Wtorek
18.08.2026

| 6,00 ZŁ w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 33

FOT. GALERIA SZTUKI

KULTURA

ZROBILI ARTYŚCIE TATUAŻ W GALERII PROTESTUJE PRZECIWKO BIEDZIE I BEZDOMNOŚCI

str. 7

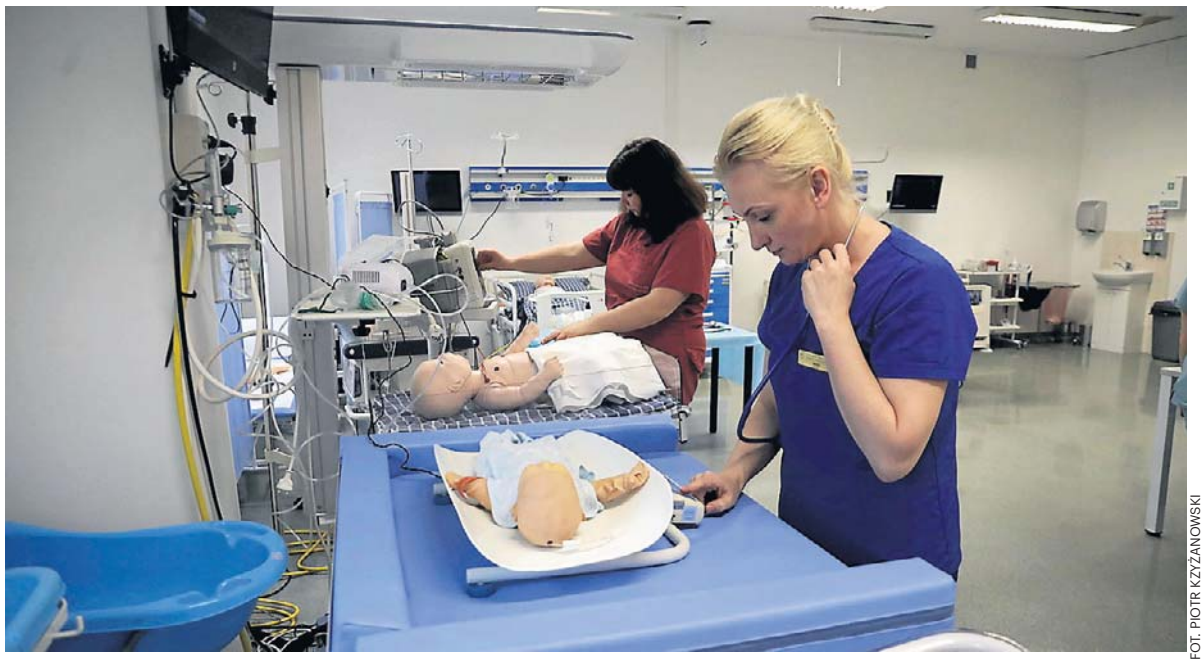
LEGNICA

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

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

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

LEGNICA



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Nabór na Witelonkę. Pielęgniarstwo bije rekordy popularności

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

POWIAT LEGNICKI

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

LEGNICA

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

ZŁOTORYJA

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

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655

eprasa.pl 91433f8f1a

FOT. MATEUSZ RÓŻAŃSKI

LEGNICA

Kłęby czarnego dymu nad hutą miedzi

To dym? Kurz? Coś wybuchło? Od rana w czwartek, 13 sierpnia, mieszkańcy zadawali takie pytania w telefonach do redakcji, wskazując niebo nad Hutą Miedzi Legnica. Zapytaliśmy więc KGHM Polska Miedź, o co chodzi. Rzecznik prasowy KGHM Artur Newecki w rozmowie z nami uspokajał: Sytuacja nie jest groźna. Jak tłumaczy, widoczny nad Legnicą wyrzut to efekt planowanego zatrzymania huty.- Jest to planowany postój huty i po prostu, jak się zatrzymuje hutę, to musi dym wyjść z kominków. To normalna procedura - mówi Artur Newecki. Jak dodaje, w takich sytuacjach instalacje muszą zostać bezpiecznie wygaszone, a to wiąże się z krótkotrwałym wypuszczeniem dymu lub pyłu. Nie ma mowy o awarii .

Zbudują centrum dla ratowników

Redakcja
Legnica

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

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

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

Baza logistyczno-garażowa ze stanowiskami dla pojazdów operacyjnych, łodzi i pojazdów transportu grup ratowniczych. Centrum szkoleniowe, dedykowane zaplecze dydaktyczne dla ratowników, nurków oraz współpracujących służb (Straży Pożarnej i Policji).

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

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

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

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

FOT. PK

ZAGŁĘBIE MIEDZIOWE

Znów mocno zatrzęsło w kopalni

W środę (12 sierpnia) przed godz. 6 rano w Zakładach Górniczych Rudna doszło do silnego wstrząsu. Zdarzenie miało miejsce w rejonie GG-2. Wstrząs został sprowokowany robotami strzałowymi. Jak informuje rzecznik prasowy KGHM Artur Newecki, zdarzenie zaklasyfikowano jako górniczą „siódemkę", choć jej skala odpowiadała energii równej 7,9. –Wstrząs sprowokowany o energii E=7,9 x 10^7 J, w rejonie GG-2, na oddz. G-17 – przekazuje Newecki. W momencie trzęsienia w strefie zagrożenia nie przebywali pracownicy. Nikomu nic się nie stało. Ostatni mocny wstrząs miał miejsce 11 lipca w ZG Lubin. W strefie zagrożenia było 20 górników, jeden został przysypany w kabinie w maszyny. Doznał lekkich obrażeń. RED.

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

Bezpłatny telefon porad prawnych dla dolnośląskich seniorów. Skorzystaj!

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

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

Legnicki Telefon Pierwszego Kontaktu

Mieszkańcy Legnicy mogą zgłaszać usterki i awarie związane z infrastrukturą komunalną. Zgłosić można:
- uszkodzone latarnie;
- uszkodzone ławki;
- uszkodzone elementy placów zabaw;
dziury i ubytki w drogach;
- porzucone wraki pojazdów;
- rozrzucone śmieci;
- dzikie wysypiska.
Zgłoszenia będą przekazywane do odpowiednich służb.

ODPUST NA ŚNIEŻCE

FOT. DIECEZJALEGNICKA/

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

panorama legnicka
Nakład do 1000 egz.

SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Mateusz Różański, m.rozanski@gazeta.wroc.pl;** BIURO OGŁOSZEŃ: **Michał Jarema, tel. 514 800 870, michal.jarema@polskapress.pl;**
PRENUMERATA: **tel. 71 727 62 37;** DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.**
PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY **Zenon Nowak**. PREZES MAKROREGIONU **Robert Glinkowski**. PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**

POLSKA PRESS GRUPA

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.polskatimes.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 91433f8f1a

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

Najpopularniejsze kierunki na Witelonce

Klaudia Korfanty
Legnica

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

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

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

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

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

W pierwszym naborze uczelnia przygotowała 1330 miejsc

ZDJĘCIA ARCHIWUM GAZETY WROCŁAWSKIEJ

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

Ratownictwo medyczne też należy do najbardziej obleganych kierunków na Witelonce

II nabór na studia. Na jakich kierunkach są jeszcze miejsca?

Od 7 sierpnia do 21 września trwa drugi nabór na studia. Prowadzony jest na kierunki, na których po pierwszym naborze pozostały jeszcze wolne miejsca. Oferta obejmuje studia niestacjonarne i stacjonarne na kierunkach:

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

Najważniejsze terminy II naboru:

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

Pielęgniarstwo: 500 kandydatów

Psychologia: 220 kandydatów

Fizjoterapia: 200 kandydatów

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

Redakcja
Legnica

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

42-letni Złotoryjanin zajechał swoim Audi drogę kierującemu Volkswagenem, ws którym jechało trzech pasażerów. Następnie wysiadł z VW i trzymając w ręku maczetę ruszył w kierunku VW. Widząc to kierowca VW zaczął cofać pojazdem, w konsekwencji czego samochód zjechał do przydrożnego rowu. Wtedy 42-latek wrócił do swojego pojazdu i pośpiesznie odjechał.

Kierowca VW natychmiast zawiadomił o zdarzeniu policję. Jadąc na to miejsce funkcjonariusze otrzymali informację od przejeżdżającego obok świadka, że nieopodal w przydrożnym rowie znajduje się wywrócony na dach pojazd, a chodzący przy nim mężczyzna zachowuje się podejrzanie.

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

FOT. POLICJA

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

Okazało się, że 42-latek miał zakaz prowadzenia pojazdów. Policjanci znaleźli przy nim kluczyki do Audi. A także metamfetaminę oraz marihuane. Badanie alkomatem wykazało 0,26 prom. alkoholu. W Audi znaleźli zaś maczetę.

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

eprasa.pl 91433f8f1a

Po wakacyjnej przerwie niezwykły butik w Legnicy znów jest otwarty

Klaudia Korfanty
Legnica

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

FOT. KLAUDIA KORFANTY

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

Piotr i Michał - odpowiadają za sprzedaż i promocję

Świeczka dla mamy

Naszyjnik z kwiatem zatopionym w żywicy

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

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

Butik ulokowany jest w zabytkowej kamienicy. Kierowniczka z poszanowaniem historii i klimatu miejsca urządziła go w tradycyjnym stylu. Pozyskała przedwojenne meble z Gniewomierza, które przez lata stały w mieszkaniu... przy tej samej ulicy, przy Chłapowskiego. Drewniany kredens i komoda wróciły więc niemal w to samo miejsce. I takie są też przedmioty tu sprzedawane - ich twórcy wkładają w nie swoje dusze i serca.

Wśród przedmiotów, które powstają podczas warsztatów i można nabyć w butiku znajdziemy m.in. biżuterię, obrazy, osłonki na doniczki, dekoracyjne misy, lampy, mniejsze meble (np. sznurkowy stolik ze szklanym blatem), świece, torby z nadrukami, miedziane zakładki do książek, deski do krojenia, drewniane szkatułki, stroiki okolicznościowe, notatniki... i wiele innych wspaniałych rzeczy.

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

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

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

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

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

REKLAMA 0011567993

PIERWSZY PRZETARG – WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Będąca przedmiotem sprzedaży nieruchomość położona jest w obrębie 4 miasta Prochowice

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

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

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

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

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

Burmistrz
Miasta i Gminy Prochowice
Alicja Sielicka

REKLAMA 0011567989

PIERWSZY PRZETARG – WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Będąca przedmiotem sprzedaży nieruchomość położona jest w obrębie 4 miasta Prochowice

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

Przetarg odbędzie się dnia **24 września 2026 r. o godzinie 10.30** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1 – sala nr 20.
Wadium należy wpłacić w pieniądzu na rachunek bankowy tut. Urzędu B.S. **Wschowa Oddz. Prochowice nr 86 8669 0001 0341 3597 2000 0003** najpóźniej do dnia **18 września 2026 r.** z dopiskiem: ***„Przetarg na sprzedaż działki nr 118/5 w obrębie 4 miasta Prochowice".***
Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach ul. Rynek 1, 59-230 Prochowice, oraz opublikowane na stronach internetowych: www.prochowice.com oraz www.bip.prochowice.com w zakładce gospodarka nieruchomościami.
Więcej informacji o nieruchomości będącej przedmiotem przetargu można uzyskać w Referacie Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1, pokój nr 8 tel. 76 85 84 342 wew. 23.

Burmistrz
Miasta i Gminy Prochowice
Alicja Sielicka

REKLAMA 0011567987

PIERWSZY PRZETARG – WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Będąca przedmiotem sprzedaży nieruchomość położona jest w obrębie 1 miasta Prochowice

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

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

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

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

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

Burmistrz
Miasta i Gminy Prochowice
Alicja Sielicka

eprasa.pl 91433f8f1a

FOT. POLICJAQ

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

Justyna Kowalczyk dowódcą w Lubinie

Redakcja
Legnica

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

Służbę w Policji rozpoczęła w 1997 roku. Jest absolwentką Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Wyższej Szkoły Poicji w Szczytnie. Od początku związana była z pionem kryminalnym, zdobywając doświadczenie na kolejnych szczeblach służby. Pani komendant przez wiele lat pełniła służbę w Komendzie Powiatowej Policji w Lubinie, gdzie piastowała m.in. stanowisko Naczelnika Wydziału Kryminalnego. Awansowała na stanowisko zastępcy naczelnika Wydziału Techniki Operacyjnej Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu. Następnie była zastępcą komendanta powiatowego Policji w Bolesławcu, a potem awansowała na naczelnika Wydziału Kryminalnego Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu. W lutym 2026 roku objęła stanowisko Komendanta Powiatowego Policji w Jaworze.

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

Żniwa na finiszu, więc dożynki w rejonie legnickim coraz bliżej

Klaudia Korfanty
Legnica

Słoneczna pogoda sprawiła, że żniwa zblizają się do końca i pora pomysleć o dożynkach.

FOT. GAZETA WROCŁAWSKA

Cleo wystąpi 29 sierpnia na dożynkach w Starym Łomie

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

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

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

Wieńce będą oceniane m.in. pod względem: zgodności z tradycją, bogactwa wykorzystanych naturalnych materiałów, walorów estetycznych, ogólnego wyrazu artystycznego.

Do konkursu mogą zostać zgłoszone wyłącznie tradycyjne wieńce w kształcie korony, wykonane z naturalnych materiałów. Na zwycięzców czeka nagroda finansowa oraz zaszczyt reprezentowania Powiatu Legnickiego podczas dożynek wojewódzkich, które odbędą się 5 września w Bystrzycy (gmina Oława).

