

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 31

LATO 2025

Bohaterska postawa legnickiego policjanta - ugasił pożar na campingu w Chorwacji

Nie oglądał się na innych
i działał. Jego natychmiastowa
reakcja zapobiegła tragedii **str. 3**



GŁOGÓW



Brutalny atak na właściciela baru z kebabem

W samym centrum miasta, dwaj agresywni
mężczyźni rzucili się z tasakiem na szefa lokalu **str. 5**

LEGNICA

Miasto zaciąga
kredyt na spłatę
innego kredytu.
Prawie 30 milionów
pożyczki **str. 7**

LEGNICA

**Złobki dla dzieci z sąsiednich
gmin.** Rada Miejska jednogłośnie
przyjęła nową uchwałę dotyczącą
opieki nad najmłodszymi **str. 6**

LEGNICA

Planowana budowa
bloków w Lasku
Złotoryjskim.
Są protesty. Co dalej?
str. 4

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655





FOT. ARCH. RODZINNE

LEGNICA

Mały Maciuś potrzebuje pomocy

Maciej Natoniewski we wrześniu skończy dziesięć lat. Do niedawna cieszył się każdym dniem - biegał za piłką, chodził po górach, grał w szachy i marzył, że zagra w reprezentacji Polski na Stadionie Narodowym. Wszystko zmieniło się nagle, gdy przyszedł ból, a niedługo później diagnoza. Głębokość pnia mózgu, IV stopnia. Nieoperacyjny, złośliwy.

- To był cios, jakiego nie da się opisać. Ale od pierwszego dnia wiedzieliśmy jedno - nie poddamy się. Maciek też nie - informują rodzice chłopca.

- Zbieramy środki, by zapewnić Maćkowi jak najlepsze warunki - dostęp do specjalistów, leczenia, codziennego wsparcia i opieki. Zabiegamy także o możliwość leczenia immunologicznego w renomowanym ośrodku w Niemczech, gdzie prowadzone są terapie wspierające organizm w walce z chorobą - dodają.

Bliscy Macieja założyli zrzutkę w której starają się zebrać środki na leczenie chłopca. Na zrzutka.pl wystarczająco wpisać „Pomóżmy Maćkowi wygrać najtrudniejszy mecz”.

Maluszki z rocznym karnetem do ZOO

Edyta Golisz
Görlitz / Legnica

W ramach projektu „Witaj maluchu”, każda świeżo upieczona mama bądź tata, którzy zgłoszą swoje dziecko w legnickim Urzędzie Stanu Cywilnego, otrzymają kupon na roczny bilet wstępu do ZOO Görlitz. Karnet jest dla maluszka i jednego z opiekunów.

- Karnet można zrealizować do końca pierwszego roku życia maleństwa. Tak aby obowiązywał również na drugi rok, ponieważ chodzi o 12 miesięcy. Dzięki temu maluch będzie mógł doświadczać wizyt w ogrodzie zoologicznym już troszkę starszy, bardziej świadomie - mówi Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

Legnica jest kolejnym partnerem ZOO Görlitz w prowadzonym przez ogród zoologiczny programie dla nowo narodzonych dzieci.

- Cieszymy się, że Legnica dołączyła do naszego projektu dla młodych rodzin „Witaj Maluchu”, który doskonale spraw-

dził się u naszych dotychczasowych partnerów, zarówno po stronie polskiej: w Zgorzelcu, Bolesławcu, Lubaniu, Bogatynie i Jeleniej Górze, jak i po niemieckiej: w Görlitz, Löbau czy Bautzen - mówi Dr. Sven Hammer, dyrektor ZOO w Görlitz.

- Nasze Zoo to wspaniały park zapewniający relaksujący spacer wśród przyrody. Miejsce, w którym rodzice mogą zaczerpnąć odrobinę spokoju i pozwolić sobie na chwilę wytchnienia od codzienności. Ich pociechy poznają i pokochają tutaj pierwsze zwierzęta i być może postawią swoje pierwsze kroczki - dodaje Dr. Sven Hammer.

Jednym z głównych działań ZOO w Görlitz jest ochrona i hodowla wielu chronionych oraz zagrożonych wyginięciem gatunków zwierząt.

Kupon uprawniający do otrzymania karnetu do ZOO jest wydawany przez USC w Legnicy przy okazji zgłaszania dziecka. W celu realizacji kuponu należy skontaktować się mailowo z ZOO w Görlitz - jest tam obsługa w języku polskim.



FOT. KMP LEGNICA

AUTOSTRADA A4

Miał ponad 2 promile i pędził 180 km/h

Legniccy policjanci patrolowali autostradę A4 nieoznakowanym radiowozem, z videorejestratorem. Na 96 kilometrze drogi, w kierunku Wrocławia, zauważyli pędzące Audi. Urządzenie pomiarowe wykazało, że kierowca jechał 180 km/h, zamiast dozwolonych 110 km/h. Gdy policjanci zatrzymali brauwrowego kierowcę okazało się, że mężczyzna... bełkocze. Czuć też było od niego silną woń alkoholu.

- Badanie alkometrem potwierdziło przypuszczenia: 30-letni mieszkaniec woje-

wództwa świętokrzyskiego miał ponad 2 promile alkoholu w wydychanym powietrzu - mówi kom. Jagoda Ekiert z legnickiej policji.

Mężczyzna szybko nie wsiadzie za kierownicę. Jego prawo jazdy zostało zatrzymane, a samochód zabezpieczyła pomoc drogowa.

- Za rażące przekroczenie prędkości kierowca został też ukarany mandatem w wysokości 2000 złotych i otrzymał 15 punktów karnych. O jego losie zadecyduje sąd - mówi kom. Jagoda Ekiert.

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 wciśnąć 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 Punkt Porad Prawnych dla seniorów jest m.in. zapewnienie możliwości uzyskania porady osobom starszym, także seniorom, których nie stać na opłatę porady. Chodzi też o wspieranie mieszkańców wsi, skąd trudniej dostać się do prawnika. To także troska o ludzi chorych, niepełnosprawnych, potrzebujących pomocy prawnej. Telefoniczny Punkt Porad Prawnych jest inicjatywą Fundacji Przyszłość.

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

Legnicki Telefon Pierwszego Kontakt

Pod numerem telefonu (76) 729 99 95 mieszkańcy Legnicy mogą zgłaszać różnorodne usterki i awarie związane z infrastrukturą komunalną. Zgłosić będzie 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, co ma zagwarantować szybkie i skuteczne reakcje, a docelowo podnieść jakość życia w Legnicy.

ZDJĘCIE DNIA



FOT. KWP WE WROCŁAWIU

Do dramatycznego zdarzenia doszło 25 lipca, na autostradzie A4, policjanci z Samodzielnego Pododdziału Prewencji Policji w Legnicy, jadąc na służbę, zauważyli płonącą ciężarówkę. Mundurowi rozpoczęli gaszenie ognia przy użyciu gaśnic z radiowozu, a za pomocą CB radia poprosili innych uczestników ruchu o pomoc. Bardzo szybko znalazło się kolejnych 25 gaśnic, którymi gaszono samochód ciężarowy oraz płonące pobocze. Trawa była bardzo sucha, więc ogień mógł bardzo szybko i łatwo się rozprzestrzenić na pobliskie pola pszenicy. Akcja trwała do przyjazdu Straży Pożarnej. W tym zdarzeniu żadna osoba nie ucierpiała. MP

Ugasił pożar na campingu w Chorwacji

Patryk Głazewski
Legnica/Chorwacja

Policjant z Legnicy wykazał się niezwykle odwagą podczas pożaru na jednym z campingów w Chorwacji. Dzięki jego błyskawicznej reakcji udało się zapobiec tragedii.

21 lipca 2025 roku na jednym z campingów na wybrzeżu Chorwacji doszło do niebezpiecznego pożaru. Wśród turystów odpoczywających w ośrodku przebywał aspirant Rafał Polowiec z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy. Policjant, kiedy zauważył kłęby dymu unoszące się z jednej z przyczep, nie czekał na przyjazd strażaków i natychmiast podjął działanie. W towarzystwie szwagra, ratownika medycznego, udał się w stronę kłębów czarnego dymu.

Gdy dotarli na miejsce, okazało się, że dym pochodzi z wnętrza jednego z domków letniskowych – sytuacja wyglądała bardzo poważnie. Pierwszą decyzją była próba ratowania osób, które mogły być uwię-

Dear Sir or Madam,
We would like to take this opportunity to commend Mr. Rafal Polowiec for his exemplary actions during a fire incident that occurred on 21 July 2025 at Camping where he was staying as a guest. Mr. Polowiec, together with his brother-in-law and supported by our staff members, responded immediately by helping to contain the fire, demonstrating courage, initiative, and a strong sense of responsibility. Their swift and intervention significantly helped prevent the flames from spreading to nearby structures until the arrival of the fire department. We are sincerely grateful for Mr. Polowiec's actions, which reflect outstanding civic duty and professionalism. His conduct has already been acknowledged and appreciated by our team, and we believe it also deserves formal recognition from his own organization.

Kind regards,

General Manager
Camping I

Szanowni Państwo,

Chcielibyśmy skorzystać z okazji, aby wyrazić nasze uznanie dla Pana Rafała Polowca za jego wzorową postawę podczas incydentu pożarowego, który miał miejsce w dniu 21 lipca 2025 roku na terenie Campingu, gdzie Pan Polowiec przebywał jako gość.

Pan Polowiec, wspólnie ze swoim szwagrem i przy wsparciu naszych pracowników, natychmiast zareagował, pomagając w opanowaniu ognia. Wykazał się odwagą, inicjatywą oraz silnym poczuciem odpowiedzialności. Ich szybka interwencja znacząco przyczyniła się do powstrzymania rozprzestrzeniania się płomieni na pobliskie zabudowania, do czasu przybycia straży pożarnej.

Jesteśmy szczerze wdzięczni za działania Pana Polowca, które stanowią przykład wyjątkowej postawy obywatelskiej i profesjonalizmu. Jego zachowanie zostało już docenione przez nasz zespół, a naszym zdaniem zasługuje również na formalne uznanie ze strony jego macierzystej organizacji.

Z wyrazami szacunku

Generalny Manager Campingu

Camping w oficjalnym piśmie przesłanym do legnickiej komendy wyraził ogromne podziękowania za odwagę policjanta



FOT. KMP LEGNICA

zione w środku. Równolegle rozpoczęli gaszenie ognia przy pomocy gaśnic, które pozyskiwali z sąsiednich domków i od personelu campingu.

- Tymczasem wielu świadków zdarzenia turyści i goście ośrodka zamiast reagować, biernie się przyglądało lub rejestrowało zdarzenie telefonami komórkowymi. Tym większe znaczenie miała odwaga i zdecydowana postawa asp. Polowca i jego szwagra, którzy oprócz gaszenia ognia zadbali też o bezpieczeństwo gapiów, oddalając ich od strefy zagrożenia - informuje kom. Jagoda Ekiert z legnickiej policji.

Dzięki ich zdecydowanej reakcji pożar nie rozprzestrzenił

się na inne domki, co mogłoby mieć tragiczne skutki. Jeszcze przed przybyciem straży pożarnej udało się opanować sytuację. Personel campingu w oficjalnym piśmie przesłanym do Komendy Miejskiej Policji w Legnicy wyraził ogromne podziękowania za odwagę i profesjonalizm asp. Polowca.

Podziękowania wyrazili też policjanci z Legnicy, którzy pogratulowali skutecznej akcji ratunkowej na stronie internetowej legnickiej policji.

- Dziękujemy za wzorową postawę i jesteśmy dumni, że mamy w naszych szeregach takich funkcjonariuszy - dodaje kom. Jagoda Ekiert z legnickiej policji.

Osiedlowa ulica idzie do remontu

Patryk Głazewski
Legnica

Miasto przekazało plac budowy wykonawcy, który na dniach rozpocznie modernizację ulicy Biegunowej. Inwestycja na legnickim osiedlu Kopernika pochłonie ponad milion złotych.

Wkrótce rozpoczną się prace remontowe na odcinku od ul. Radosnej do ul. Astronomicznej, zlokalizowanym na osiedlu Kopernika. To jedna z kolejnych inwestycji realizowanych w ramach Legnickiego Programu Drogowego. Formalnie przekazano plac budowy. Wykonawcą jest Głogowskie Przedsiębiorstwo Budownictwa Drogowego, które wygrało przetarg na realizację tego zadania.

Całkowity koszt inwestycji to około 1 mln 20 tys. zł. W ramach zamówienia wykonany zostanie remont nawierzchni ulicy o długości około 330 metrów. Prace obejmą nie tylko wymianę nawierzchni jezdni, ale również regulację wpuśców deszczowych i włączów studni kanalizacyjnych. Dodatkowo

wyremontowane zostaną zatoki postojowe oraz chodniki przylegające do ulicy.

Wykonawcę wyłoniono w drodze postępowania przetargowego. Najkorzystniejszą ofertę – opiewającą na ponad milion złotych – złożyła firma z Głogowa, posiadająca doświadczenie w realizacji podobnych inwestycji.

Prace budowlane na ul. Biegunowej mają rozpocząć się w najbliższych dniach. Kierowcy oraz mieszkańcy osiedla Kopernika muszą się liczyć z utrudnieniami w ruchu.



FOT. UM LEGNICA

Prace remontowe zaczną się już niebawem

Nowa stacja kolejowa włączona do systemu biletu zintegrowanego

Patryk Głazewski
Kunice

Nowa stacja kolejowa została włączona do systemu biletu zintegrowanego Legnica. Mieszkańcy Kunicy zyskali dostęp do przejazdów pociągami Kolei Dolnośląskich oraz autobusami MPK w I i II strefie. Wszystko w ramach jednego biletu.

Legniccy radni podjęli istotną decyzję, która ułatwi codzienne podróże mieszkańcom gminy Kunice. Zgodnie z przyjętą uchwałą, od teraz stacja kolejowa Kunice zostanie objęta zasięgiem biletu zintegrowanego Legnica. To oznacza, że posiadacze tego biletu będą mogli korzystać zarówno z połączeń kolejowych Kolei Dolnośląskich, jak i z komunikacji miejskiej MPK Legnica bez dodatkowych kosztów.

Bilet zintegrowany Legnica to miesięczny bilet imienny, który umożliwia nieograniczoną liczbę przejazdów pociągami Kolei Dolnośląskich oraz POLREGIO na trasach, w których jedną ze stacji musi być m.in. Legnica, Legnica Piekary,

Jaśkowice Legnickie, Rzeszotary, Szczedrzykowice, a teraz także Kunice.

Jednocześnie, bilet ten obejmuje przejazdy autobusami MPK Legnica we wszystkich liniach mieszczących się w I i II strefie opłat, w tym również linią nr 10 obsługującą gminę Kunice.

Co ważne, bilet nie obowiązuje w pociągach specjalnych Kolei Dolnośląskich, w tym „KD Premium”, „Pociągu do Kultury” oraz w pociągach specjalnych „KD Specjal”.

Największymi beneficjentami zmian będą mieszkańcy Kunicy, którzy codziennie dojeżdżają do Legnicy do pracy, szkoły lub na uczelnię. Dzięki rozszerzeniu oferty, podróż stanie się nie tylko prostsza i szybsza, ale również bardziej opłacalna.

Gdzie kupić bilet zintegrowany?

Miesięczne bilety ze znacznikiem MPK (na przejazd tam i z powrotem):

- wyłącznie w Biurach Obsługi Klienta KD i kasach biletowych na dworcach: Legnica, Bolesławiec, Wrocław Główny.



FOT. PATRYK GŁAZEWSKI

Posiadacze biletu będą mogli korzystać zarówno z połączeń kolejowych KD, jak i z komunikacji miejskiej

Bilety jednorazowe:

● w pociągach i autobusach KD,
● w Biurach Obsługi Klienta i kasach KD,
● w kasach POLREGIO.

Bilety weekendowe:

● we wszystkich punktach sprzedaży KD i POLREGIO,
● u konduktora, w automatach biletowych,
● online przez platformę KOLEO.

SPÓR ZAKOŃCZYŁY SIĘ KONSULTACJE SPOŁECZNE, DOTYCZĄCE PLANOWANEJ BUDOWY W LASKU ŻŁOTORYJSKIM

Protesty przekazane inwestorowi

Edyta Golisz
Legnica

Kilkadziesiąt protestów wpłynęło do ratusza w ramach konsultacji społecznych, dotyczących planowanej w Lasku Żłotoryjskim budowy dużego osiedla mieszkaniowego. Inwestycja budzi kontrowersje wśród mieszkańców i radnych Legnicy.

Projekt zakłada budowę pięciu, pięciopiętrowych bloków w lesie, który jest zielonymi płucami miasta, miejscem rekreacji i odpoczynku dla wielu legniczan. W dodatku wizualizacja planowanej w Lasku Żłotoryjskim bu-

dowy, przedstawiona radnym miasta przez dewelopera, kusi m.in. dostępem osiedla do plaży i pobliskiego jeziora.

Zagrożony nie tylko ekosystem

- Problem w tym, że ten zbiornik wodny, choć wizualnie bardzo atrakcyjny, nie nadaje się do letnich kąpiei. Akwen nie był czyszczony od co najmniej kilkudziesięciu lat, jego brzegi są dzikie, zarosnięte. Gdyby osiedle powstało, jezioro trzeba będzie raczej odgradzić szczelnym płotem od budynków, żeby nikt tam nie utonął. Poza tym, w porośniętych dziko brzegach zbiornika żyje obecnie wiele gatunków zwierząt, także chronio-

nych. Budowa bloków zniszczy tutejszy ekosystem. I zaburzy architekturę tej historycznej dzielnicy - napisali w mailu do naszej redakcji mieszkańcy legnickiego Tarninowa, reprezentacyjnej dzielnicy miasta, w której usytuowany jest Lasek Żłotoryjski.

Jak podkreślają mieszkańcy, plany dewelopera znacząco zmieniają - wręcz powiększają do niewyobrażalnych rozmiarów - parametry i możliwości przewidziane dla dzielnicy Tarninów, ze względu na jej historyczny charakter oraz walory środowiskowe. Ludzie zwracają też uwagę na obowiązujące w obecnym Planie Zagospodarowania Przestrzennego zapisy, dotyczące m.in. nieprzekraczal-

nych granic zabudowy od terenów zielonych, które inwestycja ma naruszyć. Piszą też m.in. o niezgodnej z zasadami architektonicznymi dla Tarninowa wysokości pięciopiętrowych budynków i wielu innych nieprawidłowościach, które zaburzają charakter historycznej dzielnicy, jeśli inwestor otrzyma zgodę na inwestycję.

Każdy głos będzie rozpatrywany

Grzegorz Koczubaj, rzecznik prasowy prezydenta Legnicy wyjaśnia, że każdy głos mieszkańców, który został wysłany w ramach społecznych konsultacji zostanie wzięty pod uwagę, jeśli będzie spełniał wymagane kryteria - np. podpis czy termin dostarczenia do legnickiego Ratusza, który minął 18 lipca. Protesty legniczan zostały już przekazane inwestorowi, który na własny koszt opracowuje zintegrowany plan inwestycyjny dla Legnicy.

- Zebrane uwagi i wnioski będą teraz analizowane przez prezydenta Legnicy, w porozumieniu z inwestorem. Wypracowane przez strony uzgodnienia muszą uzyskać jeszcze inne zgody, na przykład konserwatora zabytków - mówi Grzegorz Koczubaj.

Emocje w Legnicy

Sprawa planowanej w Lasku Żłotoryjskim budowy osiedla bloków budzi wiele emocji nie tylko wśród okolicznych mieszkańców, ale także wśród legnickich radnych, bez względu na reprezentowane ugrupowania.

Skupieni przy prezydencie Legnicy Macieju Kupaju radni poinformowali na swoim profilu w mediach społecznościowych, że zrobią wszystko, by zagospodarowanie tego terenu było zgodne z charakterem Tarni-

Sprawa planowanej budowy osiedla bloków budzi wiele emocji nie tylko wśród okolicznych mieszkańców

nowa - z poszanowaniem dla dziedzictwa przyrodniczego, ład u przestrzennego i jakości życia mieszkańców. Przypomnieli, że w maju 2025 r. przeprowadzone zostały negocjacje dotyczące treści projektu umowy urbanistycznej oraz projektu Zintegrowanego Planu Inwestycyjnego (ZPI) dla dzielnicy Tarninów, obręb Glinki.

„W odpowiedzi na postulaty inwestora Karolina Jaczewska-Szymkowiak, Przewodnicząca Rady Miasta Legnica, zgłosiła szereg uwag oraz przedstawiła własne rekomendacje, mające na celu ochronę charakteru dzielnicy Tarninów, tamtejszej przyrody, estetyki i jakości życia mieszkańców. Część rekomendacji została przyjęta, inne pozostają w analizie” - napisali radni koalicji.

Jak wynika z postu, nierozstrzygnięte pozostają kwestie dotyczące m.in. wprowadzenia strefy ochronnej między planowanym osiedlem a granicą użytku ekologicznego i wprowadzenia nieprzekraczalnych linii zabudowy. Także m.in. ustalenia, dotyczące ilości, wielkości i usytuowania miejsc parkingowych. Wynegocjowano m.in.: obowiązek zapewnienia drogi tymczasowej na czas budowy, 5-letni okres rękojmi i gwarancji, doprecyzowanie parametrów drogi publicznej w uzgodnieniu z Zarządem Dróg Miejskich. To wszystko dotyczy jednak realizowanej inwestycji, a legniczan nie walczą o to, aby do inwestycji budowy bloków w Lasku Żło-

toryjskim w ogóle nie doszło. - Nie widzimy żadnego uzasadnienia dla powstania tego osiedla, poza interesem inwestora - napisali w wysłanym do naszej redakcji mailu mieszkańcy dzielnicy Tarninów.

W tej sprawie wypowiedzieli się też dla naszej redakcji radni opozycji.

