

3

www.nj24.pl

**nj**

LIBRY REGIONALNE  
Kielce  
CYGODNIK Nr 28 (3080)  
Rok 60, 10 lipca 2018  
Cena 2,90 zł (w tym Vat 8%)  
PI ISSN 0208-6883  
Nr indeksu 366870



# Życie za selfie?

Foto Jerzy eM.

**NOWINY**  
jeleńskie

5



# Dramat trwa

Półtora roku po tragedii rodzina zmarłej nie może sobie poradzić z traumą. Wyrok w sprawie śmiertelnego potrącenia kobiety ma zapasć w lipcu.

7



„Siedzę sobie na wyjebce, a hajs sam wpada”

2

# Były burmistrz Karpacza z zarzutami

**BB Skup aut**  
Kasacja pojazdów  
tel. 792 18 22 17; 607 232 330  
www.bb-recykling.pl

na 30



**Blog naczelnego**



Jak dobrze mieć sąsiada. Dobrego sąsiada, rzecz jasna. Bo kłópski sąsiad może okazać się nieszczęściem skutecznie uprzykrzającym, utrudniającym, a nawet zatruwającym życie. Nic w tym odkrywczego, ale ból doznawania przykrego sąsiedztwa pozostaje niezmienny. Szczególnie, jeśli uporczywie wraca, a próba zrozumienia intencji „przyjaciela” zza ściany czy zza miedzy klóci się ze zdrowym rozsądkiem i nie prowadzi do zrozumienia przyczyn dalekiej od zwykłej życzliwości życiowej postawy kogoś fizycznie nam bliskiego, nawet bardzo bliskiego, i czy tego chcemy, czy nie, nieustannie obecnego obok nas.

Od dawna przeraża mnie powszechny brak elementarnego szacunku dla ludzi żyjących obok, objawiającego się zrozumieniem i zwykłą życzliwością. Niestety, ów brak szacunku często wynika z chorego rozumienia powiedzenia „Wolność Tomku w swoim domku” i wygodnego używania owej głębokiej prawdy w celu bezczelnego uzasadnienia skandalicznego zachowania oraz prostackiego manifestowania głupiego cwaniactwa. Pół biedy, jeśli chodzi o mało szkodliwe, drobne, sąsiedzkie złośliwości bez poważniejszych konsekwencji. Gorzej, jeśli sąsiedzkie niesnaski przeradzają się w ostre konflikty, rodzą niebezpieczne napięcia i przelastczają w wojny mogące rodzić ofiary, o jakie łatwo, gdy nakreca się spirala wrogiego nastawienia, zainicjowana nawet z pozoru drobnym i niewiele znaczącym incydentem. I nagle następuje eksplozja, z której nie wynika nic dobrego... Konkretne przykłady można mnożyć i - co straszne - pewnie każdy z nas ma tu jakieś własne, przykre doświadczenia. Tym bardziej, dziwi mnie zachowanie tych, którzy zupełnie bezinteresownie uprzykrzają nam życie i generują w efekcie nawet groźne sytuacje, jakich nie powinno się ignorować. Toczyłem niedawno długą dyskusję na temat, czy zawierająca groźbę kartka z listem od sąsiada, zatknięta za wycieraczkę samochodu, to już sprawa dla stróżów prawa, i czy aby na pewno podobne zachowania należy ignorować w imię świętego spokoju oraz niezawracania głowy komukolwiek, w tym także sobie, drobiazgami? I czy to rzeczywiście są drobiazgi?

Budynek, w którym mieści się także redakcja NJ, od pewnego czasu jest remontowany. Dla nas i sąsiadów oznacza to, oprócz kilku innych, czasowych dolegliwości, także okresową utratę miejsc parkingowych. Siłą rzeczy zmotywowani mieszkańcy okolicy stawiają auta gdzieś w pobliżu, także na podwórku pod domami sąsiadów, równie często parkujących pod naszymi oknami (gdy tylko jest taka możliwość). No i eksplozował problem, bo komuś nie podoba się ów przejaw życia okolicy. Mało tego. Okazuje się, że problem, którego eskalacji my doświadczyliśmy stosunkowo niedawno, od dłuższego czasu toczy już podwórkowe, wspólnotowe środowisko, skaczące sobie do oczu z takiego właśnie powodu. Śmieszne to i straszne, bo czy naprawdę tak bardzo wypukłani jesteśmy ze zwykłej, ludzkiej życzliwości, jaka pozwala uśmiechnąć się do sąsiada, do którego można też przećlić w pierwszej kolejności zwrócić się o pomoc w biedzie? Tymczasem, zamiast zrozumienia i tak już trudnej sytuacji, związanej z mocno dyskomfortowym kataklizmem budowlanym, auta sąsiadów oblepiane są kartkami z, cytuję: „ostatnim ostrzeżeniem”... Czy naprawdę nie można patrzeć na siebie ciut przyjaźniej? Także po to, by wszystkim dookoła żyło się ciut lepiej? A nawet, jeśli dzięki temu nie łatwiej, to chociaż ciut przyjemniej...

Daniel Antosik  
d.antosik@nj24.pl

# Prokurator oskarża byłego burmistrza Karpacza

Były burmistrz Karpacza oraz siedem innych osób usłyszało w Prokuraturze Okręgowej w Jeleniej Górze zarzuty w związku z nieprawidłowościami przy rozbudowie ul. Parkowej i budowie tunelu pod stokiem Kolorowa. Zarzuty dotyczą działania na szkodę gminy i poświadczenia nieprawdy w dokumentacji w celu uniknięcia zwrotu dotacji Urzędowi Wojewódzkiemu. Chodzi o inwestycje, których sensu nikt dzisiaj w Karpaczu nie kwestionuje, bo pozwoliły lepiej zorganizować ruch samochodowy w mieście. Inwestycje zostały przeprowadzone w 2010 r.

Podstawą oskarżenia jest kontrola przeprowadzona przez urzędników wojewody, którzy stwierdzili nieprawidłowości w realizacji inwestycji i zażądali zwrotu dotacji w wysokości 3 mln zł (cała inwestycja pochłonęła ponad 18 mln zł) Ostatecznie Karpacz musi spłacić ponad 2 mln zł wojewodzie. Spłaca już drugi rok, po 55 tys. zł miesięcznie. Poza byłym burmistrzem Bogdanem M. zarzuty usłyszeli inni miejscy urzędnicy, zaangażowani w inwestycje, przedstawiciele wykonawcy oraz osoby odpowiedzialne za nadzór inwestycji. Oskarżonym grozi od roku do dziesięciu lat pozbawienia wolności.

O kontrowersjach przy wielkiej inwestycji w Karpaczu pisaliśmy kilkakrotnie. Przypomnijmy: pierwszy powód kwestionowania wydatków inwestycyjnych dotyczy sprawy ograniczenia hałasu powodowanego przez ruch samochodowy. W zatwierdzonym projekcie ustalono, że przy drodze staną ekrany dźwiękoszczelne. Ówczesne



władze samorządowe uznały, że lepszym rozwiązaniem dla kurortu będzie użycie masy bitumicznej wyguszającej. Brzydkie ekrany zaburzałyby wizerunek urokliwego kurortu. Kłopot w tym, że, jak dzisiaj można domniemywać, inwestor nie zgłosił skutecznie zmian urzędnikom wojewódzkim. W przeprowadzonej potem kontroli oceniono, że pieniądze z dotacji wydano niezgodnie z przeznaczeniem. - Przypuszczam, że ta zmiana, zgłoszona we właściwy sposób, nie budziłaby wówczas żadnego sprzeciwu. Tak się jednak nie stało - ocenił dwa lata temu burmistrz Jęcek.

Drugim wątkiem inwestycji, wskazywanym przez wojewodę jako nie-

prawidłowość, jest sprawa terminu położenia warstwy ścieralnej na modernizowanej drodze. Położono ją później, niż przewidziano w zatwierdzonych planach, ale miało to pełne uzasadnienie w logice i gospodarnym podejściu do inwestycji obejmującej budowę tunelu. - Położenie warstwy ścieralnej zostało wstrzymane na czas budowy tunelu po to, żeby ciężkie wozy, dowożące materiał, nie zniszczyły nawierzchni. Warstwę ścieralną położono, gdy tunel już stał - tłumaczył burmistrz Jęcek.

Były burmistrz Karpacza do winy się nie poczuwa. - Parkową robiliśmy w ramach tzw. schetyńówek. Ustallili-

śmy, że zamiast bardzo drogich, robiących w centrum miasta złe wrażenie ekranów, lepiej zastosować na jezdni masę wyguszającą. To rozwiązanie znacznie tańsze. Z tak zaoszczędzonych pieniędzy poprawiliśmy stan nawierzchni na ul. Kopernika i na odcinku ul. Szkolnej - tłumaczył nam dwa lata temu były burmistrz Karpacza. Dodał, że z pewnością te zmiany były ze służbami wojewody uzgadniane, a nad wszystkim, także porządkiem w papierach, czuwał inżynier nadzoru. Przypomina, że wojewoda ściśle rozliczał poszczególne etapy inwestycji, porównując wydatki z planami.

Tekst i zdjęcie: (sad)

## Były poseł oskarżony o stalking

- Po 6 latach nękania K. (w oryginalnym wpisie pełne nazwisko - przyp. red.) w końcu usłyszał akt oskarżenia skierowany przez Prokuraturę Rejonową w Lwówku Śląskim (w zastępstwie za Kamienną Górę) o stalkingowanie mnie - napisała na swoim profilu w jednym z mediów społecznościowych Ewa Kocemba, burmistrz Lubawki. Rzecz dotyczy byłego posła Ruchu. Palikota, potem PSL. Były polityk przegrał

przedtem sprawy o naruszenie dóbr osobistych działaczek związanych z Platformą Obywatelską

Jak informuje prok. Tomasz Czuliński, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze, rzeczywistość w sądzie trwa proces w tej sprawie. - Akt oskarżenia wpłynął jeszcze w 2017 r. - wyjaśnił. Dopiero teraz, 4 lipca, odbyła się jednak pierwsza sprawa w tym procesie.

Zwłoka wynika z połączenia spraw z oskarżenia prokuratorskiego oraz oskarżenia prywatnego Ewy Kocemby. Kiedy sprawa będzie miała swój finał? Najprędzej w sierpniu, bo wtedy właśnie wyznaczono kolejny termin rozprawy. Sprawa relacji Ewy Kocemby, wtedy starosty kamiennogórskiej, i posła była głośna przed kilku laty. Henryk K., po okresie bliskiej znajomości z działaczką samorządową,

zaczął w niewybredny sposób uderzać w nią samą i jej koleżanki związane z kamiennogórską Platformą Obywatelską. Sprawy ostatecznie znalazły swój finał w sądzie, gdzie były poseł został uznany za winnego naruszenia dóbr osobistych atakowanych kobiet.

Stalking określany jest jako uporczywe nękanie bądź prześladowanie ofiary. Według Kodeksu Karnego stalking stanowi przestępstwo, za które grozi kara pozbawienia wolności do lat trzech, a w drastycznych przypadkach nawet do dziesięciu lat.

(sad)

## Darmowa komunikacja się sprawdza

Darmowa komunikacja w Świeradowie Zdroju rozwija się w najlepsze - ku satysfakcji mieszkańców i turystów. Kosztuje to gminę 440 tys. zł rocznie, ale Roland Marciniak, burmistrz kurortu, zapewnia, że to dobra inwestycja. Żałuje tylko, że nie może się dogadać w tej sprawie z sąsiednimi gminami.

Rocznie z darmowej komunikacji, organizowanej przez samorząd Świeradowa Zdroju, korzysta około 150 tys. pasażerów. Autobusy kursują po samym

mieście, do Krobicy, Pobiednej, czeskiego Nowego Mesta, a od niedawna także do Wolimierza. W weekendy turyści i mieszkańcy mogą się też dostać do Szklarskiej Poręby. Ta trasa miała się rozwijać, ale partner, samorząd Szklarskiej Poręby, nie wywiązał się z obietnicy. Po pierwszych szumnych próbach (skomunikowane miały być poszczególne części Szklarskiej Poręby) temat w mieście pod Szrenicą ucichł, a ciężar utrzymania połączenia między dwoma górskimi miejscowościami spoczywa wyłącznie na

Świeradowie Zdroju. Zainteresowanie linią jest spore, bo w soboty i niedziele z usług korzysta po około 100 osób. Przydałoby się jeszcze jedno połączenie, ale samorząd Świeradowa Zdroju nie chce już ponosić dodatkowego kosztu. Dotąd nie udało się także dojść do porozumienia w sprawie wspólnej darmowej komunikacji z samorządem Mirska.

Darmowa komunikacja w Świeradowie Zdroju, poza ułatwieniem życia mieszkańcom i turystom, jest też sposobem na ograniczenie ruchu samochodowego i nieblokowanie miejsc parkingowych przez pracowników dojeżdżających do pracy w centrum miasta.

(sad)





## Coraz więcej lekkomyślności i głupiego ryzykanctwa w górach

# Życie za selfie?

Góry, skały, urwiska, wyciągi, nawisy - piękna sceneria. Tutaj przeżywamy oczyszczające zachwyty nad pięknem natury, tutaj też niektórzy z nas osiągają szczyty bezmyślności i głupoty. Czasem to tylko pożywka do refleksji dla obserwatorów, innym razem to może być po prostu koniec czyjegoś życia. "Niespełna pół roku temu przy Wodospadzie Szklarki zginął 26-letni mężczyzna, który zignorował wszelkie zasady bezpieczeństwa. Kilka dni temu na murku wieży Chojnika popisował się inny osobnik. Tym razem do tragedii nie doszło. Przewodnicy i ratownicy przykłady groźnych zachowań w górach obserwują na co dzień.

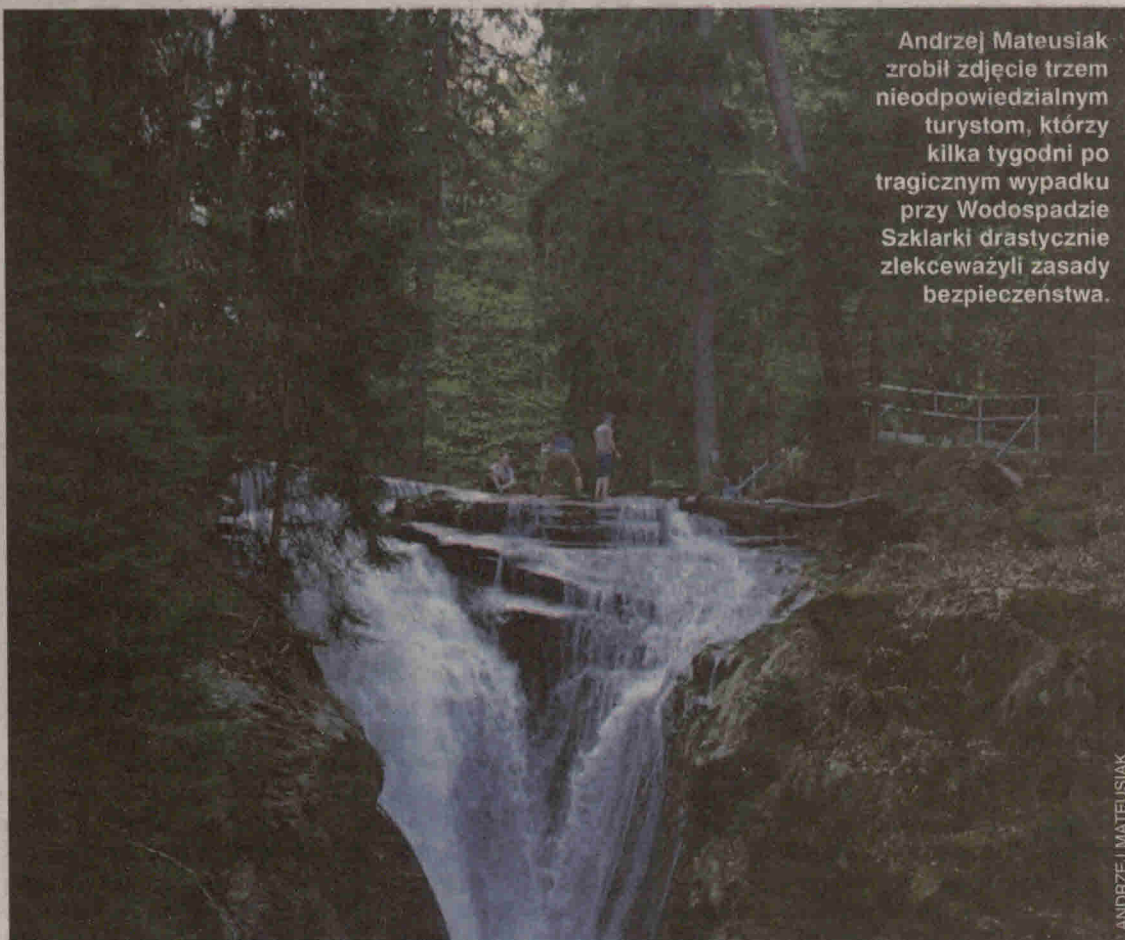
Wyjątkową głupotą popisał się turysta, który zwiedzał Zamek Chojnik kilka dni temu. Nie poprzestał na wejściu na wieżę, ale wszedł jeszcze na murek, ryzykując życie. Zachowanie młodego człowieka zarejestrował przypadkowo mieszkaniec Jeleniej Góry, Jerzy Myrna.

- Byłem akurat na wałach cieplickich. Robiłem zdjęcia, a tu na taki obrazek trafiłem - mówi Jerzy Myrna, jeleniogórzanin, fotoamator i zapalony turysta rowerowy. Kadr z postacią stojącą na krawędzi wieży rzeczywiście robi wrażenie.

Na Andrzeju Ciosańskim, dzierżawcy Zamku Chojnik, takie historie wcale wrażenia nie robią. - O podobnych przypadkach słyszę średnio raz na tydzień. Ci ludzie oczywiście łamią regulamin zwiedzania, ryzykują zdrowie i życie, ale nie da się z tym nic zrobić - mówi. Przypomina, że regularnie ktoś go informuje o nieodpowiedzialnym zachowaniu na wieży. Jak dotąd, z 27-metrowej wieży nikt nie spadł, nie licząc samobójcy z po-

czątku lat osiemdziesiątych. W rankingu głupoty, demonstrowanej na sobieszowskim zamku, zdecydowanie wygrywają jednak dwie panie nauczycielki, które przed laty na murku wieży poustawiały ośmioletnie dzieci, żeby „zdjęcie ładnie wyszło na tle Karkonoszy”. Wtedy nieszczęściu zapobiegł przewodnik, który pospiesznie zdejmował dzieciaki z obrzeża wieży. - Pamiętam, jak potem, zielony na twarzy z wrażenia, przyszedł ochłonać - mówi Andrzej Ciosański.

- Pod względem zachowania w górach rozważi, z roku na rok jest gorzej - mówi Andrzej Mateusiak, przewodnik, wiceprezes PTTK Oddziału Sudety Zachodnie. Wspomina, jak ledwie dwa tygodnie po tragicznym wypadku, do którego doszło w styczniu tego roku, kiedy zginął 26-letni mężczyzna, w tym samym miejscu, poza barierkami, na górze, zdjęcia robiło sobie trzech dzentelmenów. - Aż zrobiłem im zdjęcie i pomyślałem, że jeśli szczęśliwie zejdą, to im zwrócę uwagę. Ale kiedy zeszli, zorientowałem się, że są po prostu podpicci, i dałem spokój - opowiada. W opinii Andrzeja Mateusiaka zmianę zachowań turystów powoduje chęć zrobienia atrakcyjnego zdjęcia z miejsc trudno dostępnych, "takich, jakich nikt inny nie ma". Takie popisywactwo na portalach społecznościowych leży u podstaw wielu głupich zachowań. - Nie tak dawno widziałem, jak ojciec z dzieckiem na barana przeszedł barierkę i ruszył w stronę urwiska nad Małym Stawem. Zbliżyli się blisko krawędzi, a mama małego robiła im zdjęcia. Kiedy zwróciłem im uwagę, że łamią przepisy i ryzykują życie dziecka, spotkałem się z nerwową reakcją i atakiem - wspomina.


ANDRZEJ MATEUSIAK

Andrzej Mateusiak zrobił zdjęcie trzem nieodpowiedzialnym turystom, którzy kilka tygodni po tragicznym wypadku przy Wodospadzie Szklarki drastycznie zlekceważyli zasady bezpieczeństwa.

Pasjonaci wyszukanych fotek masowo głupieją na szlaku nad Śnieżnymi Kotłami. Jeden z przewodników widział, jak grupa młodych ludzi zrobiła „łańcuch”, gdzie ostatni trzymany za ręce był mocno wychylony w stronę przepaści i, śmiejąc się, robił filmik. Może gdyby wiedzieli, że kilkanaście lat temu kobieta także zeszła ze szlaku, chcąc zrobić fajne zdjęcie, i stanęła na śnieżnym nawisie, który runął wraz z nią w dół, daliby sobie spokój?

Turyści, bez względu na wiek i kondycję, lubią wchodzić na skałki, z których potem nie potrafią zejść, a czasem

po prostu spadają. Takie przypadki zdarzają się na Paciorekach, Trzech Świnkach i innych grupach skalnych. Duża ilość letnich akcji ratowniczych dotyczy takich przypadków.

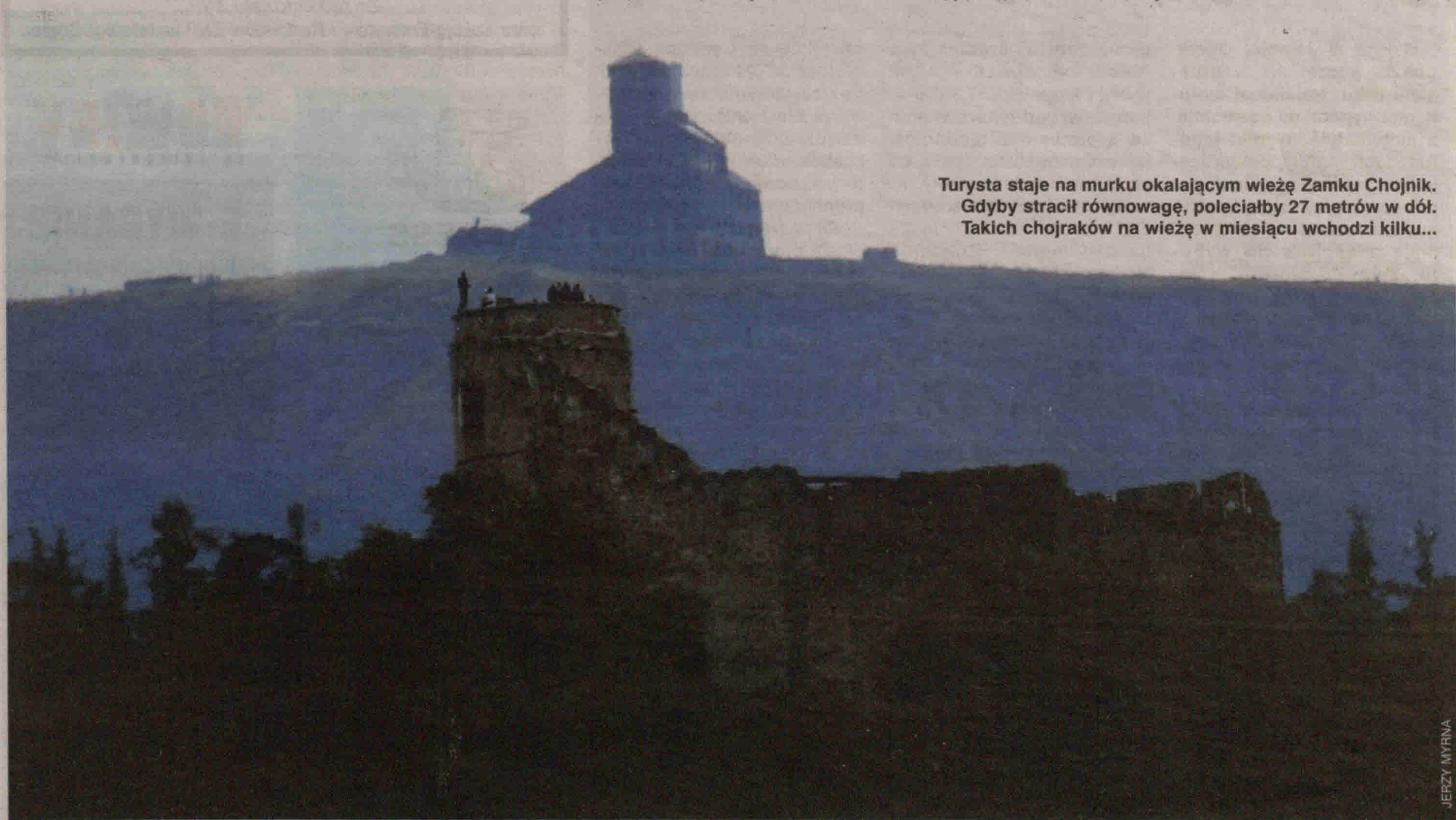
Nie tak dawno brakiem instynktu samozachowawczego popisał się turysta, któremu z wyciągu krzeselkowego spadł aparat fotograficzny. Żal utraty sprzętu okazał się silniejszy niż strach przed wysokością. Mężczyzna wyskoczył, złamał nogę i narobił kłopotu sobie oraz innym.

Przewodnicy i ratownicy doskonale odróżniają turystów rozważnych, doceniających góry z ich specyfiką

i zagrożeniami, od przypadkowych bywalców, ignorujących zasady i zagrożenia. Widać to po obuwiu, ubraniu i zachowaniu. Klapki albo wysoki obcas w wyższych partiach Karkonoszy to wciąż codzienne widoki na szlakach. Sławomir Czubak, szef Karkonoskiej Grupy GOPR, wskazuje, że regularnie turyści na szlaku utrudniają przejazd samochodów lub quadów goprowskich, najczęściej jadących na akcję ratowniczą. - To dziwne zachowanie, część ludzi w góry idzie jakby za karą, towarzyszą im złe emocje i turyści dają temu wyraz - mówi.

(sad)

Turysta staje na murku okalającym wieżę Zamku Chojnik. Gdyby stracił równowagę, poleciałby 27 metrów w dół. Takich chojtraków na wieżę w miesiącu wchodzi kilku...


JERZY MYRNA



## Przy redakcyjnym telefonie dyżurował Sławomir Sadowski

# Gołębie, co nie niosą pokoju

Pani Maryla, mieszkanka ul. Piotra Skargi w Jeleniej Górze, poskarżyła się nam na kobietę z sąsiedniego domu, że ta dokarmia gołębie, przez co zlatują się ich setki. Brudzą, są niezdrowe i trudno coś z tym zrobić. - Kłopot z tą panią jest od lat. Przedtem zajmowała się kotami, których miała 27 - mówi pani Maryla. Cieszy się natomiast, że w końcu zrobiono porządek z chodnikiem przy jej ulicy. - Jeszcze gdyby wyremontowali chodnik po drugiej stronie, to byłoby pięknie - mówi.

Chodników dotyczy także głos starszego pana z ul. Zjednoczenia Narodowego (Cieplice). - Są w strasznym stanie, a na niektórych odcinkach chodnik jest niżej niż jezdnia. Niech pan sobie wyobrazi, co się dzieje, kiedy trochę popada. Przyjeżdżcie w czasie deszczu, poróbcie zdjęcia - mówi. Dodaje, że wszyscy mieszkańcy chodzą raczej jezdnią, a to bezpieczne z pewnością nie jest.

Starsza mieszkanka Jeleniej Góry narzeka na współpa-

szarów w autobusach MKK. Teraz, gdy mamy lato, brak higieny niektórych osób jest szczególnie dokuczliwy dla kogoś o wrażliwym powonieniu. - Niby normalnie ubrany, niby niczym się nie wyróżnia, a usiedzieć koło niego nie sposób. Przykry zapach już nieraz powodował, że musiałam się przesiadać. Ludzie, myjcie się, zmieniajcie bieliznę! - apeluje kobieta.

Ta sama mieszkanka namawia MPGK, aby zajęło się oczyszczeniem studni na starym cmentarzu przy ul. Sudeckiej. - Tam się zbiera takie błotko, że raz się mocno przez to upaprałam. Nie pamiętam, żeby tam w ogóle kiedyś czyszczono te studnie, a bywam na cmentarzu często - mówi.

Czytelniczka z Miłkowa ma pretensje do PKS, że zmieniono rozkład jazdy i nie poinformowano klientów. - Na przystanku, gdzie 29 czerwca miał według rozkładu przyjechać autobus o 7.43, stały nas cztery osoby. Ja miałam w Jeleniej Górze umówioną

wizytę u lekarza. Okazało się, że kurs został zlikwidowany, ale nikt dał informacji. Wizyta przepadła - opowiada kobieta. Ocenia, że przewoźnik nie liczy się z potrzebami mieszkańców. Ta sama starsza pani uważa, że organizacja pracy w KCM pozostawia wiele do życzenia. - Często zdarzało się, że zmieniano mi tam terminy wizyt i badań, nie pytając mnie nawet, czy mi te nowe pasują. Moi znajomi też mają podobne doświadczenia. Nie po to chodzę do lekarza, żeby mieć dodatkową adrenalinę... - podsumowuje Czytelniczka z Miłkowa.

Pani Ewa spod Świeradowa Zdroju zastanawia się, czy ktoś się zajmie dzikimi wysypiskami na bocznej drodze między Kamieniem a Gierczynem. - Mieszkam niedaleko, jeżdżę na wycieczki rowerem i konno, i widzę, jak wciąż przybywają nowe sterty odpadów. Może samorząd, leśnicy zamontowaliby monitoring? - podpowiada.

(sad)



**Zadzwoń do nas**

**W środę od godz. 10 do 14 czekamy na sygnały od Czytelników o tym, co drażni, niepokoi i wymaga dziennikarskiej interwencji**

**75/64-24-485**

**502 499 336**

## Brawa i gwizdy

**Brawa dla:**

Firmy Jelenia Plast sp. z o.o. od Zarządu Okręgowego Związku Kombatanów RP i Byłych Więźniów Politycznych. Na prośbę o pomoc (rozesłaną do wielu różnych podmiotów gospodarczych) Jelenia Plast odpowiedziała szybko i konkretnie, przekazując kombatanom wymierne wsparcie finansowe, co pozwoli im godnie uczcić nadchodzące rocznice i uroczystości.

(ika)

**Gwizdy dla:**

Dla młodych mężczyzn, którzy urządzają sobie drifty, ostrą jazdę z kontrolowanym poślizgiem, na przestrzennym parkingu przy trasie nartorolkowej pod Chojnklem w Sobleszowie. Panowie zbierają się w piątki, czasem w soboty około północy i niemożliwie hałasują, pilując silniki i drąc opony. Mieszkańcy co rusz wzywają policję, ale zmotoryzowani zawsze w porę umykają. Pewnie mają nasłuch na policyjnej częstotliwości. Mundurowych namawiamy do wykazania się większym sprytem...

(sad)

Dwójki młodych ludzi, którzy od pewnego czasu przychodzą na Skwer Wołyński (u zbiegu alei Wojska Polskiego i ul. Wolności), i ćwiczają fechtunek kijami bejsbolowymi, deptając przy tym niemiłosiernie trawniki między fontannami, sponiewierane suszą. Jeszcze głośniejszymi gwizdami pani przyjmującej zgłoszenia w Jeleniogórskiej Straży Miejskiej - kiedy Czytelnik prosił o przysłanie patrolu z interwencją (gdyż zwrócenie uwagi nie pomogło), usłyszał w odpowiedzi rozbijające stwierdzenie: - Przecież tam nie ma napisów: „Nie deptać trawników”.

(ika)

## Jelenia Góra coraz gorzej „zdaje” maturę

Matura w Jeleniej Górze poszła gorzej niż w ubiegłym roku. Najslabiej maturzyści wypadli na egzaminie z matematyki. Wyniki tegorocznych matur potwierdzają tezę, że młodzi Jeleniogórzanie, którzy chcą kontynuować naukę na studiach, mają właściwie do wyboru „Żerom”, „Norwid” oraz „Elektronik”, który osiągnął trzeci najlepszy wskaźnik w mieście. Pozostałe szkoły zdawalnością matur odstają o kilkadziesiąt procent.

- Z ubolewaniem muszę przyznać, że średnia zdawalność matury w Jeleniej Górze jest niższa niż w ubiegłym roku. Zawsze mieliśmy średnią wyższą niż dolnośląską i często wyższą niż krajową. Będziemy rozmawiać z dyrektorami szkół, jak poprawić sytuację - mówi Paweł Domagała, naczelnik Wydziału Edukacji i Sportu przy UM Jelenia Góra.

W Jeleniej Górze maturę zdało 81 proc. (LO) oraz 67,9 proc. (technika), w powiecie jeleniogórskim odpowiednio: 62,9 proc i 52 proc. Jeleniogórzscy licealiści wy-

padli poniżej średniej wojewódzkiej (dla LO - 84, 2 proc.) i krajowej (85,3 proc.). Lepiej wypada porównanie ze średnią dla techników (w województwie zdało 64 proc.). Jak widać, szkoły ponadgimnazjalne od średniej dla Dolnego Śląska odstają bardzo mocno. Znacznie lepiej egzamin dojrzałości poszedł maturzystom w powiecie bolesławieckim, gdzie pomyślnie zakończył się dla 86,3 proc. (LO) oraz 78,6 proc. (technika). Minimalnie lepszy wynik od licealistów z Jeleniej Góry osiągnęli młodzi z Legnicy (81,2 proc.), zdecydowanie lepiej wypadli ci z Wałbrzycha (85,2 proc.). Dla porządku dodajmy też, że we Wrocławiu maturę zdało 88,4 proc licealistów. Słabsze wyniki matur w Jeleniej Górze wpłyną na mniejsze szanse zdobycia indeksów na najbardziej pożądanym kierunku.

Nie jest zaskoczeniem, że najskuteczniej do egzaminu maturalnego przygotowują w Kotlinie Jeleniogórskiej I LO im. Stefana Żeromskiego (zdawalność - 97,5 proc.)

oraz II LO im. Cypriana Kamila Norwida (94 proc.). Wysoki poziom trzyma też Zespół Szkół Elektronicznych i Gimnazjum nr 3 (90,8 proc.) Pozostałe szkoły w mieście mają te wskaźniki o kilkadziesiąt procent niższe.

- Pocieszeniem jest fakt, że ok. 75 proc niezdanych egzaminów maturzyści będą mogli poprawić na egzaminach poprawkowych 21 i 22 sierpnia, z uwagi na to, że są to osoby które mają po jednym niezdanym egzaminie - mówi Paweł Domagała. Aby jednak mogli być dopuszczeni do egzaminu - muszą zadeklarować taką chęć u dyrektora szkoły, w której zdawali egzamin maturalny, do 10 lipca. Miasto, jak w latach poprzednich, organizuje kurs dla „matematycznych poprawkowiczów”, w dniach od 23 lipca do 17 sierpnia, aby pomóc uzupełnić i usystematyzować wiedzę. Szczegółowych informacji należy poszukiwać za kilka dni na stronie Centrum Kształcenia Ustawicznego i oficjalnej stronie miasta.

(sad)

Koleżance,  
**Jarosławie Martusewicz**  
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci  
**brata Zenona**  
składają  
Zarząd Oddziału ZNP  
oraz Sekcja Emerytów i Rencistów ZNP w Jeleniej Górze

**EXPRESS**  
**USŁUGI**  
CZYSZCZENIE dywanów, tapicerki meblowej, 781-88-36-88.

**nowiny**  
Jeleniogórskie  
**E-WYDANIE**  
Nowin Jeleniogórskich!  
CZYTAJ NA TABLECIE, SMARTFONIE, KOMPUTERZE, LAPTOPIE!  
Kup na [egazety.pl](http://egazety.pl)  
/ [eprasa.pl](http://eprasa.pl)

**EURO 90 TRAVEL**  
GRABOWSKIEGO 2/2  
TEL 75 7675090 LUB 7675080  
www.euro90-travel.pl  
euro90@euro90-travel.pl

**LATO 2018** - Itaka, Rainbow, Grecos, Wezyr, Exim i inni  
**EGZOTYKA ITAKA** oraz **RAINBOW TOURS**  
- **ZIMA 2018/19** już w sprzedaży!

DOMINIKANA, BRAZYLIA, MEKSYK, KUBA, TAJLANDIA, WIETNAM, MAURITIUS, SRI LANKA, MALEDIWIY, KOLUMBIA, PANAMA oraz wiele innych krajów a także wycieczki objazdowe.  
Polecamy rejsy wycieczkowe po całym świecie.  
Bilety lotnicze, autokarowe i promowe.  
Zapraszamy do biura.  
Przy kawie porozmawiamy o urlopie.

U Nas zapłacisz kartą





Rodzina zmarłej Teresy D. do dziś nie umie sobie poradzić z traumą po tej tragedii. Na sali sądowej mieli jej zdjęcie.

# Dramat trwa

- Zwykle jest tak, że po tragedii z czasem ludzie dochodzą do siebie. Tutaj jest odwrotnie, każdy dzień dla rodziny zmarłej jest bardzo trudny. Nie potrafią sobie z tym poradzić - mówi mecenas Adam Zawila, pełnomocnik rodziny pokrzywdzonej. Obrońca oskarżonego z kolei przekonywał, że jego klient jest w fatalnym stanie psychicznym po tym, co się stało. Proces w sprawie śmierci kobiety potrąconej na pasach zakończył się, ale wyroku nie ma. Sąd będzie miał twardy orzech do zgryzienia.

- Nie możemy sobie poradzić, i psychicznie, i finansowo. Cały czas chodzę do psychologa - mówił na sali sądowej pan Zbigniew, mąż kobiety potrąconej śmiertelnie na pasach. Chodzi o wypadek z 21 grudnia 2016 roku. Kobieta przechodziła przez przejście dla pieszych na ulicy Wincentego Pola w Jeleniej Górze. Potrącił ją jadący z nadmierną prędkością lexus. Okazało się, że kierowca był w stanie po spożyciu alkoholu - miał 0,3 promila. To, w jakim stanie znajdował się kierowca, 70-letni Andrzej K., jest kluczowe dla rozstrzygnięcia tej sprawy. Oskarżony bowiem przyznał się do spowodowania wypadku i opisał szczegółowo wszystkie okoliczności. W akcie oskarżenia wątek alkoholu został całkowicie pominięty. Badał go natomiast biegły na zlecenie sądu. Z jego opinii wynika, że Andrzej K.

w chwili zdarzenia miał między 0,1 a 0,31 promila. Prokurator podkreślił, że ta opinia nie rozstrzygnęła wątpliwości. Podkreślił, że w Polsce stan do 0,2 promila alkoholu w ogóle nie jest penalizowany. W tej sytuacji, stosując zasadę rozstrzygnięcia wątpliwości na korzyść oskarżonego, nie powinno się brać pod uwagę wątku alkoholu przy orzekaniu o wyroku.

Nie zgodził się z tym mecenas Adam Zawila. W trwającej godzinę mowie końcowej rozebrał on tę sprawę na najdrobniejsze szczegóły. Podniósł, że nie ma wątpliwości, iż oskarżony był po spożyciu alkoholu, gdyż pierwsze badanie, wykonane dziesięć minut po zdarzeniu, wykazało 0,3 promila alkoholu w organizmie. Poddany badaniom kilkanaście minut później Andrzej K. miał 0,28 promila, a 38 minut po wypadku - 0,22 promila (dokładnie - 0,11 mg/l).

Wskazał też na zeznania samego oskarżonego. Stwierdził on, że alkohol pił w wieczór poprzedzający wypadek. Około godziny 19 przestał pić, a potem położył się spać. Feralną podróż z Łodzi do Jeleniej Góry rozpoczął następnego dnia w południe. Jechał cały czas, po drodze nigdzie się nie zatrzymując, nie pił też po drodze alkoholu. Mecenas Zawila dodał, że można z dużą dokładnością wskazać, w jakim stanie znajdował się Andrzej K., wsiadając za kierownicę. - Obliczenia retrospektywne są obliczeniami pewnymi, są nie-

podkreślił. Wyliczył, w oparciu o dane z opinii biegłej, że oskarżony godzinę przed wypadkiem miał 0,42 promila alkoholu, dwie godziny wcześniej - 0,53 promila. A zatem rozpoczynając jazdę był pod wpływem alkoholu. - I będąc w takim stanie zdecydował się na przejazd 330 kilometrów, jadąc autostradami i drogami krajowymi, o dużym natężeniu ruchu, w ruchliwym, przedświątecznym okresie - podkreślał.

Podniósł też, że wieczór wcześniej Andrzej K. nie wypił raptem paru kieliszków, ale musiał spożyć - co wskazała biegła - około 370 mililitrów czystej wódki. - To oznacza, że miał wówczas, według najbardziej korzystnych dla niego obliczeń - 2,3 promila alkoholu. A to jest stan upojenia alkoholowego - podnosił mecenas Zawila. - W tych okolicznościach nic nie tłumaczy dorosłego człowieka, który jest nauczycielem w szkole samochodowej, przed wybraniem się w podróż. Wystarczyło kupić tester w aptece.

Odnosił się też do okoliczności samego zdarzenia. Andrzej K. wyprzedził inny pojazd, który zatrzymał się przed przejściem dla pieszych, by przepuścić kobietę. Ponadto jechał z prędkością nie mniejszą, jak 88 kilometrów na godzinę, a w tym miejscu dopuszczalna prędkość wynosi 50 kilometrów na godzinę. Biegły wyliczył, że gdyby jechał z prędkością 74 kilometrów

na godzinę, do wypadku mogłoby nie dojść bądź jego skutki nie byłyby tak tragiczne.

Oskarżonego tym razem nie było na sali rozpraw (był na pierwszej rozprawie), co pełnomocnik rodziny odebrał jednoznacznie: zabrakło mu cywilnej odwagi by przyjąć się z tym zmierzyć. Dodał też, że wprawdzie Andrzej K. napisał list do rodziny, ale było to już w momencie, gdy został wyznaczony termin rozprawy.

- Mój klient to bardzo głęboko przeżywa. To jego stan psychiczny nie pozwala, by tu być - tłumaczył Andrzeja K. jego obrońca, mecenas Wojciech Biegański. - To nie niskie pobudki powodowały, że po wypadku zachował się tak, jak się zachował. Najpierw była trauma, głęboki stres. Owszem, list mógł napisać mecenas, a oskarżony tylko się podpisać, ale on chciał napisać go sam. A wiązanie tego z terminem rozprawy jest działaniem skierowanym na szybki efekt, by uzyskać jak najsurowszy wyrok.

Podkreślił, że Andrzej K. przyznał się do winy, proponował zadośćuczynienie. - Życie nie wymyśliło innej formy, jak tylko słowo „przepraszam”, albo jakieś zadośćuczynienie pieniężne, które oskarżony sam proponował. Może i one nie było satysfakcjonujące, ale wynikało z jego skromnych możliwości - mówił. - Oskarżony wyraził nieklamany akt żalu i bardzo głęboko przeżywa to zdarzenie.

Przyznał, że Andrzej K. dopuścił się naruszenia zasad w ruchu drogowym, które doprowadziły do tak tragicznego

zdarzenia. - Ale oceniamy tutaj nie samo zdarzenie, ale osądzamy człowieka, czyli także zachowania, jakie miały miejsce przed wypadkiem - mówił podkreślając, że wcześniej oskarżony nie był karany i nie popełniał wykroczeń w ruchu drogowym. - Stawiam tezę, że nawet wyrok śmierci by państwa nie usatysfakcjonował, bo żadna kara, jaka tu zapadnie, nie jest w stanie przywrócić życia żonie i matce - powiedział obrońca. - Nic nie jest w stanie przywrócić państwa spokoju, komfortu psychicznego. Doznaliście urazu, z którym będziecie się mierzyć do końca życia i żadna kara nie jest w stanie tego zmienić.

Apelował do sądu, by wymierzył karę więzienia w zawieszeniu, gdyż oskarżony jest osobą o dużej wrażliwości i nie zniósłby kary więzienia. Podniósł też, że są wątpliwości co do zawartości alkoholu w organizmie, a te powinno się rozstrzygnąć na korzyść oskarżonego.

Inaczej ocenili to członkowie rodziny zmarłej kobiety. Jej syn Waldemar podkreślił, że Andrzej K. po zdarzeniu nie reanimował jego mamy, robili to świadkowie wypadku.

Obrońca oskarżonego jako jedyny chciał kary więzienia w zawieszeniu (rok w zawieszeniu na dwa lata). Prokurator domaga się kary dwóch lat bezwzględniego więzienia, pełnomocnik rodziny - około czterech lat. Mąż poszkodowanej powiedział, że liczy na „surowy wyrok”. Były też rozbieżności w oczekiwaniach, na jak długo Andrzej K. ma stracić prawo jazdy. Prokurator oraz obrońca oskarżonego chcieli, by był to okres 3 lat, pełnomocnik rodziny powiedział, że „co najmniej 8 lat”. Zgodni byli jedynie co do wysokości nawiązki: po 10 tysięcy złotych dla męża, córki i syna pokrzywdzonej. Proces zakończył się w ubiegły piątek, jednak sąd nie wydał tego dnia wyroku. Ma on zapaść jeszcze w lipcu.

Tekst i zdjęcie: Robert Zapora

## Na marginesie

### BOLESŁAWIEC

Zdolnościami akrobatycznymi wykazali się dwaj złodzieje (25 i 30 lat), którzy weszli na 35-metrową wieżę kościelną (pierwszy odcinek porusztowaniach). Jej górna część była remontowana. Kradzione elektroniczne narzędzia mieli zamiar sprzedać, ale nie zdążyli. Zostali zatrzymani. Sąd może ich posłać za kratki na 5 lat.

Dokonał rozbój, a gdy sąd skazał go na karę 2 lat pozbawienia wolności, uciekł z granicę. Do kraju ściągnięta 33-latką konieczność wyrobienia nowego dowodu osobistego i właśnie w urzędzie został zatrzymany przez mundurowych. Już rozpoczął odbywanie kary.

W mieszkaniu 30-latka ujawniono 2000 porcji handlowych metamfetaminy. Mężczyzna podejrzany jest ponadto o dwie kradzieże z włamaniem, w wyniku których poszkodowani stracili elektroniczne narzędzia oraz akumulator i prostownik. Sprawcy grozi do 10 lat więzienia.

### GROMADKA

Przy lokalu gastronomicznym niedaleko autostrady A4 policjanci namierzili skradzionego niedawno w Niemczech nissana qashqai (wartość 35 tys. zł). Samochód miał zmienione tablice rejestracyjne. Śledczy ustalają sprawców kradzieży, auto wróciło do właściciela.

### GRYFÓW ŚLĄSKI

Sposób jazdy motocyklisty na motorze marki KTM wzbudził niepokój mieszkańców. Wezwana policja potwierdziła, że 30-latek pozostaje

pod wpływem narkotyków. Dodatkowo ustalono, że jednośląd pochodzi z kradzieży. Mężczyźnie grozi do 5 lat odsiadki.

### JELENIA GÓRA

Zatrzymany do kontroli drogowej 40-latek z Bydgoszczy zachowywał się dziwnie i nie zaprzeczył, że zażył narkotyki. Namawiał przy tym mundurowych, aby odstąpili od czynności służbowych, oferując im 390 zł łapówki i narkotyki, które przy sobie posiadał. Tym samym lista zarzutów, jakie usłyszy w sądzie powiększyła się. Grozi mu do 10 lat pozbawienia wolności.

Włamał się do co najmniej dwóch mieszkań, z których wyniósł rzeczy wartościowe i drobiazgi, wartości sentymentalnej dla domowników (w tym zdjęcia). W sumie 30-latek narobił szkód na kilkanaście tysięcy

złotych. Policja bada, czy podejrzany nie ma na koncie także innych włamań, których sprawców dotąd nie wykryto. Włamywacz trafił do aresztu. Grozi mu do 10 lat więzienia.

23-letni mężczyzna wychodził właśnie z terenu ogródków działkowych z podkaszarką, kiedy nadjechał patrol policji. Wszystko wskazuje na to, że włamał się do altanki i ukradł narzędzie. Policja ustala, czy inne włamania do działkowych domków to także jego sprawa. Za włamanie grozi do 10 lat więzienia.

35-letni kieszonkowiec okradł pasażerkę MZK. Kobieta straciła telefon komórkowy wart 1200 zł. W ujęciu sprawcy pomógł monitoring. Telefon policjanci znaleźli w mieszkaniu podejrzanego. Wrócił do właścicielki. Złodziej może stracić wolność nawet na 5 lat.

### LUBAWKA

78-latka handlowała nielegalnym alkoholem. W jej mieszkaniu ujawniono plastikowe pojemniki pełne alkoholu niewiadomego pochodzenia oraz mniejsze, szklane flaszki, które pani napełniała i sprzedawała. Kobięcie grozi wysoka grzywna.

### MARCISZÓW

101 km/ godz. pędziło BMW, kierowane przez 38-letniego mężczyznę w terenie zabudowanym. Za niebezpieczne zachowanie na drodze mężczyzna stracił na 3 miesiące prawo jazdy, dostał wysoki mandat i punkty karne.

### PIENSK

130 sztuk wygradzeń pionowych, tzw. „sierżantów”, z remontowanego odcinka drogi między Lasowem a Żarką nad Nysą, ukradli nieznan sprawcy. Policja apeluje o pomoc w ich ustaleniu.

(sad)



Okiem Kubka

PLEĆ PIĘKNA

U wszystkich narodów ogromnie dużo przysłów o kobietach i o mężczyznach. Dawniej się mówiło: O babach i chłopach. PANIE MAJĄ PIERWSZENSTWO - mówią szarmanicy panowie. Choć, zdarza się, czasem i same panie się o to dopominają. Najpierw więc przysłowia o płci pięknej.



Ciekawe, że w różnych kulturach odmiennie podkreśla się kobiece cechy. Przysłowia arabskie wyrażają sądy pozytywne. Kobiety są zwróceniem małżeństwa, rodziny, domu. Bywają podporą - w jakimś sensie - i drogowskazem dla mężczyzny.

„Kobieta jest strażniczką duszy mężczyzny”. - „Kobieta jest wielbłądem, który ułatwia mężczyźnie przejść przez pustynię życia”.

Francuskie aforyzmy akcentują uczuciowe bogactwo kobiety. I to, że godne są miłości: „Bóg stworzył kobiety, ażeby były kochane”. Angielskie - cechy praktyczne: „Biedny dom, gdzie brak kobiety”. Podobnie Rumuni: „Dom bez kobiety jest jak skrzypce bez strun”.

Zadziwiające. Przysłowia polskie i włoskie mają najczęściej wymowę negatywną. Czyżby wśród Polaków i Włochów najwięcej było zawiedzionych mężczyzn? - Na to wygląda.

Szymon Budny (+1593), pisarz oraz teolog - miał o kobietach szkaradne zdanie. „Gdzie diabeł nie może - tam babę pośle”. „Na spółce z babą to i diabeł źle wyszedł”. Włosi mocniej: „Gdzie kobieta panuje - tam diabeł rządzi”.

Daniel Bratkowski (+1702) znalazł powód w biblijnym opisie. Obwiniał Boga - skoro tak zarządził. „Ześ białogłową z kości stworzył, Panie, niejednemu też kością w gardle stanie”. To wytłumaczenie wydaje się dość rozsądne.

Aforyzm pocieszający mężczyzn w trudnych chwilach ich życia - umieścił Salomon RYSIŃSKI (+1625) w wydanym zbiorze 1800 przysłów polskich: „Baba z woza, koniom lżej”.

Jednak nie mają wyjścia. Bawiem sami sobie nie poradzą: „Z kobietami wielka bieda, lecz bez kobiet żyć się nie da”. - „Z babą jest źle, ale bez baby jeszcze gorzej”.

Na Śląsku przysłowia ludu pełniły rolę pedagogiczną: „Każda dziewczyna ma mieć sześć <P> - piękna, poczciwa, porządna, posłuszna oraz pieniądze”. Tego uczyły swoich córek matki. Ojciec mógł tylko takiemu wychowaninowi przytakiwać.

Nie powinno się wyrażać nadmiernej negatywnych emocji ani w mowie, ani na piśmie. Złośliwe, nienawistne oraz ordynarne słowa - nie są na miejscu. Prawdę, kawę na ławę, wypowiadać należy bez obrażania. Prosto, zwyczajnie i do przeknięcia przez adresata, do którego jest skierowana.

Na przykład rosyjskie powiedzenie: „Piękna kobieta jest jak książyc - świeci, ale nie grzeje”. Subtelnie, a równocześnie i dosadnie powiedziane.

Starożytny grecki pisarz TUCYDYDES (+400 p.n.e.), w „Wojnie peloponeskiej” umieścił słowa: NAJLEPSZĄ KOBIETĄ JEST TA, O KTÓREJ SIĘ NAJMNIEJ MÓWI. Dziś, Miłi Czytelnicy:

- Kto nie szuka rozgłosu...?

KUBEK

# Rowerowe szaleństwo w Szklarskiej Porębie

U.M. SZKLARSKA PORĘBA

Miłośnicy ścigania na rowerach, akrobacji oraz wyścigów enduro zjechali w minioną sobotę i niedzielę do Szklarskiej Poręby na Festiwal Rowerowy Bike Week. Kibicowało im wielu turystów. Niektórzy przyjechali specjalnie na te zawody. - 11-letni syn pasjonuje się skokami na BMX, więc przyjeżdżamy tu z Wrocławia co roku, by dopingować zawodników - mówił Michał Zaremba, ojciec Marcina.

Skoki na rowerach nad wodą wzbudziły najwięcej emocji. Przy dolnej stacji kolejki linowej stanęła duża rampa, z której skakali zawodnicy. Po raz pierwszy w Polsce w rowerowym freestyle'u zawodnicy skakali nie do wody, a nad nią. A i tak w jezioru przy skałkach utopiły się cztery rowery i do wody wpadł jeden zawodnik. Dlatego cały czas w akwenie czuwał nurek. Przy Water Gap Jumps liczyła się nie długość, lecz efektywność skoku. O tym, kto zwycięży, decydowali sędziowie. - Najważniejsze, żeby rower był sprawny i wytrzyma-

ły - tłumaczyli uczestnicy zawodów. - W zasadzie trzymamy się roweru tylko dłońmi i stopami. To umożliwia wykonywanie różnych tricków, pracę ciałem - wyjaśniali. I pokazali, co po-

trafią. Najlepszy wykonał dwa obroty w tył, wylądował bezpiecznie i zebrał gromkie brawa. Dla laika to wygląda ekstremalnie, ale przy dobrej technice wypadki są rzadkie.



U.M. SZKLARSKA PORĘBA

REKLAMA I PROMOCJA



„Umiera się nie po to, by przestać żyć, lecz po to, by żyć inaczej”

Paulo Coelho

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy o śmierci

ŚP.

**MARIUSZA MŁYŃCZAKA**

wieloletniego, zasłużonego pracownika i przyjaciela naszej firmy.

Wyrazy głębokiego współczucia  
**Żonie i Rodzinie**  
składa  
Zarząd firmy SIMET S.A wraz z pracownikami.

W naszej pamięci pozostanie jako człowiek ciepły, życzliwy, pełen pasji i zaangażowany w swoją pracę.

Zakład Usług Pogrzebowych „ANUBIS”  
Dom Pogrzebowy KREMATORIUM

Jelenia Góra  
ul. Sudecka 68A  
(Parking Nowego cmentarza) Jelenia Góra  
ul. Wiejska 4b  
Cieplice ul. Jagiellońska 26  
(wjazd od ulicy Sobieszowskiej)  
tel. 757522582;  
kom. 601748441  
www.anubis-pogrzeby.pl

Zapraszamy  
Czytelników  
do wspominania  
swoich bliskich,



75 64 244 20



# „Siedzę sobie na wyjebce, a hajs sam wpada”

**Rozmowa**

z Dakiem Jasionem, jeleniogórzaninem, specjalizującym się w wykorzystaniu social mediów w marketingu

- W sieci na Instagramie masz już ponad 17 tysięcy followersów (czyli użytkowników serwisu obserwujących dane konto). Ile trzeba pracować na taki wynik?

- Pamiętam dobrze, 4 stycznia 2017 roku zamieściłem pierwszy post.

- I wówczas faktycznie zaczynałeś od zera?

- Instagram wówczas miałem zainstalowany w telefonie, ale konto miało charakter prywatny i nie wykorzystywałem do celów zawodowych. Można powiedzieć, że byłem w tym „zielony”. Na poważnie Instagramem zająłem się w zeszłym roku na wakacjach. Zdałem sobie wówczas sprawę z tego, jak potężny potencjał zawiera ten serwis społecznościowy.

- Wcześniej pracowałeś 1,5 roku jako przedstawiciel handlowy. Dlaczego rzuciłeś to zajęcie, które dawało Ci przecież dobre zarobki?

- Ta praca była trochę dziwna, bo zajmowałem się sprzedażą door to door (od drzwi do drzwi). Chodziłem od mieszkania do mieszkania i sprzedawałem internet. Czytałem już wtedy wiele książek o sprzedaży, to mnie po prostu fascynowało. Cały czas uczyłem się i moja praca to był taki poligon doświadczalny, gdzie mogłem sprawdzić w kontakcie z klientem, jak to wszystko faktycznie działa. Mieliliśmy fajną ekipę, dobrze zarabiałem. W pewnym momencie, przy angażowaniu się już w działalność internetową - jedne obowiązki blokowały drugie. Wówczas musiałem dokonać wyboru, choć trwało to trzy miesiące.

- Twoje nagrania w internecie są ciekawe i pomocne w prowadzeniu biznesu. Tyle, że są one bezpłatne, no ale przecież trzeba z czegoś żyć. To jest taki chwyt marketingowy: ja coś wiem, opowiem wam o czymś, ale jednocześnie zachęczę ludzi do brania udziału w szkoleniach, na których zarabiacie?

- Nie zarabiamy tylko na szkoleniach, to nie tak do końca. W tej chwili marketing opiera się na wartości dodanej. Można dalej rozwieszać plakaty na ścianie, oczywiście jest to jakaś forma reklamy. Ja, zwyczajnie, sprzedaję trochę samego siebie, własną markę. W moich nagraniach nie chodzi jedynie o sprzedaż usługi czy produktu, chcę pokazać siebie jako człowieka. Ważne jest, aby ludzie mi zaufali, aby zbudować z nimi relacje. Tak się kreuje własną markę. W tym wszystkim nie chodzi jedynie o zarabianie kasy.

- Napisałeś kiedyś taki post: „Siedzę sobie na wyjebce, robię to, co lubię, a hajs sam wpada”. A tak naprawdę ten hajs sam ci z nieba nie spada, tylko ciężko pracujesz na swój sukces.

- Z jednej strony moje życie po zmianie pracy stało się dużo łatwiejsze. Pracuję w domu, siedzę sobie na balkonie. Moją pracą jest czytanie książek, rozmawianie z ludźmi i budowanie nowych relacji. Mam przyjaciela, takiego naprawdę bardzo bliskiego, z Londynu, którego poznałem przez internet, poprzez moje działania. Potem się spotkaliśmy na szkoleniu i mogę powiedzieć, że tak go traktuję jak kumpla, z którymi się wychowywałem. Patrząc na to wszystko w perspektywie długoterminowej, to obrabam łatwiejszą i lepszą drogę. Nie idę do pracy i nie zarabiam na kogoś, tylko pracuję na samego siebie, na własną markę.

- Nie ulega wątpliwości, że inwestujesz w siebie i do tego przekonujesz ludzi. Ale przecież Twoje życie nie jest

takie kolorowe. Do nagrania każdego filmiku starannie się przygotowujesz, dbasz o każdy szczegół, nawet elementy scenografii czy ubioru. Jednocześnie namawiasz do systematyczności, nauki języka obcego, do brania odpowiedzialności za swoje życie, stawiania sobie pytań, robienia notatek z tego, jakie cele udało się zrealizować w danym dniu. Oczekujesz od ludzi chwili refleksji nad własnym życiem, umiejętności przyznania się do własnych błędów i wyciągania z tego wniosków. Dodatkowo każesz im czytać książki, przynajmniej pół godziny

- Krytykujesz wygodne życie...  
- Niezupełnie i nie do końca. Każdy dokonuje własnych wyborów. Kiedyś byłem przekonany, że praca na etacie jest nic niewarta. Potem przyszła refleksja, że przecież sam się wiele nauczyłem, pracując w tym systemie. Ludzie mogą się spełniać w różnych zawodach i zajęciach, ale zawsze

nieprawdzy wizerunek, krzywdzimy samych siebie. Wystarczy zauważyć, ile tzw. gwiazd Instagrama popada w depresję.



**Rentgen**

Darek Jasion - 24 lata, jeleniogórzanin. Siłownia to jest dla niego coś więcej niż hobby, był nawet trenerem personalnym. Uznał jednak, że nie jest to jego przeznaczenie. Prawdziwa jego pasja to marketing. Kierownik zespołu softmarketingu, przedsiębiorca.

dziennie. I żeby było jeszcze gorzej, wstajesz o szóstej rano i biegniesz na siłownię. Czy przypadkiem lekko nie przesadzasz?

- W moim odczuciu robię znacznie za mało, bo widzę, że są ludzie na świecie, którzy cisną dwa razy więcej niż ja. Nie mam zamiaru być jedynie znanym użytkownikiem Instagrama, mam naprawdę ogromną chęć, aby zmienić świat. Można się z tego śmiać. Edukuję siebie, aby móc edukować innych. Na razie jestem na dokładnie takim stopniu samorozwoju. Być może, że za 20 lat powiem sobie: „Daro, co ty gadałeś?” Mam jednak świadomość tego, kim jestem i w jakiej społeczności żyję.

- No właśnie. Ludziom zależy teraz na 500 plus, 300 plus, są w stanie nawet za to zrzec się kawałka swojej indywidualnej wolności, byle tylko mieć spokojną głowę, spokojne życie.

- Najbardziej zależy mi, aby inspirować ludzi, aby przez chwilę się zastanowili nad sobą, aby otworzyli oczy i postawili sobie pytanie, co by robili, kim by byli, gdyby nie ograniczała ich kasa, wygląd, kompleksy, to, w jakim mieście mieszkają. Dajmy na to, że ktoś, kto jest stolarzem, dojdzie do wniosku, że zawsze chciał składać origami. To go pasjonuje, oddaje się temu zajęciu po pracy. Chcę przekonać ludzi, aby założyli sobie Facebooka, Instagrama, Youtuba, Twittera, zastanowili się, co mają do zaoferowania innym, i zaczęli o tym opowiadać. Ok, przez rok ktoś nic na tym nie zarobi, przez dwa lata również, ale za pięć lat może wokół niego zebrać się taka społeczność, że zacznie zarabiać na swojej pasji. Nie obliczę nikomu, że czeka go łatwe życie, że włoży nogi na stół i odda się błogiemu lenistwu. Na swoim przykładzie mogę powiedzieć, że choć pracuję siedem dni w tygodniu, to sam określam, czy poświęcę na pracę dwie godziny, czy więcej. Czy zrobię coś, na co nie mam ochoty. Sam odpowiadam za swoje życie.

można robić coś więcej. To nie dotyczy każdego, ale ci, którzy chcą być wolni, to powinni się nad tym zastanowić. Tym bardziej, że trzeba dostrzec to, co się dzieje wokół nas. Z jakim postępem technologicznym mamy do czynienia. Jeżeli teraz się w to nie angażujemy, to co będzie w kolejnych latach? Można powiedzieć, że przyszłe 10 lat będzie jak ostatnich 30.

- Nie tylko pracujesz w domu, ale także zapraszasz swoich followersów do domu, poprzez relacje live. Gdzie są granice Twojej prywatności? Bo te granice zdają się zacierać. Czy nie jest to za wysoka cena, którą płacisz? Bo chyba każdy ma potrzebę prywatności?

- Faktycznie, prowadzę mnóstwo relacji live. Potem spotykam się ze znajomymi, chcę im o czymś opowiedzieć, a oni się śmieją: „Tak wiemy, widzieliśmy to na Instagramie...”. Szczerze mówiąc, życie prywatne i rzeczy, które chciałbym zachować tylko dla siebie - tego jest bardzo mało. Jeżeli już, to są to sprawy intymne, związane z moimi uczuciami. Nawet, gdy przeżywałem jakiś kryzys, to staram się tym dzielić.

- Ale gdzie przebiega granica? Na progu sypialni i łazienki?

- Takiej konkretnej granicy sobie nie wyznaczyłem. Staram się jednak chronić swoje życie osobiste, bo trzeba przecież grać fair wobec najbliższych nam osób. Należy również mieć świadomość tego, że mogą mnie obserwować ludzie bardzo młodzi, więc gdy zdarza mi się np. mocniej poimprezować, to nie upubliczniam tego.

- Sam jednak apelujesz do ludzi, aby pokazali swoje prawdziwe oblicze, odrzucili maski, gry pozorów.

- Nie chodzi mi wyłącznie o zachowanie w social mediach. W realnej rzeczywistości ludzie często postępują nieszczerze. Mówią do Ciebie to, co chciałbyś usłyszeć, robią to, co chciałbyś zobaczyć. Apeluję o jedno - pokaż siebie. Jesteś dupkiem, to staraj się to zmienić, ale nie ukrywaj tego. Jeżeli kreujemy swój nieprawdziwy obraz, to oszukujemy swoich najbliższych, bo oni widzą nas takimi, jakimi nie jesteśmy. Budując swój

- Jesteś, ambitnym, pogodnym, młodym facetem, któremu chce się coś zrobić z własnym życiem. Nie wkurzasz tym ludzi?

- Oj, powiedziałbym o wiele mocniej. Zawsze, jak wychodzisz szerzej do ludzi, to istnieje niebezpieczeństwo, że spotkasz się z negatywną reakcją. Najczęściej wypowiadają się o mnie ludzie, którzy mnie kompletnie nie znają. Staram się ich zrozumieć. Odtwarzają mój filmik w telefonie, w którym im mówię, że wszystko zależy od nich samych. Oni twierdzą: „Nie mamy czasu”. Odpowiadam: „Masz czas. Masz 24 godziny na dobę, pewnie nimi źle zarządzasz.” I taki człowiek sobie pomyśli: „Darek Jasion, szmaciarz jeden, nie mogę na niego patrzeć.” Mam jednak nadzieję, że jak go wkurzę, to może coś do niego dotrze.

- Masz bardzo pozytywne podejście do hejtu. Naprawdę nie dotyka Cię to osobiście? Jak Cię obrażają, krytykują Twój styl bycia, wygląd, masz przecież w uszach takie....

- No tak, przez te kolczyki, to się nazywa plugi, ciągle wyzywają mnie od najgorszych.

- Trzeba mieć grubą skórę, aby na tym przejść do porządku dziennego?

- Bywa mi przykro, że funkcjonujemy w społeczeństwie, które feruje wyroki np. poprzez przyzmat tego, że się ma kawałek drewna w uszach. Ale na hejcie też można zarabiać. Jeżeli ktoś pisze negatywną opinię, to on robi to publicznie, na moim profilu w komentarzu. Jego komentarz automatycznie podbija moje posty i na dodatek pokazuje mój post jego znajomym. Czyli mój post może dotrzeć do większej ilości ludzi. Zawsze mogę odeprzeć czyjeś zarzuty na forum publicznym. Nie przekona to hejtera, ale moje poglądy mogą się spodobać innym użytkownikom Facebooka. Efektem finalnym mogą być kolejne osoby obserwujące mój profil. Przyznam też, że zdarzają się przypadki beznadziejne, z którymi się nie dyskutuje, tylko usuwa ich posty.

- Model życia, jaki promujesz, język, jaki się posługujesz, lektury, które polecasz, to wszystko wygląda jak z amerykańskiego snu o sukcesie. Czy to jest prawdziwe? Czy to się sprawdza w naszych realiach?

- Te książki o komunikacji czy sprzedaży są faktycznie napisane bardzo prostym językiem. Dlaczego? Bo mają je kupić zwyczajni ludzie. Wszystkie skomplikowane zagadnienia są przedstawione w bardzo przystępny sposób. Najważniejszy jest fakt, że to działa. Np. można w nich wyczytać taką radę, aby się uśmiechać do ludzi. Uśmiech sprawi, że ludzie będą cię lepiej postrzegać, co jest poparte przykładami z życia i znajduje swoje uzasadnienie w badaniach naukowych.

- Próbuje dowiedzieć, że wideo marketing przoduje w porównaniu z innymi formami marketingu i że wszyscy powinni na niego postawić. Tyle, że nie każdy jest młody, wysportowany i ma fajne tatuaże.. Prowadzący biznes, bywa, odznaczają się wydatnym brzuszkiem, brakami w uzębieniu... Ludzie się wstydzą swojego wyglądu, nie akceptują się. Myślisz, że to dobra recepta, aby właściciel warzywniaka rano wrzucił taki filmik do sieci, że dziś na straganie ma takie pomidory, jakich trudno szukać w całym mieście...?

- To by było zajebiste. Na pewno do niego poszedłbym po te pomidory i z nim pogadać. Nie chodzi mi jedynie o wideo-marketing, ale by budować swoją markę. I to, uważam, powinien robić każdy.

- Jak ma budować swój wizerunek księgowy, w średniej formie, z trójką dzieci i trochę leniwym mężem?

- Mogłaby mówić, co daje jej księgowość, opowiadać o nowinach prawnych...

- Przyjmijmy, że ta księgowy nie cierpi swojej roboty.

- To tym bardziej winna pracować nad swoim wizerunkiem, wykorzystując do tego te talenty i umiejętności, które kocha i w których się spełnia. Każdy z nas jest wyjątkowy, tylko trzeba odnaleźć właśnie to coś. Dzielić się z innymi swoją mądrością, emocjami. Po co być takim chytrusem i zamykać się w sobie?

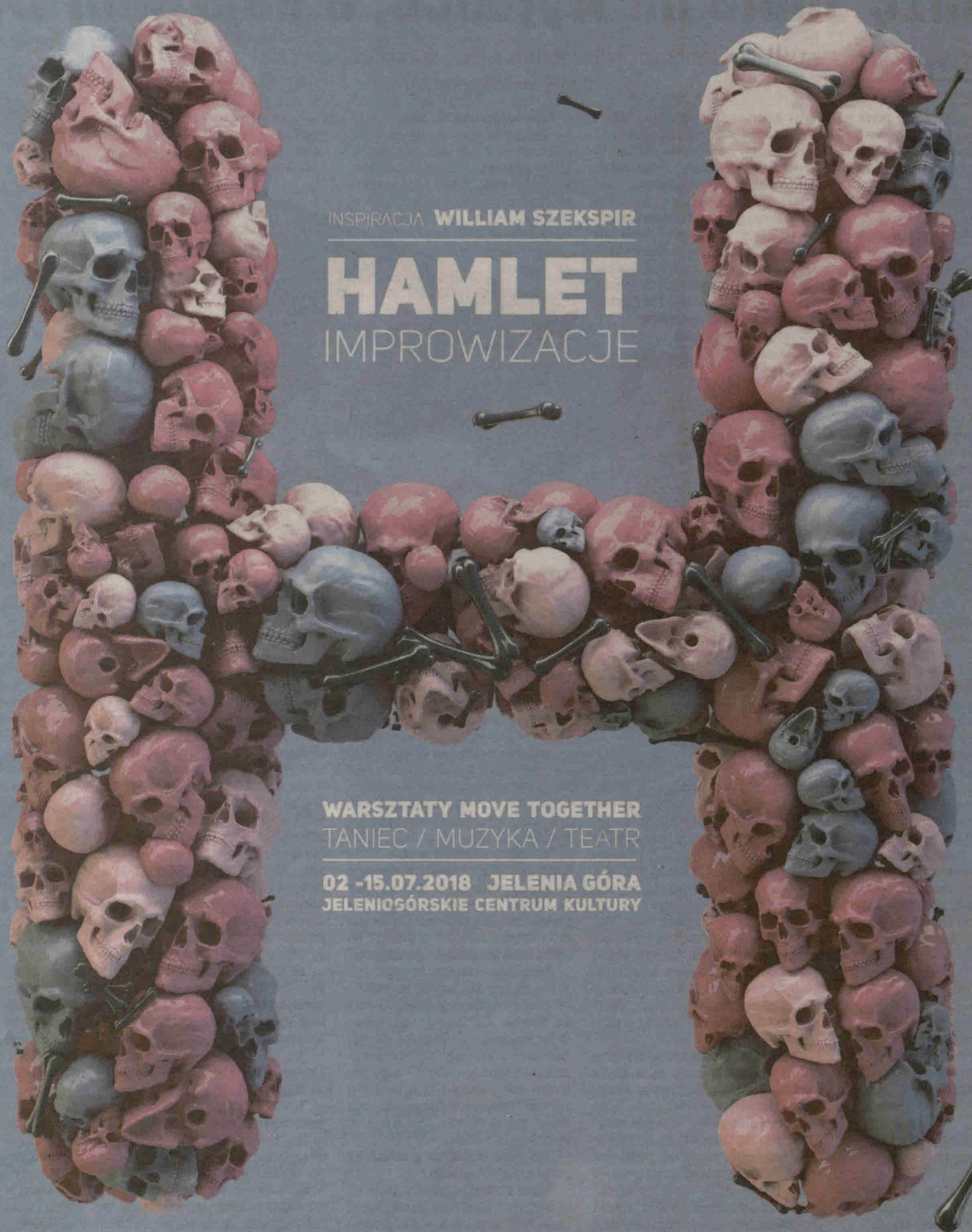
- Ludzie się boją, że zostaną wyśmiani, że nie znajdą akceptacji.

- Strach przed opinią innych najbardziej nas hamuje w życiu. Ilu jest ludzi, którzy przeżyli swoje życie, będąc tak naprawdę obok swojego życia?

Dziękuję za rozmowę

Andrzej Buda





INSPIRACJA WILLIAM SZEKSPIR

# HAMLET

## IMPROWIZACJE

WARSZTATY MOVE TOGETHER  
TANIEC / MUZYKA / TEATR

02 -15.07.2018 JELENIA GÓRA  
JELENIOGÓRSKIE CENTRUM KULTURY

**PREMIERA**

POKAZ WARSZTATOWEGO

**13.07.2018 / 18<sup>00</sup>**

SALA WIDOWISKOWA JCK

POKAZ WARSZTATOWY

**14.07.2018 / 18<sup>00</sup>**

SALA WIDOWISKOWA JCK

**WSTĘP BEZPŁATNY**

WFJŚCIÓWKI DO ODBIORU

W KASIE BILETOWEJ JCK

(UL. BANKOWA 28/30)

DOFINANSOWANE PRZEZ  
MIASTO JELENIA GÓRA

**Interreg**  
Polska-Sachsen



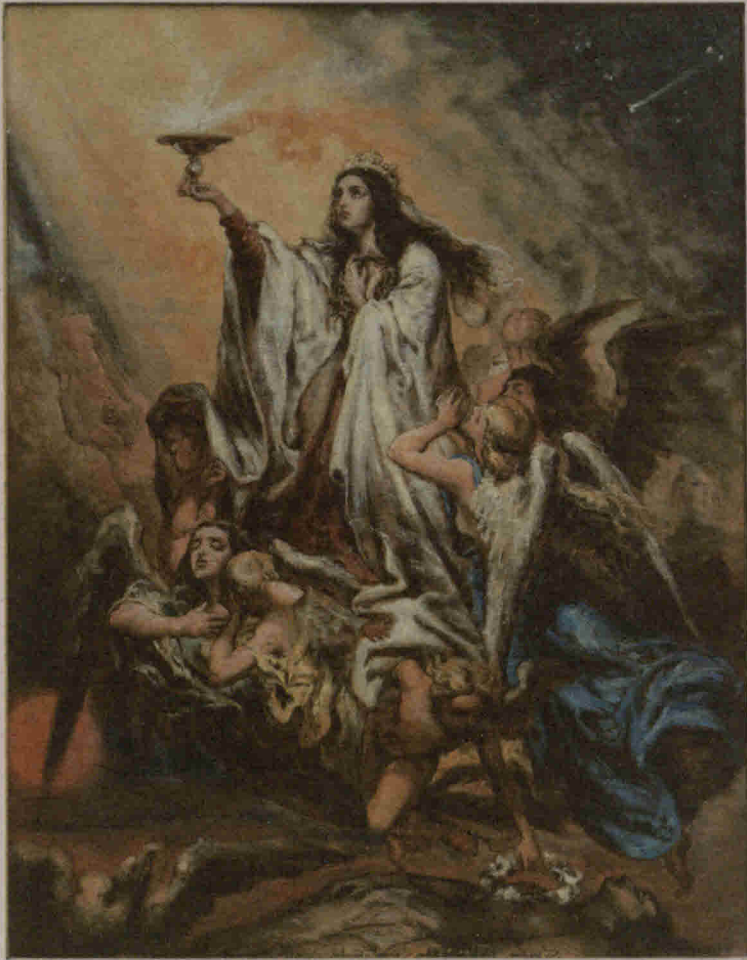
European Regional Development Fund

„MOVE TOGETHER” jest realizowany w ramach projektu „Partnerzy z kulturą” współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy INTERREG Polska – Saksonia 2014–2020

„MOVE TOGETHER” wird als eines der Arbeitspakete im Projekt „Kulturpartner” veranstaltet und wird aus den Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung im Rahmen des Kooperationsprogramms INTERREG Polen-Sachsen 2014–2020 gefördert.



# „Polonia” w Muzeum Karkonoskim



Najnowszą wystawę w jeleniogórskim Muzeum Karkonoskim, zatytułowaną „Polonia symbol tradycji - znak nowoczesności w stulecie odrodzenia Polski, Duch - Nadzieja - Naród - Zwycięstwo”, należy obowiązkowo obejrzeć, i to nie tylko dlatego, że została przygotowana z powodów szczególnych, czyli 100-lecia odzyskania niepodległości naszej Ojczyzny. Tę wystawę należy obejrzeć także dlatego, że prezentowane są na niej dzieła, będące świadectwem polskiej kultury, sztuki, słowem, życia artystycznego kilku epok.

Oglądając je, utwierdzamy się w przekonaniu, iż prawdziwe jest stwierdzenie, że jako naród przetrwaliśmy lata zaborów właśnie dzięki polskim artystom – prozaikom, poetom, malarzom, rzeźbiarzom i kompozytorom, którzy polskość – polską literaturę, muzykę, sztukę w ogóle, przenieśli przez ponad 120 lat zaborów. Dzięki temu także naród nie został unicestwiony, wchłonięty, mimo działań zaborców – z tymi dźwiękami, tymi obrazami, tymi słowami szedł do powstań, które przegrywał, ale mimo to przetrwał. Polska, Polonia, Ojczyzna – obecne w myślach, wyobraźni, twórczości artystów, materializowały się w ich dziełach. Kilkadziesiąt z nich możemy oglądać właśnie w Jeleniej Górze. Może ktoś powiedzieć, że nie są to dzieła najważniejsze w dorobku ich twórców, ale także i one dają świadectwo sztuki, wyobraźni oraz stylu autorów. Ekspozycja jest próbą połączenia dzieł malarstwa, rzeźby, tekstów

literackich i muzyki, wspólnych ideowo i czasowo. Identyfikatorem wizualnym wystawy, jeśli można użyć takiego określenia, jest olej Jana Matejki „Polonia II”, ilustrująca „Psalmy przyszłości” Zygmunta Krasińskiego. Na obrazie kobieta, niczym bogini zdaje się prowadzić ku zwycięstwu i dawać nadzieję. Twórczość Jana Matejki, wielkiego twórcy i kreatora narodowej szkoły malarstwa historycznego, wpisuje się w cały nurt kształtowania wizerunku Polski. W Muzeum Karkonoskim mamy znakomitą okazję oglądania także dzieł uczniów i następców Matejki. Przede wszystkim Jacka Malczewskiego, którego „Wspomnienia wojenne”, „Pejzaż” czy tryptyk „Ojczyzna-Prawo-Sztuka” pozwalają dostrzec wsłaniające cechy malarstwa, wywiedzonego od Matejki, ale też indywidualne cechy artysty, potwierdzające jego mistrzostwo. Obok oglądamy z kolei dzieła ucznia Malczewskiego - Władysława Hofmana, o jakże wymownych tytułach „Polonia triumfans” i „Dulce et decorum est pro patria mori” („Stodko i zaszczytnie jest umrzeć za ojczyznę”). W wielu dziełach daje się zauważyć silne odwołania do religii i mitologii. Obok przytłaczających treścią, pełnych rozmachu, wielowątkowych płócien Jana Styki czy Antoniego Tańskiego, oglądamy niewielkie płótno „Chalupa w Bronowicach” Włodzimierza Tetmajera, kameralną „Scenę we wnętrzu” (Żałoba narodowa) Antoniego Kozakiewicza. Mamy przykłady sztuki medalierskiej, np. „Przyjęcie Polski do Rady Ligi Narodów” Józefa Aumillera,

1926, litografii- plakat Louisa Marcoussisa „Polska Bohaterska...” Loteria Narodowa III Transza, Paryż, 1940, a także niewielką rzeźbę Wacława Szymanowskiego „Pochód Królów Polskich na Wawel” Grupa Humanistów.

Zaskakuje autorski cykl „chopinowski” Jerzego Dudy-Gracza, emanujący cichą refleksyjnością i spokojem tych dzieł. Na tle wyeksponowanych prac wyróżnia się niedokończony obraz Andrzeja Boja Wojtowicza „Polonia”, przedstawiający trzy postaci. Alegoryczne malowidło daje oglądającym pole do interpretacji. Sam autor sugeruje, że są to wyobrażenia obrzędowości, duchowości, rycerstwa, walki, śmierci, martyrologii. Boj Wojtowicz maluje naszą przeszłość, ale i teraźniejszość oraz przyszłość, która, jak wiadomo, ma swoje korzenie w przeszłości.

Wystawa „Polonia symbol tradycji - znak nowoczesności w stulecie odrodzenia Polski, Duch - Nadzieja - Naród - Zwycięstwo”, przygotowana została we współpracy z Wałbrzyską Galerią Sztuki BWA i będzie prezentowana także w Zamku Książ.

Otrzymała patronat honorowy Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Marszałka Województwa Dolnośląskiego i Prezydentów Miast Jeleniej Góry oraz Wałbrzycha, a także Biskupów Ordynariuszy Diecezji Świdnickiej i Legnickiej.

Ekspozycja w jeleniogórskim Muzeum Karkonoskim prezentowana będzie do 16 września 2018 r.

Urszula Likszet

Jan Matejko - Polonia II, 1861, olej, płótno, 100x80 cm

Foto Radosław Kazimierzak

REKLAMA I PROMOCJA

36. MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL TEATRÓW ULICZNYCH

## 36•MFTU

TEATR IM. CYPRIANA KAMILA NORWIDA W JELENIEJ GÓRZE

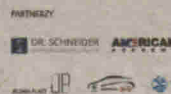
DYREKTOR NACZELNY - TADEUSZ WNUK

### DRUGIE TRZYDZIESTOPIĘCIOLECIE

MFTU wkroczył w drugie trzydziestopięciolecie. W tym roku odbędzie się po raz trzydziesty szósty i należy żywić nadzieję, że za kolejne 35 lat wciąż będzie się miał świetnie, stał się bowiem częścią letniego pejzażu miasta. Do tego stopnia, że wiele osób – nie tylko z Polski – tak planuje wakacyjne peregrynacje, by w dniach Festiwalu koniecznie znaleźć się w Jeleniej Górze.

Sztuka ulicznego teatru jest bardzo różnorodna. Jak zawsze staraliśmy się zadbać, by zaprezentować jej najróżniejsze oblicza w najlepszym wydaniu. Będą więc tradycyjnie: klaunada, żonglerka, akrobacje (także na wysokości), wielkie marionety i konstrukcje oraz woda i ogień w rękach niezwykle sprawnych artystów. A wszystko z towarzyszeniem muzyki. Często granej na żywo. Będzie zatem popisowo i rozrywkowo, komicznie, będą jednak również przedstawienia skłaniające do refleksji, pokazujące nasz świat bardzo serio. Jak zwykle staraliśmy się zadbać zarówno o dorosłych, jak i dzieci. O tych, którzy z działaniami zaproszonych przez nas artystów zetkną się na ulicy przypadkowo, jak i wytrawnych koneserów, świadomie wybierających z festiwalowej oferty. Odwiedzą nas w tym roku artyści polscy, niemieccy, austriaccy, włoscy i czescy: operujący ogniem Flow Freshow, świetnie znany w Jeleniej Górze, legendarny Teatr Ósmego Dnia z przedstawieniem „Summit - 2.0”, ze spektaklem dla dzieci Teatr Szczęście, z dwoma pokazami Theater Irwisch; w dwóch wydaniach zobaczymy też komika Luigiego Clotte, akrobacje na wysokości i niezwykle pojazdy zaprezentuje V.O.S.A. Theatre, z opowieścią o Karolu Goduli przyjedzie Teatr HoM, PasParTouT pokaże dwukrotnie muzykujące szczury; będą znani Porywacze Ciała i Teatr Ewolucji Cienia z dziełem o dworskiej miłości, wreszcie Theater Gajes z monumentalnym widowiskiem „Odyssee”. Zespoły prezentować się będą, jak zazwyczaj, na Rynku i w jego okolicach oraz obok Hotelu Mercure przy ul. Sudeckiej.

36. Międzynarodowy Festiwal Teatrów Ulicznych odbędzie się w dniach 20-22 lipca 2018. Festiwal objęty jest Patronatem Europejskiego Roku Dziedzictwa Kulturowego 2018. Finansowany z Budżetu Miasta Jelenia Góra oraz Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. A także dzięki partnerom, którymi są: Dr. Schneider i Termy Cleplickie.







## Nie przegap

### JELEŃ GÓRA

DKF Klaps na wakacje proponuje film „Cudowny chłopak”, reż. Stephen Chbosky, **11 lipca**, godz. 10.30, JCK, ul. Bankowa. Wstęp wolny.

Darmowy „Spacer po Jeleniej Górze z przewodnikiem” - zbiórka przy Karkonoskiej Informacji Turystycznej przy placu Ratuszowym. Udział jest bezpłatny. **11 lipca**, godz. 12.

Warsztaty rodzinne w BWA „Wieka mała moda”. Dzieci i ich opiekunowie stworzą własne kreacje. Będą posługiwać się papierem, białą bibułą, z której można stworzyć koronki, szerokie historyczne krynoliny, ultranowoczesne stroje przyszłości i co tylko przyjdzie nam do głowy. Warsztat skierowany do dzieci w wieku 5-12 lat, wraz z opiekunami. **12 lipca** godz. 11, koszt 10 zł.

„Leśne przygody Tymoteusza Rymcimi” - druga część perypetii ulubieńca dziecięcej widowni, wymyślonego przed laty przez Jana Wilkowskiego sympatycznego misia - Tymoteusza, obejrzyjcie **14 lipca** o godz. 16 na placu Ratuszowym. Wstęp wolny. Tym razem wybierze się z Tymkiem na grzybobranie do lasu, gdzie na bohatera czeka wiele niespodzianek. Oczywiście w przedstawieniu nie może zabraknąć znanego już dzieciom chytrego lisa, tym razem w roli myśliwego.

Joga w parku, na Wzgórzu Kościuszki, **15 lipca**, godz. 10. Joga w parku jest doskonałą okazją, by spróbować tej formy pracy z ciałem i spędzić niedzielny poranek w kreatywny sposób z całą rodziną. Zajęcia są bezpłatne, w przypadku deszczu odwołane. Należy zabrać ze sobą matę do jogi.

Letnie koncerty promenadowe w Parku Zdrojowym w Cieplicach. **15 lipca** o godz. 16 koncert „Polskie swingowanie”. W muszli koncertowej wystąpią:

Katarzyna Mirowska (śpiew) i Łukasz Perek (klawiszowe). Wstęp wolny.

W Muzeum Przyrodniczym **16 lipca** o godz. 19.30 zaplanowano koncert orientacyjno-cygański „Sen to czy jawa (miłości Ty moja)”. Opowieść tańcem i pieśnią o uczuciach, doli i niedoli życia od narodzin po śmierć. Wystąpią dwie artystki: Elwira Kozak (śpiew) i Agata Szmigrodzka (taniec). Bilety wstępu 15 zł, do nabycia przed koncertem. Rezerwacja miejsc pod nr. tel.: 608434890.

W BWA **20 lipca** wernisaż wystawy „Krzysztof Piotr Wojciechowski. Fotografia” Polski artysta na wystawie pokaże m.in. cykl „Trivia”, w ramach którego artysta prezentuje w postaci „powiększonych styków” proste, codzienne zdarzenia.

### KRZESZÓW

Przez całe wakacje (do 2 września) w opactwie odbywają się **Letnie Koncerty Organowe „Muzyka Dawnych Mistrzów”**. Koncerty odbywają się **codziennie** o godz. 11 i 13 w bazylice NMP (organy Michaela Englera.). Dodatkowy koncert w każdą sobotę o godz. 19 w kościele św. Józefa. Wstęp za darmo.

### KOWARY

Spacer po Kowarach z przewodnikiem. W każdą wakacyjną sobotę (o ile pozwoli na to pogoda) można wybrać się na bezpłatny, wakacyjny spacer, który prowadzi Bernard Utrata. Podczas wycieczek uczestnicy poznają wiele ciekawych miejsc, tajemniczych historii i nieodkrytych zagadek. Każda wycieczka zaczyna się o godzinie 10.

**14 lipca** - wędrowka szlakiem kowarskich sanatoriów oraz księżniczki Fedory, zbiórka - skwerek przy skrzyżowaniu ulic Dworcowej i Jeleniogórskiej.

**21 lipca** - spacer szlakiem tradycji górniczych, zbiórka przy skansenie górnictwa kowarskiego, przy ul. II Władysława Jagiełłończyka.

**II Bieg do Św. Anny** odbędzie się **29 lipca**. Start z placu Franciszkańskiego. Meta i festyn przy kaplicy świętej Anny, ul. Kowalska. Zapisy przy kościele parafialnym (żółty, największy, w centrum miasta) obok schodów, od godz. 11 do 14. Start o godz. 15. Udział jest bezpłatny. Dystans ok. 3 km. Po starcie biegu głównego wyruszają dzieci i nordic walking (dystans ok. 1,5 km). Dla biegaczy posiłek po biegu.

### KARPACZ

„Kabaretki” - wieczór z udziałem czołowych gwiazd polskiej sceny kabaretowej, **21 lipca**, godz. 20, stok Kolorowa, ul. Konstytucji 3 Maja. Wystąpią: **Kabaret K2, Kabaret Nowaki** oraz **Katarzyna Pakosińska**.

600 lat historii Karpacza, **wycieczka z przewodnikiem 28 lipca**, godz. 9. Tematem przewodnim wycieczki będą laboranci i zielarze w Karpaczu: dom ostatniego laboranta, alembiki, zioła, ogrody laborantów, przepisy i receptury, mandragora i afrodyzjaki, maść skorpionowa i efekt lewitacji, karczma cechu laborantów, gdzie mieszkali w Karpaczu laboranci, młkowskie pamiętki i tajemnica hrabiego Matuschki, cudowne maści antydemoniczne, Ernst August Zölfelt. Wycieczka jest za darmo, wyrusza z parku przy lipie sądowej, ul. Konstytucji 3 Maja.

### PRZESIEKA

Letni koncert inspirowany muzyką filmową. W programie fragmenty muzyki z filmów: Braveheart, Gladiator, Purpurowe skrzypce, Drakula, Pięty element, Lista Schindlera, Pianista, Fortepian, Dom, Polskie drogi, Władca Pierścieni, Forrest Gump, Życie jest piękne, Zapach kobiety. **22 lipca** o godz. 16 w Ogrodzie Japońskim Siruwa. Wystąpią: **Anna Patrys** - sopran, **Janusz Nykiel** - skrzypce, **Róża Wysocka** - fortepian.

### SZKLARSKA PORĘBA

Przygotujcie się na całonocne tańce i słuchanie muzyki podczas **Celtyckiej Nocy pod Szrenicą**. Koncerty zaplanowano na **20 lipca** od godz. 17.30 w Żelaznym Tyglu Walońskim. Zagrają Rhiannon Celtic Band, Dziwoludy i Kulkavica, a zatańczy zespół tańca irlandzkiego Damhsa Alainn. Wstęp 15 zł.

**Najdłuższe w XXI wieku zaćmienie Księżyca** można będzie oglądać, wraz z innymi miłośnikami astronomii, **27 lipca** w godz. 21-23 w Stacji Turystycznej ORLE. Będzie to najdłuższe takie wydarzenie astronomiczne w ciągu najbliższych 100 lat, widoczne z Polski. W fazie całkowitej potrwa aż 1 godzinę i 43 minuty.

### LUBAWKA

Przed nami kolejna edycja **Święta Lubawki**. W tym roku w rynku pojawią się gwiazdy. Święto trwać będzie dwa dni - **14 i 15 lipca**. Jak co roku lubawski rynek zamieni się w miejsce, w którym spotkają się ze sobą rękodzielnicy, wystawcy i artyści. Nie zabraknie wesołego miasteczka, kramów z zabawkami czy też stoisk gastronomicznych. Gwiazdami będą zespół **Myslovitz** (14 lipca, godz. 20) i **Stachurski** (15 lipca, godz. 20), jak również grupy: **Cała Góra Barwinków** (pogranicze ska i reggae), **Lancer** (disco-polo), **Sachiell** (hip-hop, dance) i **Kamiennogórski DJ's Team**.

### KOPANIEC

Na **Perskim Izerskim Jarmarku Cudów** kupicie lokalne smakołyki - sery, chleby, wędliny, a także wyroby rękodzielnicze. Jarmark odbywa się w Osadzie Kopaniec **15 lipca** od godz. 11 do 17. Wstęp wolny. (ALKA)

Więcej imprez (ze szczegółami), na które warto się wybrać znajdziecie w zakładce „Kalendarz imprez” [www.nj24.pl](http://www.nj24.pl)



## W niedzielę na wycieczkę

Zarząd Oddziału PTK „Sudety Zachodnie” wraz z redakcją „Nowin Jeleniogórskich” zapraszają w dniu **15 lipca 2018 r.** na wycieczkę nr 24 w ramach tegorocznego **Rajdu na Raty**. W kasie PKP w Jeleniej Górze kupujemy bilet euroregionalny na przejazd do Jakuszyce i komunikację w Czechach. O godzinie 7.21 wyjeżdżamy z Jeleniej Góry pociągami do Vratislavic nad Nysą, z przesiadką w Szklarskiej Porębie Górnej.

Trasa długości 17 km prowadzi przez Prosečský i Maxovský Grzbiet w zachodniej części Gór Izerskich. Od stacji kolejowej we Vratislavicach szlakiem żółtym podchodzimy na Prosečský Grzbiet i dalej szlakiem niebieskim docieramy do kamiennej wieży widokowej. Z wybudowanej w 1932 roku staraniem Jabloneckiego Towarzystwa Górskiego wieży, po pokonaniu 117 schodów, rozpościera się wspaniała panorama Gór Izerskich. Po obejrzeniu panoramy przez dzielnicę Jablonca Mšeno podchodzimy do położonej na południowym zboczu góry Krásný (797m) wieży widokowej Bramberk. Ta wybudowana w 1912 roku kamienna wieża o wysokości 21 m jest znakomitym punktem widokowym na Karkonosze i Góry Izerskie. W dalszej części wędrowki szlakiem niebieskim schodzimy do Smržovki. Powyżej miasta mijamy wzgórze Vyhlička z interesującym widokiem na miasto i wiadukt kolejowy na trasie do Tanvaldu. Na skałkach liczne kociolki wietrzniowe, największy, o średnicy 1,3 m, nazywany jest Diabelską Studzienką. O godz. 18.00 odjeżdżamy ze Smržovki pociągami do Jeleniej Góry (z przesiadką w Szklarskiej Porębie Górnej), gdzie docieramy o godz. 19.20. Wycieczkę prowadzi Wiktor Gumprecht z Mysławic. Uczestnicy we własnym zakresie ubezpieczają się od następstw nieszczęśliwych wypadków, członkowie PTK z opłaconą składką objęci są ubezpieczeniem zbiorowym.

Wiktor Gumprecht

REKLAMA I PROMOCJA

# Rodzinne poszukiwania skarbów

Lato w regionie to czas imprez plenerowych. Każda ma swój klimat i swoją specjalność. W lipcu tego roku debiutuje kolejna - odbywający się w Lubaniu Sudecki Festiwal Minerali. Jest co najmniej 8 powodów, dla których warto się wybrać na tę imprezę. Pierwszy z nich to „Gorączka złota”, wystawa wielkich samorodków złota rodzimego. A oto pozostałe:



**Sudecki Festiwal Minerali**

12-15 lipca 2018

**LUBAŃ**



**ENEJ**









**PATRYCJA MARKOWSKA**



**MINERAŁY I ZABAWA**

### Duch Gór ożyje

Gdy legenda ożywa, nastrój staje się epicki. Co innego czytać o postaci z sudeckich klechd, co innego ujrzeć ją na własne oczy, w malowniczej scenerii, w towarzystwie niesamowitych efektów pirotechnicznych. Wieczór 13 lipca będzie spektaklem, jakiego jeszcze nie było.

### Cuda i skarby natury

I to takie, że oko bieleje. Do obejrzenia będzie 28 wystaw z całego świata i giełda złożona z 70 stoisk - smietanka mineralogii, od Maroka po USA i Słację. Przy oglądaniu w głowie tłoczą się pytania. Jak to możliwe, że mały kamyk kosztuje milion dolarów? Jak to możliwe, że tak piękne, skomplikowane formy po prostu powstają same z siebie? Czym różnią się minerały świata? Dlaczego natura maluje motyle i kamienie w takie same wzorki?

### Zabawa z nauką

Wiedza o tym, co kryje ziemia, jest tu podana praktycznie i na wesoło. Minikopalnie dla dzieci, z poszukiwaniem skarbów i możliwością zabrania jednego. Obróbka minerałów na żywo, wycieczki szlakiem lubańskich bazaltów. Warsztaty użycia technologii XRMF, rozgryzającej skład minerałów.

### Góra atrakcji dla dzieci i rodzin

Czym byłoby święto miasta bez skakańców, kolorowych jarmarków, cukrowej waty, grillowanej karkówki i regionalnych smaczków? Na SFM, oprócz podstawowego zestawu festynowego, czeka duże wesołe miasteczko oraz 40 stoisk z lokalnym rękodziełem i regionalnymi produktami. Czysta festynowa radość życia zapewniona.

### GEOSTREFA

Tajemnice, podziemia, skarby - nic dziwnego, że geoturystyka święci triumfy i jest coraz popularniejsza. Podczas SFM w Lubaniu odbędą się targi, podczas których najważniejsze atrakcje geoturystyczne regionu dadzą się poznać na aktywnych stoiskach. Świetna zabawa na miejscu i zaplanowany urlop.

### Biżuteryjne zakupy życia

Cenne minerały - czyli kamienie szlachetne - to cud natury, ale przede wszystkim niepowtarzalne, wspaniałe, naturalne ozdoby, zawsze oryginalne i w dobrym stylu. 40 stoisk z biżuterią, rozstawionych na lubańskim rynku, zapewni wspaniałą wybór gatunków, barw i fasonów.

### LAWA - MUZYKA NA ŻYWO

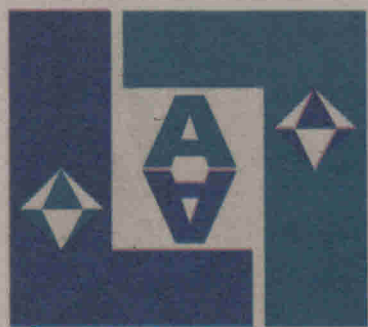
Po dniu pełnym doznań czas na ukoronowanie dnia w lubańskim amfiteatrze. Bardzo a'propos minerali: amfiteatr położony jest na zboczu wulkanu. 13 lipca sceną zawładnie Patrycja Markowska - najbardziej charakterny alt w Polsce. Gwiazdą drugiego dnia, czyli 14 lipca, będzie łączący folkową nutę z rockiem zespół ENEJ. Przed koncertami gwiazd rozgrzewać się będziemy przy granych na żywo przebojach, a dla dzieci zagra Centrum Uśmiechu.

### To blisko

Dużą zaletą Lubania jest jego położenie. Usytuowany w centrum Trójgranicza, zawsze będzie po drodze, zawsze znajdzie się coś do obejrzenia nieopodal. Choćby Zamek Czocho, najstarsze drzewo w Polsce lub kurort Świeradów-Zdrój z koleją gondolą na Stóg Izerski.

Zapraszamy do Lubania na Sudecki Festiwal Minerali 12-15 lipca. Więcej na stronie: [www.festiwalmineralow.pl](http://www.festiwalmineralow.pl)





## Cudeńka, które trzeba zobaczyć!

Już w najbliższy piątek, 13 lipca, rozpoczyna się wielkie, doroczne święto poszukiwaczy, kolekcjonerów i miłośników skarbów natury, czyli XXI Lwóweckie Lato Agatowe. Na trzy dni do Lwówka Śląskiego zjadą tłumy gości, których przyciąga nie tylko magia wspaniałych kamieni. Słynne wakacyjne wydarzenie, stanowiące jedną z największych i najbardziej rozpoznawalnych atrakcji turystycznych regionu, jest też okazją do znakomitej zabawy we wspaniałej atmosferze, o którą dba słynąca z gościnności Lwówecka brać walońska. Bo LLA to także hucznie obchodzone święto miasta, z mnóstwem rozrywkowych atrakcji dla każdego - wielkim festykiem, koncertami gwiazd estrady i jarmarkiem różnorodności, wypełniającym ulice starego grodu nad Bobrem. W tym roku szczególnym magnesem dla gości będzie rozpalająca emocje, główna wystawa tematyczna imprezy, zatytułowana „Wielka czwórka w świecie biżuterii”, prezentująca piękno diamentów, szmaragdów, rubinów i szafirów! W bogatym zestawie estradowych atrakcji wydarzenia, obok drogocennych skarbów w kuszącej oprawie, będą m.in. koncerty Kamila Bednarka, Czadomana i Macieja Maleńczuka.

Największą atrakcją i osią programu Lwóweckiego Lata Agatowego, wokół której zbudowane jest całe wydarzenie, pozostaje oczywiście imponująca Międzynarodowa Giełda Mineralów i Wyrobów Jubilerskich, odbywająca się na Lwóweckim rynku. To wydarzenie od wielu lat określane jest mianem największej kolekcjonerskiej imprezy w Polsce. Zjeżdżają na nią goście z całego świata.

# XXI Lwóweckie Lato Agatowe

Lwówek Śląski, rynek miejski  
13 - 15 lipca 2018 r.



Największa mineralogiczna impreza w Polsce!!!

O sukcesie Lwóweckiej giełdy decyduje nie tylko rozmiar, nietuzinkowy charakter i spektakularna oprawa wydarzenia. Ważne jest też, co i jak prezentuje się tutaj. W żadnym innym miejscu w kraju nie pokazuje się jednak tylu zbiorów wspaniałych minerałów w ich naturalnej postaci! Tegoroczna giełda tworzyć będzie około 200 stoisk wystawców z ponad 20 krajów. Znaleźć będzie można na niej kamienie szlachetne i półszlachetne z całego świata. W specjalnie wydzielonym i zabezpieczonym sektorze, w sercu giełdy, zgromadzone zostaną największe i najcenniejsze zbiory, wyłączone z wspaniałymi kamieniami w naturalnej postaci. Drugą część giełdy stanowią będą natomiast sto-

iska z wyrobami z pięknych kamieni, głównie jubilerskimi, ale nie tylko.

Wielkim wydarzeniem każdego LLA agatowego są niezmiennie towarzyszące giełdzie atrakcyjne, tematyczne i kolekcjonerskie wystawy minerałów, cieszące się zawsze ogromnym powodzeniem wśród uczestników imprezy. Oprócz głównej wystawy, czyli „Wielkiej czwórki w świecie biżuterii” będącej prezentacją nie tylko cudów natury, ale i efektownej sztuki jubilerskiej (zorganizowanej także dzięki unijnemu dofinansowaniu szerszego projektu pod nazwą „Odkryj geologiczne skarby Górnych Łużyc i Dolnego Śląska!”), udostępniemy zwiedzającym w tylko przez trzy dni LLA, w Lwóweckim ratuszu obejrzeć

będzie można także siedem wystaw kolekcjonerskich. Ireneusz Niemczyk zaprezentuje „Kwarcze z Dolnego Śląska”, Paweł Andrzejewski „Siłę wyobraźni - polski jaspis krajobrazowy”, Andrzej Bobrowski „Agaty z różnych stron świata”, Krzysztof Polowski „Agatowe fantazje Krzysztofa Polowskiego - Na początku był agat”, Bartłomiej Kulakowski „Minerały Górnych Łużyc”, a Maria Machnikowska „Bursztynowy Sen (Amber Dream by Anamir)”.

Dajcie się oczarować magii zachwycających skarbów natury i porwajcie do wspólnej zabawy! Do zobaczenia w Lwówku Śląskim!

## PROGRAM

### 13 LIPCA 2018 (PIĄTEK)

rynek miejski  
14.00-20.00 - MIĘDZYNARODOWA GIEŁDA MINERAŁÓW I WYROBÓW JUBILERSKICH  
ratusz (Sala Mieszczarska - parter)  
14.00-22.00 - WYSTAWA „WIELKA CZWÓRKA W ŚWIECIE BIŻUTERII”  
ratusz (Placówka Historyczno-Muzealna - I piętro)  
14.00-21.00 - WYSTAWA PRYWATNYCH KOLEKCJI MINERALOGICZNYCH  
scena dziecięco-młodzieżowa  
14.00-19.00 własny program estradowy  
scena giełdy mineralów  
16.00 - hejnał Lwówecki, oficjalne otwarcie Międzynarodowej Giełdy Mineralów i Wyrobów Jubilerskich  
scena główna  
20.00 - PARADA POSZUKIWACZY SKARBÓW  
20.30 - oficjalne otwarcie XXI LWÓWECKIEGO LATA AGATOWEGO  
21.30 - KAMIL BEDNAREK

### 14 LIPCA 2018 (SOBOTA)

rynek miejski  
10.00-20.00 - MIĘDZYNARODOWA GIEŁDA MINERAŁÓW I WYROBÓW JUBILERSKICH  
ratusz (Sala Mieszczarska - parter)  
10.00-22.00 - WYSTAWA „WIELKA CZWÓRKA W ŚWIECIE BIŻUTERII”  
ratusz (Placówka Historyczno-Muzealna - I piętro)  
10.00-21.00 - WYSTAWA PRYWATNYCH KOLEKCJI MINERALOGICZNYCH  
scena dziecięco-młodzieżowa  
13.00-20.00 własny program estradowy  
rynek miejski  
17.00 - PARADA MOTOCYKLI  
scena główna  
19.00 - RHIANNON CELTIC BAND  
- koncert dla wystawców  
20.00 - Muzyczne Radio - Disco Party  
21.00 - CamaSutra  
22.00 - CZADOMAN  
23.00 - Muzyczne Radio - Disco Party

### 15 LIPCA 2018 (NIEDZIELA)

rynek miejski  
10.00-18.00 - MIĘDZYNARODOWA GIEŁDA MINERAŁÓW I WYROBÓW JUBILERSKICH  
ratusz (Sala Mieszczarska - parter)  
10.00-22.00 - WYSTAWA „WIELKA CZWÓRKA W ŚWIECIE BIŻUTERII”  
ratusz (Placówka Historyczno-Muzealna - I piętro)  
10.00-21.00 - WYSTAWA PRYWATNYCH KOLEKCJI MINERALOGICZNYCH  
scena dziecięco-młodzieżowa  
13.00-20.00 własny program estradowy  
scena główna  
17.30 - koncert dla sponsorów  
18.30 - zaproszenie do sąsiadów zza miedzy  
19.00 - występ zespołu muzycznego  
20.30 - MACIEJ MALEŃCZUK  
22.00 - oficjalne zakończenie XXI LWÓWECKIEGO LATA AGATOWEGO

Imprezy towarzyszące i inne atrakcje:

- pokazy cięcia i szlifowania agatów;
- pokazy plukania złota;
- punkt bezpłatnej wyceny minerałów i kamieni szlachetnych;
- agatowe marsze na Szwajcarię Lwówecką nordic walking;
- prezentacja „Agatusa” - monety okolicznościowej LLA;
- giełda rzemiosła i rękodzieła artystycznego;
- jarmark produktów regionalnych;
- park zabaw dla dzieci (eurobungee, quady, lawka hip-hop, dmuchane zjeżdżalnie, suche baseny, autodrom, ranger, break dance, elektryczne samochody, wodne kule itp.);
- międzynarodowy turniej gry w boule;
- zawody wędkarskie o „Agat Lwówecki”;
- urozmaicona oferta cateringowa.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian programu XXI Lwóweckiego Lata Agatowego!

#### Patronat honorowy:

Marszałek Województwa Dolnośląskiego



Polska Organizacja Turystyczna



Uniwersytet Wrocławski

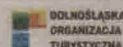


Turystyczny Produkt Roku 2004  
Certyfikat Polskiej Organizacji Turystycznej



Dolnośląski Klucz Sukcesu  
Najlepsza Inicjatywa Kulturalna 2005

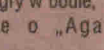
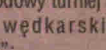
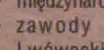
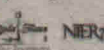
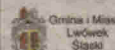
Najciekawsza Atrakcja Turystyczna Dolnego Śląska 2007 r.  
w kategorii Produkt Turystyki Miejskiej lub Kulturowej



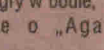
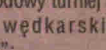
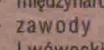
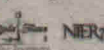
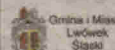
#### Patronat medialny:



#### Organizatorzy



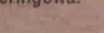
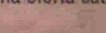
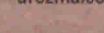
#### Współorganizatorzy



#### Ochrona



#### Scenotechnika



Biuro organizacyjne: Lwówecki Ośrodek Kultury, 59-600 Lwówek Śląski, ul. Przyjaciół Żołnierza 5, tel. 75 782-45-32, fax 75 782-45-31  
www.la.lwoweckislaski.pl, e-mail: agatowe@lwoweckislaski.pl, lok@lwoweckislaski.pl



# Gitarą i . . .

BOROWICKIE SPOTKANIA Z POEZJĄ ŚPIEWANA

13-14 lipca 2018 r.

Raz Dwa Trzy

Natalia Przybysz

Piotr Bukartyk

Ralph Kamiński

Nula Stankiewicz śpiewa Osiecką

Pod Strzechą

Wolna Grupa Bukowina

WSTĘP WOLNY

**piątek** 13 lipca, start o godz. 19.00

Wolna Grupa Bukowina

Ralph Kamiński

Natalia Przybysz

Festiwal poprowadzi Jacek Grandowy

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

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

Główny organizator: Gmina Podgórzyn

**sobota** 14 lipca, start o godz. 18.30

Pod Strzechą

Nula Stankiewicz śpiewa Osiecką

Piotr Bukartyk

Raz Dwa Trzy

Sponsorzy:



Patronat medialny:



TELEWIZJA REGIONALNA



[www.nj24.pl](http://www.nj24.pl)

Główny organizator:





## TELEWIDZ

11 LIPCA  
ŚRODA

## TVP 1

07.45 Alarm! - magazyn, Polska 2018  
08.00 Wiadomości, Pogoda - inf.  
08.15 Kwadrans polityczny - public.  
08.40 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz półfinałowy: W57 - W58  
10.50 Polska na mundialu - cykl rep.  
11.05 Dr Quinn 6 (6/22) - serial, USA  
12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda  
12.45 Zyrfa - świat z wysoka - film dok.  
13.50 Elif (277) - serial obycz., Turcja  
14.40 Opolo 2018 na bis - koncert, Polska  
15.00 Wiadomości, Pogoda - inf.  
15.15 Alarm! - magazyn, Polska 2018  
15.35 Teo-ria smaku Teo Vafidisa  
16.05 Wspaniałe stulecie; Sułtanka Kösem - Murat IV (140) - serial  
16.50 Fundusze europejskie - jak to działa? - fleszt - cykl felietonów  
17.00 Teleexpress, Pogoda - inf.  
17.30 Korona królów (15, 16) - telen. hist.  
18.35 Jeden z dziesięciu - teleturniej

## SERIAL

19.05  
Trzecia połowa - na żywo (45)

19.05 Trzecia połowa - na żywo (45)  
19.10 Pogoda, Sport  
19.30 Wiadomości - program inf.  
19.45 Piłka nożna - studio  
19.50 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz półfinałowy: W59 - W60  
22.10 Trzecia połowa - na żywo (46)  
22.15 Alarm! - magazyn, Polska 2018  
22.35 S.W.A.I. - jednostka specjalna (9/13)  
23.30 Święta wojna Rosjan - film dok.

## TV PULS

06.00 To moje życie! (330) 07.00 Dziesięć przykazań (97) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (82) 09.00 Gliniarz i prorokator (6, 7) 11.00 Kobra - oddział specjalny (14, 15): Chciwość; Iluzjonista 13.00 Agenci NCIS: Los Angeles 7 (9, 10): Uciekinierzy; Sprawy wewnętrzne 14.55 Lombard. Życie pod zastaw (13) 15.55 Kobra - oddział specjalny (16, 17): Pieniądże rządzą światem; Rewolucja 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (82, 83) 20.00 Arena - thriller USA 2011 22.00 Spartakus: Krew i piach (1, 2) 00.10 Zobacz to!: Trzynasty apostoł 2 (11, 12) 02.20 Na jedwabnym szlaku (10-ost.) 03.00 Taki jest świat 3 03.55 Bielska na cztery pory roku (1) 04.40 Z archiwum policji (9) 05.00 Niesamowit (16, 17)

## TVP INFO

05.55 Serwis Info, Pogoda Info 08.00 Wiadomości 08.10 Minęła ośma 08.59 Serwis Info, Pogoda Info 12.00 Wiadomości 12.10 Serwis Info, Pogoda Info 15.00 Wiadomości 15.10 Serwis Info 15.29 Serwis Info 15.54 Pogoda Info 16.00 Panorama Info 16.55 Pogoda Info 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.32 O co chodzi 18.00 Panorama 18.24 Serwis Info 18.43 Widziane z Polski 19.00 Serwis Info 19.30 Wiadomości 19.45 Minęła dwudziesta 20.40 Serwis Info 21.00 Nie da się ukryć 21.28 Fleszt Info Wiesz 21.40 Studio LOTTO 21.49 W tyle wizi 22.24 Fleszt Info Wiesz 22.30 W tyle wizi extra 23.00 INFO wieczór 23.30 W akcji 23.50 Serwis Info 00.08 Pogoda Info 00.15 Wiadomości

## POLSAT SPORT NEWS

06.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 9. dzień 08.00 Futbol News 2018 - program informacyjny 08.05 Studio Futbol 2018 - program informacyjny 09.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 9. dzień 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 9. dzień 12.00 Premiera: Sport Flash - program informacyjny 12.07 Tenis: Turniej Wimbledon - 9. dzień 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 20.00 Premiera: Sport Flash - program informacyjny 20.07 Atleci - magazyn sportowy 21.07 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 01.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 03.00 Boks: Gala Polsat Boxing Night 05.00 Zakończenie programu

## TVP 2

05.25 Kolo fortuny - teleturniej, Polska  
06.00 Na dobre i na złe (663): Upadek 06.55 Pozyteczni.pl - magazyn  
07.20 Na sygnale (96): Gra pozorów 07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn  
08.45 Panorama - program informacyjny  
08.50 Pytanie na śniadanie - magazyn  
11.00 Panorama, Pogoda - program inf.  
11.15 Pytanie na śniadanie  
11.25 Rodzinka.pl (176) - serial kom.  
11.55 Barwy szczęścia (1868) - serial  
12.30 Kolo fortuny - teleturniej, Polska  
13.05 Tylko z tobą (157/166) - serial, Tur.  
13.55 W słońcu i w deszczu (3/7) - serial  
14.55 Postaw na milion - teleturniej, Pol.  
16.00 Familiada - teleturniej  
16.30 Kolo fortuny - teleturniej, Polska  
17.10 Czarna perla (35/67) - serial, Tur.  
18.00 Panorama, Pogoda, Sport - inf.  
18.40 Mundial oczami Polaków (2)  
19.05 Barwy szczęścia (1866) - serial

## KOMEDIA

20.10  
Miłość po francusku

19.35 Barwy szczęścia (1867) - serial  
20.10 Miłość po francusku - komedia romantyczna, Francja 2013  
21.50 Jedyna szansa (3/6) - serial, Fr.  
23.05 Jedyna szansa (4/6) - serial, Fr.  
00.10 Cztery wesela i pogrzeb - komedia romantyczna, Wielka Brytania 1994  
02.15 Głina (12/25) - serial krym., Polska  
03.20 Głina 2 (13/25) - serial krym., Pol.  
04.10 Zakończenie programu

## PULS 2

12.00 Gumiste (9) 12.35 Flintstonowie (125) 13.00 Yogi - łowca skarbów (5) 13.35 Pixie i Dixie (22, 23, 24) 14.00 Flintstonowie (126, 127) 15.00 Timon i Pumba 2 (45, 46) 16.00 SpongeBob Kanciastoporty (144) 16.35 Niech żyje Król Julian: Na wgnaniu (9) 17.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (39) 17.35 Pingwiny z Madagaskaru 3 (2) 18.00 Alvin!!! i wiewiórki (133) 18.20 Psi Patrol 2 (18) 18.45 Klinika dla pluszaków (20) 19.10 Bob Budowniczy (68) 19.25 Strażak Sam 10 (6) 19.35 Tomek i przyjaciele 19 (2) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (71) 21.00 Nora Roberts: Ciemna strona księżycy - thriller USA 2007 23.00 Dzieci kuku-rydzy 4: Zgromadzenie - horror, USA 1996 00.50 Lombard. Życie pod zastaw (13)

## FOKUS TV

06.00 Redakcja: Dział Śledczy (23) 07.05 Wspaniały świat wędkarskich przygód (44, 45) 08.00 Jak to jest robione (8) 08.30 Śledzi (14, 15, 16, 17) 09.15 Starożytni kosmiczni (9) 10.10 Wojny magazynowe 11.05 Na lodowym szlaku 12.05 Akcja reniasta USA (15, 16) 13.00 Zagłada miasta (2) 14.00 Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły (3) 15.05 Kowboje oceanów (6) 16.05 Najlepsze maszyny bojowe (3) 17.05 Starożytni kosmiczni (10) 18.20 Wojny magazynowe 19.00 Na lodowym szlaku 20.00 Kowboje oceanów (7) 21.00 Najlepsze maszyny bojowe (4) 22.00 Dziewczynka o ośmiu kończynach dorasta - film dok., Wlk. Brytania 2007 23.00 Tabu USA (6) 00.05 Sensacje XX wieku

## EUROSPORT 1

06.00 Kolarstwo: Tour de France 07.00 Piłka nożna: MLS 08.30 Kolarstwo: Tour de France - 4. etap 09.45 Igrzyska olimpijskie 10.45 Anatomia of 11.15 Kolarstwo: Tour de France - 4. etap 12.05 Sports Explainers 12.10 Tour de France Extra 12.15 Kolarstwo: Tour de France - 5. etap 17.30 Tour de France Extra 17.45 Lekkoatletyka: Miłyng w Lucernie 18.55 Wiadomości 19.00 Kolarstwo: Tour de France - 5. etap: Lorient - Quimper 20.00 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Nowym Jorku 20.35 Wyścigi samochodowe: Porsche Supercup w Silverstone 21.00 Kolarstwo: Tour de France - 5. etap: Lorient - Quimper 22.00 Lekkoatletyka: Miłyng w Lucernie 23.25 Wiadomości 23.35 Kolarstwo: Tour de France - 5. etap

## POLSAT

05.00 Disco Gramy - muz., Polska 2018  
06.00 Nowy dzień z Polsat News - inf.  
07.45 Trudne sprawy (542) - serial, Pol.  
08.45 Malanowski i partnerzy (546, 547)  
09.45 Dzień, który zmienił moje życie (75) - serial paradok., Polska  
10.45 Dlaczego ja? (688) - serial, Polska  
11.45 Gliniarze (199) - serial, Polska  
12.45 Trudne sprawy (596) - serial, Pol.  
13.45 Sekrety rodziny (22) - serial, Pol.  
14.45 Dlaczego ja? (651) - serial, Polska  
15.50 Wydarzenia, Pogoda  
16.15 Interwencja - mag. reporterów  
16.40 Gliniarze (141) - serial, Polska  
17.40 Sekrety rodziny (23) - serial, Pol.  
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.  
19.30 Świat według Kiepskich (55)  
20.05 Świat według Kiepskich (521)  
20.40 Króliczek - komedia, USA 2008, reż. Fred Wolf, wyk. Anna Faris, Colin Hanks, Emma Stone, Kat Dennings

## KOMEDIA

20.40  
Króliczek

22.45 Totalny kataklizm - komedia, USA 2008, reż. Jason Friedberg, Aaron Seltzer, wyk. Matt Lanter, Vanessa Minnillo, Nicole Parker, Crista Flanagan, Kimberly Kardashian  
00.30 Charlie i Boots - komedia przygodowa, Australia 2009, reż. Dean Murphy, wyk. Paul Hogan, Shane Jacobson, Morgan Griffin, Val Lehman  
02.45 Tajemnice losu - program rozr.

## STOPKŁATKA TV

06.00 Złotopolscy (180-182) 07.35 Scena śmiechu 08.40 Niania 6 (80-83) 10.35 Aljo, Aljo (12) 11.15 Szpital Good Karma (5) 12.20 Wojny przewoźników 6 12.50 Wojny przewoźników 6 13.20 Premiera: Katastrofy w przestworzach (145) 14.15 Bitwy wszech czasów (5) 15.05 Ciężarówka po antypodach (2) 16.05 Premiera: Zaginione światy 2 (7) 17.00 Sekrety luksusowych hoteli (7) 18.05 Premiera: Szpital Good Karma 2 (1) 19.10 Aljo, Aljo (13) 20.00 Wojna państwa Rose - komedia, USA 1989 22.15 Sanctum 3D - dramat, USA/Australia 2011 00.45 Premiera: Sponsoring - dramat, Fr./Pol./Niem. 2011 02.45 Polskie gówno - film muz., Pol. 2014 04.45 MiłośćKropka.pl (4) 05.40 Bracia De Smet - film krótkometr.

## TVP 3

11.25 Było sobie miasteczko - film dok., Pol. 2009 12.30 Program lokalny 13.00 Spotkanie ze świętym 13.15 Co niesie dzień 13.35 Agrobiznes 13.55 Agropogoda 14.00 Program lokalny 15.05 I Kocham to miasto 15.20 Listy do PRL-u 15.35 Ukryte skarby 16.00 Telekurier 16.25 Pogoda 16.30 Kryminalna siódemka 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Rok w ogrodzie 17.20 Polska z Miodkiem 17.30 Program lokalny 20.00 Ukryte skarby 20.30 Rok w ogrodzie 21.00 Program lokalny 21.35 I Kocham to miasto 21.50 Listy do PRL-u 22.00 Dziennik regionów 22.20 Echo dnia 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.05 Telekurier 23.35 Było sobie miasteczko - film dok., Pol. 2009

## TVP SPORT

05.40 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz półfinałowy: W57 - W58 07.45 Prosto z mundialu 08.05 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 10.55 Polska na mundialu 11.10 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 13.10 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 14.15 Dzień na mundialu 15.10 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz półfinałowy: W57 - W58 17.25 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - studio 18.30 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - studio 19.50 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz półfinałowy: W59 - W60 22.00 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - studio 22.30 Mundialowy wieczór 23.25 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz półfinałowy: W59 - W60 01.25 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 03.25 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018

## TVN

05.10 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
05.40 Mango - teledyski  
06.50 W-11 - Wydział Śledczy (1036)  
07.35 W-11 - Wydział Śledczy (1038)  
08.20 Doradca smaku - mag. kulinarny  
08.30 Kuchenne rewolucje - rozr, Pol. 2013  
09.30 Szkoła (319) - serial paradok., Pol.  
10.30 Ukryta prawda (577) - serial, Pol.  
11.30 SOS. Ekipy w akcji (47) - serial  
12.30 19+ (212) - serial paradok., Polska  
13.00 19+ (213) - serial paradok., Polska  
13.30 W-11 - Wydział Śledczy (1040)  
14.15 W-11 - Wydział Śledczy (1041): De-lirium - serial fab.-dok., Polska  
15.00 Kuchenne rewolucje: Twemra Dominińska - rozr, Polska 2010  
16.00 Szkoła (320) - serial paradok., Pol.  
17.00 SOS. Ekipy w akcji (48) - serial  
18.00 Ukryta prawda (578) - serial, Pol.  
19.00 Fakty, Sport, Pogoda - inf.  
19.50 Uwaga! - magazyn, Polska 2018

## KOMEDIA

21.30  
Wredne dziewczyny

20.10 Doradca smaku - magazyn  
20.15 Na Wspólnej (2711) - serial, Polska  
20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2017  
21.30 Wredne dziewczyny - komedia, USA/Kanada 2004, reż. Mark Waters  
23.35 Piętno przeszłości - dramat kryminalny, USA 2009  
01.35 MasterChef Junior - rozr, Polska  
03.05 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
03.30 Moc magii

## TTV HD

09.30 Gogglebox. Przed telewizorem 3 10.15 Fachowcy (2) 10.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (376) 11.50 Detektywi. Na zlecenie (7) 12.35 Kartoteka 11 (14) 13.35 Kartoteka 9 (7) 14.35 Damy i wieśniaczki. Ukraina (8) 15.45 Express, Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Defacto 8 16.55 Defacto 3 - fleszt 17.10 Anatomia głusoty 4 (12) 17.45 Express, Pogoda 18.05 Odlotowy ogród 2 18.40 Cała prawda o jedzeniu 5 (4) 19.15 Megakuchnie (8) 19.45 Express, Pogoda 20.05 Patent na wszystko (2) 20.35 Zagrożenie pod stopami (1) - film dok., Wlk. Brytania 2017 21.45 Express, Pogoda 22.00 Ostre cięcie 8 22.45 Gogglebox. Przed telewizorem 6 23.30 Gogglebox. Przed telewizorem 4

## TVP POLONIA

11.45 Rozmowa z Polonią 12.00 Halo Polonia 12.50 Wiadomości 13.00 Krótka historia 13.10 Pod wspólnym niebem (7) 13.45 U Pana Boga w ogrodku (5) 14.35 Jak cudnie są wspomnienia (4) 15.45 Wiadomości 15.55 Rezydencja (11) 16.25 Astronarium 16.55 W krajnie baśni 17.20 Krótka historia 17.30 Teleexpress 17.55 Studio Raban 18.25 Wschód 18.55 Pod wspólnym niebem (7) 19.25 Wieloletka 19.45 Dobranoc! 20.00 Wiadomości, Pogoda 20.25 Strażacy 2 (16) 21.10 Herbata z kabaretu 21.25 Polonia 24 22.05 Rozmowa z Polonią 22.20 Halo Polonia 23.15 30. Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa - Gorzów Wielkopolski 2018 00.15 Rezydencja (11)

## POLSAT SPORT

06.00 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 08.00 Futbol News 2018 - program informacyjny, Polska 08.05 Studio Futbol 2018 - magazyn piłkarski, Pol. 09.00 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 11.00 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 12.00 Kronika Wimbledonu - magazyn tenisowy 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 20.30 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 22.30 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 00.30 Sporty walki: KSW 15: Współczesni Gladiatorzy - walka: Mamed Chalidow - James Irvin 03.00 Zakończenie programu

## TV 4

06.00 Detektywi w akcji (143) - serial  
07.05 Kapcer: szkoła postrachu (2, 3)  
08.00 Drużyna A (20) - serial, USA  
09.00 Detektyw Monk (8) - serial, USA  
10.00 Na patrolu (27) - serial obycz., Pol.  
10.30 Na patrolu (28) - serial obycz., Pol.  
11.00 Drużyna A (21) - serial, USA  
12.00 Detektyw Monk (9) - serial, USA  
13.00 Detektywi w akcji (60) - serial  
14.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska  
15.00 Esmeralda (23) - serial, Meksyk  
16.00 Esmeralda (24) - serial, Meksyk  
17.00 Esmeralda (25) - serial, Meksyk  
18.00 Policjantki i Policjanci (391)  
19.00 Policjantki i Policjanci (392)  
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (179) - serial krym., Polska  
21.00 Wzgórza mają oczy 2 - horror, USA 2007, reż. Martin Weisz, wyk. Flex Alexander, Daniela Alonso, Jacob Vargas, Lee Thompson Young

## SENSACYJNY

22.55  
Droga milionerów

22.55 Droga milionerów - film sensacyjny, USA 2012, reż. Inon Shampanier, wyk. Dominic Monaghan, Jordan Belfi, Rick Gomez, Agnes Bruckner, Bruce Davison  
00.45 Galileo: Tajemnicze historie  
01.45 Graffiti - program publicystyczny  
02.00 Tak czy nie? - magazyn  
03.00 Disco Polo Life - muz., Polska 2018  
04.00 Top 10 - lista przebojów - muz.

## TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Buffy, postrach wampirów 5 (10) 08.00 Nieśmiertelny (15) 09.00 Policjantki i Policjanci (108) 10.00 Galileo 11.00 Podwodni łowcy (3) 12.00 Miodowe lata (117) 12.55 Miodowe lata (105) 13.40 Mistrz kuchni: Juniorzy 14.15 Strażnik Teksasu (117) 15.15 Czardziejki (150) 16.15 Medicopter 117 (15) 17.15 Buffy, postrach wampirów 5 (11) 18.15 Miodowe lata (118) 19.00 Miodowe lata (119): Strajk 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (157) 22.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (158) 23.00 Czerwona linia - thriller, USA 2013 00.55 Ha-waj 5-0 (22) 01.55 STOP Drogówka 03.00 Top 10 - lista przebojów 04.00 Disco Polo Life 05.00 Disco Polo Life

## TVP ROZRYWKA

06.35 Okrasa łamie przepisy 07.15 Śpiewające fortepiany 08.15 Kabaretowy Klub Dwójki 10.90 Kolo fortuny 09.45 Big Music Quiz 10.45 Muzeum Polskiej Piosenki 10.55 Muzeum Polskiej Piosenki 11.10 Magiczny świat Luca 11.40 Życie to kabaret 13.45 Śpiewające fortepiany 14.50 Kabaretowa mapa Polski 15.45 Kabaretowa mapa Polski: Kabaretowe wakacje z duchami 17.55 Okrasa łamie przepisy 18.35 Wojciech Cejrowski - boso przez świat 19.05 Makłowicz w podróży 19.40 Rodzina wie lepiej 20.15 Śpiewające fortepiany 21.20 Kabaretowy Klub Dwójki 22.15 Rodzina, ach rodzina 23.15 Kolo fortuny 23.50 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat

## TVP KULTURA

08.00 Szlakiem Kolberga 08.30 Studio Kultura - rozmowy 08.45 Rzecz Polska 09.15 Lekcje pana Kuki - komedia, Pol./Aust. 2008 11.00 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (5) 12.15 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (6) 13.40 Cudze szczęście - dramat, Pol./Niem. 1997 15.15 Studio Kultura - rozmowy 15.35 Taśmy kultury 16.30 Wyrok na Franciszka Kłosa - dramat, Pol. 2000 18.25 Detektywi na wakacjach (2) 19.00 Detektywi na wakacjach (3) 19.40 Informacje kulturalne 20.00 Wstęp do filmu „Konformista” - felieton, Pol. 2017 20.50 Konformista - dramat, Wł./Fr./RFN 1970 22.05 Dziennik filozofa 22.25 Poczłowski z wakacji: Paryż na bosaka - komedia, Fr./Belg. 2016 00.00 Portrety: Oskar Kolberg - życie i pasja - film dokumentalny, Polska 2015

## TVN SIEDEM

05.15 Ukryta prawda (277) - serial, Pol.  
06.20 Szpital (354) - serial paradok., Pol.  
07.15 Sąd rodzinny (73) - serial fab.-dok.  
08.15 Zaklinaczka duchów 4 (9) - serial  
09.15 Magda M. (7) - serial obycz., Pol.  
10.20 Mango - teledyski  
11.55 Ukryta prawda (629) - serial, Pol.  
12.55 Sąd rodzinny (74): Budowa w tarapatach - serial fab.-dok., Polska  
13.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (528) - serial fab.-dok., Polska  
14.55 Szpital (355) - serial paradok., Pol.  
15.55 Zaklinaczka duchów 4 (10) - serial fantasy, USA, reż. Eric Laneuville  
16.55 Magda M. (8) - serial obycz., Pol.  
18.00 Dr House 2 (11) - serial obycz., USA  
19.00 Ukryta prawda (630) - serial, Pol.  
20.00 Bez granic - melodramat, USA/Niemcy 2003, reż. Martin Campbell, wyk. Angelina Jolie, Clive Owen, Teri Polo, Linus Roache, Noah Emmerich

## MELODRAMAT

20.00  
Bez granic

22.35 Olimp (8) - serial, reż. Martin Wood  
23.45 Suma wszystkich strachów - thriller, Niemcy/USA 2002, reż. Phil Alden Robinson, wyk. Ben Affleck, Morgan Freeman, James Cromwell, Liev Schreiber, Alan Bates  
02.20 Moc magii - interaktywny program rozrywkowy  
04.30 Druga strona medalu  
05.10 Zakończenie programu

## TV TRWAM

16.00 Informacje dnia 16.10 Na zdrowie 16.30 Z pamiętnika podróżnika 17.00 Po stronie prawdy 17.50 100 cudownych miejsc na świecie - Region Angkor Wat Angkor Tom - film dok., Fr. 2013 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończony 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Przygody Mobilków - Komiksowe przygady PE-SIA - film anim., USA 2005 19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 100 cudownych miejsc na świecie - film dok., Fr. 2013 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Wolyń - nierozliczone ludobójstwo - film dok., Pol. 2016 23.15 Kartka z kalendarza

## ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.25 Awantura o kasę 08.25 Awantura o kasę 09.20 Gra w ciemno 10.20 Pierwsza miłość (2670) 11.00 Ewa gotuje 11.35 Ewa gotuje 12.00 Pielęgniarki (232) 13.00 Słotki (2) 14.00 Malolaty (35) 15.00 Daleko od noszy (152, 153): Sensacja goni tragedie; Czarna kaszelnica 16.00 Świat według Kiepskich (519, 520): Czełkodzi: Zmiana czasu 17.00 Ally McBeal (40, 41) 19.00 Słotki (2): Instruktor fitness 20.00 24 godziny (56, 57) 21.55 Świat według Kiepskich (448, 449) 22.55 Peep Show (7, 8) 00.05 Słotki (25) 01.00 TV Okazje 01.30 Graczykowie, czyli Buła i spółka (64) 02.00 Malolaty (39) 03.00 Pielęgniarki (97) 04.00 Disco gramy 05.00 Disco gramy

## TVP HISTORIA

09.05 Blisko, coraz bliżej (5) 10.30 Największe oblężenia średniowiecza (1) 11.25 Spór o historię 12.00 Dawne światy (5) 13.00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 13.25 Sensacje XX wieku 14.25 Encyklopedia II wojny światowej 15.00 303 - film dok., Pol. 2016 16.05 Historia Polski: Droga do „Ostrej Bramy” - film dok., Pol. 2004 16.45 Linia warszawska. Białorusini w Wojsku Polskim - film dok., Białoruś 2014 17.25 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (8) 18.50 Sensacje XX wieku 19.55 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 20.30 Niedokończony msze wolyńskie - film dok., Pol. 21.25 Blisko, coraz bliżej (6) 23.00 Krzyżacy. Powstanie, potęga i upadek - film dok., Pol./Fr. 2011 00.05 Mała Moskwa - melodramat



12 LIPCA CZWARTEK

TVP 1

06.50 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV (140) - serial
07.45 Alarm! - magazyn, Polska 2018
08.00 Wiadomości, Pogoda - inf.
08.15 Kwadrans polityczny - public.

TVP 2

05.20 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
05.55 Na dobre i na złe (664): Idol
06.50 Podróże z historią (18) - serial, Pol.
07.20 Na sygnale (97): Polowanie
07.55 Pytanie na śniadanie, Panorama
08.50 Pytanie na śniadanie - magazyn

POLSAT

05.00 Disco Gramy - muz., Polska 2018
06.00 Nowy dzień z Polsat News - inf.
07.45 Trudne sprawy (543) - serial, Pol.
08.45 Małanowski i partnerzy (548) - serial fab. dok. Polska

TVN

05.10 Uwaga! - magazyn, Polska 2018
05.40 Mango - telezakupy
06.50 W-11 - Wydział Śledczy (1040)
07.35 W-11 - Wydział Śledczy (1041)

TV 4

06.00 Detektywi w akcji (144) - serial
07.05 Kacper: szkoła postrachu (3) - serial anim.
07.35 Kacper: szkoła postrachu (4) - serial anim.

TVN SIEDM

05.15 Ukryta prawda (278) - serial, Pol.
06.20 Szpital (355) - serial paradok. Pol.
07.15 Sąd rodzinny (74): Budowa w tarapatach - serial fab. dok. Polska

REALITY SHOW



22.30 Ocaleni
18.30 Opole 2018 na bis - koncert, Polska
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.30 Wiadomości, Pogoda, Sport - inf.

KOSTIUMOWY



20.10 Cartouche - rabus... (2-ost.)
20.10 Cartouche - rabus wspaniały (2-ost.) - film kostium.
22.00 Kontakt (2/8) - serial krym., Fr.

KOMEDIA



20.05 Mój chłopak się żeni
20.05 Mój chłopak się żeni - komedia romantyczna, USA 1997, reż. P.J. Hogan.

KOMEDIODRAMAT



22.30 Truman Show
20.15 Na Wspólnej (2712) - serial, Polska
20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2017

KOMEDIA



21.15 Nieletni, pełnoletni
21.15 Nieletni/pełnoletni - komedia, USA 2013.

KOMEDIA



20.00 Słodkie i ostre
20.00 Słodkie i ostre - komedia kryminalna, USA 2001, reż. Francine McDougall.

TV PULS

06.00 To moje życie! (331) 07.00 Dziesięć przykazań (98) 08.00 Lombard. Życie pod zastawem 2 (83) 09.00 Gliniarz i prokurator (7, 8): Męczycyna, którego Kocham: Kochaj albo odejdź 11.00 Kobra - oddział specjalny (16, 1): Pieniądże rządzą światem: Rewolucja 13.00 Agenci NCIS: Los Angeles 7 (10, 11) 14.55 Lombard. Życie pod zastawem (14) 15.55 Kobra - oddział specjalny (2, 3) 18.00 Lombard. Życie pod zastawem 2 (83, 84) 20.00 Sztos 2 - komedia, Pol. 2011

PULS 2

11.00 Listonosz Pat - Przesyłki specjalne (24) 11.15 Zaczarowany oliwek (8) 11.30 Reksio (5) 11.45 Bolek i Lolek na wakacjach (6) 12.00 Gumisie (10) 12.35 Flintstonowie (128) 13.00 Yogi - łowca skarbów (6) 13.35 Pixie i Dixie (25, 26, 27) 14.00 Flintstonowie (129, 130) 15.00 Timon i Pumba 3 (47, 48) 16.00 SpongeBob Kanciastoporty (145) 16.35 Niech żyje Król Julian: Na wygnaniu (10) 17.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (1, 3) 18.00 Alvin!!! i wiewiórki (134) 18.20 Psi Patrol 2 (19) 18.45 Klinika dla pluszaków (21) 19.10 Bob Budowniczy (69) 19.25 Strażak Sam 10 (7) 19.35 Tomek i przyjaciele 19 (3) 20.00 Lombard. Życie pod zastawem 2 (72) 21.00 Agenci NCIS 7 (4, 5) 23.00 Zabójcze umysły 5 (104, 105)

STOPKŁATKA TV

06.00 Buty z Triestu - film krótkometrażowy, Niem. 2014 06.20 Złotopolscy (183-185) 07.50 Scena śmiechu 08.50 Niania 6 (82-85) 10.35 Allo, Allo (13) 11.15 Szpital Good Karma (6-ost.) 12.20 Wojny przewoźników 6 13.20 Premiera: Katastrofy w przestworzach (146) 14.15 Bitwy wrocz czasów (6) 15.05 Ciepłarówka po antypodach (3) 16.05 Premiera: Zaginionie Świąty 2 (8) 17.00 Sekrety luksusowych hoteli (8) 18.05 Premiera: Szpital Good Karma 2 (2) 19.10 Allo, Allo (14) 20.00 Premiera: Sherlock (3) 21.55 Zaginiona bez śladu - thriller, USA 1993 00.05 Człowiek z marmuru - dramat, Polska 1976 03.30 Imagine - film obyczajowy, Polska/Francja/Port. 2012 05.35 Umrzesz ze śmiechu - wpadki i wypadki

TTV HD

08.00 Betlejemski. Prowokacje 4 (5) 08.30 Damy i wieśniaczki. Ukraina 3 (11) 09.30 Gogoleb. Przed telewizorem 7 10.15 Idealna niania 8 10.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (3/7) 11.50 Detektywi. Na zlecenie (18) 12.35 Kartoteka II (5) 13.35 Kartoteka 9 (8) 14.35 Damy i wieśniaczki. Ukraina (9) 15.45 Express, Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Defacto 8 16.55 Defacto 3 - fiesz 17.10 Anatomia głupoty 4 (13) 17.45 Express, Pogoda 18.05 Nauka jazdy 3 18.40 Robota na końcu świata 2 (8-ost.) 19.45 Express, Pogoda 20.05 Apartamenty dla młodych milionerów (3) 20.40 Usterka 8 (1, 2) 21.45 Express, Pogoda 22.00 Defacto 7 22.30 Damy i wieśniaczki, PL (11) 23.30 Kossakowski. Inicjacja 2 (5)

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Buflif, postrach wampirów 5 (11) 08.00 Nieśmiertelny (16) 09.00 Policjanci i Policjanci (109) 10.00 Galileo 11.00 Podwodni łowcy (4) 12.00 Miodowe lata (19, 118) 13.40 Mistrz kuchni: Juniorzy 17.30 Okiem kamery 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 19.30 Super Księga 2 (18) 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Fryderyk Chopin i Jego muzyka 22.30 Wędka nad wodę w Polsce i świat 23.00 Błogosławiona Maria Teresa Ledóchowska - film dok. Włochy 2006

TV TRWAM

16.00 Informacje dnia 16.10 Z wędką nad wodę w Polsce i świat 16.35 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Przegląd tygodnika rodzin-katolickich „Źródło” 17.05 Dziecko od poczęcia - film dok., Pol. 2011 17.25 Kartka z kalendarza 17.30 Okiem kamery 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 19.30 Super Księga 2 (18) 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Fryderyk Chopin i Jego muzyka 22.30 Wędka nad wodę w Polsce i świat 23.00 Błogosławiona Maria Teresa Ledóchowska - film dok. Włochy 2006

TVP INFO

05.55 Serwis Info, Pogoda Info 08.00 Wiadomości 08.10 Minęła ósma 08.59 Serwis Info, Pogoda Info 12.00 Wiadomości 12.10 Serwis Info, Pogoda Info 15.00 Wiadomości 15.10 Serwis Info 15.29 Serwis Info 15.53 Pogoda Info 16.00 Panorama Info 16.54 Pogoda Info 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Co chodzi 18.00 Panorama 18.24 Serwis Info 18.43 Widziane z Polski 19.00 Serwis Info 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.28 Flesz Info Wiesz 21.40 Studio LOT-TO 21.50 W tyle wizji 22.24 Flesz Info Wiesz 22.30 W tyle wizji extra 23.00 INFO wiesz 23.30 W akcji 23.50 Serwis Info 00.07 Pogoda Info 00.15 Wiadomości

FOKUS TV

06.00 Redakcja: Dział Śledczy (24) 07.05 Wspaniały świat wędkarskich przygód (46, 47) 08.00 Jak to jest robione (9) 08.30 Sąsiedzi (18, 19, 1, 2) 09.15 Starożytni kosmici (10) 10.10 Wojny magazynowe 10.40 Wojny magazynowe 11.05 Na lodowym szlaku 12.05 Akcja renowacja USA (18) 13.00 Zagłada miasta (3) 14.00 Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły (4) 15.05 Kowboje oceanów (7) 16.05 Najlepsze maszyny bojowe (4) 17.05 Starożytni kosmici (1) 18.20 Wojny magazynowe 18.40 Wojny magazynowe 19.00 Na lodowym szlaku 20.00 Kowboje oceanów (8) 21.00 Najlepsze maszyny bojowe (5) 22.00 Stocznia (1) 22.55 Libia na krawędzi - film dok., Fr. 2016 00.10 Sensacje XX wieku 01.10 Pod lupą

TVP 3

10.45 Antenowe remanenty 11.15 Kreatywni 11.30 Królowie Zatoki Kalifornijskiej - film dok., Meksyk/USA 2014 12.30 Program lokalny 13.00 Sto na 100 13.15 Co niesie dzień 13.35 Agrobiznes 13.55 Agropogoda 14.00 Program lokalny 15.05 Zakochaj się w Polsce 15.35 wojsko-polskie.pl 16.00 Telekurier 16.25 Pogoda 16.30 Kryminalna siódemka 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Astronarium 17.30 Program lokalny 20.00 wojsko-polskie.pl 20.30 Astronarium 21.00 Program lokalny 21.35 Zakochaj się w Polsce 22.00 Dziennik regionów 22.20 Echa dnia 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.05 Telekurier 23.35 Królowie Zatoki Kalifornijskiej - film dok., Meksyk/USA 2014

TVP POLONIA

07.55 Pytanie na śniadanie 11.25 Polonia 24 11.45 Rozmowa z Polonią 12.00 Halo Polonia 12.50 Wiadomości 13.00 Krótka historia 13.10 Pod wspólnym niebem (8) 13.45 Pogoda na płatek (11) 14.40 Strażacy 2 (16) 15.30 Pod latrami 15.45 Wiadomości 15.55 Rezydencja (12) 16.25 Orły Nawalki (8) 16.55 Domisie 17.20 Krótka historia 17.30 Teleexpress 17.55 Polski grill 18.25 Wędrowanie bez plecaka 18.55 Pod wspólnym niebem (8) 19.25 Magazyn z Ameryki 19.45 Dobranocka 20.00 Wiadomości, Pogoda 20.45 Komisarz Alex 10 (12) 21.35 Przepis dnia 21.45 Polonia 24 22.05 Rozmowa z Polonią 22.20 Halo Polonia 23.10 Ludzik, czyli One Man Show 23.40 Pamiętajmy 00.15 Rezydencja (12)

TVP ROZRYWKA

06.35 Okrasa łamie przepisy 07.15 Śpiewające forteliany 08.20 Kabaretowy Klub Dwójki 09.10 Kolo fortuny 09.45 Iaka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów 10.50 Muzeum Polskiej Piosenki 11.10 Magiczny świat Luca - widowisko, Fr. 2016 11.40 Życie to kabaret: N jak Neo-Nówka 13.45 Śpiewające forteliany 14.50 Kabaretowa mapa Polski: 22. Festiwal Kabaretu w Koszalinie 2016 - Park Rozrywki 17.55 Okrasa łamie przepisy 18.35 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat 19.05 Makłowicz w podróży 19.40 Rodzina wie lepiej 20.15 Śpiewające forteliany 21.15 Kabaretowy Klub Dwójki 22.15 Kierunek kabaret 23.10 KabareTOP Story 23.25 Olga Lipińska zaprasza 00.05 Kolo fortuny

ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.25 Awantura o kasę 08.25 Awantura o kasę 09.20 Kolo fortuny 09.45 Iaka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów 10.50 Muzeum Polskiej Piosenki 11.10 Magiczny świat Luca - widowisko, Fr. 2016 11.40 Życie to kabaret: N jak Neo-Nówka 13.45 Śpiewające forteliany 14.50 Kabaretowa mapa Polski: 22. Festiwal Kabaretu w Koszalinie 2016 - Park Rozrywki 17.55 Okrasa łamie przepisy 18.35 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat 19.05 Makłowicz w podróży 19.40 Rodzina wie lepiej 20.15 Śpiewające forteliany 21.15 Kabaretowy Klub Dwójki 22.15 Kierunek kabaret 23.10 KabareTOP Story 23.25 Olga Lipińska zaprasza 00.05 Kolo fortuny

POLSAT SPORT NEWS

06.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 08.00 Futbol News 2018 08.05 Studio Futbol 2018 09.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 09.00 Premiera: Sport Flash 12.07 Tenis: Turniej Wimbledon - 10. dzień 14.00 Premiera: Sport Flash 14.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 17.00 Premiera: Sport Flash 17.07 Żużel: Puchar Nice 1, ligi żużlowej 18.00 Premiera: Sport Flash 18.07 Żużel: Puchar Nice 1, ligi żużlowej 19.00 Premiera: Sport Flash 19.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 20.00 Premiera: Sport Flash 20.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 21.07 Tenis: Turniej Wimbledon - 11. dzień 03.00 Boks: Gala Polsat Boxing Night

EUROSPORT 1

06.00 Tour de France 07.00 Wyścigi super-sportów: MŚ w Misano Adriatico 07.30 Wyścigi superbike'ów: MŚ w Misano Adriatico 08.00 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Nowym Jorku 08.30 Tour de France 10.05 Piłka nożna: MLS 11.30 Spirit of Yachting 12.00 Tour de France 12.55 Tour de France Extra 13.00 Kolarstwo: Tour de France 17.30 Tour de France Extra 17.50 Piłka nożna: MLS - mecz: New York City FC - Montreal Impact 19.00 Kolarstwo: Tour de France 19.55 Wiadomości 20.00 Wyścigi superbike'ów: MŚ w Misano Adriatico 20.30 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Nowym Jorku 21.00 Kolarstwo: Tour de France 22.00 Wiadomości 22.05 Piłka nożna: MLS 23.30 Tour de France

TVP SPORT

05.40 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz półfinałowy: W59 - W60 07.45 Prosto z mundialu 08.05 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 10.55 Polska na mundialu 11.10 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 13.15 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 14.15 Dzień na mundialu 15.15 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz półfinałowy: W59 - W60 17.25 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz półfinałowy: W57 - W58 19.40 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - podsumowanie półfinałów 20.35 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - podsumowanie półfinałów 21.10 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - podsumowanie półfinałów 22.30 Mundialowy wieczór 23.30 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 01.35 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018

POLSAT SPORT

06.00 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 08.00 Futbol News 2018 08.05 Studio Futbol 2018 09.00 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 11.00 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 13.00 Kronika Wimbledonu 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 11. dzień 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 11. dzień 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 11. dzień 20.30 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy - studio 20.35 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy - mecz 1. rundy: Lech Poznań - FC Gandzasar Kapan 22.45 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy - studio 23.30 Tenis: Turniej Wimbledon - 11. dzień 00.30 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 03.00 Zakochanie

TVP KULTURA

08.00 Dezerterzy 08.30 Informacje kulturalne 08.50 Kłóredy po sztukę 09.10 Wyrok na Franciszka Kłosa - dramat, Pol. 2000 11.00 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (7) 12.25 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (8) 13.50 Cesarские цѣлѣ - komedia, Pol. 1987 15.25 Taśmy kultury: Jacy jesteście, Polacy? 15.45 Taśmy kultury: Słownik wyrazów obcych 16.25 Siódmy pokój - film biograf., Pol./Fr/Wł/Węgry 1995 18.25 Detektywi na wakacjach (4) 19.00 Detektywi na wakacjach (5-ost.) 19.40 Studio Kultura - rozmowy 20.00 Kobra: Okno na morze - spektakl teatralny, Pol. 1984 21.20 Czwartkowy klub filmowy 21.25 Tam, gdzie rosą poziomki - dramat, Szwecja 1957 23.05 Scena klasyczna - koncert, Pol. 2017 23.40 Dziennik filozofa

TVP HISTORIA

08.55 1200 muzeów 09.30 Blisko, coraz bliżej (6) 11.05 Podróże z historią (5) 11.40 Flesz historii 12.00 Krzyżacy: Powstanie, potęga i upadek - film dok., Pol./Fr. 2011 13.05 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 13.35 Sensacje XX wieku 14.40 Encyklopedia II wojny światowej 15.15 Niedokończona msze wotywnicze - film dok., Pol. 16.10 Historia Polski: Niezapomniana tragedia 16.35 Kolo historii 17.05 Taśmy bezpieki (44) 17.40 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (9) 19.00 Sensacje XX wieku 20.00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 20.30 W kołtę po śmierć. Czeczeń i ISIS - film dok., Pol. 2018 21.35 Blisko, coraz bliżej (7) 22.55 Spór o historię 23.35 Miasto gniewu (9) 00.10 Miasto gniewu (10)



13 LIPCA PIĄTEK

TVP 1
05.50 Elif (278) - serial obyczaj, Turcja
06.50 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV (141) - serial
07.45 Alarm! - magazyn, Polska 2018
08.00 Wiadomości, Pogoda - inf
08.15 Kwadrans polityczny - public.
08.40 Nie do przebaczenia - western, USA
10.45 Opole 2018 na bis - koncert, Polska
11.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda
11.45 Zgromadzenie Narodowe na Zamku Królewskim
13.50 Elif (279) - serial obyczaj, Turcja
14.40 Opole 2018 na bis - koncert, Polska
15.00 Wiadomości, Pogoda - inf
15.15 Alarm! - magazyn, Polska 2018
15.35 Teo-ria smaku Teo Vafidisa
16.05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV (142) - serial
17.00 Telexpress, Pogoda - inf
17.30 Korona królów (19) - telen. hist.
17.55 Korona królów (20) - telen. hist.

TVP 2
05.20 Koło fortuny - teleturniej, Polska
05.55 Na dobre i na złe (665) - serial
06.50 Anna Dymna - spotkajmy się
07.20 Na sygnale (98) - serial, Polska
07.55 Pytanie na śniadanie, Panorama
08.50 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.00 Panorama, Pogoda - program inf.
11.15 Pytanie na śniadanie
11.25 Rodzinka.pl (178) - serial, Polska
11.55 Barwy szczęścia (1870) - serial
12.30 Koło fortuny - teleturniej, Polska
13.05 Tylko z tobą (159/166) - serial
14.00 Coś dla ciebie - magazyn
14.25 Makłowicz w podróży - magazyn
14.55 Postaw na milion - teleturniej, Pol.
16.00 Familiada - teleturniej
16.30 Koło fortuny - teleturniej, Polska
17.10 Czarna perła (37/67) - serial, Tur.
18.00 Panorama, Sport, Pogoda - inf.
18.40 Mundial oczami Polaków (4)
19.05 Barwy szczęścia (1870) - serial

POLSAT
05.00 Disco Gramy - muz., Polska 2018
06.00 Nowy dzień z Polsat News - inf.
07.45 Trudne sprawy (544) - serial, Pol.
08.45 Malanowski i partnerzy (551) - serial fab-dok, Polska
09.15 SuperPles - magazyn, Pol. 2018
09.45 Dzień, który zmienił moje życie (77) - serial paradow., Polska
10.45 Dlaczego ja? (690) - serial, Polska
11.45 Gliniarze (201) - serial, Polska
12.45 Trudne sprawy (598) - serial, Pol.
13.45 Sekrety rodziny (24) - serial, Pol.
14.45 Dlaczego ja? (653) - serial, Polska
15.50 Wydarzenia - program inf.
16.10 Pogoda - program informacyjny
16.15 Interwencja - mag. reporterów
16.40 Gliniarze (143) - serial, Polska
17.40 Sekrety rodziny (25) - serial, Pol.
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.
19.30 Świat według Kiepskich (57) - serial komediowy, Polska

TVN
05.10 Uwaga! - magazyn, Polska 2018
05.40 Mango - teledyski
06.50 W-11 - Wydział Śledczy (1042)
07.35 W-11 - Wydział Śledczy (1043)
08.20 Doradca smaku
08.30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Magistrat, Hrubieszów - rozr.
09.30 Szkoła (321) - serial paradow., Pol.
10.30 Ukryta prawda (579) - serial, Pol.
11.30 SOS. Ekipy w akcji (49) - serial
12.30 19+ (216) - serial paradow., Polska
13.00 19+ (217) - serial paradow., Polska
13.30 W-11 - Wydział Śledczy (1044): Największy błąd - serial, Polska
14.15 W-11 - Wydział Śledczy (1045): Nie zostawisz mnie - serial, Pol.
15.00 Kuchenne rewolucje: Tychy, Restauracja Colloseum - rozr. Polska
16.00 Szkoła (322) - serial paradow., Pol.
17.00 SOS. Ekipy w akcji (50) - serial
18.00 Ukryta prawda (580) - serial, Pol.

TV 4
06.00 Detektywi w akcji (145) - serial
07.05 Kacper: szkoła postrachu (4, 5)
08.00 Drużyna A (22) - serial, USA
09.00 Detektywi Monk (10) - serial, USA
10.00 Na patrolu (31) - serial obyczaj, Pol.
10.30 Na patrolu (32) - serial obyczaj, Pol.
11.00 Drużyna A (23) - serial, USA
12.00 Detektywi Monk (11) - serial, USA
13.00 Galileo - pr. popularnonaukowy
14.00 Galileo - pr. popularnonaukowy
15.00 Esmeralda (29) - serial, Meksyk
16.00 Esmeralda (30) - serial, Meksyk
17.00 Esmeralda (31) - serial, Meksyk
18.00 Policjantki i Policjanci (393)
19.00 Policjantki i Policjanci (394)
20.00 Armia ciemności - horror USA 1992, reż. Sam Raimi, wyk. Bruce Campbell, Embeth Davidtz, Marcus Gilbert, Ian Abercrombie, Richard Grove
22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (177) - serial krym., Polska

TVN SIEDEM
05.30 W-11 - Wydział Śledczy (1143): Krwawa randka - serial, Polska
06.20 Szpital (356) - serial paradow., Pol.
07.15 Sąd rodzinny (75): Pracoholik - serial fab-dok, Polska
08.15 Zaklinaczka duchów 4 (11) - serial
09.15 Magda M. (9) - serial obyczaj, Pol.
10.20 Mango - teledyski
11.55 Ukryta prawda (631) - serial, Pol.
12.55 Sąd rodzinny (76): Superbohater - serial fab-dok, Polska
13.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (530) - serial fab-dok, Polska
14.55 Szpital (357) - serial paradow., Pol.
15.55 Zaklinaczka duchów 4 (12)
16.55 Magda M. (10) - serial obyczaj, Pol.
18.00 Dr House 2 (13) - serial, USA
19.00 Ukryta prawda (632) - serial, Pol.
20.00 Wpuszczony w kanał - film animowany, USA 2006, reż. David Bowers, Sam Fell

KOMEDIA
21.10 Dziewczyny z wyższych sfer
18.30 Opole 2018 na bis - koncert, Polska
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.30 Wiadomości, Pogoda, Sport
20.15 Alarm! - magazyn, Polska 2018
20.35 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - zapowiedź finału i meczu o 3. miejsce
21.10 Dziewczyny z wyższych sfer - komedia, USA 2003, reż. Boaz Yakin
22.55 Ekstradycja (5/6) - serial, Polska
00.00 Kaznodzieja z karabinem - dramat

SENSACYJNY
20.10 Lwie serce
19.35 Barwy szczęścia (1871) - serial
20.05 Pociąg do podróży (6) - serial
20.10 Lwie serce - film sensac., USA 1990
22.05 Kryminalne zagadki Las Vegas 15 (4, 5/18) - serial, USA/Kanada
23.50 Cartouche - rabuś wspaniały (2-ost.) - film kostium., Francja 2009
01.40 Kontakt (2/8) - serial krym., Fr.
02.45 Kabaretowa scena Dwójki przedstawia: Pogoda na sumę - rozr.

SCIENCE FICTION
20.05 Gwiezdne wojny: Część 2...
20.05 Gwiezdne wojny: Część 2 - Atak klonów - film SF, USA 2002, reż. George Lucas, wyk. Ewan McGregor, Natalie Portman, Samuel L. Jackson, Hayden Christensen, Temuera Morrison
23.20 Umów się ze mną. Take me out
00.45 Piramida - horror, USA 2014, reż. Grégory Levasseur
02.45 Kabaretowa Ekstraklasa - rozr.
03.20 Tajemnice losu - program rozr.

HORROR
20.00 World War Z
19.00 Fakty, Sport, Pogoda - inf.
19.50 Uwaga! - magazyn, Polska 2018
20.00 World War Z - horror SF, USA/Maita 2013, reż. Marc Forster
22.20 Sicario - dramat krym., USA 2015
00.55 Truman Show - komediodramat, USA 1998, reż. Peter Weir
03.05 Kuba Wojewódzki: Mikołaj Roznerski i Marek Dyjak - talk-show
04.05 Moc magii

HORROR
20.00 Armia ciemności
23.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (178) - serial krym., Polska
00.05 Szkoła wyrzutków - dramat sensacyjny, USA 1991, reż. Daniel Petrie Jr., wyk. Sean Astin, Wil Wheaton, Louis Gossett Jr., Keith Coogan
02.30 Zagadkowe zony (5) - serial
03.00 Disco Polo Life - muz., Pol. 2018
04.00 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.00 Top 10 - lista przebojów - muz.

ANIMOWANY
20.00 Wpuszczony w kanał
21.50 Wygraj randkę - komedia romantyczna, USA 2004, reż. Robert Luketic, wyk. Kate Bosworth, Topher Grace, Josh Duhamel, Nathan Lane, Sean Hayes
23.55 Rush (2/10) - serial obyczaj, Kanada
00.55 Uprowadzona (7/10) - serial
01.55 Moc magii
04.05 Druga strona medalu
04.40 Druga strona medalu
05.10 Zakończenie programu

TV PULS
06.00 To moje życie (332) 07.00 Dziesięć przykazań (99) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (84) 09.00 Gliniarz i prokurator (8, 9): Kochaj albo odejdź; Niewidoma
11.00 Kobra - oddział specjalny (2, 3)
13.00 Agenci NCIS: Los Angeles 7 (11, 12); Odwołane Boże Narodzenie; Rdzenne wartości
14.55 Lombard. Życie pod zastaw (15)
15.55 Kobra - oddział specjalny (4, 5)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (84, 85)
20.00 Uniwersalny żołnierz: Powrót - film sensac., USA 1999
21.30 Replikant - thriller SF, USA 2001
23.35 Spartakus: Krew i piach (1, 2)
02.00 Zobacz też: Błęsiada na cztery pory roku (6, 7, 8)
03.55 Menu na miarę
04.40 Z archiwum policji (10)
05.00 Niesamowicie! (20, 21)

PULS 2
11.15 Zaczarowany olówek (10)
11.30 Reksio (7)
11.45 Bolek i Lolek na wakacjach (8)
12.00 Gumisie (11)
12.35 Flintstonowie (131)
13.00 Yogi - łowca skarbów (7)
13.35 Pixie i Dixie (28, 29, 30)
14.00 Flintstonowie (132, 133)
15.00 Timon i Pumba 3 (49, 50)
16.00 SpongeBob Kanciastoporty (146)
16.35 Niech żyje Król Julian: Na wynaganiu (11)
17.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (7, 4)
18.00 Alvin!!! i wiewiórki (135)
18.20 Psi Patrol 2 (20)
18.45 Klinika dla pluszaków (22)
19.10 Bob Budowniczy (70)
19.25 Strażak Sam 10 (8)
19.35 Tomek i przyjaciele 19 (4)
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (73)
21.00 Zabójcze umysły 5 (6, 7)
23.00 Życie na szczycie (5, 6)
00.15 Akademia Rocco (18, 19)

STOPKLATKA TV
06.00 Złotopolscy (186, 187, 188)
07.35 Scena śmiechu
08.30 Stawka większa niż życie (1, 2)
10.55 Komisarz Rex (45)
12.00 Wojny przewoźników 6
12.25 Wojny przewoźników 6
12.55 Premiera: Życie po zagładzie (2)
14.00 Zaginione światy 2 (5)
15.00 Człowiek kalkulator (1)
15.55 Kopalnie króla Salomona - film przyg., USA 1985
18.15 Napad - komedia, USA 1999
20.00 Blitz - film krym., Wlk. Brytania/Fr./USA 2011
21.55 Półmrok - thriller, Niem./Wlk. Brytania 2006
00.20 Horror piątkowej nocy, Premiera: Mandragora - horror, USA 2010
02.00 Zabić bobra - film obyczaj., Pol. 2012
04.05 MiłośćKropka.pl (5)
05.05 Umiesz ze śmiechu - wpadki i wypadki
05.35 Buty z Triestu - film krótkometrażowy

TTV HD
07.00 Ukryta prawda (49)
08.00 Betlejemski. Prowokacja 4 (6)
08.30 Damy i wiesznicy. Ukraina 3 (12)
09.30 Goglebox. Przed telewizorem 4
10.15 Idealna niania 8
10.55 Polowanie na mieszkanie
11.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (378)
12.20 Kartoteka 9 (9, 10)
14.20 Zamiana zón. Ukraina
15.45 Express, Pogoda
16.05 Uwaga!
16.25 Defacto 8
16.55 Defacto 3 - fiesz
17.10 Anatomia głupoty 4 (14)
17.45 Express, Pogoda
18.05 Nauka jazdy 3
18.40 Kossakowski. Inicjacja 2 (5, 2)
19.45 Express, Pogoda
20.05 Defacto 5
20.35 Damy i wiesznicy. Rosja (3)
21.45 Express, Pogoda
22.00 Królowe życia 2 (12)
22.50 Królowe życia 3 (1)
23.35 Nauka jazdy 3
00.05 Nauka jazdy 3

TV 6
06.00 Top 10 - lista przebojów
07.00 Bułfy, postrach wampirów 5 (12)
08.00 Przygody Merlina (8)
09.00 Wszystko o psach (2)
11.00 Galileo
11.00 Krytyczna decyzja (5, 6)
12.00 Miódowe lata (99, 101)
13.40 Mistrz kuchni Juniorzy
14.15 Strażnik Teksasu (119)
15.15 Czarodziejki (152)
16.15 Medicopter 117 (17)
17.15 Bułfy, postrach wampirów 5 (13)
18.15 Miódowe lata (104, 121)
Mysz; Ziarno do ziarnka
20.00 Galileo
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7)
21.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8)
22.55 Kraina złoczyńców - film sensac., USA 2014
01.00 Hawaje 5-0 (24)
02.00 STOP Drogówka
03.00 Top 10 - lista przebojów
04.00 Disco Polo Life
05.00 Disco Polo Life

TV TRWAN
15.00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronką do Bożego Miłosierdzia
15.20 Mocni w wierze
15.50 Ma się rozumieć
16.00 Informacje dnia
16.10 Siódmy sakrament
16.35 Świat na wyciągnięcie ręki
17.00 Bolivia
17.25 Światy na każdy dzień
17.30 Okiem kamery
18.00 Anioł Pański
18.05 Informacje dnia
18.15 Westerplatte młodych
18.35 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela”
19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
19.30 Latający dom (33)
20.00 Informacje dnia
20.20 Rozżaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Eksodus - droga narodu wybranego - film dok., USA 2014
00.05 Programy powtórkowe

TVP INFO
05.55 Serwis Info, Pogoda Info
08.00 Wiadomości
08.10 Minigłówna
08.59 Serwis Info, Pogoda Info
11.00 Wiadomości (11, 12)
Serwis Info, Pogoda Info
15.00 Wiadomości
15.10 Serwis Info
15.29 Serwis Info
15.54 Pogoda Info
16.00 Panorama Info
16.55 Pogoda Info
17.00 Telexpress
17.15 Telexpress Extra
17.32 O co chodzi
18.00 Panorama
18.24 Serwis Info
18.43 Widziane z Polski
19.00 Serwis Info
19.30 Wiadomości
19.58 Gość „Wiadomości”
20.13 Forum
21.00 Nie da się ukryć
21.28 Flesz Info
Wieczór
21.40 Studio LOTTO
21.49 W tle wizji
22.24 Flesz Info
Wieczór
22.30 W tle wizji extra
23.00 INFO wieczór
23.30 W akcji
23.50 Serwis Info
00.08 Pogoda Info
00.15 Wiadomości

FOKUS TV
06.00 Redakcja: Dział Śledczy (25)
07.05 Wspaniały świat wędkarskich przygód (48, 49)
08.05 Jak to jest robione (10)
08.35 Śędzieli (3, 4, 5, 6)
09.15 Starożytni kosmici (1)
10.10 Wojny magazynowe
11.05 Na lodowym szlaku
12.05 Akcja renowacja USA (1, 2)
13.00 Zagłada miasta (4)
14.00 Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły (5)
15.05 Kowboje oceanów (8)
16.05 Najlepsze maszyny bojowe (5)
17.05 Starożytni kosmici (2)
18.20 Wojny magazynowe
19.00 Na lodowym szlaku
20.00 Poszukiwacze fortuny (7, 8)
21.55 Wielkie przeprowadzki (6)
23.00 Edukacja seksualna
00.05 Edukacja seksualna
01.05 Pod lupą
01.40 Lista fokusa
02.15 Lista fokusa
02.55 Wspaniały świat wędkarskich przygód (15, 16)

TVP 3
10.15 Mój pies i inne zwierzaki
10.25 Pogoda
10.30 Co niesie dzień
10.45 Rączka gotuje
11.15 Antenowe remanenty
11.25 Kobieta walcząca. Senator Helena Jaroszewicz - film dok., Pol. 2016
12.30 Program lokalny
13.00 DREWNIANYM szlakiem
13.15 Co niesie dzień
13.35 Agrobiznes
13.50 Agropogoda
14.00 Program lokalny
15.00 Siatkówka plażowa: Turniej Plaża Open w Łodzi
17.00 Wiatr od morza
17.30 Program lokalny
20.00 Moja praca
20.30 Wiatr od morza
21.00 Program lokalny
21.35 Antenowe remanenty
22.00 Dziennik regionów
22.20 Echa dnia
22.40 Pogoda
22.45 Kryminalna śledźka
23.05 Antenowe remanenty
23.35 Kobieta walcząca. Senator Helena Jaroszewicz - dok.

TVP POLONIA
11.45 Zgromadzenie Narodowe na Zamku Królewskim
13.35 Krótka historia
13.45 Pogoda na piątek
14.40 Komisarz Alex
10 (121)
15.30 Turystyczna jazda
15.45 Wiadomości
15.55 Wilnoletka
16.20 30. Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa - Gorzów Wielkopolski
17.10 Baw się słowami
17.20 Krótka historia
17.30 Telexpress
17.55 Okrasa łamie przepisy
18.25 Gwiazdy gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat
18.55 Trzecia połowa (5)
19.25 Wołny ekran
19.45 Dobranocka
20.00 Wiadomości, Pogoda
20.45 Czas honoru. Powstanie (5)
21.35 Przepis dnia
21.45 Polonia 24
22.05 Halo Polonia
22.45 Z biegiem lat, z biegiem dni (5)
23.55 Kombi - koncert

TVP ROZRYWKA
06.35 Okrasa łamie przepisy
07.15 Śpiewające fortepiany
08.20 Kabaretowy Klub Dwójki
09.10 Koło fortuny
09.45 Kierunek kabaret
10.50 Muzeum Polskiej Piosenki
11.05 Magiczny świat Luca
11.35 Życie to kabaret: Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia
13.40 Śpiewające fortepiany
14.45 Kabaretowa mapa Polski: Mazurska Błęsiada Kabaretowa na bis
15.50 Kabaretowa mapa Polski: Latający Klub 2 na wakacjach w Lubelskiem
2015
17.55 Okrasa łamie przepisy
18.35 Wojciech Ceyrowski-boso przez świat
19.05 Makłowicz w podróży
19.40 Rodzina wie lepiej
20.15 Śpiewające fortepiany
21.20 Postaw na milion
22.20 Big Music Quiz
23.25 Łaka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów

ATM ROZRYWKA
06.00 Disco Gramy
07.00 TV Okazje
07.25 Awantura o kasę
08.25 Awantura o kasę
09.20 Gra w ciemno
10.20 Pierwsza miłość (2672)
11.00 Ewa gotuje
11.35 Ewa gotuje
12.00 Pielęgniarki (234)
13.00 Siołki (4): Toksyczny mąż
14.00 Malolaty (37): Nikomu nic nie powiem
15.00 Daleko od nosy (156, 157): Kłidler pod ochroną
Śniacz
16.00 Świat według Kiepskich (523, 524): Non profit; Arcyfakt
17.00 Ally McBeal (42, 43)
19.00 Siołki (4): Toksyczny mąż
20.00 24 godziny (58, 59)
22.00 Świat według Kiepskich (452, 453)
23.00 Peep Show (9, 10)
00.05 Siołki (27)
01.00 TV Okazje
01.30 Graczykowie, czyli Buła i spółka (66)
02.00 Malolaty (41)
03.00 Pielęgniarki (99)
04.00 Disco gramy
05.00 Disco gramy

POLSAT SPORT NEWS
06.00 Pro Bull Riding 2018
07.00 Tenis: Turniej Wimbledon - II dzień
12.00 Premiera: Sport Flash
12.07 Tenis: Turniej Wimbledon - II dzień
14.00 Premiera: Sport Flash
14.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów
16.00 Premiera: Sport Flash
17.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów
18.00 Premiera: Sport Flash
18.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów
19.00 Premiera: Sport Flash
19.07 Żużel: Puchar Nice 1. ligi żużlowej
20.00 Premiera: Sport Flash
20.07 Żużel: Puchar Nice 1. ligi żużlowej
22.07 Tenis: Turniej Wimbledon - 12. dzień
02.00 Boks

EUROSPORT 1
06.00 Tour de France
07.00 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship
07.30 Wyścigi supersportów: MŚ w Misano
08.00 Adriatico
08.30 Tour de France
10.05 Piłka nożna: MLS
11.00 Tour de France
11.55 Tour de France Extra
12.00 Tour de France
17.30 Tour de France Extra
17.45 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Nowym Jorku
18.15 Wyścigi superbike'ów: MŚ w Misano
Adriatico
19.00 Tour de France
19.55 Wiadomości
20.00 Piłka nożna: MLS - mecz: New York City FC - Montreal Impact
21.00 Tour de France
22.00 Wiadomości
22.05 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Nowym Jorku
22.35 Wyścigi samochodowe: FIA World Touring Car Cup
23.10 Watts
23.30 Tour de France

TVP SPORT
05.40 Piłka nożna, MŚ - Rosja 2018
07.45 Prosto z Mundialu
08.00 Piłka nożna - Studio Mundial
08.40 Piłka nożna, MŚ - Rosja 2018
09.40 Piłka nożna - Studio Mundial
10.05 Piłka nożna, MŚ - Rosja 2018
10.55 Polska na mundialu
11.10 Piłka nożna - Studio Mundial
11.30 Piłka nożna, MŚ - Rosja 2018
12.30 Piłka nożna - Studio Mundial
12.50 Piłka nożna, MŚ - Rosja 2018
13.50 Piłka nożna - Studio Mundial
14.15 Dzień na mundialu
15.05 Piłka nożna, MŚ - Rosja 2018
19.35 Piłka nożna, MŚ - Rosja 2018 - zapowiedź finału i meczu o 3. miejsce
20.35 Piłka nożna, MŚ - Rosja 2018 - zapowiedź finału i meczu o 3. miejsce
21.10 Piłka nożna, MŚ - Rosja 2018 - zapowiedź finału i meczu o 3. miejsce
22.30 Mundialowy wieczór
23.30 Piłka nożna, MŚ - Rosja 2018

POLSAT SPORT
06.00 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów
08.10 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów
10.20 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy - mecz 1 rundy: Lech Poznań - FC Gandzasar Kapan
12.30 Atleci (w programie relacje z imprez, rozmowy z gwiazdami, a także praktyczne porady i ciekawi ludzie)
13.00 Kronika Wimbledonu - magazyn tenisowy
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 12. dzień
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 12. dzień
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 12. dzień
21.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Rabacie
23.10 Tenis: Turniej Wimbledon - 12. dzień
01.00 Sporty walki: KSW 14. Dzień Sądu - walka: Mariusz Pudzianowski - Eric Esch
03.00 Zakończenie programu

TVP KULTURA
08.00 Chuligan literacki
08.30 Studio Kultura - rozmowy
08.55 Siódmy pokój - film biograf., Pol./Fr./Wł./Węgry 1995
11.00 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (9)
12.20 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (10)
13.30 8. Międzynarodowy Konkurs Dyrigentów im. Grzegorza Fitelberga - koncert inauguracyjny, Pol. 2007
14.10 Antyfonie
14.40 Tylko Beatrycze - film obyczaj., Pol. 1976
17.05 Wilkołak - horror, USA 1941
18.20 Videofan: Portrety
18.45 Dziewczyna i chłopak (1)
19.40 informacje kulturalne
20.00 Ostatnie uderzenie miotłem - dramat, Fr. 2014
21.35 Dybuk. Rzecz o wędrownie dusz - film dok., Pol./Ukr. 2015
23.10 Dziennik filozofa
23.25 8. Międzynarodowy Konkurs Dyrigentów im. Grzegorza Fitelberga - koncert

TVP HISTORIA
08.35 Kłasztory polskie
09.15 Blisko, coraz bliżej (7)
10.30 Linia warszawska. Białorusini w Wojsku Polskim - film dok., Białoruś 2014
11.05 Podróże z historią (46)
11.40 Taśmy bezpieki (44)
12.10 Urodziłem się w czterdziestym piątym - film dok., Pol. 1986
13.10 Było, nie miało - kronika zwiadowców historii
13.40 Sensacje XX wieku
14.40 Encyklopedia II wojny światowej
15.15 Dawne światy (5)
16.15 Historia Polski: Legenda Grunwaldu - film dok., Pol. 2010
17.15 Małe ojczyzny
17.45 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (10)
18.55 Sensacje XX wieku
19.55 Niecała nieprawda, czyli PRL w DTW
20.35 Najdziwniejsza broń na świecie (1)
21.35 Blisko, coraz bliżej (8)
22.50 Szerokie tory
23.30 Poeta niezmarły (Zygmunt Rumel) - dok., Pol. 2004



**14 LIPCA  
SOBOTA**

**TVP 1**

05.30 Klan (3305, 3306) - telenowela  
06.25 Sprawa dla reportera - magazyn  
07.20 Pełnosprawni - magazyn  
07.45 Rok w ogrodzie - magazyn  
08.25 Weterynarze z sercem - magazyn  
08.55 Sekundy, które zmieniły życie  
09.30 Studio Raban - magazyn, Polska  
09.55 Rodzinny ekspres - magazyn, Pol.  
10.25 Zakochaj się w Polsce - mag. Pol.  
10.55 Spis treści  
11.05 Dr Quinn 6 (8/22) - serial, USA  
12.00 Fundusze europejskie - jak to działa? - magazyn, Polska  
12.15 Opolo 2018 na bis - koncert, Polska  
12.40 Nieziemskie wulkany - film dok.  
13.40 Sen nocy letniej - sztuka Williama Szekspira, Wielka Brytania 2015  
14.40 Wojenne dziewczyny (5) - serial  
15.30 Trzecia połowa - na żywo (47)  
15.40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz o 3. miejsce

**THRILLER**



21.05  
**Pojedynek na pustyni**

18.25 Trzecia połowa - na żywo (48)  
18.40 Opolo 2018 na bis - koncert, Polska  
19.30 Wiadomości, Pogoda, Sport - inf.  
20.10 Komisarz Alex 11 (138) - serial  
21.05 Pojedynek na pustyni - thriller, USA 2014, wyk. Michael Douglas  
22.50 Dług - dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Węgry 2010  
00.50 Dziewczyny z wyższych sfer - komedia, USA 2003, reż. Boaz Yakin

**TV PULS**

06.00 Skorpion (5) 06.50 Taki jest świat 3  
07.25 Tajemnice medyczne (29, 30): Wielkie zaskoczenie/Bardzo łatwo; Natrętny sąsiad/Kubel zimnej wody 09.25 Lombard. Życie pod zastaw 2 (81-85) 14.25 Małta! - komedia, USA 1998 16.15 Duży, gruby kłamacz - komedia, USA 2002 17.50 Agent XXL: Rodzinny interes - komedia, USA 2011 20.00 Krwawa rozgrywka - film sensac., Chiny/Hongkong 2017 22.15 Odrzut - film sensac., Kanada 2011 00.10 Anakondy: Polowanie na krwawą orchidę - film sensac., USA 2004 02.05 Zobacz to!: Taki jest świat 3 02.55 Biesiada na cztery pory roku (9): Biesiada wiśniowa: Wiśnia nadwiślańska 03.25 Na jedwabnym szlaku (3) 04.20 Menu na miarę 04.40 Z archiwum policji (11)

**TVP INFO**

05.55 Serwis Info, Pogoda Info 09.15 Salon dziennikarski 09.59 Serwis info weekend, Pogoda Info 12.00 W akcji weekend 12.29 Serwis info weekend, Pogoda Info 16.00 Panorama Info 16.50 Pogoda Info 17.00 Serwis info weekend 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Studio Wschód 18.00 Panorama 18.19 Serwis info weekend 18.45 Salon dziennikarski 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Mięlna dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.28 Flesz Info Wiewiór 21.40 Studio LOTTO 21.50 Studio Polska 23.30 INFO wieczór 00.00 Wiadomości 00.28 Gość „Wiadomości” 00.55 Mięlna dwudziesta 01.55 Nie da się ukryć 02.23 Flesz Info Wiewiór 02.45 Salon dziennikarski

**POLSAT SPORT NEWS**

06.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 12. dzień 08.00 Futbol News 2018 08.05 Studio Futbol 2018 09.30 Tenis: Turniej Wimbledon - 12. dzień 12.00 Premiera: Sport Flash 12.07 Tenis: Turniej Wimbledon - 12. dzień 14.00 Premiera: Sport Flash 14.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 17.00 Premiera: Sport Flash 17.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 19.00 Premiera: Sport Flash 19.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 20.00 Premiera: Sport Flash 20.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 21.07 Tenis: Turniej Wimbledon - 13. dzień 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 13. dzień 03.00 Sporty walki: KSW 05.00 Zakończenie

**TVP 2**

05.30 Koło fortuny - teleturniej, Polska  
06.05 Na dobre i na złe (666) - serial  
07.00 M jak miłość (1364) - serial, Pol.  
07.55 Pytanie na śniadanie, Panorama  
08.55 Pytanie na śniadanie - magazyn  
10.50 Pytanie na śniadanie  
11.00 Rodzinka.pl (179) - serial, Polska  
11.35 Barwy szczęścia (1871) - serial  
12.15 Tygrysy murawy - kom. USA 2005  
14.00 Familiada - teleturniej  
14.35 Koło fortuny - teleturniej, Pol.  
15.15 Kabaretowe Przeboje Lata 2015  
16.15 Rodzinka.pl (180) - serial, Polska  
16.45 Słowo na niedzielę - pr. religijny  
17.10 Na dobre i na złe (696) - serial  
18.00 Panorama, Pogoda, Sport - inf.  
18.40 Mundial oczami Polaków (5, 6)  
19.35 Lajki! - magazyn kulturalny  
20.05 22. Międzynarodowy Festiwal Piosenki i Kultury Romów Ciecocienek 2018 - widowisko, Polska

**WIDOWISKO**



20.05  
**22. Międzynarodowy...**

23.10 Wakacje z kabaretem - Szczecin 2014 - program rozrywkowy, Polska 2014  
00.15 Wakacje z kabaretem - Szczecin 2014 - program rozr., Polska 2014  
01.20 Agent XXL 2 - komedia, USA 2006  
03.05 Lwie serce - film sensac., USA 1990  
05.00 Kryminalne zagadki Las Vegas 15 (4/18) - serial, USA/Kanada  
05.45 Zakończenie programu

**PULS 2**

06.00 Łowcy okazji 2 (20, 21) 06.50 Żandarm w Nowym Jorku - komedia, Fr/Wł. 1965 08.55 Wędrówka do domu - film przyg., USA 1993 10.40 Mamba, Lula i piraci - film anim., Dania 2012 12.15 Wojciech Cejrowski: Boso - Ziemia Święta (7, 8) 13.20 Łowcy okazji 2 (22-25) 15.10 Wojny magazynowe: Kanada 15.35 Wojny magazynowe: Kanada 16.05 Gwiazdy lombardu 10 16.30 Gwiazdy lombardu 10 17.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (5, 6, 7) 18.35 Stuart Malutki 3: Trochę natury - film anim., USA 2005 20.00 Kabaretobranie 2017, czyli 9. Zielonogórska Noc Kabaretowa 21.00 Kevin, władca Północy - komedia, Wlk. Brytania/Kanada/Luksemburg 2001 23.05 Egzorcysta 3 - horror, USA 1990

**FOKUS TV**

06.00 Redakcja (3) 07.05 1000 miejsc w Polsce, które musisz zobaczyć 07.35 Siedzieli (715) 09.05 Człowiek kontra gepard - film dok., USA 2013 10.05 Najdziwniejsze zwierzęta świata (3) 11.15 Misja skarb 12.05 Ludzkość - historia nas wszystkich (1) 13.20 Wojny magazynowe 14.55 Kryptonim: szef (9) 16.00 Jak to jest robione (1, 2) 17.00 Drwale 18.00 Autostrada przez piekło (4) 19.00 Akcja renowacja USA (12, 13) 20.00 Alarm na lotnisku (5) 21.00 Poszukiwacze złota w Australii (1, 2) 23.00 Olimpiada Hitlera - film dok., Wlk. Brytania 2016 00.00 Robert Redford i Dzięk Zachód (2) 01.00 Pod lupą 01.30 Pod lupą 02.00 Skandaliczny magazyn historyczny 02.35 Tajemnice historii (1)

**EUROSPORT 1**

06.00 Tour de France 07.00 Wyścigi superbike'ów: MS 07.30 Piłka nożna: MLS 08.35 Tour de France 09.30 Wyścigi samochodowe: FIA World Touring Car Cup w Vila Real 10.00 Watts 10.15 Tour de France 11.10 Tour de France - studio 11.30 Tour de France 13.45 Tour de France 15.45 Kolarstwo: Tour de France - studio 16.05 Wyścigi supersportów: MS w Misano Adriatico 16.30 Wyścigi superbike'ów: MS w Misano Adriatico 17.00 Żużel: Indywidualne ME 20.55 Wiadomości 21.00 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Nowym Jorku 21.30 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship w Nowym Jorku 22.45 Wiadomości 22.50 Jeździectwo: Zawody Global Champions Tour w Chantilly 00.30 Kolarstwo: Tour de France

**POLSAT**

05.00 Disco Gramy - muz., Polska 2018  
06.00 Nowy dzień z Polsat News - inf.  
07.30 Królowa Śnieżka i siedmiu krasnoludków - film anim., USA 1937  
09.15 My3 - program dla dzieci, Pol. 2018  
09.45 My3 - program dla dzieci, Pol. 2018  
10.20 Ewa gotuje - magazyn, Polska 2017  
10.55 Seksmisja - komedia SF, Polska 1983, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jerzy Stuhr, Olgierd Łukaszewicz  
13.45 W rytmie hip-hopu 2 - film muzyczny, USA 2006, reż. David Petrarca, wyk. Izabella Miko, Columbus Short, Jacqueline Bisset  
15.40 Kabaretowa Ekstraklasa - rozr.  
16.15 Joker - teleturniej, Polska 2018  
16.50 Joker - teleturniej, Polska 2018  
17.45 Chłopaki do wzięcia (83) - serial  
18.20 Chłopaki do wzięcia (84) - serial  
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.  
19.30 Świat według Klepskich (58)

**PRZYGODOWY**



20.10  
**Percy Jackson: Morze...**

20.10 Percy Jackson: Morze potworów - film przygodowy, USA 2013, reż. Thor Freudenthal, wyk. Logan Lerman, Alexandra Daddario  
22.35 Obcy kontra Predator 2 - film SF, USA 2007, reż. Colin Strause, Greg Strause, wyk. John Ortiz  
00.25 Chirurdzy (88) - serial obycz., USA  
01.25 Chirurdzy (89) - serial obycz., USA  
02.25 Tajemnice losu - program rozr.

**STOPKŁATKA TV**

06.00 Premiera: Wygrać, przegrać albo polecieć 06.25 Scena śmiechu 07.25 Komisarz Rex 4 (46, 46) 09.25 Stawka większa niż życie (1, 2) 11.50 Allo, Allo, The Best of - Wspomnień Czar - komedia, Wlk. Brytania 1994 12.50 Dziesięć największych katastrof naturalnych (1) - film dok., Wlk. Brytania 2013 13.55 Zagrożenie w przestworzach - thriller, USA 2012 15.50 Gra o miłość - film obycz., USA 2000 18.00 Poirot: Karty na stole - film krym., Wlk. Brytania 2005 20.00 Premiera: Taxi 4 - komedia, Fr. 2007 22.00 Blitz - film krym., Wlk. Brytania/Fr./USA 2011 00.00 Sponsoring - dramat, Fr./Pol./Niem. 2011 02.00 Wszystko na sprzedaż - dramat, Pol. 1968 04.00 Miłość Kropka.pl (6, 7) 05.59 Zakończenie

**TVP 3**

12.30 Antenowe remanenty 12.55 Ostoja 13.25 Fundusze europejskie - jak to działa? 13.35 Fundusze europejskie - jak to działa? - flesz 13.40 Lato w regionach 13.55 Pogoda 14.00 Lato w regionach 14.20 Europejczy 14.50 Rybactwo i morze 15.15 Pogoda 15.20 Lato w regionach 15.40 wojsko-polskie.pl 16.15 Tygodnik polityczny 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Antenowe remanenty 17.15 Lato w regionach 17.30 Program lokalny 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Program lokalny 21.35 Antenowe remanenty 22.00 Dziennik regionów 22.25 Pogoda 22.35 Mosty Ameryki. Historia Rudolfa Modrzejewskiego (1) - film dok., USA 2016 23.25 Antenowe remanenty 23.45 Astronarium

**TVP SPORT**

05.40 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 07.45 Prosto z mundialu 08.00 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 10.10 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - Studio Mundial 10.55 Polska na mundialu 11.10 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - Studio Mundial 13.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - Studio Mundial 14.05 Dzień na mundialu 15.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio 15.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz o 3. miejsce 18.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio 20.00 Lekkoatletyka: PŚ w Londynie - 1. dzień 23.10 Mundialowy wieczór 00.05 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz o 3. miejsce 02.10 Lekkoatletyka: PŚ w Londynie - 1. dzień

**TVN**

05.20 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
05.40 Mango - teledziesiątka  
07.55 Kobieta na krańcu świata (4)  
08.30 Dzień Dobry Wakacje - mag. Pol.  
11.00 Na Wspólnej (2709) - serial, Pol.  
11.25 Na Wspólnej (2710) - serial, Pol.  
11.50 Na Wspólnej (2711) - serial, Pol.  
12.25 Na Wspólnej (2712) - serial, Pol.  
12.51 Ugotowani - reality show, Pol. 2018  
13.55 Mistrzowskie cięcie - reality show  
14.55 Agent - Gwiazdy - reality show  
16.00 Domowe rewolucje 2 - rozr., Pol.  
17.00 Projekt Lady - reality show, Polska  
18.00 Kuchenne rewolucje: Ostrowiec Świętokrzyski, Bar na Stawkach  
19.00 Fakty, Sport, Pogoda - inf.  
19.45 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
20.00 Jak w niebie - komedia romantyczna, USA 2005, reż. Mark Waters, wyk. Reese Witherspoon, Mark Ruffalo, Donald Logue, Dina Spybey

**KOMEDIA**



20.00  
**Jak w niebie**

22.00 Ostatnia piosenka - melodramat, USA 2010, reż. Julie Anne Robinson, wyk. Miley Cyrus, Greg Kinnear, Kelly Preston, Bobby Coleman  
00.15 World War Z - horror SF, USA/Malta 2013, reż. Marc Forster, wyk. Brad Pitt  
02.35 Kuchenne rewolucje: Ostrowiec Świętokrzyski, Bar na Stawkach  
03.35 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
03.55 Moc magii

**TTV HD**

11.05 Najlepszy w mieście 12.05 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (2) 12.35 Patent na wszystko (2) 13.05 Usterka 9 (10) 13.35 Usterka 5 (9) 14.05 Wojny magazynowe - Teksas 4 14.30 Wojny magazynowe - Teksas 4 15.00 Ostre cięcie 8 15.45 Express, Pogoda 16.05 Damski i wieśniaczki. Rosja (3) 17.15 Od zera do milionera 2 17.45 Express, Pogoda 18.00 Tymczasem na plaży 18.10 Druga twarz 2 19.10 Usterka 8 (12-ost.) 19.45 Express, Pogoda 20.00 Nauka jazdy 3 20.30 Nauka jazdy 3 21.00 Damski i wieśniaczki. PL (12-ost.) 22.00 Kossakowski. Inicjacja 3 (10) 22.30 Kossakowski. Inicjacja 4 (10) 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 7 23.45 Królowe życia 2 (12)

**TVP POLONIA**

05.50 Pod wspólnym niebem (5-8) 07.55 Pytanie na śniadanie 08.50 Panorama 08.55 Pytanie na śniadanie 10.50 Pytanie na śniadanie 10.55 Polonia 24 11.10 Halo Polonia 11.50 Dwie stolice 12.20 Ojciec Mateusz 18 (237) 13.15 Czas honoru. Powstanie (5) 14.10 Z biegiem lat, z biegiem dni (5) 15.40 Wołyń ekran 16.00 Kulturalni PL 17.00 Stownik polsko@polski 17.30 Opolo 2018 na bis - koncert, Pol. 2018 17.55 Pogoda na piątek (13) 18.45 Mocny skład - Europejski Stadion Kultury - Rzeszów 2018 - koncert, Pol. 2018 19.45 Dobranocka 20.00 Wiadomości. Pogoda 20.45 Kariera Nikodema Dymy (7-ost.) 22.00 Co słono widziało - dramat, Pol. 2005 23.55 Pogoda na piątek (13) 00.45 Wiadomości

**POLSAT SPORT**

06.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy - mecz 1, rundy: Lech Poznań - FC Gandzasar Kapas 08.00 Futbol News 2018 08.05 Studio Futbol 2018 09.10 Lekkoatletyka: Damięntowa Liga w Rabacie 11.20 Tenis: Turniej Wimbledon - mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn 14.00 Tenis: Kronika Wimbledonu 15.00 Tenis: Turniej Wimbledon - mecz finałowy gry pojedynczej kobiet 18.00 Boks 19.00 Piłka nożna: Superpuchar Polski - studio 20.00 Piłka nożna: Superpuchar Polski - mecz: Legia Warszawa - Arka Gdynia 22.00 Piłka nożna: Superpuchar Polski - studio 23.30 Tenis: Turniej Wimbledon - mecz finałowy gry pojedynczej kobiet 02.00 Boks: Walka o pas WBA World w Kuala Lumpur - waga półśrednia: Manny Pacquiao - Lucas Martin Matthyse

**TV 4**

06.00 Detektywi w akcji (146) - serial  
07.05 Jeźdźcy smoków (2) - serial, USA  
07.35 Turbo FAST (2): Sznurko-piłka  
08.05 Tom i Jerry Show (11) - serial, USA  
08.35 Tom i Jerry Show (12) - serial  
09.05 Jeźdźcy smoków (3) - serial, USA  
09.35 Jeźdźcy smoków (4) - serial, USA  
10.05 Turbo FAST (3): Agenci - serial  
10.35 Turbo FAST (4): Znikający ślimak  
11.00 Policjantki i Policjanci (390)  
12.00 Policjantki i Policjanci (391, 392)  
14.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska  
15.00 Drużyna A - serial sensacyjny, USA  
17.00 Transakcje za milion dolarów - Los Angeles 6 (7) - serial, USA  
18.00 Żona dla milionera - reality show  
19.00 Galileo - pr. popularnonaukowy  
20.00 Policjantki i Policjanci (393)  
21.00 Policjantki i Policjanci (394)  
22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (179) - serial krym., Polska

**REALITY SHOW**



18.00  
**Żona dla milionera**

23.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (180) - serial krym., Polska  
00.05 Wzgorza mają oczy 2 - horror, USA 2007, reż. Martin Weisz, wyk. Flex Alexander, Daniella Alonso, Jacob Vargas, Lee Thompson Young  
02.00 Anthony Bourdain - bez rezerwacji (11) - serial dok., USA  
03.00 Disco Polo Life - muz., Polska 2018  
04.00 Top 10 - lista przebojów - muz.

**TV 6**

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Benny Hill 07.30 Benny Hill 08.10 Galileo 09.15 Looney Tunes Show (9, 10, 7, 8) 11.05 Pan Peabody i Sherman Show (5, 6, 7, 8) 13.00 Miasteczko Halloween - zemsta Kalabara - film przyg., USA 2001 14.40 Przygody Merlina (8) 15.45 High School Musical 2 - film muz., USA 2007 18.05 Wszystko o psach (2) 19.00 Krytyczna decyzja (7, 8) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10) 23.00 Włajemniczenie Claire Castel - film erot., Fr. 2010 00.10 Koszmarne tatuaże 00.40 Koszmarne tatuaże 01.15 Włajemy móch (74) 01.45 Włajemy móch (75) 02.20 Benny Hill 03.00 Top 10 - lista przebojów 04.00 Disco Polo Life 05.00 Disco Polo Life

**TVP ROZRYWKA**

09.40 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka 10.10 Życie to kabaret 11.05 Andre Rieu: Witaj w moim świecie (1) 11.55 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka: Patrycja Markowska 12.25 Okrasa łamie przepisy 12.55 Podróż z historią (52) 13.35 Z Andrussem po Galicji 14.15 Postaw na milion 15.05 Muzeum Polskiej Piosenki 15.20 Zakupy pod kontrolą 15.50 Hity kabaretu 16.55 Andre Rieu: Witaj w moim świecie (1) 17.50 Fuks - komedia, Pol. 1999 19.20 Tylko jeden skecz 19.40 Bake off - Ale ciachol 4 20.35 Bake off - Ale przepis 4 20.55 Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów 21.55 The Wall. Wygraj marzenia 22.50 Ludzik, czyli One Man Show 23.30 22. Międzynarodowy Festiwal Piosenki i Kultury Romów Ciecocienek 2018

**TVP KULTURA**

08.00 Wszystkie stworzenia duże i małe (9): Na finiszu 09.00 Gwiazdy tamtych lat 09.40 Hollywood na wojnie (2) - film dok., Fr. 2012 10.45 Yesterday - film obyczajowy, Polska 1984 12.30 Ostatnie uderzenie młotem - dramat, Francja 2014 14.05 Ranczo Wilkowyje - komedia, Pol. 2007 15.50 Wydarzenia aktualne 16.35 Wstęp do filmu „Testament doktora Mabuse” - felieton, 2013 16.40 Testament doktora Mabuse - thriller, Niem. 1933 18.50 Witamy w latach 80. (6) 20.00 Wściekły byk - dramat, USA 1980 22.15 Queen - koncert na Wembley - koncert, Wlk. Brytania 1986 23.45 Siła perswazji - thriller, USA 2012 01.25 Wściekły byk - dramat, USA 1980 03.45 Bruno Schultz - film dokumentalny, Polska 2014 04.55 Teledysk 05.50 Zakończenie programu

**TVN SIEDM**

05.40 Ukryta prawda (279) - serial, Pol.  
06.50 Mango - teledziesiątka  
08.55 Magda M. (6) - serial obycz., Pol.  
09.55 Magda M. (7) - serial obycz., Pol.  
10.55 Magda M. (8) - serial obycz., Pol.  
11.55 Magda M. (9) - serial obycz., Pol.  
13.00 Psy i koty: Odwet Kitty - film familijny, USA/Australia 2010, reż. Brad Peyton, wyk. Chris O'Donnell, Jack McBrayer, Nick Nolte  
14.45 Nowy Jork, nowa miłość - komedia, USA 2004, reż. Dennie Gordon, wyk. Mary-Kate Olsen, Ashley Olsen, Eugene Levy, Andy Richter  
16.40 Prezydent: Miłość w Białym Domu - komedia romantyczna, USA 1995, reż. Rob Reiner, wyk. Michael Douglas, Annette Bening  
19.00 Dziką lokatorka - komedia romantyczna, USA 1992, reż. Frank Oz, wyk. Steve Martin, Goldie Hawn

**KOMEDIA**



21.20  
**Licencja na miłość**

21.20 Licencja na miłość - komedia romantyczna, USA 2007, reż. Ken Kwapis, wyk. John Krasinski, Mandy Moore, Robin Williams  
23.10 Stan zagrożenia - film sensacyjny, USA 1994, reż. Phillip Noyce, wyk. Harrison Ford, Willem Dafoe  
02.05 Moc magii  
04.15 Druga strona medalu  
05.20 Zakończenie programu

**TV TRWAN**

16.00 Informacje dnia 16.10 „Bo dobrze mi jest w sercu Jego” 16.40 W Solankowej Dolinie - film dok., Pol. 2016 17.00 Z Parlamentu Europejskiego 17.30 Okiem kamery 18.00 Aniol Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 19.30 Katecheza ks. bp. Antoni Długosz 49.45 Modlitwa z antonimnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Król Dawid (3) 22.45 Nasz fascynujący wszechświat - film dok., Niem. 2012 23.40 Misyjna Eucharystia w Gahungu - film dokumentalny, Rwanda 2015

**ATM ROZRYWKA**

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.30 Ewa gotuje 08.00 Ewa gotuje 08.30 Panienci (1) 09.00 Stoiki (9, 10, 11, 12): Urojana kariera: Marta; Biuro podróży: Szklarnia 13.00 Małolaty (20, 21): Zemsta; Popatrz na mnie mamę tato 15.00 Pielęgniarki (9, 10, 11) 18.00 Pielęgniarki (12) 19.05 Happy, Happy - komediodramat, Norw. 2010 20.55 Peep Show (23) 21.30 Peep Show (24) 22.00 Świat według Klepskich (454): Jubel 22.30 Świat według Klepskich (455): Bole 23.00 What the Fuck? - komedia, Fr. 2014 00.30 Świat według Klepskich (59): Polowanie na szczura 01.00 Na krawędzi (2) 02.00 Stoiki (28): Zawód reporter 03.00 Na rybe: Sanowy pstrąg 03.30 Czas na kulturę 04.00 Disco gramy 05.00 Disco gramy

**TVP HISTORIA**

06.50 Był taki dzień - felieton, Pol. 07.00 Opowieść o Indiach (5) 08.05 Regiony z historią 08.30 Podróż z historią (46) 09.10 Egipt (6-ost.) 10.05 Okrasa łamie przepisy 10.40 Wielki test. Polskie aktorki i aktorzy - widowisko, Pol. 2018 12.10 Gramofon, czyli komunistów walka z analfabetyzmem - film dok., Pol. 2015 12.45 Sprint przez historię Przemysława Babiarza 13.20 Życie (7) 14.20 Szerokie tory 14.45 Wielka gra 15.45 Spór o historię 16.25 Osso, moje Osso - film dok., Pol. 2015 17.20 Portrety wojenne 17.55 Quo vadis (2) 18.50 Najdziwniejsza broń na świecie (1) 19.55 Wojujnicze czasu 20.30 Kariera Nikodema Dymy (1) 21.35 Z życia regionu 22.25 Cała prawda o Grekach (2-ost.) 23.40 Legenda wieży Eiffala - film dok., Fr. 2005



15 LIPCA  
NIEDZIELA

## TVP 1

06.05 Słownik polsko@polski  
06.35 wojsko-polskie.pl - cykl rep., Pol.  
07.00 Transmisja mszy świętej  
08.00 Tydzień - magazyn rolniczy, Polska  
08.35 Ziarno - program dla dzieci  
09.15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz o 3. miejsce  
11.25 Spotkanie ze świętym - cykl rep.  
11.45 Między ziemią a niebem - mag.  
12.00 Anioł Pański - program religijny  
12.15 Między ziemią a niebem - mag.  
12.55 Z pamięci  
13.05 Błękitna Planeta 2: Kulisy powstawania - film dokumentalny  
14.05 Sen nocy letniej - sztuka Williama Szekspira, Wielka Brytania 2015  
15.05 Wojenne dziewczyny (6) - serial  
15.50 Trzecia połowa - na żywo (49)  
16.00 Piłka nożna - studio  
16.25 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - ceremonia zamknięcia

## SERIAL

20.10  
Drogi wolności (1)

16.35 Piłka nożna - studio  
16.45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz finałowy  
19.20 Trzecia połowa - na żywo (50)  
19.30 Wiadomości, Pogoda, Sport - inf.  
20.10 Drogi wolności (1) - serial, Polska  
21.15 Jak zostać księżną - film biograficzny, Australia 2015  
22.55 Yuma - film krym., Pol./Czechy 2012  
01.00 Pojedynk na pustyni - thriller

## TVP 2

05.55 Słowo na niedzielę: Bogactwo  
06.00 Na dobre i na złe (667) - serial  
07.00 M jak miłość (1365) - serial, Pol.  
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn  
08.50 Panorama - program informacyjny  
08.55 Pytanie na śniadanie - magazyn  
10.30 300 milionów lat (1/2): Wielka kolizja - film dok., Niemcy 2016  
11.30 Makłowicz w podróży  
12.05 Bandolero! - western, USA 1968  
14.00 Familiada - teleturniej  
14.35 Kolo fortuny - teleturniej, Polska  
15.20 Kocham Cię, Polsko! - rozr., Pol.  
16.45 „Kocham Cię, Polsko!” - kulisy i felieton, Polska  
16.50 Bake off - Ale przepis 4  
17.10 Na dobre i na złe (697) - serial  
18.00 Panorama, Pogoda, Sport - inf.  
18.35 Postaw na milion - teleturniej, Pol.  
19.35 Rodzinka.pl (181) - serial kom., Pol.  
20.10 Agent XXL 2 - komedia, USA 2006

## KOMEDIA

20.10  
Agent XXL 2

21.50 The Good Doctor (1/18) - serial  
22.45 The Good Doctor (2/18) - serial  
23.40 ENTER Enea Festival 2018 - Symphosphere - koncert, Polska 2018  
00.45 Mandarynki - dramat obyczajowy, Estonia/Gruzja 2013  
02.20 Tygrysy murawy - kom., USA 2005  
04.05 Kryminalne zagadki Las Vegas 15 (5/18) - serial, USA/Kanada  
04.45 Zakończenie programu

## POLSAT

05.00 Disco Gramy - muz., Polska 2018  
06.00 Nowy dzień z Polsat News - inf.  
07.35 Jeźdźcy smoków (1) - serial, USA  
08.00 Jeźdźcy smoków (2) - serial, USA  
08.35 Pocahontas - film animowany, USA 1995, reż. Mike Gabriel, Eric Goldberg  
10.10 Gwiezdne wojny: Część 2 - Atak klonów - film SF, USA 2002, reż. George Lucas, wyk. Ewan McGregor, Natalie Portman, Samuel L. Jackson, Hayden Christensen  
13.20 Percy Jackson: Morze potworów - film przygodowy, USA 2013, reż. Thor Freudenthal, wyk. Logan Lerman, Alexandra Daddario, Douglas Smith, Leven Rambin  
15.45 W rytmie serca (11) - serial, Polska  
16.45 W rytmie serca (12) - serial, Pol.  
17.50 Nasz nowy dom - reality show, Pol.  
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.  
19.30 Słoneczna Stacja - mag., Pol. 2018

## ROZRYWKA

20.05  
Kabaretowa noc...

20.05 Kabaretowa noc pod gwiazdami - Lidzbark Warmiński 2016 - rozr.  
23.05 Kolejne 48 godzin - komedia sensacyjna, USA 1990, reż. Walter Hill, wyk. Eddie Murphy, Nick Nolte, Brian James, Kevin Tighe, Ed O'Ross  
01.10 Punisher - film sensacyjny, Niemcy/USA 2004, reż. Jonathan Hennessy, wyk. Thomas Jane  
03.55 Tajemnice losu - program rozr.

## TVN

05.10 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
05.40 Mango - teledziesiąty  
07.55 Nowa Maja w ogrodzie - magazyn  
08.25 Akademia ogrodnika - magazyn  
08.30 Dzień Dobry Wakacje - mag., Pol.  
11.00 Dorota inspirowana - reality show  
12.00 Co za tydzień - magazyn, Pol. 2018  
12.30 36,6°C - program med., Pol. 2018  
13.25 Efekt Domina (6) - serial dok., Pol.  
14.00 Babe: Świnka z klasą - film familijny, Australia/USA 1995, reż. Chris Noonan, wyk. James Cromwell, Magda Szubanski, Zoe Burton, Paul Goddard  
16.00 Dennis rozrabia - komedia, USA 1993, reż. Nick Castle, wyk. Walter Matthau, Mason Gamble, Joan Plowright, Christopher Lloyd, Lea Thompson  
18.00 Ugotowani - reality show, Pol. 2018  
19.00 Fakty, Sport, Pogoda - inf.  
19.45 Uwaga! - magazyn, Polska 2018

## FANTASY

20.00  
Władca Pierścieni...

20.00 Władca Pierścieni: Drużyna Pierścienia - film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Orlando Bloom, Ian McKellen, Cate Blanchett  
23.55 Piekielna zemsta - film sensacyjny, USA 2011, reż. Patrick Lussier  
02.15 Sekrety lekarzy - reality show, Pol.  
03.15 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
03.35 Moc magii

## TV 4

06.00 Detektywi w akcji (147) - serial  
07.05 Jeźdźcy smoków (3) - serial, USA  
07.35 Turbo FAST (3): Agenci - serial  
08.05 Tom i Jerry Show (12) - serial  
08.35 Tom i Jerry Show (13) - serial  
09.00 Prawie jak gladiator - film animowany, Włochy 2012, reż. Iginio Straffi  
11.00 Galileo - pr. popularnonaukowy  
12.00 Galileo - pr. popularnonaukowy  
13.00 Drużyna A - serial sensacyjny, USA  
15.00 Mecenas Lena Barska (5) - serial  
16.00 Mecenas Lena Barska (6) - serial  
17.20 Przenaczenie wikinga - film przygodowy, USA/Kanada/Bulgaria 2014, reż. Todor Chapkanov, wyk. Harry Lister Smith, Jenny Boyd  
19.00 Galileo - pr. popularnonaukowy  
20.00 Niebezpieczna dzielnica - film sensacyjny, USA 2010, reż. David DeFalco, wyk. Rob Van Dam, Dave Bautista, Lara Grice, Edrick Browne

## SENSACYJNY

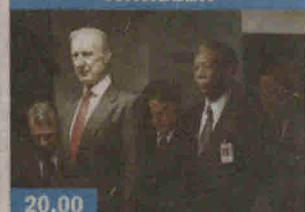
20.00  
Niebezpieczna dzielnica

21.50 Krwawa rzeka - thriller, USA 2011, reż. Rich Cowan, wyk. Ray Liotta, Ving Rhames, Melora Walters  
23.50 STOP Drogówka - magazyn, Polska  
00.50 Zagadkowe zgony (5, 6) - serial  
01.50 Anthony Bourdain: Bez rezerwy (12): Berlin - serial dok., USA  
02.50 Graffiti - program publicystyczny  
03.00 Disco Polo Life - muz., Polska 2018  
04.00 Top 10 - lista przebojów - muz.

## TVN SIEDM

05.45 Ukryta prawda (280) - serial, Pol.  
06.50 Mango - teledziesiąty  
08.55 Przyjaciele 3 (3) - serial, USA  
09.30 Magda M. (10) - serial obycz., Pol.  
10.30 Columbo 6 (2, 3/4) - serial, USA  
13.50 Niedźwiedzie - film dok., USA 2014, reż. Alastair Fothergill, Keith Scholey  
15.35 Chisum - western, USA 1970, reż. Andrew V. McLaglen, wyk. John Wayne, Forrest Tucker, Geoffrey Deuel, Glenn Corbett, Christopher George  
17.55 Zbuntowana księżniczka - komedia, USA/Wielka Brytania/Francja 2008, reż. Nick Moore, wyk. Emma Roberts, Lexi Ainsworth, Shelby Young, Johnny Pacar, Aidan Quinn  
20.00 Suma wszystkich strachów - thriller, Niemcy/USA 2002, reż. Phil Alden Robinson, wyk. Ben Affleck, Morgan Freeman, James Cromwell, Liev Schreiber, Alan Bates

## THRILLER

20.00  
Suma wszystkich strachów

22.40 Zapłata - thriller SF, USA 2003, reż. John Woo, wyk. Ben Affleck, Aaron Eckhart, Uma Thurman, Paul Giamatti, Colm Feore  
01.10 Lucyfer (1/13) - serial krym., USA  
02.10 Moc magii - interaktywny program rozrywkowy  
04.20 Druga strona medalu: Jan Melatalk-show, Polska 2010  
04.50 Zakończenie programu

## TVP PULS

05.00 Hotel Zacisze (5) 05.35 Wojciech Cejrowski. Boso - Etiopia (5) 06.05 Skorpion (6) 07.00 Przygody Merlina 3 (10) 08.00 Miki i różni rajdowcy (6) 08.35 Kapitlan Jake i piraci z Nibylandii (6) 09.00 Hotel Zacisze (6) 09.45 Wojciech Cejrowski. Boso - Tajlandia (1) - film dok., Pol. 2009 10.30 Duży, gruby kłacz - komedia, USA 2002 12.25 Złodziej nad złodziejami - baśń film., Niem. 2010 13.40 Księga mistrzów - baśń film., Rosja 2009 15.45 Miłość, szmaragd i krokodyl - film przyg., USA 1984 17.50 Goście, goście - komedia, Fr 1993 20.00 Płaty element - film SF, Fr 1997 22.25 Sędzia Dredd - film SF, USA 1995 00.25 Zobacz to: Uwikłana 2 (6) 01.20 Z archiwum policji (2) 02.00 Dyzur 3 (33)

## PULS 2

05.50 Słowo okazji 2 (26) 06.15 Łowcy okazji 3 (1) 06.40 Wojciech Cejrowski. Boso - Teksas (1, 2): Rancho; Kowboj 07.50 Przygody Hucka Finna - film przyg., USA 1993 09.55 Jej Wysokość Zosia: Była sobie księżniczka - film anim., USA 2012 10.55 Siedmiu krasnoludków ratuje Śpiącą Królową - film anim., Niem. 2014 12.40 Stuart Malutki 3: Trochę natury - film anim., USA 2005 14.05 Zandarm się żeni - komedia, Fr/Wł. 1968 16.00 Kabaretobranie 2017, czyli 9. Zielonogórska Noc Kabaretowa 17.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (7, 8, 9, 8, 8, 8) 21.55 Agenci NCIS 7 (6, 7, 8) 00.25 Lekarze na start (27/28) 02.00 Nie samowitil (14, 17, 18) 03.35 JRG w akcji (12) 03.50 Na jedwabnym szlaku (6, 7, 8, 9)

## STOPKLATKA TV

06.00 Premiera: Wygrać, przegrać albo polec 06.20 Scena Śmiechu 07.20 Komisarz Rex 4 (47) 08.20 Komisarz Rex 4 (47) 09.30 Komisarz Rex 4 (48): Człowiek o tyśiącu twarzy 10.30 Szpital Good Karma (3) 11.35 Moja dziewczyna 2 - komedia, USA 1994 13.40 Taxi 4 - komedia sensac., Fr 2007 15.30 Czule słowa - dramat obycz., USA 1983 18.20 Kochankowie z Księżyca. Moonrise Kingdom - komediodramat, USA 2012 20.00 Premiera: Purpurowe rzeki 2: Aniolowie Apokalipsy - thriller, Fr/Wł/Wlk. Brytania 2004 22.00 Sherlock (3): Wielka gra 00.00 Ajajwaj - komedia, Pol. 1999 01.50 Człowiek z marmuru - dramat obycz., Pol. 1976 05.00 Miłość Kropka.pl (11): Próba uczuć 05.59 Zakończenie programu

## TTV HD

10.05 DeFacto 7 10.35 Anatomia głupoty według Doroty Wellman (12) 11.10 Damy i wieśniaczki. Za granicą (12) 12.10 Wojny magazynowe 9 12.40 Wojny magazynowe 9 13.10 Najgroźniejsze miejsca do życia (4) 14.10 Gogglebox. Przed telewizorem 6 14.55 Gogglebox. Przed telewizorem 7 15.45 Express. Pogoda 16.05 Damy i wieśniaczki. PL (11) 17.10 Nauka jazdy 3 17.45 Express. Pogoda 18.00 Tymczasem na plaży 18.10 Usterka 7 (7) 18.40 Usterka 6 (11) 19.15 Od zera do milionera 2 19.45 Express. Pogoda 20.00 Defacto 7 20.30 Defacto 8 21.00 Dżentelmeni i wieśniacy 2 (1) 22.00 Druga twarz 2 23.00 Kossakowski. Inicjacja (4) 23.30 Kossakowski. Inicjacja 4 (7)

## TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Galileo 08.00 Looney Tunes Show (9, 10, 11, 12) 09.55 Miasteczko Halloween - zemsta Kalabara - film przyg., USA 2001 11.40 High School Musical 2 - film muz., USA 2007 14.00 Policjantki i Policjanci (106, 107, 108, 109) 18.00 Randka z przeznaczeniem - komedia, Kanada 2015 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11) 21.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (12) 22.55 Śmiałość - film sensac., Wlk. Brytania 2014 00.30 Koszmarne tatuaże 01.00 Koszmarne tatuaże 01.30 Koszmarne tatuaże 02.00 Władczy móch (76): Chjuston, ja pierdziu! 02.30 Władczy móch (77) 03.00 Top 10 - lista przebojów 04.00 Disco Polo Life 05.00 Disco Polo Life

## TV TRWAM

14.10 Pochodzenie świata (1) - film dok., USA 2017 15.10 Święty na każdy dzień 15.15 Edward Stachura z tego świata - film dok., Pol. 2014 16.00 Informacje dnia 16.10 Koncert żywcem 17.00 Tam, gdzie Bóg płacze 17.30 Okiem kamery 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Retrospekcja 19.30 Moja katolicka rodzina 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 100 cudownych miejsc na świecie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Cuda Jezusa (16) 22.30 100 cudownych miejsc na świecie 22.40 Tydzień z Ziemi Świętej 23.00 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej 23.30 Serce Afryki - film dokumentalny, Pol. 2015 00.00 Programy powtórkowe

## TVP INFO

05.55 Serwis Info, Pogoda Info 09.50 Wronnicza 17 10.59 Serwis Info weekend, Pogoda Info 12.00 Z bliska 12.15 Serwis Info weekend, Pogoda Info 14.00 W akcji weekend 14.29 Serwis Info weekend 14.32 Pogoda Info 15.00 To jest temat 15.30 Kościół z bliska 16.00 Panorama Info 16.50, Pogoda Info 17.00 Serwis Info weekend 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Teleexpress na deser 17.47 Serwis Info weekend 18.00 Panorama 18.16 Serwis Info weekend 18.30 Studio Zachód 19.18 Serwis Info weekend 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 20.10 Nie da się ukryć 21.28 Flesz Info Wieczór 21.40 Studio LOTTO 21.49 Wronnicza 17 23.00 INFO wieczór

## FOKUS TV

06.00 Redakcja (4) 07.05 1000 miejsc w Polsce, które musisz zobaczyć 07.35 Świąteczny (16-23) 09.05 Człowiek kontra lew - film dok., USA 2014 10.05 Najdziwniejsze zwierzęta świata (4) 11.15 Misja skarb 12.05 Ludzkość - historia nas wszystkich (2) 13.20 Wojny magazynowe 14.55 Kryptoinformacje (10) 16.00 Jak to jest robione (3, 4) 17.00 Drwale 18.00 Autostrada przez piekło (5) 19.00 Akcja renowacja USA (14, 15) 20.00 Alarm na lotnisku (6) 21.00 NSA od środka - film dok., USA 2012 22.00 Nie samowite zagadki medyczne (6) 23.05 Chłopiec z guzem na twarzy - film dok., Wlk. Brytania 2004 00.10 Sala operacyjna (1, 2) 01.15 Pod lupą 01.50 Tajemnice historii (2, 3) 02.50 Misja skarb

## TVP 3

06.50 Polska z Miodkiem 07.05 Wiatr od morza 07.25 Pogoda 07.35 Rączka gotuje 07.55 Pod latrami 08.15 Nożem i widelcem 08.35 Agape 09.00 Kredowy spadek - film dok., 2018 09.45 Antenowe remanenty 10.00 Program lokalny 12.05 Głos regionów 13.00 Zakochaj się w Polsce 13.30 Pogoda 13.40 Ukryte skarby 14.10 Kredowy spadek - film dok., 2018 15.10 Pogoda 15.15 Prywatne niebo - film obycz., Pol. 1988 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Spotkanie ze świętym 17.15 Sto na 100 17.30 Program lokalny 20.00 Ocaleni 21.00 Program lokalny 21.35 Reportaż 22.00 Dziennik regionów 22.25 Pogoda 22.35 Prywatne niebo - film obycz., Pol. 1988 00.05 Wiatr od morza

## TVP POLONIA

05.50 Wajna domowa (3, 4) 06.50 La La Poland 07.30 Magazyn z Wysp 07.55 Pytanie na śniadanie 10.30 Baśnie i bajki polskie (6) 10.45 Baw się słowami 11.00 Baw się słowami 11.15 Ziarno 11.45 Między ziemią a niebem 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem 13.00 Transmisja mszy świętej 14.35 Wajna domowa (3) 15.05 Wajna domowa (4) 15.35 Lajki 16.00 Zakochaj się w Polsce 16.30 Rodzinka.pl (239) 17.00 Program rozrywkowy 17.55 Pogoda na piątek (14) 18.50 Oczy w oczy 19.25 Baw się słowami 19.40 Dobranocna 20.00 Wiadomości, Pogoda 20.45 Chichot losu (4) 21.40 Ucieczka z kina „Wolność” - dramat, Pol. 1990 23.15 Herbatka z kabaretem 23.50 Pogoda na piątek (14)

## TVP ROZRYWKA

08.55 Kolo fortuny 09.30 Pociąg do podróży (6) 09.40 Gwiazdობიორ TVP Rozrywka 10.10 Życie to kabaret: Kabaret Ani Mru-Mru 11.05 Andre Rieu: Witaj w moim świecie (2) 11.55 Gwiazdობიორ TVP Rozrywka 12.25 Okrasa lamie przepisy 12.55 Podróże z historią (5) 13.35 Z Andrussem po Galicji 14.15 Sławomir Big Music Quiz 15.05 Muzeum Polskiej Piosenki 15.20 Zakupy pod kontrolą 15.50 Gwiazdობიორ TVP Rozrywka 16.15 Andre Rieu: Witaj w moim świecie (2) 17.15 Gwiazdობიორ TVP Rozrywka 17.40 Olga Lipińska zaprasza 18.30 Siatkarski - komedia, Pol. 2006 20.40 Kierunek kabaret 21.40 Rodzina, ach rodzina 22.45 Ludzik, czyli One Man Show 23.15 Kolo fortuny 23.55 Kabaretowa mapa Polski

## ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.30 Ewa gotuje 08.00 Ewa gotuje 08.30 5 o'Clock 09.00 Pierwsza miłość (2668, 2669, 2670, 2671, 2672) 12.30 Na rybę: Szwedzki szupczak 13.00 Malolaty (22, 23) 15.00 Świat według Klepskich (515, 517, 519, 521): Śledzik Kopernik; Czekolada; Dusseldorf 17.00 Siołki (5, 6): Miłość w korporacji; Rozłóżka 19.05 Z lotu ptaka - film anim., Fr/Belg, 2015 20.55 Peep Show (25, 26) 22.05 Świat według Klepskich (456): Kobieta za ladą 22.35 Świat według Klepskich (457): Ja to zaliczę 23.05 Kuzyni - komedia, Hiszp. 2011 01.05 Na krawędzi 2 (3) 02.05 Siołki (29): Graczy 03.05 5 o'Clock 03.35 Czas na kulturę 04.00 Disco gramy 05.00 Disco gramy

## POLSAT SPORT NEWS

06.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 13. dzień 08.00 Futbol News 2018 08.05 Studio Futbol 2018 09.30 Tenis: Turniej Wimbledon - 13. dzień 12.00 Premiera: Sport Flash 12.07 Tenis: Turniej Wimbledon - 13. dzień 14.00 Premiera: Sport Flash 14.07 Siatkarka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 17.00 Premiera: Sport Flash 17.07 Siatkarka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 19.00 Premiera: Sport Flash 19.07 Siatkarka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 20.00 Premiera: Sport Flash 20.07 Siatkarka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 21.07 Magazyn kolarski 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon - 14. dzień 03.00 Boks: Gala Polsat Boxing Night 05.00 Zakończenie programu

## EUROSPORT 1

06.00 Tour de France 07.00 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship 07.45 Wyścigi superbikeów: MŚ 08.30 Tour de France 10.00 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship 10.45 Wyścigi samochodowe: FIA World Touring Car Cup 11.15 Wyścigi samochodowe: FIA World Touring Car Cup 12.25 Tour de France Extra 12.30 Tour de France 16.15 Tour de France - studio 16.35 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship 18.00 Wyścigi samochodowe: FIA World Touring Car Cup w Orehowej Poloni 19.00 Tour de France 20.00 Wiadomości 20.05 Wyścigi samochodowe: FIA Formula E Championship 22.15 Wyścigi samochodowe: FIA World Touring Car Cup 22.40 Wiadomości 22.45 Tour de France 00.00 Piłka nożna: MLS

## TVP SPORT

05.45 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz o 3. miejsce 07.45 Prosto z mundialu 08.00 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 10.00 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 10.55 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 11.10 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 12.00 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 13.00 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - Studio Mundial 14.05 Dzień na mundialu 15.00 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - studio 16.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 mecz finałowy 19.10 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio 20.15 Lekkoatletyka: PS w Londynie - 2. dzień 23.10 Mundialowy wieczór 00.05 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz finałowy 02.30 Lekkoatletyka: PS w Londynie

## POLSAT SPORT

06.00 Tenis: Turniej Wimbledon - mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn 08.00 Futbol News 2018 08.05 Studio Futbol 2018 09.10 Boks: Walka o pas WBA World w Kuala Lumpur - waga półśrednia: Manny Pacquiao - Lucas Martin Matthysse 11.20 Atleci 11.50 Piłka nożna: Superpuchar Polski - mecz: Legia Warszawa - Arka Gdynia 14.00 Tenis: Kronika Wimbledonu - mag. tenisowy 15.00 Tenis: Turniej Wimbledon - mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn 18.00 Sporty walki: UFC Fight Night: Dos Santos vs Ivanov - waga ciężka: Junior Dos Santos - Blagoy Ivanov 21.30 Tenis: Turniej Wimbledon - mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn 23.30 Boks: Walka o pas WBA World w Kuala Lumpur 00.30 Piłka nożna: Superpuchar Polski

## TVP KULTURA

08.00 Wszystkie stworzenia duże i małe (10) 09.05 Olivier Messiaen - Muzyka wiary - film dok., Niem. 2007 10.30 Trzeci punkt widzenia 11.10 Duma i uprzedzenie (5) 12.10 Wiktoryna, czyli czy pan pochodzi z Beauvais? - dramat, Pol. 1971 13.20 Męskie sprawy - dramat, Pol./Czechosł. 1988 15.15 Chuligani literacki 15.45 Enter Enea Festival - koncert, Pol. 2018 16.50 Caracas - film animowany, Polska 2006 17.05 Pomniki historii 17.15 Niedziela z... 18.15 Niedziela z... twórczością Wojciecha Młynarskiego: Niedziela na Głównym - koncert galowy 22. Przegląd Piosenki Aktorskiej, Pol. 2001 20.40 Wymyk - dramat, Pol. 2011 22.15 Scena alternatywna w Opolu - koncert, Pol. 2018 22.45 Trzeci punkt widzenia 23.25 Oscarowe kostiumy Barbary Plak - film dok., Pol.

## TVP HISTORIA

06.50 Był taki dzień - felieton, Pol. 06.55 Wszystkie kolory świata (13) 08.05 Droga od Chrystusa do Konstantyna (5) 09.15 Doktor Ewa (2) 10.05 Okrasa lamie przepisy 10.35 Perły Adriatyku - film dok., Fr 2013 11.40 Największe obłędnie średniowiecza (5) 12.35 Ołbrzymi oceanów (3-ost.) - film przyg., Wlk. Brytania 2011 13.40 Szerokie torry 14.15 Z ona i nie z ona - melodramat, Pol. 1939 15.25 Szlakiem Pierwszej Pancerniej - film dok., Pol. 2017 16.25 Wielka gra 17.20 Ex Libris 17.45 Quo vadis (3) 18.45 Krzyż. Powstanie, polega i upadek - film dok., Pol./Fr 2011 19.55 Podróż do śmierci - film krym., Pol./Niem. 1996 21.35 Wielki test o polskim filmie - widowisko, Pol. 2016 23.20 Chichot Pana Boga (1) - film obycz., Pol. 1988 00.50 Cała prawda o Grekach (2-ost.)



16 LIPCA  
PONIEDZIAŁEK

**TVP 1**  
07.50 Agropogoda - program inf.  
08.00 Wiadomości, Pogoda - inf.  
08.15 Kwadrans polityczny - public.  
08.35 Alarm! - magazyn, Polska 2018  
08.55 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata  
11.05 Dr Quinn 6 (9/22) - serial, USA  
12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda  
12.45 Błękitna Planeta 2: Kulisy powstawania - film dokumentalny  
13.45 Elif (280) - serial-obyczaj., Turcja  
14.40 Opole 2018 na bis - koncert, Polska  
15.00 Wiadomości, Pogoda - inf.  
15.15 Alarm! - magazyn, Polska 2018  
15.35 Komisarjat (19) - telen. dok., Pol.  
16.05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV (143) - serial  
17.00 Teleexpress, Pogoda - inf.  
17.25 Jaka to melodia?  
17.55 Korona królów (21, 22) - telen. hist.  
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej  
19.20 Sport

**TELENOWELA**  
21.05 Rolnik szuka żony 4 (1)  
19.30 Wiadomości, Pogoda - inf.  
20.10 Alarm! - magazyn, Polska 2018  
20.30 Leśniczówka (1) - telenowela, Pol.  
21.05 Rolnik szuka żony 4 (1)  
22.05 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - podsumowanie mundialu  
22.40 Tajemnica jeziora (1/6) - serial, Fr.  
23.35 Bez tożsamości (5/18) - serial  
00.35 Czy świat oszalał?: Przewodnik po Państwie Islamskim - film dok.

**TV PULS**  
06.00 To moje życie! (333) 07.00 Dziesięć przykazań (100) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (85) 09.00 Gliniarz i prokurator (9, 10) 11.00 Kobry - oddział specjalny (4, 5); Rodzinne święto; Rysa na lakierze 13.00 Agenci NCIS: Los Angeles 7 (12, 13) 14.55 Lombard. Życie pod zastaw (16) 15.55 Kobry - oddział specjalny (6, 7) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (85, 86) 20.00 Terytorium wroga - dramat, Fr 2011 22.10 Uniwersalny żołnierz: Powrót - film sensac., USA 1999 23.55 Zobacz to!: Magnum Pl. 7 (2, 3) 01.55 Taki jest świat 3 02.50 Na jedwabnym szlaku (9, 10-ost.) 03.55 Biesiada na cztery pory roku (1) 04.40 Z archiwum policji (13-ost.) 05.00 Niesamowitel (24, 25-ost.)

**TVP INFO**  
05.55 Serwis Info, Pogoda Info 08.00 Wiadomości 08.10 Minęła osma 08.59 Serwis Info, Pogoda Info 12.00 Wiadomości 12.10 Serwis Info, Pogoda Info 15.00 Wiadomości 15.10 Serwis Info 15.29 Serwis Info 15.52 Pogoda Info 16.00 Panorama Info 16.52 Pogoda Info 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.32 O co chodzi 18.00 Panorama 18.24 Serwis Info 18.43 Widać: nie z Polski 19.00 Serwis Info 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.28 Pies Info Wiczcór 21.40 Studio LOT-TO 21.49 W tyle wizji 22.24 Pies Info Wiczcór 22.30 W tyle wizji extra 23.00 INFO wiczcór 23.30 W akcji 23.55 Serwis Info 00.07 Pogoda Info 00.20 Wiadomości

**POLSAT SPORT NEWS**  
06.00 Tenis: Turniej Wimbledon 08.00 Futbol News 2018 08.05 Studio Futbol 2018 09.30 Tenis: Turniej Wimbledon 14.00 Premiera: Sport Flash 14.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 17.00 Premiera: Sport Flash 17.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 18.00 Premiera: Sport Flash 18.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 20.00 Premiera: Sport Flash 20.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 21.07 Tenis: Turniej Wimbledon 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon 01.00 Tenis: Turniej Wimbledon

**TVP 2**  
05.25 Kolo fortuny - teleturniej, Polska  
06.00 Na dobre i na złe (668)  
06.55 Coś dla ciebie - magazyn  
07.20 Makłowicz w podróży  
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn  
08.45 Panorama - program informacyjny  
08.50 Pytanie na śniadanie - magazyn  
11.00 Panorama, Pogoda - program inf.  
11.10 Pytanie na śniadanie  
11.25 Rodzinka.pl (182) - serial kom.  
11.55 Barwy szczęścia (1872) - serial  
12.30 Kolo fortuny - teleturniej, Polska  
13.05 Tylko z tobą (160/166) - serial  
13.55 W słońcu i w deszczu (5/7): Końskie wesele - serial obycz., Polska  
14.55 Bake off - Ale ciachol 3  
16.00 Kolo fortuny - teleturniej, Polska  
16.35 Familiada - teleturniej  
17.15 Czarna perla (38/67) - serial, Tur.  
18.00 Panorama, Pogoda, Sport - inf.  
18.35 Rodzinka.pl (116) - serial kom., Pol.

**KOMEDIA**  
20.45 Rozmowy kontrolowane  
19.05 Wszystko przed nami (1) - serial  
19.35 Barwy szczęścia (1872) - serial  
20.10 Barwy szczęścia (1873) - serial  
20.45 Rozmowy kontrolowane - komedia, Polska 1991, wyk. Stanisław Tym  
22.30 Officer (11/13) - serial sensac., Pol.  
23.35 Officer (12/13) - serial sensac., Pol.  
00.40 Mandarynki - dramat obyczajowy, Estonia/Gruzja 2013  
02.10 Zakończenie programu

**PULS 2**  
11.45 Bolek i Lolek na wakacjach (10) 12.00 Gumisie (12) 12.35 Flintstonowie (134) 13.00 Yogi - łowca skarbów (8) 13.35 Pixie i Dixie (31, 32, 33) 14.00 Flintstonowie (135, 136) 15.00 Timon i Pumba 3 (51, 52) 16.00 SpongeBob: Kanciastoporty (147) 16.35 Niech żyje Król Julian: Na wygnaniu (12) 17.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (3, 8) 18.00 Alvin!!! i wiewiórki (136) 18.20 Psi Patrol 2 (21) 18.45 Klinika dla pluszaków (23) 19.10 Bob Budowniczy (71) 19.25 Strażak Sam 10 (9) 19.35 Tomek i przyjaciele 19 (5) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (74) 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (17, 18) 23.00 Wstydlive choroby: Prosto z kliniki (2) 00.00 Terapia szokowa (3) 00.55 Przygody Merlina 3 (3)

**FOKUS TV**  
06.00 Redakcja: Dział Śledczy (26) 07.00 Wspaniałe świat wędkarskich przygód (50, 51) 08.00 Jak to jest robione (1) 08.30 Sędzieli (24, 25, 26, 27) 09.20 Starożytni kosmiczni (2) 10.15 Wojny magazynowe 11.10 Na lodowym szlaku 12.10 Akcja renowacja USA (3, 4) 13.05 Terror w przestworzach (1) 14.05 MegaDrwal (1) 15.05 Kowboje oceanów (8) 16.05 Najlepsze maszyny bojowe (5) 17.05 Starożytni kosmiczni (3) 18.20 Wojny magazynowe 19.00 Na lodowym szlaku 20.00 Alaska - niebezpieczne polowy (1) 21.00 Najlepsze maszyny bojowe (6) 22.00 Znaleziska z pola bitwy (5) 23.00 Krwawa historia Europy (2) 00.05 II wojna - cena imperium (1) 01.05 Pod lupą 01.40 Lista Fokusa 02.20 Lista Fokusa

**EUROSPORT 1**  
06.00 Tour de France 07.00 Wyścigi samochodowe: FIA Formuła E Championship 08.35 Tour de France 10.00 Wyścigi samochodowe: FIA World Touring Car Cup 10.30 Wyścigi samochodowe: FIA Formuła E Championship 11.00 Igrzyska olimpijskie 11.30 Anatomy of Live 12.00 Igrzyska olimpijskie 13.00 Legends Live On 14.00 Piłka nożna: MLS 15.30 Wyścigi samochodowe: FIA World Touring Car Cup w Orzechowej Potoni 16.15 Wyścigi samochodowe: FIA Formuła E Championship 17.00 Tour de France 17.30 Piłka nożna: MLS 19.00 Tour de France 19.30 Igrzyska olimpijskie 20.35 Wiadomości 20.40 Watts 20.45 Tour de France 21.15 Wyścigi samochodowe: FIA Formuła E Championship 22.30 Piłka nożna: MLS 23.30 Wiadomości 23.35 Watts

**POLSAT**  
05.00 Disco Gramy - muz., Pol. 2018  
06.00 Nowy dzień z Polsat News - inf  
07.45 Trudne sprawy (546) - serial, Pol.  
08.45 Malanowski i partnerzy (552, 555)  
09.45 Dzień, który zmienił moje życie (78) - serial paradok., Polska  
10.45 Dlaczego ja? (691) - serial, Polska  
11.45 Gliniarze (202) - serial, Polska  
12.45 Trudne sprawy (599) - serial, Pol.  
13.45 Sekrety rodziny (25) - serial, Pol.  
14.45 Dlaczego ja? (654) - serial, Polska  
15.50 Wydarzenia, Pogoda  
16.15 Interwencja - mag. reporterów  
16.40 Gliniarze (144) - serial, Polska  
17.40 Sekrety rodziny (26) - serial, Pol.  
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.  
19.30 Świat według Kiepskich (59)  
20.10 Megahit: Punisher - film sensacyjny, Niemcy/USA 2004, reż. Jonathan Hensleigh, wyk. Thomas Jane, John Travolta, Will Patton, Eddie Jemison

**SENSACYJNY**  
20.10 Punisher  
22.50 Nożownik - dramat sensacyjny, USA 2003, reż. William Friedkin, wyk. Tommy Lee Jones, Benicio Del Toro, Connie Nielsen, Leslie Stefanson, John Finn  
00.55 X-Men: Pierwsza klasa - film SF, USA 2011, reż. Matthew Vaughn, wyk. James McAvoy, Michael Fassbender, Kevin Bacon  
03.35 Tajemnice losu - program rozr.

**STOPKŁATKA TV**  
06.00 Złotopolscy (189, 190, 191) 07.30 Scena śmiechu 08.40 Niania 6 (84, 85, 86, 87) 10.25 Alto, Alto (14) 11.05 Szpital Good Karma 2 (1) 12.05 Wojny przewoźników 6 12.30 Wojny przewoźników 6 13.00 Premiera: Katastrofy w przestworzach (147) 14.00 Apokalipsa: II wojna światowa 15.05 Premiera: Człowiek kalkulator (3) 16.05 Premiera: Zaginione światy 2 (9) 17.00 Sekrety luksusowych hoteli 2 (1) 18.05 Premiera: Szpital Good Karma 2 (3) 19.10 Alto, Alto (15) 20.00 Pewnego razu na Dzikim Zachodzie - western, USA/Wł. 1968 23.35 Pacific Heights - thriller, USA 1990 01.40 Przysłuchanie - dramat, Pol. 1982 03.55 Wszystko na sprzedaż - dramat, Pol. 1968 05.59 Zakończenie programu

**TVP 3**  
10.45 Antenowe remanenty 11.15 Podróż z górą 11.25 Mieczysław Paluch. Człowiek, powstaniec, dowódca - film dok., Pol. 2015 12.30 Program lokalny 13.00 Turystyczna jazda 13.15 Co niesie dzień 13.35 Agrobiznes 13.55 Agropogoda 14.00 Program lokalny 15.05 Agape 15.35 Tygodnik polityczny 16.00 Telekurjer 16.25 Pogoda 16.30 Kryminalna siódemka 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Rybactwo i morze 17.30 Program lokalny 20.00 Tygodnik polityczny 20.30 Rybactwo i morze 21.00 Program lokalny 21.35 Agape 22.00 Dziennik regionów 22.20 Echa dnia 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.05 Telekurier 23.35 Antenowe remanenty

**TVP SPORT**  
06.05 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz finałowy 08.25 Mundial w pigulce 10.35 Mundial w pigulce 12.50 Lekkoatletyka: Puchar Świata w Londynie 2. dzień 16.05 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz o 3. miejsce 18.10 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz finałowy 20.35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - podsumowanie 22.05 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - podsumowanie 22.35 Sportowy wiczcór (Podsumowanie najważniejszych informacji minionego dnia ze świata sportu w filmowym skrócie dnia zapowiedź nadchodzących wydarzeń) 23.15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 01.25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 03.35 Boks

**TVN**  
05.20 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
05.45 Mango - teledziesiątki  
07.00 MasterChef Junior - rozr., Polska  
08.30 Kuchenne rewolucje  
09.30 Szkoła (322) - serial paradok., Pol.  
10.30 Ukryta prawda (580) - serial, Pol.  
11.30 SOS. Ekipy w akcji (50) - serial  
12.30 19+ (219) - serial paradok., Polska  
13.00 W-II - Wydział Śledczy (1047): Mama tata - serial fab-dok., Polska  
14.15 W-II - Wydział Śledczy (1048): Kalina - serial fab-dok., Polska  
15.00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Peper's, Białystok - rozr., Polska  
16.00 Szkoła (323) - serial paradok., Pol.  
17.00 SOS. Ekipy w akcji (51) - serial  
18.00 Ukryta prawda (581) - serial, Pol.  
19.00 Fakty, Sport, Pogoda - inf.  
19.50 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
20.10 Doradca smaku

**REALITY SHOW**  
21.30 Projekt Lady  
20.15 Na Wspólnej (2713) - serial, Polska  
20.55 Millionerzy - teleturniej, Pol. 2017  
21.30 Projekt Lady - reality show, Polska  
22.30 Sekrety lekarzy - reality show, Pol.  
23.30 Karmazynowy przyryw - thriller, USA 1995, reż. Tony Scott  
01.55 Co za tydzień - magazyn, Pol. 2018  
02.30 Czysty Geniusz (3) - serial, USA  
03.30 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
03.55 Moc magii

**TTV HD**  
08.30 Ślub, ślub i po ślubie 2 09.40 Nauka jazdy 2 10.10 Ostre cięcie 4 10.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (379) 11.50 Detektywi. Na zlecenie (9) 12.35 Kartoteka 10 (1) 13.35 Kartoteka 9 (11) 14.35 Damy i wieśniaczki. Ukraina (10-ost.) 15.45 Express, Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 DeFacto Extra 2 16.55 DeFacto 3 - flegz 17.10 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (3) 17.45 Express, Pogoda 18.00 Płyna usterka 3 (9) 18.20 Zamiana żon, Ukraina 19.45 Express, Pogoda 20.05 Pozachodzie - western, USA/Wł. 1968 23.35 Pacific Heights - thriller, USA 1990 01.40 Przysłuchanie - dramat, Pol. 1982 03.55 Wszystko na sprzedaż - dramat, Pol. 1968 05.59 Zakończenie programu

**TVP POLONIA**  
07.55 Pytanie na śniadanie 11.25 Kulturalni PL 12.20 Polski grill 12.50 Wiadomości 13.00 Krótka historia 13.10 Pod wspólnym niebem (9) 13.45 Chichot losu (4) 14.40 Oczy w oczu 15.10 Wiar i życie 15.45 Wiadomości 15.55 Rezydencja (13) 16.25 Ukryte skarby 16.55 Superkolewki ABC 17.20 Krótka historia 17.30 Teleexpress 17.55 La La Poland 18.40 Pod Tarłami 18.55 Pod wspólnym niebem (9) 19.25 Nad Niemnem 19.45 Dobranocka 20.00 Wiadomości, Pogoda 20.35 Sport 20.45 U Pana Boga w ogródku (6) 21.45 Polonia 24 22.05 Rozmowa Polonii 22.20 Halo Polonia 23.10 Kurajusz jestem - film dok., Pol. 2017 00.15 Rezydencja (13) 00.45 Wiadomości 01.20 Superkolewki ABC

**POLSAT SPORT**  
06.00 Tenis: Turniej Wimbledon 08.00 Futbol News 2018 08.05 Studio Futbol 2018 09.00 Tenis: Turniej Wimbledon 12.00 Tenis: Kronika Wimbledonu 13.00 Tenis: Turniej Wimbledon - mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn 15.30 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Rabacie 17.00 Boks: Walka o pas WBA World w Kuala Lumpur - waga półśrednia: Manny Pacquiao - Lucas Martin Mattheys 20.10 Z archiwum boks: Walka o pasy mistrzowskie federacji WBC i WBA w Omaha z 1972 roku - waga ciężka: Joe Frazier - Ron Stander 20.50 Tenis: Turniej Wimbledon - mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn 23.00 Z archiwum boks: Walka o pasy mistrzowskie federacji WBC i WBA w Las Vegas z 1972 roku 23.30 Boks 01.00 Siatkówka mężczyzn

**TV 4**  
06.00 Detektywi w akcji (148) - serial  
07.05 Kacper: szkoła postrachu (5, 6)  
08.00 Drużyna A (23) - serial, USA  
09.00 Detektyw Monk (11) - serial, USA  
10.00 Na patrolu (33) - serial obycz., Pol.  
10.30 Na patrolu (34) - serial obycz., Pol.  
11.00 Drużyna A (1) - serial sensac., USA  
12.00 Detektyw Monk (12) - serial, USA  
13.00 Detektywi w akcji (94) - serial  
14.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska  
15.00 Esmeralda (32) - serial, Meksyk  
16.00 Esmeralda (33) - serial, Meksyk  
17.00 Esmeralda (34) - serial, Meksyk  
18.00 Policjantki i Policjanci (394)  
19.00 Policjantki i Policjanci (395)  
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (181) - serial Krym., Polska  
21.05 Śmierć na 1000 sposobów (1)  
21.35 Śmierć na 1000 sposobów (2)  
22.00 Galileo - pr. popularnonaukowy  
23.00 Galileo - pr. popularnonaukowy

**SERIAL**  
21.05 Śmierć na 1000 sposobów (1)  
00.00 Śmiełek: Oblężenie Downing Street - film sensacyjny, Wielka Brytania 2014, reż. Paul Tanter, wyk. Tom Benedict Knight, Simon Phillips, Russell Kilmister, Merissa Porter  
01.55 Tak czy nie? - magazyn  
03.00 Interwencja - mag. reporterów  
03.25 SuperLudzie (9, 10) - serial dok., Pol.  
04.25 Atlci - magazyn sportowy  
04.55 Trans World Sport - magazyn

**TV 6**  
06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Buf-fy, postrach wampirów 5 (13) 08.00 Nieśmiertelny (17) 09.00 Policjantki i Policjanci (110) 10.00 Galileo 11.00 Podwodni łowcy (5) 12.00 Miódowe lata (12) 12.55 Miódowe lata (104): Mysz 13.40 Mistrz kuchni: Juniorzy 14.15 Strażnik Teksasu (120) 15.15 Czardziejki (153) 16.15 Medycopier 117 (18) 17.15 Buffy, postrach wampirów 5 (14) 18.15 Miódowe lata (108): Wielki szmal 19.05 Miódowe lata (106): Zjazd absolwentów 20.00 Galileo 21.00 CSI: Cyber (5) 21.55 CSI: Cyber (6) 22.55 Gniew Caina - film sensac., USA 2010 00.40 Hawaje 5-0 (25) 01.45 Lester 02.00 STOP Drogówka (3) 03.00 Top 10 - lista przebojów 04.00 Disco Polo Life 05.00 Disco Polo Life

**TVP ROZRYWKA**  
06.35 Okrasa łamie przepisy 07.15 Śpiewające fortepiany 08.15 Kabaretowy Klub Dwójki 09.10 Kolo fortuny 09.45 Bake off - Ale ciachol 4 10.50 Bake off - Ale przepis 4 11.05 Magyczny świat Luca - widowisko, Fr 2016 11.35 Życie to kabaret: Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia 13.40 Śpiewające fortepiany 14.50 Kabaretowa mapa Polski: 22. Festiwal Kabaretu w Koszalinie 2016 - Park Rozrywki 17.55 Okrasa łamie przepisy 18.35 Wojciech Ciejrowski - bosso przez świat 19.10 Makłowicz w podróży 19.40 Rodzina wie lepiej 20.15 Śpiewające fortepiany 21.15 Kabaretowy Klub Dwójki 22.15 Kocham Cię, Polsko! 23.50 Kolo fortuny 00.30 Sen o Warszawie - film dokumentalny, Polska 2014

**TVP KULTURA**  
08.00 Białoruski klimat 08.40 Budzik - film dok., Pol. 2015 09.20 Kłórdy po sztukę 09.35 Wilkołak - horror, USA 1941 11.00 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (1) 12.10 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (12) 13.25 Errata, czyli sceny pokątne w nowych osiadłach - komedia, Pol. 1981 14.05 Sceny nocne - film psychol., Pol. 1989 16.05 Taśmy kultury: Piosenki z autografem - Jan Ptaszyn Wróblewski - koncert, Pol. 1999 17.05 Zmruż oczy - komediodramat, Pol. 2003 18.45 Dziewczyna i chłopak (2) 19.40 Informacje kulturalne 20.00 Miśtrzowie polskiego kina: Lawa - dramat, Pol. 1989 22.20 Więcej niż fikcja: Przędza - film dok., Pol./USA/It. 2016 23.35 Kłórdy po sztukę 23.40 Back To Front. Tydzień desingu w Mediolanie 00.00 Dziennik filozofa

**TVN SIEDM**  
05.15 Ukryta prawda (281) - serial, Pol.  
06.20 Szpital (357) - serial paradok., Pol.  
07.15 Sąd rodzinny (76): Superbohater  
08.15 Zaklinaczka duchów 4 (12)  
09.15 Magda M. (10) - serial obycz., Pol.  
10.20 Mango - teledziesiątki  
11.55 Ukryta prawda (632) - serial, Pol.  
12.55 Sąd rodzinny (77): Więzy krwi  
13.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (531) - serial fab-dok., Polska  
14.55 Szpital (358) - serial paradok., Pol.  
15.55 Zaklinaczka duchów 4 (13)  
16.55 Magda M. (11) - serial obycz., Pol.  
18.00 Dr House 2 (14) - serial, USA  
19.00 Ukryta prawda (633) - serial, Pol.  
20.00 Wyjźdź za mnie (1/2) - film obyczajowy, USA 2010, reż. James Hayman, wyk. Lucy Liu, Steven Pasquale, Bobby Cannavale, Enrique Murciano, Danielle Nicolet  
21.45 Uprowadzona (8/10) - serial

**OBYCZAJOWY**  
20.00 Wyjźdź za mnie (1/2)  
22.45 Mgła - horror, USA 1980, reż. John Carpenter, wyk. Adrienne Barbeau, Jamie Lee Curtis, Janet Leigh, John Houseman, Tom Alkins  
00.40 Tajemnice Laury 2 (15) - serial  
01.50 Moc magii  
03.40 Druga strona medalu: Sarah Ferguson - talk-show, Polska 2010  
04.25 Druga strona medalu  
05.30 Zakończenie programu

**TV TRWAM**  
14.10 Lato marzeń - film obycz., USA 2013  
15.30 Bitwa pod Grunwaldem 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Zew natury 16.55 Świadkowie 17.20 Święty na każdy dzień 17.25 Kartka z kalendarza 17.30 Spokojnie Rodziny Radia Maryja w sanktuarium MB Bolesnej w Świętej Wodzie 19.45 Jay Jay Odrzułowiec (26) 20.00 Informacje dnia 20.10 Różaniec 20.50 100 cudownych miejsc na świecie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Stan bezpieczeństwa państwa 22.10 Mojżesz - 10 przykazań (82) 23.00 El Misionero - film dok., Pol. 2000 23.50 Hwange - film dok., Pol. 2010 00.00 Programy powtórkowe

**ATM ROZRYWKA**  
06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.25 Awantura o kasę 08.25 Awantura o kasę 09.20 Gra w ciemno 10.20 Pierwsza gilotyna (2673) 11.05 Ewa gotuje 11.35 Ewa gotuje 12.00 Plegniarzy (235) 13.00 Słoki (5) 14.00 Małolaty (38) 15.00 Daleko od noszy (158, 159): Białe szaleństwo; Wyrażając częściowe zepsuty 16.00 Świat według Kiepskich (525, 526): Fachowiec; Orinoko 17.00 Ally McBeal (43, 44) 19.00 Słoki (5): Młodość w korporacji 20.00 24 godziny (59, 60) 22.00 Świat według Kiepskich (458, 459) 23.00 Peep Show (10, 11) 00.00 Słoki (30) 01.00 TV Okazje 01.30 Graczykowie, czyli Bula i spółka (67) 02.00 Małolaty (42) 03.00 Plegniarzy (100) 04.00 Disco gramy 05.00 Disco gramy

**TVP HISTORIA**  
06.50 Był taki dzień 07.00 Historia Polski: Legenda Grunwaldu - film dok., Pol. 2010 08.05 Wojciech Ciejrowski - bosso przez świat 08.40 1200 muzeów 09.10 Blisko, coraz bliżej (8) 10.25 Życie (7) 11.20 Niecała nieprawda, czyli PRL w DTV 11.55 Chce się żyć - dramat, Pol. 2013 13.55 Sensacje XX wieku 14.55 Encyklopedia II wojny światowej 15.20 Spór o historię 16.00 Odrzemy ocean (3-ost.) - film przcz. Wik. Brytania 2011 17.00 Ex Libris 17.25 Plesz historii 17.45 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (11) 19.00 Sensacje XX wieku 20.00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 20.35 Rosja. Podróż z Jonathanem Dimblebyem (4) 21.45 Blisko, coraz bliżej (9) 23.10 Filmy dokumentalne Aliny Czernikowskiej 23.20 Ostatni Legionści - film dok., Pol. 1989



17 LIPCA  
WTOREK

## TVP 1

06.00 Eiffl (280) - serial obycz., Turcja  
06.55 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem - Murat IV (143) - serial  
07.50 Agropogoda - program inf.  
08.00 Wiadomości, Pogoda - inf.  
08.15 Kwadrans polityczny - public.  
08.35 Alarm! - magazyn, Polska 2018  
09.05 Ranczo (1) - serial obycz., Polska  
10.05 Komisarz Alex 6 (66) - serial, Pol.  
11.05 Dr Quinn 6 (10/22) - serial, USA  
12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda  
12.45 Natura w Jedynce: Wyjątkowe maluchy w świecie zwierząt  
13.45 Eiffl (281) - serial obycz., Turcja  
14.40 Opole 2018 na bis - koncert, Polska  
15.00 Wiadomości, Pogoda - inf.  
15.15 Alarm! - magazyn, Polska 2018  
15.40 Leśniczówka (1) - telenowela, Pol.  
16.05 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem - Murat IV (144) - serial  
17.00 Teleexpress, Pogoda - inf.

## SERIAL



22.05  
Tajemnica jeziora (2/6)

17.25 Jaka to melodia?  
17.55 Korona królów (23, 24) - telen. hist.  
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej  
19.20 Sport, Wiadomości, Pogoda - inf.  
20.10 Alarm! - magazyn, Polska 2018  
20.30 Leśniczówka (2) - telenowela, Pol.  
21.05 Rolnik szuka żony 4 (2)  
22.05 Tajemnica jeziora (2/6) - serial  
23.05 S.W.A.T. - jednostka specjalna (10)  
23.55 Magazyn kryminalny 997

## TV PULS

06.00 To moje życie! (334) 07.00 Dziesięć przykazań (101) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (86) 09.00 Gliniarz i prokurator (10, 11) Wesolych Świąt Bożego Narodzenia: Kiedy odejdziesz 11.00 Kobra - oddział specjalny (6, 7) 13.00 Agenci NCIS: Los Angeles 7 (13, 14) Anioły i demony; Wspomnienie 14.55 Lombard. Życie pod zastaw (17) 15.55 Kobra - oddział specjalny (8, 9); Umarli nie wracają; Ciemna strona 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (86, 87) 20.00 Street Fighter: Legenda Kung-Fu - film sensac. Kanada/Indie/USA/Jap. 2009 22.00 Arena - thriller, USA 2011 23.55 Zobacz to! Magnum Pl. 7 (4, 5) 01.55 Biesiada na cztery pory roku (4, 5, 6, 7) 04.40 Z archiwum policji (1) 05.00 Niesamowite! (1, 2)

## TVP INFO

05.55 Serwis Info, Pogoda Info 08.00 Wiadomości 08.10 Minęła ośma 08.59 Serwis Info, Pogoda Info 12.00 Wiadomości 12.10 Serwis Info, Pogoda Info 15.00 Wiadomości 15.10 Serwis Info 15.29 Serwis Info 15.52 Pogoda Info 16.00 Panorama Info 16.52 Pogoda Info 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.32 O co chodzi 18.00 Panorama 18.24 Serwis Info 18.43 Władzanie z Polski 19.00 Serwis Info 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.28 Flesz Info Wieczór 21.40 Studio LOT-TO 21.50 W tyle wizji 22.24 Flesz Info Wieczór 22.30 W tyle wizji extra 23.00 INFO wieczór 23.30 W akcji 23.55 Serwis Info 00.07 Pogoda Info 00.20 Wiadomości

## POLSAT SPORT NEWS

06.00 Pro Bull Riding 2018 07.00 Tenis: Turniej Wimbledon 12.00 Premiera: Sport Flash 12.07 Tenis: Turniej Wimbledon 14.00 Premiera: Sport Flash 14.07 Piłka nożna: Superpuchar Polski - mecz: Legia Warszawa - Arka Gdynia 17.00 Premiera: Sport Flash 17.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 20.00 Premiera: Sport Flash 20.07 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon 01.00 Tenis: Turniej Wimbledon 03.00 Boks

## TVP 2

05.25 Kolo fortuny - teleturniej, Polska  
06.00 Na dobre i na złe (669) - serial  
07.00 Śpiewać z serca - rep., Pol. 2018  
07.20 Makłowicz w podróży  
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn  
08.45 Panorama - program informacyjny  
08.50 Pytanie na śniadanie - magazyn  
11.00 Panorama, Pogoda - program inf.  
11.10 Pytanie na śniadanie  
11.25 Rodzinka.pl (183): Życiowy błąd  
11.55 Barwy szczęścia (1873) - serial  
12.30 Kolo fortuny - teleturniej, Polska  
13.05 Tylko z tobą (161/166) - serial, Tur.  
13.55 W słońcu i w deszczu (6/7)  
14.55 Bake off - Ale ciacho! 3  
16.00 Kolo fortuny - teleturniej, Polska  
16.35 Familiada - teleturniej  
17.10 Czarna perła (39/67) - serial, Tur.  
18.00 Panorama, Pogoda, Sport - inf.  
18.35 Rodzinka.pl (117): Powrót do szkoły - serial komediowy, Polska

## SENSACYJNY



20.45  
Rocky 4

19.05 Wszystko przed nami (2) - serial  
19.35 Barwy szczęścia (1873) - serial  
20.10 Barwy szczęścia (1874) - serial  
20.45 Rocky 4 - film sensac., USA 1985  
22.25 Rozmowy kontrolowane - komedia, Polska 1991, wyk. Stanisław Tym  
00.05 Instyngt (11, 12/13) - serial  
01.50 Miasto skarłów (11/13): Planty o świcie - serial kryminalny, Polska  
02.40 Zakończenie programu

## PULS 2

11.30 Reksio (11) 11.45 Bolek i Lolek na wakacjach (12) 12.00 Gumisie (13) 12.35 Flintstonowie (137) 13.00 Yogi i lowca skarłów (9) 13.35 Pixie i Dixie (34, 35, 36) 14.00 Flintstonowie (138, 139) 15.00 Timon i Pumba 3 (53, 54) 16.00 SpongeBob Kwadratopły (148) 16.35 Niech żyje Król Julian: Na wgnaniu (13) 17.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (4, 9) 18.00 Alvin!!! i wiewiórki (137) 18.20 Psi Patrol 2 (22) 18.45 Klinika dla pszczołek (24) 19.10 Bob Budowniczy (72) 19.25 Strażak Sam 10 (10) 19.35 Tomek i przyjaciele 19 (6) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (75) 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (19, 20) 23.00 Wstydlive choroby: Prosto z kliniki (3) 00.00 Terapia szokowa (4)

## FOKUS TV

06.00 Redakcja: Dział Śledczy (27) 07.05 Wędkarz na tropie 07.35 Wędkarz na tropie 08.05 Jak to jest zrobione (2) 08.35 Sąsiedzi (28, 29, 30, 31) 09.20 Starożytni kosmiczni (3) 10.15 Wojny magazynowe 11.10 Na lodowym szlaku 12.10 Akcja renowacji USA (5, 6) 13.05 Terror w przestworzach (2) 14.05 MegaDrive (2) 15.05 Alaska - niebezpieczne połowy (1) 16.05 Najlepsze maszyny bojowe (6) 17.05 Starożytni kosmiczni (4) 18.20 Wojny magazynowe 19.00 Na lodowym szlaku 20.00 Alaska - niebezpieczne połowy (2) 21.00 Najlepsze maszyny bojowe (7) 22.00 Jak to jest zrobione (3, 4) 23.00 Nagie miasto (6) 00.00 Il wojna - cena imperium (12) 01.05 Pod lupą

## POLSAT

05.00 Disco Gramy - muz., Polska 2018  
06.00 Nowy dzień z Polsat News - inf.  
07.45 Trudne sprawy (547) - serial, Pol.  
08.45 Malanowski i partnerzy (556, 557)  
09.45 Dzień, który zmienił moje życie (79) - serial paradok., Polska  
10.45 Dlaczego ja? (692) - serial, Polska  
11.45 Gliniarze (203) - serial, Polska  
12.45 Trudne sprawy (600) - serial, Pol.  
13.45 Sekrety rodziny (26) - serial, Pol.  
14.45 Dlaczego ja? (655) - serial, Polska  
15.50 Wydarzenia, Pogoda  
16.15 Interwencja - mag. reporterów  
16.40 Gliniarze (145) - serial, Polska  
17.40 Sekrety rodziny (27) - serial, Pol.  
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.  
19.30 Świat według Kiepskich (60)  
20.10 X-Men: Pierwsza klasa - film SF, USA 2011, reż. Matthew Vaughn, wyk. James McAvoy, Michael Fassbender, Kevin Bacon, Jennifer Lawrence

## SCIENCE FICTION



20.10  
X-Men: Pierwsza klasa

23.00 Zabić, jak to łatwo powiedzieć - thriller, USA 2012, reż. Andrew Dominik, wyk. Brad Pitt, Scoot McNairy, Ben Mendelsohn  
01.10 Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta - komedia romantyczna, USA 2005, reż. Andy Tennant, wyk. Will Smith, Kevin James, Amber Valletta, Eva Mendes  
03.50 Tajemnice losu - program rozr.

## STOPKLATKA TV

06.00 Złotopolscy (192, 193, 194) 07.35 Scena śmiechu 08.30 Niania 6 (87, 88, 89) 10.30 Allo, Allo (15) 11.15 Szpital Good Karma 2 (2) 12.20 Wojny przewoźników 5 12.50 Wojny przewoźników 5 13.15 Premiera: Katastrofy w przestworzach (148) 14.10 Bitwy wszech czasów (7) 15.05 Ciężarówka po antypodach (4) 16.05 Premiera: Zaginione Świąły 2 (10) 17.00 Sekrety luksusowych hoteli 2 (2) 18.05 Premiera: Szpital Good Karma 2 (4) 19.10 Allo, Allo (16) 20.00 Diamentowe psy - film sensac., Kanada/Chiny 2007 21.55 Inwazja na USA - film sensac., USA 1985 00.10 Wodzirel - dram., Pol. 1977 02.30 Polskie gówno - film muz., Pol. 2014 04.30 Jaskółka - dram., Pol. 2013 05.59 Zakończenie progr.

## TVP 3

11.25 Penderecki. Droga przez labirynt - dok., Niem./Pol. 2013 12.30 Program lokalny 13.00 Malopolska na rowery 13.15 Co niesie dzień 13.35 Agrobiznes 13.55 Agropogoda 14.00 Program lokalny 15.05 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 15.35 Europejczycy 16.00 Telekurier 16.25 Pogoda 16.30 Kryminalna siódemka 16.45 Dziennik regionów - tematy dnia 17.00 Pożyteczni.pl 17.30 Program lokalny 20.00 Antenowe rewanże 20.30 Pożyteczni.pl 21.00 Program lokalny 21.35 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 22.00 Dziennik regionów 22.20 Echo dnia 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.05 Telekurier 23.35 Penderecki. Droga przez labirynt - dok., Niem./Pol. 2013

## TVP SPORT

06.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 08.15 Lekkoatletyka: PS w Londynie - 1. dzień 11.30 Strongman: Puchar Narodów w Białymstoku 12.35 Strongman: Puchar Narodów w Kłobucku 13.40 Piłka nożna: MŚ - Rosja 2018 - mecz o 3. miejsce 15.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz finałowy 18.15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - podsumowanie 18.45 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów - studio 20.55 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów - rewanżowy mecz 1. rundy: Legia Warszawa - Cork City FC 23.20 Sportowy wieczór 00.10 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów - rewanżowy mecz 1. rundy: Legia Warszawa - Cork City FC 02.15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 04.20 Boks

## TVN

05.10 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
05.40 Mango - telezakupy  
06.50 W-11 - Wydział Śledczy (1047)  
07.35 W-11 - Wydział Śledczy (1048)  
08.20 Doradca smaku - magazyn, Polska  
08.30 Kuchenne rewolucje - rozr., Polska  
09.30 Szkoła (323) - serial paradok., Pol.  
10.30 Ukryta prawda (581) - serial, Pol.  
11.30 S.O.S. Ekipy w akcji (51) - serial  
12.30 19+ (220, 221) - serial paradok.  
13.30 W-11 - Wydział Śledczy (1049)  
14.15 W-11 - Wydział Śledczy (1050)  
15.00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Kuchnia i Wino - rozr., Pol. 2011  
16.00 Szkoła (324) - serial paradok., Pol.  
17.00 S.O.S. Ekipy w akcji (52) - serial  
18.00 Ukryta prawda (582) - serial, Pol.  
19.00 Fakty, Sport, Pogoda - inf.  
19.50 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
20.10 Doradca smaku - magazyn  
20.15 Na Wspólnej (2714) - serial, Polska

## DRAMAT



21.30  
Krawiec z Panamy

20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2017  
21.30 Krawiec z Panamy - dram. sensacyjny, USA/Irlandia 2001  
23.45 Kuba Wojewódzki: Adam „Nergal” Darski i John Porter  
00.45 Lista klientów 2 (14) - serial, USA  
01.45 Mroczne zagadki Los Angeles 3 (8) - serial kryminalny, USA  
02.45 Uwaga! - magazyn, Polska 2018  
03.10 Moc magii

## TTV HD

2 10.10 Ostre cięcie 4 10.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (380) 11.50 Detektywi. Na zlecenie (10) 12.35 Kartoteka 10 (2) 13.35 Kartoteka 9 (12) 14.35 Damy i wieśniaczki. Ukraina 6 (1) 15.45 Express, Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Defacto Extra 2 16.55 Defacto 3 - flesz 17.10 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (4) 17.45 Express, Pogoda 18.05 Odłotowy ogród 2 18.40 Pilna usterka 3 (3) 18.50 Wojny magazynowe - Teksas 4 19.15 Wojny magazynowe - Teksas 4 19.45 Express, Pogoda 20.00 Damy i wieśniaczki. PL (12-ost.) 21.00 Królowie życia 3 (1) 21.45 Express, Pogoda 22.00 Nauka jazdy 3 22.30 Nauka jazdy 3 23.00 Dżentelmeni i wieśniacy 2 (1) 00.00 Ostre cięcie 8

## TVP POLONIA

11.45 Rozmowa Polonii 12.00 Halo Polonia 12.50 Wiadomości 13.00 Krótka historia 13.10 Pod wspólnym niebem (10) 13.45 Kariera Nikodema Dyźmy (Post.) 14.50 Kurajusz jestem - film dok., Pol. 2017 15.45 Wiadomości 15.55 Rezydencja (14) 16.25 Tańczący z naturą 16.55 Margolcia i Miś zapraszają dziś 17.10 Przyjaciele lasu 17.20 Krótka historia 17.30 Teleexpress 17.55 Podróż z historią (37) 18.25 wojsko-polskie.pl 18.55 Pod wspólnym niebem (10) 19.25 Kierunek Zachód 19.45 Dobranocna 20.00 Wiadomości, Pogoda 20.35 Sport 20.45 Dzień Mateusza 18 (238) 21.45 Polonia 24 22.05 Rozmowa Polonii 22.20 Halo Polonia 23.10 Jak cudnie są wspomnienia (5) 00.15 Rezydencja (14)

## POLSAT SPORT

06.00 Tenis: Turniej Wimbledon 08.30 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 11.00 Z archiwum boks: Walika o pasy mistrzowskie federacji WBC i WBA w Las Vegas z 1972 roku - waga półciężka: Bob Foster - Mike Quarry 11.30 Tenis: Turniej Wimbledon 14.00 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów 16.30 Piłka nożna: Superpuchar Polski i mecz Legia Warszawa - Arka Gdynia 18.30 Siatkówka plażowa: ME w Holandii - mecz fazy grupowej: Steven Van de Velde/Dirk Borele - Piotr Kantor/Bartosz Łosiak 19.30 KOTV Weekly - mag. bokserski 20.00 Sporty walki: UFC 223: Khabib vs. Iaquinta - waga lekka: Khabib Nurmagomedov - Al Iaquinta 23.30 Boks 00.30 Siatkówka mężczyzn: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów

## TV 4

06.00 Detektywi w akcji (149) - serial  
07.05 Kacper: szkoła postrachu (6, 7)  
08.00 Drużyna A (1) - serial sensac., USA  
09.00 Detektyw Monk (12) - serial, USA  
10.00 Na patrolu (35) - serial obycz., Pol.  
10.30 Na patrolu (36) - serial obycz., Pol.  
11.00 Drużyna A (2) - serial sensac., USA  
12.00 Detektyw Monk (13) - serial, USA  
13.00 Detektywi w akcji (95) - serial  
14.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska  
15.00 Esmeralda (35) - serial, Meksyk  
16.00 Esmeralda (36) - serial, Meksyk  
17.00 Esmeralda (37) - serial, Meksyk  
18.00 Policjantki i Policjanci (395)  
19.00 Policjantki i Policjanci (396)  
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (182) - serial krym., Polska  
21.00 Apokalipsa androidów - thriller SF, USA/Kanada 2006, reż. Paul Zillek, wyk. Scott Baird, Joseph Lawrence, Wendy Anderson, Ian Black

## THRILLER



21.00  
Apokalipsa androidów

23.00 Mściwe serce - thriller, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Michael Cuesta, wyk. Josh Lucas, Lena Headey, Brian Cox, Bea Miller, Jamie Harrold  
00.55 STOP Drogówka - magazyn, Polska  
01.55 Tak czy nie? - magazyn  
03.00 Interwencja - mag. reporterów  
03.25 Atleci - magazyn sportowy  
03.55 Trans World Sport - magazyn  
05.00 SuperLudzie (11, 12) - serial dok.

## TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Buffy, postrach wampirów 5 (14) 08.00 Niesmiertelny (18) 09.00 Policjantki i Policjanci (111) 10.00 Galileo 11.00 Podwodni łowcy (6) 12.00 Miodowe lata (106): Zjazd absolwentów 12.55 Miodowe lata (108) 13.40 Mistrz kuchni: Juniorzy 14.15 Strażnik Teksasu (121) 15.15 Czarodziejki (154) 16.15 Medicopter 117 (19) 17.15 Buffy, postrach wampirów - 5 (15) 18.15 Miodowe lata (120) 19.05 Miodowe lata (114) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (161) 22.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (162) 23.00 Zły glina - dram., USA 1996 01.00 Hawaje 5-0 (1) 02.00 STOP Drogówka 03.00 Top 10 - lista przebojów 04.00 Disco Polo Life 05.00 Disco Polo Life

## TVP ROZRYWKA

06.35 Okrasa łamie przepisy 07.10 Śpiewające fortepiany 08.20 Kabaretowy Klub Dwójki 10.00 Kolo fortuny 09.45 Rodzina, ach rodzina 10.50 Muzeum Polskiej Piosenki 11.00 Muzeum Polskiej Piosenki 11.15 Magiczny świat Luca 11.45 Życie to kabaret: LowcyB 13.30 Tylko jeden skecz 13.50 Śpiewające fortepiany 14.55 Kabaretowa mapa Polski 15.50 Kabaretowa mapa Polski: Kabaretowe wakacje z duchami: Horror Travel 17.55 Okrasa łamie przepisy 18.35 Wojciech Ciejrowski - bosko przez świat 19.10 Makłowicz w podróży 19.40 Rodzina wie lepiej 20.15 Śpiewające fortepiany 21.15 Kabaretowy Klub Dwójki 22.15 Bake off - Ale ciacho! 4 23.30 Kolo fortuny

## TVN SIEDM

05.35 W-11 - Wydział Śledczy (1144)  
06.20 Szpital (358) - serial paradok., Pol.  
07.15 Sąd rodzinny (77): Więzy krwi  
08.15 Zaklinaczka duchów 4 (13) - serial  
09.15 Magda M. (11) - serial obycz., Pol.  
10.20 Mango - telezakupy  
11.55 Ukryta prawda (633) - serial, Pol.  
12.55 Sąd rodzinny (78): Vendetta - serial fab. dok., Polska  
13.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (532) - serial fab. dok., Polska  
14.55 Szpital (359) - serial paradok., Pol.  
15.55 Zaklinaczka duchów 4 (14)  
16.55 Magda M. (12) - serial obycz., Pol.  
18.00 Dr House 2 (15) - serial, USA  
19.00 Ukryta prawda (634) - serial, Pol. 1995, reż. Andrew Sipes, wyk. Cindy Crawford, William Baldwin, Steven Berkoff, Christopher McDonald, Miguel Sandoval

## SENSACYJNY



20.00  
Czysta gra

22.05 Wzgórze złamanych serc - dram. sensacyjny, USA 1986, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Marsha Mason, Everett McGill, Moses Gunn, Mario Van Peebles  
00.45 Masters of Sex 2 (7) - serial, USA  
02.00 Moc magii  
04.00 Druga strona medalu: Maja Włoszczońska - talk-show, Polska  
04.40 Zakończenie programu

## TV TRWAM

16.00 Informacja dnia 16.10 Jestem mąmą 16.30 Kalejdoskop młodych 16.50 Express studencki 17.00 100 cudownych miejsc na świecie 17.10 Prosto o gospodarce 17.30 Okiem kamery 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacja dnia 18.15 Rozmowy niedokończzone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacja dnia 20.20 Różaniec 20.50 100 cudownych miejsc na świecie - film dok., Francja 2013 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacja dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Krewniaki - sztuka Michała Bałuckiego, Pol. 2016 23.50 Lusaka Bauleni - film dokumentalny, Polska 2010 00.00 Programy powtórkowe

## ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.25 Awantura o kasę 08.25 Awantura o kasę 09.20 Gra w ciemno 10.20 Pierwsza miłość (2674) 11.05 Ewa gotuje 11.35 Ewa gotuje 12.00 Pięćdziesiątka (236) 13.00 Słoki (6) 14.00 Małolaty (39): Na dziecko 15.00 Daleko od noszy (160, 161): Rodzina chwiliowo zastępca: Niespodzianka na urodziny 16.00 Świat według Kiepskich (527, 528): Kafejka: Mężczyzna w kapeluszu 17.00 Ally McBeal (44, 45) 19.00 Słoki (6): Rozłąka 20.00 24 godziny (60, 61) 22.00 Świat według Kiepskich (460, 461) 23.00 Peep Show (11, 12) 00.00 Słoki (31) 01.00 TV Okazje 01.30 Graczykowie (68) 02.00 Małolaty (43) 03.00 Pięćdziesiątka (101) 04.00 Disco gramy 05.00 Disco gramy

## EUROSPORT 1

06.00 Piłka nożna: MLS 08.30 Tour de France 09.00 Wyciągi samochodowe: FIA Formula E Championship w Nowym Jorku 10.30 Trasa Tour de France 13.00 Eric Cantona - piłkarski komisarz 13.05 Tour de France Extra 13.10 Tour de France 16.00 Kolarstwo: Tour de France 18.00 Tour de France Extra 18.15 Sports Explainers 18.20 Trasa Tour de France 18.45 MLS Highlights 19.15 Horse Excellence 19.40 Wiadomości 19.45 Igrzyska olimpijskie 20.45 Watts 21.00 Kolarstwo: Tour de France - 10. etap: Anancy - Le Grand-Bornand 22.00 Wyciągi samochodowe: FIA Formula E Championship w Nowym Jorku 23.00 Wyciągi samochodowe: FIA World Touring Car Cup w Orehowej Potoni 23.25 Wiadomości 23.35 Kolarstwo: Tour de France

## TVP KULTURA

08.50 Rzecz Polska 09.20 Zmruż oczy - komediodramat, Pol. 2003 11.00 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (13-ost.) 12.50 Nasza ulica - film krótkometrażowy, Pol. 2004 13.40 Szczęśliwy brzeg - film psychol., Pol. 1983 15.25 Informacje kulturalne 15.45 Taśmy kultury: Spotkania z profesorem Zinem: Piórkami i węglem 16.05 Taśmy kultury: Słownik wyrazów obcych 16.15 Taśmy kultury: Słownik wyrazów obcych 16.45 Jutro idziemy do kina - dram., Pol. 2007 18.45 Dziewczyna i chłopak (3) 19.40 Studio Kultura - rozmowy 20.00 Śniadanie na Plutonie - komediodramat, Irl./Wlk. Brytania 2005 22.10 Dziennik filozofa 22.25 NIE-ZŁE-FIL-MY: Misja specjalna - komedia, Pol. 1987 00.15 Stron świata - film dokumentalny, Polska/Niem. 2014

## TVP HISTORIA

08.40 1200 muzeów 09.15 Blisko, coraz bliżej (9) 10.35 Historia w postaciach zapisała 12.25 Wojownicy czasu 13.00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 13.35 Sensacje XX wieku 14.30 Encyklopedia II wojny światowej 15.00 Rosja. Podróż z Jonathanem Dimblebym (4) 16.15 Historia Polski: Draża - czetnik. Legenda Kresów - film dok., Pol. 2015 17.15 Abwehra i dzieci - film dok., Białoruś 2014 17.45 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy (12) 19.00 Sensacje XX wieku 19.55 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii 20.30 Powrót do Heimkehr - film dok., Pol. 2011 21.30 Blisko, coraz bliżej (10) 23.10 Wina Ikara. Warszawa 1939-1944. Inteligencja polska w latach okupacji (2-ost.) - film dok., Polska 1998 00.20 Bilet na Księżyc - film obycz., Polska 2013



EUROJACKPOT

29 czerwca  
wysoka wygrana  
w Eurojackpot padła  
w Świeradowie Zdroju

26 597 867 zł

EURO  
JACKPOT

Graj w punktach





Mieszkamy w jednym z najlepszych miejsc do biegania w Polsce

# Gdy zaczniesz biegać



Jacek Sobas podczas Letniego Biegu Piastów.

FOT. PIOTR DYMUŚ/BIEG PIASTÓW

**Ból w płucach, ogień rozrywający uda, potworny ból głowy - to czuje wielu początkujących biegaczy, gdy chcą od razu szybko biegać. Nie ma drogi na skróty! Trzeba zaczynać powoli, stopniowo. Jak z samochodem, który zaczyna jazdę. Jesteśmy na początku biegania syrenką, a nie ferrari.**

Gdy zaczynałem biegać dziesięć lat temu, czy może raczej zamierzałem zacząć biegać, tydzień po rzuceniu palenia, wygrzebałem w domu stare ciuchy sportowe i ruszyłem szybko przed siebie. Po 200 metrach miałem dość! Jak wiele razy wcześniej, gdy korzystałem z autobusów: gdy trzeba było podbiec na przystanek, zawsze zdążyłem, ale krótki sprint kosztował mnie tyle sił, że przez pół godziny dochodziłem do siebie, a zakwasy miałem przez kilka dni.

Nie tędy droga. Trzeba zacząć powoli, przeplatać marsz truchtem, choćby pół godziny co drugi dzień, by stopniowo zmieniać proporcje ruchu na rzecz truchtu, a potem biegu. Powoli zwiększamy też częstotliwość i długość treningów.

W internecie jest wiele planów treningowych, ale pamiętajmy, że przede wszystkim musimy słuchać naszego organizmu. Jeśli czujemy się bardzo zmęczeni albo coś nam dolega: zatrzymajmy się, zróbmy przerwę, odpocznijmy. Dość często, gdy ktoś zaczyna biegać, ujawniają się dawne kontuzje, przez lata uśpione. Jeśli boli nas ciągle kolano podczas biegania - dajmy

sobie spokój. Wybierzmy rower albo biegówki.

Znacznie częściej jednak nasz organizm, wprowadzany stopniowo w bieganie, zacznie dopominać się kolejnych treningów. Coraz dłuższych i bardziej intensywnych. To przychodzi po jakimś czasie, ale wielu biegaczy podkreśla, że w pewnym momencie czują, iż nie umieją już żyć bez biegania i że stało się ono naturalną częścią ich stylu życia.

## Buty najważniejsze

Bieganie to najprostszy sport, ale oczywiście (marketing to potęga...) lista gadżetów, których można używać w trakcie treningów, jest bardzo długa. Tak naprawdę jednak potrzebujemy tylko czterech rzeczy, z których trzeba wykosztować się (i warto!) na jedną: buty do biegania.

Trzy pozostałe to skarpety, spodenki i koszulka. Mogą być najwyklesze, przynajmniej na początku (gdy biega się maratony, istotne jest, by nic nas nie obcierało w trakcie długiego biegu). Buty od początku muszą być idealnie dopasowane, wysokiej jakości. Te oferowane za kilkadziesiąt złotych w jednym z marketów nie są złe, ale szybko się rozwalają. To kiepski interes.

Lepiej zainwestować w jakość, co w tym wypadku oznacza także: w zdrowie. Pamiętajmy też, że podczas biegania stopa się przemieszcza i puchnie, więc potrzebujemy rozmiaru większego niż w butach do chodzenia. Sam biegam w butach o długości wkładki o centymetr dłuższej.

Producenci butów stosują różne rozmiarówki, ale długość wkładki jest wartością uniwersalną, podawaną przez wszystkich. Warto ją znać.

Dobranie butów nie jest łatwe. To sprawa bardzo indywidualna. Można trafić od razu idealnie, można - jak ja - próbować pary kolejnych firm, by po kilku latach mieć pewność, które najlepiej pasują. W moim przypadku to mizuno na twarde nawierzchnie i salomony na teren oraz góry. Mam do nich takie zaufanie, że kupuję od lat przez internet i nigdy nie musiałem zwracać.

Sklepy internetowe oferują najszerszy wybór. To istotne, bo w Jeleniej Górze i okolicy jest tylko jeden sklep stacjonarny (równocześnie internetowy), który by spełniał - do pewnego stopnia - wymagania biegaczy.

## Dzienniczek treningowy

Jeśli chcesz się poprawić, musisz to, co robisz, rejestrować, a jeśli chcesz rejestrować, musisz mieć narzędzie, które to umożliwi. Dlatego biegacze prowadzą dzienniczki treningowe. Większość w internecie, na przeróżnych portalach społecznościowych (sam jestem na Stravie i Endomondo), ale niektórzy skrupulatnie zapisują wszystko w zeszytach. Wystarczy zwykły zegarek, najlepiej ze stoperem, choć oczywiście na rynku są już przeróżne cuda, mierzące wszystko, co się da.

Zegarek można zastąpić aplikacjami internetowymi w telefonach komórkowych. Same wszystko

liczą, a po zakończeniu treningu błyskawicznie informują o naszych wyczynach, na przykład o tym, że dziś pobiegliśmy lewą stroną obwodnicy pomiędzy Grabarowem a Zabobrzem, najszybciej (bądź najwolniej) w życiu.

Generalnie jednak dzienniczek warto prowadzić, bo potrafi on dyscyplinować. Gdy ktoś mniej biega, od razu widzi to w swoich zapiskach i statystykach. Zazwyczaj mobilizuje to do powrotu na biegowe trasy.

## Plany treningowe

W internecie i książkach jest wiele planów treningowych czy wręcz nawet wykładów filozoficznych o bieganiu, ale pamiętajmy, że jeśli chodzi o klasyków tematu zza oceanu, ich doświadczenie zostało zdobyte w zupełnie innych warunkach klimatycznych i geograficznych. Do tego, co piszą, warto zachować dystans.

Podobnie z planami treningowymi. Jeśli kogoś stać i chce być pod stałą obserwacją trenera, może sobie u kogoś takiego wynająć coś w rodzaju abonamentu, obejmującego pisanie planu i regularne konsultacje na temat realizacji. Jak odróżnić dobrego fachowca od słabego? W internecie nic się nie ukryje. Wystarczy wygooglować kandydata i poczytać o jego dokonaniach.

Gdy decydujemy się na gotowy, uniwersalny plan z internetu, korzystajmy z jednego. Skoro już komuś zaufaliśmy w ciemno, trzymajmy się tego. Zmiany nic dobrego nie przyniosą.

## Gdzie biegać

Wszędzie! W Jeleniej Górze i okolicy jesteśmy w uprzywilejowanej sytuacji. Naprawdę mało jest miast (nie tylko w Polsce) o tak znakomitych warunkach biegowych. Mamy trasy płaskie, asfaltowe i naturalne, pagórkowate, o łagodnych profilach (Góry Izerskie, Rudawy Janowickie i Góry Kaczawskie), górskie, kamieniste, z ostrymi podejściami i zbiegami (Karkonosze). Są też dwa stadiony ze świetnymi bieżniami (w Szklarskiej Porębie i Arena Złotnicza w Jeleniej Górze).

Każdy znajdzie odpowiednią trasę dla siebie, ale w skrócie mogę polecić: Wojanów - Janowice Wielkie po obu stronach Bobru (długa, dość płaska, asfaltowa, szybka), Drogę pod Regłami (o nawierzchni naturalnej, z łagodnymi podbiegami i zbiegami) z Przesieki do Szklarskiej Poręby, Petrowkę z Jagniątkowa na główny grzbiet Karkonoszy, ze zbiegiem Koralową Ścieżką (bardzo wymagająca, z marszem pod górę).

## Jak biegać

Najbardziej uniwersalna rada na temat biegania, którą znam i której się trzymam, pochodzi od etiopskiego mistrza Haile Gebrselassie: biegać w różnych butach, na różnych dystansach, z różną prędkością, na różnych trasach o urozmaiconej nawierzchni.

Szerokiej drogi!

**Leszek Kosiorowski**  
(39 ukończonych maratonów i biegów ultra w 10 krajach)



Życie niewesołe



Dominiko, często tutaj wspominasz o zaletach terapii. Ja się oczywiście z tym zgadzam, chociaż sama na własnej skórze przekonałam się, że o jej skuteczności decyduje nie tylko metoda, ale również osoba terapeuty. Moje życie mogłoby być doskonałym scenariuszem na thriller albo nawet horror, ale nie chciałabym tutaj o nim pisać. Nie chcę nawet myśleć o tych wszystkich nieszczęściach i cierpieniach. Tym bardziej, że na obecnym etapie terapii mam już za sobą borykanie się ze szczegółami nigdy nienapisanej autobiografii. Za to napiszę teraz o mojej przyjaciółce, która też znalazła się pod opieką terapeuty, była nawet na końcowych jej etapach, aż tu nagle wydarzyło się coś, co zniweczyło wszystkie wysiłki obu stron procesu terapeutycznego. Moja przyjaciółka cierpi na ataki paniki, ma bardzo częste lęki napadowe, które trwają nawet do godziny. W tym czasie autentycznie cierpi, boli ją w klatce piersiowej, dokuczają jej okropne bóle głowy i oczodołów. Czasem od tego mdleje. Leki, które dość długo brała, zaczęły powodować ośpienie, nie mówiąc o tym, że przytyła ponad 10 kg tylko w okresie jednego roku. Nie będę tu pisać o przebiegu terapii, ale powoli, powoli udawało się jej pomóc na tyle, że lęki mogła brać lżejsze, a ataki były coraz rzadsze. I kiedy naprawdę już cieszyła się bardzo, że może wrócić do normalnego trybu, podjąć pracę na cały etat, nagle jej życie znowu przekształciło się jak zwirowane. Otóż otrzymała telefon od nieznanego mężczyzny, która powiedziała, że jest kochanką jej męża od ponad roku i czy o tym ma pojęcie. Nie wiedziała i nie uwierzyła, bo jej mąż zawsze był człowiekiem, o którym sądziła, że może na nim polegać, ufala mu, i to był jeden z tych filarów, które uważała za niezwykle pomocne w swojej terapii. No, ale wiadomość tę musiała zweryfikować, więc kiedy mąż po paru dniach wrócił z pracy (pracuje jako zawodowy kierowca), podjęła stosowną rozmowę. I czegoś się dowiedziała? Ano tego, że jej mąż miał problemy z erekcją (wiedziała o tym, oczywiście) i postanowił sprawdzić, czy wina leżała po jego stronie, czy po stronie żony. Sprawdzał tak ponad rok! Po czym powiedział w trakcie tej rozmowy, która miała rozstrzygnąć, co ma jej przyjaciółka dalej ze sobą pocznie: „Kochanie, już wszystko dobrze. Już upewniłem się, że to była tylko i wyłącznie moja wina, bo z tamtą kobietą też mi nie stawał! Już z nią zerwałem i dlatego do Ciebie zadzwoniłem!”. Co było dalej, Dominiko? Dobre efekty terapii szłał trafił, moja przyjaciółka zapadła się w siebie i zrezygnowała z dalszej współpracy z terapeutą. Od tygodni jest na zwolnieniu lekarskim i leczeniu psychiatrycznym. Nie wie, co ma teraz zrobić, myślała nawet o odebraniu sobie życia. My, przyjaciele z terapii, ludzie o podobnych problemach, dolegliwościach, walczymy o nią, nie dajemy jej ponieść się złym myślom. Mąż w ogóle nie rozumie jej problemów, myśli głównie penisem i wyłącznie o własnych sprawach. Udawał człowieka, który ją wspiera, bo to pozwalało mu na wszelkie osobiste swobody. W tej chwili został odstawiony, ale ona jeszcze nie wie, czy chce odejść od niego, czy jednak wybaczyć i być nadal z nim. Zresztą, o jakim wybaczeniu tu mowa, skoro on nawet nie ma poczucia winy za to, co uczynił jej i całej rodzinie? Dziwimy się, że ona się waha, ale przecież każdy decyduje o sobie, więc nie mamy zamiaru wpływać na jej wybory. Na razie wspieramy i próbujemy jej pomóc wykaraskać się z tej niemocy, braku aktywności, bo chcemy wierzyć, że to jest chwilowe. Zachęcamy do wspólnego uczestniczenia w seansach terapeutycznych i wierzymy również, że odnajdzie ona swoją siłę i drogę do wyzdrowienia. Pozdrawiam Dominikę i Czytelników.

Bożenka

Dziękuję za list, gratuluję siły przyjaźni, bowiem wiadomo, że wsparcie w takich sytuacjach jest bezcenne. Zapraszam też Czytelników do dyskusji.  
Dominika (dominika@nj24.pl)

# Sezonowa pasta z podpłomykami

Sezon na bób w pełni. Warto go wykorzystać, aby urozmaicić wakacyjny posiłek.

Pasta z bobu świetnie smakuje z podpłomykami. To propozycja kulinarna doskonała zwłaszcza na plenerowe posiłki.

### Pasta z bobu

**Produkty:** pół kg bobu, pół szklanki nasion słonecznika, pół cebuli białej, 2 ząbki czosnku, 1 pomidor, 3 łyżki oliwy z oliwek, 3 łyżki wody, przyprawy: 1 łyżeczka kuminu rzymskiego, 1 łyżeczka kolendry, szczypta chili, sól, pieprz, natka pietruszki.

**Przygotowanie:** ugotować bób (najlepiej z łyżeczką cukru), wystudzić, usunąć łupinki. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić wraz z czosnkiem. Na rozgrzanej, suchej patelni uprzyżyć słonecznik. Kiedy słonecznik wystygnie, zblendować na masę. Do masy dodać wytłuskany bób, pokrojony pomidor bez skórki, zblanszowaną cebulę, oliwę, wodę, przyprawy. Całość zblendować, polać oliwą, posypać posiekaną natką pietruszki.

### Podpłomyki

**Produkty:** 200 g mąki, pół szklanki letniej wody, 1 łyżka oliwy, pół łyżeczki soli, 1 łyżeczka czarnuszki.

**Przygotowanie:** wyrobić ciasto ze wszystkich składników, aż będzie elastyczne. Ciasto podzielić na sześć lub osiem części. Każdy placek rozwałkować bardzo cienko i smażyć bardzo krótko z obu stron na rozgrzanej patelni, bez tłuszczu.

Tekst i zdjęcie: MPP



## Jak dostać 300 zł na wyprawkę szkolną dla dziecka?

Masz uczące się dziecko? Możesz starać się o 300 zł na podręczniki i przybory szkolne dla swojej pociechy w ramach programu „Dobry start”. Te pieniądze, w zamysłu rządu, mają być przeznaczone na zakup książek i przyborów szkolnych, ale nie ma żadnych przeszkód, aby rodzice spożytkowali je na inny, dowolny cel.

Program obejmie dzieci uczące się w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, do chwili ukończenia przez nie 18. roku życia, a jeśli kontynuują naukę, czas pobierania świadczenia można przedłużyć do dwudziestych urodzin. Niepełnosprawni uczniowie będą mogli pobierać pieniądze do 24. roku życia.

Wnioski o wyprawkę można złożyć na dwa sposoby: elektronicznie i tradycyjnie. Pierwsze można składać od 1 lipca, na możliwość wypełnienia tradycyjnego formularza trzeba poczekać do 1 sierpnia. Termin składania wniosków 300 plus jest jeden. Będzie upływał 30 listopada danego roku. Nieważne, czy złożymy wniosek elektronicznie, czy tradycyjnie. Świadczenia mają zostać wypłacane w ciągu 2 miesięcy od dnia złożenia wniosku z prawidłowo wypełnionymi dokumentami, nie później jednak niż do 30 września danego roku.

Aby złożyć elektroniczny wniosek, należy posiadać konto na rządowym portalu informacyjno-usługowym Emp@tia. Kto jeszcze go nie posiada, powinien

jak najszybciej je założyć. Warunkiem złożenia wniosku za pośrednictwem internetu jest posiadanie podpisu elektronicznego lub bezpłatnego profilu zaufanego. Ten ostatni można założyć on-line za pośrednictwem systemów bankowości elektronicznej banku PKO BP, Inteligo, ING Banku Śląskiego, Millennium, Pekao S.A., Envelo, mBANK.

Papierowe wnioski na 300 plus będzie można składać od 1 sierpnia, przeważnie w tych samych punktach, w których obsługiwane były świadczenia 500 plus. Można je będzie dostarczać osobiście lub pocztą.

Wyprawka „300 plus” będzie wypłacane na wniosek: rodzica, opiekuna prawnego, opiekuna faktycznego dziecka (przez opiekuna faktycznego rozumie się osobę faktycznie opiekującą się dzieckiem, jeżeli wystąpiła z wnioskiem do sądu opiekuńczego o przysposobienie dziecka), rodziny zastępczej, osoby prowadzącej rodzinny dom dziecka, dyrektora placówki opiekuńczo-wychowawczej, dyrektora regionalnej placówki opiekuńczo-terapeutycznej, osobie uczącej się (czyli pełnoletniej osobie uczącej się, niepozostającej na utrzymaniu rodziców w związku z ich śmiercią lub w związku z ustaleniem wyrokiem sądowym albo ugodą sądową bez prawa do alimentów z ich strony).

(sad)

**Pomogę, oddam za darmo**

**Do oddania:**  
Kozuch damski (r. 40); naczynia kuchenne; plecak (mały); odzież kobieca (r. 40 i 46).

**Do oddania:**  
Buty męskie na lato (nr 41); pralka wąska, od góry otwierana, rowerek z bocznymi kółkami dla 5-latkę, ubranka dla 5-latkę, fotel do spania, rozkładany, z pojemnikiem.

**Oflarodawcy i potrzebujący mogą zgłaszać informacje pod nr 503 387 906 w godz. 9-15. (nat)**

## Gdy serce drgnie

Jestem 61-letnią jeleniogórzanką (164 cm). Posiadam własne lokum i jestem niezależną finansowo. Jesteś samotny i szukasz kobiety na resztę życia, dokuczają Ci samotność - napisz do mnie. Lubię góry i spacerować w dwoje. Proszę o poważne oferty. Listy kierować do redakcji.

**Bogusia**

Poznam w celach towarzyskich osoby wolne, pici obojga, w odpowiednim wieku, do wspólnego spędzania czasu (ja 70+) - wspólne wypady, pogawędki, spotkania przy kawie. Ludziom wulgarnym i nadużywającym alkoholu dziękuję. Tel. 75 300 01 55.

**Maria**

Jestem wolną, sympatyczną kobietą po sześćdziesiątce. Posiadam wszechstronne zainteresowania. Poznam pana w podobnym wieku, kulturalnego, ceniącego sobie wartości moralne, wolnego, bez nałogów, w celu stałego związku. Napisz do mnie i załącz fotkę.

**B**

Jeleniogórzanka, 59 lat, 160 cm wzrostu, emerytka bez nałogów. Poznam pana w odpowiednim wieku, który tak jak ja lubi pracę w ogrodzie. Jesteś samotny, szczerzy, uczciwy i nieobojdny na ludzką krzywdę, myślisz o życiu poważnie, nie szukasz przygody.... zadzwoń 602 275 166.

**Róża**

Jestem kobietą w średnim wieku, pracującą, niezależną finansowo. Poznam pana w stosownym wieku - zmotoryzowany, bez zobowiązań. Proszę o kontakt 692 516 901

**Samotna**

67-letnia wdowa poszukuje przyjaznej duszyczki, z którą można porozmawiać o wszystkim i spędzić miło czas. Tylko Pan bez nałogów, w zbliżonym wieku, inteligentny, stanu wolnego, tylko poważne oferty. Na sms nie odpowiadam. Warto mnie poznać. Tel. 663 667 198

**Nieznajoma**

Nie chcę poznać Cię tylko na chwilę, ale na całe życie. Nie chcę poznawać Twoich zalet, ale Twoje wady. Jak wyglądasz? Czy to ważne? Ważne to, co w duszy. Kawaler, lat 28. Tel. 788 385 030.

**Marcin**

Poznam dziewczynę bez nałogów i zobowiązań (bez dzieci), chętnie wysoką i delikatnie puszystą. Jeśli lubisz i umiesz tańczyć, to chętnie Cię poznam. Jest lato, dajmy sobie szansę i poznamy się, a może wakacje spędzimy już razem. Jestem spokojnym, wysokim (185 cm) kawalerem po czterdziestce. Tylko poważne oferty: 1974on@wp.pl

**Singiel**

Kulturalny, przystojny, o młodym wyglądzie, 80/175/75, zmotoryzowany, pozna panią zdecydowaną na życie we dwoje, jeszcze atrakcyjną, z poczuciem humoru, niekonfliktową, najchętniej z Jeleniej Góry. Kontakt 695-234-189.

**Tadeusz**

Życie jest piękne tylko wtedy, kiedy kogoś kochamy. Może właśnie szukam Ciebie? Poznam miłą, sympatyczną kobietę w wieku 40-45 lat, która zostanie moją przyjaciółką, a może kimś więcej, której mógłbym zaufać i wspólnie przeżyć uroki życia. Jestem miłym, sympatycznym blondynem. Uwielbiam spacerować, podróże w nieznaną. Lubię słuchać muzyki oraz biegać. Nie lubię samotności. Jeśli zainteresowałaś Ciebie mój anons, pisz już dziś, bo czas tak szybko ucieka, życie jest piękne, a we dwoje jest różnie. Tel. 514 568 438.

**Andrzej**

Jestem miłym i sympatycznym mężczyzną. Jestem szczupły, mam 57 lat, 175 cm wzrostu, bez nałogów i zobowiązań. Posiadam własne M oraz samochód. Jestem niezależny finansowo. Poznam miłą, uczciwą i szczupłą panią do 52 lat, o ciepłym serduszką, do stałego związku. Kontakt 663 600 657.

**Marek1**

Jestem kawalerem, 40+, niezależnym, wysokim, miłym i spokojnym. Poznam bezdzietną dziewczynę w celu stworzenia fajnej relacji, opartej na szczerściu i zaufaniu. Tel. 600 267 752.

**Przyjacieli**

Jestem 36-letnim kawalerem (170/70), pochodzę z Wałbrzycha, ale obecnie przebywam w zakładzie karnym. Poznam panią, która lubi pisać listy i chciałaby nawiązać ze mną korespondencję. Wiek nie ma znaczenia. Odpiszę na każdy list.

**Marcin**

Kawaler z Kowar 51/170/70 pozna panią, wiek 40-55 lat, z okolic Kowar, Jeleniej Góry. Jestem skromny, uczciwy, biedny, ale z dobrym sercem. Nie szukam bogactwa ani majątku, lecz bratniej duszy. Zadzwoń. Czekam. Tel. 537 602 704.

**Marek**

Przed nami lato, wakacyjne podróże, wycieczki - warto mieć kogoś, z kim takie chwile będziemy pamiętać. Jeśli czujesz się samotna/-y, jesteś otwarta na świat i masz uczciwe zamiary, napisz do redakcji lub zadzwoń do wybranej osoby - daj sobie szansę na poznanie bratniej duszy. Kto pragnie się ogłosić, pisze kilka słów o sobie i o swoich oczekiwaniach wobec ewentualnego partnera. List należy dostarczyć do redakcji NJ (ul. M. Curie-Skłodowskiej 13, 58-500 Jelenia Góra), można też wysłać mailem. Powtórzenie anonsu wymaga jedynie kontaktu telefonicznego. Kto pragnie odpowiedzieć na ogłoszenie (jeśli nie ma numeru telefonu), pisze list do wybranej osoby, zaznaczając jej imię i numer NJ, w którym anons się ukazał, oraz załącza w kopercie znaczek pocztowy. W razie pytań, kontakt: e-mail: natalia@dzieciziem.pl tel. 503 387 906.

(nat)





## Amerykański mączniak agrestu

Bardzo groźna i często spotykana choroba, która atakuje krzewy agrestu. Objawy choroby widać na liściach, pędach, a także na owocach. Owoce zaatakowane przez mączniaka, niestety, nie nadają się już do spożycia. Porażone części rośliny pokrywają się białym nalotem, roślina z czasem traci tempo wzrostu, wierzchołki pędów zamierają, a owoce są niewyrośnięte. Rozprzestrzenianiu się objawów choroby sprzyja sucha i ciepła pogoda.

Jak zapobiegać występowaniu amerykańskiego mączniaka agrestu?

Przed wszystkim należy sadzić rośliny, które wykazują dużą odporność na tę chorobę. Oto odmiany wrażliwe na amerykański mączniak agrestu: Biały Triumf, Czerwony Triumf, Rzeszowski, Zielony Butelkowy, Żółty Triumf.

Odmiany odporne lub rzadko porażane przez mączniaka: Invicta, Resistentia, Pax, Kamieniar, Niestuchowski, Hinnonmaki Rot.

Bardzo ważne w uprawie jest także zapewnienie odpowiedniego stanowiska roślinie. Agrest powinien mieć stanowisko słoneczne i przewiewne. Roślina nie lubi zbyt dużej wilgot-

ności i nadmiernego zagęszczenia. Jeśli jednak pojawią się pierwsze oznaki choroby, należy zastosować opryski grzybobójcze zgodnie z zaleceniami programu ochrony roślin. Zabieg należy powtórzyć dwa a nawet trzykrotnie, zmieniając środek grzybobójczy, aby nie opryskiwać ciągle jednym preparatem.

## Wyjątkowa fuksja balkonowa

Kiedy pomyślimy o balkonowych nasadzeniach, najczęściej jako pierwsza myśl nasuwa się nam donica pełna pelargonii lub surfinii.

A co, kiedy mamy już dość tych samych kwiatów co roku? Może warto coś zmienić? A czy wiecie, jak pięknie prezentuje się fuksja w wiszących donicach balkonowych?



Fuksję można rozmnażać przez sadzonki pędowe.

Fuksja to roślina o bardzo dekoracyjnych kwiatach. Ponieważ nie zimuje na dworze, warto uprawiać ją w pojemnikach. Rośliny potrzebują rozproszonego światła, przy nadmiarze słońca pąki kwiatowe więdną, zanim się rozwiną. Dla prawidłowego wzrostu i długiego okresu kwitnienia roślina potrzebuje odpowiednio żyznej i wilgotnej gleby. Niedostatek wody powoduje u fuksji więdnienie najmłodszych liści, kwiatów oraz pąków. Przesuszenie bryły korzeniowej powoduje też ogólne osłabienie rośliny, przez co fuksje są podatne na choroby i inwazję szkodników. Niestety, fuksja nie jest odporna na mróz i nie przetrzymuje na dworze, dlatego

pod koniec sezonu wegetacyjnego, zanim nadejdą przymrozki, trzeba zabrać roślinę z balkonu do jasnego pomieszczenia, gdzie temperatura nie będzie przekraczała 10 st C. Przed przeniesieniem rośliny należy skrócić jej pędy o 1/3. Podczas zimowania należy znacznie ograniczyć podlewanie. Ważną wskazówką jest, aby nie przejmować się opadniętymi liśćmi, jest to bowiem naturalny proces. Na wiosnę roślina wypuści nowe. Zanim ponownie wystawimy fuksję na zewnątrz, najpierw należy przenieść ją do pomieszczenia cieplejszego, z temperaturą pokojową, i zacząć podlewać. Dopiero pod koniec maja możemy roślinę wystawić ponownie na balkon.

## Funkie

Bardzo wdzięczne rośliny, które można sadzić w półcieniu. Dorastają, w zależności od odmiany, nawet do 1m wysokości. Są cenione ze względu na bardzo dużą wytrzymałość na mróz oraz to, że można pozostawić je bez opieki przez wiele lat.

Nie są wymagające. Raz dobrze posadzone, nie sprawiają problemów przez kolejne lata uprawy. Funkie najlepiej rosną na stanowisku wilgotnym, glebie żyznej i próchniczej. Warto na początku każdego sezonu podsypać rośliny nawozem wieloskładnikowym. Uroda funkii to głównie liście, które bywają naprawdę sporych rozmiarów. Drugą dekoracyjną cechą są kwiaty. Dzwonkowate kwiaty występują zazwyczaj w kolorze białym lub fioletowym. Okres kwitnienia przypada na miesiące od lipca do września. Funkie możemy sadzić w ogrodzie koło zbiorników wodnych, pod koronami drzew, a także na rabatach i w większych grupach roślin.

Teksty i zdjęcia: P. Walczak



Funkie o jednolitej zielonej barwie liści preferują cień, natomiast te o żółtym wybarwieniu bądź białych brzegach znoszą też słońce.



# Na węglarce do Kotliny

Jednym z największych wyzwań, przed którym stanęło powojenne państwo polskie, był transfer ludności na tzw. Ziemię Odzyskaną. Władze zdawały sobie sprawę, iż kwestią prestiżową jest to, aby przeprowadzić ten proces jak najszybciej i jak najsprawniej.

Choć początkowo akcja osadnicza na tzw. Ziemiach Odzyskanych przebiegała wielotorowo i zaangażowane były w nią liczne organizacje oraz urzędy, pieczę nad całą akcją miał przejąć niebawem Państwowy Urząd Repatriacyjny (w skrócie PUR). To na jego barkach stało dostarczenie do poniemieckich miast i wsi szerokiej rzeszy polskich osadników. Mająca nastąpić niebawem repolonizacja tych ziem nie mogła się przecież odbyć bez samych Polaków. A wszystko to miało mieć miejsce jeszcze przed ostatecznymi decyzjami w sprawie zachodniej granicy Polski, które zapadły dopiero w trakcie konferencji tzw. Wielkiej Trójki w Poczdamie. Zastosowano tutaj zatem, dobrze znaną zwłaszcza komunistom, politykę faktów dokonanych.

## PUR na Dolnym Śląsku

Początkowo na terenie Dolnego Śląska (w skład którego wchodziła też wówczas spora część Ziemi Lubuskiej oraz niektóre tereny obecnego Śląska Opolskiego) działały dwa, równorzędne względem siebie oddziały PUR.

Pierwszy z nich powstał i działał pierwotnie w mieście Wschowa, aby w czerwcu 1945 r. zostać przeniesionym do Legnicy. Jego zasięg terytorialny obejmował, m. in. następujące powiaty: Wschowa, Góra, Wołów, Głogów, Zielona Góra, Legnica, Żagań, Bolesławiec, Jawor, Jelenia Góra, Lwówek Śląski, Zgorzelec i Lubania. Drugi oddział powstał z kolei w Oleśnicy, skąd z dniem 1 VII 1945 r. został przeniesiony do Wrocławia (na Psie Pole). Pod jego jurysdykcją znajdowały się takie powiaty, jak: Wrocław, Namysłów, Oleśnica, Brzeg, Olawa, Syców, Strzelin, Dzierżoniów, Wałbrzych, Kłodzko i Środa Śląska. W październiku 1945 r. doszło jednak do fuzji tych dwóch oddziałów. Powstał Oddział Okręgowy PUR na Dolny Śląsk, z siedzibą we Wrocławiu. W jego skład wchodziły dwie ekspozytury (w Legnicy i w Kłodzku) oraz ponad trzydzieści oddziałów powiatowych.

Efekty pracy PUR-u na terenie naszego województwa były dosyć szybko widoczne. W grudniu 1945 r., na łamach dziennika *Pionier* chwalono się, iż dzięki PUR na Dolnym Śląsku osiedliło się ponad 500 000 Polaków. Z kolei, jak pokazują dane statystyczne samego PUR-u, tylko do końca 1946 r., dolnośląskie jednostki przyjęły i otoczyły opieką ponad dwa miliony osób. We wrześniu 1947 r., Wrocław-

ski *Kurier Ilustrowany* donosił: *Wojewódzki Oddział PUR, mimo ogromnych trudności, na jakie napotykał w ciągu swej dwuletniej działalności, spełnił swoje zadanie w dziele repolonizacji i osadnictwa Ziemi Odzyskanych.*

## Jelenia Góra

Państwowy Urząd Repatriacyjny działał także oczywiście na ziemi jeleniogórskiej. Już w maju 1945 r. do miasta została wysłana grupa operacyjna, mająca zająć się tutaj organizacją placówki PUR. Jeszcze w tym samym miesiącu, podobnie jak w okolicznym Lubaniu i Zgorzelcu, takowa faktycznie postawała. Jej siedziba znajdowała się przy ówczesnym Placu Bieruta (obecnie Plac Niepodległości), w budynku z numerem 6.

Wtedy jednak jeszcze wyniki pracy tutejszego PUR-u były marne, bo i możliwości były znacznie ograniczone - w sprawozdaniu za maj 1945 r. odnotowano, iż w powiecie jeleniogórskim,

dziennie przybywa po kilka transportów. Każdy transport jest natychmiast rozładowany i ulokowany w *Schronisku Punktu*. Kolejne dane dla Jeleniej Góry pochodzą dopiero z sierpnia - odnotowano wtedy, iż w mieście i w powiecie osiedliło się 1157 rodzin (3570 osób). Miesiąc później było to około 4 400 osób. Większość z tych ludzi przybyła ze wschodu i z terenów centralnej Polski. Dalszą chłonność tego terenu oceniano wówczas na kolejne dziesięć tysięcy osób. W sierpniu 1945 r. informowano też o działalności innych Punktów Etapowych PUR w okolicznych terenach (Lubania i Kamienna Góra).

Niewiele wiemy o ludziach zarządzających oddziałami powiatowym PUR-u. Czasem dysponujemy tylko ich nazwiskami. W wykazie ze stycznia 1946 r. jako kierownik Powiatowego Oddziału PUR w Jeleniej Górze został zapisany Stanisław Ullman. Z kolei w Kamiennej Górze oddziałem PUR-u zarządzał Stanisław Chendyński. W Lwówku

Nie to było jednak najgorsze, bo warunki, w jakich przewożeni byli wówczas przesiedleńcy czy repatrianci, mogą dzisiaj szokować. Jak wskazują badacze tego tematu, większość transportów stanowiły wtedy wagony służące wcześniej do przewozu węgla, popularnie nazywane *węglarkami*. Potwierdzają to także źródła archiwalne z terenu Dolnego Śląska, w tym ziemi jeleniogórskiej. W sprawozdaniu za czerwiec 1945 r. czytamy: *Repatrianci z reguły przewożeni są w wagonach odkrytych - węglarkach*. Wagonów tego typu były więc niezadaszone! Wagony zadaszone stanowiły nikiły ułamek w transportach. W przeciągu maja 1945 r. na 360 wagonów, które zostały przyjeździe na terenie znajdującym się pod jurysdykcją *legnickiego* Oddziału PUR, tylko cztery z nich posiadały zadaszenie.

Znając częste kaprysy pogody w naszym klimacie, można się domyślać, jak uciążliwe były dla podróżujących warunki atmosferyczne, gdzie każdy, nawet najmniejszy deszcz, urastał do rangi

jeleniogórski punkt nie posiadał także lekarza, który mógłby ewentualnie udzielić doraźnej pomocy medycznej potrzebującym jej przesiedleńcom. Pierwszy medyk w regionie jeleniogórskim, wysłany tam z ramienia PUR, pojawił się dopiero w sierpniu 1945 r. w Kamiennej Górze. Swoją drogą, miał ręce pełne roboty, bo tylko w ciągu tego miesiąca odnotowano tam 235 przypadków, kiedy chory przesiedleńca zostawał skierowany do szpitala na leczenie.

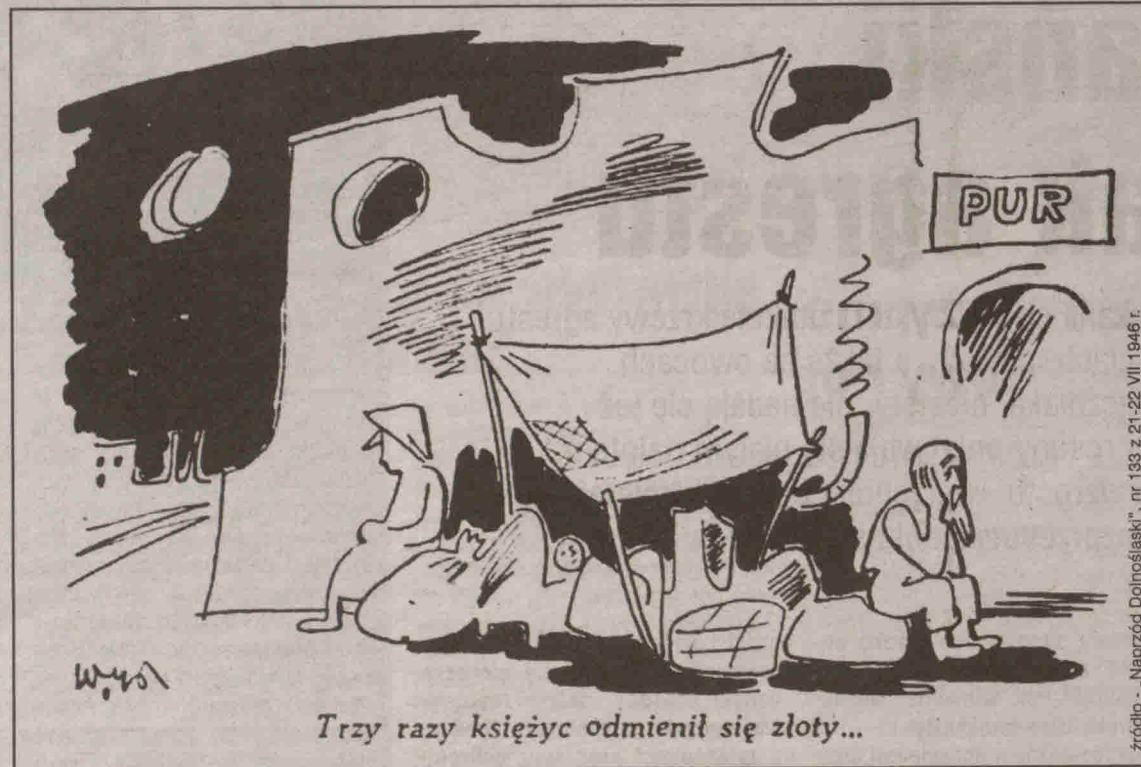
Sporym wyzwaniem dla kierownictwa jeleniogórskiego PUR-u było też zapewnienie odpowiedniej ilości pożywienia dla przybywających tutaj ludzi. W owym czasie z problemem tym zmagali się cały region - na Dolnym Śląsku wyraźnie brakowało jedzenia. W niektórych powiatach sytuacja była wręcz dramatyczna. W przypadku punktów etapowych PUR żywność otrzymywano albo od oddziału wojewódzkiego PUR, albo lokalnych władz (starostwa). To jednak problemu nie rozwiązywało, bo były to częstokroć racje minimalne, niewystarczające na zaspokojenie jakichkolwiek potrzeb żywieniowych człowieka. Niepochlebne opinie o wyżywieniu proponowanym przez PUR mówią same za siebie. W jednym ze sprawozdań za sierpień 1945 r. pisano: *Ilość otrzymywanych artykułów żywnościowych jest niedostateczna, zapasów dużych nie ma i przy liczniejszym napływie repatriantów i przesiedleńców, co w następnym okresie poźniwym jest spodziewane - PUR stanie w obliczu katastrofy. Na specjalne podkreślenie zasługuje wprost niedostateczne wyżywienie personelu pracowniczego PUR, na który Oddział i Powiatowe Placówki nie otrzymują 60 proc. norm należnych (...).* Jak widać jedzenia brakowało również dla samych pracowników PUR-u.

Problemem było też zapewnienie bezpieczeństwa przybywającym, a w tym czasie odnotowywano nawet napady na Punkty Etapowe, których sprawcami były na ogół grupy zdemoralizowanych żołnierzy radzieckich. Jak jednak się okazuje, uważać trzeba było nie tylko na żołnierzy z Kraju Rad, bo napadów dopuszczali się także polscy żołnierze: *Z Jeleniej Góry wpłynął meldunek, że polscy osadnicy wojskowi przez siłę osiedlają się w tym powiecie, chociaż na osadnictwo wojskowe nie przeznaczonym, a polskie jednostki wojskowe w tymże powiecie kradną i rabują gospodarstwa przydzielone osadnikom Polakom (...).* I tak w sierpniu 1945 r. z Punktu Etapowego w Lubaniu enigmatycznie informowano, że stan bezpieczeństwa na nim pozostawia wiele do życzenia.

Kolejną kwestią, o której trzeba wspomnieć, jest częsta i nawet jawna ingerencja władz radzieckich w sprawy transportów. W jednym ze źródeł można przeczytać: *Transporty kolejowe repatriantów i przesiedleńców, nadchodzące z województw centralnych, bywają bardzo często kierowane przez rosyjskie władze kolejowe nie do miejsca przeznaczenia (...). Transporty zostają przymusowo wyładowywane z wagonów poza stacjami kolejowymi, często w polu (...).*

Brakowało również środków transportu samochodowego, którymi wówczas praktycznie nie dysponowano. Utrudniało to znacznie akcje osadniczą, bo nie było czym przetransportować ludzi, którzy niekiedy czekali po parę tygodni tylko na podstawienie auta. Równocześnie miały też miejsce sytuacje, gdzie dostępne pojazdy należące do PUR stały w garażach, bo nie dysponowano żadnymi zapasami benzyny.

Marek Żak



Trzy razy księżyc odmienił się złoty...

źródło: „Naprzód Dolnośląski”, nr 133 z 21-22 VII 1946 r.

w ramach akcji prowadzonej przez PUR, osiedlono zaledwie trzydzieści pięć osób (dla porównania w powiecie lubańskim osiedlono 700 osób, a w powiecie świdnickim 9130 osób). Z kolei w czerwcu i lipcu danych z Jeleniej Góry nie podano, skarżąc się na brak danych z niektórych powiatów. Ujęto za to dane z powiatu kamiennogórskiego, gdzie np. w ciągu miesiąca lipca 1945 r. miano osiedlić blisko dziesięć tysięcy ludzi. Czytamy: *Na Punkcie Etapowym w Kamiennej Górze ruch przybyszów jest bardzo ożywiony. Co-*

## Niemiec mile widziany

Jak wyglądały realia powojennej akcji osadniczej, opisał w sierpniu 1945 r. kierownik jednego z oddziałów PUR na Dolnym Śląsku. Wspominał m.in. o faworyzowaniu ludności niemieckiej przez wojsko radzieckie:

*Z miejsc osiedlenia napływają skargi (...)* - Polacy, osiedleni na gospodarstwach po wsiach, bywają bardzo często, nieraz dosłownie kilka godzin po osiedleniu, wypędzeni siłą przez żołnierzy rosyjskich, którzy osadzają na ich miejsce przenikających przez granicę Niemców, powracających na swe dawne gospodarstwa. Polakom usuwanym siłą nie pozwala się zabrać nawet mienia przywiezionego ze sobą na osiedlenie.

Śląskim był to Władysław Rudy, w Zgorzelcu Zdzisław Ołwinowski, a w Bolesławcu Klemens Daszyński.

## Węglarka na zachód

Okoliczności, w jakich odbywała się w pierwszych miesiącach akcja osadnicza prowadzona przez PUR, częstokroć można określić jako dramatyczne. Zaczniemy jednak od początku, czyli od podróży. Ta zaś odbywała się tylko i wyłącznie za pomocą transportu kolejowego. W realiach powojennej Polski oznaczało to wielotygodniową podróż, przerywaną dosyć częstymi i nagłymi postojami, kiedy nikt nie mógł przewidzieć, ile dany przystanek może potrwać.

ogromnego problemu. Nie lepiej było też w letnie, upalne dni, kiedy podróżujący w odkrytych wagonach byli narażeni na działanie promieni słonecznych. A takie podróże trwały przecież po kilka tygodni! Jak informował na początku lipca 1945 r. lekarz oddziału PUR w Legnicy, sprawujący opiekę także nad ziemią jeleniogórską, w wagonach po węglu przyjeżdżano nawet z okolic Wilna, Lwowa, Tarnopola czy Stanisławowa.

## Okres pionierski

Tragiczne warunki panujące w transportach z przesiedleńcami i wydłużony czas takiej podróży nie były jedynym zmartwieniem kierownictwa PUR. W pierwszych miesiącach działania

## Z dziejów PUR

Państwowy Urząd Repatriacyjny został powołany na mocy dekretu PKWN z 7 X 1944 r. Jego pierwotnym, a zarazem głównym celem działalności było zorganizowanie i koordynacja procesu przesiedleńczego na terenie powojennej Polski.

Jak wskazują badacze, pierwsze placówki PUR mogły powstać już jesienią 1944 r. W lutym 1945 r. działało siedem Oddziałów Wojewódzkich. Wiosną 1945 r. przystąpiono do wysyłania specjalnych grup operacyjnych na tzw. Ziemię Odzyskaną.

Struktura organizacyjna PUR opierała się na zasadzie trójinstancyjności. Najniższą instancją stanowiły oddziały powiatowe. Były one podporządkowane jednostkom drugiej instancji - oddziałom wojewódzkim. Najwyższą instancją (organem naczelnym) był Zarząd Centralny z siedzibą w Łodzi.

PUR istniał do 22 III 1951, kiedy na mocy Uchwały Rady Ministrów został rozwiązany.





Jeśli chcesz wesprzeć niezależne dziennikarstwo  
działania na rzecz regionu akcją **Pilnuj Demokracji!**

**ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY!**

Nasze przedsięwzięcia to także:

**Kompas Górski ■ Konkurs Zobacz Ducha Gór ■  
Wybory Człowieka Roku ■ Srebrne Kluczyki ■  
Plebiscyt Sportowy**



Fundacja Nowin Jeleniogórskich, ul. M. Skłodowskiej-Curie 13, 58-500 Jelenia Góra

tel/fax: 756424420, e-mail: fundacja@fundacjanj.org

Jeśli chcesz dofinansować działania statutowe FNJ

możesz przekazać darowiznę na konto bankowe: 69 2030 0045 1110 0000 0263 7360

**Poszukujemy  
pracowników budowlanych**

**cieśli, zbrojarzy, murarzy  
oraz kierownika budowy z uprawnieniami.**



"KSJ DEVELOPMENT Sp. z o.o. S.K."  
Budownictwo mieszkaniowe

**Zatrudnienie w solidnej firmie.**

**Telefon 503-655-123**

**lub 513-123-210.**

#### PREZYDENT MIASTA JELENIEJ GÓRY



ogłoszeniem nr 129/2018 ogłasza przetarg ustny nieograniczony  
na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej położonej w Jeleniej  
Górze przy ulicy Nadbrzeżnej, w granicach działki nr 750/1 o powierzchni  
0.0635 ha, obręb Jelenia Góra 3, AM 10, dla której prowadzona jest księga  
wieczysta nr JG1J/00077040/0.

Przeznaczenie nieruchomości w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego:  
tereny, na których preferuje się zabudowę wielorodzinną od 3 do 5 kondygnacji nadziemnych; dopuszcza się inne  
formy zabudowy mieszkaniowej jeśli nie będą kolidowały krajobrazowo z zabudową wielorodzinną oraz usługi i inne  
obiekty, urządzenia i sieci towarzyszące funkcji mieszkaniowej, a także nie kolidujące z nią.

**Cena wywoławcza: 22.200,00 zł. Wadium: 2.200,00 zł.**

Wadium w pieniądzu, w wyżej określonej wysokości winno wpłynąć na konto depozytowe Miasto Jelenia Góra  
- Bank MILENIUM S. A. I Oddział w Jeleniej Górze nr 97 1160 2202 0000 0000 6011 5681 **najpóźniej do dnia  
16 sierpnia 2018 roku.**

Wpłata wadium winna zawierać oznaczenie numeru geodezyjnego działki, której wpłata dotyczy oraz oznaczenie  
uczestnika przetargu

**Przetarg odbędzie się w dniu 22 sierpnia 2018 roku o godz. 10.00, w siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra  
przy ul. Sudeckiej nr 29 - I piętro, sala nr 13.**

Ogłoszenie nr 129/2018 Prezydenta Miasta z dnia 3 lipca 2018 roku wywieszono jest na tablicy ogłoszeń w Wydziale  
Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta oraz zamieszczone zostało na stronie internetowej Miasta [bjp.jeleniagora.pl](http://bjp.jeleniagora.pl).

Dodatkowe informacje dotyczące nieruchomości można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami  
Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Ptasiej nr 2-3, I piętro, pokój nr 111 lub telefonicznie pod nr 75/ 75-46-304  
lub 75/ 75-49-893 bądź na stronie internetowej [nieruchomosci.jeleniagora.pl](http://nieruchomosci.jeleniagora.pl).

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

#### Burmistrz Miasta Kowary

informuje, że stosownie do art. 35 Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce  
nieruchomościami, (tekst jednolity Dz. U. z 2018 r., poz. 121 ze zm.), w siedzibie Urzędu Miejskiego  
w Kowarach przy ul. 1 Maja 1a na okres 21 dni, został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiący  
załącznik nr 1 do Zarządzenia Nr 85/2018 z dnia 06.07.2018 r. Burmistrza Miasta Kowary w sprawie  
ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

#### OBWIESZCZENIE

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym Jeleniej Górze Jerzy Wydro  
58-500 Jelenia Góra, ul. Grottgera 15/2, tel. (75) 76 460 50 zawiadamia  
na podstawie art. 953 kpc w związku z art. 955 kpc, że w dniu **30 lipca 2018 r.**  
**o godz. 14:40** w Sądzie Rejonowym w Jeleniej Górze  
przy ul. Adama Mickiewicza 21 w sali nr 124 odbędzie się

#### PIERWSZA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

Przedmiotem licytacji jest lokal mieszkalny (lokal składa się z przedpokoju, pokoju z aneksem  
kuchennym i łazienki z WC) stanowiący odrębną nieruchomość nr 1 o pow. użytkowej 34,95  
m kw. położony w Jeleniej Górze, w budynku wielorodzinnym nr 82 przy ul. Jana Sobieskiego,  
do lokalu przynależy komórka lokatorska KO/22 o pow. 16,67 m kw.. Nieruchomość objęta jest  
księgą wieczystą nr JG1J/00073697/2.

Nieruchomość oszacowana jest na kwotę **80 400,00 zł**. Cena wywołania wynosi 3/4 wartości  
oszacowania, tj. kwotę **60 300,00 zł**.

Przystępujący do licytacji zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 10 proc.  
ceny oszacowania nieruchomości, tj. **8 040,00 zł**, najpóźniej w dniu poprzedzającym prze-  
targ w gotówce lub na rachunek bankowy komornika w PKO BP S.A. O. Jelenia Góra  
nr 27 1020 2124 0000 8102 0075 4069.

Przez złożenie rękojmi na rachunek bankowy rozumie się jej wpływ na rachunek komornika.

Nieruchomość można oglądać w ciągu dwóch tygodni przed licytacją, operat szacunkowy tej  
nieruchomości znajduje się do wglądu w Kancelarii Komornika, a na trzy dni przed licytacją akta  
zostaną przekazane do Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze Wydział I Cywilny.

Prawa osób trzecich nie będą przeszkodą do przeprowadzenia licytacji i przysądzenia własności  
na rzecz nabywcy bez zastrzeżeń, jeśli osoby te przed rozpoczęciem licytacji nie złożą dowodu,  
że wniosły powództwo o zwolnienie spod egzekucji tej nieruchomości lub innych przedmiotów  
razem z nią zajętych.

Użytkowanie, służebności i prawa dożywotnika, jeżeli nie są ujawnione w księdze wieczystej  
lub przez złożenie dokumentu do zbioru dokumentów i nie zostaną zgłoszone najpóźniej na trzy  
dni przed rozpoczęciem licytacji, nie będą uwzględniane w dalszym toku egzekucji i wygasną  
z chwilą uprawomocnienia się postanowienia o przysądzeniu własności.

#### OBWIESZCZENIE

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Jeleniej Górze Robert Dudek  
(tel. 75 64 55 550 w godz. 10-14), zawiadamia na podstawie art. 953 kpc w związku  
z art. 955 kpc, że dnia **09.08.2018 r.** o godz. 14.40, sala nr 118 w Sądzie  
Rejonowym w Jeleniej Górze przy ul. Mickiewicza 21, odbędzie się:

#### PIERWSZA LICYTACJA

**nieruchomości: lokal mieszkalny wraz z pom. piwn. o pow. łącznej  
41,30 m kw., położonej w miejscowości: Jelenia Góra,  
przy ul. Cieplicka 41/2, posiadająca założoną księgę wieczystą  
w Wydziale Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze  
nr JG1J/00061784/2.**

Nieruchomość oszacowana jest na kwotę: **40.000,00 zł.**

Cena wywoławcza w powyższej licytacji wynosi: trzy czwarte wartości oszacowania  
tj. kwotę: **30.000,00 zł.**

Przystępujący do licytacji zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 10 proc.  
ceny oszacowania nieruchomości, tj. kwotę **4.000,00 zł**, najpóźniej na dzień przed  
licytacją na rachunek komornika: Bank Millennium 59 1160 2202 0000 0001 5747  
5944 (na dzień przed licytacją kwota wadium musi być uznana na rachunku komor-  
nika). Po rozpoczęciu licytacji wadium nie będzie przyjmowane.

Nieruchomość tą można oglądać w ciągu dwóch tygodni przed licytacją  
(po uzgodnieniu terminu z komornikiem), zaś operat szacunkowy tej nieruchomości  
na trzy dni przed licytacją znajduje się do wglądu w kancelarii komornika (dni przyjęć  
we wtorki: 10-16 i czwartki: 10-14), a po tym terminie operat zostanie przekazany do  
Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze Wydział I Cywilny.

Prawa osób trzecich nie będą przeszkodą do przeprowadzenia licytacji i przysądzenia  
własności na rzecz nabywcy bez zastrzeżeń, jeżeli osoby te przed rozpoczęciem licytacji nie  
złożą dowodu, iż wniosły powództwo o zwolnienie nieruchomości lub przedmiotów razem  
z nią zajętych od egzekucji i uzyskały w tym zakresie orzeczenie wstrzymujące egzekucję.

Użytkowanie, służebności i prawa dożywotnika, jeżeli nie są ujawnione w księdze  
wieczystej lub przez złożenie dokumentu do zbioru dokumentów i nie zostaną zgło-  
szone najpóźniej na trzy dni przed rozpoczęciem licytacji, nie będą uwzględniane  
w dalszym toku egzekucji i wygasną z chwilą uprawomocnienia się postanowienia  
o przysądzeniu własności.

#### PREZYDENT MIASTA JELENIEJ GÓRY



informuje, że na tablicy ogłoszeń  
w siedzibie Wydziału Gospodarki

**Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia  
Góra przy ul. Ptasiej 2-3 w Jeleniej Górze  
wywieszony został wykaz nieruchomości  
przeznaczonej do zbycia:**

1. **Obwieszczenie nr 658.2018.VII** z dnia 29 czerwca 2018 roku  
w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nierucho-  
mości gruntowych niezabudowanych położonych w Jeleniej  
Górze przy ul. Walerego Wróblewskiego i ul. Skowronków, prze-  
znaczonych do sprzedaży w drodze przetargu nieograniczonego,
2. **Obwieszczenie nr 659.2018.VII** z dnia 29 czerwca 2018 w spra-  
wie podania do publicznej wiadomości wykazu przeznaczonych  
do sprzedaży w drodze przetargu nieograniczonego prawa użyt-  
kowania wieczystego ustanowionego na rzecz Gminy Jelenia  
Góra na gruncie będącym własnością Skarbu Państwa wraz ze  
sprzedażą prawa własności budynków stanowiących od gruntu  
przedmiot własności położonych przy ul. Jana Kilińskiego 8  
w Jeleniej Górze,
3. **Obwieszczenie nr 660.2018.VII** z dnia 2 lipca 2018 roku w spra-  
wie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości  
gruntowych niezabudowanych położonych w Jeleniej Górze przy  
ulicach: Przeskok i Wolności, przeznaczonych do sprzedaży  
w drodze przetargu nieograniczonego.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA



**PREZYDENT MIASTA JELENIEJ GÓRY**

ogłoszeniem nr 126/2018 ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż niezabudowanych nieruchomości gruntowych położonych w Jeleniej Górze w rejonie ulic Krakowskiej/ Nowowiejskiej, obręb 34, AM-2, przeznaczonych w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną:

- 1). działka nr 82 o powierzchni 0.0669 ha, KW JG1J/00072259/3.  
Cena wywoławcza nieruchomości netto: 40.000,00 zł.  
Wadium: 4.000,00 zł
- 2). działka nr 91 o powierzchni 0.0866 ha, KW JG1J/00072222/5.  
Cena wywoławcza nieruchomości netto: 50.000,00 zł.  
Wadium: 5.000,00 zł

Do wycycytowanej ceny gruntu doliczony zostanie 23 proc. podatek VAT.

Wadium w pieniądzu, w wyżej określonej wysokości winno wpłynąć na konto depozytowe: Miasto Jelenia Góra - Bank MILLENNIUM S.A. I Oddział w Jeleniej Górze nr 97 1160 2202 0000 0000 6011 5681, **najpóźniej do dnia 6 sierpnia 2018 roku.**

Wpłata wadium winna zawierać oznaczenie numeru geodezyjnego działki, której wpłata dotyczy oraz oznaczenie uczestnika przetargu

Przetarg odbędzie się w dniu 10 sierpnia 2018 roku o godz. 10.00, w siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Sudeckiej nr 29 - I piętro, sala nr 13.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu nr 126/2018 Prezydenta Miasta z dnia 2 lipca 2018 roku wywieszona jest na tablicy ogłoszeń w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta oraz zamieszczona została na stronie internetowej Miasta [www.jeleniagora.pl](http://www.jeleniagora.pl) i [nieruchomosci.jeleniagora.pl](http://nieruchomosci.jeleniagora.pl).

Dodatkowe informacje dotyczące nieruchomości można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Ptasiej nr 2-3, I piętro, pokój nr 111 lub telefonicznie pod nr 75-75-46-304 lub 75-75-49-893.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

**PREZYDENT MIASTA JELENIEJ GÓRY**

ogłoszeniem nr 128/2018 ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż niżej wymienionych nieruchomości położonych w Jeleniej Górze:

1. Nieruchomość gruntowa niezabudowana położona przy **ulicy Zjednoczenia Narodowego**, w granicach działek nr 66/2 i 66/5 o łącznej powierzchni 0.1216 ha, obręb Cieplice IV, AM 3, dla której prowadzona jest księga wieczysta nr JG1J/00060181/8.

Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej i wielorodzinnej; przeznaczeniem uzupełniającym są usługi wbudowane; dopuszcza się lokalizację garaży.

Cena wywoławcza netto: 49.000,00 zł (plus 23 proc. VAT).  
Wadium: 4.900,00 zł.

2. Nieruchomość gruntowa niezabudowana położona przy **ulicy Wrocławskiej**, w granicach działki nr 16/2 o powierzchni 0.1422 ha, obręb Maciejowa I, AM 8, dla której prowadzona jest księga wieczysta nr JG1J/00084232/5.

Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego: tereny zabudowy mieszkaniowej, tereny zabudowy usługowej; jako przeznaczenie uzupełniające ustalono usługi z zakresu obsługi komunikacji - napraw pojazdów samochodowych, motocyklowych i pokrewnych.

Cena wywoławcza netto: 40.000,00 zł (plus 23 proc. VAT).  
Wadium: 4.000,00 zł.

Wadium w pieniądzu, w wyżej określonej wysokości winno wpłynąć na konto depozytowe Miasto Jelenia Góra - Bank MILENIUM S. A. I Oddział w Jeleniej Górze nr 97 1160 2202 0000 0000 6011 5681 **najpóźniej do dnia 16 sierpnia 2018 roku.**

Wpłata wadium winna zawierać oznaczenie numeru geodezyjnego działki, której wpłata dotyczy oraz oznaczenie uczestnika przetargu

Przetarg odbędzie się w dniu 22 sierpnia 2018 roku o godz. 10.00, w siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Sudeckiej nr 29 - I piętro, sala nr 13.

Ogłoszenie nr 128/2018 Prezydenta Miasta z dnia 3 lipca 2018 roku wywieszona jest na tablicy ogłoszeń w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta oraz zamieszczona została na stronie internetowej Miasta [bip.jeleniagora.pl](http://bip.jeleniagora.pl).

Dodatkowe informacje dotyczące nieruchomości można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Ptasiej nr 2-3, I piętro, pokój nr 111 lub telefonicznie pod nr 75/ 75-46-304 lub 75/ 75-49-893 bądź na stronie internetowej [nieruchomosci.jeleniagora.pl](http://nieruchomosci.jeleniagora.pl).

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

**PREZYDENT MIASTA JELENIEJ GÓRY**

ogłoszeniem nr 130/2018 ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokali użytkowych położonych w Jeleniej Górze wraz ze sprzedażą związanych z tymi lokalami udziałów w gruncie.

**1. UL. SUDECKA 1.**

Lokal użytkowy o ogólnej powierzchni 38,56 m kw. składa się z sali sprzedaży, magazynu, komunikacji i pomieszczenia gospodarczego, położony jest na poziomie piwnic budynku.

Udział w elementach wspólnych budynku i prawie własności gruntu - 479/10.000 części.

Nieruchomość gruntowa zabudowana przy ul. Sudeckiej 1 położona jest w granicach działki nr 43/6 o powierzchni 0.0445 ha, obręb 28 NE, AM-58.

Dla nieruchomości wyżej oznaczonej Sąd Rejonowy VI Wydział Ksiąg Wieczystych w Jeleniej Górze prowadzi Księgę Wieczystą nr JG1J/00055514/4.

Nieruchomość zabudowana przy ul. Sudeckiej 1 od strony zachodniej graniczy z niezabudowaną działką gruntu nr 43/5, która zapewnia obsługę komunikacyjną przedmiotowej nieruchomości oraz nieruchomości położonej przy ul. Józefa Piłsudskiego 22A. Wobec tego sprzedaż wyżej opisanego lokalu nastąpi wraz ze sprzedażą udziału wynoszącego 295/10.000 części w prawie własności działki nr 43/5 o powierzchni 0.0219 ha, obręb 28NE, AM-58, księga wieczysta JG1J/00073547/6.

Podstawowe przeznaczenie nieruchomości: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej i/lub usługowej.

Cena wywoławcza nieruchomości: 19.800,00 zł.

Wadium: 1.980,00 zł.

**2. UL. SUDECKA 1.**

Lokal użytkowy o ogólnej powierzchni 55,20 m kw. składa się z sali sprzedaży i korytarza, położony jest na poziomie piwnic budynku.

Udział w elementach wspólnych budynku i prawie własności gruntu - 686/10.000 części.

Nieruchomość gruntowa zabudowana przy ul. Sudeckiej 1 położona jest w granicach działki nr 43/6 o powierzchni 0.0445 ha, obręb 28 NE, AM-58.

Dla nieruchomości wyżej oznaczonej Sąd Rejonowy VI Wydział Ksiąg Wieczystych w Jeleniej Górze prowadzi Księgę Wieczystą nr JG1J/00055514/4.

Nieruchomość zabudowana przy ul. Sudeckiej 1 od strony zachodniej graniczy z niezabudowaną działką gruntu nr 43/5, która zapewnia obsługę komunikacyjną przedmiotowej nieruchomości oraz nieruchomości położonej przy ul. Józefa Piłsudskiego 22A. Wobec tego sprzedaż wyżej opisanego lokalu nastąpi wraz ze sprzedażą udziału wynoszącego 422/10.000 części w prawie własności działki nr 43/5 o powierzchni 0.0219 ha, obręb 28NE, AM-58, księga wieczysta JG1J/00073547/6.

Podstawowe przeznaczenie nieruchomości: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej i/lub usługowej.

Cena wywoławcza nieruchomości: 31.400,00 zł.

Wadium: 3.140,00 zł.

Wadium w pieniądzu, w wyżej określonej wysokości winno wpłynąć na konto depozytowe Miasto Jelenia Góra - Bank MILLENNIUM S.A. I Oddział w Jeleniej Górze nr 97116022020000000060115681 z oznaczeniem nieruchomości - **najpóźniej do dnia 6 sierpnia 2018 r.**

Przetarg odbędzie się w dniu 10 sierpnia 2018 roku o godz. 10<sup>00</sup> w siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Sudeckiej nr 29 - I piętro, sala nr 13.

WPLATA WADIUM WINNA ZAWIERAĆ ADRES NIERUCHOMOŚCI, KTÓREJ WPLATA DOTYCZY ORAZ OZNACZENIE UCZESTNIKA PRZETARGU.

Ogłoszenie Nr 130/2018 Prezydenta Miasta z dnia 3 lipca 2018 roku wywieszona jest na tablicy ogłoszeń w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta oraz zamieszczone zostało na stronie internetowej Miasta [www.jeleniagora.pl](http://www.jeleniagora.pl).

Dodatkowe informacje dotyczące nieruchomości można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Ptasiej nr 2-3, I piętro pokoju nr 111 lub telefonicznie pod numerami: 75/75-46-228, 75/75-46-304 lub na stronie internetowej [nieruchomosci.jeleniagora.pl](http://nieruchomosci.jeleniagora.pl)

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

**PREZYDENT MIASTA JELENIEJ GÓRY**

ogłoszeniem nr 127/2018 ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej w Jeleniej Górze:

ul. Spółdzielcza, działka nr 497/1 o powierzchni 0,3788 ha, obręb Jelenia Góra 3, AM-7, KW JG1J/00099939/9

Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego: tereny zabudowy produkcyjnej i działalności gospodarczej, tereny zabudowy usługowej; przeznaczeniem uzupełniającym: ogólnodostępne parkingi

Cena wywoławcza netto nieruchomości: 87.800,00 zł. Wadium: 8.800,00 zł.

Do wycycytowanej ceny nieruchomości gruntowej doliczony zostanie 23 proc. podatek VAT na podstawie ustawy z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług.

Wadium w pieniądzu, w wyżej określonej wysokości winno wpłynąć na konto depozytowe: Miasto Jelenia Góra - Bank MILLENNIUM S.A. I Oddział w Jeleniej Górze nr 97 1160 2202 0000 0000 6011 5681, **najpóźniej do dnia 6 sierpnia 2018 roku.**

Wpłata wadium winna zawierać oznaczenie numeru geodezyjnego działki, której wpłata dotyczy oraz oznaczenie uczestnika przetargu

Przetarg odbędzie się w dniu 10 sierpnia 2018 roku o godz. 10.00, w siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Sudeckiej nr 29 - I piętro, sala nr 13.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu nr 127/2018 Prezydenta Miasta Jeleniej Góry z dnia 2 lipca 2018 roku wywieszona jest na tablicy ogłoszeń w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta oraz zamieszczona została na stronie internetowej Miasta [www.jeleniagora.pl](http://www.jeleniagora.pl) i [nieruchomosci.jeleniagora.pl](http://nieruchomosci.jeleniagora.pl).

Dodatkowe informacje dotyczące nieruchomości można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Ptasiej nr 2-3, I piętro, pokój nr 111 lub telefonicznie pod nr 75-75-46-304 lub 75-75-49-893.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

**PREZYDENT MIASTA JELENIEJ GÓRY**

informuje o podaniu:

Obwieszczeniem nr 661.2018.VII z dnia 2 lipca 2018 r. do publicznej wiadomości wykazu lokali mieszkalnych położonych w Jeleniej Górze, przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców wraz ze sprzedażą związanych z tymi lokalami udziałów w gruncie.

Obwieszczenia podlegają ogłoszeniu przez okres 21 dni na tablicy ogłoszeń w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Ptasiej 2-3.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA



# BIURO OGŁOSZEŃ

tel. 75/75-247-81; e-mail: bo@nj24.pl

OGŁOSZENIA PRZYJMUJEMY DO CZWARTKU DO GODZ. 14.00

## NIERUCHOMOŚCI

### STĘPIEŃ

www.stepien.org.pl

Sprzedajemy Najwięcej Nieruchomości

JESTEŚMY SKUTECZNI!!!

Jelenia Góra, Mostowa 6, tel/fax: 75 64 94 684

PRZYJMUJEMY NIERUCHOMOŚCI NA SPRZEDAŻ

### WÓJT GMINY PODGÓRZYN

informuje, że na tablicach ogłoszeń oraz na stronie internetowej Urzędu Gminy w Podgórzynie podgorzyn.bip.pl / prawo lokalne / zarządzenia zostaje podany do publicznej wiadomości w dniu 10 lipca 2018 r. na okres 21 dni wykaz nieruchomości gminnych przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu nieograniczonego, bezprzetargowym oraz lokalu mieszkalnego na rzecz najemcy i lokalu niemieszkalnego na rzecz dzierżawcy.



### Burmistrz Miasta Kowary

informuje, że stosownie do art. 35 Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, (tekst jednolity Dz. U. Z 2018 r., poz. 121 ze zm.), w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kowarach przy ul. 1 Maja nr 1a na okres 21 dni, został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiący załącznik nr 1 do Zarządzenia Nr 84/2018 z dnia 04.07.2018 r. Burmistrza Miasta Kowary w sprawie wyrażenia zgody na zbycie i ogłoszenie wykazu nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.



**nowiny** www.nj24.pl  
Jeleniogórskie

## E-WYDANIE

CZYTAJ NA TABLECIE, SMARTFONIE,  
KOMPUTERZE, LAPTOPIE!

TYLKO 2,00 zł, za miesiąc płacisz 8 zł.

Kup na egazety.pl / eprasa.pl

nowe mieszkania  
już  
od 3900 zł/m<sup>2</sup>



RADEX DEVELOPER  
Spełniamy marzenia

SPRZEDAŻ BEZPOŚREDNIA  
ul. Wolności 5, 58-500 Jelenia Góra

tel. 75 641 46 14  
tel. 600 806 097



Już dziś zamieszkać na malowniczym osiedlu przy ul. JUNAKÓW

www.mieszkaniajeleniagora.pl

### LOKALE

**NOWE** mieszkania w Jeleniej Górze z windą, garażem, komórką od 36 m- 60 m obok „Aldi”, 698-277-033; 692-378-876. L405-G

**DO WYNAJĘCIA** pokoje biurowe -centrum, tel. 602-759-161. L442-G

**DO WYNAJĘCIA** dwu-pokojowe blisko centrum, 603-412-154. L629-G

**DO WYNAJĘCIA** pokój jednoosobowy kuchnia, łazienka, 663-441-038. L637-G

**SPRZEDAM** mieszkanie trzy pokojowe, pierwsze piętro, balkon 99m kw ul. Wojska Polskiego 666-645-640. L667-G

### NIERUCHOMOŚCI

**OKAZJA!** Sprzedam dom i atrakcyjne grunty budowlane w Maciejowej. Tel. 500-116-487. L599-G

**SPRZEDAM**, wynajmę dużą nieruchomość w Jeleniej Górze, 663-548-826. L612-G

**SPRZEDAM** duży dom mieszkalno-usługowy +dochodową działalność w Jeleniej Górze, 502-696-601. L638-G

**SPRZEDAM** dom bez pośredników 500-249-723. L648-G

**SPRZEDAM** lokal usługowy centrum tel. 512-082-578. L659-G

**PILNIE** sprzedam piękną działkę w Jeleniej Górze oś. Czarne w pobliżu „Dino” 1912m kw, 602-632-829. L665-G

**SPRZEDAM** działki budowlane w Jeżowie Sudeckim, 65 zł/m, 606-361-543. L482-K

**SPRZEDAM** dom Jeżów Sudecki, 2011 rok, 170 m kw., piękny ogród, dobra lokalizacja, 602-437-712. L751-K

### MOTORYZACYJNE

**KUPIĘ** każde auto, całe, wypadkowe, 693-82-82-83. K1308-G

**SPRZEDAM** Daewoo Lanos 1,5 SE, LPG, 1999r., przebieg 124000, cena 2700 zł. Tel. 608-461-544. L586-G

**SPRZEDAM** VOLKSWAGEN multivan, 1994r., przebieg 269606, cena 10500 zł. Tel. 608-461-544. L587-G

**NA** sprzedaż inwalidzki skuter trzykołowy ZTECH ZT-15-B TRILUX. Tel. 607-95-19-33. L658-G

**SKODA** Fabia HATCH BACK 1,4 szara 2008r, ropa, cena 9.400 zł. Opłaty da kwietnia 2019r. tel. 608-326-474 lub 697-926-432. L668-G

**SKUP** aut. Płacę najlepiej! Kupię każde auto osobowe dostawcze ciężarowe motocykle, ciągniki rolnicze wszystkie od 1 do 50 tys. zł całe i uszkodzone legalnie umowa, najlepsze ceny na rynku gotówka w 20 min konkretnie 788-345-470; dawgoz@interia.pl L725-K

**SKUP** AUT tel. 505-109-102. L748-K

### AUTO-SZYBY HAKI HOLOWNICZE

Polerowanie reflektorów. Wolności 26 za Biedronką tel. (75)712-20-89; 664-006-152

### URZĘDOWA KASACJA POJAZDÓW

Jeżów Sudecki, Długa 17

75/713-74-12

### KUPNO

**KUPIĘ** każde auto, całe, wypadkowe, 693-82-82-83. K1309-G

**KUPIĘ** antyki 695-702-259. L398-G

**KUPIĘ** kawalerkę lub małe mieszkanie, 513-345-184. L671-G

**KUPIĘ** książki, płyty muzyczne. Dojazd. Gotówka, 509-675-586. L25-K

**KSIĄŻKI** kupię, dojazd, gotówka. Tel. 669-969-306. L726-K

### SPRZEDAŻ

**DREWNO** kominkowe- sezonowane, różne wymiary, 601-799-452.

**PODŁOGI** tradycyjne z drewna parkiety, podbitki, boazerie, 601-799-452. K1566-G

**DREWNO** kominkowe bukowe, sezonowane, 781-832-104, 603-781-271. K1581-G

**BUKOWE** kominkowe, 506-070-359. K1622-G

**FIRMA** prowadzi sprzedaż złota i srebra inwestycyjnego (sztabki, monety) oraz udziela korzystnych pożyczek pod zastaw w/w produktów. Tel. 535-860-355; 530-836-416. L29-G

**DREWNO** opałowo-rozpałkowe oflisy okorki 80 zł/m długie; pocięte, porąbane na 25 cm po 110 zł/m, darmowy transport, 727-235-168. L488-G

**SPRZEDAM** tanio ogrodzenie parkanowe, wiatrak, huśtawkę i inne drewno 691-556-212. L662-G

**DREWNO** kominkowe opałowe, 75/7125026. K1718-K

### USŁUGI

**PRZEPROWADZKI** kompleksowe z ekipą do załadunku, 694-559-227. K1311-G



## USŁUGI C.D.

**PODCIŚNIENIOWE** czyszczenie dywanów, wykładzin, tapicerek, usługi również w firmie, odbieramy- przywozimy, wysoka jakość usług. Zapraszamy, 609-172-300.

**KANALIZACJA**- udrożnianie, oczyszczanie odpływów. Hydraulika- kompleksowa, 609-172-300.

**MALOWANIE**, 609-172-300. K1314-G

**DOMOFONY**- montaż, naprawa, serwis, 601-76-57-35. K1319-G

**ROLETY**, roletki, żaluzje, markizy, moskitiery, daszki. Producent, 76/870-53-48; 608-289-703. K1332-G

**GAZOWE** przeglądy, 604-569-785.

**JUNKERSY**- piece gazowe, serwis, 604-569-785. K1334-G

**CYKLINOWANIE**, układanie, profesjonalnie, 601-313-541. K1421-G

**PODCIŚNIENIOWE** dogłębne czyszczenie dywanów, wykładzin, tapicerek meblowej. Profesjonalnie- Karcher, 792-216-960. K1548-G

**ROLETY**, żaluzje, plisy, montaż, naprawa, 604-460-139. K1560-G

**STUDIO** Parkiet „Kornik”: cyklizowanie bezpyłowe, układanie parkietów, sprzedaż parkietów, klei, lakierów, olei, 609-736-480. K1572-G

**WYLEWANIE** posadzek Mi-xokret, frezowanie, usuwanie subitu, 609-736-480. K1573-G

**OGÓLNOREMONTOWE**, 579-258-419. K1606-G

**ANTENY** zbiorcze, RTV/SAT 75/644-50-80.

**TELEWIZJA** hotele, pensjonaty, 75/644-50-80. K1608-G

**ALARMY**, kamery, domofony, 603-117-054.

**INSTALACJE**, pomiary elektryczne, 603-117-054. K1613-G

**ANTENY** naziemne i satelitarne, sprzedaż, montaż, naprawa, 502-102-333. L18-G

**ELEKTRYCZNE** instalacje, pomiary, 570-558-209. L46-G

**VIDEO-FOTO**, napis Love, 792-546-054. L55-G

**DACHY**, rynny, obróbki, kominy, 784-196-933. L128-G

**BUDOWA** domów, remonty, 577-209-140. L179-G

**USŁUGI** koparko-ładowarką- młot- tano, 886-666-896. L208-G

**DACHY** solidne.pl remont i budowa dachów, kominy, orynnowanie. Wszystkie rodzaje pokryć dojazd i wycena gratis. Rabaty dla wspólnot, 506-027-079. L271-G

**MUZYK** orkiestra oraz trębacz, 609-299-524. L389-G

**CZYSZCZENIE** dywanów, tapicerek meblowej, 781-88-36-88. L404-G

**WKŁADY** kominowe, 608-49-55-34. L416-G

**SPRZĄTANIE**, pranie dywanów, mycie okien; 792-036-065.

**KOSZENIE** trawy, pielęgnacja zieleni; 661-924-133. L430-G

**PROJEKTOWANIE** wnętrz, tel. 696-027-819. L439-G

**DEZYNFEKCJA**, dezynsekcja, deratyzacja, tel. 692-061-312, www.dezder.jgora.pl L506-G

**ELEKTRYK**, 579-258-419. L516-G

**KOSZENIE** trawy profesjonalnie. 511-097-022. L543-G

**MALOWANIE**, gładzie bezpyłowe, czysto, bez nałogów, 660-854-939. L546-G

**PRANIE** dywanów, 602-741-924.

**MONTAŻ** mebli, 602-741-924.

**MALOWANIE**, 602-741-924. L558-G

**BAGAŻÓWKA** 533-232-637. L569-G

**PRZEPROWADZKI** TRANSPORT 533-232-637. L570-G

**MALOWANIE**, 606-734-030. L585-G

**REMONTY** tano gwarancja, 509-924-523.

**REMONTY**, 604-992-041. L603-G

**ŁAZIENKI** kompleksowo: kafelki, hydraulika, panele, malowanie, gładzie, ogólnobudowlane, 601-148-406. L617-G

**PRZEPROWADZKI**, transport, 535-197-611.

**REMONTY** mieszkań, usługi hydrauliczne, elektryczne, 535-197-611. L622-G

**NAPRAWA** pralek, kuchenek, AGD- dojazd, 783-616-565. L630-G

**ELEKTRYK**, 664-475-323. L631-G

**MURY** oporowe, brukowanie, ogrodzenia- granit. Tel. 605304861. L632-G

**MOBILNIE**: Zabiegi Kosmetyczne, masaż, terapia bankami szklanymi, konchowanie i świecowanie uszu, naświetlanie lampą biopton. 695-587-886. L634-G

**HYDRAULIKA** kanalizacyjna, gaz-tanio, solidnie, 604-922-815. L642-G

**DACHY** 731-050-970. L644-G

**DEKARSTWO** blacharstwo 503 552 620. L651-G

**TANIO**- budowa domu, dachy, stan zero- 0-692-258-512. L656-G

**ZDUN**, 887-095-801. L657-G

**ŚCINKA** drzew z podnośnika. Tel. 608-404-760.

**PODNOŚNIKI** koszone 27 m i 21 m wynajem. Tel. 608-404-760. L666-G

**MALOWANIE** mieszkań, drobne remonty, 601-33-59-57. L561-K

**SERWIS** komputerowy z dojazdem, 605-233-937. L719-K

**TELEWIZJA** Cyfrowa, instalacje DVB-T/SAT, LCD, Plasma, naprawy domowe RTV Hi-Fi SAT serwis. Tel. 602-373-343. L720-K

**CYKLINOWANIE** 697-143-799. L721-K

**PIASKOWANIE** stali, kamienia naturalnego, betonu. Zabezpieczenia antykorozyjne, malowanie natryskowe, 600-27-00-20. L749-K

## LEKARSKIE

**WSZYWKI** przeciwalkoholowe, 601-83-50-12.

**WSZYWKI** przeciwalkoholowe. Tel. 603-78-57-80. L4-G

**UZALEŻNIENIA** - współzależnienia „Promyk Nadziei”. Terapia, konsultacje, 604-178-079 oraz w PLU na NFZ. L364-G

**GINEKOLOG**- rejestracja www.kunkiewicz.info również telefonicznie 602-17-27-94; 602-35-17-94. L316-K

**ZDRÓWIE** Jelenia Góra ul. Mostowa 2  
ZAKŁAD USŁUG LEKARSKICH Spółka z o.o.  
(75) 76-74-937 pn. - pt. 8<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>  
www.zulzdrowie.pl

**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA (POZ)**

- lekarz rodzinny
- lekarz pediatra
- punkt szczepień
- gabinet zabiegowy

**MEDYCYNA PRACY**

- badanie profilaktyczne
- badanie sanitarno- epidemiologiczne
- badanie kierowców (wszystkich kategorii)
- bezpłatne badanie uczniów do szkół ponadpodstawowych i ponadgimnazjalnych oraz studentów

**KOMPLEKSOWE BADANIA DIAGNOSTYCZNE**

- laboratorium analityczne
- EKG
- spirometria
- audiometria
- szczepienia ochronne (p/grypie, WZW, przy wyjazdach do krajów tropikalnych, inne)

**ANGIOLOG** Joanna Olszewska- Roczniak, leczenie chorób żył, zakrzepicy, miażdżycy, diagnostyka obrzęków kończyn, kwalifikacja do operacji naczyniowych, przepływy naczyniowe szyjne i kończyn dolnych USG-DOPPLER, Sprzymierzonych 4, rejestracja 516-815-337. L722-K

**SPECJALISTA** protetyki stomatologicznej stomatologii ogólnej Wojciech Z. Kulig. Wszystkie rodzaje odbudowy, leczenia zębów, wszystkie rodzaje koron, protez, mostów protetycznych, mikroskop zabiegowy, implanty, ceramika adhezyjna, piaskowanie, naprawy, wybielanie zębów, rentgen. Jelenia Góra, 1 Maja 28/2, I piętro, pon.- pt. 10.00- 19.00. Tel. 75/76-75-473; 601-773-396. L724-K

**UWAGA PALACZE**  
Rzucisz palenie po jednej wizycie.  
Terapie antynikotynowe, alkoholowe, alergię - wygaszanie.  
Rejestracja tel. 509-156-662  
**JELENIA GÓRA, TEATRALNA 1**  
GABINET PRZENIESIONY Z "VITY".

**BADANIA OSTEOPOROZY**  
CERTYFIKOWANA PRACOWNIA DENSYMETRII  
Gabinet Internistyczno-Reumatologiczno-Ortopedyczny  
Dr n. med. Grzegorz Rozwadowski  
Kamienna Góra ul. Śląska 46  
Rejestracja telefoniczna pod numerami:  
723 131 280 lub 517 446 142  
Gabinet przystosowany dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich

**Chirurgia plastyczna, pełny zakres zabiegów**  
specjalista chirurgii plastycznej dr med.  
**Jakub Kratochwil**  
rejestracja 75 6424558

**USG**  
stawów biodrowych dziecięcych  
SPECJALISTA ORTOPEDII i CHIRURGII URAZOWEJ  
UPRAWNIONY DO BADAŃ NURKÓW  
**Zbigniew Rudnicki**  
przyjmuje:  
poniedziałek 17.00-18.00  
środa 17.00-18.00  
sobota 9.30-11.00  
pl. Plastowski 30 - obok apteki  
Jelenia Góra - CIEPLICE  
Tel. kom. 601-75-14-74

Wizyty domowe: poniedziałek, środa, czwartek, sobota.

**KRZYSZTOF CZERKASOW**  
specjalista chirurg ortopeda  
przyjmuje poniedziałek od godz. 16.<sup>00</sup>  
Jelenia Góra, Letnia 2

Rejestracja telefoniczna 75 64 57 651

**Prywatny Gabinet Dermatologiczny**  
wtorki i czwartki 17.30-19.00. Inne terminy przyjąć i wizyty domowe - po uzgodnieniu.  
Bez rejestracji 601-898-289

Specjalista dermatolog  
**Alicja Lecheta-Prawdzik**  
Jelenia Góra ul. Marcinka 1 (mała poczta przy aptece)  
PRYWATNE POGOTOWIE DERMATOLOGICZNE  
601-898-289

**Specjalista chirurgii ogólnej**  
Dr n.med. **Marek Kaźmierczyk**  
•diagnostyka i leczenie chorób przewodu pokarmowego  
•choroby odbytu/hemoroidy i inne/  
•kwalifikacja do zabiegów operacyjnych  
•inne schorzenia chirurgiczne-żyłki kończyn dolnych i inne  
Jelenia Góra ul. Ogińskiego 4 "KLINIKA"  
Poniedziałek 16-17.

Lwówek Śl. pl. Wolności 28 Włoczek 16-17  
obok apteki w Rynku kom. 602635191

**Okulista** **Malgorzata MARKIEWICZ** specjalista chorób oczu  
Leczenie chorób oczu  
komputerowe badanie wad wzroku  
dobór okularów pole widzenia  
pachymetria bezdotykowy  
pomiar ciśnienia śródgałkowego  
płukanie dróg łzowych.  
Przyjmuje od pon. do pt. 10.00-18.00  
Jelenia Góra, 1 Maja 15/17 "Optyk"  
(vis a vis hotelu Europa)  
Rejestracja telefoniczna 603-613-058



## Miejski Zarząd Dróg i Mostów w Jeleniej Górze

z siedzibą przy ul. Ptasiej 2a, 58-500 Jelenia Góra,  
ogłasza nabór na wolne stanowisko pracy:

### Stanowisko ds. sekretariatu

#### Wymagania niezbędne:

obywatelstwo polskie, nieposzlakowana opinia, posiadanie pełnej zdolności do czynności prawnych oraz korzystanie z pełni praw publicznych, wykształcenie wyższe.

#### Wymagania dodatkowe:

znajomość obsługi pakietu Office, prawo jazdy kat. B, znajomość języka obcego, poziom min. A2.

Wymagane dokumenty aplikacyjne należy składać w terminie do dnia 16.07.2018 r. w sekretariacie Miejskiego Zarządu Dróg i Mostów ul. Ptasia 2a 58-500 Jelenia Góra (parter).

Więcej informacji można uzyskać:  
w Biuletynie Informacji Publicznej

<http://mzdim.jeleniagora.pl>

oraz w siedzibie Miejskiego Zarządu Dróg i Mostów pod numerem telefonu 75-64-20-039.

#### ZORKA Sp. z o.o.

poszukuje

### pracowników produkcji

CV proszę przesłać na adres:  
[rekrutacja@zorka.pl](mailto:rekrutacja@zorka.pl)  
tel. 756 466 303

#### Spółka ARF BARCINEK

zatrudni

### elektryków

z zaświadczeniem E powyżej 1kV,  
oraz

### mechanika

### samochodowego.

Praca na dwie zmiany.  
Atrakcyjne warunki finansowe.  
Tel. 75-75-284-49.

#### PRACA

**AVON**- konsultantka- dołącz do nas. Tel. 692-494-164; [avonowinki@wp.pl](mailto:avonowinki@wp.pl)

L517-G

**PODEJMĘ** się opieki nad osobą starszą lub dzieckiem. Tel. 662-769-590.

L593-G

**POTRZEBNY** pomocnik na budowę, praca w Niemczech, bez języka 0049-152-138-43-289.

L635-G

**ZATRUDNIĘ** kierowców z kat. C, operatora na koparko ładowarkę, pracowników do robót drogowych. Tel. 605-237-871.

L746-K

**ZATRUDNIMY** maklera/agenta obrotu nieruchomości w Firmie „Nieruchomości Karkonoskie”. Tel. 601-55-64-94.

L747-K

**OPIEKA** Niemcy, legalnie 725-248-935. L723-K

#### NAUKA

**ANGIELSKI** 503 819 327. L542-G

**NIEMIECKI**, angielski, francuski ZA DARMO kursy komputerowe zakończone europejskim certyfikatem. Zapraszamy na kursy Jelenia Góra, Piechowice, Mirsk, Lwówek, Gryfów, Olszyna, Leśna, Lubań, Bolesławiec, Zgorzelec. Tel. 75-78-34-656, [www.profi-akademia.eu](http://www.profi-akademia.eu)

L548-G

#### MATRYMONIALNE

**DUET**- Lubań, 604-361-418. L184-K

#### RÓŻNE

**DOMOFONY**, 601-765-735. K1318-G

**TAROT**, 506-694-216. L580-G

#### TOWARZYSKIE

**ZAPRASZAM** Panie do współpracy, 797-171-046.

**ELENA** dla dżentelmena, [www.hotmax.pl](http://www.hotmax.pl), 602-861-000.

**POWRÓT** Asi w centrum, 509-644-864. L595-G

**SARA** 40-latką zaprasza na miłą zabawę, 691-943-975.

**PRZYJMĘ** koleżankę do współpracy, 783 - 149 596. L669-G

**VANESSA** nowy numer, 796-691-135.

**DOJRZAŁA** od 9.00, 885-319-656.

**LENA**, 782-115-982.

**SEKSOVNA** trzydziestolatka, 796-691-134.

**NIE** piękne lecz umiejętnie, 697-577-650.

**22** - latka puszysta zaprasza, 781-363-127. L670-G

**BOLESŁAWIEC** Agata 41 lat zaprasza 723272926. L138-K

#### TURYSTYCZNE

**ZAWIOZĘ** do Berlina, 601-94-08-71. L450-G

**LOTNISKA**- przewozy. Tel. 607-763-204. L498-G

**ORGANIZACJA** imprez plenerowych w Karpaczu.Grill, ognisko, smażone ryby, pieczony baran. tel 502-074-848

L649-G

**REWAL** 50 m morze, wczas, 502-550-864, [www.tedi.pl](http://www.tedi.pl) L236-K

**BUS** na zamówienie, przewozy krajowe, zagraniczne, 601-55-64-95. L563-K

#### BIZNES

**PRACOWALEŚ** za granicą- zwrot podatku, Kindergeld 75/75-240-44. K1565-G

**POŻYCZKA** gotówkowa w domu klienta, 504-524-444. L588-G

**DARMOWE** porady prawne. Wtorek, czwartek, 16-18, Jelenia Góra, Groszowa 3. 501-666-946. L592-G

**SPRZEDAM** duży dom mieszkalno-usługowy +dochodową działalność w Jeleniej Górze, 502-696-601. L639-G

**SPRZEDAM** dochodowy Lombard we Lwówku Śląskim z całym wyposażeniem, możliwość darmowego przeszkolenia 602-108-795. L660-G

SPRZEDAŻ

SPRZEDAŻ

## Nasze punkty

### akwizycyjne

#### BOLKÓW

Rynek 33, tel. (75)74-13-262  
Biuro Usług Turystycznych „Janmar”

#### KARPACZ

ul. Konstytucji 3 Maja 19  
tel. (75) 7616-552  
ul. Konstytucji 3 Maja 39A  
tel./fax(75)76-18-660,  
Biuro Turystyczne „BAKAR”

#### LWÓWEK ŚLĄSKI

ul. Szkolna Pawilon  
tel. (75) 78-233-82,

#### SZKLARSKA PORĘBA

ul. Jedności Narodowej 6  
tel. (75) 717-21-23,  
tel./fax (75) 717-33-23  
Biuro Turystyki „Almar”

#### PIECHOWICE

ul. Krystałowa 53A  
tel./fax (75) 761-24-44  
Biuro Rachunkowe





Z Masterpass®  
bilet do kina  
zawsze za 10 zł

masterpass  
HELIOS

## Promocja Masterpass w kinach Helios

Od 1 lipca we wszystkich kinach sieci Helios w całej Polsce Widzowie mogą oglądać filmowe hity w supercenie z Masterpass! Bilet na dowolnie wybrany seans 2D kosztuje jedynie 10 zł. Warunek jest tylko jeden – trzeba posiadać elektroniczny portfel Masterpass.

Aby kupić bilet w cenie 10 zł, wystarczy wykonać dosłownie kilka prostych kroków. Na stronie [www.helios.pl](http://www.helios.pl) lub w aplikacji mobilnej sieci kin Helios należy wybrać swoje ulubione kino oraz konkretny seans filmowy, na dowolny dzień tygodnia. Przy wyborze metody płatności za bilet - trzeba zaznaczyć opcję „płać teraz Masterpass”, a następnie postępować według kolejnych wskazówek na ekranie komputera lub telefonu.

Promocja obowiązuje do 31 grudnia 2018 lub do wykorzystania puli biletów we wszystkich kinach Helios w Polsce, przez cały tydzień, i upoważnia do wejścia na wszystkie seanse filmowe 2D w regularnym repertuarze kinowym. W jednej transakcji Widz może zakupić tylko jeden bilet w promocyjnej cenie 10 zł.

Szczegóły akcji oraz Regulamin Promocji Biletowej dostępne są pod adresem: [www.helios.pl/masterpass](http://www.helios.pl/masterpass)  
Życzymy miłych seansów i do zobaczenia w kinach sieci Helios w całej Polsce!

Kino Helios Jelenia Góra  
al. Jana Pawła II 51  
rezerwacja: 75 718 64 19

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

## Warto czytać Zrozumieć górę i tych, którzy próbują ją zdobyć

RAFAL  
FRONIA

# ANATOMIA GÓRY

OSIEM TYSIĘCY  
METRÓW PONAD  
MARZENIAMI

Rafał Fronia - jeleniogórzanin, himalaista, maratończyk, członek Sudeckiego Klubu Wysokogórskiego mówi o sobie: „Romantyk Gór Wysokich”. Zasiłnął publikowanymi w internecie dziennikami z Narodowej Wyprawy na K2 w 2018 roku. Uczestnik wielu wypraw w najwyższe góry, m.in. na oba Gaszerbrumy, Broad Peak zimą, Nanga Parbat, Manaslu, Dhaulagiri, Pik Lenina czy Baruntse, zdobywca Gaszerbruma II i Lhotse, kartograf i właściciel Wydawnictwa PLAN, w książce „Anatomia Góry” podejmuje próbę wyjaśnienia, dlaczego najwyższe góry są tak kuszące i co sprawia, że mimo śmiertelnego niebezpieczeństwa co roku setki śmiałków próbują wdrapać się na ich szczyt. I jak te góry zmieniają człowieka.



20 lipca o godz. 18.00 w jeleniogórskiej Książnicy Karkonoskiej odbędzie się spotkanie autorskie z Rafałem Fronią, promujące książkę „Anatomia góry: osiem tysięcy metrów ponad marzeniami”. Będzie okazją do rozmowy o górach, wspinacze i ludziach gór, a też możliwość zakupu książki i zdobycia autografu autora.

„Anatomia Góry” to niezwykła opowieść o himalaizmie i obcowaniu z górami. To pełne emocji opisy wypraw w Andach, Pamirze, Himalajach i Karakorum. To szalenie przygody, górskie cuda, tragedie i sukcesy. A wszystko to okraszane kulisami ostatniej polskiej wyprawy na K2 oraz charakterystyką kolegów himalaistów.

Sięgnij po tę opowieść i pocuj się, jakbyś tam był. Ta książka poniesie Cię na szczyty osmiotysięczników bez wychodzenia z domu!

Uwaga! Dla naszych Czytelników mamy trzy egzemplarze tej właśnie książki. Rozdamy je osobom, które najszybciej zatelefonują na redakcyjny numer 75 64 24 480, w czwartek, 19 lipca, po godz. 14.00. Warunkiem odbioru książki jest posiadanie aktualnego wydania „Nowin Jeleniogórskich”. Zapraszamy!

## Krzyżówka nr 28

**POZIOMO:** 4. Partia cepów do sklepu, - 7. Katastrofista, - 9. Nie wie, że nie wie, - 10. Sam z wózkami, - 11. Jaja w rozkładzie, - 13. Osobliwość z przeszłości, - 15. Do zdobycia i przeżycia, - 17. Wynajmowana do pogrzebu, - 18. Można w nim stanąć, - 20. Trzyma w kieszeni węża, - 21. Wychodzi z Sejmu, - 24. Pojawia się na koncie, - 26. Z serem po obiedzie, - 27. Prace nad zamkiem, - 28. W sumie pomaga, - 29. Do rozwiązania.

**PIONOWO:** 1. Tatarski zagon, - 2. Dzieci, dzieci, - 3. Muppetowy perkusista, - 4. Chodzi z szablami, - 5. Znajdzie 6., - 6. Zalegają na dnie, - 8. Pływie w filmie, - 10. Dziecięce potknięcie, - 12. Wydane na bagaż, - 14. Położony na masce, - 16. Fałdy na zasłonie, - 17. Między kompanią a drużyną, - 19. Zamieszane w ziołach, - 22. Ścisła klej, - 23. Zamiast etatu, - 24. Kończy Nil, - 25. Obraz otacza.

(raf)

W rozwiązaniu wystarczy podać hasło ułożone z pól oznaczonych w prawym dolnym rogu. Do wygrania książka: Milena Wójtowicz „Postscriptum”. Na odpowiedzi (tylko na oryginalnych kuponach) czekamy dziesięć dni od daty ukazania się numeru.

Odpowiedzi do krzyżówki nr 26

**POZIOMO:** fabryka, porzekadło, rachunek, głęby, Pablo, kamrat, kakao, cytryna, podatek, niebo, rymarz, STASI, mydło, jaskinia, plejstocen, masakra. **PIONOWO:** bociany, berło, barbakan, Ford, becik, konar, skutek, gloria, oktett, miasto, opozycja, chryja, ekspres, maska, zanik, słota, papa.

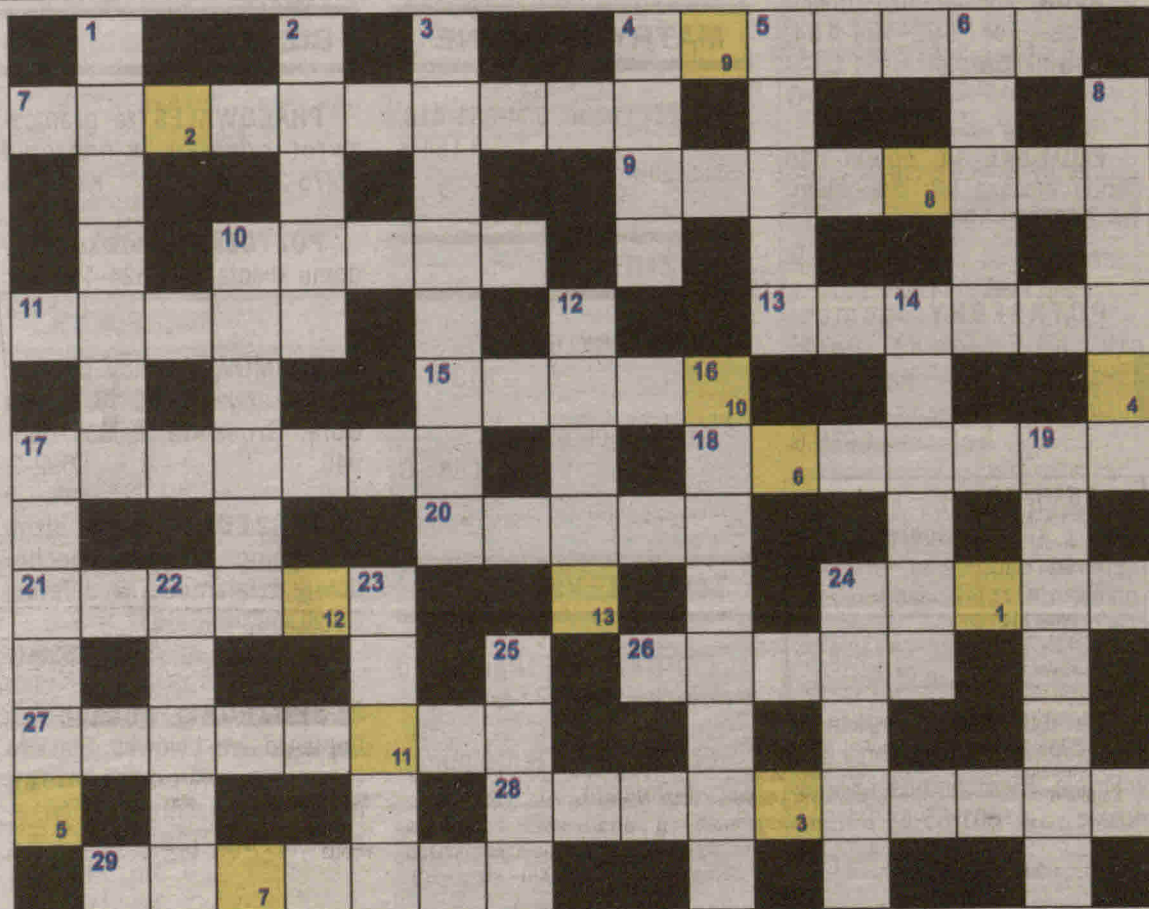
Rozwiązanie krzyżówki nr 26

JEDZIEMY NAD JEZIORA

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki nr 26 książkę Elizabeth von Arnim „Elizabeth i jej ogród” otrzymuje Elżbieta Wiązowska z Jeleniej Góry. Prosimy o kontakt z redakcją.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

KUPON NR 28

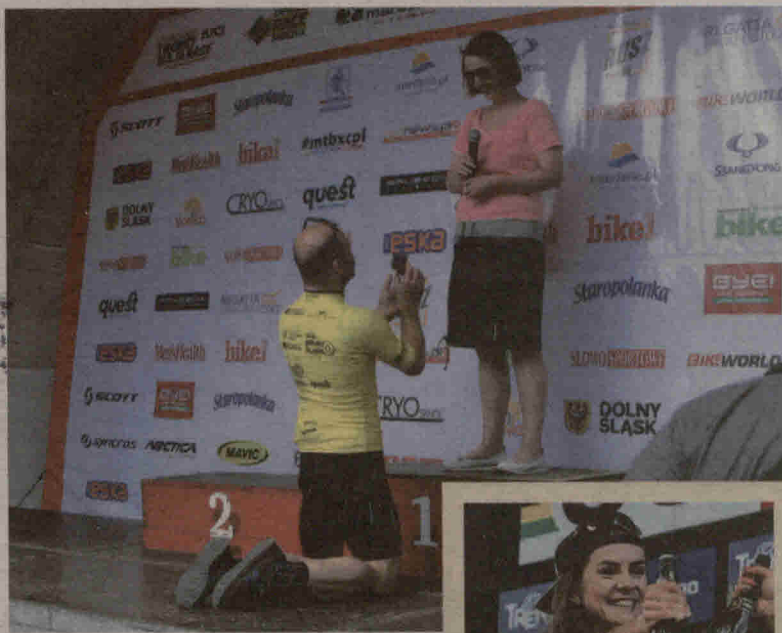




## JELENIA SALONOWY

Zawodnikom startującym w miniony weekend w Szklarskiej Porębie w Bike Week często towarzyszyły żony i dziewczyny. Dopingowały, opatrywały odciski, serwowały energetyzujące napoje. Oczywiście po zawodach to one najgoręcej oklaskiwały swoich cyklistów. Jakież było zdziwienie jednej z nich, gdy zwycięzca kolejnego z maratońskich wyścigów - pan Daniel - zamiast zejść ze sceny, sięgnął po mikrofon i zapytał, spoglądając wymownie na stojącą pod sceną dziewczynę - Kochanie, wyjdiesz za mnie? Pierścienek zaręczynowy ukochana odebrała, stojąc już na najwyższym stopniu podium, które niepodziewanie stało się areną także pozasportowego uniesienia i życiowego wyczynu. Publiczne oświadczyły w blasku światła wzbudziły niemały aplauz publiczności.

- Za rok czekamy w tym samym miejscu na informację o powiększeniu rodziny - głośno żartowali uczestnicy maratonu - którzy mimowolnie dali świadectwo nie tylko rowerowemu szaleństwu, jakie w miniony weekend kwitło pod Szrenicą. Małżeństwo, zainicjowane w spektakularny sposób, podobnie jak sportowe wyczyny szczęśliwego narzeczonego, też powinno być na medal! (19)



Maja Włoszczowska, dwukrotna srebrna medalistka igrzysk olimpijskich, związana z Jelenią Górą, odniosła w minioną niedzielę (8 lipca) zwycięstwo w wyścigu Pucharu Świata w kolarstwie górskim, rozegranym we włoskim Val di Sole. Na kolejną wygraną w Pucharze Polka czekała aż sześć lat. Wcześniej zajmowała drugie lub trzecie miejsce. Majka po raz drugi w karierze wygrała w Val di Sole, więc to jej szczęśliwe miejsce. Nic dziwnego, że zwycięstwo na mecie świętowała hucznie i prawdziwie w mistrzowskim stylu. W Jeleniej Górze Maja Włoszczowska pojawić ma się 22 września na trasie MTB Race 2018. (19)

W rolach głównych: mł. bryg. Andrzej Ciosek, zastępca komendanta miejskiego PSP w Jeleniej Górze, oraz Jerzy Łuźniak, zastępca prezydenta Jeleniej Góry i kandydat PO na prezydenta Jeleniej Góry w nadchodzących wyborach

ROZMOWY NIEKONTROLOWANE



Trochę się obawiam tych wyborów. PiS wystawiło kandydata Mroza jako kandydata na prezydenta. Może być gorąco...

Pan się nie przejmuj, jak będzie gorąco, przyjdziemy, będziemy gasić...

## Kwestionariusz banalny

Imię i nazwisko: Anna Szlaga

Zajęcie: dyrektor Pałacu na Wodzie w Stanisławowie.

## 1. Mieszkam tu, bo:

Kocham, chcę i dokonałam wyboru.

## 2. Lekcja z dzieciństwa, którą zapamiętałam:

To chyba słowa mojej babci, 90-letniej staruszki, która mówiła: „Małą tyżeczką też się najesz”. Nie wiem dlaczego tak jest, ale wybierając taki styl życia, w konsekwencji wygrywam. Na początku jest zawsze trudno, ale jak moje życie pokazuje, w finale wychodzę na plus.

## 3. Ten pierwszy raz:

Skok na bungee - pomieszenie lęku, adrenaliny, euforii, podniecenia, a na koniec poczucie ulgi i odprężenia. Wiem... brzmi nieźle, ale... jeszcze nie zdecydowałam o kolejnym razie.

## 4. Przebój życia:

Mam kilka ulubionych melodii, ale chyba najbardziej pamiętam i utożsamiam się z Alphaville i ich albumem „Forever young”.

## 5. Wkurza mnie:

Bezmyślność, lekceważenie i zarożumiałość.

## 6. W życiu nie umiem się obejść bez:

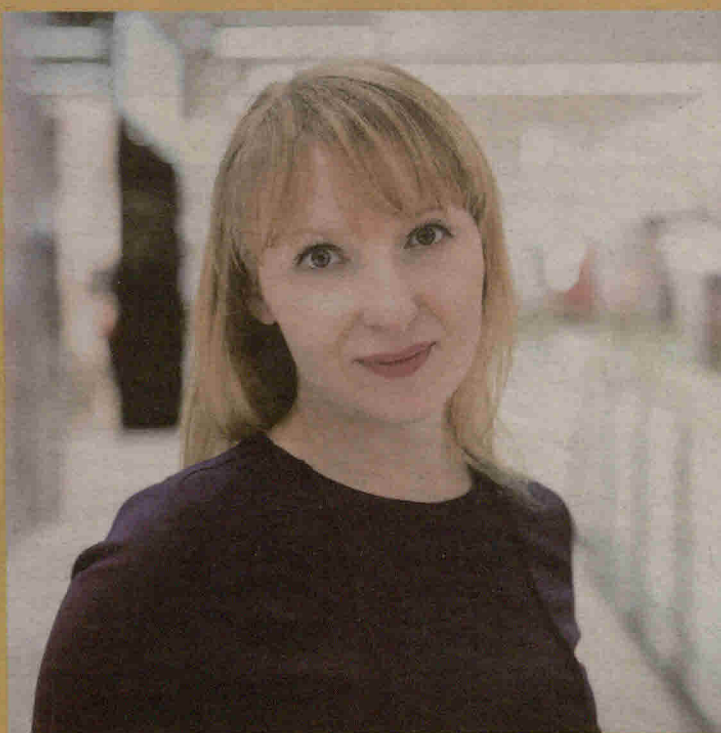
Czekolady, muzyki, książek i towarzystwa mądrych ludzi.

## 7. Gdybym dostała 100 tys. zł...

Czego nie zrobiłabyś, mając 100 tys. zł? Na pewno nie kupiłabym nowego auta czy też np. wielofunkcyjnego robota do kuchni i etc.

## 8. Gdyby Polska była monarchią, królem uczyniłabym:

Generalnie władza szkodzi ludziom i zakłóca im percepcję oraz zdrowe myślenie. Kandydat na króla to ktoś z określonym zespołem cech. Nie da się tego opisać w jednym zdaniu, więc odpowiem prześmiewczo: może król Julian ze swoim komicznym podejściem do życia (król Julian to bohater amerykańskiego serialu animowanego „Madagascar”, opowiadającego o perypetiach lemura, Króla Juliana XIII - przyp. red).



## 9. Za późno na:

Mhm... zastanawiam się i nie znajduję sprawy, na którą jest za późno.

## 10. Ulubiona anegdota:

„Zawsze wyglądał tak, jakbyś miała spotkać miłość swojego życia lub najgorszego wroga” - oczywiście to słowa niezapomnianej Coco Chanel.

Tekst i zdjęcie: (ALKA)

## Horoskop

## BARAN

21 III - 20 IV

Pojawią się przelotne problemy i życie uczuciowe tak Cię pochłonie, że zapomnisz o pracy. A to błąd. Nie spodoba się to Twojemu szefowi.

## BYK

21 IV - 21 V

W tym tygodniu będziesz mógł sobie pozwolić na odrobinę szaleństwa. Zero stresu, zdrowie na plątkę, kasa na koncie - pomysły pozytywnie o Bliźniętach.

## BLIŹNIĘTA

22 V - 21 VI

Postaw na zioła i napary, daj organizmowi odpocząć od sztucznych środków, no i w końcu zadaj o swoją dietę - 1000 kalorii nie tylko przez jeden tydzień.

## RAK

22 VI - 22 VII

Ta więc pogłębi się i zacieśni. Nie będziesz potrafił ocenić, na ile jesteś uzależniony od Byka, ale w końcu zrozumiesz, co Cię z nim łączy.

## LEW

23 VII - 22 VIII

Musisz potwierdzać, że jesteś godnym zaufania pracownikiem, który zasługuje na pochwały, podwyżkę lub awans. Nikt Cię w tym nie wyreczy. Jeśli zapragniesz zmian, licz na Barana.

## PANNA

23 VIII - 22 IX

Zacieśniaj więzi ze współpracownikami - atmosfera w pracy stanie się lepsza. Twoja sytuacja finansowa jest na tyle stabilna, że warto o nią dbać.

## WAGA

23 IX - 22 X

Pamiętaj, że pozory często mylą, więc daj sobie czas i nie przekreślaj niczego na samym początku tygodnia. Nie powinno być większych rewolucji, ale bądź czujny.

## SKORPION

23 X - 22 XI

Zrobi się naprawdę przyjemnie i wszyscy na tym skorzystają, szczególnie samotni. Nowe znajomości i osoba, która z początku wcale nie wyda Ci się dobrym materiałem na partnera.

## STRZELEC

23 XI - 21 XII

Pokaż wreszcie swoją romantyczną duszę, a wiele drzwi otworzy się automatycznie. W tym tygodniu pozwoli Ci to nawet na dyktowanie warunków w pracy.

## KOZIOROŻEC

22 XII - 20 I

Będziesz musiał pokazać, że faktycznie Ci zależy. Jeżeli nie osłodziłeś na laurach i weźmiesz się w porę do roboty, wszystko powinno się skończyć pozytywnie.

## WODNIK

20 I - 20 II

Los ześle Ci podarunek, z którego powinieneś być bardzo rad. Nie narzekaj na brak dobrego samopoczucia ani zły stan zdrowia - czekaj na małe przeziębienie.

## RYBY

20 II - 20 III

Jeżeli będziesz dbał o swoje zdrowie tak jak dotąd, to nie powinno być żadnych problemów. Korzystaj z życia - siłownia, rower, tańce, a w plątek postaw na szaloną imprezę.

(rap)

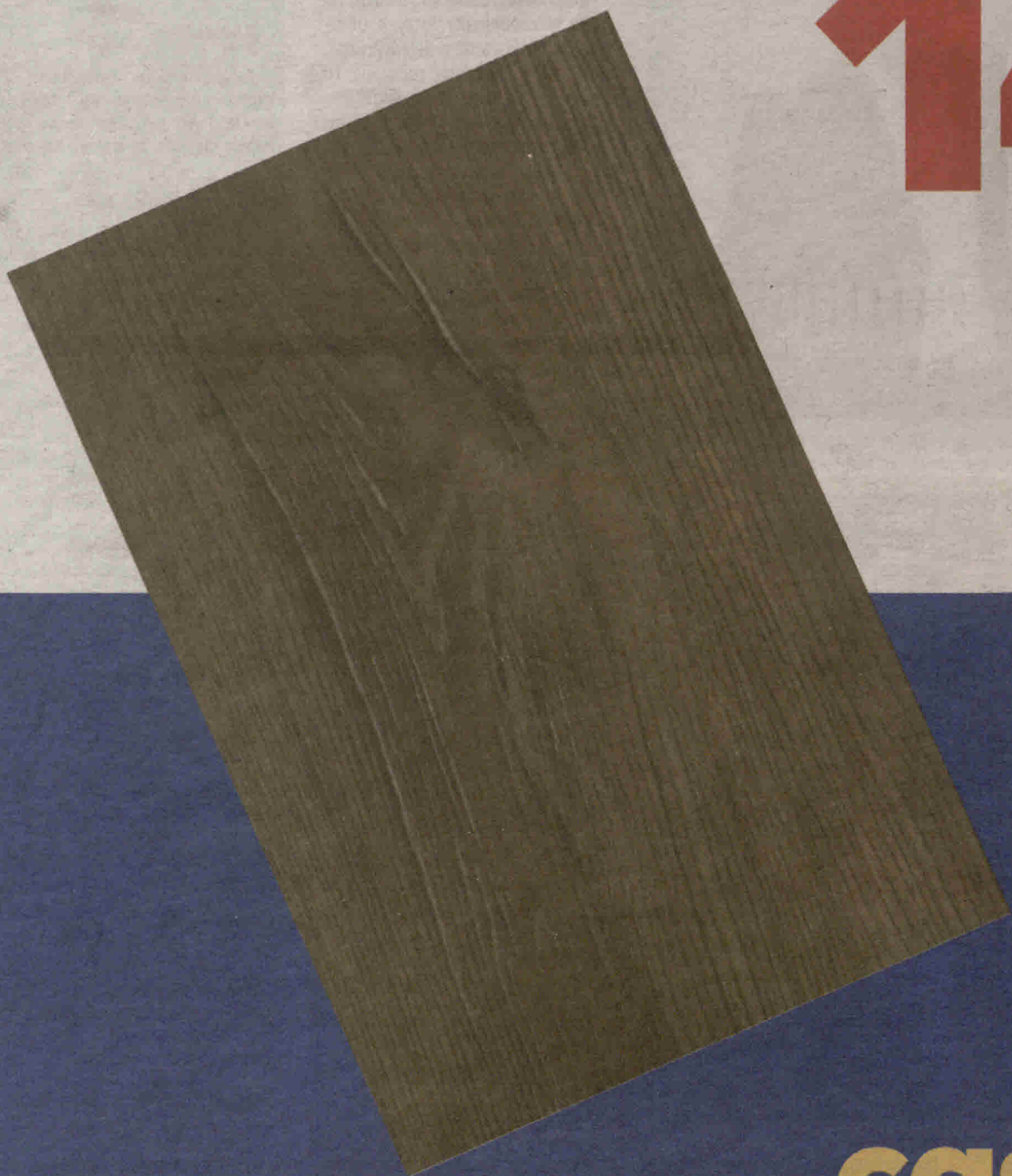


**NIKOMU NIE  
POZWOLIMY POBIĆ  
NASZYCH CEN!**

# Panel podłogowy Dąb elegance

klasa ścieralności AC 3  
grubość 7 mm  
opakowanie 2,47 m<sup>2</sup>

**14<sup>98</sup>**  
m<sup>2</sup>



**castorama**