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

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

Alew w tym samym dniu odbędą się dożynki w kilku inych gminach.

W Starym Łomie 29 sierpnia odbędą się dożynki gminy Chojnów.

Muzyczną atrakcją święta będzie występ Cleo - o godzinie 17.

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

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

Redakcja
Legnica

Podająca się za policjantkę kobieta wmówiła 70-latce, że jej córka spowodowała wypadek.

FOT. ARCHIWUM PPG

Gdy mamy wątpliwości, dzwońmy na 112

Do mieszkanki powiatu jaworskiego zadzwoniła kobieta, która przedstawiła się jako policjantka. Rozmówczyni poinformowała 70-latkę o wypadku drogowym, który miała spowodować jej córka. Na skutek zdarzenia poszkodowana została inna osoba, a jej krewna miała zostać zatrzymana. Następnie przekazała seniorce, że aby uniknąć konsekwencji prawnych, konieczne jest wpłacenie pieniędzy w ramach kaucji. Przekazując fałszywą informację, oszustka wywarła na kobiecie presję i wzbudziła w niej przekonanie, że od szybkiego przekazania pieniędzy zależy sytuacja jej córki. 70-latka uwierzyła w przedstawioną historię i przygotowała 62 tysiące złotych w gotówce, które następnie przekazała innej kobiecie, działającej w imieniu rzekomej policjantki.

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

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

Gdy mamy wątpliwości, od razu dzwonmy na nr telefonu alarmowego112.

Zatrzymali za kradzież i wypuścili. Za chwilę okradła kolejny sklep

Klaudia Korfanty
Legnica

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

FOT. KMP LEGNICA

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

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

Kkobieta usłyszała zarzuty i została zwolniona. Niestety, spotkanie z policjantami nie przyniosło żadnych skutków. Kobieta po wyjściu z policyjnego aresztu, skierowała swoje kroki do jednej z legnickich drogerii, gdzie ponownie dopuściła się kradzieży. Ukradła kosmetyki o wartości przekraczającej 1 000 zł.

Policjanci ponownie zatrzymali sprawczynię, która usłyszy kolejne zarzuty związane z popełnioną kradzieżą - przekazuje asp. Anna Tersa.

Za przestępstwo kradzieży grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

eprasa.pl 91433f8f1a

W Legnicy i sąsiednich gminach - trening reagowania

Redakcja
Legnica

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

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

Podczas spotkań z ekspertami i służbami zdobędziesz praktyczne umiejętności, które dbają o bezpieczeństwo Twoje i Twoich bliskich:

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

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

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

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

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

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

Materiały dot. tej problematyki można znaleźć na stronach MSWiA.

REKLAMA 0011566974

Legnica, dnia 18 sierpnia 2026 roku

OGŁOSZENIE
Prezydenta Miasta Legnicy

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

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

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

Z projektem planu miejscowego można się zapoznać w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miasta Legnicy (na parterze), pl. Słowiański 8, w godzinach pracy Urzędu. Projekt ww. planu miejscowego jest również dostępny na stronie internetowej BIP Urzędu Miasta Legnicy pod adresem:
https://um.bip.legnica.eu/uml/architektura-i-budownictwo/planowanie-przestrzenne/ogloszenia/miejscowe-plany-zagospo
oraz na portalu https://konsultacje.legnica.eu/

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

Uwagi należy składać na dedykowanym formularzu stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), udostępnionym w siedzibie Urzędu Miasta Legnicy oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Miasta pod linkiem:
https://um.bip.legnica.eu/uml/architektura-i-budownictwo/planowanie-przestrzenne/ogloszenia/miejscowe-plany-zagospo
lub na stronie: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego

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

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

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

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Prezydent Miasta Legnicy.

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

Prezydent Miasta Legnicy

LEGNICA JAK KORZYSTAĆ Z INTERNETU: KROK PO KROKU

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

Oprac. Redakcja
Legnica

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

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

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

Jak umówić się na e-wizytę?

Aby skorzystać z e-wizyty wystarczy urządzenie z kamerą i mikrofonem oraz dostęp do internetu. Rozmowę online można zarezerwować na dwa sposoby: poprzez stronę internetową zus.pl/e-wizyta lub przez aplikację mObywatel wchodząc w zakładkę „Usługi" i wybierając kafelek „e-wizyta w ZUS".

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

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

Na koniec, pozostaje nam tylko potwierdzenie rezerwacji.

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

Osoby, które rezerwowały taką wizytę w aplikacji mObywatel mogą połączyć się z konsultantem bezpośrednio z aplikacji poprzez dotknięcie przycisku „Dołącz do spotkania". Jeśli w czasie spotykania chcemy uzyskać dane ze swojego konta, musimy pokazać do kamery dokument tożsamości.

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

Tysiące klientów

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

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

W tym na Dolnym Śląsku ponad 11,4 tys.

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

FOT. ARCHIWUM GAZETA WROCŁAWSKA

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

eprasa.pl 91433f8f1a

W galerii wytatuowali artystę obrazkiem... bułki

ZDJĘCIA GALERIA SZTUKI

Galeria gości trzecią wystawę poświęconą problemom głodu czy bezdomności

Redakcja
Legnica

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

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

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

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

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

Podczas wernisażu artysta przełamał się chlebem wraz z gośćmi oraz poczęstował ich winem.

Kulminacyjnym momentem był performance, podczas którego Wrotnowski był tatuowany przez Adama Kowalczyka. Przedmiotem tatuażu stała się bułka kajzerka – jako symbol tak niewielkiej w kosztach pomocy, a dającej tak wiele osobie potrzebującej.

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

Klaudia Korfanty
Legnica

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

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

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

FOT. KLAUDIA KORFANTY

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

Na legnickim jarmarku można kupić niemal wszystko! Od ozdób i bibelotów, przez cenne przedmioty kolekcjonerskie, książki, płyty, rękodzieło, produkty regionalne, aż po meble, lampy i dzieła sztuki... Ceny są różne, ale z większością wystawców można się potargować. Organizatorem Jarmarku Staroci od kilkunastu lat jest Towarzystwo Miłośników Legnicy PRO LEGNICA.

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

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

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

Ukradł ze sklepu paletę z papierosami wartości 10 tysięcy złotych

Redakcja
Legnica

Nawet 5 lat pozbawienia wolności może grozić 33-letniemu Legniczaninowi za kradzież, której się dopuścił w lipcu.

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

Śledczy krok po kroku analizowali zebrane informacje i wykonywali kolejne czynności, które pozwoliły ustalić, kto stoi za kradzieżą. W wyniku prowadzonych działań, w minioną środę, zatrzymali 33-letniego mężczyznę, któremu udowodnili kradzież i przedstawili zarzut. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

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

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

eprasa.pl 91433f8f1a

ZDJĘCIA KLAUDIA KORFANTY

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

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

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

Klaudia Korfanty
Legnica

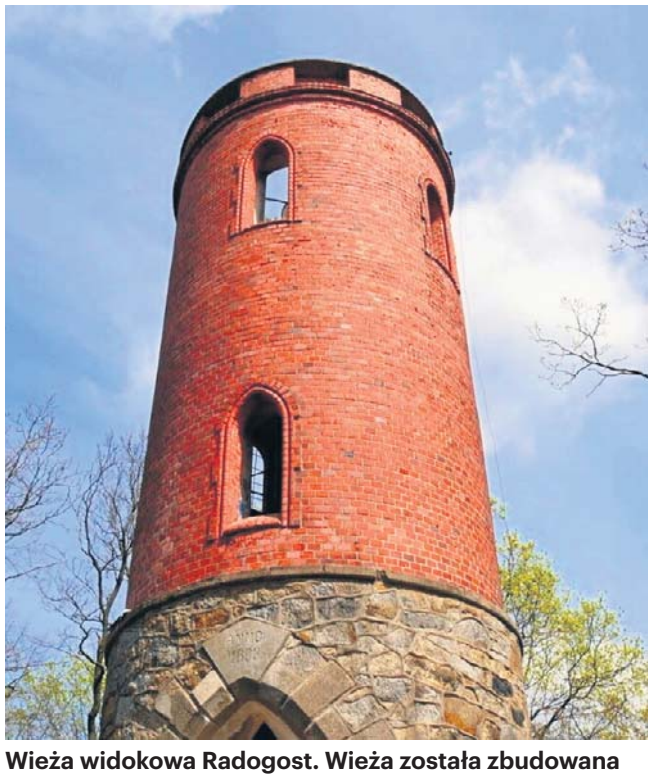
Mamy dla Was propozycje wycieczek do godziny jazdy samochodem z Legnicy. Wśród propozycji są zamki, rezerwaty, wieże widokowe - idealne miejsca na krótki wypad za miasto! Zobacz nasze propozycje wycieczki na weekend z Legnicy.

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

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

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

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



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

eprasa.pl 91433f8f1a

KULTURRA W WAKACJE WARTO ZAJRZEĆ NA CIEKAWĄ WYSTAWĘ

Filmowa Legnica Juliana Zawiszy w muzeum

Piotr Krzyżanowski
Legnica

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

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

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

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

Wystawa „Kadr po kadrze. Kluby filmowe Juliana Zawiszy" opowiada właśnie o tej mniej znanej, lecz ważnej części historii legnickiego filmu. Przypomina ludzi, miejsca i wydarzenia, dzięki którym przez dziesięciolecia rozwijała się filmowa edukacja i twórczość niezależna. To historia klubów filmowych, ich członków, pierwszych kamer, taśm filmowych, festiwali, wspólnych wyjazdów i niezliczonych godzin spędzonych na realizacji kolejnych filmów.

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

Za darmo przewodnik po uzdrowiskach

Redakcja
Legnica

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

Jednym z elementów akcji jest nowy przewodnik po dolnośląskich uzdrowiskach i ich okolicach autorstwa Mikołaja Gospodarka – fotografa i autora cenionych publikacji turystycznych. Wydawnictwo prezentuje propozycje wycieczek oraz pomysły na rodzinne i aktywne odkrywanie regionu. Pokazuje Dolny Śląsk jako miejsce, w którym regeneracja naturalnie łączy się z podróżowaniem.

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

REKLAMA 0011459126

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW
tel. 600 609 606
Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem
Cenimy Twój czas!
Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

REKLAMA 0011568194

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza
przetarg ustny nieograniczony dotyczący sprzedaży nieruchomości gruntowej położonej w Legnicy przy ul. Wielogórskiej - obręb Przybków, działka nr: 22/6 o powierzchni 0,1180 ha. KW nr LE1L/00105326/3
Cena wywoławcza 230.000,00 zł + pod. VAT.
Wadium 46.000,00 zł.
Przetarg odbędzie się 18.09.2026 r. o godz. 11.30 w Wydziale Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica ul. Rynek 19.
Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami – Ewa Zając, tel. 767212-300, oraz organizacji przetargu – Wioletta Mazur, tel. 767212-301.
Ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA 0011568165

PREZYDENT MIASTA LEGNICY
ogłasza
PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY
dotyczący sprzedaży nieruchomości gruntowej położonej w Legnicy przy ul. Warzywnej - obręb Przybków, działka nr: 22/2 o powierzchni 0,1029 ha. KW nr LE1L/00105330/4
Cena wywoławcza 200.000,00 zł + pod. VAT. Wadium 40.000,00 zł.
Przetarg odbędzie się 18.09.2026 r. o godz. 10.00 w Wydziale Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, ul. Rynek 19.
Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami – Ewa Zając, tel. 76 72 12 300, oraz organizacji przetargu - Wioletta Mazur, tel. 76 72 12 301. Ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA 0011548134

Prezes Sądu Okręgowego w Legnicy
ogłasza konkurs na:
1 etat na stanowisko specjalisty/tki w zakresie psychologii w I Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów w Sądzie Okręgowym w Legnicy.
Szczegóły konkursu na stronie
www.legnica.so.gov.pl.

REKLAMA 0011568156

PREZYDENT MIASTA LEGNICY
ogłasza przetarg ustny nieograniczony dotyczący sprzedaży na własność nieruchomości niezabudowanej, położonej w Legnicy przy ul. Pątnowskiej
Przedmiotem oferty przetargowej jest działka nr 170/1 powierzchni 0,1188 ha, obręb Piekary Stare. KW LE1L/00041340/0. Cena wywoławcza nieruchomości - 230.000,00 zł + podatek od towarów i usług VAT
Wadium - 46.000,00 zł
Przetarg odbędzie się 18.09.2026 r. o godz. 11.00 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, ul. Rynek 19.
Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami – Ewa Zając, tel. 76 72 12 300, pokój 314; oraz organizacji przetargu - Wioletta Mazur, tel. 76 72 12 301, pokój 313. Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica, Pl. Słowiański 8.

