

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 33

LEGNICA

Rynek całkiem zielony. Spotkali się żołnierze wszystkich jednostek z Dolnego Śląska

Z okazji Święta Wojska Polskiego gościliśmy przedstawicieli różnych rodzajów wojska **str. 10-11**



LEGNICA



Nabór na Witelonkę. Pielęgniarstwo bije rekordy popularności

Aż 400 chętnych chce studiować Pielęgniarstwo. Oblegana też Psychologia **str. 3**

POWIAT LEGNICKI

**Żniwa na finiszu,
pora na dożynki.**
Do Starego Łomu
zapraszają na występ
Cleo **str. 5**

LEGNICA

**Nasz Oddział ZUS zaprasza
do rozmów online. Jak to zrobić?**
ZUS podpowiada kolejne kroki
w celu nawiązania kontaktu **str. 6**

ZŁOTORYJA

**Horror na ulicy.
Zajechał drogę**
i wyszedł z samochodu
z maczetą w dłoni
str. 3

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655





FOT. MATEUSZ RÓŻAŃSKI

LEGNICA

Kłęby czarnego dymu nad hutą miedzi

To dym? Kurz? Coś wybuchło? Od rana w czwartek, 13 sierpnia, mieszkańcy zadawali takie pytania w telefonach do redakcji, wskazując niebo nad Hutą Miedzi Legnica. Zapytaliśmy więc KGHM Polska Miedź, o co chodzi. Rzecznik prasowy KGHM Artur Newecki w rozmowie z nami uspokajał: Sytuacja nie jest groźna. Jak tłumaczy, widoczny nad Le-

gnicą wyrzut to efekt planowanego zatrzymania huty. - Jest to planowany postój huty i po prostu, jak się zatrzymuje hutę, to musi dym wyjść z kominów. To normalna procedura - mówi Artur Newecki. Jak dodaje, w takich sytuacjach instalacje muszą zostać bezpiecznie wygaszone, a to wiąże się z krótkotrwałym wypuszczeniem dymu lub pyłu. Nie ma mowy o awarii.

TEL. 573 845 562/PONIEDZIAŁKI I ŚRODY, GODZ. 14-18

Bezpłatny telefon porad prawnych dla dolnośląskich seniorów. Skorzystaj!

Aby skorzystać z bezpłatnej porady prawnej wystarczy zadzwonić pod nr 573 845 562, a po odsłuchaniu komunikatu wcisnąć cyfrę „1”. Z Telefonicznego Punktu Porad Prawnych mogą korzystać osoby, które ukończyły 60. rok życia i mieszkają w woj. dolnośląskim. Dyżury - w poniedziałki i środy, w godz. 14-18. Celem Telefonicznego Punktu Porad Prawnych dla seniorów jest m.in. zapewnienie możliwości uzyskania porady osobom starszym, także seniorom, których nie stać na opłatę porady.

ZGŁOŚ AWARIĘ/USTERKĘ W MIEŚCIE: (76) 729 99 95

Legnicki Telefon Pierwszego Kontaktu

Mieszkańcy Legnicy mogą zgłaszać usterki i awarie związane z infrastrukturą komunalną. Zgłosić można:

- uszkodzone latarnie;
- uszkodzone ławki;
- uszkodzone elementy placów zabaw;

dziury i ubytki w drogach;

- porzucone wraki pojazdów;
- rozrzucone śmieci;
- dzikie wysypiska.

Zgłoszenia będą przekazywane do odpowiednich służb.

Zbudują centrum dla ratowników

Redakcja
Legnica

Samorząd Dolnośląki dofinansuje z funduszy europejskich projekt Dolnośląskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (DWOPR).

Kluczowym elementem projektu jest budowa nowoczesnego obiektu logistyczno-koordynacyjnego we Wrocławiu. W jego ramach powstana: Główna Dyspozytornia Ratownictwa Wodnego z całodobowym centrum dowodzenia wyposażonym w systemy teleinformatyczne, systemy łączności, zintegrowane z numerami powiadamiania alarmowego.

Elementem projektu będzie wdrożenie nowoczesnych rozwiązań informatycznych wspierających zarządzanie kryzysowe i koordynację działań ratowniczych.

Baza logistyczno-garazowa ze stanowiskami dla po-

jazdów operacyjnych, łodzi i pojazdów transportu grup ratowniczych. Centrum szkoleniowe, dedykowane zaplecze dydaktyczne dla ratowników, nurków oraz współpracujących służb (Straży Pożarnej i Policji).

Projekt zakłada wdrożenie cyfrowego systemu prewencji i monitorowania wód na kluczowych rzekach i zbiornikach Dolnego Śląska.

Inwestycja stanowi kluczowy krok w budowie nowoczesnego systemu ochrony ludności na Dolnym Śląsku, gwarantując pełną integrację ochotniczych i państwowych służb ratunkowych.

Inwestycja obejmuje również wyposażenie Centrum Koordynacji Krajowego Systemu Ratownictwa Wodnego w niezbędną specjalistyczną infrastrukturę techniczną.

Całkowita wartość dofinansowanego ze środków UE projektu to ponad 22 mln złotych.



FOT. PK

ZAGŁĘBIE MIEDZIOWE

Znów mocno zatrzęsło w kopalni

W środę (12 sierpnia) przed godz. 6 rano w Zakładach Górniczych Rudna doszło do silnego wstrząsu. Zdarzenie miało miejsce w rejonie GG-2. Wstrząs został spowodowany robotami strzałowymi. Jak informuje rzecznik prasowy KGHM Artur Newecki, zdarzenie zaklasyfikowano jako górniczą „siódemkę”, choć jej skala odpowiadała energii równej 7,9.

- Wstrząs spowodowany o energii $E=7,9 \times 10^7 J$, w rejonie GG-2, na oddz. G-17 - przekazuje Newecki. W momencie trzęsienia w strefie zagrożenia nie przebywali pracownicy. Nikomu nic się nie stało. Ostatni mocny wstrząs miał miejsce 11 lipca w ZG Lubin. W strefie zagrożenia było 20 górników, jeden został przysypany w kabinie maszyn. Doznał lekkich obrażeń. RED.

ODPUST NA ŚNIEŻCE



FOT. DIECEZJA LEGNICKA

Jak nakazuje tradycja, 10 września na najwyższym szczycie Karkonoszy odbył się odpust ku czci św. Wawrzyńca, patrona znajdującej się tam kaplicy. W tym roku liturgii odpustowej przewodniczył biskup legnicki Andrzej Siemieniewski. Gościem z Republiki Czeskiej był biskup pomocniczy diecezji Hradec Kralove Prokop Brož. Wśród liczного duchowieństwa pielgrzymującego na szczyt Śnieżki byli także biskup pomocniczy diecezji legnickiej Piotr Wawrzynek i biskup Eparchii Wrocławsko-Koszalińskiej Kościoła Greckokatolickiego w Polsce Włodzimierz Juszcak. Na Śnieżce zebrali się licznie ludzie gór, m.in. ratownicy i turyści

REKRUTACJA NA STUDIA 2026/2027 ABSOLUTNYM LIDEREM W LEGNICKIEJ UCZELNI JEST PIEŁĘGNIARSTWO

Najpopularniejsze kierunki na Witelonce

Klaudia Korfanty
Legnica

Collegium Witelona informuje o rekordowym zainteresowaniu tegoroczną rekrutacją na studia. Do pierwszego naboru zgłosiło się niemal 2500 kandydatów.

W pierwszym naborze na rok akademicki 2026/2027 w Collegium Witelona Uczelnia Państwowa przygotowała łącznie 1330 miejsc dla nowych studentów, a zgłosiło się blisko 2500 kandydatów! Jakie kierunki najczęściej wybierali przyszli studenci?

Bezkonkurencyjnym liderem tegorocznej rekrutacji okazało się Pielęgniarstwo – studia pierwszego stopnia. Na zaledwie 40 miejsc zarejestrowało się blisko 500 kandydatów, co oznacza ponad 12 osób na jedno miejsce.

Ogromnym zainteresowaniem cieszyła się również Psychologia, na którą zgłosiło się 220 kandydatów. W czołówce znalazła się także Fizjoterapia z blisko 200 zarejestrowanymi osobami, a dalej Logistyka i transport, Ratownictwo medyczne oraz Prawo. Wysokie zainteresowanie odnotowano także na kierunku Zarządzanie.

Stawiają na kierunki oferujące konkretne kompetencje zawodowe i możliwość zdobywania praktycznego doświadczenia podczas studiów



W pierwszym naborze uczelnia przygotowała 1330 miejsc

Tegoroczne wyniki rekrutacji pokazują, że kandydaci coraz częściej stawiają na kierunki oferujące konkretne kompetencje zawodowe i możliwość zdobywania praktycznego doświadczenia już podczas studiów. To właśnie taki model kształcenia od lat rozwija Collegium Witelona, inwestując w nowoczesne laboratoria, specjalistyczne pracownie oraz współpracę z przedsiębiorstwami, instytucjami publicznymi i placówkami ochrony zdrowia – przekazuje Zespół Prasowy Collegium Witelona Uczelnia Państwowa.

II nabór na studia.

Na jakich kierunkach są jeszcze miejsca?

Od 7 sierpnia do 21 września trwa drugi nabór na studia. Prowadzony jest na kierunki, na których po pierwszym naborze pozostały jeszcze wolne miejsca.



Ratownictwo medyczne też należy do najbardziej obieganych kierunków na Witelonce

cze wolne miejsca. Oferta obejmuje studia niestacjonarne i stacjonarne na kierunkach:

- społecznych (Bezpieczeństwo wewnętrzne),
- humanistycznych (Administracja),
- technicznych (Informatyka, Zarządzanie i inżynieria produkcji, Energetyka),
- ekonomicznych (Finanse, Rachunkowość i Podatki),

- medycznych (Dietetyka, Kosmetologia).
- Najważniejsze terminy II naboru:

- elektroniczna rejestracja kandydatów: 7 sierpnia – 21 września 2026 r.
- składanie dokumentów: 7 sierpnia – 22 września 2026 r.
- ogłoszenie list kandydatów przyjętych na I rok studiów: 25 września 2026 r.



Pielęgniarstwo: 500 kandydatów



Psychologia: 220 kandydatów



Fizjoterapia: 200 kandydatów

Horror na ulicy. Zajechał drogę i podszedł do nich z maczetą

Redakcja
Legnica

W Złotoryi mężczyzna zajechał drogę kierującemu Volkswagenem, wysiadł z Audi, i z maczetą ruszył w kierunku samochodu, w którym znajdowały się trzy osoby.

42-letni Złotoryjanin zajechał swoim Audi drogę kierującemu Volkswagenem, w którym jechało trzech pasa-

żerów. Następnie wysiadł z VW i trzymając w ręku maczetę ruszył w kierunku VW. Widząc to kierowca VW zaczął cofać pojazdem, w konsekwencji czego samochód zjechał do przydrożnego rowu. Wtedy 42-latek wrócił do swojego pojazdu i pośpiesznie odjechał.

Kierowca VW natychmiast zawiadomił o zdarzeniu policję. Jadąc na to miejsce funkcjonariusze otrzymali informację od przejeź-



Kierowca, który groził maczetą, odjechał z miejsca zdarzenia, ale wkrótce wpadł do rowu i dachował

dającego obok świadka, że nieopodal w przydrożnym rowie znajduje się wywrócony na dach pojazd, a chodzący przy nim mężczyzna zachowuje się podejrzanie.

Policjanci pojechali tam i zauważyli mężczyznę przy przewróconym pojeździe. Włączyli sygnały, a wtedy zaczął on uciekać. Jednak szybko go złapali.

Okazało się, że 42-latek miał zakaz prowadzenia pojazdów. Policjanci znaleźli

przy nim kluczyki do Audi. A także metamfetaminę oraz marihuane. Badanie alkometrem wykazało 0,26 prom. alkoholu. W Audi znaleźli zaś maczetę.

W wyniku zdarzenia pasażerka Audi doznała obrażeń ciała i została zabrana do szpitala. Policjanci prowadzą dalsze czynności, które mają wyjaśnić wszystkie okoliczności zdarzenia. Odpowiedzialność 42-latek będzie zależała od wyników ustaleń.

Po wakacyjnej przerwie niezwykle butik w Legnicy znów jest otwarty

Klaudia Korfanty
Legnica

To wyjątkowe miejsce - jedyny w mieście stacjonarny sklep z produktami powstałymi podczas Warsztatów Terapii Zajęciowej.

Fundacja Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski to legnicka organizacja pożytku publicznego założona w 1992 roku. Jej siedziba znajduje się przy ulicy Roosevelta. Od 2003 pod jej skrzydłami działa Warsztat Terapii Zajęciowej im. Andrzeja Krakowskiego. W 2023 roku Fundacja postanowiła otworzyć sklep z rękodziełem powstałym podczas warsztatów.

- Myśleliśmy o takim sklepie długi czas, na początku nieśmiało szukaliśmy lokalizacji i środków. Pewnego dnia zauważyliśmy, że został ściągnięty sztyl z pracowni krawieckiej na przeciwko siedziby naszej fundacji. To było przeznaczenie! Od tego dnia zaczęliśmy zdecydowanie działać i kilka miesięcy później otworzyliśmy w tym miejscu nasz butik - opowiada nam Alicja Huzarska, kierowniczka Warsztatu Te-



Alicja Huzarska - kierownik Warsztatów Terapii Zajęciowej oraz Małgorzata - terapeutka zajęciowa



Świeczka dla mamy

rapii Zajęciowej i prezeska zarządu Fundacji.

Butik ulokowany jest w zabytkowej kamienicy. Kierowniczka z poszanowaniem historii i klimatu miejsca urzą-

dziła go w tradycyjnym stylu. Pozyskała przedwojenne meble z Gniewomierza, które przez lata stały w mieszkaniu... przy tej samej ulicy, przy Chłapowskiego. Drewn-



Piotr i Michał - odpowiadają za sprzedaż i promocję



Naszyjnik z kwiatem zatopionym w żywicy

niany kredens i komoda wróciły więc niemal w to samo miejsce. I takie są też przedmioty tu sprzedawane - ich twórcy wkładają w nie swoje dusze i serca.

Wśród przedmiotów, które powstają podczas warsztatów i można nabyć w butiku znajdziemy m.in. biżuterię, obrazy, osłonki na doniczki, dekoracyjne misy, lampy, mniejsze

meble (np. sznurkowy stolik ze szklanym blatem), świece, torby z nadrukami, miedziane zakładki do książek, deski do krojenia, drewniane szkatułki, stroiki okolicznościowe, notatniki... i wiele innych wspaniałych rzeczy.

Obecnie w warsztatach bierze udział 40 podopiecznych. Uczestnicy warsztatów to osoby dorosłe, z orzeczeniem o niepełnosprawności i wskazaniem do terapii. Warsztaty są dla nich momentem przejściowym między szkołą a podjęciem pracy. Niektórzy korzystają z nich przez lata, inni przez kilka miesięcy. Siedziba fundacji jest dla nich jak drugi dom.

Warsztaty to nie tylko zabawa, to przede wszystkim nauka samodzielności, obowiązków, pracy zespołowej.

Podopieczni nabywają u nas nowych umiejętności, zmieniają otoczenie. Teraz, dzięki butikowi, widzą, że ich praca ma sens, ludzie przychodzą, kupują, chwalą. A dochód ze sprzedaży przeznaczony jest na integrację społeczną - wyjścia i wyjazdy, które cieszą ich jeszcze bardziej - dodaje pani Alicja.

Piękne, namacalne efekty warsztatów to zasługa nie tylko podopiecznych, ale też terapeutów, którzy dzięki swojej kreatywności i zaangażowaniu pomagają każdemu z uczestników znaleźć swoją dziedzinę, w której odnajdzie się najlepiej.

Sklep otwarty jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8-15.

REKLAMA

0011567993

PIERWSZY PRZETARG – WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Będąca przedmiotem sprzedaży nieruchomość położona jest w obrębie 4 miasta Prochowice

Lp.	Nr działki	Powierzchnia w ha	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wadium	Przeznaczenie w planie miejscowym
1.	208/5	0,2103	LE1L/00040331/7	190.000,00 zł + 23% VAT	20.000,00 zł	Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (symbol MN 2.12)

Przetarg odbędzie się dnia **24 września 2026 r. o godzinie 11.00** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1 – sala nr 20.

Wadium należy wpłacić w pieniądzu na rachunek bankowy tut. Urzędu B.S. **Wschowa Oddz. Prochowice nr 86 8669 0001 0341 3597 2000 0003** najpóźniej do dnia **18 września 2026 r.** z dopiskiem: „**Przetarg na sprzedaż działki nr 208/5 w obrębie 4 miasta Prochowice**”.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach ul. Rynek 1, 59-230 Prochowice, oraz opublikowane na stronach internetowych: www.prochowice.com oraz www.bip.prochowice.com w zakładce gospodarka nieruchomościami.

Więcej informacji o nieruchomości będącej przedmiotem przetargu można uzyskać w Referacie Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1, pokój nr 8 tel. 76 85 84 342 wew. 23.

Burmistrz
Miasta i Gminy Prochowice
Alicja Sielicka

REKLAMA

0011567989

PIERWSZY PRZETARG – WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Będąca przedmiotem sprzedaży nieruchomość położona jest w obrębie 4 miasta Prochowice

Lp.	Nr działki	Powierzchnia w ha	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wadium	Przeznaczenie w planie miejscowym
1.	118/5	0,4925	LE1L/00042545/4	40.000,00 zł Na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług / Dz.U. z 2025 r. poz. 775, z późn. zm./ sprzedaż zwolniona z podatku VAT.	5.000,00 zł	Teren rolny (symbol 8.RP.1)

Przetarg odbędzie się dnia **24 września 2026 r. o godzinie 10.30** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1 – sala nr 20.