- Głos mieszkańców jest dla mnie kluczowy. Wielu legniczan wyraża zaniepokojenie zakresem proponowanych zmian, obawiając się utraty kameralnego, historycznego charakteru dzielnicy oraz nadmiernej ingerencji w lokalne środowisko. Z drugiej strony rozumiem, że miasto musi się rozwijać i szukać rozwiązań, które odpowiadają na rosnące potrzeby mieszkaniowe czy infrastrukturalne. Właśnie dlatego uważam, że kluczowe jest znalezienie rozsądnego kompromisu. Takiego, który będzie uwzględniał zarówno ochronę tożsamości Tarninowa, jak i potencjalne korzyści dla całego miasta. Nie neguję potrzeby inwestycji, ale uważam, że jej skala, charakter architektoniczny i sposób wpisania w otoczenie powinny zostać dokładnie przeanalizowane i skorygowane w miejscach, które wzbudzają największe, społeczne wątpliwości. Planowanie przestrzenne powinno być procesem przejrzystym, otwartym na głos mieszkańców i opartym na dialogu, a nie narzucanym z góry. Jestem po stronie mieszkańców - ich troska o zachowanie zieleni, ład u urbanistycznego i spójności dzielnicy jest uzasadniona. Wierzę, że przy dobrej woli wszystkich stron możliwe jest wypracowanie rozwiązań, które będą służyć zarówno lokalnej społeczności, jak i rozwojowi miasta - powiedziała nam radna Marta Wiśłocka z PIS.

REKLAMA

0011376250

Legnica, dnia 5 sierpnia 2025 r.

OGŁOSZENIE PREZYDENTA MIASTA LEGNICY

**o przeprowadzeniu konsultacji społecznych w sprawie
projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Legnicy
– obszarów dawnej wsi Przybków w rejonie ul. Zielnej, Kosiarzy i Warzywnej**

Na podstawie art. 8h oraz art. 17 pkt 13 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.), art. 39 ust. 1 pkt 2, w związku z art. 46 pkt 2 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) oraz uchwały nr LXVI/725/24 Rady Miejskiej Legnicy z dnia 26 lutego 2024 r. zawiadamiam o przeprowadzeniu konsultacji społecznych w sprawie projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Legnicy – obszarów dawnej wsi Przybków w rejonie ul. Zielnej, Kosiarzy i Warzywnej wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach **od 5 sierpnia 2025 r. do 5 września 2025 r.** w siedzibie Urzędu Miasta w Legnicy, Plac Słowiański 8, w Biurze Obsługi Klienta (na parterze), w godzinach pracy Urzędu.

Projekt ww. planu miejscowego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie również udostępniony w terminie konsultacji społecznych na stronie internetowej BIP Urzędu Miasta Legnicy pod adresem: <https://um.bip.legnica.eu/uml/architektura-i-budownictwo/planowanie-przestrzenne/ogloszenia/miejscowe-plany-zagospo> oraz na portalu <https://konsultacje.legnica.eu/>.

Konsultacje odbędą się w formach:

- zbierania uwag w dniach od 5 sierpnia 2025 r. do 5 września 2025 r.,
- dyżuru projektanta w dniu 19 sierpnia 2025 r. w godz. 16:00-17:00 w Szkole Podstawowej nr 19 przy al. Rzeczypospolitej 129 w Legnicy,
- spotkania otwartego poprzedzonego prezentacją projektu planu, które odbędą się w dniu 19 sierpnia 2025 r. w Szkole Podstawowej nr 19 przy al. Rzeczypospolitej 129 w Legnicy o godz. 17:00.

Zgodnie z art. 8i ust. 1, pkt 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 pkt 3 i art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, zainteresowani mogą wnieść uwagi w terminie prowadzenia konsultacji społecznych, tj. **w dniach od 5 sierpnia 2025 r. do 5 września 2025 r.**

Uwagi należy składać za pomocą formularza (GP-07) pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), zamieszczonego pod adresem: <https://um.bip.legnica.eu/uml/architektura-i-budownictwo/planowanie-przestrzenne/ogloszenia/miejscowe-plany-zagospo>, a także w Biuletynie Informacji Publicznej ministra właściwego do spraw budownictwa, planowania i zagospodarowania przestrzennego oraz mieszkalnictwa pod linkiem: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Uwagi należy składać do Prezydenta Miasta Legnicy:

- w formie papierowej na adres: Plac Słowiański 8, 59-220 Legnica,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej (bok@legnica.eu) lub elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP.

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

Zgodnie z art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone w formie pisemnej, ustnie do protokołu oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

Uwaga lub wniosek składany w formie elektronicznej nie wymaga podpisu elektronicznego.

PREZYDENT MIASTA LEGNICY



Przy ul. Grabskiego stanęły już budynki dewelopera. Są jednak niższe od tych planowanych w pobliskim Lasku Żłotoryjskim i komponują się z zabudową dzielnicy

Brutalny atak na właściciela baru z kebabem

Beata Bugała
Głogów

We wtorek (29.07.) po północy doszło do dramatycznego incydentu – dwaj młodzi mężczyźni uzbrojeni w tasak zaatakowali lokal z kebabem oraz jego właściciela.

W samym centrum miasta, po północy, 29 lipca, zaatakowany został właściciel popularnego baru z kebabem, który od 9 lat prowadzi lokal w Głogowie. Agresywni mężczyźni kopiąc i uderzając niebezpiecznym narzędziem zdemolowali witryny lokalu, powodując szkody wycenione przez pokrzywdzonego na 12 tysięcy złotych.

Jeden ze sprawców poszedł niestety o krok dalej. Trzymając w ręce ostre narzędzie, usiłował zadać cios w plecy właścicielowi

lokalu, celując w jego tułów. Na szczęście pokrzywdzonemu udało się w porę uchylić, unikając uderzenia. To nie zakończyło agresji - sprawca, stojąc naprzeciw swojej ofiary, wykonał niepokojący gest kierując realne groźby karalne pozbawienia życia pod adresem mężczyzny - informuje Dolnośląska Policja.

Na opublikowanym w internecie nagraniu z monitoringu widzimy, jak jeden ze sprawców goni właściciela lokalu z tasakiem. Na koniec - mężczyźni wybijają szyby w lokalu znajdującym się przy Alei Wolności.

Sprawcy zdołali zbiec przed przyjazdem policji, jednak już parę godzin później zostali zatrzymani.

Udało nam się porozmawiać z właścicielem lokalu przy Alei Wolności. Po wtorkowym, nocnym ataku zostały



Właściciel lokalu boi się o swoje życie

tu wybite szyby, rozwalone drzwi i duży lęk o przyszłość. Anwar Jahid martwi się, co będzie dalej.

Bardzo się bałem, to było przerażające. Mówiłem do nich,

żeby się uspokoili, że nie chcę problemów, ale to na nic się zdało. Wszystko zaczęło się na zapleczu, na drzwiach widać ślady po tasaku. Oni byli bardzo agresywni. Cieszę się, że tu je-

stem, że żyję, ale nie wiem co dalej. Boję się o siebie, o swoją rodzinę, o moje dziecko i żonę. Nigdy wcześniej nie spotkałem się z takim atakiem, a jestem w Głogowie już dziewięć lat - mówi Anwar Jahid (35) właściciel lokalu z kebabem w Głogowie.

W środę sprawcy zostali doprowadzeni do Prokuratury Rejonowej w Głogowie. Na przesłuchanie weszli w kajdankach.

W czwartek Sąd Rejonowy w Głogowie postanowił zastosować wobec podejrzanych Jakuba K. i Oliwier Ch. środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy (tj. od 29.07 do 27.10).

Decyzja sądu nie uspokaja Anwara Jahida, wręcz przeciwnie - jego strach o własne życie jest coraz bardziej uzasadniony. W środę (30.07) bar z kebabem

W trosce o bezpieczeństwo właściciel zdecydował się skrócić godziny otwarcia lokalu, z trzeciej nad ranem do północy.

kolejny raz stał się celem ataku. Nieznani sprawcy uszkodzili szyby w trzech miejscach.

Mogę potwierdzić, że takie zgłoszenie o uszkodzonych witrynach lokalu wpłynęło do nas w środę, tuż przed północą. Obecnie prowadzimy intensywne działania operacyjne w tej sprawie. Analizujemy monitoring i docieramy do świadków. Nic więcej na ten moment nie mogę powiedzieć - przekazuje Natalia Szymańska, oficer prasowy KPP w Głogowie.

Dzięki rozwadze 70-letniej seniorki udaremniono oszustwo

Edyta Golisz
Lubin

Starsza pani uwierzyła w historię o włamaniu na jej konto bankowe, którą telefonicznie przekazali jej oszuści, podszywający się pod pracowników banku. Zostali już zatrzymani.

Do 70-latki zadzwoniła kobieta podająca się za pracownicę banku. Przekazała, że z jej konta ktoś zaciągnął pożyczkę i aby nie straciła swoich pieniędzy musi wykonywać jej polecenia. Oszustka dodała, aby lubinianka w żadnym wypadku się nie rozłączała i z nikim nie kontaktowała. Po chwili do starszej pani zadzwonił fałszywy pracownik banku, który oznajmił, że jej pieniądze będą bezpieczne, ale musi je wybrać z konta. Kobieta wybrała część pieniędzy z jednego banku, a kolejną część z drugiego. Oszuści kazali jej te pieniądze wpłacić we wpłatomacie. Jednak seniorka nie umiała tego zrobić więc kolejnym krokiem miało być przekazanie pieniędzy „zaufanemu pracownikowi banku” w umówionym miejscu - relacjonuje wydarzenia asp.szt. Sylwia Serafin z policji w Lubinie.

Na szczęście starsza pani w ostatniej chwili nabrała podejrzeń i zgłosiła się po pomoc do lubińskich kryminalnych. Funkcjonariusze natychmiast zabezpieczyli gotówkę i ustalili plan działania, aby zatrzymać osobę odbierającą pieniądze -



Oszuści zostali szybko zatrzymani

tak zwanego „odbieraka”. Seniorka, już pod kontrolą policjantów, kontynuowała rozmowę z oszustami i poszła we wskazane miejsce z kopertą, w której zamiast pieniędzy - 51 tys zł - znajdowały się bezwartościowe papiery.

Po około godzinie na miejscu pojawił się młody mężczyzna. Podał lubiniance umówiony wcześniej kod, odebrał kopertę i próbował oddać się z miejsca spotkania. Został wtedy błyskawicznie zatrzymany przez kryminalnych - mówi Sylwia Serafin.

Okazało się, że to 16-latek z Sosnowca, który taksówką przyjechał do Lubina z Wrocławia i przez cały czas był instruwany telefonicznie przez innego mężczyznę. Nieletni zo-

stał przewieziony do Policyjnej Izby Dziecka w Legnicy, a następnie do Sądu Rejonowego w jego miejscu zamieszkania, który zdecydował o jego losie.

Tymczasem policjanci, wyniku intensywnej pracy operacyjnej, już na drugi dzień zatrzymali kolejnego mężczyznę podejrzanego o usiłowanie oszustwa. Okazał się nim 18-letni mieszkaniec Sosnowca. Został doprowadzony do prokuratury, gdzie usłyszał zarzuty. Będzie odpowiadał za udział w zorganizowanej grupie przestępczej, mającej na celu popełnienie przestępstw oszustwa, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej. Decyzją sądu 18-latek został tymczasowo aresztowany na 3 miesiące.

REKLAMA

0011372484

GP.6721.3.15.2024/2025

Kunice, dnia 5 sierpnia 2025 r.

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Kunice

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów niezabudowanych w obrębie Piotrówek

Na podstawie art. 8h, 8i, 8j i art. 17 pkt 11 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 2 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.), a także uchwały Rady Gminy Kunice nr LXV/429/24 z dnia 27 lutego 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów niezabudowanych w obrębie Piotrówek, zmienionej uchwałą Rady Gminy Kunice nr VI/46/24 z dnia 29 października 2024 r., **zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów niezabudowanych w obrębie Piotrówek.**

Konsultacje prowadzone będą w następujących formach:

1. Zbieranie uwag w dniach od **6 sierpnia 2025 r. do 5 września 2025 r.**
2. Spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją projektu planu, odbędzie się w dniu **19 sierpnia 2025 r.**, w siedzibie Urzędu Gminy Kunice, ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice, o godz. 16¹⁵.
3. Dyżur projektanta, odbędzie się w dniu **26 sierpnia 2025 r.** w godz. 16¹⁵ – 17¹⁵ w siedzibie Urzędu Gminy Kunice, ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice.

Projekt miejscowego planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie dostępny w siedzibie Urzędu Gminy Kunice, ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice, w godzinach pracy Urzędu, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Kunice pod adresem: www.bip.kunice.pl w zakładce planowanie przestrzenne.

Zgodnie z art. 8i ust. 1, pkt 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 pkt 3 i art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, zainteresowani mogą wnieść uwagi do projektu planu miejscowego oraz uwagi w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w terminie prowadzenia konsultacji społecznych, tj. w dniach od **6 sierpnia 2025 r. do 5 września 2025 r.**

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

<https://www.bip.kunice.pl/Document/7264>

a także w Biuletynie Informacji Publicznej Ministra właściwego do spraw budownictwa, planowania i zagospodarowania przestrzennego oraz mieszkalnictwa pod linkiem: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>

Uwagi należy składać na piśmie utrwalonym w postaci:

- papierowej na adres Urzędu Gminy w Kunicach, ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice,
- elektronicznej za pośrednictwem elektronicznej platformy usług administracji publicznej ePUAP lub adresu eDoreczeń lub na adres: kunice@kunice.pl

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym 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 wnioskiem oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

WÓJT GMINY KUNICE

—/— Krzysztof Błądziński

LEGNICA NOWA UCHWAŁA TO SZANSA DLA PRACUJĄCYCH RODZICÓW SPOZA LEGNICY

Żłobki dla dzieci z sąsiednich gmin

Patryk Głazewski
patryk.glazewski@polskapress.pl

Rada Miejska przyjęła uchwałę umożliwiającą zawieranie porozumień międzygminnych w sprawie opieki żłobkowej. Nowe przepisy pozwolą przyjmować do miejskich żłobków dzieci z okolicznych gmin, jeśli tylko będą wolne miejsca.

Radni miejscy jednogłośnie przyjęli uchwałę dotyczącą opieki żłobkowej pomiędzy gminami. Projekt, choć nie omawiany wcześniej na komisjach, został pozytywnie zaopiniowany i przyjęty głosami wszystkich 19 obecnych radnych.

Do tej pory miejskie żłobki mogły przyjmować wyłącznie dzieci mieszkańców miasta. Zmiana przepisów umożliwi zawieranie indywidualnych porozumień z okolicznymi gminami, co pozwoli rodzicom pracującym w Legnicy, ale mieszkającym poza jej granicami, zostawić dzieci

pod opieką w miejskich żłobkach.

- Zawarcie porozumienia z konkretną gminą otworzy nam drogę do tego, że rodzice, którzy np. mieszkają w gminie Kunice, a pracują w mieście nie będą musieli swojego dziecka zostawiać w gminie, tylko mogą przyjechać razem z nim i zostawić je w naszym publicznym żłobku. Oczywiście priorytetowe będą przyjęcia dla dzieci z miasta Legnicy, to nie ulega wątpliwości. W razie posiadanych wolnych miejsc w żłobkach będziemy mogli przyjąć dzieci spoza miasta Legnicy. Dopiero w momencie, kiedy podpiszemy takie porozumienie, jest to oczywiście uzasadnione pokryciem kosztów pobytu dziecka w żłobku - tłumaczyła Aleksandra Krzeszewska, zastępczyni prezydenta Legnicy.

Najważniejsze, co podkreślano to fakt, że dzieci z Legnicy nadal będą miały pierwszeństwo. Dopiero po zaspokojeniu potrzeb mieszkańców, żłobki będą mogły przyjmować dzieci



Legnica otwiera się na najmłodszych spoza miasta

spoza miasta. Każde porozumienie z gminą będzie zawierało szczegółowe zapisy dotyczące finansowania.

W toku dyskusji pojawiły się pytania o wolne miejsca

w żłobkach i budowę nowej placówki. Radna Jolanta Kowalczyk zauważyła, że już dziś w żłobkach miejskich pozostaje nawet 80-90 wolnych miejsc, a dodatkowo na osiedlu Piekary

budowany jest kolejny żłobek, który będzie miał około 100 miejsc.

Prezydent Krzeszewska odpowiedziała, że nowy żłobek budowany z udziałem środków

Dopiero po zaspokojeniu potrzeb mieszkańców Legnicy, żłobki będą mogły przyjmować dzieci spoza miasta.

z programu rządowego to inwestycja w przyszłość. Dodała, że miasto korzysta z możliwości i buduje taką placówkę.

Z kolei radna Marta Wisłocka dopytywała czy miasto planuje wygasic działalność któregoś ze żłobków. Radna długo nie musiała czekać na odpowiedź, Aleksandra Krzeszewska zapewniła, że miasto na ten moment nie planuje wygaszania tego typu placówek.

Z kolei radna Marta Wisłocka dopytywała czy miasto planuje wygasic działalność któregoś ze żłobków. Radna długo nie musiała czekać na odpowiedź, Aleksandra Krzeszewska zapewniła, że miasto na ten moment nie planuje wygaszania tego typu placówek.

Zamiast na randkę, kierowca trafił do policyjnej celi

Edyta Golisz
Lubin

Kiedy policjanci z drogówki zauważyli mężczyznę, który stał przy unieruchomionym samochodzie na pasie ruchu, postanowili mu pomóc. Gdy jednak do niego podjechali, kierowca zaczął zachowywać się nerwowo.

- Początkowo 32-latek tłumaczył mundurowym, że auto uległo awarii i próbuje uruchomić je „na popych”. Funkcjonariusze szybko wyczuli od niego woń alkoholu. Zapytany o to, kto kierował pojazdem, odpowiedział, że jego kolega, który miał udać się na stację benzynową. Mężczyzna nie potrafił jednak podać imienia ani nazwiska kolegi, nie znał jego rysopisu, nie umiał też powiedzieć, w którą stronę rzekomy kolega poszedł. Jego tłumaczenia i nerwowe zachowanie budziły coraz więcej wątpliwości, dlatego dyżurny jednostki sprawdził zapis z miejskiego monitoringu. Nagranie jednoznacznie wykazało, że to właśnie 32-latek prowadził



Kierowca miał we krwi ponad 2 promile alkoholu

ten samochód - mówi asp. szt. Sylwia Serafin z policji w Lubinie.

Badanie alkomatem wykazało ponad 2 promile alkoholu w organizmie lubinianina.

- Mężczyzna ostatecznie przyznał się, że to on kierował

samochodem i jechał do swojej dziewczyny. Kiedy auto uległo awarii, próbował je pchać - mówi Sylwia Serafin.

Nieodpowiedzialny kierowca został zatrzymany. Trafił do policyjnej celi. Grozi mu do 3 lat więzienia.

KRÓTKO

LEGNICA

Trwa remont ulicy Poznańskiej

Drogowcy weszli na odcinek od ulicy Rzeszotarskiej w kierunku centrum i zaczęli od zrywania nawierzchni, zdjęto już asfalt na około 200 metrach i trwa rozbiórka starej jezdni oraz budowa kanalizacji sanitarnej. Remont prowadzony jest na pasie w kierunku centrum Legnicy. Prace będą prowadzone etapami aż do ulicy Struga. W związku z robotami na tym odcinku obowiązuje ruch wahadłowy, sterowany tymczasową sygnalizacją świetlną. Piotr Krzyżanowski

LUBIN

Kradli według stałego schematu

Żłodzieje katalizatorów wpadli w ręce lubińskich policjantów. Zatrzymani to mieszkańcy powiatu średzkiego. Mają 20 i 23 lata. Jeden z nich stał zawsze na „czatach”, drugi wycinał katalizatory z samochodów. Żłodziejski duet dograł się prokuratorskich zarzutów. Grozi im nawet 5 lat więzienia. EG

Oszukiwali w kraju i za granicą

Edyta Golisz
Lubin

Policjanci kryminalni zatrzymali mężczyzn podejrzanych o oszustwa „na analityka finansowego”, którzy działali w kraju i za granicą.

Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego lubińskiej policji ustalili, że przestępcy oszukiwali co najmniej 9 osób i wyprowadzili z ich kont blisko 300 tysięcy złotych. Pokrzywdzeni to obywatele Polski, ale też Czech i Słowacji.

- Dzięki determinacji i precyzyjnie przeprowadzonym czynnościom operacyjnym, funkcjonariusze przerwali działalność przestępców, którzy oszukiwali za pośrednictwem aplikacji internetowej oraz zakładanych przez siebie rachunków bankowych - mówi asp. szt. Sylwia Serafin z policji w Lubinie.

Sprawcy działali według schematu: kontaktowali się telefonicznie z ofiarami, podszywając się pod specjalistów z branży finansowej - analityków finansowych, brokerów czy maklerów giełdowych. Obiecywali pokrzywdzonym

szybki i wysoki zysk z inwestycji, po czym przekonywali rozmówców do przekazywania gotówki. Pieniądze odbierał tak zwany kurier, a kontakt z rzekomym „analitykiem” urywał się po otrzymaniu gotówki.

- Zorganizowana struktura pozwalała oszustom działać sprawnie i unikać wstępnej identyfikacji. W wyniku intensywnych działań operacyjnych, funkcjonariusze zatrzymali 2 mężczyzn podejrzanych o udział w tym procederze. Jednego z nich, 30-latkę, policjanci namierzyli i zatrzymali w Opolu przed wejściem do klatki schodowej jego mieszkania. Kolejny podejrzany, 41-latek, wpadł w ręce stróżów prawa w Białymstoku, w swoim domu. Obaj byli zaskoczeni wizytami policjantów - mówi Sylwia Serafin.

Zatrzymani zostali doprowadzeni do lubińskiej prokuratury i usłyszeli zarzuty związane z oszustwami. Sąd, po zapoznaniu się z materiałem dowodowym, zdecydował o tymczasowym aresztowaniu obu podejrzanych na 3 miesiące. W sprawie nie są wykluczone kolejne zatrzymania.

Miasto zaciąga kredyt na spłatę innego kredytu

Patryk Głazewski
Legnica

Prawie 30 milionów złotych pożyczki, by spłacić droższy kredyt z 2019 roku. Miasto liczy na milionowe oszczędności i mniejsze odsetki.

Podczas XIX sesji Rady Miejskiej w Legnicy, która odbyła się 28 lipca, radni przegłosowali uchwałę w sprawie zaciągnięcia nowej długoterminowej pożyczki w wysokości ok. 29,3 mln zł. Środki te mają zostać przeznaczone nie na nowe inwestycje, lecz na wcześniejszą częściową spłatę kredytu zaciągniętego w 2019 r. w Europejskim Banku Inwestycyjnym.

Według wyliczeń skarbnika miasta, już w przyszłym roku operacja ta przyniesie ok. 400 tys. zł oszczędności, a w całym okresie kredytowania nawet 3-4 miliony złotych mniej odsetek. Miasto tłumaczy, że chodzi o refinansowanie jednej z transz kredytu EBI, czyli wymianę obecnego zadłużenia na tańsze, przy zachowaniu tego samego okresu spłaty.