REKLAMA 0011568164

PREZYDENT MIASTA LEGNICY
ogłasza
PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY
dotyczący sprzedaży nieruchomości gruntowej położonej w Legnicy przy ul. Wielogórskiej, obręb Przybków, działka nr: 988/2 o powierzchni 0,1008 ha KW nr LE1L/00108285/4
Cena wywoławcza 190.000,00 zł + pod. VAT . Wadium 38.000,00 zł.
Przetarg odbędzie się 18.09.2026 r. o godz. 10.30 w Wydziale Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, ul. Rynek 19.
Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami – Ewa Zając, tel. 76 72 12 300, oraz organizacji przetargu - Wioletta Mazur, tel. 76 72 12 301. Ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA 0011567437

BURMISTRZ MIASTA CHOJNOWA
informuje
o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu w dniach od 18.08.2026 r. do 8.09.2026 r. wykazu nieruchomości gruntowej w części zabudowanej nieużytkowanym budynkiem mieszkalnym i gospodarczym, ulica Legnicka 41A-B, oznaczonej numerem geodezyjnym 209/93 obręb 4 - Zarządzenie nr 128/2026 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 11 sierpnia 2026 r.
Wykazy dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie: *http://bip.chojnow.net.pl/*

eprasa.pl 91433f8f1a

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

Gala na Rynku: Dolnośląskie Święto Woj

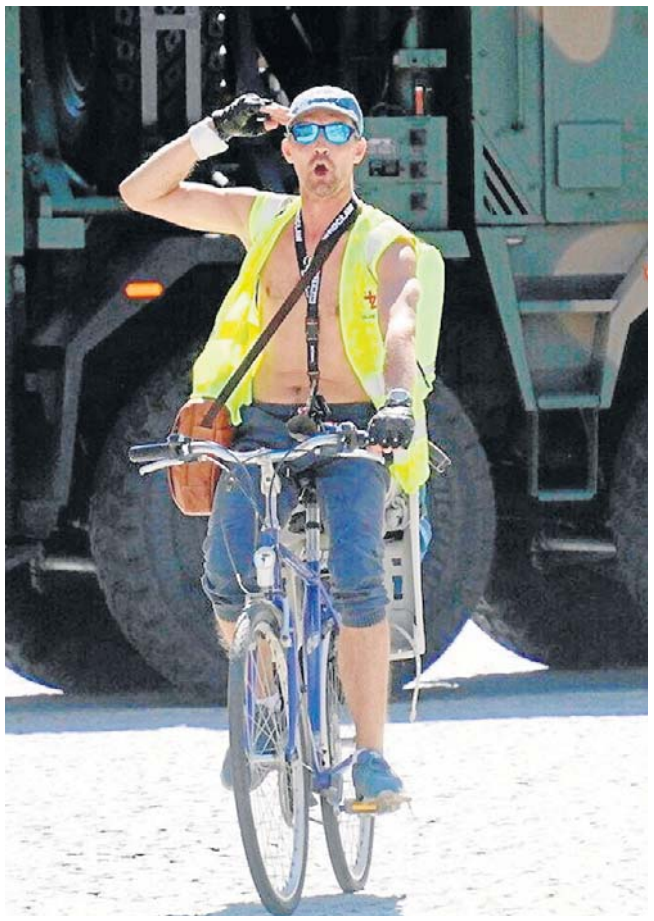
W Legnicy zameldowały się dolnośląskie poddodziały, władze województwa, miasta, parlamentarzyści i radni

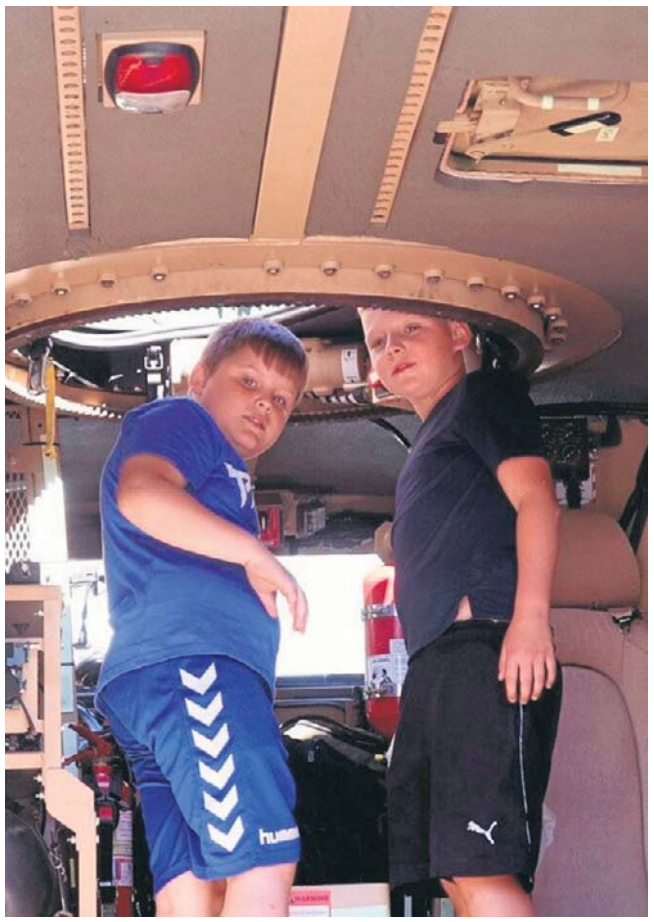
eprasa.pl 91433f8f1a

ŁO ZWALCZYĆ WIELKI SIERPNIOWY UPAŁ

jska Polskiego

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





Była okazja do zadania wojskowym pytań na temat ich służby

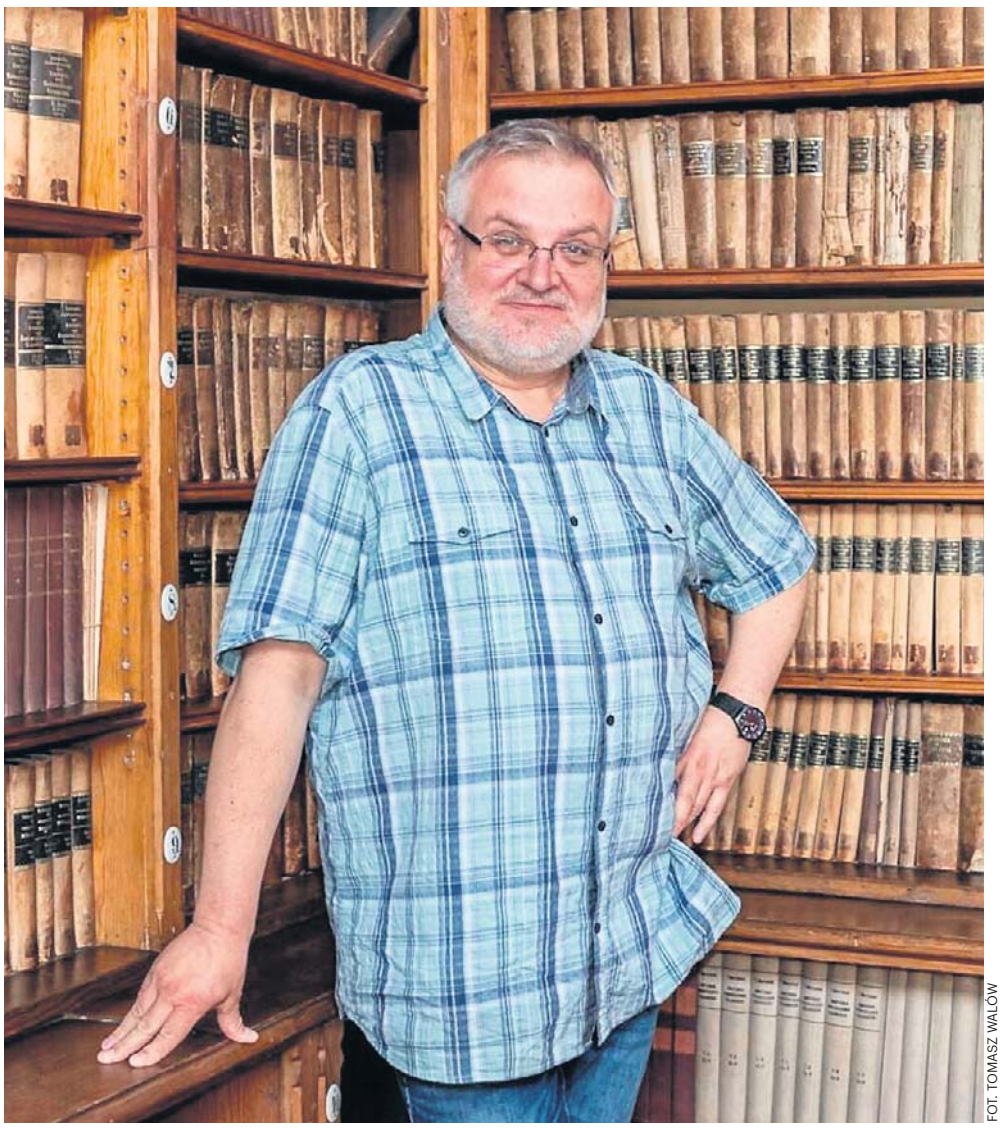
FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl 91433f8f1a

HISTORIA

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

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



FOT. TOMASZ WALÓW

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

Michał Perzanowski

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

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

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

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

Do kiedy karmiono dzieci piersią?

Dzięki tej metodzie naukowcy ustalili, że dzieci we Wrocławiu karmiono piersią mniej więcej do 2–2,5 roku życia. To znacznie dłużej, niż praktykuje się dziś. Sprawdzili też coś jeszcze, czy chłopcy byli traktowani inaczej niż dziewczynki.

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

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

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

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

Co lądowało na talerzu przeciętnego robotnika we Wrocławiu?

Tu z pomocą przychodzi... kamień nazębny. Powstaje on wtedy, gdy ktoś słabo dba o higienę jamy ustnej. Paradoksalnie to, że dawni Wrocławianie rzadko myli zęby, jest dziś prawdziwym skarbem dla naukowców. W tym twardym osadzie przez setki lat przetrwały mikroskopijne resztki jedzenia, ziarenka skrobi oraz tzw. fitolity.

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

Co znaleziono w zębach Wrocławian?

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

Rośliny strączkowe: groch i fasola

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

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

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

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

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

Bogatsi częściej mieli próchnicę

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

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

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

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

eprasa.pl 91433f8f1a

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

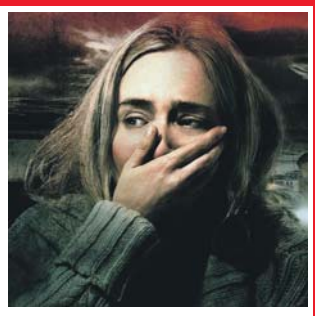
DRAMAT OBYCZAJOWY SOBOTA TVP KULTURA 20:00

Wieloryb

To głęboko poruszający dramat, który ukazuje historię Charliego (fenomenalny Brendan Fraser nagrodzony za swą kreację Oscarem), człowieka uwięzionego w czterech ścianach swojego małego mieszkania przez ekstremalną otyłość. Jego stan fizyczny, który zamknął go w tej osobistej pułapce, przyczynił się do izolacji od świata i ludzi. Każdy dzień to dla Charliego bolesne zmaganie się z własnym ciałem i emocjami. Odrzucony przez bliskich, których niegdyś kochał i którzy odwrócili się od niego, Charlie coraz bardziej oddala się od świata, staczając się ku samotnej egzystencji, której przyszłość wydaje się ponura i nieunikniona. Mimo tej tragicznej sytuacji, niespodziewanie w życiu Charliego ukazuje się szansa na zmianę. Pojawia się myśl o odnalezieniu kontaktu z dawno niewidzianą córką, co staje się dla niego źródłem nowej nadziei. Chociaż Charlie jest świadomy, że spotkanie z nastoletnią córką może być trudne i bolesne, decyduje się na ten krok, wiedząc, że to może być jego ostatnia szansa na naprawienie przeszłości. Stoi przed wyzwaniem nie tylko zbliżenia się do córki, ale także zmierzenia się z własnymi błędami i ranami, które zadawał sobie i innym przez lata. Reżyserem filmu jest Darren Aronofsky.

HORROR PIĄTEK TVN 22:30

Ciche miejsce



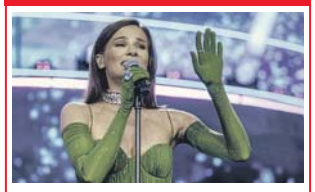
Świat pogrąża się w chaosie, kiedy opanowują go tajemnicze, żądne krwi istoty, które są niezwykle wyczulone na dźwięk. Inwazja trwa już 80 dni. Evelyn (Emily Blunt) oraz Lee Abbott (John Krasinski) starają się przetrwać w nowych okolicznościach. Rodzina Abbotów stara się przeżyć na zniszczonej Ziemi zdominowanej przez śmiercionośnie drapieżniki o niezwykle wyczulonym słuchu. Wszędzie Zzapanowała era ciszy, a Nowy Jork stał się opustoszałym miastem pozbawionym nadziei. Rodzina żyje w ciągłym napięciu, koncentrując się na tym, by nie wydawać i nie generować żadnych dźwięków, które mogłyby być dla nich dramatyczne w skutkach. Nawet najmniejszy sygnał może być śmiertelny. Poznanie zasad panujących w tej dystopii jest niezbędne. By rozumieć się bez słów, są wyczuleni na pozawerbalne komunikaty, porozumiewają się na migi, chodzą po piasku. Mimo to dochodzi do tragedii. Teraz cisza zyskała na wartości. Grający główną rolę, John Krasinski, jest równocześnie reżyserem tego horroru.

