

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 30

ZMIANY KLIMATYCZNE

Legnica rzeczywiście walczy z betonozą, która latem tworzy miejskie wyspy ciepła?

Radna Katarzyna Odrowska pyta ratusz o to, czy władze planują przywracać zieleni **str. 6**



FOT. KLAUDIA KORFANTY

LEGNICA



FOT. NOWA PORĄ ROKU

W dawnej porodówce powstał luksusowy dom dla seniorów

Jesienią w nowoczesnej placówce na ul. Jaworzyńskiej znajdzie lokum ok. 100 osób **str. 3**

OCHRONA ZDROWIA

W złotoryjskim szpitalu zwiększono liczbę miejsc na oddziale opieki długoterminowej **str. 7**

GOSPODARKA

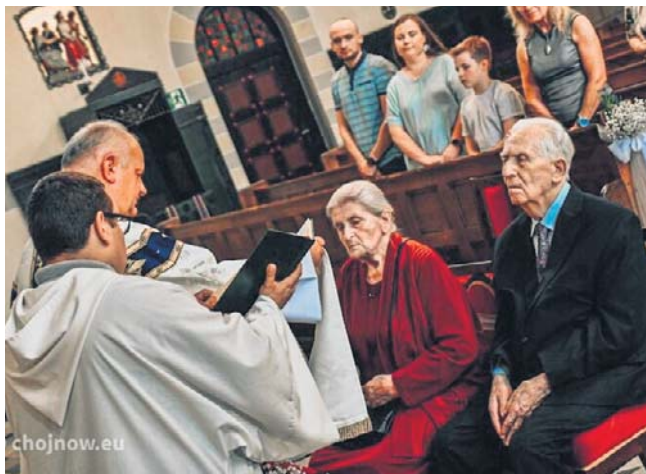
Koło Miękini, na terenie legnickiej strefy ekonomicznej, spotkania z delegacją Tajwanu ws. parku technologicznego **str. 4**

LEGNICA

Pobiła młodych Ukraińców, bo rozmawiali w swoim języku. Będzie mieć kłopoty **str. 5**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655



**CHOJNÓW**

70 lat razem, czyli Kamienne Gody chojnowskiego małżeństwa

Państwo Maria i Czesław Bowczowie pobrali się w 1956 roku w Konradówce. Razem z dziećmi, wnuczętami i prawnuczętami świętują 70. rocznicę ślubu! To niezwykle rzadki i piękny jubileusz, będący świadectwem miłości, wzajemnego szacunku i oddania. Z tej okazji w kościele pw. Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Marii

Panny w Chojnowie odprawiona została uroczysta Msza Święta w intencji Jubilatów, prowadzona przez ks. proboszcza Dariusza Pudelko. Oboje pracowali przez długie lata m.in. w chojnowskim Dolzamecie. Mieszkali w Chojnowie, gdzie rodziły się ich dzieci. Doczekali się sześciorga wnucząt i sześciorga prawnucząt. RED.

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.

Z Książką Roku 2025 po zaułkach Legnicy

Klaudia Korfanty
Legnica

Fundacja Marka Krajewskiego Mock&More zaprasza do udziału w projekcie „Śladami Mocka. Kryminalna mapa opowieści Dolnego Śląska”.

Fundacja Marka Krajewskiego Mock&More organizuje cykl spacerów po dolnośląskich miastach - Legnicy, wałbrzychu, wrocławiu - gdzie rozgrywały się akcje powieści Marka Krajewskiego o niestrudzonym komisarzu policji Eberhardzie Mocku.

Właśnie w przedwojennej Legnicy i jej okolicach rozgrywa się akcja powieści „Głos z piekła”, która wyróżniona została honorowym tytułem Legnickiej Książki Roku 2025. Na jej kartach przywoływane i opisane są m.in. komisariat policji, hotel, czy willa na Tarninowie, w której rozgrywa się jeden z epizodów powieści.

Literacki spacer w Legnicy odbędzie się 31 lipca 2026 r. (piątek) o godz. 17.30. Uczestnicy wyruszą spod ratusza w Rynku, by wspólnie z przewodniczką Małgorzatą Urlich-Kornacką odkrywać miejsca związane z fabułą powieści Krajewskiego oraz poznawać historie i ciekawostki dotyczące miasta i regionu.

Spacer zakończy się spotkaniem z Markiem Krajewskim. Autor będzie podpisywał książki, rozmawiał z uczestnikami wydarzenia, a na miejscu będzie można również zakupić jego publikacje.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak ze względu na ograniczoną liczbę miejsc (około 30-35 osób) obowiązują wcześniejsze zapisy.

Ten literacki projekt realizuje Fundacja Marka Krajewskiego Mock&More dzięki dofinansowaniu z budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego. KK

**LEGNICA**

Sierpniowa zbiórka gabarytów i opon

Zbliża się kolejna zbiórka odpadów wielkogabarytowych - 3-10 sierpnia. Odbierane będą odpady: ielkogabarytowe - tj. stoły, szafy, krzesła, sofy, dywany, wózki dziecięce, materace, itp.; - zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny - tj. chłodziarki, zamrażarki, pralki, suszarki, zmywarki, mikrofalówki, grzejniki elektryczne, wentylatory, urządzenia klimatyzacyjne, odkurzacze, żelazka, tostery, frytkownicy, komputery, laptopy, faksy, telefony komórkowe, odbiorniki radiowe, wiertarki, piły, maszyny do szycia, itp.; - opony. Zbiórka nie obejmuje materiałów budowlanych, odpadów remontowych czy ogrodowych. Odpady takie należy przekazywać do PSZOK-ów przy ul. Rzeszotarskiej 1 i ul. Nowodworskiej 48.

OTWARTE SPOTKANIA Z PREZYDENTEM MACIEJEM KUPAJEM

Trwa cykl otwartych spotkań prezydenta Legnicy Macieja Kupaja z mieszkańcami pod hasłem „Porozmawiajmy o Legnicy!”. To okazja do podsumowania dotychczasowych działań, omówienia bieżących inwestycji oraz przedstawienia planów na najbliższą przyszłość. W spotkaniach biorą udział również zastępcy prezydenta Aleksandra Krzeszewska oraz Jacek Baszczyk. W programie każdego wydarzenia przewidziano czas na pytania, uwagi oraz propozycje ze strony mieszkańców, dotyczące spraw, które są najważniejsze dla lokalnej społeczności. Harmonogram spotkań: 28 lipca 2026 r., godz. 17:00 Szkoła Podstawowa nr 20 30 lipca 2026 r., godz. 17:00 Szkoła Podstawowa nr 7 Wszystkie spotkania rozpoczynają się o godzinie 17:00.

POROZMAWIAJMY

O LEGNICY!

28.07.2026
GODZ. 17:00

Szkoła Podstawowa nr 20
ul. Kazimierza Wierzyńskiego 1, Legnica

LEGNICA

ZAPRASZAM! MACIEJ KUPAJ
Prezydent Miasta Legnicy

LEGNICA ZABYTKOWY BUDYNEK ZOSTAŁ GRUNTOWNIE WYREMONTOWANY. PLACÓWKA PRZYJMIE OK. 100 OSÓB

W dawnej porodówce otworzą jesienią luksusowy dom seniora

Klaudia Korfanty
Legnica

Dawny Szpital Ginekologiczno-Położniczy, później przez kilka lat Wyższa Szkoła Techniczna, to teraz luksusowy Dom Seniora i Klinika Zdrowia Psychicznego.

Budynek przy ulicy Jaworzyńskiej 151 zna i pamięta mnóstwo Legniczan. Bo tu tu większość z nas przyszła na świat. Szpital Ginekologiczno-Położniczy został uroczystie otwarty latem 1901 r. Od tamtej chwili działał - z niewielkimi przerwami (po wojnie mieścił się tu szpital weneryczny) - przez 125 lat! Został zamknięty w 1992 r.

Dwa lata później w budynku została otwarta Wyższa Szkoła Techniczna. Była niepubliczną uczelnią działającą w latach 1994-1999.

Od czasu zamknięcia szkoły obiekt stał pusty i z każdym dniem niszczał. Jednak po kilkunastu latach - w 2017 roku - znalazł się kupiec, z wizją i odpowiednimi środkami.

Najpierw Dom Seniora. Ile kosztować będzie pobyt?

Zabytkowy budynek wraz z otaczającym go parkiem został odrestaurowany, a powstający tu ośrodek miał oferować specjalistyczną pomoc społeczną. Rzeczywistość okazała się trudniejsza i pomimo odrestaurowania, ośrodka nie udało się szybko otworzyć. Teraz jednak nadchodzi ten czas - prezydent miasta Maciej Kupaj oraz właściciel budynku Kamil Gabarski zapowiedzieli otwarcie Domu Seniora jeszcze w tym roku.

- Remont budynku kosztował nas wiele energii i czasu. Trwał około 7 lat. Po drodze mieliśmy sporo niemiłych przygód z wykonawcami, były też niespodzianki w budynku, które wymusiły przedłużenie prac. Czasowo zbiegło się to również z pandemią i wybu-



Zabytkowy budynek wraz z otaczającym go parkiem został odrestaurowany



W 2017 roku znalazł się kupiec, z wizją i odpowiednimi środkami, no i jest efekt

chem wojny na Ukrainie - z dnia na dzień straciliśmy większą część pracowników. Na szczęście po tych 7 latach możemy ogłosić zakończe-

Dom Seniora ruszy w tym roku. Przewidziano miejsce dla około 100 pensjonariuszy. Koszt pobytu to ok. 8500 zł za miesiąc

nie prac remontowych i otwarcie Domu Seniora - opowiada nam Kamil Gabarski, współwłaściciel obiektu.

- Pozostawiliśmy część przestrzeni wewnątrz obiektu niezagospodarowanej. Chcemy stworzyć tam coś, co okaże się potrzebne, a to ujawni się po rozpoczęciu korzystania z obiektu przez pensjonariuszy. To miejsce stwo-

rzono jest dla nich i ich potrzeby będą dla nas drogowskazem - mówi Kamil Gabarski.

Rekrutacja ruszy jesienią

Dom Seniora ruszy jeszcze w tym roku. Przewidziano tu miejsce dla około 100 pensjonariuszy. Koszt pobytu w placówce to około 8500 złotych za miesiąc.



Remont budynku trwał około 7 lat



W środku powstaną apartamenty z łazienkami



Dom Seniora ruszy jeszcze w tym roku

Na przełomie września i października rozpocznie się proces rekrutacyjny oraz oferta dla pensjonariuszy. W kolejnym etapie zostanie tu również uruchomiona Klinika Zdrowia Psychicznego.

W ośrodku powstały apartamenty z łazienkami i aneksem kuchennym, 12 gabinetów i 4 sale do pracy grupowej.

W Klinice Zdrowia Psychicznego ma pracować 23 specjalistów - psychoterapeutów, lekarzy, psychiatrów, pielęgniarek, a także concierge - specjalny asystent.

Na terenie obiektu w przyszłości mają zostać uruchomione również: Spa z jacuzzi, basenem i sauną, sala kinowa, sala medytacji, sala fizjoterapii, biblioteka, siłownia, restauracja.

W legnickiej strefie powstanie „małe miasto”: fabryki, przychodnie i szkoły

Konrad Bałajewicz
Legnica

W Miękinii pod Wrocławiem odbyły się pierwsze robocze spotkania z tajwańską delegacją, podczas której ustalano szczegóły inwestycji.

Pisaliśmy już, że podwrocławska Miękinia została wybrana przez tajwańskich inwestorów na lokalizację jednej z największych inwestycji technologicznych w Europie. Chodzi o teren Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej, gdzie wcześniej fabrykę miał wybudować amerykański Intel, ale zrezygnował.

Tajwańczycy mieli propozycję z ościennych krajów, ale zdecydowali się na Dolny Śląsk, bo to m.in. ponad 280 ha terenów inwestycyjnych, rozwijana infrastruktura, dogodne położenie przy autostradzie A4 i drogach ekspresowych S3/S5, a także zaplecze akademickie i przemysłowe regionu.

Robocze spotkania

W gminie Miękinia odbyły się już pierwsze robocze spotkania z delegacją z Tajwanu. Omawiano przygotowania



W gminie Miękinia odbyły się już pierwsze robocze spotkania z delegacją z Tajwanu

do budowy TEEMA Technology Park - technologicznego miasta z fabrykami, mieszkaniami, szkołami i przychodniami. Rozmowy dotyczyły głównie koordynacji działań niezbędnych przed rozpoczęciem inwestycji. Delegacja wspólnie z przedstawicielami samorządu oraz partnerów instytucjonalnych analizowała postęp w uzbrojaniu terenów, zapotrzebowanie na media oraz wymagania przyszłych inwestorów.

- W zeszłym tygodniu w Miękinii był szef TaiwanICDF, czyli International

Cooperation and Development Fund (odpowiedzialna m.in. za pozyskanie terenu pod inwestycję). Rozmawialiśmy o Legnickiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej i Gminie Miękinia. Przygotujemy się także do dużego wydarzenia w listopadzie, czyli TEEMA Technology Park Industry Day. To spotkanie dedykowane inwestycji w Miękinii, na które przyjadą przedsiębiorcy z Tajwanu i będą szukali polskich partnerów - mówi Michał Jaros, wiceminister rozwoju i technologii.

W Tajwanie trwa już rekrutacja firm zainteresowanych lokowaniem produkcji w Miękinii. Listopadowe spotkanie będzie miało również wymiar rządowy. Wezmą w nim udział przedstawiciele administracji Tajwanu i Polski, a także przedsiębiorcy z obu krajów. Wtedy mają zostać przedstawione kolejne szczegóły dot. inwestycji oraz lista firm, które dołączą do projektu obok Foxconna.

W fabrykach Foxconna powstaje znaczna część światowej elektroniki, w tym flagowe produkty takie jak kon-

sole PlayStation oraz lwią część smartfonów iPhone. Planuje się też polską misję gospodarczą na Tajwan.

Nie tylko przy stole

Przedstawiciele projektu przeprowadzili również wizję lokalną na terenach przygotowanych wcześniej pod fabrykę Intela.

„Podczas wizyty omawiano postępy w zakresie przygotowania infrastruktury, w tym układu drogowego oraz sieci technicznych. W spotkaniach i wizji lokalnej uczestniczyli przedstawiciele partnerów projektu, gestorzy mediów oraz władze gminy, wspólnie koordynując kolejne etapy realizacji inwestycji. Delegacja odwiedziła teren planowanej inwestycji, a dzięki transmisji na żywo oraz oblotowi dronem możliwa była prezentacja obszaru również partnerom uczestniczącym zdalnie z Tajwanu” - informuje Legnicka Specjalna Strefa Ekonomiczna.

To będzie... małe miasto

Za projektem stoi tajwańskie stowarzyszenie TEEMA, zrzeszające ponad 3 tysiące producentów elektroniki.

Plan zakłada stworzenie obszaru nowoczesnych technologii. Mają tu działać zakłady produkujące komponenty do półprzewodników, serwery wykorzystywane przez sztuczną inteligencję oraz elementy dla przemysłu elektromobilności. Powstaną także laboratoria badawczo-rozwojowe współpracujące z polskimi uczelniami.

Obok hal produkcyjnych mają powstać magazyny energii, zaplecze logistyczne, a także osiedla mieszkaniowe. - To będzie miasto technologiczne, takie jakie są na Tajwanie. Będą tam firmy, fabryki, centra badawczo-rozwojowe, ale także ośrodek zdrowia, szkoła oraz budynki dla kadry menedżerskiej i inżynierskiej - zapowiada Michał Jaros.

40 tys. miejsc pracy

Projekt może wygenerować nawet 40 tysięcy miejsc pracy - w parku technologicznym i w firmach współpracujących. W pierwszym etapie zatrudnienie ma znaleźć 5-10 tysięcy osób. Będzie to jedna z największych inwestycji przemysłowych realizowanych obecnie w Polsce.

REKLAMA 0011558274

Legnicka Spółdzielnia Mieszkaniowa

ul. Gwiedzna 8, 59-220 Legnica,
tel. 76 72-30-990, e-mail: lsm@legnickasm.pl

w ramach Planu Remontów 2026
ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie:

Czyszczenie, malowanie elewacji budynku:

- ul. Batorego 22-32 - kl. 22 - ściana szczytowa, ściana frontowa
- ul. Głowackiego 6 - ściana szczytowa
- ul. Lotnicza 38/39

• Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wykupienie „Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia” (cena specyfikacji 50 zł)

• Wadium w wysokości **1 500,00 zł** (Batorego 22-32 - Głowackiego 6) oraz **2 500,00 zł** (Lotnicza 38/39) należy wpłacić do dnia **11.08.2026 r.** przelewem na konto LSM

ING BŚ 25 1050 1748 1000 0022 0561 2399

UWAGA: Liczy się data wpływu środków na konto LSM

• Oferty należy składać w Sekretariacie Legnickiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Legnicy, ul. Gwiedzna 8, I piętro, do dnia **12.08.2026 r.** do godz. **10:00**.