Wadium należy wpłacić w pieniądzu na rachunek bankowy tut. Urzędu B.S. **Wschowa Oddz. Prochowice nr 86 8669 0001 0341 3597 2000 0003** najpóźniej do dnia **18 września 2026 r.** z dopiskiem: „**Przetarg na sprzedaż działki nr 118/5 w obrębie 4 miasta Prochowice**”.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach ul. Rynek 1, 59-230 Prochowice, oraz opublikowane na stronach internetowych: www.prochowice.com oraz www.bip.prochowice.com w zakładce gospodarka nieruchomościami.

Więcej informacji o nieruchomości będącej przedmiotem przetargu można uzyskać w Referacie Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1, pokój nr 8 tel. 76 85 84 342 wew. 23.

Burmistrz
Miasta i Gminy Prochowice
Alicja Sielicka

REKLAMA

0011567987

PIERWSZY PRZETARG – WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Będąca przedmiotem sprzedaży nieruchomość położona jest w obrębie 1 miasta Prochowice

Lp.	Nr działki	Powierzchnia w ha	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wadium	Przeznaczenie w planie miejscowym
1.	76/4	0,1597	LE1L/00043593/2	170.000,00 zł + 23% VAT	20.000,00 zł	Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej oraz usługowej (symbol MN/UG 1.01)

Przetarg odbędzie się dnia **24 września 2026 r. o godzinie 10.00** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1 – sala nr 20.

Wadium należy wpłacić w pieniądzu na rachunek bankowy tut. Urzędu B.S. **Wschowa Oddz. Prochowice nr 86 8669 0001 0341 3597 2000 0003** najpóźniej do dnia **18 września 2026 r.** z dopiskiem: „**Przetarg na sprzedaż działki nr 76/4 w obrębie 1 miasta Prochowice**”.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach ul. Rynek 1, 59-230 Prochowice oraz opublikowane na stronach internetowych: www.prochowice.com oraz www.bip.prochowice.com w zakładce gospodarka nieruchomościami.

Więcej informacji o nieruchomości będącej przedmiotem przetargu można uzyskać w Referacie Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach ul. Rynek 1, pokój nr 8 tel. 76/ 85 84 342 wew. 23.

Burmistrz
Miasta i Gminy Prochowice
Alicja Sielicka



Podczas uroczystej zbiórki pani komendant przywitała się ze sztandarem jednostki i funkcjonariuszami

Justyna Kowalczyk dowódcą w Lubinie

Redakcja
Legnica

Inspektor Justyna Kowalczyk pełni obowiązki Komendanta Powiatowego Policji w Lubinie. Zastąpiła zmarłego nagle insp. Waldemara Cichockiego.

Służbę w Policji rozpoczęła w 1997 roku. Jest absolwentką Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Wyższej Szkoły Poicji w Szczycinie. Od początku związana była z pionem kryminalnym, zdobywając doświadczenie na kolejnych szczeblach służby. Pani komendant przez wiele lat pełniła służbę w Komendzie Powiatowej Policji w Lubinie, gdzie piastowała m.in. stanowisko Naczelnika Wydziału Kryminal-

nego. Awansowała na stanowisko zastępcy naczelnika Wydziału Techniki Operacyjnej Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu. Następnie była zastępcą komendanta powiatowego Policji w Bolesławcu, a potem awansowała na naczelnika Wydziału Kryminalnego Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu. W lutym 2026 roku objęła stanowisko Komendanta Powiatowego Policji w Jaworze.

Po zakończeniu uroczystej zbiórki insp. Justyna Kowalczyk wraz ze swoimi zastępcami, udała się na cmentarz komunalny w Polkowicach, gdzie złożyła kwiaty na grobie zmarłego komendanta powiatowego insp. Waldemara Cichockiego, oddając hołd poprzednikowi.

Klaudia Korfanty
Legnica

Słoneczna pogoda sprawiła, że żniwa zbliżają się do końca i pora pomyśleć o dożynkach.

Tradycyjnie dożynki, czyli polskie święto plonów, obchodzone jest od końca sierpnia do połowy września.

Tegoroczne dożynki powiatowo-gminne w powiecie legnickim odbędą się 29 sierpnia w Czerwonym Kościele (gmina Krotoszyce).

Z tej okazji Powiat Legnicki ogłosił konkurs na wieniec dożynkowy. Osoby i grupy zainteresowane udziałem w konkursie powinny w pierwszej kolejności zgłosić swój wieniec do właściwego urzędu gminy. Każda gmina z terenu Powiatu Legnickiego może zgłosić tylko jeden wieniec, dlatego burmistrz lub wójt wybiera reprezentanta swojej gminy, który następnie zostanie zgłoszony do konkursu powiatowego.

Wieniec będą oceniane m.in. pod względem: zgodności z tradycją, bogactwa wykorzystanych naturalnych materiałów, walorów este-



Cleo wystąpi 29 sierpnia na dożynkach w Starym Łomie

tycznych, ogólnego wyrazu artystycznego.

Do konkursu mogą zostać zgłoszone wyłącznie tradycyjne wieniec w kształcie korony, wykonane z naturalnych materiałów. Na zwy-

29 sierpnia dożynki powiatowe odbędą się w Czerwonym Kościele, a gminno-diecezjalne w Legnickim Polu.

cięzców czeka nagroda finansowa oraz zaszczyt reprezentowania Powiatu Legnickiego podczas dożynek wojewódzkich, które odbędą się 5 września w Bystrzycy (gmina Oława).

Sprawdziliśmy zapowiedzi dożynek w okolicy Legnicy. 29 sierpnia Legniczanie pojadą pewnie do Jerzyczka na dożynki gminy Miłkowice.

Ale w tym samym dniu odbędą się dożynki w kilku innych gminach.

W Starym Łomie 29 sierpnia odbędą się dożynki gminy Chojnów.

Muzyczną atrakcją święta będzie występ Cleo - o godzinie 17.

Także na 29 sierpnia zaplanowano dożynki gminno-diecezjalne w Legnickim Polu, na które zapraszają wójt i biskup. Na zakończenie tego święta zaplanowano koncerty zespołów Bayer Full i Weekendowi. Na koniec do tańca zaprosi DJ.

Seniorka dała się oszukać na „policjantkę” i straciła 62 tys.

Redakcja
Legnica

Podając się za policjantkę kobieta wmówiła 70-latkce, że jej córka spowodowała wypadek.

Do mieszkanki powiatu jaworskiego zadzwoniła kobieta, która przedstawiła się jako policjantka. Rozmówczyni poinformowała 70-latkę o wypadku drogowym, który miała spowodować jej córka. Na skutek zdarzenia poszkodowana została inna osoba, a jej krewna miała zostać zatrzymana. Następnie przekazała seniorce, że aby uniknąć konsekwencji prawnych, konieczne jest wpłacenie pieniędzy w ramach



Gdy mamy wątpliwości, dzwoniemy na 112

kaucji. Przekazując fałszywą informację, oszustka wywarła na kobiecie presję i wzbudziła w niej przekonanie, że od szybkiego przekazania pieniędzy zależy sytuacja jej córki. 70-

latka uwierzyła w przedstawioną historię i przygotowała 62 tysiące złotych w gotówce, które następnie przekazała innej kobiecie, działającej w imieniu rzekomej policjantki.

Dopiero po pewnym czasie kobieta zorientowała się, że padła ofiarą oszustwa.

Jeśli otrzymamy telefon z informacją o wypadku lub problemach prawnych naszego bliskiego, zachowajmy spokój i nie przekazujemy żadnych pieniędzy. Rozłączmy się i skontaktujmy z członkiem rodziny, którego sprawa rękomo dotyczy.

Gdy mamy wątpliwości, od razu dzwoniemy na nr telefonu alarmowego 112.

Zatrzymali za kradzież i wypuścili. Za chwilę okradła kolejny sklep

Klaudia Korfanty
Legnica

Legniczance grozi do 5 lat więzienia za kradzież. Jednego dnia okradła dwa sklepy. Pomiędzy kradzieżami została zatrzymana.

Legniccy policjanci zatrzymali 29-latkę podejrzaną o kradzież. Okradła jeden z marketów na terenie Legnicy. Jej łupem padły artykuły spożywcze o wartości ponad 1500 zł.

Kobieta usłyszała zarzuty i została zwolniona. Niestety, spotkanie z policjantami nie przyniosło żadnych skutków. Kobieta po wyjściu z policyjnego aresztu, skierowała swoje kroki do jednej z legnickich



Legniczanka najpierw okradła market na 1500 złotych, a potem drogerię na kwotę 1000 złotych

drogerii, gdzie ponownie dopuściła się kradzieży. Ukradła kosmetyki o wartości przekraczającej 1000 zł.

Policjanci ponownie zatrzymali sprawczynię, która usły-

szy kolejne zarzuty związane z popełnioną kradzieżą - przekazuje asp. Anna Tersa.

Za przestępstwo kradzieży grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

W Legnicy i sąsiednich gminach - trening reagowania

Redakcja
Legnica

W całej Polsce ćwiczymy właściwe reagowanie. Rusza Krajowy Trening Reagowania Akademii OLiOC.

W całej Polsce 29 sierpnia ruszają bezpłatne punkty edukacyjne w ramach Krajowego Treningu Reagowania Akademii OLiOC. Akcja będzie przeprowadzona także u nas. Z tym, że w Legnicy samorząd przeprowadzi ją tydzień wcześniej - w sobotę, 22 sierpnia, na legnickim Rynku.

Podczas spotkań z ekspertami i służbami zdobędziesz

praktyczne umiejętności, które dbają o bezpieczeństwo Twoje i Twoich bliskich:

Rozpoznasz sygnały alarmowe: Dowiesz się, jak brzmi sygnał alarmu dla ludności i czym różni się od lokalnych syren OSP.

Nauczysz się weryfikować informacje: Dowiesz się, jak sprawnie korzystać z oficjalnych kanałów (Alert RCB, RSO, komunikaty służb) i jak nie dać się dezinformacji w sieci.

Sprawdzisz miejsca schronienia: Dowiesz się, jak szybko ustalić właściwy sposób postępowania i znaleźć najbliższe bezpieczne miejsce.

Skompletujesz plecak ewakuacyjny: Zobaczysz na żywo wzorcowe wyposażenie i dowiesz się, jak doposażować plecak do wieku, zdrowia i potrzeb członków Twojej rodziny.

W Legnickim Polu, Miłkowicach i Chojnowie działania te będą przeprowadzone 29 sierpnia.

Krajowy Trening Reagowania to kolejny etap ogólnopolskiego programu edukacji powszechniej MSWiA, realizowanego na podstawie ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej.

Materiały dot. tej problematyki można znaleźć na stronach MSWiA.

REKLAMA

0011566974

Legnica, dnia 18 sierpnia 2026 roku

OGŁOSZENIE Prezydenta Miasta Legnicy

o przeprowadzeniu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Legnicy – obszaru Staromiejskiego Centrum w rejonie ulicy Grodzkiej i Szpitalnej

Na podstawie art. 8h, 8i, 8j i art. 17 pkt 11 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 2 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670), a także uchwały nr IX/88/24 Rady Miejskiej Legnicy z dnia 28 października 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Legnicy – obszaru Staromiejskiego Centrum w rejonie ulicy Grodzkiej i Szpitalnej, **zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych w sprawie wyżej wymienionego projektu planu miejscowego.**

Konsultacje prowadzone będą w następujących formach:

- **zbieranie uwag** w dniach od **18 sierpnia 2026 r. do 16 września 2026 r.;**
- **spotkanie otwarte** poprzedzone prezentacją projektu planu, które odbędzie się w dniu **27 sierpnia 2026 r.** w Urzędzie Miasta Legnicy pod adresem: Rynek 19, o godz. 16:30;
- **spacer studyjny**, który odbędzie się w dniu **27 sierpnia 2026 r.** o godz. 17:30 na obszarze objętym projektem planu miejscowego – zbiórka w Urzędzie Miasta Legnicy pod adresem: Rynek 19.

Z projektem planu miejscowego można się zapoznać w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miasta Legnicy (na parterze), pl. Słowiański 8, w godzinach pracy Urzędu. Projekt ww. planu miejscowego jest również dostępny na stronie internetowej BIP Urzędu Miasta Legnicy pod adresem:

<https://um.bip.legnica.eu/uml/architektura-i-budownictwo/planowanie-przestrzenne/ogloszenia/miejscowe-plany-zagospo> oraz na portalu <https://konsultacje.legnica.eu/>

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 1 ww. ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 pkt 3 i art. 40 ww. ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, **zainteresowani mogą wnieść uwagi w terminie prowadzenia konsultacji społecznych, tj. w dniach od 18 sierpnia 2026 r. do 16 września 2026 r.**

Uwagi należy składać na dedykowanym formularzu stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), udostępnionym w siedzibie Urzędu Miasta Legnicy oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Miasta pod linkiem:

<https://um.bip.legnica.eu/uml/architektura-i-budownictwo/planowanie-przestrzenne/ogloszenia/miejscowe-plany-zagospo> lub na stronie: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>

Uwagi do projektu planu miejscowego można wносить w formie:

- **papierowej** – poprzez pisemne zgłaszanie uwag w terminie konsultacji społecznych na adres: Urząd Miasta Legnicy, pl. Słowiański 8, 59-220 Legnica,
- **elektronicznej** – poprzez zgłaszanie w terminie konsultacji społecznych uwag za pośrednictwem platformy e-Doręczeń lub e-mailem na adres: bok@legnica.eu.

Uwagi należy wносить z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby oraz adresu poczty elektronicznej, o ile wnoszący taki posiada, a także wskazaniem, czy wnoszący uwagę jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą.

Uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone w formie pisemnej, ustnie do protokołu oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej. Uwaga składana w formie elektronicznej nie wymaga podpisu elektronicznego.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Prezydent Miasta Legnicy.

Osoby ze szczególnymi potrzebami w rozumieniu ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1411 z późn. zm.) **proszone są o zgłoszenie swojej potrzeby na minimum 3 dni przed planowanym udziałem w konsultacjach społecznych.** Swoją potrzebę możesz zgłosić telefonicznie pod numerem (76) 72-12-316 lub na adres e-mail: pab@legnica.eu z dopiskiem „konsultacje społeczne projektu mpzp – Grodzka” lub w inny dogodny dla Ciebie sposób.

Prezydent Miasta Legnicy

LEGNICA JAK KORZYSTAĆ Z INTERNETU: KROK PO KROKU

ZUS apeluje: Załatw u nas sprawę online, bez wychodzenia z domu

Oprac. Redakcja
Legnica

W upał, zamiast wychodzić z domu, lepiej wybrać bezpieczną i wygodną rozmowę online. E-wizyta w ZUS pozwala na kontakt z doradcą ZUS z domu.

E-wizyty w ZUS to duże ułatwienie dla klientów, którzy swoje sprawy w ZUS mogą załatwić bez wychodzenia z domu. Podczas rozmowy online można m.in. skonsultować się z doradcą emerytalnym, z doradcą płatnika składek, czy z doradcą ds. ulg i umorzeń oraz potwierdzić swój profil w eZUS.

- Ze wizyty można skorzystać z każdego miejsca na Ziemi, ale trzeba pamiętać, że pomieszczenie, z którego będziemy się łączyli, nie może znajdować się w miejscu publicznym, gdzie panuje duży hałas i są osoby postronne – wyjaśnia Iwona Kowalska-Matis, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS na Dolnym Śląsku.

Jak umówić się na e-wizytę?

Aby skorzystać z e-wizyty wystarczy urządzenie z kamerą i mikrofonem oraz dostęp do internetu. Rozmowę online można zarezerwować na dwa sposoby: poprzez

stronę internetową zus.pl/e-wizyta lub przez aplikację mObywatel wchodząc w zakładkę „Usługi” i wybierając kafelek „e-wizyta w ZUS”.

- Następnie należy wybrać temat rozmowy, wpisać kod pocztowy miejsca zamieszkania lub siedziby swojej firmy i wybrać dogodny dzień i godzinę spotkania. Jeśli dostępne terminy nie pasują, można umówić się na spotkanie z ekspertem z innego oddziału – zachęca Kowalska-Matis.

Rzeczniczka wyjaśnia, że rezerwując wizytę przez stronę internetową, trzeba uzupełnić jeszcze swoje dane takie jak: imię, nazwisko, PESEL, numer telefonu oraz adres e-mail.

Na koniec, pozostaje nam tylko potwierdzenie rezerwacji.

- Po umówieniu e-wizyty klient otrzyma maila z potwierdzeniem wideorozmowy i linkiem do spotkania. ZUS przypomni mu o tej wizycie mailem dzień przed konsultacją, a także w dniu e-wizyty sms-em, jeśli na etapie rezerwacji podał numer telefonu. Aby połączyć się z pracownikiem ZUS-u, należy w wybranym dniu i godzinie spotkania online otworzyć link otrzymany w mailu – opowiada Iwona Kowalska-Matis.

Osoby, które zarezerwały taką wizytę w aplikacji mO-

bywatel mogą połączyć się z konsultantem bezpośrednio z aplikacji poprzez dotknięcie przycisku „Dołącz do spotkania”. Jeśli w czasie spotkania chcemy uzyskać dane ze swojego konta, musimy pokazać do kamery dokument tożsamości.

ZUS przypomina, że w każdej chwili można odwołać umówioną e-wizytę. Wystarczy kliknąć link „Zrezygnuj z ewizyty”, który znajduje się w wiadomości potwierdzającej rejestrację. Dzięki temu na taką rozmowę będzie mógł umówić się ktoś inny, kto potrzebuje informacji czy porady eksperta ZUS.