FILM SENSACYJNY SOBOTA TVP 1 21:20

Greenland

Naukowcy biją na alarm, nadchodzi koniec świata, tej katastrofy nie da się już powstrzymać. W kierunku ziemi niebezpiecznie zbliża się potężna kometa, co nieuchronnie spowoduje globalny kataklizm. W samym środku tej tragedii jest bohater filmu, odnoszący sukcesy na polu zawodowym inżynier John Garrity (Gerard Butler). Dotychczas wiódł spokojne i dostatnie życie. Ma wielki dom, udanego syna Nathana oraz piękną żonę Allison (Morena Baccarin), którą wprawdzie zdradził, ale teraz usilnie próbuje odzyskać jej zaufanie. Komplikacje rodzinne schodzą jednak na dalszy plan w obliczu grożącej katastrofy. John wraz z rodziną jest wśród wybrańców, którym władze zapewniły schronienie w tajnym rządowym bunkrze, dokąd dotrą samolotami. Pozostali nie mają żadnych szans na przeżycie, gdy cały świat pogrąży się w chaosie. John próbuje jak najszybciej dotrzeć z rodziną na lotnisko. Musi przedrzeć się przez spanikowany tłum i pokonać wszelkie przeszkody. Czy uda mu się zapewnić bezpieczeństwo żonie i synowi?

FESTIWAL PONIEDZIAŁEK TVN 20:00



Top of the Top Sopot Festival

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

FILM SENSACYJNY WTOREK TV PULS 22:00

Braven

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

WTOREK 18 Sierpnia

TVP 1 (DVB-T)

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

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1005) – serial obycz. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (936) – serial obycz. Hiszp. 2018
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 07 zgłoś się (13) Na dancingu w jednej z warszawskich restauracji zostaje zastrzelony młody mężczyzna. Potem, w czasie włamania do jego mieszkania, ginie tajemnicza żółta teczka.
22.05 Czego pragną kobiety ★★★ – komedia rom. USA 2000 Reż. Nancy Meyers, wyk. Mel Gibson, Helen Hunt, Marisa Tomei
0.20 Książę William. Życie w fotografiach – film dokument. W. Bryt. 2025
1.20 Gambit, czyli jak ograć ★★★ **króla** – komedia krymin. USA/W. Bryt. 2012
3.00 Wykrywacz kłamstw
3.25 Pytanie dnia

TVP 2 (DVB-T)

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

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (457)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (174)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3377, 3378) (odcinki powtórkowe)
20.35 Kulisy „M jak miłość”
20.45 M jak miłość (1932) (odcinek powtórkowy)
21.45 Na sygnale (899, 900)
22.45 Ku'damm 63 (1) Helga zaprasza do siebie rodzinę, lecz świąteczny nastrój psuje pasmo domowych katastrof, przypala się pieczeń, przewraca się choinka. W końcu towarzystwo postanawia świętować w mieście.
23.40 Pitbull (23) – serial sensacyjny Polska 2008
0.40 Karol, władca Hiszpanii (22) – serial kostiumowy Hiszpania 2015
1.35 W cieniu śmierci (5): Brat – serial sensacyjny Finlandia/Niemcy 2018
2.30 Niezłomna: Królowa piękności Anastazja Lin – film dokument. USA 2019

Polsat (DVB-T)

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

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej
16.35 Gliniarze (1125, 1126)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Dżentelmeni ★★★★ – komedia sensacyjna W. Bryt./USA 2019 Reż. Guy Ritchie, wyk. Matthew McConaughey, Charlie Hunnam, Henry Golding
22.35 Creed: Narodziny legendy ★★★★ – dramat obycz. USA 2015 Reż. Ryan Coogler, wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Tessa Thompson, Andre Ward Młody Adonis, syn przyjaciela Rocky'ego, jest nieakceptowany przez środowisko zawodowców, ale ma boks we krwi. Staje się uczniem Rocky'ego, który zauważa w nim potencjał.
1.25 Spis drani ★★★ – thriller USA 2011 Reż. William Kaufman, wyk. Cuba Gooding Jr., Cole Hauser, Drew Waters
3.20 Nasz nowy dom
4.25 Kabaretowa Ekstraklasa

TVN (DVB-T)

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

16.50 Szpital św. Anny (92) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (141): Staszek i Pola – serial fabularno-dokument. Polska 2024 Weronika zgłasza zaginięcie dwójki dzieci. Kobieta miała znimi ostatni kontakt poprzedniego popołudnia. Weronika jest w trakcie załatwiania rozwodu z mężem, a syn obwiniał ją o rozpad rodziny.
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4265) – serial Polska 2026
20.50 Nieuchwytny ★★★ – film sensac. USA 1996 Reż. John Gray, wyk. Steven Seagal, Keenen Ivory Wayans, Bob Gunton
22.55 Kuba Wojewódzki
0.10 Furiosa: Saga Mad Max ★★★★ – film sf Australia/USA 2024 Reż. George Miller, wyk. Anya Taylor-Joy, Chris Hemsworth, Tom Burke
3.10 Uwaga! – magazyn
3.30 Detektywi (140): Mój syneczek – serial fabularno-dokument. Polska 2024
4.30 Nauka jazdy (12)

TVN 7 (DVB-T)

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

TVP Kultura (DVB-T)

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

TVP Sport (DVB-T)

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

TV 4 (DVB-T)

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (13, 14) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (114) **8.55** Policjantki i policjanci (564, 565) **10.55** Na ratunek 112 (1162, 1163) **11.55** Dlaczego ja? (811, 812) **13.55** Trudne sprawy (839-841) **16.55** Policjantki i policjanci (1426) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (544) **19.00** Policjantki i policjanci (1427) **20.00** Uroczysko (247, 248) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (150) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1033) **23.05** ★★★ Depresja kilera – kom. krym. Fr./Bel. 2023 **1.15** Love Island. Wyspa miłości (56)

TV Trwam (DVB-T)

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

TV Puls (DVB-T)

6.00 Policjanci z Miami (9, 10) **8.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Zaklinaczka duchów (71) **11.00** Kotka (10) **12.00** Nie igraj z aniołem (141) **13.00** Wspaniałe stulecie (75) **14.00** Kurierzy (60) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (592, 593) **17.00** Kurierzy (61) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1000, 1001) **20.00** ★★ Król zabójców – film sens. USA/Kan. 2023 **21.55** ★★ Zderzenie – thriller Fr. 2013 **0.00** ★★★ Immortals. Bogowie i herosi – film przyg. USA 2011 **2.05** Dzielnica strachu (455)

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 91433f8f1a

ŚRODA 19 Sierpnia

TVP 1

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

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1006)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (937)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 07 zgłoś się (14): Hieny – serial krym. Polska 1981
22.10 Szyfry wojny – dramat wojenny USA 2002 ★★★
Reż. John Woo, wyk. Nicolas Cage, Adam Beach, Peter Stormare
Podczas walk na Pacyfiku Amerykanie wykorzystują członków plemienia Navajo jako szyfrantów. Oficer marines dostaje rozkaz ochraniania jednego z nich. Tajemnica kodu ma być strzeżona za wszelką cenę.
0.35 Człowiek z marmuru – dram. obycz. Polska 1977 ★★★★★
Reż. Andrzej Wajda, wyk. Jerzy Radziwiłowicz, Krystyna Janda, Tadeusz Łomnicki, Piotr Cieślak
3.20 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

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

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (458)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (175)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3378, 3379) (odcinki powtórkowe)
20.30 Przepis dnia – magazyn
20.45 Na dobre i na złe (993) (odcinek powtórkowy)
21.45 Na sygnale (901, 902)
22.45 Ku'damm 63 (2) – miniserial Niemcy 2016
23.45 Pitbull (24) – serial sensacyjny Polska 2008
Podczas napadu na hurtownię odzieży pod Warszawą giną właścicielka zakładu oraz dwaj konwojenci, którzy przyjechali po utarg. Gebels czuje w mieszkaniu dziwny zapach.
0.45 Karol, władca Hiszpanii (23) – serial kostiumowy Hiszpania 2015
1.40 W cieniu śmierci (6): Coraz trudniej – serial krym. Finlandia/Niemcy 2018
2.40 Życie i śmierci Maxa Lindera – film dokument. Polska/Francja 2024

Polsat

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

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej
16.35 Gliniarze (1127, 1128)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Bez urazy – komedia USA 2023 ★★★
Reż. Gene Stupnitsky, wyk. Jennifer Lawrence, Andrew Barth Feldman, Matthew Broderick
Maddie jest nieodpowiedzialną 32-latką. Odpowiada na ogłoszenie w serwisie Craiglist. Nadopiekuńczy rodzice poszukują dziewczyny dla nieśmiałego syna, który niebawem rozpocznie studia.
22.10 21 Jump Street – komedia sensacyjna USA 2012 ★★★★
Reż. Phil Lord, Christopher Miller, wyk. Jonah Hill, Channing Tatum, Brie Larson, Ice Cube, Dave Franco
0.40 Jutro będzie futro II – komedia USA 2015 ★★
Reż. Steve Pink, wyk. Rob Corddry, Craig Robinson, Clark Duke
2.40 Ewa gotuje
3.15 Nasz nowy dom

TVN

5.00 Zamieszkać na plaży (9) **5.40** Uwaga! (8070) **5.55** Ukryta prawda (1734) **6.50** Kuchenne rewolucje: Kępno – „Kulinarna Warszawka” **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Białystok – Zielony Nosorożec: Zajazd „Florencja” **13.40** Ukryta prawda (1533-1534, 1588) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (93)
Rogowski wpada w panikę, gdy na SOR z dusznościami trafia jego teściowa. Próbuje przekonać innego lekarza, aby przejął pacjentkę. Kaśka otrzymuje pismo z prokuratury z wezwaniem na przesłuchanie.
17.55 Detektywi (142)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4266) – serial Polska 2026
20.50 Galimatias, czyli kogel-mogel II – komedia obyczajowa Polska 1988 ★★★
Reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Dariusz Siatkowski, Katarzyna Łaniewska
23.00 Tylko mnie kochaj – kom. rom. Polska 2006 ★★★
Reż. Ryszard Zatorski, wyk. Maciej Zakościelny, Agnieszka Grochowska, Agnieszka Dygant
1.00 Kuchenne rewolucje: Marklowice Górne – Przystań na Kępce
2.10 Wallander (12)
4.00 Uwaga! – magazyn
4.15 Detektywi (141)

TVN 7

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

TV 4

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

TVP Kultura

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

TV Trwam

10.00 Audiencja Generalna Ojca Świętego Leona XIV z Watykanu **11.00** Muzyczne chwile **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.20** Harcerz nr 1. Rzecz o Andrzeju Małkowskim **13.15** Tyle krzywdy **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Mały Katyń – Obóz NKWD w Trzebusce **15.00** Wielkopolanie nad Wisłą **16.10** Na zdrowie **16.30** Rozmowy o edukacji **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Bóg z nami **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TVP Sport

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

TV Puls

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

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 20 Sierpnia

TVP 1

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

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1007) – serial obycz. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (938) – serial obycz. Hiszp. 2018
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Ojciec Mateusz (447)
Dwóch nastolatków wyrusza w okolice Sandomierza na poszukiwania meteorytu. Gdy następnego dnia chłopcy nie zjawiają się w szkole, policja rozpoczyna śledztwo w sprawie ich zaginięcia.
21.25 Sprawa dla reportera
22.25 Stanisław Syrewicz odmieniany przez los – film dok. Polska 2020
23.30 Morderstwa w Arbois – film krym. Francja 2023 ★★★
1.10 Czego pragną kobiety – komedia rom. USA 2000 ★★★
3.20 Wykrywacz kłamstw
3.40 Pytanie dnia
4.00 Reporterzy
4.10 Oko na świat

TVP 2

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

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (459) – telenowela Hiszpania 2024
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (176) – serial obycz. Turcja 2024
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3379, 3380) (odcinki powtórkowe)
20.40 Kocham Cię, Polsko!
22.10 Czas honoru. Powstanie (7, 8): Nadajnik i morfina / Kanały – serial woj. Polska 2014
0.00 Pitbull (25)
1.00 Cesarskie cięcie – komedia romantyczna Polska 1988 ★★★
Reż. Stanisław Moszuk, wyk. Alicja Migulanka, Renata Pękul, Bożena Dykiel
W pewnym województwie ma przyjść na świat milionowy obywatel. Ponieważ jego rodzina może liczyć na profity iprzywileje, rozpoczyna się wyścig matek chcących urodzić ważnego obywatela.
2.30 Tak to się robi w Marsylii (3, 4): Poszukiwanie skarbu / Rodeo – serial krym. Francja 2024

Polsat

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

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej
16.35 Gliniarze (1129, 1130): Nowy, lepszy świat / Myśliwy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Dlaczego on? – komedia USA/Kambodża 2016 ★★★
Reż. John Hamburg, wyk. James Franco, Bryan Cranston, Zoey Deutch
Ned, nadopiekuńczy ojciec, przyjeżdża z żoną ze świąteczną wizytą do córki, która studiuje w college'u. Na miejscu musi stawić czoła trudnej sytuacji związanej ze spotkaniem chłopaka córki.
22.30 Druhny – komedia romantyczna USA 2011 ★★★
Reż. Paul Feig, wyk. Kristen Wiig, Maya Rudolph, Rose Byrne
1.05 Ponad wszystko – dramat obycz. USA 2017 ★★★
Reż. Stella Meghie, wyk. Amandla Stenberg, Nick Robinson, Anika Noni Rose
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa

TVN

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

16.50 Szpital św. Anny (94)
17.55 Detektywi (143)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4267) – serial Polska 2026
20.50 Kuchenne rewolucje
Magda Gessler jedzie do Wisły, by pomóc tam właścicielowi, w którego lokalu już raz przeprowadziła rewolucję. Nowe miejsce cierpi jednak na stare problemy.
22.00 Seks w wielkim mieście – komedia rom. USA 2008 ★★★
Reż. Michael Patrick King, wyk. Sarah Jessica Parker, Kim Cattrall, Cynthia Nixon
Choć Carrie i Mr. Big od lat są razem, teraz chcą razem zamieszkać. Decyzja pociąga za sobą serię nieoczekiwanych zdarzeń, wktóre zostają zaangażowane przyjaciółki.
1.00 Plotka – komedia Francja 2001 ★★★★
Reż. Francis Veber, wyk. Daniel Auteuil, Gérard Depardieu, Michel Aumont
2.45 Uwaga! – magazyn
3.05 Kwatery Hitlera: Anlage Süd – serial dokumentalny