• Otwarcie ofert nastąpi w dniu **12.08.2026 r.** o godz. **10:30** w siedzibie LSM.

Blizszych informacji na temat przetargu udziela Dział Eksploatacji LSM, tel. 76 72-30-990 wew. 120 lub 122.

Zarząd LSM zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta oraz unieważnienie przetargu w części lub całości bez podania przyczyn.

Policja przetestowała legnickich rowerzystów

Klaudia Korfanty
Legnica

Policja 22 lipca skontrolowała blisko 20 osób jadących na rowerach elektrycznych, prawie 50 na tradycyjnych oraz użytkowników hulajnog.

Na terenie Legnicy policjanci prowadzili wojewódzkie działania pod nazwą „Elektryczny rower i hulajnoga”. Ich głównym celem była poprawa bezpieczeństwa niechronionych uczestników ruchu drogowego, a także kontrola, czy osoby poruszające się rowerami i hulajnogami elektrycznymi przestrzegają obowiązujących przepisów.

Funkcjonariusze skontrolowali blisko 20 rowerów elektrycznych, niemal 50 rowerów tradycyjnych oraz kilkanaście hulajnog. Podczas kontroli ujawniono kilka wykroczeń popełnianych przez użytkowników hulajnog elektrycznych. Funkcjonariusze interweniowali również wobec rowerzystów, którzy niezgodnie z przepisami poruszali się po chodnikach - informuje kom. Jagoda Ekiert.

Policjanci zatrzymali aż czterech nietrzeźwych kierujących rowerami.

- Jazda jednośladem po alkoholu stwarza poważne zagrożenie nie tylko dla samego rowerzysty, ale również dla pieszych i pozo-



Coraz więcej osób porusza się na rowerach i hulajnogach. Nic dziwnego, że częściej interesuje się nimi policja

stałych uczestników ruchu. Alkohol zaburza koncentrację, równowagę, ocenę odległości oraz szybkość reakcji, co może doprowadzić do tragicznych w skutkach zdarzeń - ostrzega kom. Jagoda Ekiert.

Obecność hulajnog i rowerów elektrycznych jest coraz

częstsza również w naszym mieście. Akcje policji mają też charakter profilaktyczny. Często z elektrycznych pojazdów korzystają dzieci i młode osoby, które nie zawsze zdają sobie sprawę z zagrożeń, jakie może przynieść nadmierna prędkość czy niestosowanie się do przepisów.

Legniczanka pobiła nastolatków z Ukrainy

Klaudia Korfanty
Legnica

Przestępstwa dyskryminacji w formie użycia przemocy wobec trojga nastolatków z Ukrainy miała dopuścić się 26-letnia Karolina O. z Legnicy.

Do ataku kobiety na dwie 13-letnie dziewczynki oraz jednego chłopca z Ukrainy doszło na terenie placu zabaw przy basenie Delfinek w sobotę 18 lipca. Nastolatki rozmawiały w języku ukraińskim, co nie spodobało się kobiecie. Podeszła do dzieci i nakazała im posługiwać się językiem polskim. Następnie przeszła do rękoczynów - uderzyła pięścią oraz otwartą dłoń w twarz nastolatki oraz próbującego je bronić chłopca.

Całe zeżycie zostało nagrane przez miejski monitoring. Rozpoznano na nim kobietę, która 22 lipca została zatrzymana przez policję, doprowadzona do Prokuratury Rejonowej w Legnicy i usłyszała zarzuty.

- Funkcjonariusze zabezpieczali i analizowali nagrania, ustalali świadków, wykonywali czynności procesowe oraz skrupulatnie gromadzili



22 lipca kobieta została zatrzymana przez policję, a w Prokuraturze Rejonowej usłyszała zarzuty

materiał dowodowy. Dzięki błyskawicznie podjętym działaniom policjanci wytypowali 26-letnią kobietę podejrzaną o udział w zdarzeniu - informuje nadkom. Jagoda Ekiert.

Kobieta, która pobiła dzieci, to 26-letnia Karolina O., bezrobotna matka dwójki dzieci.

Przyznała się do winy, choć zaprzeczyła działaniu z pobu-

26-latkce grozi do 7 lat i 6 miesięcy więzienia. Ma dozór policyjny. Nie może zbliżyć się do pokrzywdzonych oraz do placu zabaw k. basenu

dek ksenofobicznych. Podejrzana potwierdziła jednak, że zwracała nastolatkom uwagę, że są niegrzeczne i że nie są na swoim terytorium.

- Prokurator postawił jej zarzut dyskryminacji, a zatem użycia przemocy wobec trojga nastolatków z powodu przynależności narodowej, uderzenia ich w twarz i spowodowania lekkich obrażeń ciała, czego dopuściła się z pobudek chuligańskich, a zatem publicznie i bez powodu okazując rażące lekceważenie porządku prawnego - informuje Liliana Łukasiewicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

Mężczyzna z Ukrainy na placu zabaw ukradł chłopcu telefon

Klaudia Korfanty
Legnica

Okradziony chłopiec był na tyle sprytny, że korzystając z funkcji lokalizatora w telefonie, szybko odnalazł swoje skradzione mienie.

Do kradzieży doszło na jednym z placów zabaw w Legnicy. Obcy mężczyzna wykorzystał chwilę nieuwagi i ukradł telefon należący do dziecka bawiącego się na placu, po czym uciekł. Sprytny chłopiec, gdy tylko zorientował się, że jego telefon zniknął, na innym urządzeniu skorzystał z funkcji lokalizacji i ustalili



Obywatelowi Ukrainy grozi do 5 lat więzienia

miejsce, w którym znajdował się skradziony telefon. Udał się tam razem z babcią i znalazł skradziony przedmiot. Wówczas wezwali policję.

- Funkcjonariusze, którzy zajęli się sprawą, szybko ustalili i zatrzymali mężczyznę. Okazał się nim 50-letni obywatel Ukrainy. Mężczyzna został doprowadzony do jednostki Policji, gdzie usłyszał zarzut kradzieży - informuje asp. Anna Tersa.

Grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności.

Zachowanie chłopca było sprytne i pomysłowe, ale policja upomina, że przede wszystkim trzeba pamiętać o własnym bezpieczeństwie i niepodejmowaniu ryzykownych działań wobec sprawcy. Zawiadomienie policji powinno być pierwszym krokiem w przypadku popełnienia przestępstwa.

Znęcał się nad matką i groził, że zabije ją maczetą

Klaudia Korfanty
Legnica

25-latek z maczetą w dłoni groził matce, że ją zabije. Już trafił do aresztu.

Policję wezwano do jednego z mieszkań w Lubinie. 25-latek miał grozić matce pozbawieniem życia, znęcał się nad nią fizycznie i psychicznie. Zanim policja tam dotarła, agresor uciekł, ale po kilku godzinach był już w rękach policji. W trakcie ucieczki porzucił plecak, w którym była maczeta o długości 58 cm. Policjanci przedstawili zarzut znęcania fizycznego i psychicznego nad matką oraz kierowania



Za znęcanie się nad matką i zagrożenie śmiercią 25-latkowi grozi kara do 5 lat więzienia

wobec niej gróźb karalnych. Ustalili, że do przemocy wobec matki dochodziło od kilku lat. Za każdym razem kobieta dawała synowi szansę na po-

prawę. Tym razem, widząc maczetę w ręku syna, wezwła pomoc. 25-latek został tymczasowo aresztowany na dwa miesiące.

REKLAMA

STAROSTA LEGNICKI
59-220 Legnica, pl. Słowiański 1
AB.673.6.2.2026.AJ

Legnica, dnia 16 lipca 2026 r.

0011556536

OBWIESZCZENIE STAROSTY LEGNICKIEGO

Na podstawie art. 11a ust. 1, art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r. poz. 311), oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz.U. z 2025 r. poz. 1691)

zawiadamiam

że na wniosek Inwestora – Zarządu Powiatu Legnickiego, działającego przez Pełnomocnika ustanowionego w osobie Zbigniewa Chorylka, złożony w dniu 25 maja 2026 r., zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „Przebudowa i rozbudowa drogi powiatowej nr 2216D w miejscowości Dobroszów”

Inwestycja zlokalizowana będzie na działkach:

1. Zajęcia stałe przeznaczone na projektowany pas drogowy drogi publicznej nr 2216D:

LP	Jednostka ewidencyjna	Obręb ewidencyjny	Nr działki przed podziałem	Pow. działki [ha]	Nr działki po podziale	Pow. działki po podziale [ha]	Nr działki objętej wnioskiem	Jednostka na rzecz której przechodzi własność nieruchomości lub ich części
1.	020902_2 Chojnów	0005 Dobroszów	188/2	nie ulega podziałowi			188/2	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
2.		0005 Dobroszów	277	nie ulega podziałowi			277	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
3.		0005 Dobroszów	229	nie ulega podziałowi			229	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
4.		0005 Dobroszów	122/2	nie ulega podziałowi			122/2	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
5.		0005 Dobroszów	268	0,15	268/2	0,0107	268/2	Powiat Legnicki
					268/1	0,14	-	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
6.		0005 Dobroszów	269	0,17	269/2	0,0028	269/2	Powiat Legnicki
					269/1	0,17	-	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
7.		0005 Dobroszów	222/1	0,213	222/6	0,0054	222/6	Powiat Legnicki
					222/7	0,2076	-	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
8.		0005 Dobroszów	200	4,05	200/1	0,0042	200/1	Powiat Legnicki
					200/2	0,0056	200/2	Powiat Legnicki
					200/3	0,0050	200/3	Powiat Legnicki
					200/4	4,04	-	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela

2. Zajęcia czasowe oraz ograniczenia w korzystaniu na czas wykonywania robót:

Nie występują

W związku z powyższym informuję, zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego, że zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. od daty ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń i na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Legnicy, na tablicy ogłoszeń i na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Chojnów oraz w prasie lokalnej.

W myśl art. 10 §1 Kodeksu postępowania administracyjnego, strony postępowania mają prawo do czynnego w nim udziału, przeglądania akt sprawy oraz składania wniosków i uwag w siedzibie Starostwa Powiatowego w Legnicy, pl. Słowiański 1, w Wydziale Architektury i Budownictwa, pok. 336 w godzinach pracy Urzędu, **w terminie 7 dni od dnia zawiadomienia w drodze publicznego obwieszczenia.**

ZMIANY KLIMATYCZNE MIASTO OPRACOWYUJE WIELOLETNIE PLANY ROZWOJU INFRASTRUKTURY

Czy Legnica rzeczywiście walczy z betonozą?
Radna Odrowska zapytała ratusz o konkretyKlaudia Korfanty
Legnica**Radna Katarzyna Odrowska pyta, czy ratusz planuje przywracać zieleni w mieście. Jest odpowiedź miejskiego ogrodnika.**

Radna z KO Rady Miejskiej Legnicy znów porusza temat zieleni miejskiej. W ub. roku Katarzyna Odrowska proponowała m.in. powstanie „zielonych przystanków”, co zostało przyjęte pozytywnie przez magistrat, choć takich przystanków jeszcze nie ma.

W czerwcu radna zapytała miasto o długofalowe działania zmierzające do zazielenienia miasta, ochrony zieleni, tworzenia parków itp. Thumaczy, że przez lata miasta były zalewane betonem, teraz trend się odwraca. Przytaczamy fragment jej interpelacji: „W Legnicy ta-

kim przykładem miejskiej wyspy ciepła stał się Plac Słowiański, gdzie za blisko 30 mln zastąpiono stary drzewostan czy trawniki – „kamienną pustynią”. Od jakiegoś czasu coraz więcej miast jest odbetonowywana. Systematycznie nasadza się wysokie drzewa. Przekształca przystanki autobusowe na tzw. zielone przystanki. Rozszczelnia się powierzchnię – np. poprzez usuwanie zbędnego betonu wokół pni drzew i tworzenie otwartych rabat. Tworzy się ogrody deszczowe i wspiera ogródki sąsiedzkie przy blokach. Projektuje się małe retencje, które pozwalają przeciwdziałać suszom, zapobiegać powodziom i wspierać różnorodność biologiczną. Planuje powstawanie tzw. parków kieszonkowych – enklawy zieleni w dawnych nieużytkach, czy ubytkach, gdzie mogą być plombami. Obniża krawężniki przy trawnikach, co skutecznie pomaga odprowadzać nadmiar

wody opadowej z zalanego terenu.

Wszystkie te działania mają dwuetapowe konsekwencje: chronią przed wysokimi temperaturami, upałami, ale też przed skutkami zalewań, coraz częstszych powodzi. Czy Legnica planuje wprowadzić program, który ulica po ulicy analizowałby takie lub podobne możliwości?

Legnica zmierza do odbetonowania?

16 lipca nadeszła odpowiedź z Urzędu Miasta Legnica, którą sporządziła ogrodniczka miejska Agata Rodak. Wyjaśnia ona, że miasto jest w trakcie opracowywania wieloletnich planów rozwoju infrastruktury miejskiej, w których ważną rolę odgrywa wzbogacanie i tworzenie zieleni.

Jako przykład działań już realizowanych podaje powstawanie w Legnicy parków kie-

szonkowych. Najważniejsze fragmenty odpowiedzi cytujemy poniżej:

„Proces tzw. odbetonowania przestrzeni zurbanizowanych stanowi element długofalowej polityki planistycznej miasta. Legnica znajduje się obecnie na etapie szczegółowej analizy lokalnych uwarunkowań przestrzennych i technicznych, mających na celu określenie potencjału i lokalizacji dla realizacji pokrewnych przedsięwzięć.

Prowadzone działania skupiają się na tworzeniu Legnicy zielonej i przyjaznej mieszkańcom. Legnica konsekwentnie realizuje strategię rozwoju nowoczesnej infrastruktury miejskiej, kładąc szczególny nacisk na wzbogacenie i tworzenie zieleni przyjaznej mieszkańcom. Odpowiedzią na współczesne wyzwania urbanistyczne oraz potrzeby legniczanie jest sukcesywne wprowadza-

**W Legnicy przykładem miejskiej wyspy ciepła stał się po remoncie Plac Słowiański****Plac Słowiański w roku 2019**

dzanie tzw. parków kieszonkowych, jako funkcjonalnych przestrzeni, podnoszących komfort życia mieszkańców, Proponowany przez Panią program etapowej rewitaliza-

cji ciągów ulicznych zostanie wzięty pod rozważenie podczas prac nad tworzeniem wieloletnich planów rozwoju oraz analizy przyszłych możliwości budżetowych miasta.”

REKLAMA

0011558795

**OGŁOSZENIE
Wójta Gminy Kunice**

o rozpoczęciu konsultacji społecznych w gminie Prochowice dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębów Cichobórz, Dąbie, Kawice oraz Szczedrzykowice, w gminie Prochowice, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 6e ust. 2 ustawy z 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317)

informuję o rozpoczęciu konsultacji społecznych w gminie Prochowice
dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębów Cichobórz, Dąbie, Kawice oraz Szczedrzykowice, w gminie Prochowice, oraz prognozy oddziaływania na środowisko

w dniach **od 6.08.2026 r. do 8.10.2026 r.** Projekt planu i prognoza oddziaływania na środowisko dostępne będą w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, Rynek 1, 59-230 Prochowice, w godzinach urzędowania oraz na stronie BIP Urzędu Miasta i Gminy Prochowice pod adresem: <https://bip.prochowice.com/projektyplanow-miejscowych-konsultacje-spoeczne.html>. Konsultacje społeczne dotyczą projektu planu miejscowego, na podstawie którego mają być lokalizowane elektrownie wiatrowe.

W ramach konsultacji społecznych przewidziano trzy formy konsultacji, tj.: zbieranie uwag, spotkania otwarte oraz dyżur projektanta.

Uwagi do ww. projektu planu można składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **8.10.2026 r.** Uwagi należy składać na formularzu w formie papierowej w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, Rynek 1, 59-230 Prochowice, albo drogą pocztową na jego adres albo w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: prochowice@prochowice.com lub adres e-doręczenia: AE:PL-48820-93101-BFIFE-21. Formularz dostępny jest do pobrania pod adresem <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Pierwsze spotkanie otwarte prowadzone w formie spotkania bezpośredniego odbędzie się w dniu 14.09.2026 r. o godz. 15.30 w Urzędzie Miasta i Gminy Prochowice ul. Rynek 1, 59-230 Prochowice, w pokoju nr 8.