Oszczędności na zobowiązaniach

W kwietniu 2019 roku Legnica pożyczyła od EBI 136 mln zł na realizację 20 kluczowych inwestycji infrastrukturalnych. Środki te podzielono na cztery transze, z których pierwsza miała być spłacana w latach 2026-2044. Obecna sytuacja rynkowa pozwala na pozyskanie finansowania z marżą zdecydowanie niższą niż marża I transzy posiadanego kredytu.

To właśnie ta różnica stała się podstawą decyzji o refinansowaniu. Jak podkreślił skarbnik Kacper Siwek, to nie nowy dług, lecz zamiana istniejącego zobowiązania na tańsze:

- Już w przyszłym roku możemy dzięki temu zaoszczędzić 400 tys. zł. (...) Te pieniądze zostaną w Legnicy, a nie w banku. I będą przeznaczone na inwestycje, czy inne zadania ważne dla mieszkańców. To jest bezpieczna operacja finansowa - mówił podczas sesji skarbnik miasta Kacper Siwek.

To nie pierwsza taka operacja

To kolejna restrukturyzacja zadłużenia w wykonaniu mia-



FOT. PIOTR KRZYZANOWSKI

Legnica spłaca kredyt... nowym kredytem. Miasto liczy na milionowe oszczędności

sta. Wcześniejsza operacja polegała na zaciągnięciu pożyczki w wysokości 107 mln zł na spłatę kredytów z lat 2011-2018. Jak informuje ratusz, przyniosła już realne efekty. To ok. 600 tys. zł oszczędności tylko w tym roku. W całym

okresie kredytowania szacuje się, że oszczędności z tej wcześniejszej operacji wyniosą około 2 mln zł.

Wątpliwości opozycji

Uchwała została przyjęta głosami 13 radnych, przeciw

było 2, a 6 wstrzymało się od głosu. Nie obyło się jednak bez debaty. Część radnych, w tym Joanna Śliwińska-Łokaj, zgłosiła obawy dotyczące długofalowego bezpieczeństwa finansowego miasta. Radna dopytywała czy to nie

jest klasyczne rolowanie długu.

Wątpliwości dotyczyły również niepewności co do przyszłych warunków rynkowych, zmienności stóp procentowych, a także braku pełnych danych o docelowym oprocentowaniu nowej pożyczki. Skarbnik tłumaczył, że miasto nie podpisze żadnej umowy, która nie będzie korzystna.

Radny pyta o pieniądze

Radny Adam Wierzbicki zapytał, dlaczego Legnica nie sięga po środki z Krajowego Planu Odbudowy. Według jego obliczeń, miastu powinno przypaść nawet 100 mln zł, biorąc pod uwagę ogólnopolski podział środków.

Skarbnik i władze miasta wyjaśniły, że środki z KPO są celowe i nie mogą być przeznaczone na inwestycje drogowe, które stanowią większość wydatków inwestycyjnych miasta. Wiceprezydent Aleksandra Krzeszewska zaproponowała nawet publiczne spotkanie z radnym, w obecności mediów, by wspólnie „znaleźć” te pieniądze i wskazać konkretny mechanizm ich pozyskania.

REKLAMA 0011377119

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza,
że 5.09.2025 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 operacji 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 , obręb 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	120 000,00 zł /16 000,00 zł/ 24 000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 5.09.2025 r. o godz. 11.30 w CWM Legnica, Rynek 1
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 0011377167

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza,
że 5.09.2025 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż
lokalu mieszkalnego nr 10 położonego w Legnicy przy ul. Rycerskiej 16

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacji ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica ul. Rycerska 16 KW Nr LE1L/00042265/7 Budynek mieszkalny, 5-kondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 805 o pow. 381 m ² , obręb Fabryczna Lokal mieszkalny nr 10 na poddaszu	Dwa pokoje, kuchnia, przedpokój, łazienka piwnica nr 0/10 Powierzchnia 57,44 m ² i 6,03 m ²	220 000,00 zł /13 100,00 zł/ 24 000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 5.09.2025 r. o godz. 11.00 w CWM 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 0011377170

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza,
przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego
położonego w Legnicy przy ul. Żołnierzy II Armii Wojska Polskiego 2

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacji ewidencji gruntów Numer i powierzchnia lokalu	Skład lokalu	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Żołnierzy II Armii Wojska Polskiego 2 KW LE1L/00099676/5 Budynek mieszkalno- usługowy, 4-kondygnacyjny, teren uzbrojony	obręb Kartuzy dz. nr 343/3 o pow. 502 m ²	lokal użytkowy nr 2 pow. 58,59 m ² na parterze	trzy pomieszczenia, pomieszczenie socjalne 210.000,00 zł (33.396,00 zł) 42.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 5.09.2025 r. o godz. 12.00 w CWM Legnica, Rynek 19.
Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki
Nieruchomościami - Agnieszka Romanowska, 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 0011377169

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza,
przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego
położonego w Legnicy przy ul. Niedziałkowskiego 5

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacji ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica ul. Niedziałkowskiego 5 KW LE1L/00042820/6 Budynek mieszkalno- usługowy, 5-kondygnacyjny, teren uzbrojony	obręb Kartuzy dz. nr 229, o pow. 291 m ²	lokal użytkowy nr 1 A pow. 96,90 m ² na parterze	Sala sprzedaży, trzy pomieszczenia magazynowe, komunikacja, w.c. 270.000,00 zł (16.170,00 zł) 54.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 5.09.2025 r. o godz. 12.30 w CWM Legnica, Rynek 19.
Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki
Nieruchomościami - Agnieszka Romanowska - 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 0011374810

Ogłoszenie o sprzedaży

- 1). Przedmiot sprzedaży: Prawo własności do zabudowanej działki ewidencyjnej nr 89 położonej w Głogowie, obręb ewidencyjny 0003 – wyspa katedralna, ul. Kamienna Droga 48, o powierzchni 0,1727 ha, dla której to nieruchomości Sąd Rejonowy w Głogowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr LE1G/00024991/8, z tym zastrzeżeniem, iż udział w wysokości 50% w prawie własności należy do Krzysztofa Ostaszewskiego oraz udział w wysokości 50% w prawie własności należy do Renaty Marii Ostaszewskiej.
- 2). Określenie upadłego: Krzysztof Ostaszewski, Renata Maria Ostaszewska - zam. ul. Kwiatowa 10, 59-160 Radwanice.
- 3). Określenie Sądu i sygnatury sprawy: Sąd Rejonowy w Legnicy, Wydział V Gospodarczy, ul. Złotoryjska 19, 59-220 Legnica, Sygn. Akt. LE1L/GUP/7/2023, Sygn. Akt. LE1L/GUP/8/2023.
- 4). Podstawa zbycia: Postanowienia Sądu Rejonowego w Legnicy z dnia 30 sierpnia 2024 r., Sygn. akt LE1L/GUP/7/2023, Sygn. akt LE1L/GUP/8/2023.
- 5). Wartość oszacowania: 2.245.000,00 zł, numer postępowania na sprzedaż: VI, określenie ceny minimalnej: 1.122.500,00 zł.
- 6). Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 26 sierpnia 2025 r.
- 7). Kwota wadium: 112.250,00 zł, z tym iż: kwota 56.125,00 zł – winna zostać wpłacona na 30 1020 5242 0000 2102 0620 9524, oznaczenie rachunku bankowego: Michał Błaszczyszyn oraz dodatkowo 56.125,00 zł - na numer rachunku 92 1020 5242 0000 2102 0619 3082 3082 oznaczenie rachunku bankowego: Michał Błaszczyszyn.
- 8). Termin rozpoznania ofert: 28 sierpnia 2025 r., godz. 10:00, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 28 sierpnia 2025 r., godz. 10:15, miejsce ewentualnej aukcji: Kancelaria Syndyka.

Pełne warunki sprzedaży oraz pozostałe informacje przekazywane są przez Syndyka masy upadłości Michała Błaszczyszyna (kom. 662 373 882) lub Pełnomocnika Syndyka Edwarda Stolarczyka (kom. 695 663 414), mail: kancelaria@syndycy.eu. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi osobami celem umówienia na okazanie przedmiotu sprzedaży.
Śledź i polub profil syndycy.eu na facebook(com), aby być na bieżąco ze wszystkimi postępowaniami na sprzedaż.

REKLAMA 0011244319

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

Awarie utrudniają życie wszystkim lokatorom

Patryk Głazewski
Legnica

Mieszkańcy Legnickiej Spółdzielni Mieszkaniowej zmagają się z regularnymi awariami wind. Problem szczególnie dotyka osoby starsze i z niepełnosprawnościami.

W wieżowcach należących do LSM lokatorzy coraz częściej zmagają się z awariami wind, które poważnie utrudniają życie. Jak relacjonuje pan Andrzej (nazwisko do wiadomości redakcji), jeden z lokatorów osiedla Kopernika, problemy są regularne, a sytuacja zamiast się poprawiać, tylko się pogarsza.

- To dzieje się praktycznie cyklicznie. W ciągu 2 ostatnich lat, jak wyciągniemy średnią, to raz na 3 miesiące dźwиг osobowy jest niedostępny. Zazwyczaj jest to jeden dzień lub dwa, ale teraz jest to około 10-12 dni - relacjonuje pan Andrzej, mieszkaniec jednego z wieżowców przy ul. Wielkiej Niedźwiedzicy.

Dodaje, że w praktyce takie awarie oznaczają odciecie mieszkańców od podstawowej infrastruktury, dzięki której można bez problemu opuścić mieszkanie na wyższym piętrze.

Życie bez windy?

Chociaż nasz rozmówca jest osobą aktywną zawodowo i sam radzi sobie z wchodzeniem po schodach, doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że inni nie mają tyle sił ani szczęścia. W zasobach Legnickiej Spółdzielni

Mieszkaniowej mieszka wiele osób starszych, które mają problemy z wejściem na wysokie kondygnacje.

- Ludzie usytuowani na środkowych kondygnacjach, to znaczy na piątym czy szóstym piętrze, nie mają wyboru. Mogą jedynie ułatwić sobie życie wjeżdżając na 10 piętro przy użyciu udostępnionej windy w klatce obok i wtedy zejść do swojego mieszkania. To dla osób starszych jest sporym problemem - zaznacza pan Andrzej.

Problem awarii nie jest nowy. W marcu legnickie Radio Plus informowało, że awarii uległa winda przy ul. Marsa 4. Wtedy starsi mieszkańcy porównywali wejście na najwyższe piętra ze zdobyciem Mount Everest. 92-letniej pani Annie, mieszkance bloku wejście na 7. piętro zajmowało pół godziny.

Liczą na zdecydowaną reakcję

W opinii pana Andrzeja, brakuje podstawowych działań zapobiegawczych na terenie budynków zarządzanych przez spółdzielnię. Wskazuje, że zarządy wspólnot w wielu blokach inwestują chociażby w monitoring - czego ma brakować w zasobach LSM.

- Jedna kamera przy wejściu i druga przy przejściu pożarowym mogłyby rozwiązać problem nocujących bezdomnych, młodzieży urządzającej imprezy na ostatnich piętrach czy kradzieży. Wystarczy trochę chęci i umiejętności zarządzenia - mówi mieszkaniec.



Mieszkańcy LSM w Legnicy tracą cierpliwość. Awarie utrudniają codzienne życie

Zdaniem pana Andrzeja zamiast realnych rozwiązań, pojawiają się tymczasowe, często absurdalne pomysły. Jednym z nich są kartki rozwieszane w klatkach z informacją, że kody do klatki obok wrzucono do skrzynek na listy. To rozwiązanie, zdaniem mieszkańca, naraża wszystkich na realne niebezpieczeństwo, że ktoś niepowołany dostanie kod do klatki i do niej wejdzie i np. zniszczy kolejną windę lub będzie tutaj nocować.

- Moje pytanie do spółdzielni brzmi: jeśli każdy może mieć do-

stęp do kodu, to po co nam domofony? Po co płacimy za serwisowanie? Może po prostu otworzymy drzwi na oścież i zrezygnujemy z tych kosztów? - komentuje z goryczą pan Andrzej.

Mieszkańcy czują się lekceważeni

Nasz rozmówca zauważa też coś, co określa mianem nierównego traktowania lokatorów.

- Często interweniuję w różnych kwestiach, ale oczywiście nikt nie reaguje i jest pewna prawidłowość, którą zauważyłem obserwując otoczenie. Tam,

gdzie mieszkają ludzie związani ze spółdzielnią bądź z opcją rządzącą i spółkami miejskimi, jest tak jakby większa dynamika tych pozytywnych zmian. Natomiast tam, gdzie mieszkają inni no to nie dzieje się kompletnie lub praktycznie nic - dodaje.

Pan Andrzej przytacza konkretny przykład ze swojego budynku: mimo zgłoszeń i pism, stan klatek pozostaje fatalny.

- Ja mieszkam na ostatniej kondygnacji, więc jakby mam najczyściej, natomiast siłą rzeczy muszę przejść przez choćby pół pierwszej kondygnacji do słynnej windy. Często są tam różne zanieczyszczenia. Stan klatki woła o pomstę do nieba - opisuje mieszkaniec.

Spółdzielnia odpowiada

Zarząd Legnickiej Spółdzielni Mieszkaniowej w odpowiedzi na naszą interwencję potwierdza, że w ostatnim czasie rzeczywiście nastąpił wzrost liczby awarii. Jak tłumaczy LSM, część urządzeń pochodzi z lat 70., a to znacząco utrudnia dostęp do części zamiennych. Wiele z nich musi być sprowadzanych z zagranicy lub zastępowanych innymi komponentami, co w praktyce wydłuża czas oczekiwania na naprawę.

Spółdzielnia zaznacza, że niektóre awarie nie wynikają z naturalnego zużycia i mogą być efektem celowych uszkodzeń. W kilku przypadkach uszkodzone zostały elementy, które, jak podkreśla zarząd, nie powinny ulec awarii w standardowym cyklu eksploatacyj-

nym. Choć jak dotąd nie potwierdzono jednoznacznie przypadków sabotażu, takie podejrzania się pojawiły. W jednym przypadku spółdzielnia zgłosiła sprawę na policję i zapowiada, że w przyszłości każda sytuacja, która może wskazywać na ingerencję z zewnątrz, będzie kierowana do odpowiednich służb.

W przypadku awarii windy spółdzielnia wywiesza informację na klatce schodowej, a mieszkańcy mogą dodatkowo uzyskać dane na temat przyczyn i czasu naprawy od pracowników. Dla osób mieszkających na wyższych piętrach uruchamiany jest tymczasowy dostęp do windy w sąsiedniej klatce. W tym celu mieszkańcy otrzymują jednorazowy kod do domofonu, który pozwala przejść np. przez XI piętro do drugiego pionu budynku.

Spółdzielnia zapewnia, że kody te umieszczane są wyłącznie w skrzynkach pocztowych danej klatki, przez co dostęp do nich mają jedynie lokatorzy. Zarząd podkreśla, że nie stwierdzono, by takie rozwiązanie stanowiło zagrożenie dla bezpieczeństwa. Kody są natychmiast wycofywane po zakończeniu prac i przywróceniu windy do działania.

W odpowiedzi na pytanie o organizację pomocy dla osób starszych lub niepełnosprawnych, spółdzielnia informuje, że do tej pory nie odnotowano takiej potrzeby, a mieszkańcy radzili sobie dzięki pomocy rodziny i sąsiadów.

W mieszkaniu znaleziono 200 porcji narkotyków

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Policjanci z Samodzielnego Pododdziału Prewencji Policji zatrzymali 34-letniego mieszkańca Legnicy, u którego w mieszkaniu ujawnili prawie 200 porcji handlowych marihuany.

Funkcjonariusze interweniowali w jednym z mieszkań na terenie miasta po otrzymaniu zgłoszenia dotyczącego zakłócania porządku publicznego oraz podejrzenia posiadania substancji odurzających.

Mundurowi udali się pod wskazany adres. Na miejscu zastali mężczyznę, który początkowo nie chciał wpuścić ich do pomieszczenia, tłumacząc, że może wyjść



Właściciel marihuany odpowie przed sądem

na zewnątrz. Po chwili zmienił zdanie i wpuścił funkcjonariuszy do mieszkania.

Już przy wejściu policjanci wyczuli charakterystyczny zapach mogący wskazywać

na obecność marihuany. W kuchni znajdowała się waga elektroniczna. W toku dalszych czynności w szafce kuchennej ujawniono dwa woreczki foliowe z suszem roślinnym koloru brunatno-zielonego oraz gotówkę. Badanie testerem narkotykowym potwierdziło, że jest to prawie 200 porcji handlowych marihuany.

34-letni mężczyzna został zatrzymany i przewieziony do policyjnego aresztu. Niebawem zostanie przesłuchany i usłyszy zarzuty. Posiadanie środków odurzających zagrożone jest karą do 3 lat pozbawienia wolności, natomiast za wprowadzanie substancji odurzających do obrotu grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności.

Tesla buduje stację na lotnisku

Patryk Głazewski
Legnica

Amerykańska firma Tesla ruszyła z pracami budowlanymi nad nową stacją ładowania. To część większej inwestycji firmy Elona Muska na Dolnym Śląsku.

Nieoficjalnie udało nam się ustalić, że w Legnicy w ramach inwestycji firmy z USA powstanie kilka stanowisk do ładowania pojazdów elektrycznych. W celu potwierdzenia tych informacji skontaktowaliśmy telefonicznie się ze spółką Tesla Poland, niestety osoba z którą rozmawialiśmy nie chciała zdradzić szczegółów inwestycji i wypowiadać się w tej sprawie. Do tej pory nie otrzymaliśmy także odpowiedzi na wiadomość, którą wysłaliśmy do spółki kilkanaście dni temu.

Budowa ruszyła na terenie dawnego lotniska przy ul. Schumana, tuż przy Centrum Handlowym Auchan. Lokalizacja nie jest przypadkowa, w odległości kilku kilometrów znajdują się: autostrada A4 i droga ekspresowa S3, co czyni to miejsce idealnym punktem. Kierowcy elektryków zyskają

dostęp do toalet, sklepów i restauracji w pobliskim centrum handlowym.

Równolegle z inwestycją w Legnicy, Tesla planuje uruchomić stację Supercharger także we Wrocławiu. Ładowarka powstanie przy ul. Franciszkiej, w rejonie Auchan Bielany.



Amerykańska Tesla buduje stację ładowania w Legnicy. Ma być kilka stanowisk.

HISTORIA JEDYNY ŻYJĄCY FOTOGRAF POWSTANIA WARSZAWSKIEGO MIESZKA W LEGNICY

W sierpniu 1944 roku był przekonany, że Niemcy zostaną szybko pokonani

Edyta Golisz
Region

Powstanie Warszawskie fotografowały 43 osoby, w tym dwie kobiety. Do dziś żyje tylko Zbigniew Grochowski, którego powojenne losy rzuciły do Legnicy. Był tu przez kilkadziesiąt lat nauczycielem matematyki.

Gdy przychodzimy do jego domu, pan Zbyszek z dżentelmeńską elegancją proponuje kawę. Mimo wieku, ma świetną pamięć i nienaganne maniery. Na ścianach i regałach w zadbanym mieszkaniu widzimy dużo fotografii, pamiątek, podziękowań - głównie ze spotkań z młodzieżą, których fotograf Powstania odbył już co najmniej kilkaset. Jest też m.in. podziękowanie od kibiców Miedzi Legnica „za żywą lekcję historii”. Na jednym z regałów stoi zrobiony z małych gwoździ, białe - czerwony znak Polski Walczącej, który był podczas wojny symbolem polskiego podziemia i oporu przeciwko okupantowi. Wykonali go własnoręcznie dla pana Zbyszka więźniowie z Zakładu Karnego w Koronowie, w podziękowaniu za niecodzienne spotkanie. Jest też m.in. duży dyplom, potwierdzający nadanie Zbigniewowi Grochowskiemu tytułu Honorowego Obywatela Miasta Legnica. Na próżno jednak szukać zdjęć z powstańczego zrywu - pan Zbyszek dawno przekazał swoje fotografie do Muzeum Powstania Warszawskiego, by czerpać z nich inni. Pokazuje nam za to zaproszenie na tegoroczne, główne obchody 81. rocznicy wybuchu Powstania w stolicy. Wybiera się tam. Przewidziane są m.in. spotkania z Prezydentem RP Andrzejem Dudą, Prezydentem Warszawy Rafałem Trzaskowskim, udział w uroczystości Godzina „W”, mszy świętej i innych wydarzeniach.

- Ma pan dużo sił, bogaty ten program - jesteśmy pod wrażeniem.

Po tych słowach pan Zbyszek wyraźnie smutnieje.

- Odkąd miesiąc temu zmarła moja ukochana Zosia, to tak szczerze na nic nie mam siły... Ale osobiście obiecałem swoją obecność na otwarciu wystawy moich zdjęć w Bibliotece Głównej Województwa Mazowieckiego więc słowa do-



Ten znak Polski Walczącej zrobili dla pana Zbigniewa z małych gwoździ więźniowie jednego z zakładów karnych, w których gościł



Zbigniew Grochowski otrzymał tytuł Honorowego Obywatela Legnica

trzymam. Jadę do Warszawy na obchody rocznicy wybuchu Powstania - mówi.

Miał 13 lat, gdy rozpoczęła się II wojna światowa. I 18 lat, gdy wybuchło Powstanie Warszawskie. Jego tato był zaangażowany w działalność konspiracyjną, pracował w czasie okupacji w podziemnym czasopiśmie w Warszawie. Nastoletni Zbyszek dorastał więc w domu, który go mocno kształtował. Na tajnych kompletach ukończył gimnazjum, przystąpił do Szarych Szeregów.

- Druh zastępowy wiedział, że interesuję się fotografią, dawał mi więc aparat, abym wykonywał zdjęcia na ulicach okupowanej Warszawy. Fotografowałem niemieckie obiekty i uliczne egzekucje. Gdy wybuchło Powstanie Warszawskie, akurat miałem ten aparat w domu. Zacząłem robić zdjęcia na Starym Mieście - wspomina Zbigniew Grochowski.

Fotografował Powstanie przez 32 dni. Jak dziś przyznaje, zdjęcia robił raczej z młodzieńczego entuzjazmu, niż patrio-

tycznego zrywu. - Miałem tylko 18 lat. I niczym nie zachwianą pewnością bardzo młodego chłopaka, że choć wokół mnie giną ludzie, to mi samemu nic przecież nie może się stać... Gdy dziś o tym myślę, to aż strach.