TVN 7

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

TV 4

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

TVP Kultura

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

TV Trwam

11.25 Myśląc Ojczyzna **11.35** Przyroda i ludzie **12.03** Informacje **12.20** Wykłady naukowe **12.50** Mateczniki polskości **13.00** Woda i las. Źródło życia na Ziemi **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Mała Nellie od Świętego Boga **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.25** Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TVP Sport

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

TV Puls

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

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 91433f8f1a

PIĄTEK 21 Sierpnia

TVP 1

DVB-T

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Welon, fura i brawura **8.00** Serwis Info **8.15** Noce i dnie (1): Bogumił i Barbara **9.15** Ranczo (114): Zamrożony kapitał **10.10** Komisarz Alex (297): Podglądaczka **11.05** Ojciec Mateusz (238): Cud **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **13.00** Supermoce fluorescencji – film dok. Fr. 2025 **14.00** Splątane losy (28)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1008)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (939)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Ojciec Mateusz (448)
21.25 Drelich (5)
Drelich trafia w ręce Stryja, gangstera i dawnego znajomego, który stawia mu ultimatum: zdradź Kracha, a pomożemy ci w walce z Wójcikiem. Iza zmaga się z wyrzutami sumienia i popada w paranoję.
22.25 Fucking Bornholm
★★★ – dram. obycz. Polska 2022
Reż. Anna Kazejak, wyk. Agnieszka Grochowska, Maciej Stuhr, Grzegorz Damięcki
0.15 Szyfry wojny – dramat wojenny USA 2002
★★★
2.35 Morderstwa w Arbois: Morderstwa w Arbois – film krym. Francja 2023
★★★
4.10 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

DVB-T

5.30 M jak miłość (1821) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się (442) **6.55** Barwy szczęścia (3380) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.35** Operacja zdrowie (79): Cukrzyca **12.10** Msza święta Kościoła starokatolickiego mariawitów w Płocku – transmisja **13.15** Panna młoda (176) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (903): Co robisz, Janku?

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (460)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (177)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3381) (odcinek powtórkowy)
20.00 Kabaretowa Noc pod Gwiazdami – Kogo tu nie było! – transmisja z Lidzbarka Warmińskiego
23.05 To jest grane: Wakacyjnie – prog. Marka Sierockiego
23.45 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Radom (powt.)
0.50 Kung-fu joga – film przygodowy Chiny/Indie/USA/Nepal/Hongkong/Emiraty Arabskie/Islandia/Korea Pd. 2017
★★
Jack, chiński profesor archeologii, i jego koleżanka po fachu z Indii, Ashmita, wyruszają na poszukiwania zaginionego tybetańskiego skarbu. Jednak nie tylko oni chcą go odnaleźć.
2.50 Szukając cudów – dramat obyczaj. W. Bryt./Australia 2020
★★★

Polsat

DVB-T

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **9.15** Malanowski i Partnerzy (399, 401): Miłość bez zasad / Tajemnicza klepsydra **10.20** Trudne sprawy (963): Kinga myśli, że szef ją podrywa **11.20** Dlaczego ja? (1562, 1563): Wynocha / Popularna dziewczyna **13.20** Gliniarze (932, 933): Zbuntowane anioły / Towar z drugiej ręki

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej
16.35 Gliniarze (1131, 1132): Nieszczęśliwy los / Ostra jazda – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Predator: Prey
★★★★ – horror USA 2022
Reż. Dan Trachtenberg, wyk. Amber Midthunder, Dakota Beavers, Dane DiLiegro
22.10 Morbius
★★★ – film akcji USA 2022
Reż. Daniel Espinosa, wyk. Jared Leto, Matt Smith, Adria Arjona
Morbius jest chory na rzadką chorobę krwi i zdeterminowany, by pomagać innym. Zyskuje nadludzkie zdolności i musi zmierzyć się ze swoją nową naturą.
0.20 Dlaczego on? – komedia USA/Kambodża 2016
★★★
Reż John Hamburg, wyk. James Franco, Bryan Cranston, Zoey Deutch
2.55 Nasz nowy dom
4.00 Ewa gotuje

TVN

DVB-T

5.05 Nauka jazdy (13) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1736) **6.50** Kuchenne rewolucje: Biedrusko, Restauracja „Czterej Pancerni” **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Babski biznes (3) **12.35** Kuchenne rewolucje: Bistro „Tarta poducha”, Wrocław **13.40** Ukryta prawda (1537-1538, 1590) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (95)
Maciek Bilewicz otrzymuje wezwanie do szkoły w sprawie zachowania Olka. Okazuje się, że chłopiec jest agresywny wobec kolegów i przeszkadza w trakcie zajęć. Maćkowi trudno jest w to uwierzyć.
17.55 Detektywi (266)
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Assassin's Creed
★★★ – film przygodowy USA/Francja/Wielka Brytania/Hongkong/Tajwan/Malta/Hiszpania/Kanada 2016
Reż. Justin Kurzel, wyk. Michael Fassbender, Marion Cotillard, Jeremy Irons
22.30 Ciche miejsce
★★★★ – horror USA 2018
Reż. John Krasinski, wyk. Emily Blunt, John Krasinski, Millicent Simmonds
0.15 Bumblebee
★★★ – film sf USA/Chiny 2018
Reż. Travis Knight, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena, Jorge Lendeborg Jr.
2.40 Kuba Wojewódzki
3.55 Uwaga! – magazyn

TVN 7

DVB-T

6.50 Szkoł (391, 292) **8.45** Ukryta prawda (1368, 1505, 1506) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (631-633) **13.55** Kryminalni (9) **15.00** Szpital (842, 843) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (537) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (48) **19.00** Młode gliny (5) **20.00** ★★ After IV: Bez siebie nie przetrwamy – melodr. USA 2022, reż. Castille Landon, wyk. Josephine Langford **22.10** ★★★★ Głupi i głupszy – kom. USA 1994, reż. Peter Farrelly, Bobby Farrelly, wyk. Jim Carrey **0.25** ★★ Zaufanie – dramat USA 2021, reż. Brian DeCubellis, wyk. Victoria Justice

TV 4

DVB-T

6.00 Strażnik Teksasu (19, 20) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (117) **8.55** Policjantki i policjanci (570, 571) **10.55** Na ratunek 112 (1168, 1169) **11.55** Dlaczego ja? (817, 818) **13.55** Trudne sprawy (848-850) **16.55** Policjantki i policjanci (1429) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (547) **19.00** Policjantki i policjanci (1430) **20.00** Gwiazdy kabaretu (181, 88) **22.05** ★★★ Rycerz króla Artura – film przyg. USA /W. Bryt. 1995, reż. Jerry Zucker, wyk. Sean Connery, Richard Gere, Julia Ormond **0.55** STOP Drogówka (333) **1.55** Hardkorowy lombard (45)

TVP Kultura

DVB-T

8.35 Kolekcja **8.55** Gruby (1) **9.35** ★★★★ Cyrk – komedia USA 1928 **11.00** ★★★★ Konnica – film przygod. USA 1959 **13.05** Enzo Ferrari. Czerwony i czarny **14.10** Soyka Kolektyw – W hołdzie mistrzowi **15.15** ★★★★ Pies Baskerville'ów – film W. Bryt. 1988 **17.10** Gruby (2, 3) **18.25** Mistrzowie wideo **18.55** Rawhide (42) **20.00** ★★★★ Cały ten zgiełk – musical USA 1979 **22.15** ★★★★ Sprawa Kramerów – dramat USA 1979 **0.10** ★★★ Ella i John – film przygod. Wł./Fr. 2017 **2.10** Ewa – film anim.

TV Trwam

DVB-T

11.25 Kartka z kalendarza – Powstanie Warszawskie **11.35** Natura et Homo **12.20** Głos serca (87) **13.05** Bazylika Bożego Ciała w Krakowie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.35** Kapłani zesłanych **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19.30** Historie Starego Testamentu **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci

TVP Sport

DVB-T

8.15 Retransmisja sportowa **10.25** Rajd samochodowy: – MARMA Rajd Rzeszowski **11.05** Piłka nożna: Arsenal FC – Manchester City **13.20** Ring TVP Sport **14.20** Piotr Małachowski – człowiek z diamentu **15.30** Lekkoatletyka: Diamentowa Liga – Memoriał Kamili Skolimowskiej **17.55 (L)** Piłka nożna: 5. kolejka: Sandecja Nowy Sącz – Górnik Łęczna **20.00** Studio **20.30 (L)** Piłka nożna: 5. kolejka: Lechia Gdańsk – Pogoń Siedlce **23.00** Sportowy wieczór – wiad. sport.

TV Puls

DVB-T

6.00 Policjanci z Miami (12, 13) **8.00** Kobra – oddział specjalny (10, 11) **10.00** Zaklinaczka duchów (74) **11.00** Kotka (13) **12.00** Nie igraj z aniołem (144) **13.00** Wspaniałe stulecie (78) **14.00** Kurierzy (63) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (598, 599) **17.00** Kurierzy (64) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1003, 1004) **20.00** ★★★ Krwawa zemsta – film akcji W. Bryt. 2019 **21.55** ★★★★ Champion IV: Walka o honor – film sens. USA/Bułg. 2016 **23.45** ★★★ American Fighter – film sens. USA 2019

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 22 Sierpnia

TVP 1

DVB-T

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni (666) **8.55** Ranczo (115) **9.50** Komisarz Alex (298): Bez winy **10.50** Ojciec Mateusz (239): Hipisi **11.50** Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu: Opowieść o biedronkach **12.55** ★★★ Siedmiu wspaniałych nadjeżdża – western USA 1972 **14.45** Dobre strony (13) – felieton Polska 2025

15.10 Okrasa łamie przepisy: Wielkopolskie kluchy na łachu – magazyn kulinarny
15.45 Przed ekranem – magazyn
16.00 Dziedzictwo (1009)
17.00 Teleexpress
17.35 Rolnik szuka żony (11)
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Gra z Cieniem (10)
Po pożarze więzienia, w którym zginęli naczelnik i jego żona, Kosek ucieka. Planuje ze Ślimakiem uwolnienie więźniarek. Tropiony przez UB Tomasz znajduje schronienie u pielęgniarki Dziuni.
21.20 Greenland – film sensac. USA/W. Bryt. 2020
★★★
Reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morena Baccarin, Scott Glenn
23.30 Kill Bill – film sensac. USA 2003
★★★★
Reż. Quentin Tarantino, wyk. Uma Thurman, Vivica A. Fox, Lucy Liu
1.30 Fucking Bornholm – dram. obycz. Polska 2022
★★★
3.15 La Gomera – kom. krym. Rumunia/Francja/Niemcy/2019
★★★

TVP 2

DVB-T

5.15 Barwy szczęścia (3378, 3379) **6.25** M jak miłość (1931) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.15** Górna półka smaku (8) – magazyn **12.00** Zmiennicy (13): Spotkania z Temidą – serial komediowy Polska 1986 **13.05** Panna młoda (177) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej Polska 2025

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Piosenki Danuty Rinn i Danuty Błażejczyk
16.20 Na dobre i na złe (993): Poczucie obowiązku
17.15 Panna młoda (178)
18.10 Va banque – teleturniej
18.40 Słowo na niedzielę
18.50 Rodzinka.pl (313, 314): Babie Doły / Supermoce
20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Tarnów – koncert
22.10 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Poddębice (powt.)
22.45 Męskie Granie Orkiestra 2026 – koncert Polska 2026
Igor Herbut, Zalia i Vito Bambino wystąpią razem podczas koncertu Męskie Granie Orkiestra 2026. Wspólnie wykonają hymn tegorocznej edycji, utwór „Nareszcie”, który szybko zdobył popularność wśród słuchaczy.
0.20 Rodziny się nie wybiera – komedia Francja 2018
★★★
2.15 Pod Mocnym Aniołem – dramat obyczajowy Węgry/Polska 2014
★★★★
Reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Robert Więckiewicz, Julia Kijowska

Polsat

DVB-T

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Farma (157-160 – odcinki powtórkowe) – reality show Polska 2025, reż. Joanna Sikora, Joanna Żebrowska-Ostolska, Rajmund Gierszewski, prow. Marcelina Zawadzka, Ilona Krawczyńska, Milena Krawczyńska

15.40 Aniołki Charliego: Zawrotna szybkość – komedia USA 2003
★★
Reż. Joseph McGinty Nichol, wyk. Cameron Diaz, Drew Barrymore, Lucy Liu
17.55 (L) Siatkówka: Mistrzostwa Europy kobiet w Azerbejdżanie, Czechach, Szwecji i Turcji: Węgry – Polska
20.25 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf – prog. rozrywk.
22.30 Barry Seal: Król przemytu – film sensac. USA 2017
★★★★
Reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Sarah Wright
0.50 Inwazja: Bitwa o Los Angeles – film sf USA 2011
★★★
Reż. Jonathan Liebesman, wyk. Aaron Eckhart, Ramon Rodriguez, Michelle Rodriguez, Michael Peña
Obcy zniszczyli największe miasta. Nantz i jego żołnierze chcą uratować szukających schronienia cywilów i ocalić Los Angeles, nim zostanie zrównane z ziemią.
3.25 Świat według Kiepskich (400, 401) – serial kom.

TVN

DVB-T

5.05 Nauka jazdy (14) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1737) **6.50** Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bistro „2020” **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Dobrze zrobione w domu (1) **11.35** Na Wspólnej (4264-4267) **13.35** Młode gliny (49) **14.40** ★★★ Dora i Miasto Złota – film przygodowy USA/Australia/Wielka Brytania 2019

16.50 Galimatias, czyli kogel-mogel II – komedia Polska 1988
★★★
Reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Dariusz Siatkowski, Katarzyna Łaniewska
Kasia wraca na wieś już jako żona Pawła. Kłopot w tym, że dziewczyna nie myśli na razie o dzieciach, chce skończyć studia. Z tego powodu kłóci się z mężem, który bardzo pragnie potomka.
19.00 Fakty
19.45 Uwaga! – magazyn
20.00 Kac Vegas w Bangkoku – komedia USA 2011
★★★
Reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis
22.15 Polowanie na druhny – komedia rom. USA 2005
★★★
Reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken
0.45 Green Lantern – film sf USA 2011
★★★
Reż. Martin Campbell, wyk. Ryan Reynolds, Blake Lively, Peter Sarsgaard
3.10 Uwaga! – magazyn

TVN 7

DVB-T

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (15) **6.55** New Looney Tunes (27, 28) **7.25** ★★★ Tysiąc słów – komedia USA 2012 **9.20** Ukryta prawda (1505, 1497-1499) **14.40** Szpital św. Anny (45, 46) **16.50** Detektywi (13) **17.50** ★★★ Córka prezydenta – komedia rom. USA/W. Bryt./Czechy/Wł. 2004, reż. Andy Cadiff, wyk. Mandy Moore **20.00** ★★★ Mission: Impossible III – film sens. USA 2006, reż. J.J. Abrams, wyk. Tom Cruise **22.45** ★★★ Nieuchwytny – film sens. USA 1996 **0.50** ★★★ Nie bój się ciemności – horror USA/Australia 2010

TV 4

DVB-T

5.30 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (205) – reality show Polska 2023 **7.00** Galileo (1143, 1144) **9.05** #JesteśmyDlaDzieci (341) – magazyn **9.30** Galileo (1190, 1191) **11.30** Mini Galileo (70, 115) **12.30** ★★★★ Spider-Man 2 – film sens. USA 2004, reż. Sam Raimi, wyk. Tobey Maguire, Kirsten Dunst, James Franco, Alfred Molina **15.00** Policjantki i policjanci (1416-1420) – serial obyczajowy Polska 2026 **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (149-152) – serial kryminalny Polska 2026 **0.00** Gwiazdy kabaretu (54, 55)

TVP Kultura

DVB-T

8.20 ★★★ Awantura o Basię – film dla dzieci Polska 1995 **10.15** Kosmos 1999 (23) **11.20** Petra: tajemnice starożytnych budowniczych **12.15** ★★★ Wyjazd służbowy – film obyczaj. Polska 1976 **13.10** ★★★★ O północy w Paryżu – kom. USA/Hiszp./Fr. 2011 **14.55** ★★★★ Gangsterzy i filantropi – komedia Polska 1962 **16.30** Barbara i Jan (7) **17.10** Hania Rani: 3 Koncerty **17.50** ★★★★ Konnica – film przygod. USA 1959 **20.00** ★★★★ Wieloryb – dramat USA 2022 **22.05** Muzyka na dobry wieczór

TV Trwam

DVB-T

12.20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **12.50** Natura obiektywnie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **17.00** Kolonie Miłosierdzia Bożego **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem

TVP Sport

DVB-T

8.15 Piłka nożna: Lechia Gdańsk – Pogoń Siedlce **10.20** Reportaż **10.55 (L)** Piłka nożna: ORLEN Ekstraliga kobiet: Lech Poznań UAM – GKS Górnik Łęczna **13.15** Puchar Polski Strongman w Szczytnie **14.15 (L)** Lekkoatletyka: Studio Memoriału K. Skolimowskiej **14.30 (L)** Lekkoatletyka: Memoriał K. Skolimowskiej na Śląsku **17.05** Studio **17.30 (L)** Piłka nożna: Piast Gliwice – Legia Warszawa **20.10** Studio **20.15 (L)** Żużel: Finał Drużynowych Mistrzostw Europy

TV Puls

DVB-T

5.00 Dyżur (34, 35) **6.00** Kobra – oddział specjalny (7-9): Udawany związek / Amnezja / Noc kobiet **9.00** Taki jest świat (33, 77) **9.25** Boso przez świat **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (591, 593, 595, 597, 599, 1000-1004) **20.00** ★★ Czarny lotos – film sens. Hol./USA 2023 **21.55** ★★★ W obronie własnej – film sens. USA 2013, reż. Gary Fleder, wyk. Jason Statham, Winona Ryder **23.55** ★★ Król zabójców – film sens. USA/Kan. 2023 **2.00** Dyżur (36, 37) **3.00** Taki jest świat (33) **3.35** Menu na miarę (3-5)

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 91433f8f1a

NIEDZIELA 23 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza święta w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień (1095) **8.35** Kariera Nikodema Dyzmy (4, 5) **10.55** Ojciec Mateusz (240): Bezpieczna odległość **11.35** Przed ekranem – magazyn **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** W głąb Jasnogórskiej Ikony **13.10** Małe wielkie podróże (1) – serial dok. Wielka Brytania 2023

15.05 Parada oszustów (3) – serial sens. Polska 1977
16.00 Dziedzictwo (1010)
17.00 Teleexpress
17.35 Emisjonariusze – reportaż
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Gra z Cieniem (11)
21.20 W deszczowy dzień w Nowym Jorku ★★★ – komedia rom. USA 2019 Reż. Woody Allen, wyk. Timothée Chalamet, Elle Fanning, Selena Gomez
23.05 Dewajtis (5) Mimo interwencji Marka żandarmeria przyznaje drwalom prawo do wycinki drzew. Gierasimow kupił od Witolda okoliczny las. Czertwanowa wydaje przyjęcie ku pamięci męża.
0.00 Greenland – film sensac. ★★★ USA/W. Bryt. 2020 Reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morena Baccarin, Scott Glenn
2.10 Kill Bill ★★★★ – film sensac. USA 2003 Reż. Quentin Tarantino, wyk. Uma Thurman, Vivica A. Fox

TVP 2

5.20 Barwy szczęścia (3380, 3381) **6.25** M jak miłość (1932) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.15** Porozmawiajmy szczerze (4): Magdalena Zawadzka **11.50** Lato z Radiem i Telewizją Polską: Tarnów – powtórka transmisji koncertu **14.00** Familiada – teleturniej, prowadzenie Karol Strasburger **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Łukasz Zagrobelny
16.20 Cud (nie) pamięci – Stanisław Soyka – program rozrywkowy
17.15 Akwen Eldorado (3) – serial sens. Polska 1988
18.20 Rodzinka.pl (298): Zęby – serial kom. Polska 2025
18.55 Kocham Cię, Polsko!
20.20 Postaw na milion
21.20 Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa. Gorzów Wielkopolski – koncert Festiwal Romane Dyvesa – Cygańskie Dni to najstarsza tego typu impreza w Europie, od lat budująca swoją markę. Odbywa się w Gorzowie Wielkopolskim, gromadząc w amfiteatrze dużą widownię.
22.50 Harry Wild (7-opis, 8) – serial kryminalny W. Bryt./Niemcy 2022
1.00 Król (7)
2.20 Kung-fu joga – film przyg. ★★ Chiny/Indie/USA/Nepal/Islandia/Arabia Saud. 2017 Reż. Stanley Tong, wyk. Jackie Chan

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.15** Nasz nowy dom (364) **12.30** Krudowie 2 – film animowany USA 2020, dub. Piotr Grabowski, Lesław Żurek, Anna Guzik-Tylka **14.35** ★★ Sam w domu – komedia sensacyjna USA 1997, reż. Raja Gosnell, wyk. Alex D. Linz, Haviland Morris, Olek Krupa, Rya Kihlstedt

16.45 Evan Wszechmogący ★★★ – komedia USA 2007 Reż. Tom Shadyac, wyk. Steve Carell, Morgan Freeman, Lauren Graham Pewnego dnia życzenie kongresmana Evana Bastera zostało usłyszane przez Boga. Mężczyzna został zobligowany do zbudowania kolejnej arki, a jego świat stanął do góry nogami.
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Robin Hood ★★★ – film przygodowy USA/W. Bryt. 2010 Reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max von Sydow
22.55 Bez urazy ★★★ – komedia USA 2023 Reż. Gene Stupnitsky, wyk. Jennifer Lawrence, Andrew Barth Feldman, Matthew Broderick
1.05 Rok pierwszy ★★ – komedia USA 2009 Reż. Harold Ramis, wyk. Jack Black
3.20 Świat według Kiepskich (402, 403)

TVN

5.15 Zamieszkać na plaży (5) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1738) **6.50** Kuchenne rewolucje: Czarna Dąbrówka, „Cooking and events” **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny Polska 2026 **11.25** Co za tydzień **12.00** Ugotowani (12) **13.05** Liga Potworów – film animowany USA 2021, dub. Marianna Zydek, Przemysław Bluszcz, Konrad Darocha

15.10 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć ★★★★ – film przygodowy W. Bryt./USA/Kanada 2016 Reż. David Yates, wyk. Eddie Redmayne, Katherine Waterston, Alison Sudol Scamander ma walizkę pełnej magicznych stworzeń. Gdy Jacob przypadkiem wypuszcza z niej kilka zwierząt, bohaterowie łączą siły, by je złapać.
17.55 Kuchenne rewolucje: Wisła
19.00 Fakty
19.25 Top of the Top Sopot Festival – relacja
19.45 Na skraju jutra ★★★★ – film sf USA 2014 Reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Emily Blunt, Brendan Gleeson
22.10 Kaganiec ★★★ – thriller USA 2023 Reż. John Stalberg jr., wyk. Aaron Eckhart, Penelope Mitchell, Diego Tinoco
0.10 Och, Karol ★★★ – komedia Polska 1985
2.20 Uwaga! – magazyn
2.40 Herkules (5, 6) – serial kryminalny Polska 2022

TVN 7

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (16) **7.05** New Looney Tunes (29-31) **7.50** ★★★ Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów – film przygod. W. Bryt./USA 2020 **9.45** Ukryta prawda (1500-1504) **14.55** Szpital św. Anny (47, 48) **16.55** Detektywi (14) **17.55** ★★★ Karol. Człowiek, który został papieżem (2) – film biograf. Polska/Włochy 2005, reż. Giacomo Battiato, wyk. Piotr Adamczyk **20.00** ★★★★ Mission: Impossible IV – Protokół duchów – film USA 2011, reż. Brad Bird **22.55** ★★★ Nie martw się, kochanie – thriller USA 2022

TVP Kultura

9.00 Przystań nad Biblią **9.20** Młodzi mariawici **9.55** Petra: tajemnice starożytnych budowniczych **10.50** Kosmos 1999 (24) **11.55** Opole – koncertowe wspomnienia **12.20** 18 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '80. Galowy koncert laureatów **14.00** ★★★★ Wczoraj, dziś, jutro – kom. Wł./Fr. 1963 **16.05** Alternatywy 4 (1) **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** ★★ Hi way – kom. Polska 2006 **20.00** ★★★ Tesla – film biograf. USA 2020 **21.50** Kulturalni **22.45** Człowiek z blizną: historia Ala Capone

TVP Sport

8.05 Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Polonia Warszawa **10.15** Puchar Polski Strongman w Szczytnie **11.15** Lekkoatletyka: ME w Birmingham **13.35 (L)** Lekkoatletyka: Studio Memoriału K. Skolimowskiej **14.00 (L)** Lekkoatletyka: Diamentowa Liga – Memoriał K. Skolimowskiej na Śląsku **18.30** Reportaż **18.55 (L)** Piłka nożna: ŁKS Łódź – FKS Stal Mielec **21.00** Sportowy wieczór **21.30** Lekkoatletyka: Diamentowa Liga – Memoriał K. Skolimowskiej **23.55** Żużel

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (206) **7.00** Ewa gotuje (479) **7.30** Powrót do przeszłości (3-6) **9.20** Galileo (1192, 1193) **11.20** Mini Galileo (104) **11.40** Astérix w Brytanii – film anim. Fr. 1986 **13.25** ★★★ Rycerz króla Artura – film przyg. USA/W. Bryt. 1995, reż. Jerry Zucker, wyk. Sean Connery, Richard Gere, Julia Ormond **16.00** ★★★ Spider-Man 3 – film akcji USA 2007, reż. Sam Raimi, wyk. Tobey Maguire, Kirsten Dunst **18.55** Uroczysko (195, 196) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1032-1035) **0.00** STOP Drogówka (361)

TV Trwam

9.30 Msza święta z Jasnej Góry **10.30** Lubieszów **11.00** Głos serca (88) **11.45** Muzyczne chwile **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV **12.15** Papież Polak do rodaków **12.45** Medjugorje **15.00** Wieś to też Polska **16.00** Informacje **16.10** Koncert życzeń **16.50** Mateczniki polskości **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.05** Informacje **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Od Lutra do Marksa – Historia Kościoła