Dyżur projektanta odbędzie się w dniu **14.09.2026 r.** o godzinie **16.30** w Urzędzie Miasta i Gminy Prochowice ul. Rynek 1, 59-230 Prochowice, w pokoju nr 8.

Osoby zainteresowane konsultacją w ramach dyżuru projektanta proszone są o zgłoszenie takiej chęci najpóźniej dzień przed terminem dyżuru. Chęć udziału w dyżurze można zgłaszać:

- drogą e-mailową na adres Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, tj. prochowice@prochowice.com,
- telefonicznie pod numer 76 858 43 42 wew. 22, w godzinach pracy Urzędu,
- ustnie w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, w pok. 12-13, w godzinach pracy Urzędu.

Drugie spotkanie otwarte prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość odbędzie się w dniu **15.09.2026 r.** o godzinie **15.30**. Link do spotkania zostanie opublikowany najpóźniej w dniu spotkania pod adresem: <https://prochowice.com/konsultacje-spoeczne/>

Informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670), w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie przeprowadzanych konsultacji społecznych istnieje możliwość zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, w godzinach urzędowania, na stronie BIP Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, pod adresem <https://bip.prochowice.com/projekty-planow-miejscowych-konsultacje-spoeczne.html>

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670), osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi i wnioski do dokumentacji dot. strategicznej oceny oddziaływania na środowisko:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, Rynek 1, 59-230 Prochowice,
- ustnie do protokołu w Urzędzie Miasta i Gminy Prochowice, Rynek 1, 59-230 Prochowice, w pokoju nr 1213 w godzinach urzędowania,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: prochowice@prochowice.com lub adres e-doręczenia: AE:PL48820-93101-BFIFE-21

Uwagi i wnioski w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy złożyć w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 8.10.2026 r.**

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanych terminów pozostaną bez rozpatrzenia.

Wójt Gminy Kunice
Krzysztof Błądziński

Otwarto nowoczesny Oddział Opiekuńczo-Leczniczy

Klaudia Korfanty
Legnica

W złotoryjskim szpitalu działa już zmodernizowany oddział opieki długoterminowej. To jedna z największych inwestycji tego szpitala.

Zakończona inwestycja obejmowała kompleksową przebudowę III piętra szpitala, na którym powstał nowoczesny Oddział Opiekuńczo-Leczniczy. To jedna z największych inwestycji zrealizowanych w Szpitalu Powiatowym w Złotoryi w ostatnich latach warta prawie 14 milionów złotych.

- Dzięki środkom z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności nie tylko niemal podwoiliśmy liczbę miejsc opieki długoterminowej, ale stworzyliśmy nowoczesną przestrzeń odpowiadającą na potrzeby pacjentów wymagających całodobowej opieki. W połączeniu z uruchomioną wcześniej



Z 35 do 74 wzrosła w złotoryjskim szpitalu liczba miejsc opieki długoterminowej

Pracownią Tomografii Komputerowej pokazuje to, że konsekwentnie rozwijamy szpital i inwestujemy w rozwiązania, które przekładają się na bezpieczeństwo zdrowotne mieszkańców - podkreśla Monika Zdaniuk, Prezes Szpitala Powiatowego im. A. Wolańczyka w Złotoryi.

Nowy Oddział został zaprojektowany z myślą o osobach wymagających długotrwałego leczenia i stałej opieki. Liczba miejsc opieki długoterminowej wzrosła z 35 do 74 łóżek. Powstały przestronne sale chorych, przebudowano sanitariaty oraz zaplecze, które wyposażono

w nowoczesne meble i sprzęt medyczny.

Otwarcie Oddziału Opiekuńczo-Leczniczego jest zwieńczeniem projektu, którego pierwszym etapem było uruchomienie w ubiegłym roku nowoczesnej Pracowni Tomografii Komputerowej o wartości blisko 2,5 mln zł.



W minionym tygodniu uroczystie otwarto Oddział, na który czeka coraz więcej starszych osób

Zastępujemy stary, 18-letni aparat nowoczesnym urządzeniem, które znacząco podniesie jakość świadczonych usług. To istotny krok w kierunku poprawy jakości diagnostyki, zwiększenia efektywności pracy zespołu medycznego oraz zapewnienia pacjentom szybszego do-

stępu do badań - mówiła prezes szpitala Monika Zdaniuk podczas ubiegłorocznej uroczystości otwarcia Pracowni. Ponad 8 mln zł na modernizację III piętra stanowi dofinansowanie pozyskane ze środków z Ministerstwa Zdrowia, w ramach Krajowego Planu Odbudowy.

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza,
że 28.08.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż lokalu użytkowego nr 1A,
położonego w Legnicy przy ul. Daszyńskiego 15.

Zakres informacji	Dane
Adres nieruchomości	Legnica, ul. Daszyńskiego 15
Numer księgi wieczystej	KW Nr LE1L/00094470/6
Charakter zabudowy	Budynek mieszkalno-usługowy, 4-kondygnacyjny; teren uzbrojony
Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów	Dz. nr 887 o pow. 269 m ² , obręb Kartuzy
Numer i położenie lokalu	Lokal użytkowy nr 1A, położony na parterze
Skład lokalu	2 pomieszczenia produkcyjne, pomieszczenie magazynowe, 2 pomieszczenia pomocnicze, przedpokój, piwnice nr 06, 08 i 09
Powierzchnia	62,58 m ² i 6,56 m ² , 5,08 m ² , 4,99 m ²
Cena lokalu	200 000,00 zł, w tym grunt: 15 926,00 zł
Wadium	40 000,00 zł

Lokal wraz z gruntem przeznaczone są do sprzedaży na własność. Przetarg odbędzie się 28.08.2026 r. o godz. 11.00 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19. Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Tomasz Kaczmarek - tel. 7672-12-302, pokój 313 III p. oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur - tel. 7672-12-301, pokój 313 III p. Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

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

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza, że 28.08.2026 r. odbędzie się
przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 3
położonego w Legnicy przy ul. Łukasieńskiego 30

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Łukasieńskiego 30 KW nr LE1L/ 00052378/5 Budynek mieszkalny, 4-kondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 144/1 o pow. 453 m ² , obwód Ochota Lokal mieszkalny nr 3 na III piętrze	jeden pokój, pomieszczenie gospodarcze, kuchnia, piwnica nr 3 Powierzchnia 40,30 m ² i 26,90 m ²	110 000,00 zł /20 000,00 zł/ 22 000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczone do sprzedaży na własność.

Przetarg odbędzie się 28.08.2026 r. o godz. 10.30
w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19.
Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami, tel. 7672-12-303 oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur, tel. 7672-12-301.
Pełne 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 Opiniotawczym
Zespole Sądowych Specjalistów w Sądzie
Okręgowym w Legnicy.**

Szczegóły konkursu na stronie

www.legnica.so.gov.pl

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza przetarg ustny ograniczony do współwłaścicieli nieruchomości
zabudowanej dz. nr 188 i nieruchomości niezabudowanej dz. nr 222
ul. Pątnowska, obręb Piekary Stare,
dotyczący sprzedaży udziału Skarbu Państwa
w prawie własności nieruchomości położonej w Legnicy przy ul. Pątnowskiej.

Legnica, ul. Pątnowska, działka zabudowana nr 188 o powierzchni 0,2866 ha
oraz niezabudowana nr 222 o powierzchni 0,0475 ha. Obręb Piekary Stare.

KW LE1L/00021630/4.

Cena 100/256 udziału działki nr 188 - 152.000,00 zł.

Cena 100/256 udziału działki nr 222 - 38.000,00 zł + pod. VAT.

Wadium 38.000,00 zł.

Przetarg odbędzie się 28.08.2026 r. o godz. 10.00

w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Anna Trawicka-Knaś, tel. 7672-12-293 oraz organizacji przetargu - Wioletta Mazur, tel. 7672-12-301. Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica, pl. Słowiański 8.

REKLAMA 0011535955

Prezes Sądu Okręgowego w Legnicy

ogłasza konkurs na:

na 0,5 etatu na stanowisko specjalisty/tki

w zakresie pedagogiki

w II Opiniotawczym Zespole Sądowych Specjalistów

w Sądzie Okręgowym w Legnicy

z siedzibą w Głogowie

Szczegóły konkursu na stronie

www.legnica.so.gov.pl



Niemiecki napis ocalały na popadającej w ruinę dawnej gospodzie na ul. Wandy

Ślady dawnej Legnicy, a nawet Liegnitz wciąż są widoczne. Mijamy je codziennie

Klaudia Korfanty
Legnica

Napisy na murach, szyldy, tablice, różne miejskie elementy z dawnych lat - w naszym obiektywie.

O ile pozostawienie na przykład fragmentów torowisk tramwajowych jest celowe, o tyle znajdziemy sporo obiektów, które zostały pozostawione przez zapomnienie... Świadectw historii Legnicy w naszym mie-

ście nie brakuje. Cenne zabudki, budowle, elementy architektoniczne i symbole sprzed wieków. Tym razem przedstawiamy Wam w galerii ślady historii Legnicy, które niezauważone mijamy na co dzień. Są m.in.

ocalałe szyldy dawnych sklepów czy zakładów, pozostałości po torowiskach dla tramwajów, tabliczki z nazwami ulic sprzed 1991 roku, a także zachowane niemieckie napisy na kamienicach.



Ten element przy wejściu do jednej z kamienic przy ulicy Roosevelta służył do wycierania butów



Szyld po firmie „Hanka” SA przy ul. Dworcowej



Stacja transformatorowa przy ul. Muzealnej. EWL to skrót: Elektricitats Werke Liegnitz



Na starej tabliczce widać poprzednią nazwę - ul. Engelsa



Dawny sklep wielobranżowy przy ul. Żołnierzy II Armii Wojska Polskiego



Pozostałości po dawnej fontannie przy ul. Złotoryjskiej



Stary szyld przy ul. Roosevelta



Ocalały fragment torowiska na ulicy Wrocławskiej



W MINIONĄ SOBOTĘ, 25 LIPCA, LEGNICZANIE BAWILI SIĘ NA KOLEJNEJ POTANĆÓWCE NA RYNKU. TYM RAZEM W RYTMACH LATYNOWSKICH. KOLEJNA POTANĆÓWKA - 8 SIERPNIĄ W STYLU „DITRY DANCING”

Gorące Latino & Bachata Party



FOTORELACJA MUZYCZNY FESTIWAL ZNÓW PRZYCIĄGNĄŁ TYSIĄCE MIŁOŚNIKÓW MUZYKI GOTYCKIEJ, INDUSTRIALNEJ I A

Castle Party Bolków 2026 – salon gotyck



Na ulicach Bolkowa można było spotkać „straszne” kreacje, a uczestnicy festiwalu prześcigali się w pomysłach

ALTERNATYWNEJ Z POLSKI I EUROPY

kiej mody



Organizatorzy przygotowali koncerty uznanych gwiazd sceny darkwave, electro i industrial, jak i młodych artystów



W Bolkowiu było na co popatrzeć i czego posłuchać. Do zobaczenia za rok!



FOT. ARC

W Bieszczadach, w Ustrzykach Dolnych natura ożywa na oczach zwiedzających

Są miejsca, do których wchodzi się z ciekawości, a wychodzi z zachwytem. Takim miejscem bez wątpienia jest Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych. Po blisko dwuletniej modernizacji zmieniło się nie do poznania

Barbara Galas

To już nie jest tradycyjne muzeum, gdzie ekspozycje ogląda się zza szyby. To nowoczesna, pełna dźwięków, światła i multimedialnych podróży przez najdzikszy zakątek Polski, która angażuje wszystkie zmysły. Nowa aranżacja sprawia, że zwiedzający nie są jedynie obserwatorami, ale stają się odkrywcami. Każda sala zachęca do działania, dotykania, słuchania i samodzielnego poznawania tajemnic bieszczadzkiej przyrody.

– Chcieliśmy stworzyć miejsce, które będzie początkiem każdej wyprawy w Bieszczady – mówi Grażyna Holly, kierownik działu edukacji ekologicznej Bieszczadzkiego Parku Narodowego. – Ustrzyki Dolne to naturalna brama prowadząca do Parku. Zanim turyści ruszą na połoniny czy zdobędą Tarnicę, mogą tutaj odkryć, co sprawia, że Bieszczady są tak wyjątkowe.

Podróż od dolin aż po połoniny

Zwiedzanie przypomina góską wędrówkę. Krok po kroku odwiedzający przemierzają kolejne piętra przyrody – od dolin i dawnych osad, przez pachnące bukowe lasy, aż po rozległe połoniny. Po drodze poznają mieszkańców bieszczadzskich lasów.

Wilki, rysie, niedźwiedzie, żubry czy majestatyczne ptaki drapieżne pojawiają się nie tylko na planszach, ale także w multimedialnych prezentacjach i efektownych ekspozycjach.

Nie brakuje również opowieści o ludziach. – Chcieliśmy pokazać relację człowieka z przyrodą. Dawniej życie tutaj toczyło się zgodnie z rytmem natury. Las dawał pożywienie, leczył, dostarczał drewna i pozwalał przetrwać. Dziś wiele dawnych wsi już nie istnieje, ale ich historia nadal jest obecna w krajobrazie i właśnie o niej opowiadamy – wyjaśnia Grażyna Holly.

Zwiedzający mogą zobaczyć archiwalne fotografie, dawne mapy, narzędzia rolnicze oraz poznać historię mieszkańców Bieszczadów i ich codziennego życia.

Tu nie obowiązuje zasada „nie dotykać”

Nowoczesna ekspozycja zachęca do aktywnego odkrywania kolejnych tajemnic. Tu nie obowiązuje zasada „nie dotykać”. Wręcz przeciwnie.

Można słuchać odgłosów lasu, korzystać z interaktywnych stanowisk, rozwiązywać zagadki i sprawdzać swoją wiedzę. Dzięki multimedialnym nawet najbardziej skomplikowane zagadnienia przyrodnicze stają się zrozumiałe i niezwykle ciekawe. To właśnie ta forma zwiedzania sprawia, że muzeum zachwyca zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Ryś Pędzelek zaprasza najmłodszych

Jednym z największych hitów muzeum jest specjalna strefa dla dzieci – Dzikie Królestwo Rysia Pędzelka. To właśnie tutaj najmłodszy uczyć się poprzez zabawę.

Mogą wejść do gawry niedźwiedzia, posłuchać słuchowiska o przygodach sympatycznego rysia, skakać jak żaba lub zając, poznać mieszkańców Puszczy Karpackiej i rozwiązywać quizy z nagrodami.

O tym, że ta część muzeum robi ogromne wrażenie, najlepiej świadczą reakcje dzieci.

– Najbardziej podobała mi się gawra niedźwiedzia – opowiada z uśmiechem 8-letni Kuba.

– Myślałam, że muzeum będzie nudne, a tu można było wszystko odkrywać i naciskać. Chciałabym jeszcze raz spotkać Rysia Pędzelka! – dodaje Zosia.

Rodzice również nie kryją zadowolenia. – W końcu muzeum, w którym dzieci nie pytają co pięć minut, kiedy wychodzimy. Wręcz przeciwnie, nie chciały kończyć zwiedzania.

Las, który żyje także nocą

To jednak dopiero początek atrakcji. Muzeum stale rozwija swoją ofertę. Jedną z najnowszych ekspozycji jest strefa immersyjna poświęcona życiu lasu w dzień i w noc.

To niezwykła okazja, by zobaczyć to, czego turyści na szlakach zobaczyć nie mogą. Po zachodzie słońca w Bieszczadzkim Parku Narodowym obowiązuje zakaz poruszania się po szlakach, dlatego większość osób nigdy nie ma okazji przekonać się, jak wygląda nocne życie lasu. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom multimedialnym odwiedzający mogą niemal przenieść się do nocnego świata zwierząt, usłyszeć jego odgłosy i zobaczyć, jak zmienia się przyroda po zmroku.

Gwiazdy, jakich nie zobaczysz nigdzie indziej

Bieszczady słyną nie tylko z dzikiej przyrody. To również jedno z najlepszych miejsc w Polsce do obserwacji nocnego nieba. W muzeum można dowiedzieć się, dlaczego właśnie tutaj utworzono Park Gwiazdowego Nieba Bieszczady oraz jak ogromnym skarbem jest brak zanieczyszczenia sztucznym światłem. Goście poznają także historię gwiazdozbioru Ryś, opisanego przez wybitnego polskiego astronoma Jana Heweliusza. Według legendy, aby go odnaleźć na niebie, trzeba mieć wzrok równie dobry jak... ryś.