Po upadku Powstania Warszawskiego trafił do obozu pracy w Niemczech. Do gospodarstwa rolnego.

Teraz nigdy nie wzięlbym w tym udziału. Ale przecież trudno porównywać myślenie niemal stułatka, z postrzeganiem świata przez nastolatka - mówi pan Zbigniew.

Co zapamiętał z tego czasu najbardziej?

- Zrobienie zdjęcia na „grobowcu” lotników alianckich, których samolot Liberator został strącony w czasie powstańczego zrywu nad stolicą, dokładnie nad ulicą Freta. Cała załoga zginęła. Na drewnianych drzwiach zrobiliśmy wtedy z kolegami napis „Tu leżą lotnicy, żołnierze amerykańscy, niosący pomoc Warszawie. Zginęli 16 sierpnia, godzina 00.15”. Postawiliśmy te drzwi na miejscu katastrofy. Zrobiłem zdjęcie, które jest jedyną dziś w Polsce fotografią świadczącą o tym, że alianci pomagali Polakom w czasie Powstania. Można je zobaczyć w Muzeum Powstania Warszawskiego - opowiada Zbigniew Grochowski.

Przyznaje, że podobnie jak tysiące innych, młodych ludzi, uczestniczących w Powstaniu Warszawskim był przekonany, że Niemcy zostaną pokonani.

- Jednak szybko się okazało, że warszawiacy nie mają żadnych szans. Przeciwnicy byli nieporównywalnie lepiej do uczestników Powstania uzbrojeni - mówi.

Po upadku Powstania Warszawskiego trafił do obozu pracy w Niemczech. Do gospodarstwa rolnego. Zamknięte w małych pojemnikach klisze z fotografiami z powstańczego zrywu wywiózł ze sobą.

- Chcę podkreślić, że to nie był obóz koncentracyjny, tylko obóz pracy. Klisze miałem w małych pojemnikach, nikt się nimi nie interesował, nikt ich nie sprawdzał. Gdy po zakończeniu wojny wróciłem do Polski, klisze wróciły ze mną. Wiele lat nic z nimi nie robiłem. Dopiero gdy Lech Kaczyński, ówczesny Prezydent RP, powołał do życia Muzeum Powstania Warszawskiego, przekazałem tam powstańcze zdjęcia - mówi Zbigniew Grochowski.

Po wojnie pan Zbyszek związał swoje życie z Legnicą. Zdecydował o przypadku, bo trafił tu z nakazem pracy. Miasto jednak bardzo mu się spodobało, praca też. Kilkadziesiąt lat był matematykiem w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego. Praca z mło-

dzieżą była jego wielką pasją. Jest zresztą do dziś - może już nie praca a spotkania z uczniami, podczas których przekazuje młodym ludziom swoją wiedzę, wspomnienia. Za działalność społeczną i zawodową Zbigniew Grochowski otrzymał liczne nagrody i wyróżnienia.

W ostatnich latach dodatkowym dla pana Zbyszka impulsem, by brać udział w wydarzeniach kulturalnych, pamięć powstańczego zrywu, była jego wielką miłość o imieniu Zofia, z którą los połączył go ponownie po... pół wieku rozłąki!

- Z Zosią byliśmy razem ponad 50 lat temu... Kochaliśmy się bardzo. Niestety, wtedy nasze drogi się rozeszły. Każde z nas poszło w swoją stronę, założyliśmy rodziny. Jednak nigdy nie zapomnieliśmy o sobie. Utrzymywaliśmy sporadyczne kontakty, ale każde z nas miało własne życie. Gdy oboje owdowieliliśmy: ja 10 lat temu, Zosia kilka lat później - nasze drogi znów zeszyły się na dobre. Przez 5 ostatnich lat byliśmy nierozłączni! Byłem taki szczęśliwy! Zosia bardzo motywowała mnie do udziału w wydarzeniach związanych z Powstaniem Warszawskim, do dzielenia się swoimi doświadczeniami z innymi. Przeżywaliśmy to wszystko razem. Niestety... Zosia zmarła miesiąc temu, w wyniku choroby serca, choć była ode mnie 20 lat młodsza. Nigdy nie przypuszczałem, że odejdzie pierwsza. Bardzo trudno mi bez niej żyć, znaleźć siły na cokolwiek - wyznaje pan Zbigniew.

On sam, mimo niemal stu przeżytych lat, ma się całkiem dobrze. Wprawdzie szwankuje mu słuch i boryka się z stosownymi do wieku dolegliwościami, ale na formę nie może narzekać. Czemu zawdzięcza długowieczność?

- Myślę, że genom. Moja mama też żyła ponad 90 lat. I pewnie aktywności fizycznej, która na co dzień mi towarzyszy. Każdego dnia rano ćwiczę w domu przez kilkadziesiąt minut, potem idę na osiedlową siłownię pod chmurką i tam jeszcze trenuję - mówi pan Zbyszek.

Pytany, co sądzi dziś o Powstaniu Warszawskim, które wywarło wpływ na całe jego życie, odpowiada krótko:

- Niech to osądzi historia. Nie ja.

PAMIĘĆ 1 SIERPNIA PUNKTUALNIE O GODZINIE 17 ZAWYŁY SYRENY ALARMOWE W LEGNICY

81. rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego



Grupa blisko 200 legniczanie oddała hołd poległym w powstaniu

wskiego



Mieszkańcy zebrali się na placu Wilsona i na chwilę zatrzymali ruch w centrum miasta



Legniccy policjanci zabezpieczyli zgromadzenie oraz skrzyżowanie



Kiedy w jednej ręce trzymasz bilet lotniczy do Tajlandii, a w drugiej... emerycką legitymację - niektórzy mogą unieść brwi ze zdziwienia. Ale nie Mariola Jędruch. Ona w takich momentach tylko poprawia plecak, sprawdza paszport i rusza w drogę. Bo jak sama mówi: Wiek to nie ograniczenie. To wolność od obowiązków, terminów i... wymówek.

Gdy po raz pierwszy spakowała walizkę z lekkim stresem i dużym zapasem odwagi, nie wiedziała jeszcze, że wyrusza nie tylko w podróż po górach Czech, ale też w zupełnie nowy etap życia. - Chciałam sprawdzić, czy dam radę sama - mówi.

A radę dała - i to jak!

Od syreny po Singapur

Pani Mariola nie jest stereotypową seniorką. Nie robi na drutach (choć kto wie?), nie piele ogródka (przynajmniej nie wspominała), ma za to bloga, paszport pełen pieczątek i pojemny plecak.

Jej historia podróżnicza zaczęła się w czasach, gdy luksusem był samochód marki Syrena, namiot i termos z herbatą w kraciastej torbie. Rodzinne wyprawy po Polsce z rodzicami zaszczyliły w Marioli bakcylią wędrowania, który nie odpuścił nawet na chwilę. Z rodzicami objechała Polskę, potem z mężem kawał Europy. Kiedy trzy lata temu została wdową, wzięła paszport, mapę i... samotność pod rękę. - Podróżowałam, odkąd pamiętam. Najpierw z rodzicami, później z rodziną, a potem z mężem. Kiedy zmarł, nie chciałam zamknąć się w domu. Zaczęłam jeździć sama, z przyjaciółmi, albo z kimś z rodziny - opowiada. - Na emeryturze podróżuje się łatwiej, bo życie się nie kończy. To zamknięcie pewnego etapu, ale początek kolejnego.

Dziś na pytanie, gdzie była, odpowiada z rozbrajającą swobodą:

- Grecja, Wietnam, Tajlandia, Czarnogóra... A w zeszłym tygodniu Jura Krakowsko-Częstochowska, bo tam mam całkiem niedaleko.

Seniorskie podróże nie były dla pani Marioli skokiem na głęboką wodę, raczej łagodnym zanurzaniem się w nowe życie. - Na emeryturze człowiek ma wreszcie czas. I to taki luksusowy - nie w środku sezonu, bez tłumów. Takie podróżowanie to dla mnie sprawdzian z bycia samą ze sobą - mówi autorka bloga „Seniorka z plecakiem”.

Tajski koncert i japoński tłumacz

Wśród wszystkich odwiedzonych krajów szczególne miejsce w jej sercu zajmuje Grecja. - Uwielbiam jej klimat, małe miasteczka, spokojnych ludzi. Tam czuję się dobrze - opowiada.

Ale prawdziwa magia wydarzyła się w Tajlandii. Podczas jednego ze spacerów pani Mariola trafiła na koncert w parku.

NIE ZA PÓŹNO, TYLKO W SAM RAZ. ŻYCIE I PODRÓŻE PO SZEŚĆDZIESIĄTCE

Będąc seniorem, można siedzieć na kanapie z pilotem. Albo... spakować walizkę i ruszyć samotnie do Azji. Mariola Jędruch wybrała to drugie i udowadnia, że emerytura to nie koniec drogi, ale początek najciekawszej podróży. Autorka bloga „Seniorka z plecakiem” przekonuje, by nie czekać, tylko żyć. Bo odwagi nie mierzy się wiekiem, tylko sercem.

Jolanta Tęcza-Ćwierz



Wietnam, delta Mekongu.

- Pan grał na różnych instrumentach. Był z Japonii. Podeszliśmy do siebie, choć nie znaliśmy wspólnego języka. Wyłączyliśmy telefony, włączyliśmy tłumacze i... rozmawialiśmy godzinę. Nie o polityce, nie o sprawach wielkich. O życiu. O byciu. O podróży - wspomina. I dodaje: Wiek nie ma znaczenia, kiedy masz otwarte serce. Ludzie są zadziwiająco gotowi do rozmów, jeśli tylko dasz im szansę. Nawet jeśli nie dzielicie języka.

Podróżowanie po Polsce także bywa zaskakujące. - Na wschodzie kraju jedna pani zapytała mnie, dlaczego tak sama chodzę. Powiedziałam, że tak właśnie podróżuję. Była bardzo zdziwiona. Ale przecież co w tym dziwnego? Samotność nie musi być smutna. Czasem daje spokój. Czasem daje siłę.

Podróż pani Marioli to nie ucieczka, to raczej spotkania: z ludźmi, miejscami, a także z samą sobą. To chwile, kiedy nie trzeba się spieszyć. Można po prostu usiąść, patrzeć i chłonąć życie. - Lubię takie momenty, kiedy nie muszę myśleć o ważnych sprawach, ale mogę usiąść na trawie, podziwiać widoki, patrzeć na niebo, po prostu być.

Najcenniejszą walutą pani Marioli nie są złotówki czy euro,

tylko uśmiech, ciekawość świata i umiejętność bycia tu i teraz. I tak właśnie żyje - bardziej świadomie i aktywnie niż niejeden młody. Zbiera chwile, zapachy, rozmowy. O lasach wokół domu mówi z tą samą czułością, co o greckich uliczkach czy wietnamskich zatokach. I wie, że dobre miejsca to nie te, które mają pięć gwiazdek, tylko te, które zostają w sercu.

Blog bez botoksu

Pani Mariola od 2016 roku prowadzi bloga podróżniczego „Seniorka z plecakiem”. Nie dla sławy, nie dla lajków, ale dla innych seniorów, którzy być może siedzą na kanapie i nie wiedzą, że można inaczej. W swoich wpisach szczerze, bez filtrowania i upiększania opisuje odwiedzane kraje.

- Opisuję miejsca tak, jak je widzę. Nie wszystko jest tak piękne, jak na Instagramie, ale za to jest prawdziwe - mówi. I dodaje: Na początku przeglądałam blogi innych podróżników - to było świetne źródło świeżych informacji - w przeciwieństwie do papierowych przewodników, które często były nieaktualne, zwłaszcza jeśli chodzi o ceny noclegów czy rozkłady komunikacji. Potem postanowiłam pisać sama.

Na jej bloga trafiają ludzie, którzy nie chcą hotelu z basenem, tylko drogę z duszą. Dla nich pani Mariola jest prawdziwą inspiracją. - Jeśli coś jest trudne, to o tym piszę. Jeśli miejsce jest przeciętne - też o tym wspomina.

Jej blog nie jest może najpopularniejszy, ale ma wiernych czytelników. A czasem - wdzięcznych. - Dostaję wiadomości, że komuś pomogłam zaplanować podróż, że ktoś dzięki mnie odważył się wyjść z domu. I to jest sens mojego pisanie, bo nie chcę tego robić tylko dla siebie. Chcę podzielić się tym, co odkrywam, zwłaszcza tym, co mniej znane, mniej oczywiste.

Bo pani Mariola nie zawsze wybiera główne atrakcje. Często skręca w boczne uliczki, dosłownie i metaforycznie. - Tam jest spokój, tam są historie, tam można poczuć miejsce i spotkać ciekawych ludzi - przekonuje.

Seniorka z plecakiem

Choć symbolicznie podróżuje zawsze z plecakiem, to w praktyce pani Mariola nie udaje backpackerki. - W długie podróże zabieram walizkę, z plecakiem wybieram się tylko na krótkie trasy, coż, kręgosłup już nie ten - uśmiecha się.



Pani Mariola opisuje także Polskę.

Jednak słuchając jej opowieści, można pomyśleć, że to nie seniorka, ale 20-latką z ciekawością świata i głową pełną pomysłów, która nie usiedzi w domu. Przykład? Kilkudniowy wyjazd do Londynu z kuzynką i jej córką. Trzy kobiety, trzy plecaki i mnóstwo zwiedzania.

Jednak pani Mariola nie udaje, że wszystko zawsze jest łatwe. Może się przydarzyć choroba, kondycja już nie ta, ale od czego są ubezpieczenia, dobre buty i jeszcze lepsze nastawienie. - Podróż pozwala nam zobaczyć, jak żyją ludzie w różnych zakątkach świata, odkrywać nieznane krajobrazy i konfrontować własne życie z innymi realiami. To poszerza horyzonty i zmienia perspektywę - zaczynamy inaczej patrzeć na to, co mamy w Polsce. Choć nie dysponujemy dużymi środkami finansowymi, podróżowanie jest dla mnie możliwe i cenne. Uświadamia, że gdzie indziej bywa trudniej, ale też pomaga docenić nasze polskie atuty: zieleni, lasy, zabytki i dostępność wielu miejsc, które warto odkrywać - mówi pani Mariola.

Seniorka przekonuje, że starsi ludzie nie muszą siedzieć w domu. - Każdy z nas ma pasję, a jeśli ich jeszcze nie zna, to idealny moment, by je odkryć. Nie

trzeba od razu jechać do Azji. Wystarczy wyjść na spacer, odwiedzić sąsiednią miejscowość, wybrać się do lasu. To też podróż. Tylko inna.

Mariola Jędruch na emeryturze żyje pełnią życia. I zachęca, by wyjąć mapę z szuflady, sprawdzić, co za rogiem, albo chociaż... kliknąć w jej bloga. Bo jeśli ta historia czegoś uczy, to tego, że na podróże nigdy nie jest za późno. Ani na te z walizką czy plecakiem, ani na te najważniejsze - z samym sobą. - Podróż nauczyły mnie, że potrafię, że dam radę. Nawet jak coś pójdzie nie tak, znajdę sposób. To poczucie sprawczości jest ogromne i bardzo satysfakcjonujące - mówi.

Pani Mariola to nie influencerka z tysiącem followersów. Nie goni za sponsorami, nie prowadzi życia internetowej celebrytki, ale jest kimś znacznie ważniejszym - jest dowodem, że życie po sześćdziesiątce może być barwne, głębokie i inspirujące. Że można podróżować z walizką pełną wspomnień i plecakiem pełnym odwagi. Że samotność nie musi być przerażająca, a wiek ograniczający.

A więc, drogi Czytelniku, dokąd zabierze Cię Twoja następna podróż? Może najpierw na spacer za dom, a potem... kto wie, może do Tajlandii? ©©

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE
PANORAMA

Program telewizyjny

KOMEDIA ROMANT. PIĄTEK TVP KULTURA 20:00

W deszczowy dzień
w Nowym Jorku

Romantyczna komedia Woody Allena, rozgrywająca się magicznym Nowym Jorku. Młoda para przyjeżdża tu na weekend, licząc na wspaniałą przygodę i przy okazji załatwienie swoich interesów. Przyjdzie im jednak zmierzyć się z fatalną pogodą i całą serią rozmaitych zdarzeń i to w dodatku osobno. Bohaterowie to przyjaciele Ashleigh (Elle Fanning) oraz Gatsby (Timothée Chalamet), którego bogaci rodzice mieszkają właśnie w Nowym Jorku. On uwielbia to miasto i chciał pokazać dziewczynie jego uroki. Ashleigh – jako początkująca dziennikarka – zamierza przeprowadzić wywiad z cenionym, niezależnym reżyserem Rolandem Pollardem. Ten zaprasza ją na pokaz swego nowego filmu. I tak dziewczyna wkrocza w świat kina, poznaje ludzi z branży: scenarzystę, gwiazdora filmowego. Drogi Ashleigh i Gatsby'ego się rozchodzą, każde z nich idzie w swoją stronę. Chłopak spotyka wkrótce piękną Chan (Selena Gomez) i szybko przekona się, co to znaczy prawdziwe uczucie. Jak potoczą się dalsze losy dwojga przyjaciół?



czyna wkrocza w świat kina, poznaje ludzi z branży: scenarzystę, gwiazdora filmowego. Drogi Ashleigh i Gatsby'ego się rozchodzą, każde z nich idzie w swoją stronę. Chłopak spotyka wkrótce piękną Chan (Selena Gomez) i szybko przekona się, co to znaczy prawdziwe uczucie. Jak potoczą się dalsze losy dwojga przyjaciół?

THRILLER WTOREK TVN 7 20:00

Małe rzeczy

Zastępca szeryfa hrabstwa Kern, Joe „Deke” Deacon, zostaje wysłany do Los Angeles, żeby wykonać proste z pozoru zadanie i zebrać dowody w sprawie. Na miejscu policjant rozpoczyna poszukiwania seryjnego zabójcy, który terrorizuje miasto aniołów. Prowadzący sprawę miejscowy sierżant Jim Baxter jest pod wrażeniem intuicji Deke'a i nieoficjalnie prosi go o pomoc. Śledztwo trwa, ale Baxter nie wie, że sprawa powiązana jest z przeszłością Deke'a i ujawni przerażające tajemnice, które mogą zagrozić nie tylko prowadzonemu przez nich dochodzeniu. Na głównego podejrzanego wyrasta tymczasem Albert Sparma. Film Johna Lee Hancocka to wciągająca historia z umiejętnie budowanym napięciem. Najmocniejszą

KOMEDIA NIEDZIELA TVP 12:25

Wakacyjna terapia

Film Eloise Lang porusza uniwersalne tematy, takie jak rozstanie i poszukiwanie szczęścia w życiu. Piękne zdjęcia krajobrazów Reunion przenoszą widza na rajska wyspę, a gwiazdorska obsada gwarantuje świetną zabawę. Życie Rose i Alice (Camille Cottin, Camille Chamoux), dwóch sióstr o zupełnie różnych osobowościach, kręci się wokół ukochanej mamy, Francoise (Miou-Miou). Pewnego dnia jej świat wali się w gruzach, gdy mąż porzuca ją dla młodszej kobiety. Pograżona w smutku i rozpacz, Francoise nie umie poradzić sobie z nową sytuacją. Widząc jej cierpienie, Rose i Alice postanawiają wziąć sprawy w swoje ręce i wyrwać ją z marazmu. Z okazji 60. urodzin Francoise organizują niezapomniany babbski wypad. Wybór pada na francuską egzotyczną wyspę Reunion na Oceanie



Indyjskim. Słońce, plaże i zapierające dech w piersiach widoki mają pomóc Francoise zapomnieć o problemach i odzyskać radość życia. Siostry szykują dla niej szereg niespodzianek, a do tego Rose wymyśla specjalną terapię, która

ma pomóc mamie odbudować poczucie własnej wartości. Niestety, plany sióstr nie idą do końca po ich myśli. Terapia okazuje się być pełna nieoczekiwanych zwrotów akcji i komplikacji, które doprowadzają do wielu śmiesznych sytuacji.

FILM BIOGRAFICZNY
SOBOTA
TVP KULTURA 20:00

Tesla

Długoletnia rywalizacja między błyskotliwymi i ekscentrycznymi wynalazcami Nikola Teslą i Thomasem Edisonem jest jedną z najgorętszych w historii. Ich skomplikowana relacja jest przedmiotem filmu Michaela Almereyda, w którym Ethan Hawke gra rolę tytułową u boku Kyle'a MacLachlana w roli Edisona.

DRAMAT
PONIEDZIAŁEK
TVN 22:55

Triumf

Wzruszająca opowieść o młodym człowieku, który wbrew przeciwnościom losu walczy o swoje marzenia. Mike, uczeń z porażeniem mózgowym, jest szkolnym popychadłem, lecz do czasu. Zdeteminowany chłopak zaczyna treningi w licealnej drużynie zapasniczej. Mike szybko udowadnia, jak wiele potrafi, zwraca uwagę trenera oraz pięknej koleżanki imieniem Patty.

WTOREK 5 Sierpnia

TVP 1

DV3 IT

7.00 Msza święta na Jasnej Górze
7.30 Kościół z bliska **8.00** Czerdziestolatek (3) **8.55** Ranczo (48)
9.50 Komisarz Alex (32) **10.45** Ojciec Mateusz (333) **11.35** Królowie (37) **12.10** Agrobiznes, Agropogoda
12.35 Magazyn rolniczy **12.55** Zjawiskowe góry Portugalii **14.00** Wichrowe wzgórza (230) **14.55** Studio Tour de Pologne

15.15 (L) Kolarstwo:
Tour de Pologne: 2. etap:
Karpacz – Karpacz

17.00 Teleexpress
17.20 Jaka to melodia?
18.00 Reporterzy – magazyn
18.20 Akacyjowa 38 (675)
– serial obyczaj. Hiszpania

19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Nieznajoma (6)
– serial krym. W. Bryt.

21.30 Francuski pocałunek
*** – komedia romantyczna W. Bryt./USA 1995
Reż. Lawrence Kasdan, wyk. Meg Ryan, Kevin Kline, Timothy Hutton
Amerykanka leci do Paryża, by wyrwać swego narzeczonego z objęć kusicielskiej Francuzki. W samolocie poznaje przystojnego i tajemniczego Francuza, który okazuje się uroklivym oszustem...