Tysiące klientów

- Nie wszystkie osoby, które umówiły się na wideokonsultację z niej skorzystały. Jedni pamiętali o tym, aby anulować e-wizytę, by mógł z niej skorzystać ktoś inny, a inni niestety nie. Warto o tym pamiętać, by dać szansę na konsultację danego dnia innym osobom – dodaje rzeczniczka.

W ciągu roku z e-wizyt korzysta ok. 142 tys. klientów ZUS.

W tym na Dolnym Śląsku ponad 11,4 tys.

Wideorozmowy prowadzone w legnickim oddziale ZUS took 2 tys., w wałbrzyskim 3,3 tys. i wrocławskim 6 tys.



Od początku roku z wideorozmów w legnickim Oddziale ZUS skorzystało ok. 2 tys. osób

W galerii wytatuowali artystę obrazkiem... bułki



Redakcja
Legnica

„Dobro Powszednie. Tysiąc dla innych, jedna dla mnie” to tytuł niecodziennej wystawy Alberta Wrotnowskiego w Galerii Sztuki.

Albert Wrotnowski tworzy hiperrealistyczne formy rzeźbiarskie, często wykorzystując motywy kulinarne jako narzędzie satyrycznego komentarza dotyczącego współczesnego konsumpcjonizmu, codziennych napięć społecznych oraz relacji człowieka z materią. Artysta prezentuje swoje prace na wystawach od 2018 w Polsce i za granicą.

Teraz, do 30 sierpnia, jego prace można obejrzeć w Galerii Sztuki w Legnicy.

Wernisaż rozpoczął się od rozmowy z artystą, który wraz z fotografką Małgorzatą Kujdą, przybliżył gościom ideę przyświecającą jego twórczości. Artysta prezentuje kamienne rzeźby przedstawiające bułki, bochenki chleba i ciastka, które do złudzenia przypominają wypieki z piekarni.

To zderzenie pozornej codzienności z trwałością kamienia staje się punktem wyjścia do namysłu nad wartościami podstawowymi dóbr, nierównościami społecznymi oraz ludzką obojętnością.

Podczas wernisażu artysta przełamał się chlebem wraz



Galeria gości trzecią wystawę poświęconą problemom głodu czy bezdomności

z gośćmi oraz poczęstował ich winem.

Kulminacyjnym momentem był performance, podczas którego Wrotnowski był tatuowany przez Adama Ko-

walczyka. Przedmiotem tatuażu stała się bułka kajzerka – jako symbol tak niewielkiej w kosztach pomocy, a dającej tak wiele osobie potrzebującej.



Legnicka Giełda Staroci zawsze przyciąga tłumy - nawet w środku sezonu urlopowego

Klaudia Korfanty
Legnica

Tradycyjnie w drugą niedzielę miesiąca odbywa się w Legnicy Jarmark Staroci. To jeden z największych w regionie, co miesiąc przyciąga tłumy

Co miesiąc zjeżdżają do Legnicy wystawcy z całego regionu, a nawet odleglejszych miejsc w Polsce.

Jarmark Staroci to nie tylko okazja do zakupów, ale też spotkania z innymi miłośnikami staroci. Jarmark zakorzenił się mocno w tradycję legniczan i jest on comiesięcznym miejscem spotkań mieszkańców.



9 sierpnia mocno przypiekało słońce, ale oglądających i kupujących nie brakowało

Na legnickim jarmarku można kupić niemal wszystko! Od ozdób i bibelotów, przez cenne przedmioty kolekcjonerskie, książki, płyty, rękodzieło, produkty

regionalne, aż po meble, lampy i dzieła sztuki... Ceny są różne, ale z większością wystawców można się potargować. Organizatorem Jarmarku Staroci od kilkunastu

lat jest Towarzystwo Miłośników Legnicy PRO LEGNICA.

- Zapewniamy, że Jarmark Staroci w Legnicy dostarczy Państwu niezapomnianych wrażeń oraz okazji do poszerzenia kolekcji i znalezienia wyjątkowych pamiątek. Będzie to doskonała okazja do spotkania pasjonatów, kolekcjonerów oraz osób zainteresowanych historią i kulturą - zaprasza organizator.

Wstęp na Jarmark Staroci jest wolny. Wystawcy muszą uiścić opłatę targową. Szczegóły na stronie internetowej pro.legnica.pl.

Jarmark Staroci trwa od 9:00 do 15:00. Kolejny odbędzie się 13 września.

Ukradł ze sklepu paletę z papierosami wartości 10 tysięcy złotych

Redakcja
Legnica

Nawet 5 lat pozbawienia wolności może grozić 33-letniemu Legniczanie, który się dopuścił w lipcu.

Policjanci z Wydziału do Walki z Przestępczością Przeciwko Mieniu legnickiej komendy, operacyjnie ustalili osobę odpowiedzialną za kradzież palety z papierosami za ponad 10 tysięcy złotych. Do zdarzenia doszło w lipcu w jednym z legnickich sklepów.

Śledczy krok po kroku analizowali zebrane informacje i wykonywali kolejne czynności, które pozwoliły ustalić, kto stoi za kradzieżą. W wyniku prowadzonych działań, w minioną środę, za-

trzymali 33-letniego mężczyznę, któremu udowodnili kradzież i przedstawili zarzut. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Policjanci zatrzymali również jego kolegę, 30-letniego Legniczanie, który, jest poszukiwany przez sąd w celu odbycia 3-miesięcznej kary pozbawienia wolności.

- Skrupulatność policjantów i konsekwencja w prowadzeniu czynności operacyjnych po raz kolejny zaowocowały ustaleniem i zatrzymaniem sprawcy przestępstwa. Przestępca nigdy nie może czuć się bezkarny. To, że nie zostanie zatrzymany bezpośrednio po zdarzeniu, nie oznacza, że uniknie odpowiedzialności - mówi asp. Anna Tęcza z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy.



Zamek w Roztoce to okazały, choć nadal mało znany obiekt w powiecie świdnickim. Jego historia sięga XV wieku. Stanowił siedzibę hrabiowskiej linii znamienitego śląskiego rodu von Hochberg – tego samego, który władał słynnym Zamkiem Książ oraz Zamkiem w Pszczynie. Zamek zwiedzać można w soboty i niedziele o 12 i 14.

ZDJEŃIA KLAUDIA KORFANTY

Weekendowe wycieczki z Legnicy. Wieże, zamki czy rezerваты zaledwie w godzinę

Klaudia Korfanty
Legnica

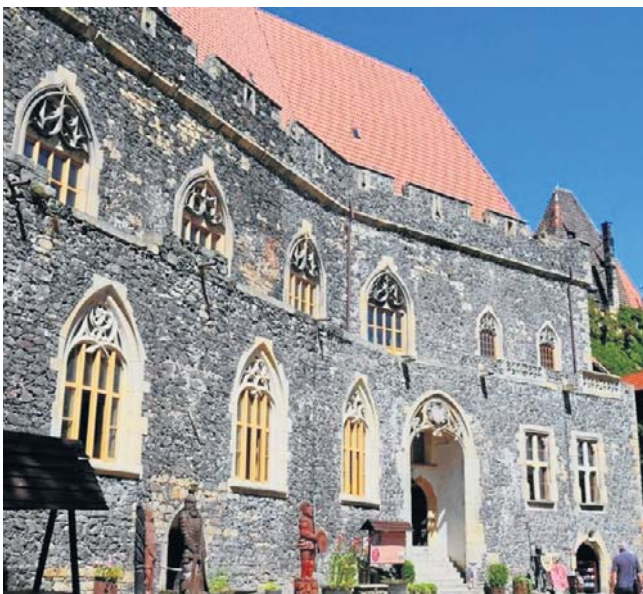
Mamy dla Was propozycje wycieczek do godziny jazdy samochodem z Legnicy. Wśród propozycji są zamki, rezerваты, wieże widokowe - idealne miejsca na krótki wypad za miasto! Zobacz nasze propozycje wycieczki na weekend z Legnicy.



Kolorowe Jezioro w Rudawach Janowickich to zdecydowanie niezwykła atrakcja i jedno z najpiękniejszych miejsc na Dolnym Śląsku! Jeśli nigdy tu nie byliście, musicie to koniecznie nadrobić.



Zamek w Bolkowie ok. 50 km od Legnicy, słynie z festiwalu Castle Party. Warto przyjechać do zamku także w innym okresie - wtedy bez tłumów możemy zwiedzić zakamarki zamku i poczuć atmosferę historii.



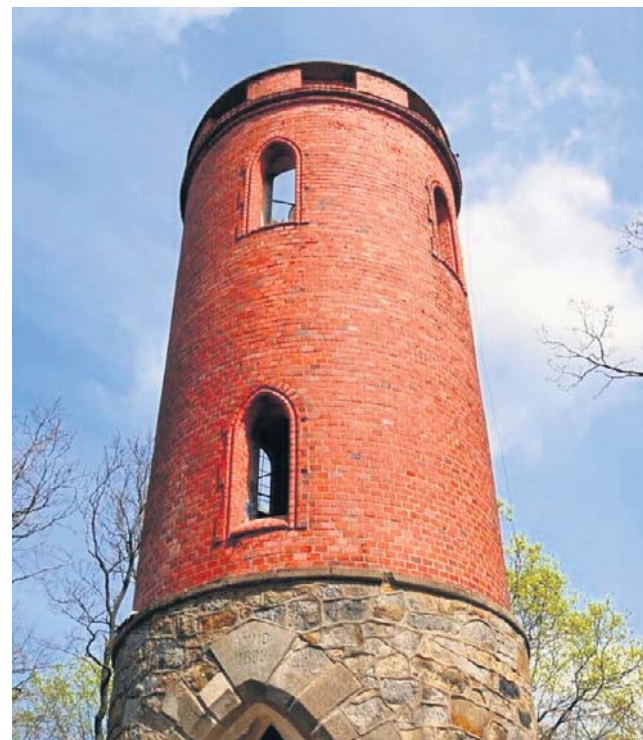
Zamek Grodziec. Zamki to nieodłączna część turystyki dolnośląskiej. Jeden z najciekawszych zamków w regionie oddalony jest zaledwie 40 km od Legnicy. Mowa o Zamku Grodziec, położonym na bazaltowym, powulkanicznym, stromym wzgórzu.



W Lwówku Śląskim polecamy spacer po starówce z pięknymi zabytkowymi kamieniczkami, wejście do jednego z najstarszych ratuszów w Polsce i wizytę w legendarnym browarze.



Rezerwat Wąwóz Myśluborski. To miejsce znają chyba wszyscy Legniczanie! Świetne miejsce dla miłośników przyrody. O każdej porze roku zachwyca. Wąwóz Myśluborski oferuje 4,5-kilometrowy rodzinny spacer z dużą dawką wiedzy o geologii, lodowcach i siedliskach oraz Małe Organy Myśluborskie – cios termiczny w bazalcie.



Wieża widokowa Radogost. Wieża została zbudowana na wzgórzu Radogost pod koniec XIX wieku, wyremontowana w latach 90. XX wieku. Jest to teren Krainy Wygasłych Wulkanów.

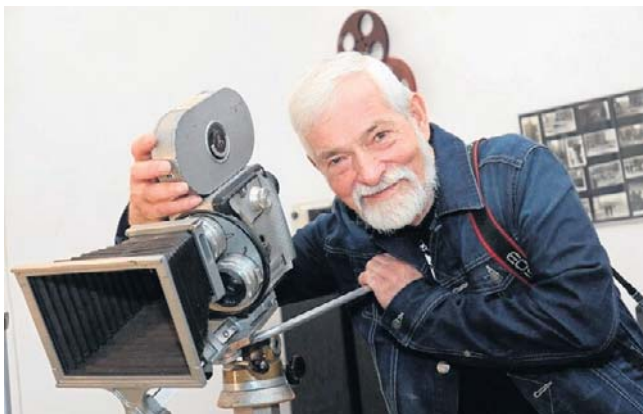
KULTURRA W WAKACJE WARTO ZAJRZEĆ NA CIEKAWĄ WYSTAWĘ

Filmowa Legnica Juliana Zawiszy w muzeum

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Muzeum Miedzi w Legnicy zaprosiło na wernisaż wystawy pt. „Kadr po kadrze. Kluby filmowe Juliana Zawiszy”.

Historia legnickiego filmu to nie tylko wielkie produkcje, zawodowe ekipy filmowe i nazwiska znane z kinowych ekranów. Równolegle, często poza głównym nurtem, rozwijał się ruch filmu amatorskiego – środowisko ludzi, dla których kino było przede wszystkim pasją, sposobem wyrażania siebie i narzędziem edukacji. Powstały Amatorskie Kluby Filmowe, organizowano warsztaty, a kolejne pokolenia młodych ludzi uczyły się obsługi-



Julian Zawisza przedstawia na wystawie ogrom dorobku swojego i innych twórców filmu

wać kamerę, montować filmy i opowiadać świat obrazem.

Wystawa „Kadr po kadrze. Kluby filmowe Juliana Zawiszy” opowiada właśnie o tej mniej znanej, lecz ważnej części historii legnickiego filmu.

filmowych, festiwalu, wspólnych wyjazdów i niezliczonych godzin spędzonych na realizacji kolejnych filmów.

Materiały i eksponaty prezentowane na wystawie pochodzą ze zbiorów takich osób i instytucji jak: Julian Zawisza, Muzeum Miedzi, Legnickie Centrum Kultury im. H. Karlińskiego, Teatr im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy, Legnicka Biblioteka Publiczna im. T. Gumińskiego, Artur Zawisza, Monika Kuśnierz, Karolina Kubera, Oświecimskie Centrum Kultury, Elżbieta Stelczyk, Fundacja Porta Soli, Wojciech Obremski, Piotr Krzyżanowski, Wojciech Wikarek, Szkoła Podstawowa im. św. Franciszka z Asyżu w Legnicy i Prochowski Ośrodek Kultury i Sportu.

Przypomina ludzi, miejsca i wydarzenia, dzięki którym przez dziesięciolecia rozwijała się filmowa edukacja i twórczość niezależna. To historia klubów filmowych, ich członków, pierwszych kamer, taśm

Za darmo przewodnik po uzdrowiskach

Redakcja
Legnica

Trwa kampania „Dolny Śląsk na zdrowie”. Jej celem jest promocja uzdrowisk jako miejsc regeneracji, aktywnego wypoczynku i poznawania okolicznych atrakcji.

Jednym z elementów akcji jest nowy przewodnik po dolnośląskich uzdrowiskach i ich okolicach autorstwa Mikołaja Gospodarka – fotografa i autora cenionych publikacji turystycznych. Wydawnictwo prezentuje propozycje wycieczek oraz pomysły na rodzinne i aktywne odkrywanie

regionu. Pokazuje Dolny Śląsk jako miejsce, w którym regeneracja naturalnie łączy się z podróżowaniem.

– Nie chciałem stworzyć katalogu medycznego. Zdecydowałem, by tylko nakreślić najważniejsze właściwości uzdrowiskowe. Opisuję te miejscowości, osadzając je w kontekście historycznym i geograficznym. Chciałbym, aby przewodnik był pomocny nie tylko kuracjom podczas pobytu w sanatorium, ale także turystom odwiedzającym Dolny Śląsk jako inspiracja do zaplanowania weekendowej czy urlopowej wycieczki – podkreśla Mikołaj Gospodarek, autor przewodnika.

REKLAMA 0011459126

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW
tel. 600 609 606

Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem

Cenimy Twój czas!

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

REKLAMA 0011568194

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza

przetarg ustny nieograniczony dotyczący sprzedaży nieruchomości gruntowej położonej w Legnicy przy ul. Wielogórskiej - obręb Przybków, działka nr: 22/6 o powierzchni 0,1180 ha. KW nr LE1L/00105326/3

Cena wywoławcza 230.000,00 zł + pod. VAT.
Wadium 46.000,00 zł.

Przetarg odbędzie się 18.09.2026 r. o godz. 11.30 w Wydziale Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica ul. Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami – Ewa Zając, tel. 767212-300, oraz organizacji przetargu – Wioletta Mazur, tel. 767212-301.

Ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA 0011568165

PREZYDENT MIASTA LEGNICY
ogłasza

PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY

dotyczący sprzedaży nieruchomości gruntowej położonej w Legnicy przy ul. Warzywnej - obręb Przybków, działka nr: 22/2 o powierzchni 0,1029 ha. KW nr LE1L/00105330/4

Cena wywoławcza 200.000,00 zł + pod. VAT. Wadium 40.000,00 zł.

Przetarg odbędzie się 18.09.2026 r. o godz. 10.00 w Wydziale Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, ul. Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami – Ewa Zając, tel. 76 72 12 300, oraz organizacji przetargu - Wioletta Mazur, tel. 76 72 12 301. Ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA 0011548134

Prezes Sądu Okręgowego w Legnicy

ogłasza konkurs na:

1 etat na stanowisko specjalisty/tki w zakresie psychologii w I Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów w Sądzie Okręgowym w Legnicy.

Szczegóły konkursu na stronie
www.legnica.so.gov.pl.

REKLAMA 0011568156

PREZYDENT MIASTA LEGNICY
ogłasza przetarg ustny nieograniczony dotyczący sprzedaży na własność nieruchomości niezabudowanej, położonej w Legnicy przy ul. Pątnowskiej

Przedmiotem oferty przetargowej jest działka nr 170/1 powierzchni 0,1188 ha, obręb Piekary Stare. KW LE1L/00041340/0. Cena wywoławcza nieruchomości - 230.000,00 zł + podatek od towarów i usług VAT
Wadium - 46.000,00 zł

Przetarg odbędzie się 18.09.2026 r. o godz. 11.00 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, ul. Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami – Ewa Zając, tel. 76 72 12 300, pokój 314; oraz organizacji przetargu - Wioletta Mazur, tel. 76 72 12 301, pokój 313. Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica, Pl. Słowiański 8.