Idealny początek każdej wyprawy

Grażyna Holly nie ma wątpliwości, że warto rozpocząć zwiedzanie Bieszczadów właśnie od muzeum. – To miejsce pozwala zrozu-



Wilki, rysie, niedźwiedzie, żubry pojawiają się nie tylko na planszach



Można tu korzystać z interaktywnych stanowisk, rozwiązywać zagadki

mieć, dlaczego chronimy tę przyrodę. Kiedy później spotykamy na szlaku ślady niedźwiedzia, rozpoznajemy drzewa czy patrzymy na połoniny, widzimy już znacznie więcej. Zwiedzanie staje się zupełnie innym doświadczeniem.

Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego Parku Narodowego zachwyca nowoczesnością, angażuje zwiedzających i pokazuje Bieszczady z zupełnie innej perspektywy.

To miejsce, które spodoba się rodzinom z dziećmi, pasjonatom przyrody, turystom rozpoczynającym swoją przygodę z Bieszczadami, ale również tym, którzy odwiedzili te góry już wiele razy.

Bo jak mówią sami pracownicy muzeum – Bieszczady za każdym razem odkrywają przed nami coś nowego.

A po wizycie w tym muzeum łatwo zrozumieć, dlaczego tak wielu turystów wraca tutaj raz za razem.

Muzeum Przyrodnicze BdPN

Mieści się przy ul. Bełskiej 7, czynne jest: 16 IV – 31 X: od wtorku do soboty w godz. 9-17; 1 XI – 15 IV: od wtorku do soboty w godz. 8-16. Dodatkowo w okresie letnim (lipiec-sierpień) jest czynne również w niedziele w godz. 9-14. Czas zwiedzania to ok. 1 godz. Ostatnie wejście 45 min przed zamknięciem. ©

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE
PANORAMA

Program telewizyjny

FILM SF SOBOTA POLSAT 22:00

Lucy

Mieszkająca na Tajwanie studentka Lucy (Scarlett Johansson) staje się zakładniczką bezwzględного dilerą narkotyków. W jej brzuchu zostaje umieszczona paczka z białym proszkiem. Gdy worek pęka, a narkotyk przenika do organizmu, ciało dziewczyny ulega gwałtownym przemianom. Lucy zaczyna intensywniej odczuwać to, co ją otacza, błyskawicznie się uczy i potrafi kontrolować materię. Dziewczyna szuka pomocy specjalisty w dziedzinie badań nad ludzkim mózgiem, profesora Samuela Normana (Morgan Freeman). W dotarciu do niego pomaga jej policjant Pierre Del Rio. Luca Bessona w tej filmowej przygodzie wsparły osoby, z którymi działa od lat. Zespół jego wieloletnich współpracowników



otwiera jego producentka, a prywatnie żona - Virginie Besson-Silla. Autorem zdjęć do „Lucy” był Thierry Arbogast („Piąty element”). Scenografię przygotował Hugues Tissandier („Transporter”, „Uprrowadzona”). Natomiast muzykę do tego filmu skomponował Eric Serra („Joanna d’Arc”).

FILM SF NIEDZIELA TVN 19:45

Transformers:
Ostatni Rycerz

Kolejna odsłona kultowej serii. „Transformers: Ostatni Rycerz” rozbija rdzeń mitu o tej popularnej serii, redefiniując zarazem pojęcie bohatera. Okazuje się, że Transformatory od zarania dziejów przybywały na Ziemię, aby pomagać ludzkości. Działają tak aż do momentu, kiedy porozumienie między dwoma gatunkami zostało zerwane. Odtąd ludzie i Transformatory toczą ze sobą wojnę, a Optimus Prime odszedł. Klucz do ocalenia tkwi w przeszłości, w zapomnianej historii obecności Transformatory na Ziemi. Uratowanie ludzkości leży w rękach nieoczywistych sprzymierzeńców: Cade’a Yeagera (Mark Wahlberg), Bumblebee oraz brytyjskiego lorda (sir Anthony Hopkins) oraz



oksfordzkiej profesorki (Laura Haddock). Bez ich współpracy gatunek ludzki nie ma szans na przetrwanie. Producentem wykonawczym obrazu jest po raz kolejny genialny Steven Spielberg. Scenariusz jest luźno inspirowany legendą o królu Arturze i Rycerzach Okrągłego Stołu. Dużym atutem produkcji jest obsada.

TVN

5.40 Uwaga! (8051) – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1712) **6.50** Kuchenne rewolucje: Tarnów – Pizzeria Bujani **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (31): Caldo de pavo – meksykańska zupa z indykiem – magazyn kulinarny **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Geneza Smaku”, Karpacz **12.35** Ukryta prawda (1501-1502, 1737)

15.45 Detektywi (121) **16.50** Szpital św. Anny (77) – serial obyczaj. Polska 2026 **17.55** Młode gliny (33) – serial krym. Polska 2026 Policjanci tropią zabójcę dwudziestolecioleciej Marleny. Okazuje się, że zniknęło również kilkunastomiesięczne dziecko kobiety. Głównym podejrzanym staje się jej były partner. Mężczyzna ma alibi.

19.00 Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.15** Na Wspólnej (4253) – serial Polska 2026

20.50 Epidemia *** – film sensac. USA 1995 Reż. Wolfgang Petersen, wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo, Morgan Freeman

23.30 Kuba Wojewódzki **0.45** Bez śladu – dramat *** kryminalny W. Bryt. 2018 Reż. Kristoffer Nyholm, wyk. Peter Mullar, Gerard Butler, Connor Swindells **2.50** Uwaga! – magazyn **3.10** Wallander (3): Kurier – serial kryminalny Szwecja/Niemcy/Dania/Norwegia/Finlandia 2009

ROZRYWKA
NIEDZIELA
POLSAT 19:55

Miss Polski 2026

Rozstrzygnięcie ogólnopolskiego konkursu Miss Polski 2026 będzie spektakularnym zwieńczeniem Festiwalu Piękna 2026. W gali finałowej, która odbędzie się w Nowym Sączu w niedzielę, 2 sierpnia, wystąpią 24 kandydatki. To już 37. edycja konkursu, który dowodzi, że prawdziwe piękno, to znacznie więcej niż sama uroda zewnętrzna.

KONCERT
SOBOTA
TVP 2 20:00Lato z Radiem
i Telewizją Polską

Daj się porwać energii muzyki! Wakacyjna trasa koncertowa „Lato z Radiem i Telewizją Polską” 1 sierpnia odwiedzi Poddebice. Na scenie znów zarozi się od artystów. Wystąpi m.in. Roxie, Cleo, Maciej Maleńczuk oraz zespół Afromental, Kombii, Myslovitz i Natalia Szroeder.

WTOREK 28 Lipca

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.05** Pogoda Info **8.15** Kolumbowie (1): Śmierć po raz pierwszy **9.15** Ranczo (93): Wykapany ojciec **10.10** Komisarz Alex (278): Studium zabójcy **11.00** Ojciec Mateusz (215): Gwiazdor **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Prerażająca tajemnica kwiatów **14.00** Splątane losy (10)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.10** Pogoda Info **15.25** Gra słów. Krzyżówka **16.00** Dziedzictwo (992) **17.00** Teleexpress **17.25** Jaka to melodia? **18.05** Reporterzy – magazyn **18.25** Akcyjowa 38 (921) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** 07 zgłoś się (5) **21.40** „Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem” – Jerzy Stuhr – film dokumentalny Polska 2024

22.40 Zaginiony w akcji *** – film sensac. USA 1984 Reż. Joseph Zito, wyk. Chuck Norris, M. Emmet Walsh, David Tress Grupa amerykańskich komandosów dostaje się do wietnamskiej niewoli. Rząd próbuje ich wydostać, ale bezskutecznie. Pułkownik Braddock postanawia uwolnić kolegów. **0.30** Kochając Pabla, *** nienawidząc Escobara – film biograf. Hiszpania/USA/Bulgaria 2017 **2.45** Nie powiesz nikomu? *** – kom. romant. USA 2019

TVP 2

5.35 M jak miłość (1803) **6.25** Współnota ponad granicami **6.55** Barwy szczęścia (3363, powt.) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (53, 54): Praca, dom, kanapki / Prawko **12.35** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (155) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (885): Pierwszy dzień reszty twojego życia...

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (442) **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (156) **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3363) (odcinek powtórkowy) **20.05** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej **20.55** Postaw na milion **21.50** Na sygnale (881, 882) **22.55** Ku'damm 59 (1) – serial obyczaj. Niemcy 2018 Reż. Sven Bohse, wyk. Sonja Gerhardt, Claudia Michelsen, Maria Ehrich **23.50** Pitbull (14) Komisarz Desperski zostaje karnie przeniesiony do komendy rejonowej na Żytniej. W jednostce wojskowej na Bemowie bandyci obywateli niają wartownika i kradną broń z magazynu. **0.45** Karol, władca Hiszpanii (13) – serial hist. Hiszpania **1.45** Nasz dom w górach (20) **2.40** Jednostka 414 – strażniczek z Nahal Oz – film dokument. Francja 2025

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.30** Małanowski i Partnerzy (360, 361): Śmierć na budowie / Fałszywy wnuk **9.30** Trudne sprawy (1281, 1282): Lepsze życie Marcina / Pełnia życia **11.35** Gliniarze (898, 899): Nigdy Ci nie odpuszczę / Bułgarska konsola **13.40** Dlaczego ja? (1528, 1529): Babcia / Jakie życie taka śmierć

15.50 Wydarzenia **16.20** Pogoda **16.25** Interwencja – magazyn **16.40** Gliniarze (1095-opis, 1096) Policjanci zajmują się sprawą śmierci byłej zawodniczki MMA, zamieszanej w aferę dopingową. Policjanci muszą ustalić, czy jej śmierć może mieć związek ze skandalem.

18.50 Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **20.00** Szybko i wściekle *** – film sensacyjny USA/Japonia 2009 Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Michelle Rodriguez **22.15** Ultimatum Bourne'a **** – film sensac. USA/Niemcy/Francja/Hiszpania 2007 Reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Julia Stiles, David Strathairn **0.50** Kingsman: Tajne służby **** – film sensacyjny W. Bryt./USA 2014 Reż. Matthew Vaughn, wyk. Colin Firth, Taron Egerton, Samuel L. Jackson **3.35** Nasz nowy dom **4.55** Disco gramy!

ŚRODA

29 Lipca

TVP 1 DVB T 7.00 Msza św. na Jasnej Górze 7.30 Rodzina (nie od) święta 8.00 Serwis Info 8.10 Pogoda Info 8.15 Kolumbowie (2): Żegnaj, Baska 9.15 Ranczo (94): Wybacz mnie 10.10 Komisarz Alex (279): Druga twarz 11.05 Ojciec Mateusz (216): Sarkofag 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.40 Magazyn rolniczy 12.55 Sęp kasztanowaty – film dokumentalny Hiszpania 2024 14.00 Spłątane losy (11) 15.00 Serwis Info – magazyn 15.10 Pogoda Info 15.25 Gra słów. Krzyżówka 16.00 Dziedzictwo (993) 17.00 Teleexpress 17.25 Jaka to melodia? 18.05 Reporterzy – magazyn 18.25 Akacyjowa 38 (922) 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 07 zgłoś się (6) 21.40 Nocny patrol *** – film akcji USA 2019 Reż. Joel Souza, wyk. David Krumholtz, Thomas Jane, Bridget Moynahan Doświadczony Ray i młody mundurowy Nick ruszają w pościg za mordercami policjantów. Muszą też stawić czoła nieuczciwemu koledze. 23.40 Popioły (2) – film histor. **** Polska 1965 Reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Bogusław Kierc, Piotr Wysocki 1.55 Zaginiony w akcji *** – film sensac. USA 1984 Reż. Joseph Zito, wyk. Chuck Norris 3.40 Wykrywacz kłamstw 4.00 Pytanie dnia	TVP 2 DVB T 5.30 M jak miłość (1804) 6.25 Pożyteczni.pl 6.50 Barwy szczęścia (3364) 7.30 Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny 11.30 Rodzinka.pl (55, 56): Wirtualni przyjaciele / Instrukcja obsługi 12.35 Koło fortuny 13.15 Panna młoda (156) – serial obyczaj. Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (886): Zabawa w kotka i myszkę – serial obyczaj. Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (443) 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (157) 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3364) (odcinek powtórkowy) 20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej 20.55 Postaw na milion 21.50 Na sygnale (883, 884) 22.55 Ku'damm 59 (2) Monika odnosi sukces, lecz traci kontakt z córką. Eva jest więźniem chorobliwie zazdrośnego męża. Caterina roman-suje, a Joachim przejmując rodzinny interes zbrojeniowy. 23.50 Pitbull (15) – serial sens. Polska 2005 0.50 Karol, władca Hiszpanii (14) – serial historyczny Hiszpania 2016 1.45 Nasz dom w górach (21): Marzenia – serial obyczaj. Niemcy 2024 2.40 Abastumani – film doku-mentalny Gruzja/Polska 2023 3.55 Rodzinka.pl 4.35 Na dobre i na złe	Polsat DVB T 5.40 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy 6.00 Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny 8.25 Malanowski i Partnerzy (362, 363): Matka i córka / Cudze szczęście 9.25 Trudne sprawy (1283, 1284): Kłopotliwy związek / Czekając na dziecko 11.35 Gliniarze (900, 901): Zagadka / Ostra babka 13.40 Dlaczego ja? (1530, 1531): Cenniejsze niż złoto / Naga prawda 15.50 Wydarzenia 16.20 Pogoda 16.25 Interwencja – magazyn 16.40 Gliniarze (1097, 1098) 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 20.00 Brzydka prawda – komedia *** romantyczna USA 2009 Reż. Robert Luketic, wyk. Katherine Heigl, Gerard Butler, Bree Turner Abby jest producentką progra-mu telewizyjnego. Pewnego dnia zostaje zmuszona do współpracy z szowinistycznym gwiazdorem Mike’em. Z tru-dem dogadują się w studiu. 22.05 Ted – komedia USA 2012 **** Reż. Seth MacFarlane, wyk. Mark Wahlberg, Mila Kunis, Seth MacFarlane 0.30 Ostrożnie z dziewczynami *** – komedia rom. USA 2002 Reż. Roger Kumble, wyk. Cameron Diaz, Thomas Jane, Christina Applegate 2.15 Mocne uderzenie – komedia *** sensacyjna USA 2012 Reż. Frank Coraci, wyk. Salma Hayek, Henry Winkler, Kevin James 4.55 Disco gramy!	TVN DVB T 5.00 Nauka jazdy (25) 5.40 Uwaga! 5.55 Ukryta prawda (1713) 6.50 Kuchenne rewolucje: Czeladź – Dobre Jadło 7.45 Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny 11.20 Doradca smaku (39): Tiramisu z żurawiną 11.25 Kuchenne rewolucje: Grodzisk Mazowiecki – Orient X-press/Pelen Ron-del 12.35 Ukryta prawda (1503-1504, 1738) – serial fab.-dok. Polska 2023 15.45 Detektywi (127): Ciało Katarzyna i Jakub z policją rozwiązują zagadkę zniknięcia ze szpitala ciała Daniela. Męż-cyzyna zmarł w wyniku obra-żeń odniesionych w wypadku. 16.50 Szpital św. Anny (78) 17.55 Młode gliny (34) 19.00 Fakty 19.55 Uwaga! – magazyn 20.15 Na Wspólnej (4254) 20.50 Jack, pogromca olbrzymów *** – film fantasy USA 2013 Reż. Bryan Singer, wyk. Nicholas Hoult, Eleanor Tomlinson, Ian McShane 23.15 Łowca czarownic *** – film przygodowy USA/Chiny/Kanada 2015 Reż. Breck Eisner, wyk. Vin Diesel, Rose Leslie, Elijah Wood 1.25 Kwatery Hitlera: Felsenest – serial dokumentalny Polska 2019 2.25 Uwaga! – magazyn 2.45 Wallander (4): Złodziej – serial kryminalny Szwecja/Niemcy/Dania/ Norwegia/Finlandia 2009 4.35 Detektywi (121): Dzik – serial fab.-dok. Polska 2024	TVN 7 DVB T 6.50 Szkoła (832, 833) 8.45 Ukryta prawda (1351, 1471, 1472) 11.50 W-11 Wydział Śledczy (1138-1140) 13.55 Kryminalni (5) 15.00 Szpital (808, 809) 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (519) 18.00 SOS. Ekipy w akcji (31) 19.00 Ukryta prawda (1542) 20.00 *** Nostalgia anioła – thriller USA/W. Bryt./N. Zel. 2009, reż. Peter Jack-son, wyk. Mark Wahlberg 22.55 **** Ocean’s Thirteen – komedia kryminalna USA 2007, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney 1.20 *** Zawsze jest czas na miłość – kom. romant. W. Bryt./Belg. 2017	TV 4 DVB T 5.30 Telezakupy TV Okazje 6.00 Strażnik Teksasu (13, 14) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (100) 8.55 Policjantki i policjanci (536, 537) 10.55 Na ratunek 112 (1134, 1135) 11.55 Dlaczego ja? (1563, 1564) 13.55 Trudne sprawy (797-799) 16.55 Policjantki i policjanci (1412) 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (530) 19.00 Policjantki i policjanci (1413) 20.00 Uroczysko (225, 226) 21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (139) 22.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1022) 23.00 Bez litości: Jeden strzał, jedno życie 0.55 Love Island. Wyspa miłości (42)
TVP Kultura DVB T 9.00 Wojna domowa (11, 12) 10.35 **** Mój Nikifor – film biogr. Polska 2004 12.25 Tajemnice kultowych seriali 13.50 Noce i dnie (8) 14.55 *** Dwie Jo-asie – kom. Polska 1935 16.35 Wojna domo-wa (13, 14) 18.15 Muzeum polskiej piosenki 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Rawhide (18) 20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (9) 21.05 TVP Kultura na TAURON Nowe Hory-zonty – Wrocław 2026 21.30 **** Aida – dramat woj. Rum./Hol./Wł. 2020 23.25 **** Stara strzelba – dramat Fr. 1975	TV Trwam DVB T 10.15 Rozmowy niedokończone 11.25 Jestem mamą 11.40 Mysząc historia 11.50 Odnaleźć siebie 12.20 W kolorze płomienia 13.05 Muzeum Powstania Warszawskiego 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.20 Muzyczne chwile 14.30 Ułmowie. Świadcetwo sprawiedliwych 15.00 Ratuj człowieka. Ludzie Kościoła wobec zagłady 16.10 Na zdrowie 16.30 Rozmowy o edukacji 17.00 Po stronie prawdy 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Bóg z nami 20.00 Informa-cje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski				
TVP Sport DVB T 8.20 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Ka-nadzie, Meksyku i USA: Meksyk –Anglia; Argentyna – Egipt 12.50 Pierwsza dama 14.00 Pełnosprawni 14.30 Lekkoatletyka: MP w Białymstoku 16.30 Podsumowanie Tour de Pologne Women 18.00 Studio 18.55 (L) Piłka nożna: Lech Poznań – AGF af 1880 20.50 Studio 21.45 Sportowy wieczór 22.15 Grzegorz Mielcarski – moje Porto 23.30 Boks: Edgar Berlanga – Steven Butler, Richardson Hitchins – Ricardo Salas 1.40 Boks: Masami-chi Yabuki – Felix Alvarado	TV Puls DVB T 6.00 Policjanci z Miami (19, 20) 8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13) 10.00 Maria z przedmieścia (81, 82) 12.00 Nie igraj z aniołem (127) 13.00 Wspaniałe stulecie (61) 14.00 Kurierzy (46) 15.00 Lombard. Życie pod zastaw (564, 565) 17.00 Kurie-rzy (47) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (984, 985) 20.00 *** Hellboy – film sens. Fr./USA/W. Bryt./Bulg./Kan./Port. 2019 22.20 *** Babylon A.D. – film sf W. Bryt./Fr./USA 2008 0.35 *** Zobowiązanie – thriller W. Bryt. 2012 2.15 Dzielnica strachu (444)				