23.20 Tour de Pologne – kroniki
23.30 Liban. Wybuch gniewu
– film dok. Polska 2021

0.40 Labirynt – thriller USA 2013
**** Reż. Denis Villeneuve, Giles Alderson

TVP 2

DV3 IT

5.35 M jak miłość (1563) **6.25** Góra Jawor **6.55** Barwy szczęścia (3183)
7.30 Pytanie na śniadanie **11.15** Gwiazdorska kuchnia Ani **11.45** Szaleństwo Majki Skowron (7) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (249) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (713) – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (200) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (250)
Cavidan obmyśla podstęp, by wydać Bahar za Kuzeya. Namawia ją do pozorowanego samobójstwa. Zeynep chce odebrać matce czek. Seda usiłuje odzyskać medalion. Sylwia wciąż jest pod wpływem leków.

18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3183)
– serial Polska

20.05 Postaw na milion
– teleturniej
21.05 Sławka większa niż życie (15) – serial Polska

22.15 Karol, władca Hiszpanii (20)
– serial Hiszpania

23.15 Nasze najlepsze wesele
*** – komedia romantyczna Fr./Belgia/Kan. 2017
Reż. Olivier Nakache, Eric Toledano, wyk. Jean-Pierre Bacri, Jean-Paul Rouve, Gilles Lellouche

1.25 Złodziejski kodeks – film
*** sensac. USA/Niemcy 2009

Polsat

DV3 IT

5.10 Disco gramy! – program muzyczny **6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.30** Małanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** 48 h. Zaginieni (181) – serial krym. Polska **10.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **14.40** 48 h. Zaginieni (262) – serial krym. Polska

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.35 Gliniarze (866) – serial fabularno-dokumentalny
17.40 Trudne sprawy (1323) – serial fabularno-dokumentalny Polska
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń”
19.55 47 roninów – film fantasy
*** USA/W. Bryt./Japonia/Węgry 2013

Reż. Carl Rinsch, wyk. Keanu Reeves, Hiroyuki Sanada, Rinko Kikuchi
Japonia, XVIII w. Kai jako dziecko zostaje przygarnięty przez księcia Ako-Naganoriego Asano. Dorastając, zakochuje się w jego córce. Gdy książę ginie, Kai i 46 roninów planują zemstę.

22.20 Ghost Rider – film sensacyjny
*** USA/Australia 2007
Reż. Mark Steven Johnson, wyk. Nicolas Cage, Eva Mendes, Wes Bentley

0.55 Dzień Niepodległości
*** – film sf USA 1996
Reż. Roland Emmerich

4.00 Ewa gotuje

TVN

DV3 IT

6.05 Uwaga! **6.20** Ukryta prawda **7.15** Kuchenne rewolucje **9.20** The Floor **10.25** Zagadki losu – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Paradiso”, Kawice **12.35** Szpital (997) – serial fabularno-dokumentalny Polska **13.40** Ukryta prawda (1617-1619) – serial fabularno-dokumentalny Polska

16.55 Kuchenne rewolucje – reality show
18.00 Detektywi (162) – serial fabularno-dokumentalny
19.00 Fakty
19.40 Kroniki Tour de Pologne
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4062) – serial Polska

20.55 Starcie Tytanów – film fantasy
*** tasy W. Bryt./Australia/USA 2010
Reż. Louis Leterrier, wyk. Sam Worthington, Gemma Arterton, Mads Mikkelsen
Hadees marzy o odebraniu Zeusowi mocy i przejęciu kontroli nad Ziemią. Grecki heros Perseusz postanawia poprowadzić wyprawę do krainy umarłych, by pokonać boga śmierci.

23.15 Dunkierka – dramat wojenny
**** W. Bryt./USA/Francja/Holandia 2017
Reż. Christopher Nolan, wyk. Fionn Whitehead, Mark Rylance, Tom Glynn-Carney
1.25 Kuba Wojewódzki
2.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5)

TVN 7

DV3 IT

6.40 Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.50** Kartoteka **12.55** Detektywi **13.55** Szkoła **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Szpital **17.55** Opowieści małżeńskie **19.00** Ukryta prawda **20.00** *** Morderstwo w Białym Domu – film sens. USA 1997, reż. Dwight H. Little, wyk. Wesley Snipes, Diane Lane, Daniel Benzali **22.30** **** Sierota – thriller USA/Kan./Niemcy/Fr. 2009, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Vera Farmiga, Peter Sarsgaard **0.55** *** Annabelle: Narodziny zła – horror USA 2017 **3.20** Usterka **4.05** Fachowcy **5.10** Ten moment

TVP Kultura

DV3 IT

9.00 Blisko, coraz bliżej (9) **10.20** *** Syzyfowe prace – film obyczaj. Polska 2000
12.10 Klub szachistów **12.50** Dźwięk Nowego Jorku **13.35** Rawhide (42) **14.40** *** Tydzień z życia mężczyzny – dramat Polska 1999 **16.20** Blisko, coraz bliżej **17.55** 20 x 20 Lat TVP Kultura **18.30** Portrety **18.50** English National Ballet w Paryżu **20.00** Teatr TV: Meczestwo Piotra Oheya – spektakl Polska 1962 **21.10** *** Wichrowe wzgórza – melodramat USA 1939 **23.05** Tamte lata, tamte dni

TVP Sport

DV3 IT

6.25 Piłka nożna: MŚK Żilina – Raków Częstochowa **8.35** Kolarstwo: Tour de Pologne – 1. etap: Wrocław – Legnica **10.05** Piłka nożna: GKS Tychy – Wisła Kraków **12.10** Kroniki Tour de Pologne Junior **12.20** (L) Kolarstwo: Tour de Pologne – 2. etap – start: Karpacz – Karpacz **17.20** Gol **18.45** Retro TVP Sport **20.35** Kolarstwo: Tour de Pologne – 2. etap: Karpacz – Karpacz **22.00** Sportowy wieczór **22.35** Kamera TVP Sport **23.10** Lekkoatletyka: Drużynowe ME – 1. Dywizja w Madrycie

TV Trwam

DV3 IT

13.30 Msza święta **14.30** Siostry na posterunku **15.00** Kurierskim szlakiem. Azymut Węgry **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z bożej apteki **16.55** Mój brat papież – rozmowa Polska 2013 **17.10** Prosto o gospodarce **17.30** Rajd Katyński **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Kaśdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Maestro

TV Puls

DV3 IT

6.00 Policjanci z Miami (6) **8.00** Kobra – oddział specjalny (10, 11) **10.00** Zaklinaczka duchów (9) **10.55** Zbuntowany anioł (31, 32) **12.50** Zaklinaczka duchów (10) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (231, 232) **15.50** Ranczo (76, 77) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (875, 876) **20.00** *** G.I. Joe: Czas Kobry – film sens. USA/Czechy 2009 **22.35** *** Hotel Artemis – film sens. W. Bryt./USA 2018 **0.10** *** Na tropie zabójcy – film sens. USA/W. Bryt. 2024 **2.15** Dzielnica strachu

ŚRODA 6 Sierpnia

DVB-T TVP 1 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Rodzina (nie od) święta 8.00 Czerdziestolatek (4) 8.55 Ranczo (49) 9.50 Komisarz Alex (33) 10.45 Ojciec Mateusz (334) 11.35 Królowie (38) 12.10 Agrobiznes 12.35 Rok w ogrodzie extra 12.55 Nieposkromione Wielkie Jeziora: Od źródeł do morza 14.00 Wichrowe wzgórze (231) 14.55 Studio Tour de Pologne 15.15 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 3. etap: Wałbrzych – Wałbrzych 17.00 Teleexpress 17.20 Jaka to melodia? 18.00 Reporterzy – magazyn 18.20 Akacjaowa 38 (676) Don Ramon kupuje szkołę Cay-etany. Don Antonito, po przykrej rozmowie z Lolitą, godzi się zainwestować na giełdzie pieniądze służących. 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.25 Ojciec Mateusz (413) W ogrodzie na plebanii wyrasta tropikalny ostryż, co rozpoczyna serię dziwnych zjawisk wokół Natalii. Gospodyni idzie do sandomierskiego medium. Spirytystę odwiedza także Anna. Po wiadomości od zmarłego męża umiera na zawał serca. 21.20 62. KFPP w Opolu: Małe tęsknoty – koncert pamięci Wojciecha Trzcńskiego 22.20 Tour de Pologne – kroniki 22.30 Whitney – film dokumentalny W. Bryt./USA 2018 0.40 Sierpniowe niebo. 63 dni ★ ★ chwały – dramat wojenny Polska 2013	DVB-T TVP 2 5.30 M jak miłość (1564) 6.25 Pożyteczni.pl 6.55 Barwy szczęścia (3184) 7.30 Pytanie na śniadanie 11.15 Rodzina (nie od) święta 11.50 Szaleństwo Majki Skowron (8) 12.30 Koło fortuny – teleturniej 13.15 Miłość i nadzieja (250) – serial obyczaj. Turcja 14.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (714) – serial obyczaj. Polska 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (201) – telenowela 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Miłość i nadzieja (251) Cavidan finguje samobójstwo Bahar. Cihan „ratuje” Belkis z opresji na drodze. Belkis zaprasza go do domu Zeynep i Feraye. Alper w złości uderza Siłę. Nieprzychylną wiezie do szpitala. 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3184) – serial Polska 20.05 Postaw na milion 21.05 Stawka większa niż życie (16) – serial Polska To już ostatnie dni wojny; Niemcy wycofują się w półpłochu. Kloss ma dopilnować wysadzenia mostu. 22.20 Kaznodzieja z karabinem ★ ★ ★ – film USA 2011 Reż. Marc Forster, wyk. Gerard Butler, Michelle Monaghan, Michael Shannon 0.35 Blue Moon (4) 1.35 Nasze najlepsze wesele ★ ★ ★ – komedia rom. Francja/Belgia/Kanada 2017	DVB-T Polsat 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny 9.30 48 h. Zaginieni (182) – serial krym. Polska 10.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 11.30 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 14.40 48 h. Zaginieni (263) – serial krym. Polska 15.50 Wydarzenia 16.10 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.35 Gliniarze (867) – serial fabularno-dokumentalny 17.40 Trudne sprawy (1324) – serial fabularno-dokumentalny Polska 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 19.55 Duże Dzieci – komedia USA ★ ★ ★ 2010 Reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Chris Rock Pięciu przyjaciół ze szkoły spotyka się po 30 latach. A potem robią wspólny piknik na którym przypominają sobie (i przy okazji udowadniają swoim potomkom), że kiedyś też byli bardzo młodzi i bardzo lekkomyślni... 22.10 Pitch Perfect II – komedia ★ ★ ★ muzyczna USA 2015 Reż. Elizabeth Banks, wyk. Anna Kendrick, Rebel Wilson, Elizabeth Banks 0.45 Ghostbusters. Pogromcy ★ ★ ★ duchów – komedia USA/Australia 2016 3.20 Nasz nowy dom	DVB-T TVN 5.05 Uwaga! 5.25 Recepta na stary dom 6.05 Uwaga! 6.20 Ukryta prawda 7.15 Kuchenne rewolucje 9.20 The Floor 10.25 Zagadki losu – serial fabularno-dokumentalny 11.30 Kuchenne rewolucje 12.35 Szpital (998) – serial fabularno-dokumentalny 13.40 Ukryta prawda (1620-1622) – serial fabularno-dokumentalny Polska 16.55 Kuchenne rewolucje – reality show 18.00 Detektywi (163) 19.00 Fakty 19.40 Kroniki Tour de Pologne 19.55 Uwaga! – magazyn 20.10 Doradca smaku 20.15 Na Wspólnej (4063) – serial Polska 20.55 Lara Croft: Tomb Raider ★ ★ ★ – film przygodowy USA/W. Bryt./Japonia/Niemcy 2001 Reż. Simon West, wyk. Angelina Jolie, Iain Glen, Jon Voight Lara Croft, córka poszukiwacza skarbów, znajduje starożytny zegar – klucz do odnalezienia talizmanu, który daje władzę nad czasoprzestrzenią. W ślad za nią podążają wysłannicy sekty iluminatów. 23.10 Batman kontra Superman: Świt sprawiedliwości – film sensacyjny USA/Maroko 2016 Reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams 2.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4) 3.20 Szpital (906)	DVB-T TVN 7 6.40 Szkoła 8.40 Ukryta prawda 11.50 Kartoteka 12.55 Detektywi 13.55 Szkoła 15.55 Sąd rodzinny 16.55 Szpital 17.55 Opowieści małżeńskie 19.00 Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny 20.00 ★ ★ ★ Morze Północne w ogniu – film sens. Norwegia 2021, reż. John Andreas Andersen, wyk. Kristine Kujath Thorp, Rolf Kristian Larsen 22.20 ★ ★ ★ ★ Ciekawy przypadek Benjamina Buttona – melodramat USA 2008, reż. David Fincher, wyk. Brad Pitt, Cate Blanchett 1.40 Zbrodnie z pierwszych stron gazet	DVB-T TV 4 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 7.55 Bogaty dom – biedny dom 8.55 Dlaczego ja? 10.55 Na ratunek 112 11.55 Policjantki i policjanci (46, 47) 13.55 Trudne sprawy 17.00 Policjantki i policjanci (1287) 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19.00 Policjantki i policjanci (1288) 20.00 Uroczysko (129, 130) 21.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (921) 22.00 Sprawiedliwi. Trójiasto (38) 23.00 ★ ★ ★ Mściciel – film sens. W. Bryt./Fr./Niemcy/Hiszp./RPA/USA 2004 0.55 Love Island. Wyspa miłości
DVB-T TVP Kultura 10.35 ★ ★ ★ Tydzień z życia mężczyzny – film Pol. 1999 12.15 English National Ballet w Paryżu 13.30 Rawhide (43) 14.35 ★ ★ ★ ★ Tatarak – film Pol. 2009 16.05 Nowe Horyzonty – Wrocław 2025 16.30 Blisko, coraz bliżej (11) 18.00 Muzyka w sieci 18.30 Inf. kulturalne 19.00 Reżyserzy 20.00 Profesor T. (2) 21.00 Wstęp do filmu 21.05 ★ ★ ★ ★ Życie jako śmiertelna choroba przenoszona drogą piciową – dramat Pol./Fr. 2000 23.00 ★ ★ ★ ★ Wichrowe wzgórze – melodramat USA 1939	DVB-T TV Trwam 12.00 Msza święta w intencji Ojczyzny i Prezydenta RP 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.30 Mazurskim szlakiem piękna stworzenia 15.00 Zadziwiający świat chrząszczy 16.10 Na zdrowie 16.30 Powołanie w powołaniu 17.00 Po stronie prawdy 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Opowieści biblijne 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrwaliśmy 22.30 Matusia – siostra Matylda Getter	DVB-T TVP Sport 7.55 Kolarstwo: Tour de Pologne 9.25 Retro TVP Sport 11.10 Pełnosprawni 11.40 Kroniki Tour de Pologne Junior 11.50 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne – 3. etap – start: Wałbrzych – Wałbrzych 17.25 (L) Lekkoatletyka: Memoriał Wiesława Maniaka w Szczecinie 20.10 Sportowe historie 20.35 Kolarstwo: Tour de Pologne – 3. etap: Wałbrzych – Wałbrzych 22.00 Sportowy wieczór 22.40 Lekkoatletyka: Memoriał Wiesława Maniaka w Szczecinie: World Athletic Continental Tour Bronze	DVB-T TV Puls 8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 12) 10.00 Zaklinaczka duchów (10) 10.55 Zbuntowany anioł (33, 34) 12.50 Zaklinaczka duchów (11) 13.50 Lombard. Życie pod zastaw (233, 234) 15.50 Ranczo (77, 78) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (876, 877) 20.00 ★ ★ ★ Conan barbarzyńca – film przygod. USA/Hiszp./Meksyk 1982 22.50 ★ ★ Czerwona Sonja – film fantasy USA/Hol./Wł. 1985 0.40 ★ ★ Dawid i Goliat – film akcji USA 2016 2.10 Dzielnica strachu (354)		

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 7 Sierpnia

DVB-T TVP 1 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Dobre historie 8.00 Czerdziestolatek (5) 8.55 Ranczo (50) 9.50 Komisarz Alex (34) 10.45 Ojciec Mateusz (335) 11.35 Królowie (39) 12.10 Agrobiznes, Agropogoda 12.35 Magazyn rolniczy 12.55 Nieposkromione Wielkie Jeziora 14.00 Wichrowe wzgórze (232) 14.55 Studio Tour de Pologne 15.15 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 4. etap: Rybnik – Cieszyn 17.00 Teleexpress 17.20 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.00 Reporterzy – magazyn 18.20 Akacjaowa 38 (677) Simon dostaje nową pracę u Celii. Adela wciąż zmaga się z przeszłością i uczuciami do dawnego ukochanego. 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.25 Ojciec Mateusz (418) W 1994 r. na szosie pod Sandomierzem miał miejsce tajemniczy wypadek. Zginął w nim księgowy Marek Borowik, mąż Natalii. Po latach od tamtych wydarzeń Natalia spostrzega postać łudząco podobną do Marka. Nabiera przekonania, że jej mąż żyje. 21.25 Sprawa dla reportera 22.25 Porajmos. Zapomniany Holocaust – film dok. Polska 23.15 Tour de Pologne – kroniki 23.25 Dom pod Dwoma Orlami (8) – serial obyczaj. Polska 0.25 Wojna o prąd – film Ro-★ ★ ★ sja/W. Bryt./USA 2017	DVB-T TVP 2 5.30 M jak miłość (1565) 6.20 Operacja zdrowie 6.55 Barwy szczęścia (3185) 7.30 Pytanie na śniadanie 11.10 Lena na Bałkanach: Dunaj 11.50 Szaleństwo Majki Skowron (9) – serial Polska 12.30 Koło fortuny – teleturniej 13.15 Miłość i nadzieja (251) – serial Turcja 14.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (715) – serial Polska 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (202) – telenowela 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Miłość i nadzieja (252) Kobiety odczytują rzekomy list pożegnalny Bahar. Yildiz dowiaduje się, że Gonul całowała się z Bulentem. Seda jest przerażona na myśl o więzieniu. Bahar chce spalić siebie, Alpera i dom. 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3185) – serial Polska 20.05 Postaw na milion – teleturniej 21.05 Stawka większa niż życie (17) – serial Polska 22.20 Morderstwa w Cantal ★ ★ ★ – dramat krym. Fr. 2023 Reż. Sandrine Cohen, wyk. Jean Fornerod, Alexandre Varga, Josephine Jobert Nad jeziorem znaleziono ciało restauratora. Gdy ginie kolejna osoba, detektywi łączą sprawę z zabójstwą sprzed kilku miesięcy. 0.05 Kawa z kardamonem (7, 8)	DVB-T Polsat 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny 9.30 48 h. Zaginieni (183) – serial krym. Polska 10.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 11.30 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 14.40 48 h. Zaginieni (264) – serial krym. Polska 15.50 Wydarzenia 16.10 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.35 Gliniarze (868) – serial fabularno-dokumentalny 17.40 Trudne sprawy (1325) – serial fabularno-dokumentalny Polska 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 19.55 Jak poślubić milionera? ★ ★ ★ – komedia romantyczna Polska 2019 Reż. Filip Zylber, wyk. Małgorzata Socha, Michał Malinowski, Małgorzata Foremniak Rozgrywająca się we współczesnej Warszawie baśń o cudownej odmianie losu. Bohatka wydostaje się z życiowego dołka i dzięki trenerce personalnej trafia na salony i w ramiona „księcia z bajki”. 22.10 27 sukienek – komedia romantyczna USA 2008 Reż. Anne Fletcher, wyk. Katherine Heigl, Edward Burns, James Marsden 0.40 Trzy kroki od siebie ★ ★ ★ ★ – melodramat USA 2019 3.15 Nasz nowy dom	DVB-T TVN 5.15 Kto was tak urządził? 6.05 Uwaga! 6.20 Ukryta prawda 7.15 Kuchenne rewolucje 9.20 The Floor 10.25 Zagadki losu 11.30 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Zakątek smaku”, Konstantynów Łódzki 12.35 Szpital (999) – serial fabularno-dokumentalny 13.40 Ukryta prawda (1623-1625) – serial fabularno-dokumentalny 16.55 Kuchenne rewolucje – reality show 18.00 Detektywi (164) 19.00 Fakty 19.40 Kroniki Tour de Pologne 19.55 Uwaga! – magazyn 20.10 Doradca smaku 20.15 Na Wspólnej (4064) – serial Polska 20.55 Kuchenne rewolucje: Warszawa, Bistro Rozmaryn – reality show 22.00 Idealny facet dla mojej ★ ★ ★ dziewczyny – komedia romantyczna Polska 2009 Reż. Tomasz Konecki, wyk. Marcin Dorociński, Magdalen Boczarska, Izabela Kuna Klara planuje produkcję feministycznego filmu porno. Główną rolę proponuje instruktorce sztuk walki, Lunie. Ekranowym partnerem dziewczyny zostaje kompozytor Kostek. 0.40 Podwodna pułapka ★ ★ ★ – horror W. Bryt./USA/Dominikana 2017 2.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5) 3.35 Szpital (907) 4.35 Uwaga! – magazyn	DVB-T TVN 7 6.40 Szkoła 8.40 Ukryta prawda 11.50 Kartoteka 12.55 Detektywi 13.55 Szkoła 15.55 Sąd rodzinny 16.55 Szpital 17.55 Opowieści małżeńskie 19.00 Ukryta prawda 20.00 ★ ★ ★ Akademia policyjna III: Ponowne szkolenie – komedia USA/Kan. 1986, reż. Jerry Paris, wyk. Steve Guttenberg 21.50 ★ ★ ★ Miłość wysokich lotów – dramat Kan. 2021, reż. Christie Will Wolf, wyk. Jessica Lowndes 23.35 ★ ★ ★ Tarzan: Legenda – film przygod. USA/Austria/Kan./Wł. Bryt./Australia 2016 1.55 Zbrodnie z pierwszych stron gazet	DVB-T TV 4 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 7.55 Bogaty dom – biedny dom 8.55 Dlaczego ja? 10.55 Na ratunek 112 11.55 Policjantki i policjanci (48, 49) 13.55 Trudne sprawy 17.00 Policjantki i policjanci (1288) 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19.00 Policjantki i policjanci (1289) 20.00 Uroczysko (131, 132) 21.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (922) 22.00 Sprawiedliwi. Trójiasto (39) 23.05 ★ ★ ★ ★ Nikita – film sens. Fr./Wł. 1990, reż. Luc Besson, wyk. Anne Parillaud 1.30 Love Island. Wyspa miłości	DVB-T TVP Kultura 8.25 Informacje kulturalne 9.00 Blisko, coraz bliżej (11) 10.30 ★ ★ ★ ★ Tatarak – dramat Polska 2009 12.00 Summer Jazz Festiwal 2025 12.30 Reżyserzy 13.30 Rawhide (44) 14.35 ★ ★ ★ ★ Godzina „W” – dramat Polska 1979 16.05 Blisko, coraz bliżej (12) 17.35 Kino, które zmienia 18.00 Horyzonty – Wrocław 2025 18.00 Wstęp wolny 18.20 Blue Note Records. Więcej niż muzyka 20.00 ★ ★ ★ ★ Ten szalony, szalony świat – komedia USA 1963 22.45 Opera paryska	DVB-T TV Trwam 12.55 Pasionat muzyki i malarstwa. Marcin Zamecki 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.20 Muzyczne chwile 14.35 Człowiek bez twarzy 15.00 Po stronie prawdy 16.10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat 16.35 Sól Ziemi 17.00 Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Sarid 23.00 Sean – Światło w ciemności świeci	DVB-T TVP Sport 7.55 Kolarstwo: Tour de Pologne 9.30 Tennis: WTA 125 – T-Mobile Polish Open: Finał gry pojedynczej 10.55 Sportowe historie 11.15 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne – 4. etap – start: Rybnik – Cieszyn 11.50 Czesław Lang. Doścignąć marzenia 12.30 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: UCI World Tour – 4. etap: Rybnik – Cieszyn 17.25 (L) Lekkoatletyka: ME juniorów do lat 20 w Tampere. 1. dzień 20.15 Studio 20.55 (L) Piłka nożna 23.30 Sportowy wieczór 0.00 Kolarstwo: Tour de Pologne	DVB-T TV Puls 6.00 Policjanci z Miami (8) 8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13) 10.00 Zaklinaczka duchów (11) 10.55 Zbuntowany anioł (35, 36) 12.50 Zaklinaczka duchów (12) 13.50 Lombard. Życie pod zastaw (235, 236) 15.50 Ranczo (78, 79) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (877, 878) 20.00 ★ ★ ★ Pożyczony narzeczony – komedia rom. USA 2011 22.15 ★ ★ Nie cudzołóż i nie kradnij – komedia Polska 2022 0.20 ★ ★ ★ ★ Jeszcze dalej niż północ – komedia Fr. 2008
---	---	---	---	--	--	--	---	--	---