REKLAMA 0011568164

PREZYDENT MIASTA LEGNICY
ogłasza

PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY

dotyczący sprzedaży nieruchomości gruntowej położonej w Legnicy przy ul. Wielogórskiej, obręb Przybków, działka nr: 988/2 o powierzchni 0,1008 ha KW nr LE1L/00108285/4

Cena wywoławcza 190.000,00 zł + pod. VAT. Wadium 38.000,00 zł.

Przetarg odbędzie się 18.09.2026 r. o godz. 10.30 w Wydziale Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, ul. Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami – Ewa Zając, tel. 76 72 12 300, oraz organizacji przetargu - Wioletta Mazur, tel. 76 72 12 301. Ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA 0011567437

BURMISTRZ MIASTA CHOJNOWA
informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu w dniach od 18.08.2026 r. do 8.09.2026 r. wykazu nieruchomości gruntowej w części zabudowanej nieużytkowanym budynkiem mieszkalnym i gospodarczym, ulica Legnicka 41A-B, oznaczonej numerem geodezyjnym 209/93 obręb 4 - Zarządzenie nr 128/2026 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 11 sierpnia 2026 r.

Wykazy dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie: <http://bip.chojnowa.net.pl/>

FOTORELACJA W TYM ROKU REGIONALNE OBCHODY WOJSKOWEGO ŚWIĘTA ZORGANIZOWANO W LEGNICY. TRZEBA BYŁO

Gala na Rynku: Dolnośląskie Święto Wojska



W Legnicy zameldowały się dolnośląskie pododdziały, władze województwa, miasta, parlamentarzyści i radni

ŁO ZWALCZYĆ WIELKI SIERPNIOWY UPĄŁ ska Polskiego



Legniczanie z zainteresowaniem zaglądali do różnych pojazdów i chętnie robili zdjęcia na ich tle



Była okazja do zadania wojskowym pytań na temat ich służby



Co Wrocławianie jedli 200 lat temu? Naukowcy wiedzą, bo zbadali ich zęby

Zęby potrafią „zapamiętać” bardzo wiele. Widać w nich, czym karmiono niemowlęta, kiedy odstawiano je od piersi, co jadano na co dzień, a nawet, czy ktoś był biedny, czy bogaty. Jak wyglądała dieta Wrocławian sprzed dwóch stuleci? Co było najczęściej spożywanym produktem? Wszystko to udało się odczytać dzięki badaniom szczątków blisko 200 osób pochowanych na dawnym cmentarzu przy kościele św. Barbary we Wrocławiu.

Michał Perzanowski

Historia zaczęła się tam, gdzie kiedyś stał Wojewódzki Szpital im. Józefa Babińskiego, a dziś są Bulwary Książęce. Podczas prac budowlanych w tym miejscu archeolodzy natrafili na ogromny, wielowarstwowy cmentarz. Był to cmentarz parafialny, należący niegdyś do parafii św. Barbary i Szpitala Wszystkich Świętych.

– Był to cmentarz parafialny, na którym chowano niezbyt zamożnych, przeciętnych mieszkańców, w przeciwieństwie do przedstawicieli najbogatszych rodów czy miejskich elit rozrzuconych w parafiach wokół wrocławskiego rynku [...]. Wokół kościoła św. Barbary spoczywali przede wszystkim członkowie rodzin rzemieślniczych, czeladnicy, ludzie wykonujący podstawowe prace fizyczne, często słabo wynagradzane, wychowujący dzieci i prowadzący niewielkie gospodarstwa na obrzeżach rozwijającego się miasta – mówi antropolog i anatom dr Paweł Dąbrowski z Zakładu Anatomii Prawidłowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, który kierował badaniami.

Najciekawszych informacji o dzieciństwie dostarczyły korony zębów. Brzmi to zaskakująco, ale ma prostą naukową przyczynę.

Szklivo zęba nie powstaje od razu w całości. Odkłada się warstwa po warstwie, trochę jak słoje w pniu drzewa. Jeśli w dzieciństwie dziecko przechodziło poważną chorobę albo brakowało mu pokarmu, proces tworzenia szkliva się zatrzymywał. Taki „przestój” zostaje w zębie na zawsze, a nawet po dwustu latach można go zobaczyć pod mikroskopem. – Utrwalone defekty rozwojowe stanowią swoisty zapis kronikarski – dodaje dr Dąbrowski.

Do kiedy karmiono dzieci piersią?

Dzięki tej metodzie naukowcy ustalili, że dzieci we Wrocławiu karmiono piersią mniej więcej do 2-2,5 roku życia. To znacznie dłużej, niż praktykuje się dziś. Sprawdzili też coś jesz-

cze, czy chłopcy byli traktowani inaczej niż dziewczynki.

– Chcieliśmy ustalić, czy chłopców otaczano lepszą opieką. Naturalna, biologiczna śmiertelność noworodków płci męskiej jest także w obecnych czasach niekiedy wyższa, w porównaniu z noworodkami płci żeńskiej. Zatem można było przypuszczać, że rodziny starały się w jakiś sposób wyrównywać te szanse, choćby poprzez dbanie o proces naturalnego karmienia pokarmem matczynym – tłumaczy dr Dąbrowski.

Wynik jednak zaskoczył badaczy, bo żadnej różnicy nie było. Chłopcy i dziewczynki byli karmieni i pielęgowani tak samo troskliwie.

Przejęcie z mleka mamy na zwykłe jedzenie to dla małego dziecka duży wstrząs dla organizmu. Traci ono ochronne przeciwciała, jakie dawało mu mleko matki, a jednocześnie styka się z nowymi bakteriami i wirusami. W czasach, gdy w mieście nie było kanalizacji ani bieżącej wody, taki moment mógł być naprawdę niebezpieczny.

– To obciążenie organizmu określa się jako stres odstawieniowy, czyli weaning stress. Jeżeli dziecko w tym okresie ciężko chorowało lub nie otrzymywało odpowiedniej ilości składników odżywczych, np. w wyniku zmiany diety, adaptacji do nowego typu pożywienia, proces tworzenia szkliva mógł zostać czasowo zahamowany. Taki kryzys fizjologiczny pozostawia w koronie zęba trwałe mikrodefekty strukturalne, między innymi w postaci linii niedorozwoju czyli hipoplazji szkliva. Linie hipoplastyczne są to miejsca, w których szklivo jest cieńsze, bo nie rozwinęło się prawidłowo wskutek zaburzenia pracy komórek odpowiedzialnych za jego tworzenie ameloblastów – wyjaśnia dr Paweł Dąbrowski.

Co lądowało na talerzu przeciętnego robotnika we Wrocławiu?

Tu z pomocą przychodzi... kamień nazębny. Powstaje on wtedy, gdy ktoś słabo dba o hi-



FOT. TOMASZ WALÓW

– Naukowcy ustalili, że dzieci we Wrocławiu karmiono piersią mniej więcej do 2-2,5 roku życia. To znacznie dłużej, niż praktykuje się dziś – mówi dr Paweł Dąbrowski

gienę jamy ustnej. Paradoksalnie to, że dawni Wrocławianie rzadko myli zęby, jest dziś prawdziwym skarbem dla naukowców. W tym twardym osadzie przez setki lat przetrwały mikroskopijne resztki jedzenia, ziarenka skrobi oraz tzw. fitolity.

Fitolity to mikroskopijne „odciski palców” roślin. Powstają z krzemionki znajdującej się w tkankach roślin i zachowują swój charakterystyczny kształt, nawet gdy sama roślina dawno zgniła. Dzięki temu naukowcy pod mikroskopem mogą rozpoznać, jaka konkretnie roślina trafiła kiedyś do buzi danej osoby.

Co znaleziono w zębach Wrocławian?

Zboża: pszenica, żyto, proso i jęczmień (ówczesna pszenica, w przeciwieństwie do dzisiejszej, nie zawierała glutenu)

Rośliny strączkowe: groch i fasola

Mięso: wieprzowina, dziczyzna oraz drób hodowany w przydomowych gospodarstwach – kury dawały jajka, mięso, a z ich kości gotowano rosół, który podawano dzieciom i osobom osłabionym

Kukurydza – co ciekawe, ta roślina pochodzi z Ameryki i w tamtych czasach była w Europie prawdziwą nowością. Jej obecność w zębach zwykłych, niezamożnych mieszkańców Wrocławia pokazuje, że handel zamorski docierał nie tylko do najbogatszych

Przyprawy i nowinki kulinarne – ślady roślin z rodziny pieprzowatych i psiankowatych (do tej drugiej należą też ziemniaki, które właśnie wtedy zaczynały pojawiać się na stołach).

Ryby morskie – przede wszystkim bałtyckie śledzie sprowadzane ze Szczecina. Mogłyby uchodzić za rarytas, ale badania pokazują, że jadalni je także zwykli mieszkańcy, nie tylko bogacze.

Dieta przeciętnego Wrocławianina sprzed 200 lat była zaskakująco urozmaicona i – jak na tamte czasy – dość lekkostrawna.

Bogatsi częściej mieli próchnicę

Najciekawszy wniosek dotyczy jednak nie tego, co jedzono, ale jak to wpływało na zęby, a pośrednio na cały organizm.

– U progu industrializacji żywność stopniowo stawała się coraz silniej przetworzona. Wraz z rozwojem technik mielenia i oczyszczania zbóż część mieszkańców mogła pozwolić sobie na pieczywo wypiekane z jaśniejszej, dokładniej oczyszczonej mąki. Była ona droższa i postrzegana jako produkt wyższej jakości. Lecz ze stomatologicznego punktu widzenia niekoniecznie dieta na bazie takiej mąki była korzystniejsza – tłumaczy dr Dąbrowski.

Oczyszczona biała mąka łatwiej przyklejała się do zębów, a zawarta w niej skrobia świetnie „karmiła” bakterie odpowiedzialne za próchnicę. Z kolei biedniejsi mieszkańcy jedli ciemny chleb z gorzej oczyszczonej mąki mielonej w kamiennych żarnach. Taki chleb zawierał czasem drobinki kamienia, które mocniej ścierały zęby, ale za to skuteczniej broniły przed próchnicą.

Efekt? Bogatsi Wrocławianie mieli zęby mniej starte, ale za to częściej zniszczone próchnicą. Biedniejsi – odwrotnie: zęby bardziej starte, ale zdrowsze. Bogactwo wcale nie oznaczało wtedy zdrowszego uśmiechu.

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

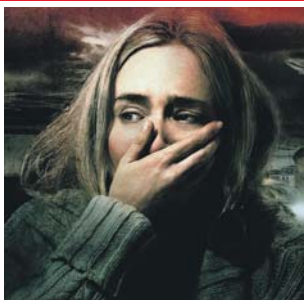
TELE
PANORAMA

Program telewizyjny

HORROR PIĄTEK TVN 22:30

Ciche miejsce

Świat pogrąża się w chaosie, kiedy opanowują go tajemnicze, żądne krwi istoty, które są niezwykle wyczułone na dźwięk. Inwazja trwa już 80 dni. Evelyn (Emily Blunt) oraz Lee Abbott (John Krasinski) starają się przetrwać w nowych okolicznościach. Rodzina Abbottów stara się przeżyć na zniszczonej Ziemi zdominowanej przez śmiertelnie drapieżniki o niezwykle wyczułym słuchu. Wszędzie Zzapanowała era ciszy, a Nowy Jork stał się opustoszałym miastem pozbawionym nadziei. Rodzina żyje w ciągłym napięciu, koncentrując się na tym, by nie wydawać i nie generować żadnych dźwięków, które mogłyby być dla nich dramatyczne w skutkach. Nawet najmniejszy sygnał może być śmiertelny. Poznanie zasad



panujących w tej dystopii jest niezbędne. By rozumieć się bez słów, są wyczułeni na pozawerbalne komunikaty, porozumiewają się na migi, chodzą po piasku. Mimo to dochodzi do tragedii. Teraz cisza zyskała na wartości. Grający główną rolę, John Krasinski, jest równocześnie reżyserem tego horroru.

FILM SENSACYJNY SOBOTA TVP 1 21:20

Greenland

Naukowcy biją na alarm, nadchodzi koniec świata, tej katastrofy nie da się już powstrzymać. W kierunku ziemi niebezpiecznie zbliża się potężna kometa, co nieuchronnie spowoduje globalny kataklizm. W samym środku tej tragedii jest bohater filmu, odnoszący sukcesy na polu zawodowym inżynier John Garrity (Gerard Butler). Dotychczas wiodł spokojne i dostatnie życie. Ma wielki dom, udanego syna Nathana oraz piękną żonę Allison (Morena Baccarin), którą wprawdzie zdradził, ale teraz usilnie próbuje odzyskać jej zaufanie. Komplikacje rodzinne schodzą jednak na dalszy plan w obliczu grożącej katastrofy. John wraz z rodziną jest wśród wybrańców, którym władze zapewniły schronienie w tajnym rządowym bun-

DRAMAT OBYCZAJOWY SOBOTA TVP KULTURA 20:00

Wieloryb

To głęboko poruszający dramat, który ukazuje historię Charliego (fenomenalny Brendan Fraser nagrodzony za swą kreację Oscarem), człowieka uwięzionego w czterech ścianach swojego małego mieszkania przez ekstremalną otyłość. Jego stan fizyczny, który zamknął go w tej osobistej pułapce, przyczynił się do izolacji od świata i ludzi. Każdy dzień to dla Charliego bolesne zmaganie się z własnym ciałem i emocjami. Odrzucony przez bliskich, których niegdyś kochał i którzy odwrócili się od niego, Charlie coraz bardziej oddala się od świata, staczając się ku samotnej egzystencji, której przyszłość wydaje się ponura i nieunikniona. Mimo tej tragicznej sytuacji, niespodziewanie w życiu Charliego ukazuje się szansa na zmianę. Pojawia się myśl o odnalezieniu kontaktu z daw-



no niewidzianą córką, co staje się dla niego źródłem nowej nadziei. Chociaż Charlie jest świadomy, że spotkanie z nastoletnią córką może być trudne i bolesne, decyduje się na ten krok, wiedząc, że to może być jego ostatnia

szansa na naprawienie przeszłości. Stoi przed wyzwaniem nie tylko zbliżenia się do córki, ale także zmierzenia się z własnymi błędami i ranami, które zadawał sobie i innym przez lata. Reżyserem filmu jest Darren Aronofsky.

FESTIWAL
PONIEDZIAŁEK
TVN 20:00

Top of the Top Sopot Festival

Rusza Top of the Top Sopot Festival. Od 24 do 27 sierpnia na scenie Opery Leśnej w Sopocie wystąpią największe polskie gwiazdy, m.in.: Artur Rojek, Agnieszka Chylińska, Nosowska, Maryla Rodowicz, Dawid Kwiatkowski, Lady Pank, Alicja Majewska i wielu innych.

FILM SENSACYJNY
WTOREK
TV PULS 22:00

Braven

Mocne kino akcji z Jasonem Momoa. Joe Braven to prosty drwal mieszkający w małym domku w górach na granicy amerykańsko-kanadyjskiej. Pewnego dnia w okolicy pojawi się grupa handlarzy narkotykami. Bohater zrobi wszystko, by ochronić swoją rodzinę. Intruzi szybko dowiedzą się o tym, że Joe Braven potrafi i lubi zabijać...

WTOREK 18 Sierpnia

TVP 1

DV3 IT

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.15** Chłopi (11): Scheda **9.15** Ranczo (111): Istotny dysonans **10.05** Komisarz Alex (295): Szybka randka, szybka śmierć **11.05** Ojciec Mateusz (236): Smażalnia **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Dzika Argentyna: Niebezpieczne wody – serial dok. **14.00** Spłątane losy (25)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.10** Pogoda Info **15.25** Gra słów. Krzyżówka **16.00** Dziedzictwo (1005) – serial obycz. Turcja 2020 **17.00** Telexpress **17.25** Jaka to melodia? **18.05** Reporterzy – magazyn **18.25** Akacyjowa 38 (936) – serial obycz. Hiszp. 2018 **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** 07 zgłoś się (13)

Na dancingu w jednej z warszawskich restauracji zostaje zastrzelony młody mężczyzna. Potem, w czasie włamania do jego mieszkania, ginie tajemnicza żółta teczka.

22.05 Czego pragną kobiety *** – komedia rom. USA 2000 Reż. Nancy Meyers, wyk. Mel Gibson, Helen Hunt, Marisa Tomei

0.20 Książę William. Życie w fotografiach – film dokument. W. Bryt. 2025 **1.20** Gambit, czyli jak ograć króla – komedia krymin. USA/W. Bryt. 2012 **3.00** Wykrywacz kłamstw **3.25** Pytanie dnia

TVP 2

DV3 IT

5.35 M jak miłość (1818) **6.25** Teolog ludzkich spraw **6.55** Barwy szczęścia (3377) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.35** Rodzinka.pl (75, 76): Przelotne miłości / Nowoczesna rodzinka **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (173) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (900): Wszechświat przemówił

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (457) **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (174) **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3377, 3378) (odcinki powtórkowe) **20.35** Kulisy „M jak miłość” **20.45** M jak miłość (1932) (odcinek powtórkowy) **21.45** Na sygnale (899, 900) **22.45** Ku'damm 63 (1)

Helga zaprasza do siebie rodzinę, lecz świąteczny nastrój psuje pasmo domowych katastrof, przypała się pieczeń, przewraca się choinka. W końcu towarzystwo postanawia świętować w mieście.

23.40 Pitbull (23) – serial sensacyjny Polska 2008

0.40 Karol, władca Hiszpanii (22) – serial kostiumowy Hiszpania 2015

1.35 W cieniu śmierci (5): Brat – serial sensacyjny Finlandia/Niemcy 2018

2.30 Niezłomna: Królowa piękności Anastazja Lin – film dokument. USA 2019

Polsat

DV3 IT

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **9.15** Małanowski i Partnerzy (393, 394): Tajemnica zajazdu / Córka przyjaciela **10.20** Trudne sprawy (960): Sekret ojca **11.20** Dlaczego ja? (1556, 1557): Nietrafiona miłość / To wszystko z miłości **13.20** Gliniarze (926, 927): Trzy litery / Oddech diabła – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

15.30 Wydarzenia **15.50** Pogoda **15.55** Milionerzy – teleturniej **16.35** Gliniarze (1125, 1126) **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzenia” **20.00** Dżentelmeni *** – komedia sensacyjna W. Bryt./USA 2019 Reż. Guy Ritchie, wyk. Matthew McConaughey, Charlie Hunnam, Henry Golding

22.35 Creed: Narodziny legendy *** – dramat obycz. USA 2015 Reż. Ryan Coogler, wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Tessa Thompson, Andre Ward Młody Adonis, syn przyjaciela Rocky'ego, jest nieakceptowany przez środowisko zawodowców, ale ma boks we krwi. Staje się uczniem Rocky'ego, który zauważa w nim potencjał.

1.25 Spis drani *** – thriller USA 2011 Reż. William Kaufman, wyk. Cuba Gooding Jr., Cole Hauser, Drew Waters

3.20 Nasz nowy dom **4.25** Kabaretowa Ekstraklasa

TVN

DV3 IT

5.55 Ukryta prawda (1733) **6.50** Kuchenne rewolucje: Bielsko-Biała – „43 300” **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (7): Faszerowane papryki w meksykańskim stylu **11.25** Kuchenne rewolucje: Krzeszyce – Pizzeria Davioli/Bar Wurst / Restauracja „Ludwinka”, Ludwina **13.40** Ukryta prawda (1531-1532, 1587)

16.50 Szpital św. Anny (92) – serial obycz. Polska 2026 **17.55** Detektywi (141): Staszek i Pola – serial fabularno-dokument. Polska 2024 Weronika zgłasza zaginięcie dwójki dzieci. Kobieta miała z nimi ostatni kontakt poprzedniego popołudnia. Weronika jest w trakcie załatwiania rozwodu z mężem, a syn obwiniał ją o rozpad rodziny.

19.00 Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.15** Na Wspólnej (4265) – serial Polska 2026

20.50 Nieuchwytny *** – film sensac. USA 1996 Reż. John Gray, wyk. Steven Seagal, Keenen Ivory Wayans, Bob Gunton

22.55 Kuba Wojewódzki **0.10** Furiosa: Saga Mad Max *** – film sf Australia/USA 2024 Reż. George Miller, wyk. Anya Taylor-Joy, Chris Hemsworth, Tom Burke

3.10 Uwaga! – magazyn **3.30** Detektywi (140): Mój syn-czek – serial fabularno-dokument. Polska 2024

4.30 Nauka jazdy (12)

TVN 7

DV3 IT

6.50 Szkoła (382, 383) **8.45** Ukryta prawda (1365, 1499, 1500) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1180, 623, 624) **13.55** Kryminalni (6) **15.00** Szpital (836, 837) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (534) **18.00** S.O.S. Ekipy w akcji (45) **19.00** Młode gliny (2) – serial krym. Polska 2026 **20.00** *** **20.00** Dunkierka – dramat W. Brytania/USA/Francja/Holandia 2017, reż. Christopher Nolan, wyk. Fionn Whitehead **22.25** *** **22.25** Reminiscencja – thriller USA 2021, reż. Lisa Joy, wyk. Hugh Jackman **0.45** *** **0.45** Obecność III: Na rozkaz diabła – horror USA 2021

TVP Kultura

DV3 IT

9.00 Dziewczyna i chłopak (4) **10.05** *** **10.05** Pan Tadeusz – film obycz. Polska 1928 **12.25** By coś zostało z tych dni. Irena Jarocka **13.35** TYM bardziej **14.25** Kosmos 1999 (22) **15.30** *** **15.30** Alicja – musical W. Bryt./Belg./USA/Polska 1982 **17.15** Dziewczyna i chłopak (5) **18.15** Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki **18.55** Rawhide (36) **20.00** Teatr „Kobra”: Elegia na śmierć nieszczęśliwej damy – Polska 1974 **21.30** *** **21.30** Łaknienie – thriller USA/Fr. 2019 **23.15** Michel Gondry: zrób to sam

TVP Sport

DV3 IT

8.00 Magazyn Betclik 1. Ligi **9.20** Piłka nożna: Arka Gdynia – Puszcza Niepolomice **11.20** Magazyn Betclik 1. Ligi **11.50** Piłka nożna: Arka Gdynia – Puszcza Niepolomice **13.55** Gol **15.15** Piłka nożna (k): GKS Katowice – Czarni Antrans Sosnowiec **17.15** Magazyn Betclik 2. Ligi **18.00** Piłka nożna: Arsenal FC – Manchester City **20.15** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy w Birmingham **22.30** Sportowy wieczór **23.05** Boks: Kamil Kuździeń – Ante Bilić **1.30** Boks: Shane Mosley Jr. – Serhij Bohaczuk

TV Trwam

DV3 IT

11.40 Ma się rozumieć **12.03** Informacje **12.20** Na palotyńskim wzgórzu **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Wieluń był pierwszy **15.00** Z Ewangelią w Krainie Rajskiego Ptaka **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończonych **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

DV3 IT

6.00 Policjanci z Miami (9, 10) **8.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Zaklinaczka duchów (71) **11.00** Kotka (10) **12.00** Nie igraj z aniołem (141) **13.00** Wspaniałe stulecie (75) **14.00** Kurierzy (60) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (592, 593) **17.00** Kurierzy (61) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1000, 1001) **20.00** *** **20.00** Król zabił – film sens. USA/Kan. 2023 **21.55** *** **21.55** Zderzenie. Bogowie i herosi – film przyg. USA 2011 **2.05** Dzielnica strachu (455)

ŚRODA 19 Sierpnia

TVP 1

DVB T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.15** Chłopi (12): Powroty **9.05** Ranczo (112): Demony Kusego **9.55** Liturgia prawosławna na Grabarce **11.25** Okrasa łamie przepisy (408): Inne kluski śląskie **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Dzika Argentyna (2): Kraina mistrzów przetrwania **14.00** Spłątane losy (26)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.10** Pogoda Info **15.25** Gra słów. Krzyżówka **16.00** Dziedzictwo (1006) **17.00** Teleexpress **17.25** Jaka to melodia? **18.05** Reporterzy – magazyn **18.25** Akacyjowa 38 (937) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** 07 zgłoś się (14): Hieny – serial krym. Polska 1981 **22.10** Szyfry wojny – dramat ******* wojenny USA 2002 Reż. John Woo, wyk. Nicolas Cage, Adam Beach, Peter Stormare Podczas walk na Pacyfiku Amerykanie wykorzystują członków plemienia Navajo jako szyfrantów. Oficer marines dostaje rozkaz ochrania-nia jednego z nich. Tajemnica kodu ma być strzeżona za wszelką cenę.

0.35 Człowiek z marmuru ********* – dram. obycz. Polska 1977 Reż. Andrzej Wajda, wyk. Jerzy Radziwiłowicz, Krystyna Janda, Tadeusz Łomnicki, Piotr Cieślak **3.20** Wykrywacz kłamstw

TVP 2

DVB T

5.35 M jak miłość (1819) **6.25** Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny **6.55** Barwy szczęścia (3378) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (77, 78): Święta / Kara **12.35** Kolo fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (174) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (901): Cave hominem

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (458) **16.00** Kolo fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (175) **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3378, 3379) (odcinki powtórkowe) **20.30** Przepis dnia – magazyn **20.45** Na dobre i na złe (993) (odcinek powtórkowy) **21.45** Na sygnale (901, 902) **22.45** Ku'damm 63 (2) – miniserial Niemcy 2016 **23.45** Pitbull (24) – serial sensa-cyjny Polska 2008 Podczas napadu na hurtownię odzieży pod Warszawą giną właścicielka zakładu oraz dwaj konwojenci, którzy przy-jechali po utarg. Gebels czuje w mieszkaniu dziwny zapach.

0.45 Karol, władca Hiszpanii (23) – serial kostiumowy Hiszpania 2015 **1.40** W cieniu śmierci (6): Coraz trudniej – serial krym. Finlandia/Niemcy 2018 **2.40** Życie i śmierci Maxa Lindera – film dokument. Polska/Francja 2024

Polsat

DVB T

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicy-styczny **9.15** Malanowski i Partnerzy (395, 396): Dziewczyna z Gruzji / Spo-tkanie w parku **10.20** Trudne sprawy (961): Jestem dorosła **11.20** Dlaczego ja? (1558, 1559): Lepszy start / Powrót do życia **13.20** Gliniarze (928, 929): Toksyczna firma / Więzień – serial fabu-larno-dokumentalny Polska 2024

15.30 Wydarzenia **15.50** Pogoda **15.55** Milionerzy – teleturniej **16.35** Gliniarze (1127, 1128) **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **20.00** Bez urazy ******* – komedia USA 2023 Reż. Gene Stupnitsky, wyk. Jennifer Lawrence, Andrew Barth Feldman, Mat-thew Broderick Maddie jest nieodpowiedzial-ną 32-latką. Odpowiada na ogłoszenie w serwisie Cra-iglist. Nadopiekuńczy rodzice poszukują dziewczyny dla nieśmiałego syna, który nie-bawem rozpocznie studia.

22.10 21 Jump Street – komedia ******** sensacyjna USA 2012 Reż. Phil Lord, Christopher Miller, wyk. Jonah Hill, Chan-ning Tatum, Brie Larson, Ice Cube, Dave Franco **0.40** Jutro będzie futro II ****** – komedia USA 2015 Reż. Steve Pink, wyk. Rob Corddry, Craig Ro-binson, Clark Duke **2.40** Ewa gotuje **3.15** Nasz nowy dom

TVN

DVB T

5.00 Zamieszkać na plaży (9) **5.40** Uwa-ga! (8070) **5.55** Ukryta prawda (1734) **6.50** Kuchenne rewolucje: Kępno – „Ku-linarna Warszawa” **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publi-cystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Białystok – Zielony Nosorożec: Zajazd „Florencja” **13.40** Ukryta prawda (1533-1534, 1588) – se-rial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (93) Rogowski wpada w panikę, gdy na SOR z dusznościami trafia jego teściowa. Próbuje przeko-nać innego lekarza, aby przejął pacjentkę. Kaśka otrzymuje pismo z prokuratury z wezwa-niem na przesłuchanie.

17.55 Detektywi (142) **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.15** Na Wspólnej (4266) – serial Polska 2026 **20.50** Galimatias, czyli ******* kogel-mogel II – komedia obyczajowa Polska 1988 Reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Dariusz Siatkowski, Katarzyna Łaniewska **23.00** Tylko mnie kochaj ******* – kom. rom. Polska 2006 Reż. Ryszard Zatorski, wyk. Maciej Zakościelny, Agnieszka Grochowska, Agnieszka Dygant **1.00** Kuchenne rewolucje: Marklowice Górne – Przysłań na Kępce **2.10** Wallander (12) **4.00** Uwaga! – magazyn **4.15** Detektywi (141)

TVN 7

DVB T

6.50 Szkoła (385, 386) **8.45** Ukryta prawda (1366, 1501, 1502) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (625, 626) **13.55** Kryminalni (7) **15.00** Szpital (838, 839) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (535) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (46) **19.00** Młode gliny (3) **20.00** ******* Nieustraszeni bracia Grimm – film fantasy USA/Czechy/W. Bryt. 2005, reż. Terry Gilliam, wyk. Matt Damon **22.40** ******** Mission: Impossible – film sens. USA 1996, reż. Brian De Palma, wyk. Tom Cruise **0.50** ******* Duchy moich byłych – komedia rom. USA 2009 **3.00** Miasta, w których straszy (1)

TV 4

DVB T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (15, 16) **7.55** Bogaty dom – bied-ny dom (115) **8.55** Policjantki i policjanci (566, 567) **10.55** Na ratunek 112 (1164, 1165) **11.55** Dlaczego ja? (813, 814) **13.55** Trudne sprawy (842-844) **16.55** Policjantki i policjanci (1427) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (545) **19.00** Policjantki i policjanci (1428) **20.00** Uroczysko (249, 250) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (151) **22.05** Spra-wiedliwi – wydział kryminalny (1034) **23.05** ******* Zabójcy – thriller Indonezja/Japonia 2014 **2.00** Interwencja (5941, 5942)

TVP Kultura

DVB T

10.00 ******* Alicja – musical W. Bryt./Bel-gia/USA/Polska 1982 **11.45** ******** Cyro-graf dojrzałości – dramat społ. Polska 1970 **12.55** Giganci sztuki **14.20** Barbara i Jan (3, 4) **15.35** ******** W drogę! – dramat obycz. Iran 2021 **17.20** Dziewczyna i chłopak (6) **18.15** Muzeum polskiej piosenki **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Rawhide (38) **20.00** ******** Pies Baskerville'ów – film krym. W. Bryt. 1988, **21.55** ****** Tonia – dra-mat Polska 2023 **0.00** ******* Łąknienie – thriller USA/Francja 2019

TVP Sport

DVB T

8.15 Piłka nożna: GKS Katowice – Czarni An-trans Sosnowiec **10.20** Magazyn Betclic 2. Ligi **11.00** Gol **12.20** Quiz TVP Sport **13.15** Piłka nożna: Arsenal FC – Manchester City **15.30** Pełnosprawni **16.00** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy w Birmingham **18.20** Lekkoatletyka: Memoriał Ireny Szewińskiej, Władysława Komara i Tadeusza Ślusarskie-go w Międzyzdrojach **20.15** Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis **22.00** Sportowy wieczór **22.30** Piłka nożna: Klaksvíkar ítróttarfelag – Lech Poznań

TV Puls

DVB T

6.00 Policjanci z Miami (10, 11) **8.00** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **10.00** Zaklinaczka duchów (72) **11.00** Kotka (11) **12.00** Nie igraj z aniołem (142) **13.00** Wspaniałe stule-cie (76) **14.00** Kurierzy (61) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (594, 595) **17.00** Kurie-rzy (62) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1001, 1002) **20.00** ****** Na tropie zabójcy – film sens. USA/W. Bryt. 2024 **22.05** ****** Pora odkupienia – film sens. USA 2022 **23.50** ****** Leo: Ogrodnik zawodowiec – komedia sensac. Francja 2025

***** koniecznie **** zdecydowanie tak *** możesz ** nie musisz * zdecydowanie nie (L) na żywo

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

***** koniecznie **** zdecydowanie tak *** możesz ** nie musisz * zdecydowanie nie (L) na żywo

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 20 Sierpnia

TVP 1

DVB T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Dobre historie **8.00** Serwis Info **8.10** Po-goda Info **8.15** Chłopi (13): Zemsta **9.15** Ranczo (113): Konie trojańskie **10.10** Komisarz Alex (296): Walizka **11.05** Ojciec Mateusz (237): Wielka szansa **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Dzika Argentyna (3): Kraina wód **14.00** Spłątane losy (27)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.10** Pogoda Info **15.25** Gra słów. Krzyżówka **16.00** Dziedzictwo (1007) – serial obycz. Turcja 2020 **17.00** Teleexpress **17.25** Jaka to melodia? **18.05** Reporterzy – magazyn **18.25** Akacyjowa 38 (938) – serial obycz. Hiszp. 2018 **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** Ojciec Mateusz (447) Dwóch nastolatków wyrusza w okolice Sandomierza na poszukiwania meteorytu. Gdy następnego dnia chłopcy nie zjawiają się w szkole, policja rozpoczyna śledztwo w spra-wie ich zaginięcia.

21.25 Sprawa dla reportera **22.25** Stanisław Syrewicz odmieniany przez los – film dok. Polska 2020 **23.30** Morderstwa w Arbois ******* – film krym. Francja 2023 **1.10** Czego pragną kobiety ******* – komedia rom. USA 2000 **3.20** Wykrywacz kłamstw **3.40** Pytanie dnia **4.00** Reporterzy **4.10** Oko na świat

TVP 2

DVB T

6.20 Operacja zdrowie – magazyn **6.55** Barwy szczęścia (3379) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-pu-blicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (79, 80): O jeden promil za daleko / Zachcianki **12.35** Kolo fortuny **13.15** Panna młoda (175) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (902): Pies też człowiek – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (459) – telenowela Hiszpania 2024 **16.00** Kolo fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (176) – serial obycz. Turcja 2024 **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3379, 3380) (odcinki powtórkowe) **20.40** Kocham Cię, Polsko! **22.10** Czas honoru. Powstanie (7, 8): Nadajnik i morfina / Kana-ły – serial woj. Polska 2014 **0.00** Pitbull (25) **1.00** Cesarskie cięcie – komedia ******* romantyczna Polska 1988 Reż. Stanisław Moszuk, wyk. Alicja Migulanka, Renata Pekul, Bożena Dykiel W pewnym województwie ma przyjąć na świat milionowy obywatel. Ponieważ jego rodzina może liczyć na profi-ty iprzywileje, rozpoczyna się wyścig matek chcących uro-dzić ważnego obywatela.