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

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK

30 Lipca

TVP 1

DVB T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Dobre historie **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.15** Kolumbowie (3): A jeśli będzie wiosna... **9.20** Ranczo (95): Czysta karta **10.10** Komisarz Alex (280): Schronisko **11.05** Ojciec Mateusz (217): Wybór **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Lis, który uratował wyspę – film dok. Francja 2025 **14.00** Spłątane losy (12)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.10** Pogoda Info **15.25** Gra słów. Krzyżówka **16.00** Dziedzictwo (994) **17.00** Teleexpress **17.25** Jaka to melodia? **18.05** Reporterzy – magazyn **18.25** Akacyjowa 38 (923) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** Ojciec Mateusz (421) Natalia otrzymuje rolę w serialu „Detektyw bez teki”. Scenarzysta Michał zostaje znaleziony martwy. Z planu znika niebezpieczne zwierzę. Przybywają nowi scenarzyści. **21.25** Sprawa dla reportera **22.25** Niewypowiedziane – film dokumentalny Polska 2023 **23.30** Morderstwa w Figeac ****** – film krym. Francja 2022 Reż. Olivier Barma, wyk. Stéphane Plaza, Samira Lachhab, Patrick Descamps **1.15** Popioły (2) – film ******** historyczny Polska 1965 Reż. Andrzej Wajda **3.25** Wykrywacz kłamstw **3.45** Pytanie dnia **4.05** Reporterzy **4.20** Oko na świat

TVP 2

DVB T

5.30 M jak miłość (1805) **6.25** Operacja zdrowie (78) – magazyn medyczny **6.55** Barwy szczęścia (3365) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Tour de Pologne – kroniki **11.30** Rodzinka.pl (57, 58): Nudzi mi się / Pstrykasz, więc jesteś **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (157) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (887): Porwanie rodzicielskie

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (444) Z listu Lorenza z frontu wynika, że Manuela i Curro nie ma w rejestrze poległych. Lope nie może przeboleć, że Vera jest z Santosem. Simona jest zdruzgotana, że córka jej ciągle unika. Natomiast Romulo przekonuje Catalinę do powrotu. **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (158) **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3365) (odcinek powtórkowy) **20.05** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej **20.55** Kocham Cię, Polsko! **22.25** Czas honoru. Powstanie (1, 2) – serial wojenny Polska 2014 Reż. Jan Hryniak, Jakub Mazurek, Jakub Wielecki, Marta Zygadło, wyk. Jan Wieczorkowski, Antoni Pawlicki, Maciej Zakościelny, Jakub Wesołowski **0.15** Pitbull (16) **1.15** Skazany na bluesa ******** – film biograf. Polska 2005 **2.55** Kruk. Jak tu ciemno (3, 4)

Polsat

DVB T

5.40 Telezakupy TV Okazje – program promoc.-reklamowy **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (364, 365): Miłosna pułapka / Odwet **9.30** Trudne sprawy (1285, 1286): Kaśka i Jacek / Mężczyzna jej marzeń **11.35** Gliniarze (902, 903): To był błąd / Syndrom Otella **13.40** Dlaczego ja? (1532, 1533): Cena miłości / Prawda czy wyzwanie

15.50 Wydarzenia **16.20** Pogoda **16.25** Interwencja – magazyn **16.40** Gliniarze (1099, 1100) **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Miłość do kwadratu bez ****** granic – kom. Polska 2023 Reż. Filip Zylber, wyk. Adrianna Chlebicka, Mateusz Banasiuk, Mirosław Baka Enzo i Monika muszą zmierzyć się z licznymi problemami, zanim ostatecznie powiedzą sobie sakramentalne „tak”. Tymczasem nad związkiem Aleksandry i Bazylego zaczynają kłębić się czarne chmury. **22.10** Mamma Mia! Here We Go ******* Again – musical W. Bryt./USA 2018 Reż. Ol Parker, wyk. Amanda Seyfried, Lily James, Pierce Brosnan **0.50** Zostań, jeśli kochasz ******* – melodramat USA 2014 Reż. R.J. Cutler, wyk. Chloë Grace Moretz, Mi-reille Enos, Joshua Leonard **3.10** Nasz nowy dom **4.15** Kabaretowa Ekstraklasa **4.40** Disco gramy!

TVN

DVB T

5.20 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1714) **6.50** Kuchenne rewolucje: Wrocław – American Dream **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (21): Lomo Saltado **11.25** Kuchenne rewolucje: Bar „Agata”, Gorzów Wielkopolski **12.35** Ukryta prawda (1505-1506, 1739) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.45 Detektywi (128) **16.50** Szpital św. Anny (79) **17.55** Młode gliny (35) **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.15** Na Wspólnej (4255) – serial Polska 2026 **20.50** Kuchenne rewolucje: Mysłibórz – „Domowe obiady u rudej” **22.00** Wytańczyć marzenia ******* – dramat obycz. USA 2006 Reż. Liz Friedlander, wyk. Antonio Banderas, Rob Brown, Yaya DaCosta Po zakończeniu kariery baletowcy Dulane zostaje instruktorem tańca w publicznej szkole w Nowym Jorku. Jego uczniami zostają młodzi ludzie z problemami. **0.25** Czyja to kochanka? ******* – komedia Francja/ Włochy/Belgia 2006 Reż. Francis Veber, wyk. Gad Elmaleh, Daniel Auteuil, Alice Taglioni **2.05** Kuba Wojewódzki **2.55** Uwaga! – magazyn **3.15** Kwatery Hitlera: Felsenest – serial dok. **4.15** Detektywi (127): Ciało

TVN 7

DVB T

6.50 Szkoła (835, 836) **8.45** Ukryta prawda (1352, 1473, 1474) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1141-1143) **13.55** Kryminalni (6) **15.00** Szpital (810, 811) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (520) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (32) **19.00** Ukryta prawda (1543) **20.00** ******* Berek – komedia USA 2018, reż. Jeff Tomsic, wyk. Ed Helms, Jeremy Renner **22.15** ******** Mroczny Rycerz powstaje – film sens. W. Bryt./USA 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Tom Hardy **1.35** ******* Niezapomniany – thriller psych. USA 2017 **3.30** Zgłoś remont (8)

TV 4

DVB T

6.00 Strażnik Teksasu (15, 16) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (101) **8.55** Policjantki i policjanci (538, 539) **10.55** Na ratunek 112 (1136, 1137) **11.55** Dlaczego ja? (1565, 1566) **13.55** Trudne sprawy (800-802) **16.55** Policjantki i policjanci (1413) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (51) **19.00** Policjantki i policjanci (1414) **20.00** Uroczysko (227, 228) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (140) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1023) **23.00** ******* Zabójcza portierka – thriller USA/Kanada/Rum./Wielka Brytania 2020 **1.05** Love Island. Wyspa miłości (43)

TVP Kultura

DVB T

9.00 Wojna domowa (13, 14) **10.40** ******* Dwie Joasie – komedia Polska 1935 **12.20** Reżyserzy **13.20** Noce i dnie (9) **14.25** ******* Patrząc pod słońce – dramat Polska 1971 **15.15** ******** Szarada – komedia sensac. USA 1963 **17.25** Wojna domowa (15) **18.15** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **18.55** Rawhide (19) **20.00** Wstęp do filmu **20.05** ******** Danton – dramat Francja/ Polska 1983 **22.30** The Police – kulisy wielkiej kariery **0.00** ******** Cześć, Tereska! – dramat obycz. Polska 2001

TV Trwam

DVB T

10.15 Rozmowy niedokończone **11.25** Myśląc Ojczyzna **11.35** Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady z kongresu **12.50** Mateczniki polskości **13.00** Moczar pokory **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Muzeum 303 **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.25** Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TVP Sport

DVB T

8.15 Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. ćwierćfinał: Hiszpania – Belgia; półfinał **12.50** Mundial. Teatr emocji **13.50** Żużel (tow.): Polska – Australia **15.50** Legenda. Hubert Jerzy Wagner **16.55** Piłka nożna: Lech Poznań – AGF af 1880 **19.00** Ring TVP Sport **20.00** Studio **20.25** (L) Piłka nożna: Kwalifikacje LK UEFA: rewanż z udz. GKS-u Katowice **22.20** Studio **23.00** Sportowy wieczór **23.30** Letnie IO Montreal (1976): Siatkówka – finał (m): Polska – ZSRR **1.30** Piłka nożna: Lech Poznań – AGF af 1880

TV Puls

DVB T

6.00 Policjanci z Miami (20, 21) **8.00** Kobra – oddział specjalny (13, 14) **10.00** Maria z przedmieścia (83, 84) **12.00** Nie igraj z aniołem (128) **13.00** Wspaniałe stulecie (62) **14.00** Kurierzy (47) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (566, 567) **17.00** Kurierzy (48) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (985, 986) **20.00** ******** Angielska robota – film sens. W. Bryt./USA/Australia 2008 **22.15** ******* 355 – film sens. USA/Chiny 2022 **0.50** ******* Rewolwer – thriller Fr./W. Bryt. 2005 **3.00** Dzielnica strachu (445)

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

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PIĄTEK 31 Lipca

TVP 1

D3 T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Welon, fura i brawura **8.00** Serwis Info **8.05** Pogoda Info **8.15** Kolumbowie (4): Oto dziś... **9.15** Ranczo (96): Obywatelskie obowiązki **10.10** Komisarz Alex (281): Kret **11.05** Ojciec Mateusz (218): Zakład **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **13.00** Plaża i jej mieszkańcy – film dokument. Niemcy 2024 **14.00** Splątane losy (13)

TVP 2

D3 T

5.00 Rodzinka.pl **5.30** M jak miłość (1806) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3366) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inform.-publicystyczny **11.25** Tour de Pologne – kroniki **11.30** Operacja zdrowie **12.00** Rodzinka.pl (59): Młodość nie zna strachu **12.35** Kolo fortuny **13.15** Panna młoda (159) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (888): Wszystko z miłości

Polsat

D3 T

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (366, 367): Ostatnia nadzieja / Żona idealna **9.30** Trudne sprawy (1287, 1288): Małe radości / Prostack **11.35** Gliniarze (903, 904): Syndrom Otella / Gnida **13.40** Dlaczego ja? (1532, 1533): Cena miłości / Prawda czy wyzwanie – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

TVN

D3 T

5.10 Nauka jazdy (26) **5.40** Uwaga! – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1715) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **6.50** Kuchenne rewolucje: Opole – Caverna Cafe **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Babski biznes (1) – serial dokumentalny Polska 2025 **12.35** Ukryta prawda (1507-1508, 1740) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

TVN 7

D3 T

6.50 Szkoła (838, 839) **8.45** Ukryta prawda (1353, 1475, 1476) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1144-1146) **13.55** Kryminalni (7) **15.00** Szpital (812, 813) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (521) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (33) **19.00** Ukryta prawda (1544) **20.00** ★★ ★★ After – dramat USA 2019, reż. Jenny Gage, wyk. Josephine Langford, Selma Blair **22.20** ★★ ★★ ★★ Maverick – western USA 1994, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Jodie Foster **0.55** ★★ ★★ Step Up IV: Rewolucja – film muz. USA 2012, reż. Scott Speer, wyk. Kathryn McCormick

TV 4

D3 T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (17, 18) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (102) **8.55** Policjantki i policjanci (540, 541) **10.55** Na ratunek 112 (1138, 1139) **11.55** Dlaczego ja? (1567, 1568) **13.55** Trudne sprawy **16.55** Policjantki i policjanci (1414) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (532) **19.00** Policjantki i policjanci (1415) **20.00** Gwiazdy kabaretu (178, 156) **22.05** ★★ ★★ Deja vu – thriller USA/Wielka Brytania 2006, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, Jim Caviezel, Paula Patton, Val Kilmer **0.40** STOP Drogówki (330)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.10** Pogoda Info **15.25** Gra słów. Krzyżówka **16.00** Dziedzictwo (995) **17.00** Telexpress **17.25** Jaka to melodia? **18.05** Reporterzy – magazyn **18.25** Akacyjowa 38 (924) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** Ojciec Mateusz (425) **21.25** Drellich (3) – serial krym. Rodzina Drelicha jest w śmiertelnym niebezpieczeństwie. Nathan zaciera ślady wokół iży i dzieci. Marek walczy, by ich ochronić. W poszukiwaniu odpowiedzi, kto go wrabia, Drellich odkrywa kolejne tropy. **22.25** **Moje córki krowy** ★★ ★★ – komediodr. Polska 2015 Reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulcsa, Gabriela Muskała, Marian Dziędziel **0.05** **Nocny patrol** – film akcji ★★ ★★ USA 2019 **2.00** **Plac Zbawiciela** – dramat ★★ ★★ obyczaj. Polska 2006 **3.55** **Wykrywacz kłamstw** **4.15** **Pytanie dnia** **4.35** **Reporterzy** **4.45** **Okno na świat**

15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (445) **16.00** **Kolo fortuny** – teleturniej **16.35** **Familiada** – teleturniej **17.20** **Panna młoda** (159) **18.15** **Va banque** – teleturniej **18.50** **Jeden z dziesięciu** **19.25** **Barwy szczęścia** (3366) (odcinek powtórkowy) **20.05** **Rodzinka.pl** (308): Punkt zwrotny – serial komediowy Suto zakrapiana kolacja u Boskich kończy się scysją z Markiem, który zostawia skonsternowanych przyjaciół. Ludwik walczy z pokusami. Między Tomkiem a Kubą wybucha awantura. Zosia pomaga Kacprowi znaleźć sens życia. **20.40** **Lato z Radiem i Telewizją Polską**: Grudziądz **22.45** **To jest grane**: Wakacyjnie – prog. Marka Sierockiego **23.25** **RE-MIND. Chcę to powiedzieć** – koncert Polska 2026 **0.30** **Muzyka na dobry wieczór** **1.35** **Jesień w Nowym Jorku** ★★ ★ – komedia romantyczna USA/Kanada 2022 **3.15** **Lekcje pana Kuki** – film ★★ ★ obycz. Austria/Polska 2008