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PIĄTEK 8 Sierpnia

TVP 1	DVB-T
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Prawdo podobieństwo 8.00 Czerdziestolatek (6) 8.55 Ranczo (51) 9.50 Komisarz Alex (35) 10.45 Ojciec Mateusz (336) 11.35 Okrasa łamie przepisy 12.10 Agrobiznes 12.35 Magazyn rolniczy 12.55 Nieposkromione Wielkie Jeziora 14.00 Wichrowe wzgórze (233) 14.55 Studio Tour de Pologne	
15.15 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 5. etap: Katowice – Zakopane 17.00 Teleexpress 17.20 Jaka to melodia? 18.00 Reporterzy – magazyn 18.20 Akacyjowa 38 (678) Simon i Adela planują poszukiwania Carlosa, a ich relacja niepokoi Marię Luisę i Susanę. Na spotkaniu u Celii i Felipe zebrani dowiadują się o odnalezieniu ciała Germana i Manueli. 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.25 Komisarz Alex (280) Zostaje zamordowany mieszkaniec schroniska dla bezdomnych. Obok zwłok widnieje cytāt z Nietzschego namalowany farbą. Śledczy rozmawiają z bliskim znajomym ofiary i odkrywają kryminalną przeszłość zmarłego. 21.25 Kingsajz **** – komedia Polska 1988 Reż. Juliusz Machulski, wyk. Jacek Chmielnik, Jerzy Stuhr, Katarzyna Figura 23.15 Tour de Pologne – kroniki 23.25 Erynie (11, 12) – serial krym. Polska/Ukraina	

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

SOBOTA 9 Sierpnia

TVP 1	DVB-T
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.40 Rok w ogrodzie 8.05 Rok w ogrodzie extra 8.20 Pełnosprawni 8.50 Ranczo (52) 9.55 Komisarz Alex (36) 10.50 Ojciec Mateusz (337) 11.50 Nie bądź ślepy na ślepowrona – reportaż 12.35 **** Szlachetna rasa – western USA 1966, reż. Andrew V. McLaglen 14.25 Okrasa łamie przepisy	
15.00 Studio Tour de Pologne 15.15 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 6. etap: Bukowina Resort – Bukowina Tatrzńska 17.00 Teleexpress 17.35 Ojciec Mateusz (418) – serial krym. Polska 18.40 Jaka to melodia? 19.30 19.30 20.20 Proflerka (10) Morderca dzwoni do Julii. Zostawia też wiadomość na oknie domu Hryszkiewiczów. Policjanci orientują się, że nieprzypadkowo zabójca uprzedza każdy ich ruch. Danka wyjeżdża z Augustowa. 21.20 Ocalony – dramat wojenny **** USA/W. Bryt. 2013 Reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Taylor Kitsch, Emile Hirsch 23.20 Tour de Pologne – kroniki 23.30 W otchłani – thriller Kanada/ ** USA 2018 Reż. Pasha Patriki, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dolph Lundgren, Al Sapienza 1.25 Fuks – komedia sensacyjna ** Polska 1999 3.05 Wojna o prąd – film biograf. *** Rosja/W. Bryt./USA 2017	

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

Polsat	DVB-T
6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2014 9.30 48 h. Zaginieni (184) – serial krym. Polska 10.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 11.35 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 14.40 48 h. Zaginieni (265) – serial krym. Polska 2024	
15.50 Wydarzenia 16.10 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.35 Gliniarze (869) Pracownik Służby Celno-Skarbowej zostaje napadnięty i omal nie traci życia. Wszystko wskazuje na to, że mężczyzna padł ofiarą gangsterów, którym odmówił współpracy. 17.40 Trudne sprawy (1326) 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 19.55 Piraci z Karaibów: **** Na krańcu świata – film przygodowy USA 2007 Reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Orlando Bloom, Keira Knightley Elizabeth, Will i kapitan Barbosa wyruszają w podróż, by uwolnić Jacka Sparrowa. Czeką ich ostateczna bitwa w pirackim świecie. 23.40 Ghost Rider – film sensacyjny *** ny USA/Australia 2007 Reż. Mark Steven Johnson, wyk. Nicolas Cage, Eva Mendes, Wes Bentley 2.00 27 sukienek – komedia romantyczna USA 2008	

Polsat	DVB-T
6.00 Nowy dzień z Polsat News 9.00 Sekretne życie zwierzątów domowych – film animowany USA 2016, dub. Tomasz Borkowski 10.50 **** Park jurajski – film przygodowy USA 1993, reż. Steven Spielberg, wyk. Sam Neill, Laura Dern, Jeff Goldblum 13.30 Gliniarze (1062-1064) – serial fabularno-dokumentalny Polska 16.40 Disco Star – program rozrywkowy Ó tytuł największej gwiazdy disco powalczą uzdolnieni muzycznie uczestnicy z całego kraju. 18.50 Wydarzenia 19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf – program rozrywkowy 21.55 47 roninów *** – film fantasy USA/W. Bryt./ Japonia/Węgry 2013 Reż. Carl Rinsch, wyk. Keanu Reeves, Hiroyuki Sanada, Rinko Kikuchi Japonia, XVIII w. Kai jako dziecko zostaje przegarnięty przez księcia Ako-Nagatoriego Asano. Dorastając, zakochuje się w jego córce. Gdy książę ginie, jego przyjaciel, Kai i 46 roninów planują zemstę. 0.20 Ghost Rider – film sensacyjny *** ny USA/Australia 2007 Reż. Mark Steven Johnson, wyk. Nicolas Cage 2.55 Świat według Kiepskich (453, 454)	

TVN	DVB-T
5.25 Recepta na stary dom 6.05 Uwaga! 6.20 Ukryta prawda 7.15 Kuchenne rewolucje 9.20 Zagadki losu 11.30 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Pierogarnia”, Tczew – reality show 12.35 Szpital (1000) – serial fabularno-dokumentalny Polska 13.40 Ukryta prawda (1626-1628) – serial fabularno-dokumentalny Polska 16.55 Kuchenne rewolucje – reality show 18.00 Detektywi (165) Klientką detektywów zostaje kobieta, która podejrzewa męża o zdradę. Śledczy ustalają, że mężczyzna jest bankrutem, ponieważ ktoś oczernia w Internecie bar, który prowadzi. 19.00 Fakty 19.35 Kroniki Tour de Pologne 19.50 Uwaga! – magazyn 20.00 Transformers: Ostatni *** Rycerz – film sf USA/Chiny/Kanada 2017 Reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Josh Duhamel, Anthony Hopkins Na jaw wychodzi, że Trans-formery odwiedzały Ziemię od wielu lat, aby pomagać ludziom. Z czasem porozumienie zostało zerwane. Teraz uratowanie ludzkości leży w rękach niespodziewanych sprzymierzeńców. 23.20 Obecność – horror USA 2013 **** Reż. James Wan, wyk. Vera Farmiga, Patrick Wilson, Ron Livingston 1.35 Kuba Wojewódzki	

TVN 7	DVB-T
6.40 Szkoła 8.40 Ukryta prawda 11.50 Kartoteka 12.55 Detektywi 13.55 Szkoła 15.55 Sąd rodzinny 16.55 Szpital 17.55 Opowieści małżeńskie 19.00 Ukryta prawda 20.00 *** Footloose – komediodramat USA 2011, reż. Craig Brewer, wyk. Kenny Wormald, Julianne Hough 22.30 *** Starcie Tytanów – film fantasy W. Bryt./Australia/USA 2010, reż. Louis Leterrier, wyk. Sam Worthington, Gemma Arterton 0.45 *** Amnezja – film krym. USA/Niemcy 2004 2.50 Fachowcy 3.35 Usterka 4.15 Druga strona medalu	
TVP Kultura	DVB-T
9.00 Thierry Śmialek (17, 18) 10.10 Wydarzenie aktualne 10.30 Ludwig van Beethoven – IX Symfonia d-moll op. 125 11.55 Blue Note Records. Więcej niż muzyka 13.35 Rawhide (45) 14.40 *** Łowcy skalpów – western USA 1968 16.30 Informacje kulturalne 16.50 Panna Madonna, legenda tych lat 17.55 Ewa Demarczyk 18.50 John Wayne – więcej niż mit 20.00 *** W deszczowy dzień w Nowym Jorku – kom. rom. USA 2019 21.40 Profesor T. (2) 22.45 *** Ten szalony, szalony świat – kom. USA 1963	
TVP Sport	DVB-T
7.30 Kolarstwo: Tour de Pologne: Rybnik – Cieszyn 9.00 Piłka nożna 11.00 Kroniki Tour de Pologne Junior 11.15 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne – 5. etap – start: Katowice – Zakopane 11.50 Kolarstwo: Tour de Pologne 12.40 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 5. etap: Katowice – Zakopane 17.25 (L) Lekkoatletyka: Memoriał Zbigniewa Ludwichowskiego w Olsztynie 20.05 Studio 20.25 (L) Piłka nożna: Śląsk Wrocław – Miedź Legnica 23.00 Sportowy wieczór 23.40 Kolarstwo: Tour de Pologne: 5. etap	
TV Puls	DVB-T
6.00 Policjanci z Miami (9) 8.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14) 10.00 Zaklinaczka duchów (12) 10.55 Zbuntowany anioł (37, 38) 12.50 Zaklinaczka duchów (13) 13.50 Lombard. Życie pod zastaw (237, 238) – serial obyczaj. Polska 15.50 Ranczo (79, 80) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (878, 879) 20.00 *** Krocząc wśród cieni – film sens. USA 2014, reż. Scott Frank, wyk. Liam Neeson 22.25 *** Braven – film sens. Kan./USA 2018 0.20 ** Odwet – film akcji USA/W. Bryt. 2018	

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVN 7	DVB-T
6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7.15 New Looney Tunes 7.30 *** Step Up II – film USA 2008 9.35 Ukryta prawda 12.40 Detektywi 14.40 **** Złoto dla czuchwałych – film wojenny USA/Jugosławia 1970 17.40 *** Tarzan: Legenda – film USA/Austria/Kan./W. Bryt./Australia 2016, reż. David Yates, wyk. Alexander Skarsgård 20.00 **** Star Trek – film sf USA/Niemcy 2009, reż. J.J. Abrams, wyk. Chris Pine 22.50 *** Morze Północne w ogniu – film sens. Norwegia 2021 1.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet	
TVP Kultura	DVB-T
10.20 *** W deszczowy dzień w Nowym Jorku – komedia rom. USA 2019 12.00 Grace Kelly – portret intymny 13.10 Tacy byliśmy 13.50 **** Janico Wodnik – dramat Pol. 1993 15.45 **** Cyrk – komedia USA 1928 17.05 Herbie Hancock „Tu i Teraz” w Bielsku – Białej 17.30 *** Łowcy skalpów – western USA 1968 19.25 20 x 20 Lat TVP Kultura 20.00 *** Tesla – film USA 2020, reż. Michael Almereyda 21.50 Muzyka na dobry wieczór 22.55 Tacy byliśmy 23.40 *** Kod Dedala – thriller Belg./Fr. 2019	
TVP Sport	DVB-T
8.30 Lekkoatletyka: ME juniorów do lat 20 10.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour w Samorinie 12.15 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne 17.25 (L) Lekkoatletyka: Mityng Ambasadorów Białostockiego i Podlaskiego Sportu w Białymstoku 20.10 (L) Piłka nożna: Stal Stalowa Wola – KKS 1925 Kalisz 22.15 Sportowy wieczór 22.55 Kolarstwo: Tour de Pologne: Bukowina Resort – Bukowina Tatrzńska 0.30 Lekkoatletyka: Mityng Ambasadorów Białostockiego i Podlaskiego Sportu w Białymstoku	
TV Puls	DVB-T
9.00 Taki jest świat 10.00 Lombard. Życie pod zastaw (229, 231, 233, 235, 237, 875-879) 20.00 *** Kula w łeb – film sens. USA/Indie/Szwajc. 2012, reż. Walter Hill, wyk. Sylvester Stallone 21.50 *** Ultimatum – film sens. USA/Fr./Niemcy/Hiszp. 2023, reż. Nimród Antal, wyk. Liam Neeson 23.30 *** John Wick – thriller USA/W. Bryt./Chiny 2014, reż. Chad Stahelski, David Leitch, wyk. Keanu Reeves 1.30 Dyżur – program dokumentalny 2.25 Taki jest świat – magazyn 3.05 Menu na miarę 4.50 Dyżur	

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

NIEDZIELA 10 Sierpnia

TVP1

D3 T

7.00 Msza święta w Krakowie Łą-giewnikach **8.00** Tydzień **8.55** Wojna domowa (15) **9.45** Kolumbowie (1) – serial wojenny Polska 1970 **10.55** Przysiała (9) **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Ju-bileusz Młodych **13.05** **★★★★** Kin-gsajz – komedia Polska 1988, reż. Juliusz Machulski

15.00 Studio Tour de Pologne **15.15** **(L)** Kolarstwo: Tour de Po-logne: 7. etap: Kopalnia Soli Wieliczka – Kopalnia Soli Wieliczka

17.00 Teleexpress **17.35** Komisarz Alex (280) – serial krym. Polska

18.40 Jaka to melodia? Na cel charytatywny grają: Filip Antonowicz, Marek Sie-rocki, Piotr Kupicha.

19.30 19.30 **20.20** Matylda (11) Michał wraca z aresztu i wy-pytuje ojca o matkę Matyldy. Dochodzi między nimi do bójki, podczas której przy-padkowy strzał trafia Michała. Podczas pogrzebu wydaje się, że Rubin przeżywa moment ekspiacji. Tymczasem wraca Tadeusz Biliriski.

21.20 Rolnik szuka żony – reality show

22.15 Tour de Pologne – kroniki **22.25** Wakacyjna terapia **★★★** – komedia Francja 2018 Reż. Eloïse Lang, wyk. Miou- -Miou, Camille Cottin

0.10 Ocalony – dramat wojenny **★★★★** USA/W. Bryt. 2013

TVP 2

D3 T

5.25 Barwy szczęścia (3185, 3186) – serial obyczajowy Polska **6.30** M jak miłość (1865) – serial obyczajowy Polska 2025 **7.30** Pytanie na śnia-danie – magazyn **11.15** Rosół polski – magazyn **11.50** Lato z Radiem i Telewizją Polską: Lublin – koncert **14.00** Familiada – teleturniej Polska 2024 **14.35** Koło fortuny – teleturniej Polska 2025

15.10 Szansa na sukces. Opole 2025: Wilki – show

16.10 Cudowne lata – program rozrywkowy

17.15 Tak to leciało! – teleturniej

18.15 Czarne chmury (3) W kuźni zjawiają się rajtarzy. Potyczka kończy się szczęśli-wie dla uciekinierów. Pułkow-nik Dowgird i Kacper, prze-brani w zdobyczne mundury, ruszają w dalszą drogę.

19.20 Rodzinka.pl (175) – serial kom. Polska

20.00 Pozdrowienia z Paryża **★★★** – film sensacyjny Francja/W. Bryt./USA 2009 Reż. Pierre Morel, wyk. John Travolta, Jonathan Rhys Mey-ers, Kasia Smutniak

21.40 Kwiatki polskie w niedzielę – magazyn

23.00 La Gomera **★★★** – komedia kryminalna Rumu-nia/Francja/Niemcy/Szwajca-ria/Szwecja 2019 Reż. Corneliu Porumboiu, Agu-sti Villarronga, Catrinel Marlon, wyk. Vlad Ivanov, Catrinel Mar-lon, Rodica Lazar

0.50 Lokatorka (2)

Polsat

D3 T

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.45** Madagwiazdka – film animowany USA 2009 **9.20** Sekretne życie zwie-rzaków domowych 2 – film animo-wany USA 2019 **11.00** **★★** Dobra wróżka II – komedia USA 2012, reż. Alex Zamm **12.55** **★★★★** Duże Dzieci – komedia USA 2010, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Chris Rock

15.20 Piraci z Karaibów: **★★★★** Na krańcu świata – film przygodowy USA 2007 Reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Orlando Bloom, Keira Knightley

18.50 Wydarzenia **19.20** Gość „Wydarzeń” **20.00** Braveheart – Waleczne Ser-ce – dramat hist. USA 1995 **★★★★** Reż. Mel Gibson, wyk. Mel Gibson, Sophie Marceau, Patrick McGoochan Schylek XIII w. Po śmierci króla Szkocji władzę w kraju przejmuje angielski monarcha Edward I. William Wallace, chcąc zapewnić Szkocji nie-zależność, zostaje przywódcą powstania przeciw tyranii.

23.50 Śniadanie do łóżka **★★★** – komedia romantyczna Polska 2010 Reż. Krzysztof Lang, wyk. Tomasz Karolak, Małgorzata Socha, Izabela Kuna, Piotr Adamczyk

1.40 Pitch Perfect II – komedia **★★★★** muzyczna USA 2015

4.05 Świat według Kiepskich (455) – serial kom.

4.45 Disco gramy!

TVN

D3 T

5.10 Uwaga! **5.25** Ukryta prawda **6.20** Kuchenne rewolucje: Restau-racja „Prova Gourmet”, Toruń **7.15** Magda gotuje Internet – talk show **7.45** Dzień dobry wakacje **11.35** Co za tydzień – magazyn **12.25** Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bi-stro Rozmaryn – reality show **13.40** Scooby-Doo! – film animowany USA/ Kanada 2020

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

19.00 Fakty **19.35** Kroniki Tour de Pologne **19.45** Uwaga! – magazyn **20.00** Incepcja – film sensacyjny **★★★★** USA/W. Bryt. 2010 Reż. Christopher Nolan, wyk. Leonardo DiCaprio, Ellen Pa-ge, Joseph Gordon-Levitt

23.15 Pokój **★★★★** – dramat obyczaj. Kanada/ Irlandia/W. Bryt./USA 2015 Reż. Lenny Abrahamson, wyk. Brie Larson, Jacob Tremblay, Joan Allen Jack od urodzenia mieszka z mamą w pomieszczeniu, którego nigdy nie opuszczał. Sześciolatek jest przekonany, że poza nim jest jedynie pustka.

1.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5)

2.40 Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec

3.15 Szpital (911)

4.15 Uwaga! – magazyn

TVN 7

D3 T

7.15 New Looney Tunes **7.45** Liga Po-tworów – film anim. USA 2021 **9.50** Ukryta prawda **13.50** Detektywi **15.50** **★★★★** Step Up III – film muz. USA 2010 **18.10** **★★** Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski – komedia USA 1987, reż. Jim Drake, wyk. Steve Guttenberg **20.00** **★★★★** Pacific Rim – film sf USA 2013, reż. Guillermo del Toro, wyk. Charlie Hunnam **22.50** **★★★★** Amnezja – film krym. USA/ Niemcy 2004, reż. Philip Kaufman, wyk. Ashley Judd **0.50** **★★★★** Ponad horyzont! – komedia sens. USA 2021

TV 4

D3 T

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.00** Siedem nowych znaków Apokalipsy **8.55** Galileo **10.55** Ewa gotuje **11.25** Gwiaz-dy kabaretu **11.40** Uroczysko (127-130) **13.50** **★★★★** Legenda Herkulesa – film sens. USA/Bulg./Niemcy 2014 **15.55** **★★★★** Parasol bezpieczeństwa – film sens. USA 2003 **17.50** **★★★★** Klik: i ro-bisz, co chcesz – komedia USA 2006 **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (36-39) **0.00** STÓP Drogówka **1.05** Navy Seals – tajna broń Ameryki **3.00** Pełna chata **3.15** Interwencja **3.25** Lubię Disco!

TVP Kultura

D3 T

9.05 Grace Kelly – portret intymny **10.15** Colaholic **10.25** Ziemniaki **10.30** Szukam **10.50** Thierry Śmialek (19, 20) **12.05** Tamte lata, tamte dni **12.45** Koncert mu-zyki filmowej **14.05** Dobry tytuł **14.45** Wa-rzywa i owoce **15.20** **★★★★** Tesla – film biograf. USA 2020 **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** **★★★★** Braciszek – film biograf. Polska 2007 **20.00** **★★★★** Żyć i pozwolić umrzeć – film sens. W. Bryt. 1973 **22.15** Witaj smutku, Sagan by Sagan **23.20** Open'er Festival 2025

TV Trwam

D3 T

12.00 Anioł Pański z Ojcem Świętym **12.15** Papież Polak do rodaków **13.00** **★★★★** Zerwany kłos – film Polska 2017 **13.40** Po-ronin – Parafia Św. Marii Magdaleny **15.00** Wiesz – to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.00** Msza Święta w intencji Ofiar katastrofy smo-leriskiej i ojczyzny **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni jego mocą **22.45** Jak wygrać mał-żeństwo? **23.00** Jak my to widzimy...