2.30 Tak to się robi **w Marsylii (3, 4):** Poszuki-wanie skarbu / Rodeo – serial krym. Francja 2024

Polsat

DVB T

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicy-styczny **9.15** Malanowski i Partnerzy (397, 398): Ofiara chciwości / Niewinna **10.20** Trudne sprawy (962): Uzależniony **11.20** Dlaczego ja? (1560, 1561): Dom, do którego wróć / Przyszły tata **13.20** Gliniarze (930, 931): Zbrodnie przeszłości / Malarstwo – serial fabularno-doku-mentalny Polska 2024

15.30 Wydarzenia **15.50** Pogoda **15.55** Milionerzy – teleturniej **16.35** Gliniarze (1129, 1130): Nowy, lepszy świat / Myśliwy – serial fabularno-dokumen-talny Polska 2025 **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **20.00** Dlaczego on? – komedia USA/Kambodża 2016 ******* Reż. John Hamburg, wyk. James Franco, Bryan Cranston, Zoey Deutch Ned, nadopiekuńczy ojciec, przyjeżdża z żoną ze świętecz-ną wizytą do córki, która stu-diuje w college'u. Na miejscu musi stawić czoła trudnej sy-tuacji związanej ze spotkaniem chłopaka córki.

22.30 Druhny – komedia ******* romantyczna USA 2011 Reż. Paul Feig, wyk. Kristen Wiig, Maya Rudolph, Rose Byrne **1.05** Ponad wszystko ******* – dramat obycz. USA 2017 Reż. Stella Meghie, wyk. Amandla Stenberg, Nick Robinson, Anika Noni Rose **4.20** Kabaretowa Ekstraklasa

TVN

DVB T

5.40 Uwaga! – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1735) **6.50** Kuchenne rewo-lucje: Voila, Kraków **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-pu-blicystyczny **11.20** Doradca smaku (6): Portugalski gulasz z jarmużem i fasolą **11.25** Kuchenne rewolucje: Tarnów, Pizzeria Bujani **13.40** Ukryta prawda (1535-1536, 1589) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (94) **17.55** Detektywi (143) **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.15** Na Wspólnej (4267) – serial Polska 2026 **20.50** Kuchenne rewolucje Magda Gessler jedzie do Wisły, by pomóc tam właścicielowi, w którego lokalu już raz przeprowadziła rewolucję. Nowe miejsce cierpi jednak na stare problemy.

22.00 Seks w wielkim mieście ******* – komedia rom. USA 2008 Reż. Michael Patrick King, wyk. Sarah Jessica Parker, Kim Cattrall, Cynthia Nixon Choć Carrie i Mr. Big od lat są razem, teraz chcą razem zamieszkać. Decyzja pociąga za sobą serię nieoczekiwa-nych zdarzeń, wktóre zostają zaangażowane przyjaciółki.

1.00 Plotka ******** – komedia Francja 2001 Reż. Francis Veber, wyk. Daniel Auteuil, Gérard Philipe, Michel Aumont **2.45** Uwaga! – magazyn **3.05** Kwatery Hitlera: Anlage Süd – serial dokumentalny

TVN 7

DVB T

6.50 Szkoła (388, 389) **8.45** Ukryta prawda (1367, 1503, 1504) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (628-630) **13.55** Kryminalni (8) **15.00** Szpital (840, 841) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (536) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (47) **19.00** Młode gliny (4) **20.00** ******* Gliniarz z Beverly Hills II – komedia sens. USA 1987, reż. Tony Scott, wyk. Eddie Murphy, Judge Reinhold **22.15** ******* Mis-sion: Impossible II – film sens. USA 2000, reż. John Woo, wyk. Tom Cruise, Douggray Scott **0.45** ******* Ocaleni – film sens. Tajland./Ir. 2019 **3.00** Miasta, w których straszy (2)

TV 4

DVB T

6.00 Strażnik Teksasu (17, 18) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (17, 18) **8.55** Policjantki i policjanci (568, 569) **10.55** Na ratunek 112 (1166, 1167) **11.55** Dlaczego ja? (815, 816) **13.55** Trudne sprawy (845-847) **16.55** Poli-cjantki i policjanci (1428) **18.00** Łowcy skar-bów. Kto da więcej (546) **19.00** Policjantki i policjanci (1429) **20.00** Uroczysko (251, 252) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (152) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1035) **23.05** ******* Człowiek z Rzymu – thriller sensac. Hiszp./Kolumbia/USA/Włochy 2022 **1.50** Love Island. Wyspa miłości (57)

TVP Kultura

DVB T

9.55 ******** W drogę! – dramat Iran 2021 **11.40** Wniebowzięci **12.35** Reżyserzy **13.35** ******* Zielone kasztany – film obycz. Polska 1986 **15.05** Barbara i Jan (5, 6): Zakochane duchy / Kłopotliwa nagroda **16.15** ******** Cyrk – komedia USA 1928 **17.35** Gruby (1) **18.15** Dzień, w którym umarła gwiazda roc-ka **18.55** Rawhide (40) **20.00** ******* Ella i John – film przygod. Włochy/Francja 2017 **22.00** Oasis – There We Were, Now Here We Are... The Making of Oasis **23.10** ******* Dopiąć celu – film sensacyjny Francja 1983

TVP Sport

DVB T

8.15 Kwalifikacje Ligi Konferencji UEFA: GKS Katowice – Hapoel Tel-Awiv **10.25** Podsumo-wanie Tour de Pologne **12.20** Kolarstwo: TdP Amatorów **12.50** Sporty wodne: Mistrzostwa Europy we Francji **14.45** Strongman: Puchar Europy w Krynicy-Zdroju **15.45** Memoriał Kamili Skolimowskiej w Chorzwie **18.10** Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski – MARMA Rajd Rzeszowski **18.45** Ring TVP Sport **19.45** (L) Transmisja sportowa **23.00** Sportowy wieczór **1.55** Boks: Steven Butler – Stéphane Fondjo

TV Puls

DVB T

6.00 Policjanci z Miami (11, 12) **8.00** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **10.00** Zaklinaczka duchów (73) **11.00** Kotka (12) **12.00** Nie igraj z aniołem (143) **13.00** Wspaniałe stule-cie (77) **14.00** Kurierzy (62) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (596, 597) **17.00** Kurierzy (63) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1002, 1003) **20.00** ******* Braven – film sens. Kanada/USA 2018 **21.55** ******* Co-nan Barbarzyńca – film przygod. USA 2011 **0.00** ******* Władcy ognia – film fantasy USA/W. Bryt./Irlandia 2002

***** koniecznie **** zdecydowanie tak *** możesz ** nie musisz * zdecydowanie nie (L) na żywo

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

***** koniecznie **** zdecydowanie tak *** możesz ** nie musisz * zdecydowanie nie (L) na żywo

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

NIEDZIELA 23 Sierpnia

TVP 1	D3 T
7.00 Msza święta w Krakowie Łagiewnikach 8.00 Tydzień (1095) 8.35 Kariera Nikodema Dyzmy (4, 5) 10.55 Ojciec Mateusz (240): Bezpieczna odległość 11.35 Przed ekranem – magazyn 11.55 Między ziemią a niebem 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem 12.45 W głąb Jasnogórskiej Ikony 13.10 Małe wielkie podróże (1) – serial dok. Wielka Brytania 2023	
15.05 Parada oszustów (3) – serial sens. Polska 1977 16.00 Dziedzictwo (1010) 17.00 Teleexpress 17.35 Emisjonariusze – reportaż 18.40 Jaka to melodia? 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.25 Gra z Cieniem (11) 21.20 W deszczowy dzień w No- *** wym Jorku – komedia rom. USA 2019 Reż. Woody Allen, wyk. Timothée Chalamet, Elle Fanning, Selena Gomez 23.05 Dewajtis (5) Mimo interwencji Marka żandarmeria przyznaje drwalom prawo do wycinki drzew. Gierasimow kupił od Witolda okoliczny las. Czertwanowa wydaje przyjęcie ku pamięci męża. 0.00 Greenland – film sensac. *** USA/W. Bryt. 2020 Reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morena Baccarin, Scott Glenn 2.10 Kill Bill *** – film sensac. USA 2003 Reż. Quentin Tarantino, wyk. Uma Thurman, Vivica A. Fox	

TVP 2	D3 T
5.20 Barwy szczęścia (3380, 3381) 6.25 M jak miłość (1932) 7.30 Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny 11.15 Porozmawiajmy szczerze (4): Magdalena Zawadzka 11.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Tamów – powtórka transmisji koncertu 14.00 Familiada – teleturniej, prowadzenie Karol Strasburger 14.35 Koło fortuny – teleturniej	
15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Łukasz Zagrobelny 16.20 Cud (nie) pamięci – Stanisław Soyka – program rozrywkowy 17.15 Akwen Eldorado (3) – serial sens. Polska 1988 18.20 Rodzinka.pl (298): Zęby – serial kom. Polska 2025 18.55 Kocham Cię, Polsko! 20.20 Postaw na milion 21.20 Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa. Gorzów Wielkopolski – koncert Festiwal Romane Dyvesa – Cygańskie Dni to najstarsza tego typu impreza w Europie, od lat budująca swoją markę. Odbywa się w Gorzowie Wielkopolskim, gromadząc w amfiteatrze dużą widownię. 22.50 Harry Wild (7-opis, 8) – serial kryminalny W. Bryt./Niemcy 2022 1.00 Król (7) 2.20 Kung-fu joga – film przyg. ** Chiny/Indie/USA/Nepal/Islandia/Arabia Saud. 2017 Reż. Stanley Tong, wyk. Jackie Chan	

Polsat	D3 T
5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień 8.30 Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny 11.15 Nasz nowy dom (364) 12.30 Krudowie 2 – film animowany USA 2020, dub. Piotr Grabowski, Lesław Żurek, Anna Guzik-Tylka 14.35 *** Sam w domu – komedia sensacyjna USA 1997, reż. Raja Gosnell, wyk. Alex D. Linz, Haviland Morris, Olek Krupa, Rya Kihlstedt	
16.45 Evan Wszechmogący *** – komedia USA 2007 Reż. Tom Shadyac, wyk. Steve Carell, Morgan Freeman, Lauren Graham Pewnego dnia życzenie kongresmana Evana Bastera zostało usłyszane przez Boga. Mężczyzna został zobligowany do zbudowania kolejnej arki, a jego świat stanął do góry nogami. 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.55 Robin Hood *** – film przygodowy USA/W. Bryt. 2010 Reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max von Sydow 22.55 Bez urazy *** – komedia USA 2023 Reż. Gene Stupnitsky, wyk. Jennifer Lawrence, Andrew Barth Feldman, Matthew Broderick 1.05 Rok pierwszy ** – komedia USA 2009 Reż. Harold Ramis, wyk. Jack Black 3.20 Świat według Kiepskich (402, 403)	

TVN	D3 T
5.15 Zamieszkać na plaży (5) 5.40 Uwaga! 5.55 Ukryta prawda (1738) 6.50 Kuchenne rewolucje: Czarna Dąbrówka, „Cooking and events” 7.45 Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny Polska 2026 11.25 Co za tydzień 12.00 Ugotowani (12) 13.05 Liga Potworów – film animowany USA 2021, dub. Marianna Żydek, Przemysław Bluszcz, Konrad Darocha	
15.10 Fantastyczne zwierzęta **** i jak je znaleźć Reż. Tom Shadyac W. Bryt./USA/Kanada 2016 Reż. David Yates, wyk. Eddie Redmayne, Katherine Waterston, Alison Sudol Scamander ma walizkę pełnej magicznych stworzeń. Gdy Jacob przypadkiem wypuszcza z niej kilka zwierząt, bohaterowie łączą siły, by je złapać. 17.55 Kuchenne rewolucje: Wisła 19.00 Fakty 19.25 Top of the Top Sopot Festival – relacja 19.45 Na skraju jutra **** – film sf USA 2014 Reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Emily Blunt, Brendan Gleeson 22.10 Kaganiec *** – thriller USA 2023 Reż. John Stalberg jr., wyk. Aaron Eckhart, Penelope Mitchell, Diego Tinoco 0.10 Och, Karol *** – komedia Polska 1985 2.20 Uwaga! – magazyn 2.40 Herkules (5, 6) – serial kryminalny Polska 2022	

TVN 7	D3 T
6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (16) 7.05 New Looney Tunes (29-31) 7.50 *** Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów – film przygod. W. Bryt./USA 2020 9.45 Ukryta prawda (1500-1504) 14.55 Szpital św. Anny (47, 48) 16.55 Detektywi (14) 17.55 *** Karol. Człowiek, który został papieżem (2) – film biograf. Polska/Włochy 2005, reż. Giacomo Battiato, wyk. Piotr Adamczyk 20.00 ***** Mission: Impossible IV – Protokół duchów – film USA 2011, reż. Brad Bird 22.55 *** Nie martw się, kochanie – thriller USA 2022	
TVP Kultura	D3 T
9.00 Przysłań nad Biblią 9.20 Młodzi mariawici 9.55 Petra: tajemnice starożytnych budowniczych 10.50 Kosmos 1999 (24) 11.55 Opole – koncertowe wspomnienia 12.20 18 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '80. Galowy koncert laureatów 14.00 ***** Wczoraj, dziś, jutro – kom. Wł./Fr. 1963 16.05 Alternatywy 4 (1) 17.15 Studio Kultura – niedziela z... 18.10 *** Hi way – kom. Polska 2006 20.00 *** Tesla – film biograf. USA 2020 21.50 Kulturalni 22.45 Człowiek z blizną: historia Ala Capone	
TVP Sport	D3 T
8.05 Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Polonia Warszawa 10.15 Puchar Polski Strongman w Szczytnie 11.15 Lekkoatletyka: ME w Birmingham 13.35 (L) Lekkoatletyka: Studio Memoriału K. Skolimowskiej 14.00 (L) Lekkoatletyka: Diamentowa Liga – Memoriał K. Skolimowskiej na Śląsku 18.30 Reportaż 18.55 (L) Piłka nożna: ŁKS Łódź – FKS Stal Mielec 21.00 Sportowy wieczór 21.30 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga – Memoriał K. Skolimowskiej 23.55 Żużel	

TV 4	D3 T
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (206) 7.00 Ewa gotuje (479) 7.30 Powrót do przeszłości (3-6) 9.20 Galileo (1192, 1193) 11.20 Mini Galileo (104) 11.40 Astérix w Brytanii – film anim. Fr. 1986 13.25 *** Rycerz króla Artura – film przyg. USA/W. Bryt. 1995, reż. Jerry Zucker, wyk. Sean Connery, Richard Gere, Julia Ormond 16.00 *** Spider-Man 3 – film akcji USA 2007, reż. Sam Raimi, wyk. Tobey Maguire, Kirsten Dunst 18.55 Uroczysko (195, 196) 20.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1032-1035) 0.00 STOP Drogówka (361)	
TV Trwam	D3 T
9.30 Msza święta z Jasnej Góry 10.30 Lubieszów 11.00 Głos serca (88) 11.45 Muzyczne chwile 12.00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV 12.15 Papież Polak do rodaków 12.45 Medjugorje 15.00 Wieś to też Polska 16.00 Informacje 16.10 Koncert życzeń 16.50 Mateczniki polskości 17.00 Natura et Homo 17.30 Sól Ziemi 18.05 Informacje 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Baśniowy teatr lalek 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 20.50 Od Lutra do Marksa – Historia Kościoła	
TV Puls	D3 T
5.00 Dyżur (38, 39) 6.00 Takı jest świat (33) 6.35 Kobra – oddział specjalny (10) 7.40 Don Matteo: Boski detektyw (11, 12) 10.05 Kurierzy (60, 61) 11.55 *** Niania – kom. USA/W. Bryt./Fr. 2005 14.00 *** Hudson Hawk – komedia USA 1991 16.05 *** Kuloodpomy – film fant. USA/Kan. 2003 18.25 *** Johnny English – kom. W. Bryt./Fr. 2003 20.00 *** Strefa wroga – film sens. USA/Australia 2024 22.15 *** Przynęta – kom. Kan./USA 2000 0.50 ***** Bez twarzy – film sens. USA 1997	

***** koniecznie **** zdecydowanie tak *** możesz ** nie musisz * zdecydowanie nie (L) na żywo

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 24 Sierpnia

TVP 1	D3 T
7.00 Msza św. na Jasnej Górze 7.30 Studio Raban 8.00 Serwis Info 8.15 Noce i dnie (2): Piotruś i Teresa 9.20 Ranczo (116): Grzechy miłości 10.10 Komisarz Alex (299): Ostatni protest 11.00 Ojciec Mateusz (241): Remont 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.40 Rok w ogrodzie extra 12.55 Małe wielkie podróże (1) – serial dok. Wielka Brytania 2023 14.00 Splątane losy (29)	
15.00 Serwis Info – magazyn 15.10 Pogoda Info 15.25 Gra słów. Krzyżówka 16.00 Dziedzictwo (1011) – serial obycz. Turcja 2020 17.00 Teleexpress 17.25 Jaka to melodia? 18.05 Reporterzy – magazyn 18.25 Akacyjowa 38 (940) – serial obycz. Hiszp. 2018 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 07 zgłoś się (15): Skok śmierci – serial kryminalny Polska 1984 W kilku miejscowościach w Polsce dokonywane są napady na zamożnych ludzi, które pozornie nie mają ze sobą nic wspólnego. Ślad prowadzi do cyrku. Śledztwo demaskuje powiązania wewnętrzz trupy cyrkowców. 21.50 Złodziejski kodeks *** – film sensacyjny USA/Niemcy 2009 Reż. Mimi Leder, wyk. Morgan Freeman, Antonio Banderas, Radha Mitchell 23.45 Marlon Brando – tahitańska ułuda – film dok. Francja 2024	

TVP 2	D3 T
5.30 M jak miłość (1822) 6.25 Rodzina (nie od) święta 6.55 Barwy szczęścia (3381) 7.30 Pytanie na śniadanie – program inf.-publicyst. 11.30 Okrasa łamie przepisy (256): Wielkopolskie Kluchy na łąchu 12.00 Rodzinka.pl (81): Pytania egzystencjalne 12.35 Koło fortuny 13.15 Panna młoda (178) 14.05 Va banque 14.35 Na sygnale (904): I kto teraz nie pasuje do obrazka	
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (461) – telenowela Hiszpania 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (179) – serial obycz. Turcja 2024 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3381, 3382) (odcinki powtórkowe) 20.35 Kulisy „M jak miłość” 20.45 M jak miłość (1933) (odcinek powtórkowy) 21.45 Na sygnale (903, 904): Co robisz, Janku? / I kto teraz nie pasuje do obrazka – serial obycz. Polska 2026 22.50 Matlock (7, 8): Brzuch bestii / Nie ma potworów – serial krym. USA 2024 0.30 Karol, władca Hiszpanii (24) – serial kostiumowy Hiszpania 2015 1.25 W cieniu śmierci (7): Korzenie – serial krym. Finlandia/ Niemcy 2018 2.20 Rodziny się nie wybiera *** – komedia Francja 2018 Reż. Dany Boon, wyk. Dany Boon, Line Renaud, Laurence Arné	

Polsat	D3 T
6.00 Nowy dzień – magazyn inf. 9.15 Malanowski i Partnerzy (403, 405): W czterech ścianach / Ojciec nieznany 10.20 Trudne sprawy (964) 11.20 Dlaczego ja? (1564, 1565): Wyimagi-nowane życie / Od przybytku głowa nie boli 13.25 Gliniarze (934): Urodzinowy prezent 14.50 (L) Siatkówka: ME kobiet w Azerbejdżanie, Czechach, Szwecji i Turcji: Polska – Łotwa	
17.40 Gliniarze (1133) – serial fab.-dok. Polska 2025 Żona Krystiana po potrąceniu trafia w ciężkim stanie do szpitala. Wszystko wskazuje na to, że było to celowe działanie. Krystian zostaje odsunięty od śledztwa, a Olgierd i Roksana szukają sprawcy. 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 20.00 Bez litości *** – film sensac. USA 2014 Reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Marton Csokas Robert McCall był agentem amerykańskiego wywiadu. Pewnego dnia jego przyjaciółka zostaje pobita przez rosyjskich gangsterów. McCall postanawia wymierzyć sprawiedliwość i zabija członków gangu. 22.50 Szklana pułapka ***** – film akcji USA 1988 Reż. John McTiernan, wyk. Bruce Willis 1.45 Wodny świat *** – film sf USA 1995 Reż. Kevin Reynolds	

TVN	D3 T
5.55 Ukryta prawda (1739) 6.50 Kuchenne rewolucje: Mielec, Restauracja „Vis a Vis” 7.45 Dzień dobry wakacje 11.20 Doradca smaku 11.25 Kuchenne rewolucje: Wisła 12.30 Top of the Top Sopot Festival 12.35 Kuchenne rewolucje: Bistro „Galancie”, Łódź 13.40 Ukryta prawda (1539) 14.40 Top of the Top Sopot Festival 14.45 Ukryta prawda (1540, 1591) – serial fab.-dok. Polska 2023	
16.45 Top of the Top Sopot Festival – relacja 16.50 Szpital św. Anny (96) – serial obycz. Polska 2026 Znany śląski profesor oraz Łukasz Wroński zajmują się pacjentem, u którego po założeniu pompy wspomagającej serce wytworzyła się skrzeplina. Po operacji zbiera się konsylium. 17.55 Detektywi (267) – serial fab.-dokumentalny Polska 2025 18.55 Top of the Top Sopot Festival – relacja 19.00 Fakty 19.35 Top of the Top Sopot Festival – relacja 23.25 Polowanie na druhny *** – komedia romantyczna USA 2005 Reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken John i Jeremy wprasząją się na przyjęcia weselne, by uwodzić kobiety. Gdy Jeremy dowiaduje się, że córka ministra skarbu ma wyjść za mąż, obaj mężczyźni ruszają do akcji.	

TVN 7	D3 T
6.50 Szkoła (396, 397) 8.45 Ukryta prawda (1369, 1507, 1508) 11.50 W-11 Wydział Śledczy (634-636) 13.55 Kryminalni (10) 15.00 Szpital (844, 845) 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (538) 18.00 SOS. Ekipy w akcji (49) 19.00 Młode gliny (6) 20.00 ***** Karol – papież, który pozostał człowiekiem (1/2) – film biograf. Wł./Polska/Kan. 2006 22.05 Bez kompleksów (8) 23.05 *** Gliniarz z Beverly Hills II – kom. sens. USA 1987 1.10 *** After IV: Bez siebie nie przetrwamy – melodr. USA 2022 4.15 Fachowcy (13) 5.20 Ten moment (27)	
TVP Kultura	D3 T
8.35 Dede nie żyje 8.40 Uśmiech – film anim. 9.00 Gruby (2, 3) 10.15 ***** Krwawe gody – melodr. Hiszp./Fr. 1981 11.40 Julie Mehretu: Palimpsest 12.45 Kosmos 1999 (23) 13.50 ***** Gangsterzy i filantropi – komedia Polska 1962 15.25 *** Dziewczyna szuka miłości – film obycz.aj. Polska 1938 17.00 Gruby (4, 5) 18.10 Dźwięk Nowego Jorku 18.55 Rawhide (44) 20.00 *** Żegnaj, przyjacielu – film sens. Fr./Wł. 1968 22.05 ***** Wybuch – thriller USA 1981, reż. Brian De Palma	
TVP Sport	D3 T
8.15 Lekkoatletyka: – Memoriał Kamili Skolimowskiej na Śląsku: 2. dzień na Superauto.10 Stadionie Śląskim w Chorzowie 10.40 Żużel: Finał Drużynowych Mistrzostw Europy do lat 24 w Grudziądzu 12.40 Piłka nożna: 5. kolejka: Miedź Legnica – Arka Gdynia 14.45 Piłka nożna: GKS Tychy – Śląsk II Wrocław 16.50 Magazyn Betclic 2. Ligi 17.30 Magazyn Betclic 1. Ligi 18.55 (L) Piłka nożna: Stal Rzeszów – Ruch Chorzów 21.00 Magazyn Betclic 1. Ligi 21.35 Gol	

TV 4	D3 T
5.30 Telezakupy TV Okazje 6.00 Strażnik Teksasu (21, 22) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (118) 8.55 Policjantki i policjanci (572, 573) 10.55 Na ratunek 112 (1170, 1171) 11.55 Policjantki i policjanci (13, 14) 13.55 Trudne sprawy (851-853) 16.55 Policjantki i policjanci (1430) 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (548) 19.00 Policjantki i policjanci (1431) 20.00 Uroczysko (253, 254) 21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (153) 22.05 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1036) 23.10 *** Człowiek z Rzymu – thriller	
TV Trwam	D3 T
10.15 Rozmowy niedokończone 11.20 Stan bezpieczeństwa państwa 11.30 Warto być ojcem 11.45 Muzyczne chwile 12.20 Polskie ślady w Ziemi Świętej 13.10 Albertynki 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.30 Wykłady z kongresu „Katolicy a cieleśność” 15.00 Powstańczym śladem 16.10 Sanktuarium polskie 16.30 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Moja parafia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z tel. udziałem dzieci 20.00 Informacje	
TV Puls	D3 T
6.00 Policjanci z Miami (13, 14) 8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 12) 10.00 Zaklinaczka duchów (75) 11.00 Kotka (14) 12.00 Nie igraj z aniołem (145) 13.00 Wspaniałe stulecie (79) 14.00 Kurierzy (64) 15.00 Lombard. Życie pod zastaw (605, 606) 17.00 Kurierzy (65) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (1004, 1005) 20.00 *** Ocalić córkę – film sens. USA 2023 21.55 *** Krwawa zemsta – film akcji W. Bryt. 2019 23.45 *** Zderzenie – thriller Francja 2013 2.00 Dzielnica strachu (458)	

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

***** koniecznie **** zdecydowanie tak *** możesz ** nie musisz * zdecydowanie nie (L) na żywo

U STOMATOLOGA

Dentysta może może ci zadać bardzo dziwne pytania. To nie przypadek

Rozmowa z dentystą może obejmować kwestie dotyczące jakości snu, poziomu stresu, chrapania, a także stosowania różnych leków

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Okazuje się, że sen ma ze zdrowiem jamy ustnej znacznie więcej wspólnego, niż mogłoby się wydawać. Nie chodzi jedynie o sny, w których wypadają zęby. W końcu około jednej trzeciej życia spędzamy śpiąc, a w tym czasie jama ustna wcale nie jest całkowicie „wyłączona”.

– Przede wszystkim w czasie snu spada wydzielanie śliny, co może sprzyjać rozwojowi próchnicy, jeśli zapomnieliśmy o wieczornym umyciu zębów, ponadto suchosć nasila oddychanie przez usta. Dentysta może zapytać o chrapanie, w którym niemałą rolę odgrywa obecność wad zgryzu, ale co więcej, dentysta może także zalecić szynę minimalizującą tę dolegliwość i poprawiającą utrzymanie właściwego toru oddechowego. Także dentysta, pytając o sen, może zasugerować wizytę u laryngologa, podejrzewając bezdech senny – opisuje lek. dent. Paulina Moczyńska z VIVA-DENTAL Medcover Stomatologia w Gdańsku.

Specjaliści zwracają również uwagę, że popularne ostatnio zaklejanie ust lub nosa na noc za pomocą

specjalnych plastrów nie jest rozwiązaniem problemów z oddychaniem podczas snu. Tego typu metody nie mają potwierdzonej skuteczności, a wszelkie trudności z drożnością nosa powinny być konsultowane z lekarzem.

Podczas wizyty stomatolog może więc dopytywać nie tylko o samo chrapanie, lecz także o inne objawy mogące świadczyć o zaburzeniach snu. Wśród nich są m.in. poranny nieświeży oddech, uczucie suchości w ustach wymagające nocnego popijania wody, epizody przerw w oddychaniu czy brak poczucia wypoczynku po przebudzeniu. Cennym źródłem takich informacji bywa nie tylko partner śpiący obok, ale również aplikacje monitorujące sen i rejestrujące nocne zaburzenia oddechu.

Żyjesz w stresie? To pytanie może paść w gabinecie

Na pierwszy rzut oka pytanie o poziom stresu może wydawać się mało związane z wizytą u stomatologa. Coraz więcej badań i doświadczeń klinicznych pokazuje jednak, że przewlekłe napięcie psychiczne potrafi bardzo wyraźnie odbijać się

na zdrowiu jamy ustnej, wpływając zarówno na stan zębów, jak i tkanek otaczających.

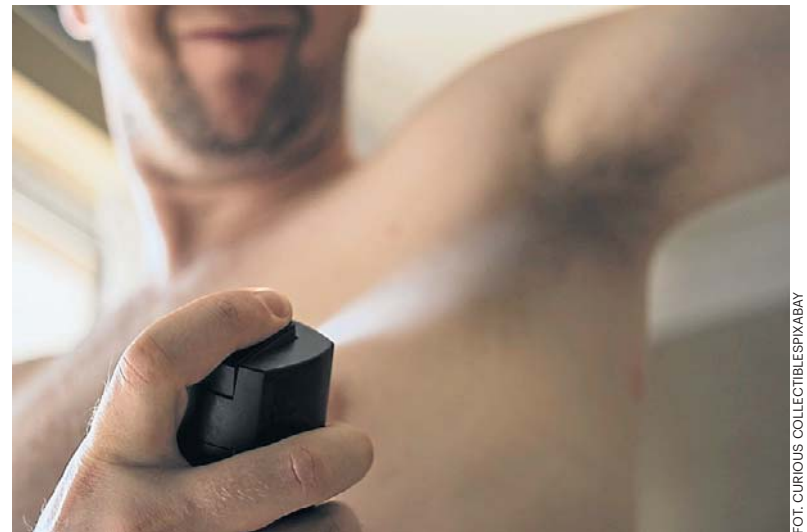
– U niektórych osób przewlekły, nasilony stres objawia się rozwinięciem bruksizmu, czyli nieświadomego, nadmiernego zaciskania i zgrzytania zębami. Może on wystąpić zarówno nocą, jak i za dnia, podczas zwiększonego napięcia. Ma całkiem poważne skutki, jak na przykład pojawianie się ubytków przyszykowych, ścieranie i kruszenie szkliwa, rozchwianie zębów oraz zaburzenia stawów skroniowo-żuchwowych objawiających się trudnymi do zdiagnozowania bólami w obrębie żuchwy, uszu, oczu, głowy i karku – wyjaśnia dentystka i dodaje: – Mało tego! U osób odczuwających przewlekłe napięcie może dojść do rozwinięcia aftoz w wyniku reakcji układu odpornościowego. Pamiętajmy, że stres nie jest pojęciem abstrakcyjnym, a jest to szereg reakcji fizjologicznych naszego organizmu w odpowiedzi na odczuwane zagrożenie.

Czy przyjmuje pani leki na cukrzycę?

Jeszcze niedawno pytanie o leki stosowane w leczeniu otyłości lub cukrzycy trudno byłoby uznać za element standardowego wywiadu stomatologicznego. Dziś jednak analogi GLP-1 są tak powszechnie stosowane, że informacja o ich przyjmowaniu może mieć znaczenie również dla zdrowia jamy ustnej i przebiegu leczenia dentystycznego.

– Leki stosowane w terapii choroby otyłościowej oprócz łaknienia mogą zmniejszać odczuwanie przagnienia i takie głosy pacjentów do nas dochodzą, że zapominają pić. A jeśli mało pijemy, wracamy do pierwotnego problemu, czyli zbyt małej ilości śliny w jamie ustnej. Przez to ryzyko próchnicy i chorób dziąseł znacząco rośnie.

Sprawą poważną są też refluks żołądkowo-przełykowy i wymioty. Te czynniki obniżają pH w jamie ustnej, a więc zwiększają kwasowość, co z kolei skutkuje rozwojem kwasowej erozji szkliwa, a to obserwujemy m.in. po charakterystycznych zmianach na odzieżowej stronie koron – przestrzega ekspertka z VIVADENTAL Medcover Stomatologia.



Zastosowanie dezodorantu na noc po kąpieli może zachować przyjemny zapach skóry do poranka, a nawet dłużej

HIGIENA

Rano, a może wieczorem? Wiemy, kiedy najlepiej stosować antyperspirant

Gabriela Fedyk

Kiedy najlepiej używać antyperspirantu lub dezodorantu? Jedni robią to po kąpieli przed położeniem się spać, inni czekają z aplikacją do rana. Kto ma rację?

Codziennie myjesz zęby, twarz, ciało i nakładasz dezodorant. Niektórzy tę ostatnią czynność robią wieczorem, przed pójściem spać, inni przy porannej toalecie. Co na to ekspertka? Kiedy najlepiej używać antyperspirantu lub dezodorantu?

– Najpierw warto wspomnieć o tym, że dezodorant i antyperspirant to są różne preparaty dla osób o różnych potrzebach – mówi dr Karolina Kozera-Wojtan, dermatolożka, lekarka medycyny estetycznej grupy LUX MED.

Na czym polega różnica?

– Dezodorant niweluje nieprzyjemny zapach i minimalnie zmniejsza ilość tworzących się bakterii, natomiast antyperspirant jest preparatem specjalistycznym dla osób z nadpotliwością skóry, który ma ograniczać pracę gruczołów potowych – wyjaśnia ekspertka.

Jak podkreśla dr Kozera-Wojtan, aplikowanie antyperspirantu na noc powoduje lepsze wchłanianie się i zwiększa jego efektywność.

– W nocy praca gruczołów potowych jest mniejsza, mniejsza wilgotność sprzyja również wchłanianiu – dodaje.

Dr Karolina Kozera-Wojtan mówi, że nakładanie antyperspirantów na noc sprzyja osiągnięciu najlepszych efektów działania. W przypadku dezodorantów nie ma ani takich wskazań bezpośrednich, ani przeciwwskazań.

– Praca gruczołów potowych jest mniejsza i też mniejsze zapotrzebowanie na dezodorant. Z drugiej strony mniej, ale nadal pracują i po zastosowaniu dezodorantu na noc po kąpieli możemy zachować przyjemny zapach skóry tej okolicy do poranka albo i dłużej – dodaje dermatolożka.

Dlaczego lepiej nakładać antyperspirant wieczorem?

W nocy temperatura twojego ciała spada, a to oznacza, że mniej się pocisz. Gdy gruczoły potowe są mniej aktywne, kanaliki potowe mogą lepiej wchłaniać substancję czynną z antyperspirantu. To właśnie w nocy produkt ma czas, aby wnikać i skutecznie zablokować kanaliki potowe.

Rano gruczoły potowe są bardziej aktywne, a substancje czynne mogą mieć trudności z wnikiemiem w skórę i dotarciem do miejsc, w których powinny się znaleźć.

Co ważne, nie rób tego od razu po kąpieli. Dlaczego? Antyperspiranty są najskuteczniejsze, gdy są stosowane na bardzo suchą skórę. Jeśli powierzchnia skóry jest wilgotna, antyperspirant nie dotrze do wnętrza porów, co jest konieczne, aby blokować pot. Najlepiej nakładaj go po wytarciu ręcznikiem i całkowitym wyschnięciu pach.

Warto pamiętać, że pocenie reguluje temperaturę ciała i chroni organizm przed przegrzaniem. Za ten proces odpowiadają głównie gruczoły ekrynowe rozmieszczone na całej skórze.

Z kolei gruczoły apokrynowe (m.in. pod pachami) produkują pot, który w połączeniu z bakteriami może powodować nieprzyjemny zapach. Dlatego tak ważna jest nasz codzienna higiena.



Wywiad, jaki z pacjentem przeprowadza stomatolog, może być bardzo szczegółowy i dotyczyć nie tylko jamy ustnej



23 sierpnia Miedź przyjmuje Arkę Gdynia; Kibice liczą na świetny mecz i przede wszystkim zwycięstwo

BETCLIC 1 LIGA W SKIERNIEWICACH LEGNICA POKAZAŁA SKUTECZNOŚĆ

Zdecydowane zwycięstwo Miedzi nad beniaminkiem

Redakcja
miejscowość

W 4. kolejce Miedź Legnica pokonała w Skierniewicach miejscową Unię 3:0! Gole strzelili Asier Córdoba, Kamil Antonik i Daniel Stanclik.

Po raz pierwszy w tym sezonie pojawili się w „11” Miedzi Ivan Lucić oraz Igor Maliszewski. Oto jak padały bramki. W 12 minucie Stanclik kapitalnie zagrał do wbiegającego w pole karne Córdoba, a Hiszpan pewnym strzałem otworzył rezultat.

W 49 minucie po podaniu Juliusza Letniowskiego z okolic narożnika pola karnego trafił do siatki Antonik, natomiast gol nie został uznany przez zagrane piłkę ręką przez asystującego.

W 56 minucie najpierw został zablokowany Antonik, a potem zza szesnastki w poprzeczkę huknął Mateusz Grudziński.

Dziesięć minut później po kolejnym świetnym podaniu Stanclika zza narożnika pola karnego przymierzył przy dalszym słupku Antonik i podwyższył rezultat na 2:0.

W 76 minucie „Anton” mógł mieć na koncie dublet, ale w sytuacji sam na sam górą był golkiper gości.

Zaraz po tym po świetnym zagranii Petrovicia w szesnastce znalazł się Córdoba, a ten odegrał do jeszcze lepiej ustawionego Stanclika, który do dwóch asyst dorzucił gola pewnym strzałem.

Miedź była zdecydowanie lepsza. Było to pierwsze historyczne zwycięstwo w pierwszym starciu z ekipą Skierniewic. A dodajmy, że w poprzedniej kolejce ten beniaminek 1 ligi pokonał u siebie Arkę Gdynia 2:0. Miedź za-

gra właśnie z Arką w 5. kolejce na swoim stadionie (g. 14.30).

Miedź: 1. Ivan Lucić – 3. Mateusz Grudziński, 10. Juliusz Letniowski (72’ 8. Jakub Serafin), 17. Igor Maliszewski (72’ 49. Oliwier Szymoniak), 18. Asier Córdoba, 21. Daniel Stanclik (80’ 95. Marcel Mansfeld), 70. Wojciech Hajda (80’ 7. Mateusz Bochnak), 78. Myroslav Mazur, 80. Zvonimir Petrović, 98. Kamil Antonik (84’ 11. Gustaf Norlin), 99. Karol Noiszewski

Rezerwowi: 12. Dmytro Sydorenko – 23. Filip Żur, 29. Kacper Michałeczko, 30. Miłos Jovicić’.

Błysk geniuszu Szabó na wagę zwycięstwa

Dawid Foltyniewicz
Wrocław

Śląsk po pierwszej połowie prowadził w derbach regionu 1:0, ale po zmianie stron Zagłębie przechyliło szalę zwycięstwa na swoją stronę.

Już w 1. minucie mogło być 1:0 dla Zagłębia. Sebastian Kerk zagrał z głębi pola w pole karne, Marcel Reguła zgrał piłkę głową, a Mateusz Grzybek oddał mocny strzał, z którym poradził sobie Karol Niemczycki.

W pierwszym kwadransie zdecydowanie więcej z gry mieli gospodarze. Po 15 minutach Śląsk zaczął częściej gości w pobliżu bramki Miedziowych.

Goście objęli prowadzenie w 34. minucie, a spory udział w ich bramce miała nieporadna interwencja Mateusza Grzybka w środku pola. Obronca Zagłębia minął się z piłką, a Malaly Dembélé i Piotr Samiec-Talar mieli przed sobą tylko Zlatana Alomerovicia. Sytuację próbował ratować jeszcze Damian Dąbrowski, ale ofensywni gracze WKS-u dobrze rozegrali

tę akcję, a Samiec-Talar wpakował piłkę do siatki.

Na początku drugiej połowy Zagłębie rzuciło się do odrabiania strat i w 52. minucie dopięło swego. Josip Čorluka popisał się pięknym uderzeniem z dystansu.

W 68. minucie trener Śląska Leszek Ojrzyński zdecydował się na potrójną zmianę i na boisku pojawili się Jakub Sypek, Levente Szabó oraz Mihael Mlinarić. Ci dwaj ostatni chwilę później mieli dobre okazje.

Szabó mógł wyjść sam na sam z Niemczyckim, ale źle zabrał się z piłką po długim wykopie Alomerovicia. Mlinarić natomiast oddał strzał z dystansu, który sprawił bramkarzowi Śląska pewne problemy.

Ostatecznie okazało się, że Ojrzyński miał dobre przeczucie, wprowadzając m.in. Szabo. To właśnie węgierski napastnik okazał się bohaterem Zagłębia. W 85. minucie dostał podanie z prawej strony od Čorluki, pierwszym kontaktem podbił piłkę, a następnie uderzył z bliskiej odległości. Trzy punkty zostają w Lubinie!



PKO Ekstraklasa. Derby Zagłębia Lubin ze Śląskiem Wrocław obserwowało w Lubinie 10 100 kibiców

TRADYCJE

Żonaci kontra kawalerowie: w sierpniu od ponad pół wieku w Wiosce rozgrywany jest taki mecz

Kiedy w wielu społecznościach dawne tradycje odchodzą w zapomnienie, w Wiosce – położonej nieopodal Grodziska Wielkopolskiego – mieszkańcy sami piszą swoją historię. Mecz, w którym na boisku mierzą się żonaci i kawalerowie, to wielopokoleniowa opowieść o wspólnocie, wsparciu i lokalnej tożsamości

Anna Badzińska

Jeśli zapytać kogoś z zewnątrz o Wioskę, z pewnością wywoła z pamięci barwne postaci prowadzące niedźwiedzia. Beryto wizytówka i powód do dumy tutejszej społeczności. Ale lokalna tożsamość nie kończy się wraz z zamknięciem karnawału. Gdy przychodzą upalne sierpniowe dni, na pierwszy plan wysuwa się futbol, choć ze zwykłym ligowym graniem ma on niewiele wspólnego. Na horyzoncie pojawiają się coroczne derby: żonaci kontra kawalerowie.

– Kiedy to się właściwie zaczęło? Najstarsi mieszkańcy mówią o latach siedemdziesiątych, inni wskazują lata osiemdziesiąte. Prawda jest taka, że ten mecz odbywa się tu nieprzerwanie od dekad – opowiada Mikołaj Primke, jeden z kontynuatorów tej tradycji.

Żonaty? Nieodwołanie

Nie liczy się wiek, forma fizyczna ani umiejętności techniczne. Wszystko sprowadza się do aktu małżeństwa. Przejście do nowej drużyny następuje wyłącznie w momencie wstąpienia w związek małżeński. Od tej chwili powrót do poprzedniego zespołu jest już niemożliwy – niezależnie od późniejszych kolei losu czy ewentualnej zmiany stanu cywilnego.

– Zasada jest jasna: raz żonaty, na zawsze żonaty. To bilet w jedną stronę. Jeśli ktoś po ślubie rozwiedzie się z żoną, nie ma już powrotu do drużyny kawalerów. Stan cywilny pieczętuje piłkarską przynależność na całe życie – mówi Mikołaj Primke.

Przez ponad pięćdziesiąt lat wokół spotkania narodziły się własne, wyjątkowe rytuały. Piłkę na środek murawy przywozi zdalnie sterowany samochódzik, a zawody od lat prowadzi ten sam sędzia obdarzony bezwzględny zaufaniem obu stron. Zwycięska drużyna odbiera z rąk sędziego puchar, a po finałowym gwizdku wszyscy, bez względu na wynik, zasiadają do wspólnego ogniska.



Przejście do drużyny żonaty następuje po zawarciu ślubu. To bilet w jedną stronę

Ocalić od zapomnienia

Jak w każdej długoletniej historii, także i w Wiosce nadeszły trudniejsze momenty. Kilka lat temu wydawało się, że wielopokoleniowe derby powoli odchodzą w zapomnienie. Brakowało rąk do organizacji, a dawny zapal zaczął przygasać.

Na szczęście nie pozwolono na to, by tradycja umarła. Sztafetę przejęła grupa zaangażowanej młodzieży, która uznała, że derby to zbyt cenna część wiejskiego dziedzictwa.

– Były chude lata, gdy ta tradycja powoli zaczęła umierać. Wtedy zebrała się grupa młodych ludzi, wzięliśmy sprawy w swoje ręce i od tamtej pory robimy to z pompą. Zapalem zaraziło nas kilku starszych, żonatyh kolegów i najpierw chcieliśmy im po prostu pomóc. Z czasem, ze względu na ich życie rodzinne i zawodowe, a co za tym idzie czas wolny, przejęliśmy tę pałeczkę i teraz to oni, w miarę swoich możliwości, pomagają nam. Ze zwykłego meczu stworzyliśmy wielkie sportowe święto całej wsi – zaznacza Mikołaj Primke.

Choć na co dzień mieszkańcy Wioski żyją w zażyłych relacjach i doskonale się znają,

na kilka dni przed meczem w miejscowości da się odczuć specyficzne napięcie. Zwykle sąsiedzkie rozmowy zaczynają krążyć wokół składów drużyn i przewidywanych wyników.

– Na co dzień wszyscy się znamy i szanujemy, ale raz w roku się dzielimy – oczywiście

ście w jak najbardziej pozytywnym znaczeniu. Już tydzień przed meczem na wsi zaczynają się delikatne sprzeczki, podjudzanie i typowanie wyników. Co ciekawe, na ten jeden dzień wracają do nas ludzie, którzy już tu nie mieszkają, ale stąd pochodzą. Ten

mecz niesamowicie integruje – opowiada Mikołaj Primke.

Zgrają dla Mateusza

Tegoroczna edycja, zaplanowana na 15 sierpnia, zyska jednak oprawę i cel, które wykraczają daleko poza tradycyjne widowisko sportowe. Zanim

reprezentacje wyjdą na murawę, od godziny 16 zorganizowany zostanie festyn dla dzieci z konkurencjami sportowymi, medalami i nagrodami. Sam mecz rozpocznie się o godzinie 17. Sportowe emocje i dobra zabawa to jednak tylko część planu. W tym roku derby Wioski zyskują wymiar charytatywny. Cała społeczność zjednoczy się, by pomóc 21-letniemu Mateuszowi.

Mateusz od urodzenia zmaga się z mózgowym porażeniem dziecięcym. Choroba uniemożliwia mu samodzielne poruszanie się i aktywności, które dla jego rówieśników są rzeczą naturalną. Wraz z mamą Elą i siostrą Weroniką mieszka na uboczu Wioski. Wyzwaniem w codziennym funkcjonowaniu pozostaje bariera architektoniczna przed własnym domem: brak podjazdu, platformy czy choćby utwardzonego fragmentu chodnika sprawia, że zwykłe wyjście na podwórko wymaga ogromnego nakładu sił.

– Kiedy dowiedzieliśmy się o tej sytuacji, a później zobaczyliśmy ją na własne oczy, stwierdziliśmy jedno: tak dalej być nie może. Chłopaki z Wioski swoich nie zostawiają. Nigdy! Dlatego wspólnie, dzięki pomocy WTZ Serce – Rakoniewice, podczas tegorocznych, tradycyjnych derbów kawalerowie kontra żonaci będziemy kwestować na rzecz Mateusza i jego rodziny – opowiada Mikołaj Primke.

Co istotne, plan nie ogranicza się jedynie do gromadzenia środków – po zakupie niezbędnych materiałów budowlanych organizatorzy meczu zamierzają zakasać rękawy i własnoręcznie wybudować podjazd oraz utwardzoną ścieżkę do furtki.

W czasach gdy powszechnie narzeka się na zanik relacji sąsiedzkich, Wioska pokazuje, jak buduje się prawdziwą wspólnotę. Nie trzeba wielkich budżetów – wystarczy zapal, jedna piłka i serce otwarte na drugiego człowieka.



W czasie derbów odbędzie się kwesta na pomoc dla Mateusza z Wioski

Krzyżówka panoramiczna

bębny z polskiego hymnu

giermek Don Kichota

niedowiad kończy

znak zodiaku

po piątku

greckie uosobienie śmierci

rozum, intelekt

brat Abła

naftowa lub karbidowa

miasto w Wielkopolsce

statek rzeczny

nie pion i nie poziom

wyspa Odyseusza

cesarz z „Quo vadis”

wojskowa czujka

księstwo w dawnej Mongolii

do impregnacji drewna

rezerwa boczna w kościele

pochyła powierzchnia wzniesienia

2

szczybowy wyciąg

odblask od ognia

okres w dziejach

pasterz z Kenii

3

autor tragedii „Persowie”

najważniejszy w klasztorze

arbut

duże miasto w Japonii

filmowa nagroda

1

13

typ czworokąta

stawiany przez obrońcę

Franco, włoski aktor

Agila lub Corsa

zaraza, epidemia

5

okręt kapitana Nemo

9

6

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

– Dlaczego Karolu jesteś taki skwaszony?

– Jechaliśmy dzisiaj z Grażyną się rozwieść.

– No i co?

– No i nie dojechalśmy.

– Dlaczego?

– ...

Krzyżówka A-Z

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) największy stan w USA (6).

B) metalowy wyrób hutniczy (6).

C) słodki przysmak z Bliskiego Wschodu (6).

D) błędny rycerz z powieści Cervantesa (3,6).

E) tematyka miłosna (7).

F) Enrico, włoski fizyk-noblista, współtwórca pierwszego reaktora jądrowego (5).

G) małe skupisko drzew (4).

H) swawolna, psotna zabawa dzieci (5).

I) córka królewska w Hiszpanii (8).

J) napój o gęstej konsystencji, otrzymywany z mleka (6).

K) broń palna z długą lufą (7).

L) materiał budowlany (8).

Ł) ... pańska na pstrym koniu jedzie (5).

Ż

A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

- M) czwarta od Słońca planeta Układu Słonecznego (4).

N) osesek w beciku (9).

O) lęk przez nieznanym, bojaźń (5).

P) cztery kąty i ... piąty (4).

R) podłużne zagłębienie (5).

S) ... Przybylska, wykonawczyni przeboju „Pamiętasz była jesień” (6).
- T) cesarz rzymski, ma swoją kolumnę (6).

U) odprowadzenie nadmiaru wody (5).

W) prezydencki sprzeciw wobec ustawy (4).

Z) głębokie pograżenie się w myślach (6).

Ż) koronkowa ozdoba sukni i koszuli (5).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: przysłowie litewskie.

- Poziomo:

1) ośla dla narciarzy,

7) drąg przy furmance,

8) kościelny dostojnik,

9) cykliczna forma muzyczna,

12) splot trawy z ziemią,

13) ... Brando, aktor z USA,

15) płoną w kominku,

17) dygnitarz z Wenecji,

18) mityczna kraina szczęścia,

22) pomieszczenie pilota,

23) usuwanie usterki.
- Pionowo:

1) niemy ptak,

2) Neron lub Klaudiusz,

3) pracownik kasyna gry,

4) niewygodne łóżko,

5) część uprzęży,

6) zmniejszenie cierpień,

9) Sm dla chemika,

10) zasada, reguła,

11) pracują w cylindrach,

14) drąg z hakiem,

15) firmowe w barze,

16) gad z wyspy Komodo,

19) królewska ryba,

20) godność osobista,

21) nastrój, atmosfera.

space-rowa ulica

stroni od uciech życia

górnice miasto pod Lublinem

wyspa na Morzu Egejskim

germański duszek domowy

WIRÓWKA PANORAMICZNA

arabskie księstwo

osesek w żeremiu

mandarynka lub pomelo

dawka leku

kulka z mięsa w sosie

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł operetki Karla Zellerera.

Duet jolek

A

N

G

R

Y

B

I

R

D

S

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13, utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

- płynie przez Nowy Sącz

– niewielka grządka z warzywami

– ma swój dzień 8. marca

– poślubiła Janka Kosa

– gruby zeszyt do notatek

– Gdańskie lub Zachodnie
- potocznie: pistolet maszynowy

– córka króla Minosa

– Paul, francuski poeta i dramaturg

– zgłiszcza po pożarze

– włókno naturalne na podkoszulki

– płynie przez Podole

Logogryf

1

2

3

4

5

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko polskiej alpinistki.

- 1) stolica „gorącej” wyspy,

2) Jean-Luc, francuski reżyser („Do utraty tchu”),

3) linka do podawania cumy,

4) miasto w wielkopolsce z zakonem Urszulanek,

5) zapalane na grobach.

Szyfr

1

10

7

4

11

15

8

5

14

12

13

2

6

Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

- Poziomo:

1) duży hałas, gwar i zamieszanie,

5) cicho w muzyce.
- Pionowo:

9) prymitywny but z drewna lub лыka,

15) wyspa w Indonezji (anagram: rola).

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:

4, 5, 6) stolice krajów Ameryki Północnej.
- Pionowo:

1) postać z legend arturiańskich, Rycerz Okrągłego Stołu,

2) ogół adwokatów,

3) rodzaj szańca ulicznego.

Rozwiązania

ka: Panama.
“Wola przetwarzania”; krzyżow-
Wanda Rutkiewicz; szyfr:
logogryf:
“Płasznik z Tyrolu”; duet jolek:
Witrowka panoramiczna:
hasłem: Błędy uczą rozumu;
A-Z: paradoks; krzyżówka z
pokróćmy się; krzyżówka
panoramyczna: ...