15.50 **Wydarzenia** **16.20** **Pogoda** **16.25** **Interwencja** – magazyn **16.40** **Gliniarze** (1101-opis, 1102) Śledczy zajmują się sprawą zabójstwa byłego antyterrorysty, który odkrył dowody na przestępstwo seksualne. Podejrzania padają na jego współpracownika. **18.50** **Wydarzenia** **19.20** **Gość „Wydarzeń”** **19.55** **Miss Supranational 2026** – show Polska 2026 **22.55** **Szybko i wściekle** – film ★★ ★ sens. USA/Japonia 2009 Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Michelle Rodriguez Dominick uciekł do Meksyku, ale wraca teraz do Los Angeles, by połączyć siły z dawnym wrogiem, agentem FBI i podjąć walkę z przemytnikiem narkotyków. **1.10** **21 Jump Street** – komedia ★★ ★★ sensacyjna USA 2012 Reż. Phil Lord, Christopher Miller, wyk. Jonah Hill, Channing Tatum, Brie Larson, Ice Cube **3.35** **Nasz nowy dom** (300)

15.45 **Detektywi** (129) **16.50** **Szpital św. Anny** (80) – serial obycz. Polska 2026 **17.55** **Młode gliny** (36) – serial krym. Polska 2026 **19.00** **Fakty** **19.50** **Uwaga!** – magazyn **20.00** **Troja** – film przygodowy ★★ ★★ USA/W. Bryt./Malta 2004 Reż. Wolfgang Petersen, wyk. Brad Pitt, Eric Bana, Orlando Bloom **23.25** **Romeo musi umrzeć** ★★ ★ – film sensac. USA 2000 Reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, Aaliyah, Isaiah Washington, Russell Wong Syn bossa gangu dostaje wiadomość, że jego brat został zamordowany. Ucieka z więzienia i rozpoczyna poszukiwania zabójcy. W Oakland poznaje Trish, w której się zakochuje. Ale dziewczyna jest córką największego wroga. **1.50** **13 minut** – film sensacyjny ★★ ★★ USA/Kanada 2021 Reż. Lindsay Gossling, wyk. Trace Adkins, Thora Birch, Peter Facinelli, Anne Heche **3.50** **Uwaga!** – magazyn **4.05** **Detektywi** (128): Ksiądz

TVP Kultura

D3 T

10.55 ★★ ★★ ★★ Dzisiejsze czasy – kom. USA 1936 **12.35** Jules Verne i jego podróż dookoła świata **13.40** Benefis Kory w Teatrze STU **14.25** Maanam i goście **15.00** ★★ ★★ Papusza – film biogr. Polska 2013 **17.20** Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (1, 2) **18.20** Video Killed the Radio Star **18.55** Rawhide (20) **20.00** ★★ ★★ ★★ Bounty – film przyg. W. Bryt./USA/Nowa Zel. 1984 **22.15** TVP Kultura – Legia II Warszawa **20.25** (L) Piłka nożna: Lechia Gdańsk – Warta Poznań **23.00** Sportowy wieczór **23.35** Sporty wodne: ME w Paryżu i Saint-Denis

TV Trwam

D3 T

11.35 Natura et Homo **12.03** Informacje **12.20** Głos serca (141) **13.05** Komarowska Wiktoria **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Kuźnia redemptorystów **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19.30** Historie Starego Testamentu **19.45** Modlitwa z telefon. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TVP Sport

D3 T

8.35 Piłka nożna: MŚ 2026: Hiszpania – Argentyna **10.40** Podsumowanie Tour de Pologne Women **12.10** Piłka nożna: rewanż z udz. GKS-u Katowice **14.25** (L) Sporty wodne: ME w Paryżu i Saint-Denis: Skoki do wody **16.00** Sportowe ABC: Judo **16.20** Skoki narciarskie: Letnie GP (m) w Wiśle **17.55** (L) Piłka nożna: Znicz Pruszków – Legia II Warszawa **20.25** (L) Piłka nożna: Lechia Gdańsk – Warta Poznań **23.00** Sportowy wieczór **23.35** Sporty wodne: ME w Paryżu i Saint-Denis

TV Puls

D3 T

8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15) **10.00** Maria z przedmieścia (85, 86) **12.00** Nie igraj z aniołem (129) **13.00** Wspaniałe stulecie (63) **14.00** Kurierzy (48) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (568, 569) **17.00** Kurierzy (49) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (986, 987) **20.00** ★★ Śmiertelna eskorta – film sensac. USA 2024 **21.35** ★★ ★★ Umysł przestępcy – dramat krymin. USA/ Wielka Brytania/Bulgaria 2016 **0.00** ★★ ★★ Przetrwać do świtu – thriller USA 2020 **1.35** Lombard. Życie pod zastaw (981, 982)

D3 T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 1 Sierpnia

TVP 1

D3 T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.55** Ranczo (97): Nowatorska terapia **9.55** Komisarz Alex (282): Dom miliardera **10.55** Ojciec Mateusz (219): Córka blacharza **11.55** Umrzeć za Warszawę – film dokumentalny Francja/Polska 2013 **13.00** ★★ ★★ Teksarńczyk – western USA/Hiszpania 1966 **14.40** Okrasa łamie przepisy

TVP 2

D3 T

5.10 Barwy szczęścia (3362, 3363) **6.25** M jak miłość (1925) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.10** Tour de Pologne – kroniki **11.15** Górna półka smaku – magazyn kulinarny **11.50** Zmiennicy (9): Podróż sentymentalna **13.05** Panna młoda (159) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Kolo fortuny – teleturniej

Polsat

D3 T

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Halo tu Polsat – program inf.-publicystyczny **11.30** Nasz nowy dom (363) **12.50** ★★ Garfield II – komedia USA/Wielka Brytania 2006, reż. Tim Hill, dub. Zbigniew Zamachowski **14.45** Sezon na misia II – film animowany USA/Kanada 2008, reż. Matthew O'Callaghan, Todd Wilderman, dub. Dariusz Toczek, Jarosław Boberek, Grzegorz Pawlak

TVN

D3 T

5.00 Nauka jazdy (27) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1716) **6.50** Kuchenne rewolucje: Myślībórz – „Domowe obiady u rudej” **7.45** Dzień dobry wakacje **11.30** Na Wspólniej (4252-4255) **13.30** Młode gliny (37) **14.35** ★★ ★★ Wakacje w krzywym zwierciadle – komedia obyczaj. USA 1983, reż. Harold Ramis, wyk. Chevy Chase, Beverly D'Angelo, Randy Quaid, Anthony Michael Hall

TVN 7

D3 T

6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (9) **7.05** New Looney Tunes (10-12) **7.50** Psi Patrol: Film – film anim. Kan./USA 2021 **9.35** Zgłos remont (9) **10.40** Bitwa o gości (5) **11.45** Ukryta prawda (1467-1469) **14.40** Szpital św. Anny (33, 34) **16.40** Detektywi (7) **17.45** ★★ ★★ ★★ Gremliny rozrabiają – film sf USA 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan **20.00** ★★ ★★ ★★ Sherlock Holmes – film krym. USA/Niemcy 2009, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr. **22.50** ★★ ★★ ★★ 300 – dramat USA/Kan./Bulg. 2006 **1.05** ★★ ★★ Tango i Cash – film sens. USA 1989

TV 4

D3 T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (199) **7.00** Galileo (2021, 1202) – progr. popularnonauk. Polska 2026 **9.05** #JesteśmyDlaDzieci (338) **9.30** Galileo (1203, 1184, 1185) – progr. popularnonauk. Polska 2026 **12.35** ★★ ★★ ★★ Z dala od zgiełku – melodr. USA/W. Brytania 2015, reż. Thomas Vinterberg, wyk. Carey Mulligan, Matthias Schoenaerts, Michael Sheen **15.00** Policjantki i policjanci (1401-1405) – serial obyczaj. Polska 2026 **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (137-140) – serial krym. Polska 2026 **0.00** Gwiazdy kabaretu (165, 166)

15.20 **Rozmowy na medal**: Antoni Piechniczek **16.00** **Dziedzictwo** (996) **17.00** **Telexpress** **17.25** (L) **Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix mężczyzn w Wiśle**: 1. konkurs indywidual. na skoczni HS 134 **19.30** 19.30 **19.55** **Pytanie dnia** **20.30** **Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki** **22.10** **Miasto 44** ★★ ★★ – film woj. Polska 2014 Reż. Jan Komasa, wyk. Wojciech Blach, Józef Pawłowski, Zofia Wichłacz **0.25** **Pożegnanie z Marią** ★★ ★★ – dramat woj. Polska 1993 Reż. Filip Zylber, wyk. Marek Bukowski, Agnieszka Wagner Warszawa, rok 1943. Tadeusz ratuje z rąk policjanta żydówkę Sarę i zaprasza ją na wesele przyjaciół. Jego dziewczyna Maria zostaje schwyta na podczas łapanek i wywieziona do obozu. **2.05** **Moje córki krowy** ★★ ★★ – komediodr. Polska 2015 **3.45** **Odnaleziony walc** – film dokumentalny Polska 2016

15.15 **Szansa na sukces. Opole 2026**: Natalia Przybysz **16.20** **Na dobre i na złe** (990) Lekarze walczą o życie matki czworaczków, bo podczas cesarskiego cięcia dochodzi u niej do krwotoku. Na SOR trafia nastolatka z urazem tętnicy i padaczką. Tymczasem Gloria zrywa z Begerem, a Maria próbuje pracować, walcząc z traumą po gwałcie. **17.15** **Panna młoda** (160) – serial obycz. Turcja 2024 **18.10** **Va banque** – teleturniej **18.45** **Wyższa Szkoła Jazdy** (9) **19.10** **Słowo na niedzielę** **19.25** **Rodzinka.pl** (309): Gorączka – serial kom. Polska **20.00** **Lato z Radiem i Telewizją Polską**: Poddębice **22.10** **Gabi Drzewiecka zaprasza** **23.10** **Medicus** ★★ ★★ – film przyg. Niemcy 2013 Reż. Philipp Stölzl, wyk. Stellan Skarsgård, Tom Payne, Emma Rigby **1.50** **Mroczne wody** ★★ ★★ – dramat USA 2019 Reż. Todd Haynes, wyk. Mark Ruffalo, Anne Hathaway, Tim Robbins

16.25 **Speed – niebezpieczna szybkość** – film sensacyjny USA 1994 Reż. Jan de Bont, wyk. Keanu Reeves, Dennis Hopper, Sandra Bullock **18.50** **Wydarzenia** **19.15** **Prezydenci i premierzy** **19.55** **Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** – progr. rozrywk. **22.00** **Lucy** – film sf Fr./Niemcy/ ★★ ★ Tajwan/Kanada 2014 Reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi **23.55** **Ciemniejsza strona Greya** ★★ – melodramat USA 2017 Reż. James Foley, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Kim Basinger Związek Christiana i Any przechodzi w kolejną fazę. Próby odbudowania relacji i zyskania spokoju torpedują postaci z przeszłości mężczyny, które pojawiają się w dziwnych okolicznościach. **2.35** **Koszmarna noc** ★★ – film sensacyjny USA 2019 Reż. Matt Eskandari, wyk. Nicky Whelan, Bruce Willis **4.55** **Disco gramy!**

16.45 **Rozumiemy się bez słów** ★★ ★★ – komedia muzyczna Francja/Belgia 2014 Reż. Eric Lartigau, wyk. Louane Emera, Karin Viard, François Damiens W rodzinie Béliarów 16-letnia Paula jest jedyną osobą słyszącą. Gra rolę przewodnika w życiu najbliższych. Gdy pojawia się perspektywa nauki śpiewu w Paryżu, Paula nie wie, jak powiedzieć to rodzicom. **19.00** **Fakty** **19.45** **Uwaga!** – magazyn **20.00** **Kwiat pustyni** ★★ ★★ – film biograficzny Austria/Francja/Niemcy/W. Bryt. 2009 Reż. Sherry Hormann, wyk. Liya Kebede, Soraya Omar-Scego, Sally Hawkins **22.35** **Plan na miłość** ★★ ★ – komedia W. Bryt./Francja/Indie/USA 2022 Reż. Shekhar Kapur, wyk. Lily James, Shazad Latif **0.55** **Doktor Sen** – horror ★★ ★★ USA/Kanada 2019 Reż. Mike Flanagan, wyk. Ewan McGregor, Rebecca Ferguson, Jacob Tremblay **4.05** **Uwaga!** – magazyn

TVP Kultura

D3 T

9.40 Fair Play – film anim. **10.00** ★★ ★★ Dzień czwarty – film woj. Polska 1984 **11.30** Kosmos 1999 (17) **12.35** Podróż z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem **13.35** Hrabina Cosel (1-3) **16.20** Noce i dnie (10) **17.30** Festiwal Góry Literatury – Czy świat jest za dużo? **18.15** ★★ ★★ ★★ Dzisiejsze czasy – kom. USA 1936 **20.00** ★★ ★★ W deszczowy dzień w Nowym Jorku – kom. USA 2019 **21.45** To jest mój sen – koncert Edyty Bartosiewicz **22.50** ★★ ★★ ★★ Bounty – film przyg. W. Bryt./USA/Nowa Zel. 1984

TV Trwam

D3 T

12.20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **12.50** Natura obiektywnie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielnia niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierze w Boga **16.10** Historia PL **16.35** Ludzki święty. Św. Alfons Liguori **17.30** Przekłamując bariery **18.15** W naszej rodzinie **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem

TVP Sport

D3 T

9.40 Podsumowanie MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: Ćwierćfinały **10.20** Studio **10.30** (L) Wioslarstwo: ME w Varese: 1. dzień **13.10** (L) Piłka nożna: Legia Ladies – Pogon Szczecin **15.25** Skoki narciarskie: Letnie GP (k) w Wiśle134 **16.15** (L) Skoki narciarskie: Letnie GP (m) w Wiśle **19.55** (L) Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis **20.40** Sportowy wieczór **21.10** (L) Piłka nożna: FC Porto – SCU Torreense: FC Porto – SCU Torreense **23.25** Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis

TV Puls

D3 T

5.20 Menu na miarę (5) **6.00** Kobra – oddział specjalny (11-13) **9.00** Taki jest świat (31) **9.25** Boso przez świat (75) **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (561, 563, 565, 567, 569, 983-987) **20.00** ★★ ★★ Smak zemsty. Peppermint – thriller USA/Hongkong/Chiny 2018, reż. Pierre Morel, wyk. Jennifer Garner **22.05** ★★ ★★ Tomb Raider – film przygod. Wielka Bryt./USA 2018, reż. Roar Uthaug, wyk. Alicia Vikander **0.40** ★★ ★★ Nieuchwytni – film sensacyjny USA 2015 **2.25** Dyżur (38) **3.00** Taki jest świat (31)

D3 T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

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

NIEDZIELA 2 Sierpnia

TVP 1

DVB-T

7.00 Msza św. w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.35** Sławka większa niż życie (16, 17) **10.55** Ojciec Mateusz (220): Czarna peleryna **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Portret kapłana **13.10** Planeta Ziemia III **14.15** Studio GP **14.40 (L)** Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix mężczyzn w Wiśle: 2. konkurs indywidualny

16.35 Studio Letniego Grand Prix **17.00** Telexpress **17.35** Żona dla Polaka (9) – reality show Polska 2024 **18.40** Jaka to melodia? **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Gra z Cieniem (5) – serial krym. Polska 2024 Helenie i Staszcze udaje się opuścić więzienie sanitarką wywołując zwłoki. Niestety, zostają schwytane i przewiezione na przesłuchania do siedziby UB. Są torturowane. Przesłuchania przerywa rozkaz ministra.