TVP Sport

D3 T

8.55 Piłka nożna: Polonia Bytom – Stal Rzeszów **10.55** **(L)** Piłka nożna: ORLEN Ekstraliga kobiet: Górnik Łęczna – Śląsk Wrocław **13.00** **(L)** Kolarstwo: Tour de Po-logne – 7. etap **17.10** Studio **17.25** **(L)** Pił-ka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia Białystok – Cracovia **20.05** Lekkoatletyka: ME Juniorów do lat 20 w Tampere: 4. dzień **21.30** Sportowy wieczór **22.10** Magazyn Betclitc 2. Ligi **22.50** Kolarstwo: Tour de Pologne – 7. etap **0.25** Piłka nożna**2.30** Boks: Christian Mbilli – Maciej Sulęcki

TV Puls

D3 T

5.30 Dyżur **6.35** Kobra – oddział specjalny (13, 14) **8.40** Taki jest świat **9.35** Ranczo (80-84) **14.35** **★★★★** Johnny English – komedia sens. W. Bryt./Fr. 2003 **16.30** **★★★★** Naga broń 2 i 1/2: Kto obroni prezydenta? – komedia USA 1991 **18.25** **★★★★** Naga broń 33 i 1/3: Ostateczna znie-waga – komedia USA 1994 **20.00** **★★★★** Umysł przestępcy – dramat USA/W. Bryt./ Bulg. 2016 **22.15** **★★★★** G.I. Joe: Czas Kobra – film sens. USA/Czechy 2009 **0.45** **★★** Czerwona Sonja – film fantasy 1985

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

D3 T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 11 Sierpnia

TVP1

D3 T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Czerdziestolatek (7) **8.55** Ranczo (53) **9.50** Komisarz Alex (37) **10.45** Ojciec Mateusz (338) **11.35** Królowie (40) **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.35** Magazyn rolniczy **12.50** Islandia, królestwo maskonurów **14.00** Wichrowe wzgórze (234) **14.55** Jaka to melodia?

15.35 Gra słów. Krzyżówka **16.05** Dziedzictwo (652)

Ferit skutecznie przeprowadza operację, która kończy się zatrzymaniem Cansu i mężczyzny zaangażowanego w handel dziełami sztuki, co pozwala oczyścić Esrę z zarzutów.

17.00 Teleexpress **17.20** Jaka to melodia? **18.00** Reporterzy – magazyn **18.20** Akacyjowa 38 (679)

– serial obyczaj. Hiszpania

19.30 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Nieznajoma (7)

Przeglądając nagrania z kamer, Wes zauważa, że w chwili śmierci Heidi Katz odwiedził jej kawiarnię. Adam odkrywa, że tajemnicza kobieta jest córką Killane’a.

21.20 Kamienne pięści – film biograf. USA/Panama 2016

Reż. Jonathan Jakubowicz, wyk. Edgar Ramirez, Robert De Niro, Usher Raymond

23.15 Tour de Pologne – kroniki **23.25** Raz na ziemi, raz na wodzie – film dok. Polska

0.30 Wakacyjna terapia – komedia Francja 2018

TVP 2

D3 T

5.30 M jak miłość (1567) **6.25** Dobre historie**6.55** Barwy szczęścia (3187) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Okrasa łamie przepisy **11.55** Nie-wiarygodne przygody Marka Piegusa (2) **12.30** Koło fortuny **13.15** Miłość i nadzieja (253) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (717) – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (204) – telenowela

16.00 Koło fortuny – teleturniej

16.35 Familiada – teleturniej

17.20 Miłość i nadzieja (254)

Cihan mówi Zeynep, co podsu-chał na temat Bulenta i Gonul. Alper usiłuje sprzedać Siłę właścicielowi klubu. Cavidan organizuje walizkę fałszywych pieniędzy. Naciyę usiłuje prze-kupić Cavidan i Bahar.

18.15 Va banque – teleturniej

18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej

19.25 Barwy szczęścia (3187) – serial Polska

20.05 Postaw na milion – teleturniej

21.05 Stawka większa niż życie (18) – serial Polska

Kloss dostaje się do obozu dla jeńców wojennych z wieloma innymi żołnierzami niemieckimi. Ma tam odna-leźć poszukiwanego przez Rosjan i aliantów zbrodniarza wojennego.

22.20 Karol, władca Hiszpanii (21, 22) – serial Hiszpania

0.20 Ile waży koń trojański? **★★★★** – komedia Polska 2008

Polsat

D3 T

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fa-bularno-dokumentalny Polska **9.30** 48 h. Zaginieni (185) – serial krym. Polska **10.30** Trudne sprawy – se-rial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **11.35** Gliniarze – serial fa-bularno-dokumentalny Polska 2022 **14.40** 48 h. Zaginieni (266) – serial krym. Polska 2024

15.50 Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.35** Gliniarze (870) **17.40** Trudne sprawy (1327) – serial fabularno-dokumen-talny Polska

18.50 Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Dzień Niepodległości: Odro-dzenie – film sf USA 2016

Reż. Roland Emmerich, wyk. Liam Hemsworth, Jeff Gold-blum, Bill Pullman

Od ostatniej inwazji obcych na kulę ziemską minęło 20 lat. Przy pomocy pozosta-wionych przez przybyszy technologii, ludziom udało się stworzyć dla Ziemi po-żętny system obronny. Obcy postanowili teraz powrócić i ponownie spróbują przejąć planetę.

22.35 Hitman – film sensacyjny **★★★★** USA/Francja 2007

Reż. Xavier Gens, wyk. Timothy Olyphant, Dougray Scott, Olga Kurylenko

0.35 Chrzest ogniem – film bio-**★★★★** graf. USA 2018

3.20 Nasz nowy dom

TVN

D3 T

5.05 Recepta na stary dom **6.05** Uwaga! **6.20** Ukryta prawda **7.15** Kuchenne rewolucje **9.20** The Floor **10.25** Zagadki losu **11.30** Kuchen-ne rewolucje: „Bistro Tarchomin”, Warszawa **12.35** Szpital (1001) – se-rial fabularno-dokumentalny Polska 2020 **13.40** Ukryta prawda (1629-1631) – serial fabularno-dokumen-talny Polska 2024

16.55 Kuchenne rewolucje – reality show

18.00 Detektywi (166)

Marta Sawicka prosi de-tektywów o odnalezienie męża. Nowacki znajduje w mieszkaniu zaginionego list z pogrózkami. W firmie, której logo znajdowało się na kopercie listu, detektywi są świadkami kłótni.

19.00 Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.10** Doradca smaku **20.15** Na Wspólnej (4065) – serial Polska

20.55 Podwodna pułapka 2: **★★** Labirynt śmierci – thriller W. Bryt./USA 2019

Reż. Johannes Roberts, wyk. Sophie Nélisse, Corinne Foxx, Brianne Tju

22.55 Triumf – dramat obyczaj. **★★★★** USA 2021

Reż. Brett Leonard, wyk. RJ Mitte, Johnathon Schaech, Colton Haynes

0.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6)

1.55 Co za tydzień – magazyn **2.40** Yellowstone (10) **3.45** Szpital (912)

TVN 7

D3 T

6.40 Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.50** Kartoteka **12.55** Detektywi **13.55** Szkoła **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Szpital **17.55** Opowieści małżeńskie **19.00** Ukryta prawda **20.00** **★★★★** Dusza towarzystwa – komedia USA 2018, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Gillian Jacobs **22.20** **★★★★** Kobiety pragną bardziej – komedia rom. USA/Niemcy 2009, reż. Ken Kwapis, wyk. Ben Affleck, Jennifer Aniston **0.55** **★★★★** Morze Północne w ogniu – film sens. Norwegia 2021 **3.15** Fachowcy **4.00** Druga strona medalu

TV 4

D3 T

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Dla-czego ja? **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Policjantki i policjanci (52, 53) **13.55** Trudne sprawy **17.00** Policjantki i poli-cjanci (1290) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjan-ci (1291) **20.00** Uroczysko (131, 132) **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (923) **22.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (40) **23.05** **★★★★** Zabójcy – thriller Indone-zja/Jap. 2014 **2.00** Love Island. Wyspa miłości **3.00** SuperLudzie Extra

TVP Kultura

D3 T

9.00 Blisko, coraz bliżej (12) **10.30** **★★★★** Cyrk – komedia USA 1928 **11.55** John Wayne – więcej niż mit **12.50** Rawhide (46) **13.55** **★★★★★** West Side Story – musical USA 1961 **16.40** Blisko, coraz bliżej (13) **18.10** Studio Kultura – niedziela z... **19.15** Dźwięk Nowego Jor-ku: Vicente Archer **20.00** **★★★★** Szara-da – komedia sens. USA 1963, reż. Stanley Donen, wyk. Cary Grant **22.05** **★★★★** Żyć i pozwól umrzeć – film sens. W. Bryt. 1973 **0.20** Muzyka na dobry wieczór

TV Trwam

D3 T

11.30 Warto być ojcem **11.45** Muzyczne chwile **12.20** Bogu i ludziom – ks. Stanisław Sudół **13.30** Msza święta **14.30** Bogu się podobać **15.00** „Dziewica Orleańska” wg Jana Matejki **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady bonifratrów **17.00** Świądkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Z wędką nad wodę... **22.30** Niebieskooki Anioł

TVP Sport

D3 T

9.20 Kolarstwo: Tour de Pologne **10.55** Piłka nożna: Jagiellonia Białystok – Cra-covia **13.05** Piłka nożna: Ząglębie So-snowiec – Unia Skiermiewice **15.15** Piłka nożna: Wisła Kraków – Pogoń Grodzisk Mazowiecki **17.30** Magazyn Betclitc 1. Ligi **18.55** **(L)** Piłka nożna: Puszcza Niepolomice – Wieczysta Kraków **21.00** Magazyn Betclitc 1. Ligi **21.30** Gol **23.00** Sportowy wieczór **23.25** Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour **1.35** Boks: K. Davis – E. de los Santos

TV Puls

D3 T

6.00 Policjanci z Miami (10) **8.00** Kobra – oddział specjalny (14, 15) **10.00** Zakli-naczka duchów (13) **10.55** Zbuntowany anioł (39, 40) **12.50** Zaklinaczka duchów (14) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (239, 240) **15.50** Lombard (80, 81) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (879, 880) **.00** **★★★★** Teoria chaosu – film sens. Kan./USA/W. Bryt. 2005, reż. Tony Gilgio, wyk. Jason Statham **22.10** **★★★★** Krocząc wśród cieni – film sens. USA 2014 **0.35** **★★★★** Hotel Artemis –film sens. 2018

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

D3 T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CODZIENNA KAWA

Czy filiżanka kawy po południu to dobry pomysł?

Najnowsze badania wskazują, że nawet dwie filiżanki kawy wypite po południu mogą mieć katastrofalny wpływ na nocną regenerację mózgu, prowadząc do płytkiego i mniej efektywnego snu.

Naukownicy z uniwersytetu w Montrealu przeanalizowali jakość snu 40 zdrowych dorosłych w wieku 20-58 lat, pijących umiarkowane ilości kofeiny.

Uczestników na dwie noce umieszczono w klinice badania snu. Pierwszej nocy mierzone aktywność ich mózgu po przyjęciu 200 mg kofeiny (około dwóch filiżanek kawy) i drugą po przyjęciu placebo. Naukownicy monitorowali aktywność mózgu uczestników

za pomocą elektroencefalogramu (EEG).

Okazało się, że kofeina ma największy wpływ na aktywność mózgu podczas fazy snu NREM (Non-Rapid Eye Movement), czyli fazy głębokiego, spokojnego i regenerującego snu.

W tej fazie oddech, aktywność mózgu i tętno zwalniają, temperatura ciała spada, a ruchy oczu ustępują. To kluczowy moment dla organizmu, który pozwala na naprawę tkanek i mięśni oraz wzmocnienie układu odpornościowego.

Kofeina opóźnia sen, ale go nie uniemożliwia. Mimo że możemy spać pod wpływem kofeiny, to jednak mózg, a zatem i sen, odczuwają jej działanie - wyjaśnili naukowcy.

Skutkuje to płytszym snem i zwiększonym przetwarzaniem informacji w fa-

zach, w których mózg powinien głęboko odpoczywać.

Kawa o poranku – zastrzyk energii czy placebo?

Naukownicy zbadali za pomocą rezonansu magnetycznego 47 osób o średniej wieku 30 lat, które piły co najmniej 1 filiżankę kawy dziennie. Dla porównania przebadano również 36 osób, które otrzymały napój z wartością samej kofeiny.

Badacze odkryli, że zarówno kawa, jak i sama kofeina powodowały zmiany w aktywności mózgu i pomagały szybciej przejść z trybu odpoczynku do trybu pracy nad zadaniami. Jednak okazało się również, że inne obszary mózgu są aktywowane

wyłącznie u osób pijących kawę.

Tylko spożycie kawy, ale nie kofeiny, prowadziło do zwiększonej aktywności kontroli wykonawczej i sieci wzrokowych związanych z przetwarzaniem wizualnym i funkcjami poznawczymi wyższego poziomu, w tym pamięcią roboczą, kontrolą poznawczą i zachowaniem ukierunkowanym na cel. Może się to wiązać z doznaniem zmysłowymi odczuwanymi podczas picia kawy, a nie z samym działaniem kofeiny. Naukowcy doszli do wniosku, że różne efekty picia kawy i przyjmowania samej kofeiny mogą wynikać z sensorycz-



nych doświadczeń związanych z piciem kawy.

W jaki sposób kofeina pobudza mózg?

Kofeina to związek stymulujący mózg, który spożywany m.in. w kawie zapobiega aktywacji receptorów prowadzących do odczuwania senności - i w ten sposób zapewnia zwiększoną uwagę i czujność.

Kofeina wywiera bezpośrednie działanie na ośrodkowy układ nerwowy. Jest antagonistą adenozyliny - związku, który spowalnia aktywność neuronów, ułatwiając relaksację i sen. Kofeina wiąże się z receptorami adenozyliny i blokuje je, powodując wydzielanie pobudzających neuroprzekazników w postaci noradrenaliny i dopaminy.

Pod wpływem kofeiny dochodzi także do hamowania neuroprzekazników takich

jak kwas gamma-amino-masłowy (GABA), który promuje relaksację i rozluźnienie. Kofeina wpływa ponadto na komórki mięśni i tkanki tłuszczowej, co prowadzi do rozkładu tłuszczów z uwolnieniem wolnych kwasów tłuszczowych i glicerolu. Stanowią one paliwo dla mięśni, co oszczędza zapasy glikogenu w mięśniach i wątrobie, odpowiadając za „zastrzyk” energii.

Fizjologiczne działanie kofeiny to stan pobudzenia, który pomaga zachować uwagę mimo zmęczenia. Taki sposób spożywania kawy prowadzi jednak do wytworzenia sytuacji błędnego koła, w której kofeina staje się niezbędna dla uzyskania stanu rozbudzenia, a jej unikanie prowadzi do silnego zmęczenia. Uzyskanie efektów zwykle wymaga przy tym ciągłego zwiększania dawek.

Urlop bez rewolucji żołądkowych

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

Niestrawność, biegunka podróżnych czy wzdęcia to częste problemy wśród urlopowiczów. Na szczęście można ich uniknąć. Jak to zrobić, radzi dietetyczka kliniczna.

Sezon urlopowy to idealny moment na eksplorowanie nowych miejsc i próbowanie lokalnych smaków. Niestety, zmiana środowiska, klimatu i diety może obciążyć układ trawienny. Jak się przed nimi uchronić? Oto kilka sprawdzonych zaleceń mgr Anny Janiszewskiej-Janowicz, dietetyczki klinicznej z Grupy Luxmed.

Higiena rąk jako podstawa

To niepozorna czynność, która naprawdę działa. W codziennym biegu często ją bagatelizujemy, ale na wakacjach - zwłaszcza w krajach o innym standardzie higieny - ma ogromne znaczenie.

- Chociaż może wydawać się oczywiste, to jest niezwykle istotne dla naszego zdrowia: regularne mycie rąk, a w razie braku dostępu do wody używanie żelu antybakteryjnego. Może znacznie zmniejszyć ryzyko zakażenia bakteriami czy wirusami - radzi mgr Anna Janiszewska-Janowicz.

Uważaj na to, co pijesz

Nie każda woda gasi pragnienie bezpiecznie. Wystarczy



Co jeść, a czego unikać w podróży? Poznaj zasady, które ochronią twój brzuch na urlopie i oszczędzą ci rewolucji żołądkowych. Wyjazd na wakacje nie powinien być zakłócony takimi dolegliwościami

łyk z niewłaściwego źródła, by zamiast relaksu w hamaku na plaży skończyć nad wodą... z biegunką.

- W wielu krajach, szczególnie tych o odmiennym klimacie i standardach sanitarnych, woda z kranu może być niezdadna do picia. Warto wybierać wyłącznie wodę butelkowaną - radzi ekspertka. - Zrezygnujmy również z lodu w napojach, ponieważ najczęściej przygotowywany jest z wody kranowej. Dobrze jest także myć zęby wodą butelkowaną,

szczególnie w krajach tropikalnych - dodaje dietetyczka.

Wesprzyj jelita probiotykami

O zdrowie i wsparcie jelit warto zadbać jeszcze przed wyjazdem. Probiotyki to jeden z najskuteczniejszych sposobów, by przygotować układ pokarmowy na kulinarne wyzwania.

- Regularne przyjmowanie probiotyków (np. szczepy *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Saccharomyces boulardii* lub *Bifi-*

dobacterium lactis), rozpoczęte minimum 7 dni przed planowanym wyjazdem, może korzystnie wpłynąć na stan mikrobioty jelitowej i obniżyć ryzyko wystąpienia biegunki podróżnych. Probiotykoterapię warto kontynuować również w trakcie podróży - mówi specjalistka.

Bezpieczne jedzenie – czyli jakie?

Kulinarna przygoda? Tak, ale z głową. Nie wszystko, co pachnie i kusi, będzie dobre

dla twojego brzucha, zwłaszcza za granicą.

- Podczas wakacji wielu z nas ma ochotę na lokalne specjały. Rzeczywiście, to świetna okazja do kulinarnej przygody, ale warto zachować rozsądek. Unikajmy potraw z surowych składników, szczególnie ryb, mięsa, owoców morza czy jajek. Wybierajmy posiłki dobrze ugotowane i podawane na gorąco - radzi Anna Janiszewska-Janowicz. - Ostrożność należy zachować również przy jedzeniu sałatek - jeśli nie mamy pewności, czy warzywa zostały umyte w czystej wodzie, lepiej ich unikać. W przypadku owoców najbezpieczniejsze są te, które możemy samodzielnie obrać (np. banany czy pomarańcze).

Ostrożnie ze street foodem

Street food często jest jednym z najważniejszych punktów podróży. Niestety, czasami smakowanie ulicznych przysmaków może stać się problemem. Kiedy temperatura sięga zenitu, a mięso leży na ladzie kilka godzin, nawet najlepszy kebab może się zemścić.

- Street food to jedna z atrakcji wakacyjnych wyjazdów. Niestety, jedzenie serwowane wprost z ulicznego straganu może być źródłem zatrucia, jeśli przygotowywane jest w niehigienicznych warunkach - ostrzega dietetyczka. - Jeśli decydujemy się na tego typu posiłek, warto zwrócić uwagę, czy jedzenie nie było

przechowywane godzinami na słońcu i czy zostało przyrządzone na świeżo.

Wybierajmy dania dobrze ugotowane, unikajmy surowych owoców morza, niedopieczonych mięs oraz produktów mlecznych niewiadomego pochodzenia. Jak dodaje ekspertka, warto jeszcze przed wyjazdem zaopatrzyć się w elektrolity oraz środki farmakologiczne przydatne przy problemach żołądkowo-jelitowych.

WAŻNE

Leki na biegunkę

Można je podzielić je na te bazujące na naturalnych składnikach oraz na te farmakologiczne. Do tych pierwszych należą rośliny zawierające tanię - rodzaj garbnika mający działanie wiążące. Ta substancja występuje m.in. w dębianie (korze dębu), liściu orzecha włoskiego, owocach borówki czarnej oraz liściu maliny i jeżyny. Szybkie zahamowanie rozwoju jest możliwe przez stosowanie tabletek z chlorowodor-kiem loperamidu. Zmniejsza on aktywność jelit przez obniżenie aktywności ruchów perystaltycznych. Ulgę przyniesie również preparat na bazie węgla.



Miedź Legnica już po 50 minutach przegrywała z Pogonią Grodzisk Mazowiecki w Pruszkowie 0:3

PIŁKA NOŻNA CZY TO JUŻ KRYZYS DRUŻYNY Z LEGNICY?

Trzecia porażka Miedzianki. Bolesny remis Chrobrego

Piotr Janas
Region

Betcllic 1 liga. Alarm w Legnicy: Miedź po kolejnym słabym meczu przegrywa z Pogonią Grodzisk Mazowiecki aż 0:4. Chrobry Głogów w ostatniej akcji meczu stracił wygraną ze Stalą w Rzeszowie.

Miedź Legnica do Pruszkowa, gdzie swoje spotkania rozgrywa Pogoń Grodzisk Mazowiecki, jechała w poszukiwaniu pierwszych punktów w tym sezonie. Do tej pory le-

gniczanie przegrywali z GKS-em Tychy (3:4) i Odrą Opole (1:2). Na papierze byli faworytem, ale boisko szybko wszystko zweryfikowało. Już do przerwy piłkarze trenera Piotra Stokowca prowadzili 2:0, po dwóch bramkach 18-letniego Mateusza Szczepaniaka. Po przerwie Pogoń dołożyła kolejne dwa gole, a Miedź nie była w stanie zdobyć nawet bramki honorowej i zasłużenie przegrała. O pechu mogą mówić piłkarze Chrobrego Głogów, którzy do... 99 min prowadzili 2:1, ale

wówczas - w ostatniej akcji meczu, stracili gola na 2:2.

Miedź Legnica	0
Pogoń Grodzisk Mazowiecki	4

Bramki: Szczepaniak 39, 45, Grudziński 49-sam., Lis 86.
Pogoń: Kieszek - Kargulewicz (77. Olewiński), Noiszewski, Gajgier, Farbiszewski, Wypart (66. Konstantyn) - Korczakowski (77. Jędrasik), Łoś, Adkonisł, Szczepaniak (66. Lis) - Adamski (83. Miedź: Sydorenko - Rezacz (74. Szymoniak), Kovačević, Diallo, Grudziński - Podgórski, Serafin (46. Kwiecień), Letniowski (46.