TV Puls

5.00 Dyżur (38, 39) **6.00** Taki jest świat (33) **6.35** Kobra – oddział specjalny (10) **7.40** Don Matteo: Boski detektyw (11, 12) **10.05** Kurierzy (60, 61) **11.55** ★★★ Niania – kom. USA/W. Bryt./Fr. 2005 **14.00** ★★★ Hudson Hawk – komedia USA 1991 **16.05** ★★★ Kuloodporny – film fant. USA/Kan. 2003 **18.25** ★★★ Johnny English – kom. W. Bryt./Fr. 2003 **20.00** ★★★ Strefa wroga – film sens. USA/Australia 2024 **22.15** ★★★ Przynęta – kom. Kan./USA 2000 **0.50** ★★★★ Bez twarzy – film sens. USA 1997

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 24 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.15** Noce i dnie (2): Piotruś i Teresa **9.20** Ranczo (116): Grzechy miłości **10.10** Komisarz Alex (299): Ostatni protest **11.00** Ojciec Mateusz (241): Remont **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Małe wielkie podróże (1) – serial dok. Wielka Brytania 2023 **14.00** Splątane losy (29)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1011) – serial obycz. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (940) – serial obycz. Hiszp. 2018
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 07 zgłoś się (15): Skok śmierci – serial kryminalny Polska 1984 W kilku miejscowościach w Polsce dokonywane są napady na zamożnych ludzi, które pozornie nie mają ze sobą nic wspólnego. Ślad prowadzi do cyrku. Śledztwo demaskuje powiązania wewnątrz trupy cyrkowców.
21.50 Złodziejski kodeks ★★★ – film sensacyjny USA/Niemcy 2009 Reż. Mimi Leder, wyk. Morgan Freeman, Antonio Banderas, Radha Mitchell
23.45 Marlon Brando – tahitańska ułuda – film dok. Francja 2024

TVP 2

5.30 M jak miłość (1822) **6.25** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3381) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inf.-publicyst. **11.30** Okrasa łamie przepisy (256): Wielkopolskie kluchy na łachu **12.00** Rodzinka.pl (81): Pytania egzystencjalne **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (178) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (904): I kto teraz nie pasuje do obrazka

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (461) – telenowela Hiszpania
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (179) – serial obycz. Turcja 2024
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3381, 3382) (odcinki powtórkowe)
20.35 Kulisy „M jak miłość”
20.45 M jak miłość (1933) (odcinek powtórkowy)
21.45 Na sygnale (903, 904): Co robisz, Janku? / I kto teraz nie pasuje do obrazka – serial obycz. Polska 2026
22.50 Matlock (7, 8): Brzuch bestii / Nie ma potworów – serial krym. USA 2024
0.30 Karol, władca Hiszpanii (24) – serial kostiumowy Hiszpania 2015
1.25 W cieniu śmierci (7): Korzenie – serial krym. Finlandia/Niemcy 2018
2.20 Rodziny się nie wybiera ★★★ – komedia Francja 2018 Reż. Dany Boon, wyk. Dany Boon, Line Renaud, Laurence Arné

Polsat

6.00 Nowy dzień – magazyn inf. **9.15** Malanowski i Partnerzy (403, 405): W czterech ścianach / Ojciec nieznany **10.20** Trudne sprawy (964) **11.20** Dlaczego ja? (1564, 1565): Wyimaginowane życie / Od przybytku głowa nie boli **13.25** Gliniarze (934): Urodzinowy prezent **14.50 (L)** Siatkówka: ME kobiet w Azerbejdżanie, Czechach, Szwecji i Turcji: Polska – Łotwa

17.40 Gliniarze (1133) – serial fab.-dok. Polska 2025 Żona Krystiana po potrąceniu trafia w ciężkim stanie do szpitala. Wszystko wskazuje na to, że było to celowe działanie. Krystian zostaje odsunięty od śledztwa, a Olgierd i Roksana szukają sprawcy.
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Bez litości ★★★★ – film sensac. USA 2014 Reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Marton Csokas Robert McCall był agentem amerykańskiego wywiadu. Pewnego dnia jego przyjaciółka zostaje pobita przez rosyjskich gangsterów. McCall postanawia wymierzyć sprawiedliwość i zabija członków gangu.
22.50 Szklana pułapka ★★★★ – film akcji USA 1988 Reż. John McTiernan, wyk. Bruce Willis
1.45 Wodny świat ★★★ – film sf USA 1995 Reż. Kevin Reynolds

TVN

5.55 Ukryta prawda (1739) **6.50** Kuchenne rewolucje: Mielec, Restauracja „Vis a Vis” **7.45** Dzień dobry wakacje **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Wisła **12.30** Top of the Top Sopot Festival **12.35** Kuchenne rewolucje: Bistro „Galancie”, Łódź **13.40** Ukryta prawda (1539) **14.40** Top of the Top Sopot Festival **14.45** Ukryta prawda (1540, 1591) – serial fab.-dok. Polska 2023

16.45 Top of the Top Sopot Festival – relacja
16.50 Szpital św. Anny (96) – serial obycz. Polska 2026 Znany śląski profesor oraz Łukasz Wroński zajmują się pacjentem, u którego po założeniu pompy wspomagającej serce wytworzyła się skrzeplina. Po operacji zbiera się konsylium.
17.55 Detektywi (267) – serial fab.-dokumentalny Polska 2025
18.55 Top of the Top Sopot Festival – relacja
19.00 Fakty
19.35 Top of the Top Sopot Festival – relacja
23.25 Polowanie na druhny ★★★ – komedia romantyczna USA 2005 Reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken John i Jeremy wpraszają się na przyjęcia weselne, by uwodzić kobiety. Gdy Jeremy dowiaduje się, że córka ministra skarbu ma wyjść za mąż, obaj mężczyźni ruszają do akcji.

TVN 7

6.50 Szkoła (396, 397) **8.45** Ukryta prawda (1369, 1507, 1508) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (634-636) **13.55** Kryminalni (10) **15.00** Szpital (844, 845) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (538) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (49) **19.00** Młode gliny (6) **20.00** ★★★★ Karol – papież, który pozostał człowiekiem (1/2) – film biograf. Wł./Polska/Kan. 2006 **22.05** Bez kompleksów (8) **23.05** ★★★ Gliniarz z Beverly Hills II – kom. sens. USA 1987 **1.10** ★★ After IV: Bez siebie nie przetrwamy – melodr. USA 2022 **4.15** Fachowcy (13) **5.20** Ten moment (27)

TVP Kultura

8.35 Dede nie żyje **8.40** Uśmiech – film anim. **9.00** Gruby (2, 3) **10.15** ★★★★ Krwawe gody – melodr. Hiszp./Fr. 1981 **11.40** Julie Mehretu: Palimpsest **12.45** Kosmos 1999 (23) **13.50** ★★★★ Gangsterzy i filantropi – komedia Polska 1962 **15.25** ★★★ Dziewczyna szuka miłości – film obyczaj. Polska 1938 **17.00** Gruby (4, 5) **18.10** Dźwięk Nowego Jorku **18.55** Rawhide (44) **20.00** ★★★ Żegnaj, przyjacielu – film sens. Fr./Wł. 1968 **22.05** ★★★★ Wybuch – thriller USA 1981, reż. Brian De Palma

TVP Sport

8.15 Lekkoatletyka: – Memoriał Kamili Skolimowskiej na Śląsku: 2. dzień na Superauto.pl Stadionie Śląskim w Chorzowie **10.40** Żużel: Finał Drużynowych Mistrzostw Europy do lat 24 w Grudziądzu **12.40** Piłka nożna: 5. kolejka: Miedź Legnica – Arka Gdynia **14.45** Piłka nożna: GKS Tychy – Śląsk II Wrocław **16.50** Magazyn Betclic 2. Ligi **17.30** Magazyn Betclic 1. Ligi **18.55 (L)** Piłka nożna: Stal Rzeszów – Ruch Chorzów **21.00** Magazyn Betclic 1. Ligi **21.35** Gol

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (21, 22) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (118) **8.55** Policjantki i policjanci (572, 573) **10.55** Na ratunek 112 (1170, 1171) **11.55** Policjantki i policjanci (13, 14) **13.55** Trudne sprawy (851-853) **16.55** Policjantki i policjanci (1430) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (548) **19.00** Policjantki i policjanci (1431) **20.00** Uroczysko (253, 254) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (153) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1036) **23.10** ★★★ Człowiek z Rzymu – thriller

TV Trwam

10.15 Rozmowy niedokończone **11.20** Stan bezpieczeństwa państwa **11.30** Warto być ojcem **11.45** Muzyczne chwile **12.20** Polskie ślady w Ziemi Świętej **13.10** Albertynki **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Wykłady z kongresu „Katolicy a cielesność” **15.00** Powstańczym śladem **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (13, 14) **8.00** Kobra – oddział specjalny (11, 12) **10.00** Zaklinaczka duchów (75) **11.00** Kotka (14) **12.00** Nie igraj z aniołem (145) **13.00** Wspaniałe stulecie (79) **14.00** Kurierzy (64) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (605, 606) **17.00** Kurierzy (65) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1004, 1005) **20.00** ★★ Ocalić córkę – film sens. USA 2023 **21.55** ★★★ Krwawa zemsta – film akcji W. Bryt. 2019 **23.45** ★★ Zderzenie – thriller Francja 2013 **2.00** Dzielnica strachu (458)

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 91433f8f1a

U STOMATOLOGA

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

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

Katarzyna Wąś-Zaniuk

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

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

Specjaliści zwracają również uwagę, że popularne ostatnio zaklejanie ust lub nosa na noc za pomocą specjalnych plastrów nie jest rozwiązaniem problemów z oddychaniem podczas snu. Tego typu metody nie mają potwierdzonej skuteczności, a wszelkie trudności z drożnością nosa powinny być konsultowane z lekarzem.

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

Żyjesz w stresie? To pytanie może paść w gabinecie

Na pierwszy rzut oka pytanie o poziom stresu może wydawać się mało związane z wizytą u stomatologa. Coraz więcej badań i doświadczeń klinicznych pokazuje jednak, że przewlekłe napięcie psychiczne potrafi bardzo wyraźnie odbijać się na zdrowiu jamy ustnej, wpływając zarówno na stan zębów, jak i tkanek otaczających.

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

Czy przyjmuje pani leki na cukrzycę?

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

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

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

FOT. MAGNIFIC

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

FOT. CURIOUS COLLECTIBLESPIXABAY

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

HIGIENA

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

Gabriela Fedyk

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

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

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

Na czym polega różnica?

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

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

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

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

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

Dlaczego lepiej nakładać antyperspirant wieczorem?

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

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

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

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

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

eprasa.pl 91433f8f1a

FOT. ARCHIWUM PPG

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

BETCLIC 1 LIGA W SKIERNIEWICACH LEGNICA POKAZAŁA SKUTECZNOŚĆ

Zdecydowane zwycięstwo Miedzi nad beniaminkiem

Redakcja
miejscowość

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

Po raz pierwszy w tym sezonie pojawili się w „11" Miedzi Ivan Lucić oraz Igor Maliszewski. Oto jak padały bramki. W 12 minucie Stanclik kapitalnie zagrał do wbiegającego w pole karne Córdoby, a Hiszpan pewnym strzałem otworzył rezultat. W 49 minucie po podaniu Juliusza Letniowskiego z okolic narożnika pola karnego trafił do siatki Antonik, natomiast gol nie został uznany przez zagranie piłkę ręką przez asystującego.

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

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

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

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

Miedź była zdecydowanie lepsza. Było to pierwsze historyczne zwycięstwo w pierwszym starciu z ekipą Skierniewic. A dodajmy, że w poprzedniej kolejce ten beniaminek 1 ligi pokonał u siebie Arkę Gdynia 2:0. Miedź zagra właśnie z Arką w 5. kolejce na swoim stadionie (g. 14.30).

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

Rezerwowi: 12. Dmytro Sydorenko - 23. Filip Żur, 29. Kacper Michałeczko, 30. Milos Jovicić'.

Błysk geniuszu Szabó na wagę zwycięstwa

Dawid Foltyniewicz
Wrocław

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

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

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

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

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

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

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

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

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

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

eprasa.pl 91433f8f1a

TRADYCJE

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

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

Anna Badzińska

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

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

FOT. ARCHIWUM ORGANIZATORÓW

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

Żonaty? Nieodwołanie

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

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

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

Ocalić od zapomnienia

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

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

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

Choć na co dzień mieszkańcy Wioski żyją w zażyłych relacjach i doskonale się znają, na kilka dni przed meczem w miejscowości da się odczuć specyficzne napięcie. Zwykłe sąsiedzkie rozmowy zaczynają krążyć wokół składów drużyn i przewidywanych wyników.

– Na co dzień wszyscy się znamy i szanujemy, ale raz w roku się dzielimy – oczywiście w jak najbardziej pozytywnym znaczeniu. Już tydzień przed meczem na wsi zaczynają się delikatne sprzeczki, podjudzanie i typowanie wyników. Co ciekawe, na ten jeden dzień wracają do nas ludzie, którzy już tu nie mieszkają, ale stąd pochodzą. Ten mecz niesamowicie integruje – opowiada Mikołaj Primke.

FOT. ARCHIWUM ORGANIZATORÓW

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

Zgrają dla Mateusza

Tegoroczna edycja, zaplanowana na 15 sierpnia, zyska jednak oprawę i cel, które wykraczają daleko poza tradycyjne widowisko sportowe. Zanim reprezentacje wyjdą na murawę, od godziny 16 zorganizowany zostanie festyn dla dzieci z konkurencjami sportowymi, medalami i nagrodami. Sam mecz rozpocznie się o godzinie 17. Sportowe emocje i dobra zabawa to jednak tylko część planu. W tym roku derby Wioski zyskują wymiar charytatywny. Cała społeczność zjednoczy się, by pomóc 21-letniemu Mateuszowi.

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

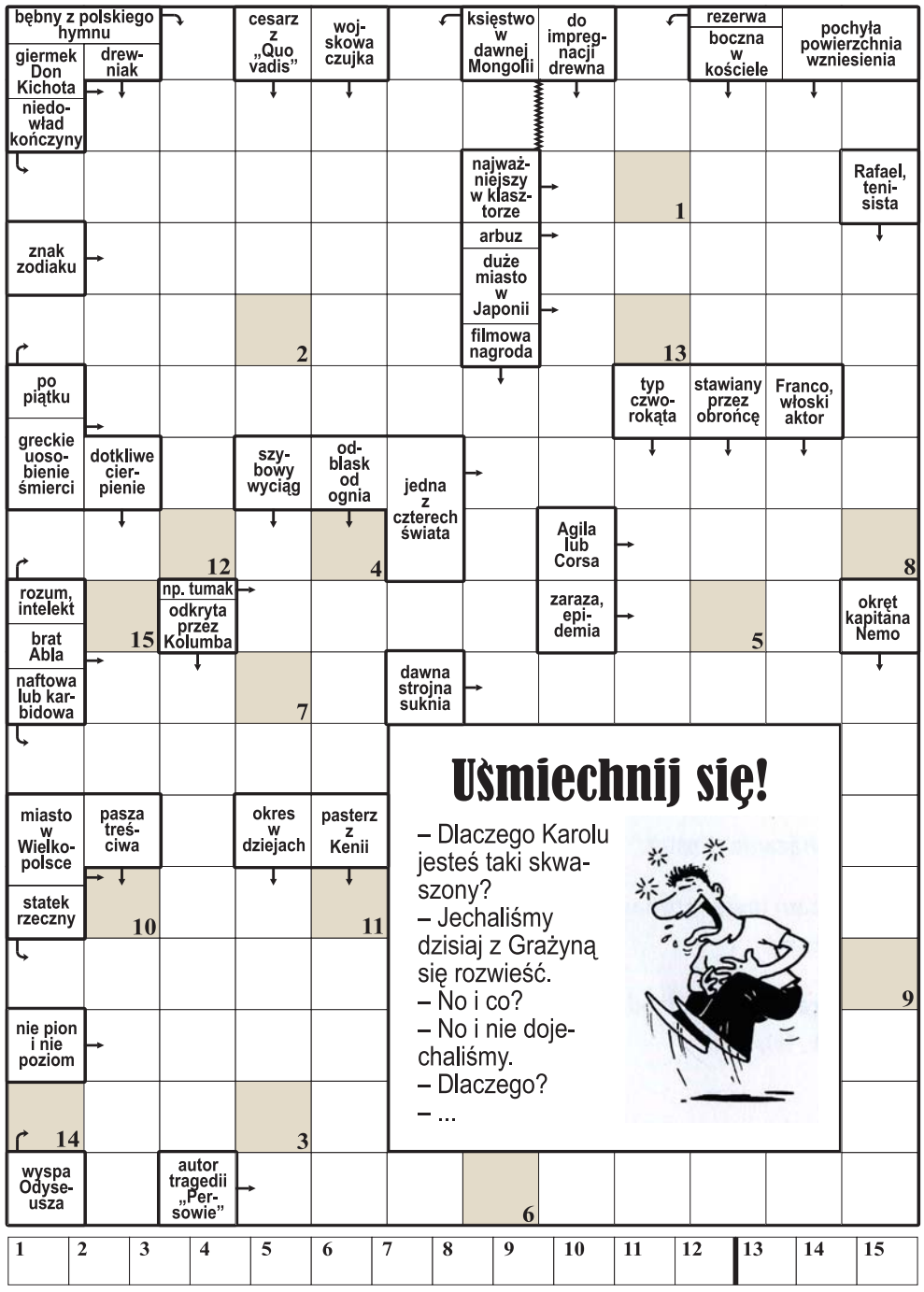
– Kiedy dowiedzieliśmy się o tej sytuacji, a później zobaczyliśmy ją na własne oczy, stwierdziliśmy jedno: tak dalej być nie może. Chłopaki z Wioski swoich nie zostawiają. Nigdy! Dlatego wspólnie, dzięki pomocy WTZ Serce – Rakoniewice, podczas tegorocznych, tradycyjnych derbów kawalerowie kontra żonaci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

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

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

eprasa.pl 91433f8f1a

Krzyżówka panoramiczna

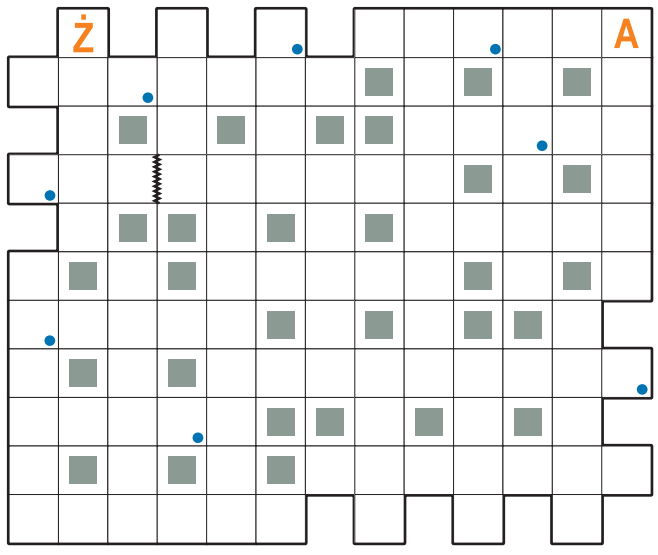


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

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

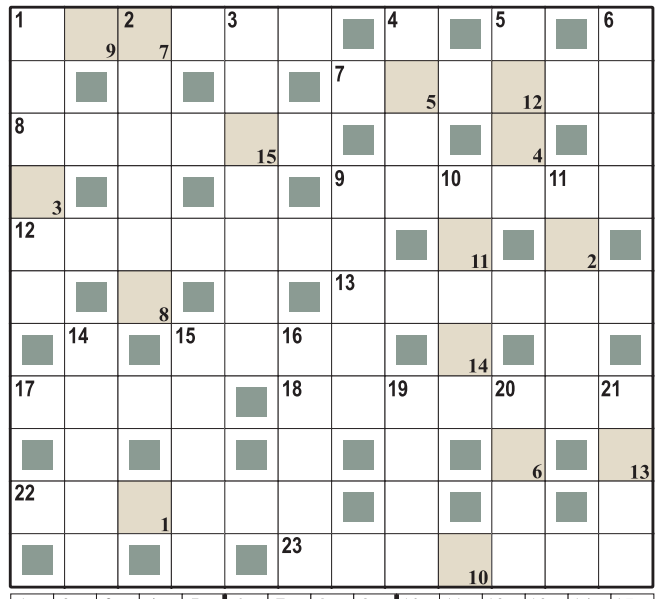
Krzyżówka A-Ż

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



A) największy stan w USA (6).
B) metalowy wyrób hutniczy (6).
C) słodki przysmak z Bliskiego Wschodu (6).
D) błędny rycerz z powieści Cervantesa (3,6).
E) tematyka miłosna (7).
F) Enrico, włoski fizyk-noblista, współtwórca pierwszego reaktora jądrowego (5).
G) małe skupisko drzew (4).
H) swawolna, psotna zabawa dzieci (5).
I) córka królewska w Hiszpanii (8).
J) napój o gęstej konsystencji, otrzymywany z mleka (6).
K) broń palna z długą lufą (7).
L) materiał budowlany (8).
Ł) ... pańska na pstrym koniu jedzie (5).
M) czwarta od Słońca planeta Układu Słonecznego (4).
N) osesek w beciku (9).
O) lęk przez nieznanym, bojaźń (5).
P) cztery kąty i ... piąty (4).
R) podłużne zagłębienie (5).
S) ... Przybylska, wykonawczyni przeboju „Pamiętasz była jesień” (6).
T) cesarz rzymski, ma swoją kolumnę (6).
U) odprowadzenie nadmiaru wody (5).
W) prezydencki sprzeciw wobec ustawy (4).
Z) głębokie pogrążenie się w myślach (6).
Ż) koronkowa ozdoba sukni i koszuli (5).

Krzyżówka z hasłem

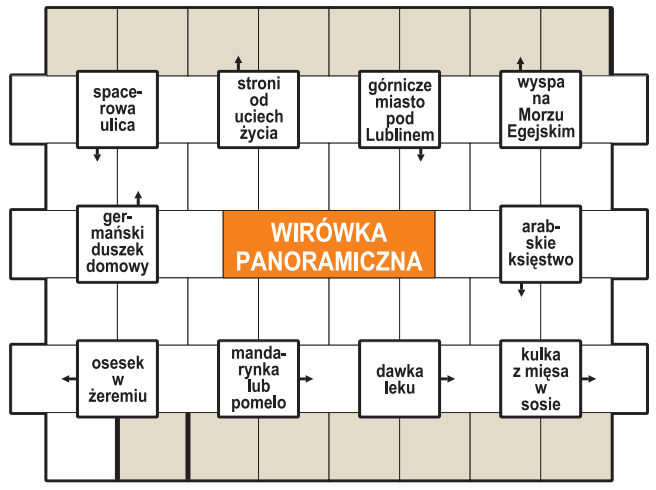


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

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

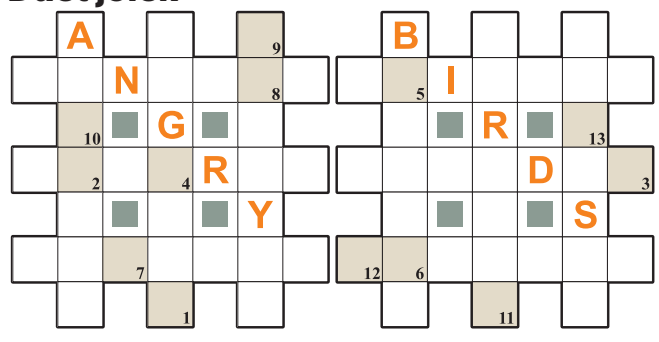
Poziomo:
1) ośla dla narciarzy,
7) drąg przy furmance,
8) kościelny dostojnik,
9) cykliczna forma muzyczna,
12) splot trawy z ziemią,
13) ... Brando, aktor z USA,
15) płoną w kominku,
17) dygnitarz z Wenecji,
18) mityczna kraina szczęścia,
22) pomieszczenie pilota,
23) usuwanie usterki.

Pionowo:
1) niemy ptak,
2) Neron lub Klaudiusz,
3) pracownik kasyna gry,
4) niewygodne łóżko,
5) część uprzęży,
6) zmniejszenie cierpień,
9) Sm dla chemika,
10) zasada, reguła,
11) pracują w cylindrach,
14) drąg z hakiem,
15) firmowe w barze,
16) gad z wyspy Komodo,
19) królewska ryba,
20) godność osobista,
21) nastrój, atmosfera.



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

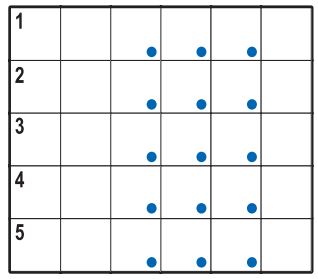
Duet jolek



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

– płynie przez Nowy Sącz
– niewielka grządka z warzywami
– ma swój dzień 8. marca
– poślubiła Janka Kosa
– gruby zeszyt do notatek
– Gdańskie lub Zachodnie
– potocznie: pistolet maszynowy
– córka króla Minosa
– Paul, francuski poeta i dramaturg
– zgliszcza po pożarze
– włókno naturalne na podkoszulki
– płynie przez Podole

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko polskiej alpinistki.
1) stolica „gorącej” wyspy,
2) Jean-Luc, francuski reżyser („Do utraty tchu”),
3) linka do podawania cumy,
4) miasto w wielkopolsce z zakonem Urszulanek,
5) zapalane na grobach.

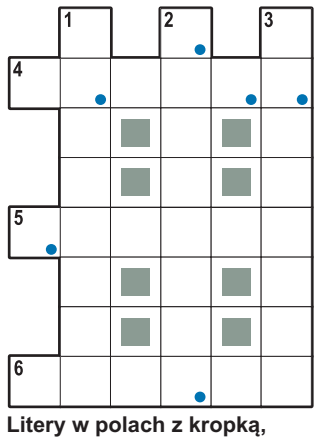
Szyfr

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

Poziomo:
1) duży hałas, gwar i zamieszanie,
5) cicho w muzyce.

Pionowo:
9) prymitywny but z drewna lub łyka,
15) wyspa w Indonezji (anagram: rola).

Krzyżówka



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

Poziomo:
4, 5, 6) stolice krajów Ameryki Północnej.

Pionowo:
1) postać z legend arturiańskich, Rycerz Okrągłego Stołu,
2) ogół adwokatów,
3) rodzaj szańca ulicznego.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … pokłóciliśmy się; **krzyżówka A-Ż:** paradoks; **krzyżówka z hasłem:** Błędy uczą rozumu; **wirówka panoramiczna:** „Paszanik z Tyrolu”; **duet jolek:** kolorowe ptaki; **logogryf:** Wanda Rutkiewicz; **szyfr:** „Wola przetrwania”; **krzyżówka:** Panama.

eprasa.pl 91433f8f1a