21.20 Światło między oceanami ******** – melodramat W. Bryt./Nowa Zelandia/USA/Indie/Australia/Kanada 2016 Reż. Derek Cianfrance, wyk. Michael Fassbender, Alicia Vikander, Rachel Weisz, Bryan Brown

23.40 Dewajtis (2) – serial kostiumowy Polska 2023 **0.40** Miasto 44 ******** – film woj. Polska 2014 Reż. Jan Komasa **2.55** Teksańczyk – western USA/ ******* Hiszpania 1966

TVP 2

DVB-T

5.20 Barwy szczęścia (3365, 3366) **6.25** M jak miłość (1926) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.10** Tour de Pologne – kroniki wyścigu **11.15** Dzień z życia artysty (13): Joanna Kurowska **11.50** Lato z Radiem i Telewizją Polską: Podębice – koncert **14.00** Familiada – teleturniej, prowadzenie Karol Strasburger **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Pod Budą **16.15** Tak to leciało! – teleturniej **17.15** Maxima. Droga na tron (6) Alexander oświadcza się Maximie. Zapewnia, że dla niej gotów jest zrzec się praw do tronu. Zostają opublikowane wyniki śledztwa dotyczącego przeszłości Jorgego Zorrieguity. Jorge oczekuje, że córka zprosi go na ślub.

18.15 Rodzinka.pl (295): Sny – serial kom. Polska 2025 **18.55** Kocham Cię, Polsko! **20.20** Postaw na milion **21.20** Mazurska Noc Kabaretowa: Muszkietierowie Kabaretu – transmisja z amfiteatru z Mrągowa

23.25 Harry Wild (1, 2) – serial kryminalny W. Bryt./Niemcy 2022 Reż. Ronan Burke, wyk. Jane Seymour, Rohan Nedd, Stuart Graham

1.30 Król (4) **2.45** Medicus – film przygod. ******** Niemcy 2013 Reż. Philipp Stölzl, wyk. Stellan Skarsgård, Tom Payne, Emma Rigby

Polsat

DVB-T

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Zakochany Madagaskar – film animowany USA 2013 **11.50** Hop – film animowany USA 2011 **13.55** ******** Falszywa dwunastka II – komedia USA/Kanada 2005, reż. Adam Shankman, wyk. Steve Martin, Bonnie Hunt, Piper Perabo, Eugene Levy

16.00 Zaginiony świat: Park ******* Jurajski – film sensacyjny USA 1997 Reż. Steven Spielberg, wyk. Jeff Goldblum, Julianne Moore, Pete Postlethwaite, Richard Attenborough Okazuje się, że dinozaury przeżyły zniszczenie parku. John Hammond wysłał naukowców, by je zbadał. Jego chciwy bratanek przejmując firmę i postanawia schwytając kilka gadów i umieścić w zoo.

18.50 Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Miss Polski 2026 – transmisja z Nowego Sącza

23.00 Mayday (1, 2) – miniserial Polska 2020 Reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Weronika Książkiewicz

1.00 Erin Brockovich ******** – film biograf. USA 2000 Reż. Steven Soderbergh, wyk. Julia Roberts, Albert Finney, Aaron Eckhart

3.55 Świat według Kiepskich (394): Erotikon **4.40** Disco gramy!

TVN

DVB-T

5.00 Recepta na stary dom (1) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1717) **6.50** Kuchenne rewolucje: Tomaszów Mazowiecki – Toscania **7.45** Dzień dobry wakacje – program inf.-publicyst. **11.30** Co za tydzień **12.20** Ugotowani (9) **13.30** ******** Lemony Snicket: Seria niefortunnnych zdarzeń – komedia Niemcy/USA 2004, reż. Brad Silberling, wyk. Jim Carrey, Jude Law, Meryl Streep, Liam Aiken

15.50 Akademia policyjna V: ****** Misja w Miami Beach – komedia USA 1988 Reż. Alan Myerson, wyk. Bubba Smith, David Graf, Michael Winslow

17.55 Kuchenne rewolucje: Myślībórz – „Domowe obiady u rudej” – reality show

19.00 Fakty **19.45** Transformers: Ostatni ******* Rycerz – film sf USA/Chiny/Kanada 2017 Reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Josh Duhamel, Anthony Hopkins

23.00 Kod dostępu ******* – film sensac. USA 2001 Reż. Dominic Sena, wyk. John Travolta, Hugh Jackman, Halle Berry Jobson zostaje wynajęty do złamania kodu dostępu do rządowego konta. Wkrótce uświadamia sobie, że nie chodzi o zwykłe włamanie.

1.10 Tata – komediodramat ******* Polska/Ukraina 2022 Reż. Anna Maliszewska

3.30 Uwaga! – magazyn **3.45** Detektywi (129): Fatalna impreza – serial fab.-dok.

TVN 7

DVB-T

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (10) **7.00** New Looney Tunes (13-15) **7.45** Kapitan Majtas: Pierwszy wielki film – film anim. USA/Kan./Fr./W. Bryt./Indie 2017 **9.35** Ukryta prawda (1470-1474) **14.35** Szpital św. Anny (35, 36) **16.35** Detektywi (8) **17.40** ******** Jack, pogromca olbrzymów – film fantasy USA 2013 **20.00** ******** Szeregowiec Ryan – film wojenny USA 1998, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Hanks **23.35** ******** Ci, którzy życzą mi śmierci – film sensac. USA/Kan 2021 **1.45** ******* Rezolucja 819 – dramat Francja/Włochy/Polska 2008

TV 4

DVB-T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (200) **7.00** The Americas (6, 7) **8.55** Galileo (1186, 1187) **10.55** ******** Bez hamulców – film sens. USA 2012 **12.50** ******** Wielki błękit – dramat Francja/Włochy/USA 1988, reż. Luc Besson, wyk. Jean-Marc Barr, Jean Reno **16.25** ******** Déjà vu – thriller USA/W. Bryt. 2006, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, Val Kilmer **18.55** Uroczysko (187, 188) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1020-1023) **0.00** STOP Drogówka (358) **1.00** Tokio nocą. Sekretna Japonia – film dok. Fr. 2024

TVP Kultura

DVB-T

9.40 Podróż księcia – film anim. Fr./Luks. 2019 **11.00** Podróż z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem **12.05** Kosmos 1999 (18) **13.05** Opole – koncertowe wspomnienia **13.20** KFPF Opole -'92 **14.30** ******* Frankie i Johnny – musical USA 1966 **16.05** Noce i dnie (11) **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** Irena Santor. Magiczny jeden krok **19.15** Piosenki Władysława Szpilmana **20.00** ******** Przełęcz ocalonych – film woj. USA/Australia 2016 **22.25** TVP Kultura na TAURON Nowe Horyzonty – Wrocław 2026

TV Trwam

DVB-T

9.30 Msza św. z Jasnej Góry **10.30** Z Małej Cerkwicy do... **11.00** Głos serca (142) **11.45** Tyle krzywdy **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV **12.15** Papież Polak do rodaków **12.45** Wersal 1919 **14.25** Kaplan **15.00** Wies to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różnec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą **22.30** Muzyczne chwile **22.45** Jak wygrać małżeństwo?

TVP Sport

DVB-T

8.55 Piłka nożna: Arka Gdynia – Stal Rzeszów **10.05** Peter Moore **10.45** Studio **11.00 (L)** Wiosłarstwo: ME w Varese: 2. dzień **13.50** Studio **14.45 (L)** Skoki narciarskie: Letnie GP mężczyzn w Wiśle **17.00** Studio **17.25 (L)** Piłka nożna: Śląsk Wrocław – Raków Częstochowa **20.15** Magazyn Tour de Pologne: Prezentacja ekip w Gdyni **22.00** Sportowy wieczór **22.30** Skoki narciarskie: Letnie GP (m) w Wiśle **0.20** Sporty wodne: ME w Paryżu i Saint-Denis **1.20** Oktagon MMA: Gala w Pradze

TV Puls

DVB-T

7.30 Don Matteo: Boski detektyw (5, 6) **9.50** Kurierzy (45, 46) **11.40** ******** Turner i Ho-och – kom. USA 1989 **13.45** ******** Agentka specjalnej troski – kom. Fr./Belg. 2016 **15.55** ******** Za jakie grzechy, dobry Boże? – kom. Fr. 2014 **17.55** ******** I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże! – kom. Fr. 2019 **20.00** ******* Ocean ognia – thriller USA/Chiny/W. Bryt. 2018 **22.20** ******* Hellboy – film sens. Fr./USA/W. Bryt./Bulg./Kan./Portugalia 2019 **0.50** ******** Skazany na piekło – thriller USA 2003 **2.50** Taki jest świat (31)

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 3 Sierpnia

TVP1 DVB-T 7.00 Msza św. na Jasnej Górze 7.30 Studio Raban 8.00 Serwis Info 8.15 Kolumbowie (5): Śmierć po raz drugi 9.15 Ranczo (98): Zbrodnia to niesłychana, pani zabija pana 10.05 Komisarz Alex (283): Superochroniarz 11.00 Ojciec Mateusz (221): Fatalne spotkanie 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.40 Rok w ogrodzie extra 12.55 Planeta Ziemia III 14.00 Splątane losy (14) 15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Studio Tour de Pologne 15.20 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 1. etap: Gdynia – Koszalin – transmisja 17.00 Telexpress 17.25 Jaka to melodia? 18.05 Reporterzy – magazyn 18.25 Akacyjowa 38 (925) 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 07 zgłoś się (7) W Warszawie została zamordowana w swoim mieszkaniu dziewczyna z półświatka. Podejrzanie pada na byłego narzeczonego, który dzień wcześniej przyjechał z prowincji. 21.40 Fighter **** – film biograf. USA 2010 Reż. David O. Russell, wyk. Mark Wahlberg, Christian Bale, Amy Adams 23.40 Tour de Pologne – kroniki 23.50 Wanda. Ostatnia z oddziału – film dokum. Polska 2024 0.55 Światło między oceanami **** – melodramat W. Bryt./Nowa Zelandia/USA/Indie/Australia/Kanada 2016 3.35 Wykrywacz kłamstw 3.55 Pytanie dnia	TVP 2 DVB-T 5.35 M jak miłość (1807) 6.25 Rodzina (nie od) święta 6.55 Barwy szczęścia (3367) 7.30 Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny 11.30 Okrasa łamie przepisy: Smak lawendy 12.00 Wyższa Szkoła Jazdy 12.35 Koło fortuny – teleturniej 13.15 Panna młoda (160) – serial obyczajowy Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (889): Demolka 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (446) 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (161) 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3367) (odcinek powtórkowy) 20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej 20.55 Postaw na milion 21.50 Na sygnale (885, 886-opis) – serial obycz. Polska 2026 Doktor Góra trafia na kobietę, która podczas zakupów zaczęła kaszleć krwią, ku przerażeniu klientów. Zespół doktora Vicka jedzie do młodego mężczyzny, który ma atak padaczk. 22.55 Matlock (1, 2): Matlock / Rzym w jeden dzień – serial krym. USA 2024 Reż. Kat Coiro, wyk. Kathy Bates, Skye P. Marshall 0.40 Karol, władca Hiszpanii (15) – serial hist. Hiszp. 2016 1.40 Nasz dom w górach (22) – serial obycz. Niemcy 2024 2.35 Akacyjowa 38 3.30 Rodzinka.pl	Polsat DVB-T 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny 9.15 Małanowski i Partnerzy (368, 369): Mordercze zamiary / Stracona reputacja 10.20 Trudne sprawy (1289): Poznanie rodziców 11.20 Gliniarze (905, 906): Kto się nie schowa, ten kryje / Uczucie, które nie gaśnie 13.25 Dlaczego ja? (1534, 1535): Gra o wszystko / Gdzie są nasze pieniądze 15.30 Wydarzenia 15.50 Pogoda 15.55 Milionerzy – teleturniej 16.35 Gliniarze (1103, 1104) 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 20.00 Świat w płomieniach *** – thriller USA 2013 Reż. Roland Emmerich, wyk. Channing Tatum, Jamie Foxx, Maggie Gyllenhaal, James Woods Biały Dom staje się celem ataku grupy terrorystów. Świadkiem i jedynym człowiekiem zdolnym ocalić prezydenta USA jest młody policjant John Cale. 22.50 Pierwszy śnieg *** – dramat kryminalny W. Bryt./USA/Szwecja/Japonia/Chiny 2017 Reż. Tomas Alfredson, wyk. Michael Fassbender, Rebecca Ferguson 1.20 Siła rażenia ** – film sensacyjny USA/W. Bryt./Rumunia 2006 Reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal, Lisa Lovbrand, David Kennedy 3.30 Nasz nowy dom (301)	TVN DVB-T 5.15 Recepta na stary dom (2) 5.40 Uwaga! 5.55 Ukryta prawda (1718) 6.50 Kuchenne rewolucje: Restauracja-pizzeria „Irlandia” – Czechowice-Dziedzice 7.45 Dzień dobry wakacje – program informac.-publicystyczny 11.20 Doradca smaku: Zapiekanka makaronowo-jajeczna 11.25 Kuchenne rewolucje: Myślībórz – „Domowe obiady u rudej” 12.35 Ukryta prawda (1509-1510, 1741) 15.45 Detektywi (130) 16.50 Szpital św. Anny (81) 17.55 Młode gliny (38) 19.00 Fakty 19.40 Kroniki Tour de Pologne 19.55 Uwaga! – magazyn 20.15 Na Wspólnej (4256) – serial Polska 2026 20.50 Mój przyjaciel szpieg *** – Wieczne miasto – komedia sens. USA 2024 Reż. Peter Segal, wyk. Dave Bautista, Chloe Coleman, Kristen Schaal Weteran CIA JJ i jego pasierbica Sophie ponownie łączą siły, by podczas szkolnej trasy chóru po Włoszech, powstrzymać nuklearne zagrożenie wobec Watykanu. 23.10 Transformers: Ostatni *** Rycerz – film sf USA/Chiny/Kanada 2017 Reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Josh Duhamel, Anthony Hopkins 2.25 Co za tydzień! – magazyn 3.10 Uwaga! – magazyn 3.30 Wallander (5): Wiolonczelistka – serial krym. Szwecja/Niemcy/Dania/Norwegia/Finlandia 2009	TVN 7 DVB-T 6.50 Szkoła (843, 844) 8.45 Ukryta prawda (1354, 1477, 1478) 11.50 W-11 Wydział Śledczy (1147-1149) 13.55 Kryminalni (8) 15.00 Szpital (814, 815) 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (522) 18.00 S.Os. Ekipy w akcji (34) 19.00 Ukryta prawda (1545) 20.00 *** Niezapomniany – thriller psych. USA 2017, reż. Denise Di Novi, wyk. Rosario Dawson, Katherine Heigl 22.15 Bez kompleksów 23.15 *** Epidemia – film sensacyjny USA 1995, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo 1.55 *** After – dramat obycz. USA 2019	TV 4 DVB-T 6.00 Strażnik Teksasu (19, 20) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (103) 8.55 Policjantki i policjanci (542, 543) 10.55 Na ratunek 112 (1140, 1141) 11.55 Dlaczego ja? (1569, 1570) 13.55 Trudne sprawy (806-808) 16.55 Policjantki i policjanci (1415) 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (533) 19.00 Policjantki i policjanci (1416) 20.00 Uroczysko (229, 230) 21.05 Sprawiedliwi. Trójiasto (141) 22.05 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1024) 23.05 **** Purpurowe rzeki – thriller Fr. 2000 1.25 Love Island. Wypa miłości (45) 2.30 Hardkorowy lombard	TV Trwam DVB-T 11.45 Muzyczne chwile 12.20 Nabieja – kawalek Polski w Ugandzie 13.00 Skorpion w stalowej trumnie. Władysław Drelicharz 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.30 Perła krakowskiego kapłaństwa 15.00 W górę Rio Negro 16.10 Sanktuaria 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 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia	TVP Sport DVB-T 8.00 Piłka nożna: Śląsk Wrocław – Raków Częstochowa 10.05 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 1. etap: Gdynia – Koszalin 16.45 Studio 17.30 Magazyn Betclis 1. Ligi 18.55 (L) Piłka nożna: Betclis 1. Liga: 2. kolejka: Chrobry Głogów – Odra Opole 21.00 Magazyn Betclis 1. Ligi 21.35 Gol 23.00 Sportowy wieczór 23.25 Kolarstwo: our de Pologne – 1. etap: Gdynia – Koszalin 0.55 Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis 2.00 Piłka nożna: Superpuchar Portugalii: FC Porto – SCU Torreense	TV Puls DVB-T 6.00 Policjanci z Miami (22, 23) 8.00 Kobra – oddział specjalny (15, 16) 10.00 Maria z przedmieścia (87, 88) 12.00 Nie igraj z aniołem (130) 13.00 Wspaniałe stulecie (64) 14.00 Kurierzy (49) 15.00 Lombard. Życie pod zastaw (570, 571) 17.00 Kurierzy (50) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (987, 988) 20.00 **** Terytorium wroga – dramat Fr. 2011 22.15 *** Śmiertelna eskorta – film sens. USA 2024 0.00 **** 6 kul – film sens. USA 2012 2.15 Dzielnica strachu (446) 3.15 Lombard. Życie pod zastaw (983)
---	--	---	--	--	--	--	---	---

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- **Medytacja:** wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

słuchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- **Czytanie:** stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- **Socjalizacja:** kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- **Uczyć się nowych umiejętności:** bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- **Zrezygnować z pomocy technologii:** wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- **Rozwiązywać łamigłówki:** niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- **Dobry sen:** od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- **Aktywność fizyczna:** powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- **Dobra dieta:** posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie za-

krzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

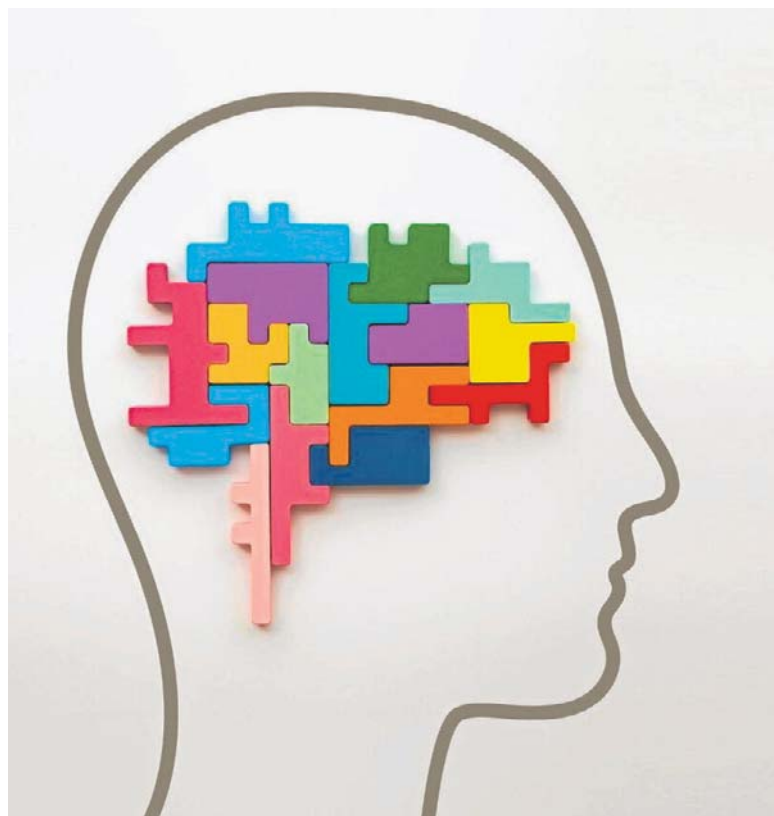
Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje



Do występującego w Centralnej Lidze Juniorów zespołu Miedzi Legnica U19 dołączył obrońca Mateusz Dworecki

PIŁKA NOŻNA W PIERWSZEJ KOLEJCE U19 MECZ Z WISŁĄ KRAKÓW

Miedź Legnica przed Centralną Ligą Juniorów

Redakcja
Legnica

Nowym piłkarzem Akademii Miedzi Legnica został Mateusz Dworecki. Boczny obrońca zagra w zespole U19 w Centralnej Lidze Juniorów.

Boczny defensor (ur. 2009 r.) charakteryzuje się sporą szybkością i tym, że jest bardzo silny. Dołączył do występującego w Centralnej Lidze Juniorów zespołu U19. Mateusz Dworecki podpisał z Miedzią umowę do końca czerwca 2028 roku z opcją przedłużenia.

Tymczasem Miedź Legnica U19 rozegrała mecz kontrolny z czwartoligową Avią Kamionki z woj. wielkopolskiego, przegrywając 3:4. - Za nami tydzień mocnej pracy w treningach, który zakończyliśmy niestety negatywnym rezultatem. Mamy świadomość błędów, które popełniliśmy i tego, że nie możemy doprowadzać do sytuacji, w których dwukrotnie drużyna przeciwna dostaje rzut karny. Wyciągamy wnioski i przygotowujemy się do kolejnego tygodnia - podsumował trener Szymon Czechowski.

Pierwszy mecz Miedzi w Centralnej Lidze Juniorów 9 sierpnia o g. 16.30 z Wisłą Kraków.

Miedź Legnica U19

- AVIA Kamionki 3:4 (2:3)

Bramki: Dworecki (26'), Szura (40'), Janowicz (64') - rywal (29'), rywal (36' -k.), rywal (39'), rywal (81' -k.)

Miedź - I połowa: Malinowski - Dworecki, Gołębiewski, Aksiuczyc, Rodak, Kotłęga, Wiśniewski (30' Karwowski), Mendi, Szura, Głowiński, Gacki

Miedź - II połowa: Dudziak - Litwin, Kwak, Pa-

kuła, Rodak (70' Dworecki), Karwowski, Kotłęga (60' Wiśniewski, 80' Mendi), Topolski, Janowicz, Gacki (60' Tuchorski)

Avia - I połowa: Bładocha - zawodnik testowany, Gajewski, Kołodziej, Wach, Maciejewski, Woźniak, Owczarzak, zawodnik testowany, zawodnik testowany, zawodnik testowany

Avia - II połowa: Bładocha - Orłowski, Łoniewski, Bakuniak, zawodnik testowany, zawodnik testowany, Gadomski, zawodnik testowany, zawodnik testowany, Dobek, Panek

XV Legnicki Półmaraton i VII Legnicka Dziesiątka

Redakcja
Legnica

Zbliża się tradycyjny, październikowy termin popularnych biegów w Legnicy, na które ściągają zawodnicy z całej Polski.

Organizator biegów - Ośrodek Sportu i Rekreacji w Legnicy - kilka dni temu poinformował, że na listach startowych jest już ponad 370 osób.

Przypomnijmy, że XV Legnicki Półmaraton i VII Legnicka Dziesiątka rozegrane zostaną 4 października - pod patronatem prezydenta Legnicy Macieja Kupaja.

OSiR zachęca: Dołącz do biegowego święta w Legnicy i skorzystaj z atrakcyjnej promocji, którą przygotowaliśmy wspólnie z naszym Partnerem Strategicznym - PKO Bankiem Polskim.

Dodajmy, że dla klientów PKO Banku Polskiego przygotowano 20-procentową zniżkę przy zakupie pakietu startowego (bez kosztulki).

Ważne! • Zniżka obowiązuje wyłącznie przy płatności za własny pakiet startowy.

• Nie można uzyskać rabatu, opłacając kilka osób jednym przelewem lub płacąc za inną osobę.

• Promocja nie obejmuje płatności BLIKIEM ani innymi formami płatności.

Zapisy do biegów: https://liveds.datasport.pl/zawody_files/zawody12148.html

XV Legnicki Półmaraton to jubileuszowa edycja jednego z najważniejszych biegów ulicznych w regionie.

Trasa o długości 21,1 km posiada oficjalny atest, co czyni ją idealnym miejscem dla biegaczy pragnących ustanowić nowy rekord życiowy na precyzyjnie wymierzonym dystansie.

Ten bieg w Legnicy prowadzi ulicami miasta i przez malowniczy Park Miejski, oferując płaską i szybką nawierzchnię oraz profesjonalne wsparcie na trasie.

To doskonała propozycja dla osób szukających jesienno-sprawnego sprawdzianu swojej formy.



Legnicki półmaraton prowadzi ulicami miasta i przez Park Miejski

Maciej Rybus – piłkarz przeklęty. Wrócił, ale piętno „Ruskiego” ciąży na jego życiu

Maciej Rybus, wielokrotny reprezentant Polski w piłce nożnej i mistrz Rosji, wrócił do rodzinnego Łowicza. Wielka kariera, wielka miłość i pieniądze rozsypały się w Rosji. Zostało piętno tego, który źle wybrał po napaści Rosji na Ukrainę

Anna Gronczewska

Maciej Rybus jako jeden z pierwszych pojawia się na treningu. Czekają na jego rozpoczęcie, rozmawiając z Dawidem Sutkiem, dyrektorem sportowym trzecioligowego Pelikana Łowicz. To między innymi dzięki niemu znów trenuje na stadionie przy ul. Starzyńskiego.

– To tu przed laty zaczynałem treningi – mówi nam Maciej Rybus. – Mam wielki sentyment do tego miejsca. Mieszkalem niedaleko stadionu, na osiedlu. Po 10 minutach byłem na treningu.

Maciej Rybus to legenda Łowicza. To w tym mieście przyszedł na świat 19 sierpnia 1989 roku. Piłkę kopął w Pelikanie, by potem przenieść się do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Szamotułach. Stamtąd trafił do Legii Warszawa. Debiutował w tym klubie. Z Legią sięgnął po Superpuchar i trzy razy podniósł Puchar Polski. Wtedy też dostał powołanie do reprezentacji Polski, w której zagrał 66 meczów i strzelił dwie bramki. Zagrał na odbywających się w Polsce i Ukrainie Euro 2012, a w 2018 roku na organizowanych w Rosji mistrzostwach świata.

Trudne związki z Rosją

To właśnie Rosja dała mu sławę, pieniądze, rodzinę, a potem społeczne odtrącenie. Maciej Rybus grał w najlepszych rosyjskich klubach. Był piłkarzem moskiewskich zespołów Lokomotiw i Spartak, grał w Rubinie Kazań. W Rosji zdobywał mistrzostwo tego kraju, puchar, grał w Lidze Mistrzów.

W Rosji Maciej spotkał miłość swego życia, tak przynajmniej mu się wtedy wydawało. Okazała się nią piękna Lana Baimatowa. Poznał ją, gdy grał w Lokomotiwie Moskwa. Pracowała w restauracji znajdującej się w pobliżu hotelu, w którym mieszkał. Podobno była to miłość od pierwszego wejrzenia.

– Poznaliśmy się w Moskwie, w restauracji, w której pracowałem jako menedżer – mówiła w wywiadzie dla osetyjskiej gazety „Słowo” Lana. – Kiedy Maciej przyjechał do Rosji, aby zawrzeć umowę z Lokomotiwem Moskwa, przyszedł na obiad z naszym wspólnym znajomym. Potem zaczął przychodzić i na lunch, i na kolację, i po treningu. Dopóty, dopóki nie dałam mu swojego numeru telefonu.



Maciej Rybus ma 37 lat. Próbuje odbudować swoje życie grą w trzecioligowym Pelikanie Łowicz

Dwa wesela

W lutym 2018 roku para zaręczyła się, a miesiąc później wzięła huczny ślub. Pierwszy odbył się we Władykaukazie w Osetii Południowej, skąd pochodzi Lana. Do hotelu Grand Alexander młoda para przyjechała na przyjęcie weselne Rolls-Royce'em Phantomem VIII, eskortowało ją trzech jeźdźców ubranych w tradycyjne stroje osetyjskie. Maciej i Lana pierwszy taniec zatańczyli do piosenki „Perfect” Eda Sheerana. Następnie panna młoda zatańczyła osetyjski taniec ślubny, a pan młody egzotyczny – ludowy taniec kaukaski.

W 2019 roku mieli kolejny ślub, tym razem w Łowiczu, w kościele św. Leonarda, a wesele w hotelu Rozdroże w Nieborowie.

– Stres może nawet był trochę większy niż za pierwszym razem – mówił po polskim ślubie Maciej Rybus. – To był ślub głównie dla mojej rodziny i znajomych. Nie wszyscy mogli przyjechać do Rosji. Ciężko jest ogarnąć tyle wiz, było z tym naprawdę dużo roboty. Dlatego zdecydowaliśmy się na dwa śluby.

Lana i Maciej doczekali się dwóch synów. Robert ma dziś 8 lat, a Adrian 5.

Trudny wybór

Wydawało się, że po wybuchu wojny Rosji z Ukrainą Rybus wróci do Polski. Tak się jednak nie stało. Na piłkarza wylała się fala hejtu. On sam przeniósł się z Lokomotiwu Moskwa do moskiewskiego Spartaka, a potem do Rubinu Kazań. Decyzję o pozostaniu w Rosji wyjaśnił w rozmowie z Sebastianem Staszewskim z TVP Sport.

– W Rosji mam żonę, dwóch synów, nieruchomości, życie, które rozwijało się przez ponad dziesięć lat – tłumaczył Maciej Rybus. – To tam zostałem prawdziwym mężczyzną, założyłem rodzinę, zarobiłem pieniądze i zabezpieczyłem naszą przyszłość. Tam też osiągnąłem największe sukcesy piłkarskie. Zostawienie tego wszystkiego z dnia na dzień nie było takie proste. Rozumiem, każdy na moim miejscu miałby prawo podjąć swoją decyzję. Ja podjąłem swoją. Nie pod wpływem nacisków ludzi czy wpisów w internecie, ale zgodnie z moim sumieniem. Lubię życie w Rosji, w Moskwie. Szybko się tam zaaklimatyzowałem, poznałem język, ludzi, którzy są moimi przyjaciółmi. Rodzina czuje się tam komfortowo. Niestety, wybuchła wojna... Jakiś

czas temu, gdy leciałem na wakacje, miejsce obok mnie zajął Anatolij Tymoszczuk, legenda reprezentacji Ukrainy. Po wojnie został w Petersburgu. Jest w podobnej sytuacji co ja, ma rosyjską żonę, dzieci, które się tam urodziły. I miał podobne dylematy. Ktoś powie, że zarobiliśmy dużo pieniędzy, więc w każdej chwili moglibyśmy przeprowadzić się na przykład do Hiszpanii czy na Cypr. Pewnie moglibyśmy, ale to byłoby rozpoczynanie życia od nowa. Nic przyjemnego, szczególnie dla dzieci.

Pisali, żeby zdechł

W tym samym wywiadzie Maciej Rybus odniósł się też do hejtu, który na niego spadł. Mówił, że jako zawodowy sportowiec wielokrotnie spotykał się z ostrą krytyką, ale to, co wydarzyło się po wybuchu wojny, było jak lawina, która go przygniotła.

– W pewnym momencie nie dawałem rady, skala hejtu była nieprawdopodobna – mówił Sebastianowi Staszewskiemu. – To były tysiące wpisów, setki prywatnych wiadomości. Niektóre szły po bandzie, pisano na przykład, że bym zdechł. Ludzie z mojego otoczenia radzili

mi rezygnację z mediów społecznościowych, ale nie chciałem dać się zaszczuć. Ostatecznie tego nie zrobiłem, ale przez kilka miesięcy starałem się nie wrzucać niczego na Twittera czy Instagrama, bo jakakolwiek aktywność powodowała wylew szamba. Co ciekawe, te emocje widziałem tylko w internecie. Na ulicach nikt mnie nie zaczepiał: ani w Rosji, ani w Polsce, ani w żadnym innym miejscu. Niedawno w Antalyi trafiliśmy na grupę Polaków. Jedyne, co od nich usłyszałem, to prośby o wspólne zdjęcie. Podobnie było tuż po wybuchu wojny, kiedy chciałem przylecieć do kraju. Połączeń z Moskwą już nie było, ktoś podpowiedział, żeby lecieć do Kaliningradu, a później przekroczyć granicę pieszo. Podróżowałem ze starszym synem, ludzie bardzo nam pomogli. Sytuacja zmieniała się dopiero w sieci. Tam od razu stawałem się „ruskim”.

Hejt wylał się również na żonę piłkarza. Lana dostawała obraźliwe wpisy – po polsku, rosyjsku, angielsku. Przeszła piekło.

– Ale to Osetyjka z Władykaukazu, a tam kobiety są bardzo silne – zapewniał Sebastiana Staszewskiego Maciej Rybus.

Koniec wielkiej miłości

W ostatnim czasie zmieniała się sytuacja rodzinna Macieja Rybusa, który rozwiódł się z Laną. Pierwsze rysy w ich małżeństwie pojawiły się w 2024 roku, a rok później, w listopadzie, rozwiedli się. Podobno to Lana wystąpiła o rozwód i podział majątku. Przez ten czas para nie komentowała rozstania.

Teraz Maciej Rybus mieszka w Łowiczu, u rodziny. Przyjechał do Polski z synami.

– Wiele wskazuje, że przez pewien czas będą ze mną – powiedział nam Maciej Rybus. – Obaj lubią kopać piłkę. Często grają przed domem, chodzą też na treningi do Akademii Pelikana Łowicz. Coraz lepiej mówią po polsku.

Maciej Rybus nie podpisał jeszcze kontraktu z Pelikanem Łowicz, ale wiele wskazuje, że tak zrobi. Przez rok nie grał w profesjonalną piłkę, ale liczy, że szybko nadrobi zaległości i będzie motywował młodych piłkarzy tego klubu. Pelikan Łowicz w tym roku awansował do III ligi.

FOT. ANNA GRONCZEWSKA

eprasa.pl cc3a72b603