Mioć), Antonik (74. Córdoba) - Engvall (62. Mansfeld), Stancik.

Chrobry Głogów	2
Stal Rzeszów	2

Bramki: Masiak 77, Sławiński 90+9 - Mazur 31-k., Lewkot 62.
Stal: Kozioł - Warczak (82. Polap), Krasowski, Synoś, Kukulka (66. Masiak) - Łyczko, Łysiak (82. Sławiński), Kądziołka, Gujda (66. Kucharski), Wachowiak - Júnior. Chrobry: Arndt - Tupajl, Grič, Mazur, Bartolewski (72. Kuzdra) - Ibe-Torti (68. Laskowski), Mandrysz, Lewkot, Nowakowski (73. Grzelak), Ozimek (86. Bonecki) - Strózik (72. Janczukowicz).

Miedź znów bez punktów - bolesna przegrana w Opolu

Piotr Janas
Opole

Miedź Legnica przegrała z Odrą w Opolu 1:2. Był to ostatni mecz 2. kolejki Betcllic 1 ligi. Gole na Itaka Arenie zdobywali Filip Kendzia i Lucas Ramos dla gospodarzy oraz Daniel Stancik dla gości.

Miedź do Opoli jechała w poszukiwaniu pierwszego zwycięstwa w tym sezonie. W 1. kolejce po szalonym meczu przegrała z GKS-em w Tychach 3:4. Odra Opole także chciała jak najszybciej wyrzucić z pamięci pierwszy mecz w kampanii 2025/26, ponieważ przegrała z Chrobrym w Głogowie aż 0:3. W Opolu doszło zatem do dużych zmian. Klub opuściło już 14 piłkarzy. W ich miejsce sprowadzono pięciu nowych, więc to z pewnością nie koniec kadrowej rewolucji. W pierwszym składzie gospodarzy znalazło się dwóch byłych piłkarzy Miedzi: Adam Chrzanowski i Adrian Purzycki. Szkoleniowiec gości Wojciech Łobodziński postawił na wszystkich swoich najlepszych piłkarzy, z Kamilem Antonikiem i Danielem Stancikiem na czele. Ten drugi tym razem był osamotniony w ataku. Pierwsza połowa była dość wyrównana i nie obfitowała w sytuacje, a mimo tego kibice na Itaka Arena zobaczyli 3 gole. Strzelanie rozpoczęli gospodarze: w 13. minucie kąśliwe dośrodkowanie Joshuy Péreza z rzutu wolnego na bramkę zamienił Filip Kendzia. Miedzianka odpowiedziała w 30. minucie. Chwilę wcześniej w polu karnym Odra padł Adnan Kovačević. Bośniak ewidentnie został sfaulowany, co nie umknęło uwadze arbitra, który w pierwsze

tempo wskazał na „wapno”. Długo piłkę pod pachą trzymał Kamil Drygas, ale w ostatniej chwili oddał piłkę Daniełowi Stancikowi, który pewnym strzałem nie dał szans młodemu Adamowi Wójcikowi. Kiedy wydawało się, że oba zespoły zejdą na przerwie remis, kosztowny błąd w rozegraniu popełnił Jakub Wrąbel. W 43. minucie bramkarz Miedzi zagrał do Drygasa, nie bacząc na to, że naciska na niego jeden z rywali. Piłkę wyłuskał Lucas Ramos i bez problemu skierował ją do pustej bramki. Na drugą połowę piłkarze Miedzi wyszli nastawieni bardziej ofensywnie, ale nie przekładało się to na okazje pod bramką Wójcika. W 82. min czerwoną kartę zobaczył Kendzia, który sfaulował wychodzącego sam na sam z bramkarzem Stancika. Początkowo sędzia Paweł Malec pokazał mu tylko żółty kartonik, ale został wezwany do VAR-u i zmienił decyzję. Miedź niedługo potem - właśnie za sprawą Stancika - wyrównała, lecz gol ten został anulowany przez VAR. Na powtórkach widać, że futbolówka trafiła w rękę oddającego strzał napastnika. Więcej goli nie padło i 3 punkty pozostały w Opolu. Miedź zalicza poważną wpadkę i drugą porażkę z rzędu.

Miedź Legnica	1
Odra Opole	2

Bramki: Kendzia 13, Ramos 43 - Stancik 30-k.
Miedź: Wrąbel - Rezacz, Kovačević, Diallo, Grudziński (88. Mansfeld) - Podgórski, Serafin, Drygas (70. Mioć), Letniowski (70. Engvall), Antonik (70. Córdoba) - Stancik.
Odra: Wójcik - Szrek (78. Szklirski), Miloš (39. Pochciol), Kendzia, Chrzanowski, Nowak - Pérez, Ramos (62. Dudziński), Purzycki, Piłkryl (63. Łyszczarz) - Muratović (63. Kobusiński).

Piłkarska Przedstawiamy rywali polskich zespołów w Europie

DOŚWIADCZENI I UTYTUŁOWANI

B.Głęb, D. Świdorski
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Kto stanie na drodze Lecha Poznań, Legii Warszawa, Jagiellonii Białystok oraz Rakowa Częstochowa w przedostatnim kroku - który stanowi 3. rundę eliminacji - do fazy ligowej europejskich pucharów?

Mistrz Polski będzie mieć zdecydowanie najwyższe zawieszoną poprzeczkę. W eliminacjach Ligi Mistrzów Lech Poznań w zapowiadającym się na bardzo wymagającym dwumeczu musi stawić czoło Cwrenie Zvezdzie Belgrad. Zatem - serbskiemu gigantowi.

Ten belgradzki zespół ma na koncie 14 tytułów mistrza kraju oraz 10 wygranych w finale Pucharu Serbii. W 1991 roku wygrał też Puchar Europy Mistrzów Klubowych, czyli aktualną Ligę Mistrzów. Najdrożej wycenianym - przez branżowy serwis transfermarkt.de - zawodnikiem Zvezdy jest aktualnie 27-letni słoweński środkowy pomocnik, Timi Max Elsnik. Ekspersi jego wartość rynkową szacują na 8 mln euro.

Pierwszy mecz Lech - Zvezda zostanie rozegrany w środę, 6 sierpnia o godz. 20:30 w Poznaniu, a rewanż 12 sierpnia o godz. 21 na Rajko Mitic Stadium w Belgradzie, czyli na „europejskiej Marakanie”.

Przeciwnikiem Legii Warszawa w eliminacjach Ligi Eu-



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

Jean-Pierre Nsame jest wyceniany na 0,7 mln euro, ale to filar ataku Legii, który ostro pracuje również w defensywie

ropy jest cypryjski AEK Larnaka. To ekipa, która przed laty była potęgą tamtejszej ligi, ale ostatni tytuł mistrza Cypru zdobyła w sezonie 1987/1988. Szansę walki o Ligę Europy zespół z Larnaki dostał dzięki wygraniu Pucharu Cypru. Najdrożej wycenianym przez specjalistów z transfermarkt.de zawodnikiem AEK jest pozyskany niedawno lewy napastnik, 29-letni Djordje Ivanović, który legitymuje się paszportami Serbii oraz Chorwacji. Jego wartość oszacowano na 1,2 miliona euro.

Pierwszy mecz zostanie rozegrany w czwartek, 7 sierpnia

o godz. 18:30 na Cyprze, rewanż tydzień później przy Łazienkowskiej, o godz. 21.00.

Jagiellonia Białystok w eliminacjach Ligi Konferencji podejmie duński Silkeborg IF. Ten dwumecz może mieć spore znaczenie dla pozycji polskiej piłki w Europie, gdyż Dania plasuje się tuż za plecami Polski

z wypożyczenia do FK Ołeksandrija. Pierwsze starcie Raków - Maccabi zostanie rozegrane w czwartek, 7 sierpnia o godzinie 21:00 na zondacrypto Arena w Częstochowie. Natomiast rewanż tydzień później w węgierskim mieście Debreczyn.

strzem Danii. To dwukrotnie zdobywca pucharu kraju. Najbardziej wartościowym piłkarzem jest aktualnie lewy napastnik Younes Bakiz, wyceniany na 1,7 mln euro. 26-letni zawodnik ma obywatelstwo Danii oraz Maroka.

Pierwszy mecz Jaga-Silkeborg drużyn zostanie rozegrany w czwartek, 7 sierpnia w Silkeborgu o godzinie 19:00. Rewanż tydzień później w Białymstoku, o godzinie 20:15.

Ostatnim z polskich zespołów rywalizujących o grę jesienią w Europie jest Raków Częstochowa. Medaliki w eliminacjach Ligi Konferencji zmierzą się z izraelskim zespołem Maccabi Hajfa, który swoje mecze w roli gospodarza w pucharach UEFA rozgrywa na Węgrzech. Wicemistrz Polski wydaje się faworytem dwumeczu, ale przeciwnik z Izraela - 14-krotny mistrz kraju i 6-krotny zdobywca Pucharu Izraela - postawi trudne warunki. Najdroższy w zespole z Hajfy jest obecnie 23-letni bramkarz z Ukrainy, wyceniany na 2,5 miliona euro Heorhij Jermakow, który wrócił z wypożyczenia do FK Ołeksandrija.

Pierwsze starcie Raków - Maccabi zostanie rozegrane w czwartek, 7 sierpnia o godzinie 21:00 na zondacrypto Arena w Częstochowie. Natomiast rewanż tydzień później w węgierskim mieście Debreczyn.

©P

Adam Godlewski

„Krótka piłka”



LEGIA WYCHODZI ZE ŚLEPEJ ULICY

Rewanż Legii z Banią Ostrawa w kwalifikacjach Ligi Europy mógł zadowolić nawet najbardziej wybrednych obserwatorów. Nie zabrakło jakości, intensywności, kreatywności i dominacji nad przeciwnikiem w grze zdobywcy Pucharu Polski. Spotkanie trzymało w napięciu do ostatnich sekund, a na koniec można było tylko żałować, że już się skończyło. Bo to był najlepszy do oglądania występ zespołu z Łazienkowskiej od naprawdę długiego czasu.

Edward Iordanescu, choć nie był pierwszym wyborem dyrektora Michała Żewłakowa (tylko najwyższy trzecim), już w sześcioletnim premierowym me-

czach potwierdził, że nie jest trenerem przypadkowym. Fani Legii dostali czytelny sygnał, iż wie, jak grać prawdziwe spektakle, a przy tym nie zapomina o efektywności. I o pracy nad indywidualną formą poszczególnych zawodników, co także stanowi istotny wykładnik warsztatu szkoleniowca.

Nagle i niespodziewanie okazało się, że skreślony przez Goncalo Feio Jean-Pierre Nsame wciąż potrafi grać w piłkę nie tylko na najwyższym ligowym, ale również na pucharowym poziomie. Patrząc na klasę i formę Kameruńczyka naprawdę trudno oprzeć się wrażeniu, że portugalski trener - którego, swoją drogą, chciał zatrzymać Żewłakow -

nie starając się dotrzeć do goleadora z Afryki, działał na szkodę klubu z Łazienkowskiej. Bo 32-letni napastnik naprawdę wciąż ma wszystkie niezbędne parametry, aby zostać gwiazdą rosnącą w siłę PKO Ekstraklasy. Tylko z pewnością trzeba było dać mu tyle zaufania, ile potrzebował, aby mógł zaprezentować posiadane atuty.

Feio nie umiał wytworzyć właściwej chemii w relacjach z Nsame, a taktyki nie budował w ten sposób, aby wykorzystać jego walory. Miał natomiast swoje oczekiwania, którym Kameruńczyk nie był w stanie sprostać i w efekcie wyładował na wygnaniu w Szwajcarii. A w jego miejsce za ciężką na kasę na Łazienkowskiej zameldował się Ilia Szkuryn, który dziś ogląda plecy Afrykańczyka w legijnej hierarchii napastników. A skoro za chwilę Iordanescu zacznie dawać długie - jak należy zakładać - minuty najdroższemu w zestawie stołecznych atakujących Milecie Rajovićowi, zasadne stanie

się pytanie, czy Szkuryn w ogóle w tym momencie jest przy Ł3 potrzebny...

Z perspektywy czasu - nawet nieodległej - przedziwny wydaje się związek Legii z Feio. OK, zwieńczony ćwierćfinałem Ligi Konferencji Europy i wygraną z Chelsea przy Stamford Bridge, ale znaczący przede wszystkim pożegnaniem Jacka Zielińskiego w roli dyrektora sportowego, którego transfery z ubiegłego lata - po odejściu portugalskiego szkoleniowca - okazują wyborami trafionymi. Oczywiście, to „Zielu” osobiście ściągnął na siebie kłopoty, sprawdzając krewkiego i nieobliczalnego Goncalo, ale dziś trudno mieć wątpliwości, iż miniona szkoleniowa kadencja pod względem personalnym wiodła Legię w ślepej uliczce.

A jej pozostałości mogą okazać się śladowe minuty dla napastnika, za którego Legia zapłaciła ponad 5 milionów złotych. Pytanie, czy którykolwiek polski klub stać na taką rozrzutność, jest oczywiście retoryczne...

To będzie ważny dzień dla naszych pucharowiczów

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl

Polskie kluby w komplecie awansowały do 3. rund eliminacji europejskich pucharów, a już lada moment poznają potencjalnych rywali, w ostatniej, 4. rundzie.

Lech Poznań, Legia Warszawa, Raków Częstochowa oraz Jagiellonia Białystok w komplecie awansowały do 3. rund eliminacji europejskich pucharów. Swoje pierwsze mecze polskie kluby zagrają w środę i czwartek, ale potencjalnych rywali w ostatniej - czwartej rundzie eliminacyjnej poznają już w poniedziałek.

Losowanie 4. rundy eliminacji Ligi Mistrzów, w której może zagrać aktualny mistrz Polski, rozpocznie się o godzinie 12:00 w szwajcarskim Nyonie.

Na godzinę 13:00 zaplanowano losowanie 4. rundy Ligi Europy z udziałem Legii Warszawa oraz ewentualnie Kolejorza, jeśli ten nie poradzi sobie z serbską Crveną Zvezdą Belgrad.

Natomiast na godzinę 14:00 losowanie 4. rundy eliminacji Ligi Konferencji, w której mogą zagrać Raków Częstochowa, Jagiellonia Białystok oraz ewentualnie Legia Warszawa. W przypadku tych dwóch pierwszych drużyn, muszą one najpierw pokonać odpowiednio izraelskie Maccabi Hajfa i duński Silkeborg IF. Natomiast jeśli chodzi o stołeczny zespół, to w jakich rozgrywkach zagrają, będzie zależeć od wyniku dwumeczu z cypryjskim AEK Larnaka.

4. runda eliminacji europejskich pucharów to ostatni krok przed fazami ligowymi rozgrywek UEFA. Jako jedyny, pewny gry jesienią w na arenie międzynarodowej jest na razie tylko Lech Poznań, który będzie występować minimum w Lidze

Konferencji. Jeśli Legia Warszawa wygra dwumecz z Cypryjczykami, również będzie już pewna gry w fazie ligowej rozgrywek europejskich.

Potencjalni rywale Lecha w 4. rundzie eliminacji Ligi Mistrzów:

Kajrat Almaty / Slovan Bratysława
FC Basel
FK Skendija Tetowo / Karabach Agdam
Dynamo Kijów / Pafos FC
Sturm Graz

Potencjalni rywale Legii i Lecha w 4. rundzie eliminacji Ligi Europy:

HNK Rijeka / Shelbourne FC
KRC Genk
przegrany Dynamo Kijów / Pafos FC - nie dotyczy Legii
HŠK Zrinjski / Breidablik Kópavogur
Lincoln Red Imps FC / Noa Erewan
Aberdeen FC

SK Sigma Olomuniec
Samsunspor Kutlubü
BK Häcken / SK Brann
przegrany FK Škendija 79 / Karabach Addam
przegrany Kajrat Almaty / ŠK Slovan Bratysława
Potencjalni rywale Rakowa, Jagiellonii i Legii w 4. rundzie el. Ligi Konferencji:

Larne FC / CD Santa Clara
FC Lausanne-Sport / FK Astana
przegrany Servette FC / FC Utrecht
KI Klaksvik / Nieman Grodno
Vikingur Reykjavík / Broendby IF
Hajduk Split / Dinamo Tirana
Riga FC / Beitar Jerozolima
Aris Limassol / AEK Ateny
przegrany PAOK Saloniki / Wolfsberger AC
Banik Ostrawa / Austria Wiedeń
Universitatea Craiova / Spartak Tmawa
Rosenborg BK / Hammarby IF
przegrany Fredrikstad FK / FC Midtjylland
przegrany BK Häcken / SK Brann
AIK Solna / Gyori ETO FC
Žalgiris Kowno / Arda Kyrdzali
Polissia Żytomierz / Paksi FC
Lewski Sofia / Sabah Baku

Raków nie może trafić na zwycięzcę pary Riga - Beitar, natomiast Jagiellonia nie może trafić na triumfatorów z par Vikingur - Broendby oraz Fredrikstad - Midtjylland.

©P



FOT. GRZEGORZ WAJDA - ZYLINA

Raków nie pozostawił żadnych wątpliwości, kto był lepszy w dwumeczu częstochowian ze słowacką Żyliną

Krzyżówka panoramiczna

Hans Christian Andersen

rodzaj pływ

kruche ciastko turecka niewola

słone ciasteczka

chaber pomocnik kelnera

występ jednego artysty

figura w talii

maszynka tkacka

siatka na ryby

bohater „Przedwiośnia”

przyjaciół Karola Krawczyka

np. łódź

praca za granicą

hinduski książę

element balustrady

pod opałunkiem

klasztór pustelników

siatka kłusownika

10

11

2

5

1

3

6

12

4

9

drzewko z orzeszkami

dymiący kwas siarkowy

gra liczbowa

nocny ptak

otacza lagunę

otwór w stole białym

defiladowy lub miłowy

przodek bydła domowego

odmiana tlenu

grzyby jadalne

mięka tkanina

załącznik do umowy

zastój w gospodarce

stałe się zmienia

oferma, niezdara

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Uśmiechnij się!

Mężczyzna na dużym rauszu wsiada do taksówki i mówi:
– Pod Zamek Królewski!
Taksówkarz ze zdziwieniem odpowiada:
– Ale my jesteśmy w Łodzi.
– ...!

Litery z pół ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Z

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

- A) bajkowy posiadacz cudownej lampy (6).

B) zadawanie ciosów, smaganie (5).

C) tradycyjne karnawałowe ciasto smażone w tłuszczu (4).

D) chroniona przez oponę (5).

E) miejsce wiecznego szczęścia (4).

F) ażurowa ozdoba okna (6).

G) salon wystawowy z dziełami sztuki na sprzedaż (7).

H) rytualne samobójstwo samuraja (8).

I) dorosła postać owada (5).

J) imię Budnik, aktorki z filmu „Papusza” (6).

K) duże miasto na Litwie (5).

L) nauka zajmująca się wa-
- Ż

A
- dami wymowy (9).

Ł) obfite spod powieki (9).

M) wyparł siennik (7).

N) makaron do rosółu (5).

O) narkotyk do palenia (5).

P) mężczyzna na ślubnym kobiercu (3,5).

R) wybitny mówca, orator (5).

S) japoński trunek ryżowy (4).

T) gatunek płastugi (6).

U) sejmowy akt prawny (6).

W) wejście do kanału (4).

Z) początkowy punkt na skali, podziałce (4).

Ż) koronkowa ozdoba bluzki lub sukienki (5).
- Krzyżówka z hasłem
- 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Litery z pół ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – myśli Erazma z Rotterdamu.

Poziomo:

3) broń myśliwska,
7) odgłos zwartego oręza,
8) ... Damoklesa,
9) fundament, baza,
10) mała czarna,
12) hazardowa gra w karty,
14) krótki, słowny rozkaz,
16) wyrusza na połów,
19) rzeka jak papuga,
20) ojczyzna jodlerów,
21) nastrój, atmosfera,
22) wodospad w tytule filmu.

Pionowo:

1) technikum lub liceum,
2) prawdziwe imię Villas,
3) rower dla turysty,
4) kuna leśna,
5) larwa pszczoły,
6) rozsądek, roztropność,
11) rodzaj przenośni,
12) głos męski,
13) rodzaj obrabiarki,
15) władza absolutna,
17) chryja, awantura,
18) kopia, odpis.
- zabiedzony koń

kraj kłono-wego liścia

wytwór-ca wędlin

piłnik stolarski

ciężki koń pociąg-owy

WIRÓWKA PANORAMICZNA

możny pan

zbiór prze-pisów partii

akt prawny

łapka na muchy

Steven, aktor kina akcji

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł programu tv.
- Duet jolek
- D

Z

I

K

I

4

2

3

1

7

5

6

8

9

10
- Litery z pół ponumerowanych od 1 do 7, utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

– wędlina na kanapki

– kasowe w banku

– funkcyjny lub rodzinny

– noszony i przy pogodzie

– mieszanina substancji

– aksamit z przepleceniami z barwnej przędzy

– Sykstyńska w Watykanie

– antonim dochodu

– nóż do cięcia trzciny cukrowej

– rozpad na części

– ptak łowny z rzędu chruścieli

– ptak leśny o sztywnym ogonie służącym do wspinaczki
- Logogryf
- 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10
- Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł piosenki Jerzego Połomskiego.
- 1) cukier prosty,

2) „wróg” śpiocha,

3) dramat Witkacego,

4) niewielka ilość, odrobina,

5) druż Portosa i Atosa.

Strzałka

1

2

3

4

5

6

Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

Poziomo:

1) sukulent z Meksyku,

4) komplet kart do gry,

5) atrybut aktora.

Pionowo:

1) afrykański bęben,

2) ... Santana, wirtuoz gitary,

3) mocne, słodkie wino hiszpańskie o złocistej barwie.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

Litery z pół oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

1, 5, 6) europejskie stolicy.

Pionowo:

2) zawilec w ogrodzie,

3) ciasto biszkoptowe zwinięte w rulon,

4) naturalny garbnik roślinny.

Rozwiązania

Krzyżówka A-Z: western; Krzyżówka: Ateiny; „Marta Callas”; duet jolek: „Bo z dziesięciu”; logogryf: sukces; Krzyżówka z hasłem: To wosłuj pani; wirówka: Krzyżówka panoramiczna: