Wtorek
4.08.2026

| **6,00 ZŁ** w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

FOTORELACJA

82. ROCZNICA POWSTANIA WARSZAWSKIEGO LEGNICZANIE ZŁOŻYLI HOŁD BOHATEROM

str. 10-11

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 31

OŚWIATA

Azbest w ścianach przedszkola nr 9. Legniccy radni miejscy podjęli decyzję

Placówka będzie przeniesiona do innego budynku. Na jej miejscu powstanie parking **str. 7**

FOT. JLAUDIA KORFANTY

NASZE SPRAWY

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Niepełnosprawni w Legnicy nie mają zbyt wielu ułatwień

Nieczynne windy, a podjazdy zbyt strome, by z nich samodzielnie skorzystać **str. 3**

LEGNICA

Na ul. Złotoryjskiej powstał sklep z lokalnymi wyrobami.

Oferuje m.in. warzywa z pobliskich pól **str. 5**

LEGNICA

Zabytkowy budynek ratusza przejdzie rewitalizację elewacji.

Urząd właśnie ogłosił przetarg na to zadanie **str. 4**

ZDARZENIA

Miała sporo zarobić na kryptowalutach.

69-letnia Legniczanka straciła ogromną sumę **str. 2**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655

32

9 771234 539604

eprasa.pl f6e8ccb575

FOT. KLAUDIA KORFANTY

ZMIANY KADROWE

Legnicki magistrat poszukuje nowego Ogrodnika Miejskiego

- Pracuję jako Ogrodnik Miejski od 2 lat, a w Wydziale Infrastruktury Komunalnej w Urzędzie Miasta od 2016 roku. Niestety z powodów rodzinnych rezygnuję z pracy. Pozostanę w branży, ale przenoszę się na drugi koniec Polski - powiedziała nam Agata Rodak. W związku z jej decyzją magistrat szuka nowego Ogrodnika Miejskiego. Prezydent Legnicy Maciej Kupaj ogłosił nabór kandydatów na to stanowisko, które istnieje w legnickim urzędzie od 2012 roku. Termin zgłoszeń kandydatury upływa 12 sierpnia. Wynagrodzenie miesięczne na wynosi 5200 złotych brutto. Oprócz tego urząd oferuje dodatek stażowy (od 5% do 20%) oraz dodatkowe wynagrodzenie roczne „trzynastka". KK

Straciła potężną sumę pieniędzy

Klaudia Korfanty
Legnica

69-letnia Legniczanka chciała pomnożyć oszczędności, straciła ponad 370 tys. zł. Jak do tego doszło?

Zaczęło się od tego, że zobaczyła reklamę wyświetlonej na Facebooku. Obiecywali w niej szybki zysk poprzez inwestycję w kryptowaluty. 69-latka z legnicy kliknęła w link i rozpoczęła inwestowanie za pośrednictwem rzekomej platformy kryptowalutowej.

- Początkowo kobieta wpłaciła 1000 zł. Następnie, pod wpływem rozmów z osobami podającymi się za doradców finansowych, wykonywała kolejne przelewy na wskazywane rachunki bankowe. Oszuści przekonywali ją, że jej inwestycja przynosi wysokie zyski, a na internetowym koncie widniały coraz większe kwoty - opisuje asp. Anna Tersa z legnickiej komendy.

Gdy seniorka chciała wypłacić swoje pieniądze, oszuści przekazali jej, że najpierw musi opłacić podatek, dokupić kryptowaluty i wykupić specjalną licencję.

Nic nie podejrzewając, kobieta wypełniała polecenia „doradców", a na ten cel zaciągnęła nawet kredyt i przekazywała kolejne środki. Wówczas kontakt się urwał, a na koncie inwestycyjnym pozostało 0 złotych...

Łącznie kobieta straciła ponad 370 tys. złotych.

Policja przypomina: Nie wierz reklamom obiecującym szybkie i wysokie zyski. Nie podejmuj decyzji inwestycyjnych pod presją czasu. Zachowaj szczególną ostrożność wobec osób kontaktujących się przez komunikatory internetowe. Nigdy nie przelewaj pieniędzy na wskazane rachunki tylko dlatego, że ktoś obiecuje ogromny zysk. Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości – przerwij kontakt i skonsultuj się z rodziną lub zgłoś sprawę Policji

FOT. POLICJA LEGNICA

LEGNICA

Kierował hulajnogą elektryczną bez kasku - uderzył głową w asfalt

Na ulicy Bielańskiej 30 lipca doszło do zdarzenia z udziałem kierującego hulajnogą elektryczną. Młody mężczyzna, lat 22, przewrócił się podczas jazdy i z dużą siłą uderzył głową o nawierzchnię jezdni. Jak podaje policja, kierowca hulajnogi nie miał na sobie kasku. W wyniku odniesionych obrażeń mężczyzna stracił przytomność. Na miejsce wezwano służby ratunkowe, które udzieliły mu pomocy, a następnie przetransportowały go do szpitala. Choć przepisy nie nakładają obowiązku używania kasku przez osoby dorosłe poruszające się hulajnogą elektryczną czy rowerem, jego założenie znacząco zwiększa bezpieczeństwo i może ograniczyć skutki wypadku - przekazuje policja. KK

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.

DNI TRZEŹWOŚCI

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Rozpoczęły się II Legnickie Dni Trzeźwości. Stowarzyszenie Abstynenta Fenix Legnica zorganizowało w Muszli Koncertowej w legnickim Parku Miejskim koncerty. Celem imprezy jest wsparcie osób zmagających się z uzależnieniami, a także stworzenie przestrzeni do rozmowy, motywacji i integracji lokalnej społeczności. Na początku wydarzenia odbył się bieg „3000 metrów po zdrowie i energię", wystartowało kilkadziesiąt osób.
PK

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.**
P.O. PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY **Elżbieta Żuraw**. 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 f6e8ccb575

LEGNICA MIAŁY POMAGAĆ NIEPEŁNOSPRAWNYM, A TYLKO UTRUDNIAJĄ

Winda, która nie działa, zbyt stromy podjazd

Klaudia Korfanty
Legnica

Pomimo wielu działań na rzecz niepełnosprawnych nadal są bariery architektoniczne i obiekty nieprzystosowane dla osób z problemami poruszania się w Legnicy.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI/KLAUDIA KORFANTY

Zbyt stromy podjazd na schodach do kaplicy cmentarnej - nie do samodzielnego użytku

Według Głównego Urzędu Statystycznego w Legnicy mieszka ok. 12 000 osób niepełnosprawnych. Część ma problemy z poruszaniem się. Aktualne działania na rzecz niepełnosprawnych w Legnicy określa Miejski Program Działań na Rzecz Niepełnosprawnych Mieszkańców Legnicy w Latach 2021-2027. Realizują go różne podmioty w mieście, m.in. Prezydent Legnicy, Wydział Gospodarki Przestrzennej, Architektury i Budownictwa UM, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Zarząd Gospodarki Mieszkaniowej, Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne czy Zarząd Dróg Miejskich.

W latach 2014-2020 na dofinansowanie likwidacji barier funkcjonalnych (architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych) w miejscu zamieszkania osób niepełnosprawnych Legnica wydała ponad 880 000 zł. W tym okresie np. ZDM przebudował kilkadziesiąt parkingów wraz z zaniżeniem krawężników na przejściach, zamontował na przejściach dla pieszych „płyt STOP" ułatwiających niewidomym i niedowidzącym ustalenie krawędzi chodnika oraz wiele sygnalizatorów akustycznych na sygnalizacjach ulicznych.

Inna rzeczywistość

To brzmi pięknie, ale rzeczywistość jest zgoła inna. Paweł Frost, radny miejski, porusza się na wózku inwalidzkim. Zwrócił naszą uwagę na absurdalne bariery dla osób nie tylko z niepełnosprawnościami, ale także ludzi w podeszłym wieku, opiekunów z dziećmi w wózkach, kobiet ciężarnych czy osób okresowo niesprawnych fizycznie.

Windy na pl. Słowiańskim. Nie do użytku samodzielnego. Poza tym często się psują

Istnieją w Legnicy obiekty, które teoretycznie są dostępne dla osób na wózkach inwalidzkich, jednak okazują się nieprzystosowane dla takich osób, wskutek np. ciągłych awarii windy czy zbyt stromych podjazdów. Jak podkreśla radny wszelkiego rodzaju podnośniki, platformy itp. nie zapewniają samodzielności w użytkowaniu i osoby niepełnosprawne ruchowo muszą nadal korzystać z pomocy przy ich obsłudze. - Mam świadomość, że nie wszystko da się zrobić od razu. Jednak wiele braków i zaniedbań ciągnie się długie lata i często wynika z lekceważenia problemu - mówi Paweł Frost.

Program określa działania w zakresie likwidacji barier w obiektach infrastruktury miejskiej oraz barier transportowych

Miejsca nieprzychylne

Razem z radnym stworzyliśmy listę miejsc i obiektów nieprzychylnych niepełnosprawnym. Obrazują one, jak małym zrozumieniem problemu osób niepełnosprawnych wykazują się osoby odpowiedzialne za tworzenie dla nich udogodnień. Oto one:

Cmentarz Komunalny
Utrudnienia w poruszaniu się po cmentarzu, brak dostępu do toalety dla niepełnosprawnych, brak bezpiecznego dostępu do kaplicy cmentarnej. Na teren cmentarza dozwolony jest wjazd samochodem z kartą parkingową (w wybrane dni i godziny). Od niedawna osoby, które mają tymczasowe problemy z poruszaniem się, mogą wypożyczyć wózek, który jest w budynku administracji. Kłopot w tym, że budynek jest zamykany wraz z końcem pracy biura, czyli po godzinie 15, a także w dni wolne od pracy. A wystarczy przenieść wózek do portierni, która jest czynna w godzinach otwarcia cmentarza.

Przejścia podziemne pod ul. Złotoryjską i pl. Słowiańskim, a także kładka na Koperniku
Wszędzie tam zamontowano windy, które nie zdają egzaminu. Po pierwsze, często się psują lub są dewastowane. Po drugie, nie można z nich samodzielnie korzystać.
- Byłoby znacznie lepiej wybudować zjazdy i podjazdy do przejść podziemnych, a w przypadku kładki zorganizować płaskie przejście przez jezdnię - proponuje radny.

Kolejne przykłady - w „Panoramie" za tydzień.

Artystyczny mural z legnickim tramwajem

Klaudia Korfanty
Legnica

W Legnicy na rogu ulic Fabrycznej i Rzemieślniczej powstał budynek wielorodzinny z wyjątkowym ręcznie malowanym muralem.

Obiekt budowany jest w dwóch etapach u zbiegu ulic Fabrycznej i Rzemieślniczej. Pierwszy etap został zakończony i wkrótce budynek zostanie oddany do użytku. Powstało tu 35 mieszkań o powierzchni od 33 do 68 metrów kwadratowych. Zakończenie drugiego etapu zaplanowano na 2028 rok. Budynek zostanie powiększony o kolejne 44 mieszkania i garaż podziemny. W ofercie są opcjonalne miejsca postojowe – w wewnętrznej hali garażowej i na patio – oraz komórki lokatorskie.

Jak udało nam się dowiedzieć, w kolejnym etapie powstanie drugi mural. Będzie on przedstawiał charakterystyczną legnicką kamienicę - Dom pod Przepiórczym Koszem.

ZDJĘCIA KLAUDIA KORFSNTY

Budynek powstaje w dwóch etapach u zbiegu ulic Fabrycznej i Rzemieślniczej

Autorem muralu, który ma ok 60 mkw. powierzchni, jest legnicki artysta Maciej Józef Klich

eprasa.pl f6e8ccb575

Będzie remont elewacji ratusza

Klaudia Korfanty
Legnica

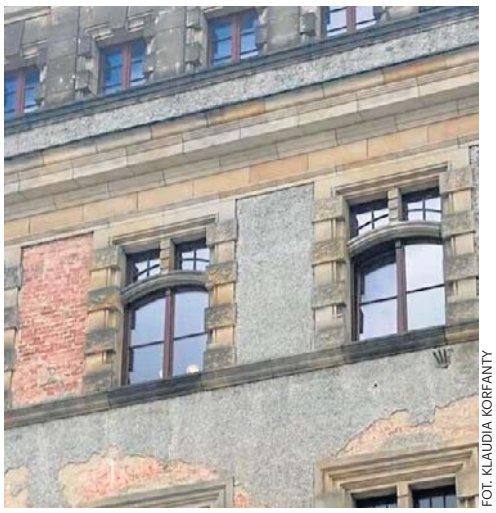
Budynek Urzędu Miasta w Legnicy odzyska dawny blask. Ogłoszono przetarg na rewitalizację elewacji.

FOT. KLAUDIA KORFANTY

Budynek powstał w latach 1902-1905

FOT. KLAUDIA KORFANTY

Fasada od strony placu Słowiańskiego, ul. Św. Piotra i ul. Witelona


FOT. KLAUDIA KORFANTY

Elewacja budynku potrzebuje solidnej modernizacji

Kilka dni temu gmina Legnica ogłosiła przetarg na wykonanie rewitalizacji elewacji budynku administracyjnego Urzędu Miasta Legnicy. Zakres zamówienia obejmuje kompleksowe wykonanie prac konserwatorskich i restauratorskich.

- Niestety, upływ czasu odcisnął na nim swoje piętno, a elewacja w wielu miejscach wymaga pilnej renowacji. To już nie jest kwestia tylko estetyki, miejscami elewacja zaczęła się sypać, więc zaczyna się robić niebezpiecznie. Mamy nadzieję, że już wkrótce odzyska swój historyczny urok i będzie cieszył mieszkańców oraz odwiedzających Legnicę - przekazał Maciej Kupaj, prezydent Legnicy. Termin składania ofert mija 10 sierpnia. Wykonawca będzie miał 15 miesięcy na realizację prac. Dokładny koszt wykonania rewitalizacji poznamy po rozstrzygnięciu przetargu.

Historia Nowego Ratusza

Obecna siedziba Urzędu Miasta została wzniesiona w latach 1902–1905. Z powodu dynamicznego rozwoju miasta Stary Ratusz (obecnie Teatr im. H. Modrzejewskiej) nie był już w stanie pomieścić wszystkich urzędników. Powstała imponująca czterokondygnacyjna budowla w stylu neorenesansowym z elementami barokowymi, zaprojektowana przez Paula Oehlmanna.

Fasady budynku od strony placu Słowiańskiego, ul. Św. Piotra i ul. Witelona zachwycają bogatą dekoracją rzeźbiarską i architektoniczną. Dolna kondygnacja została ozdobiona piaskowcową okładziną, z pasem granitu w przyziemiu.

Portal głównego wejścia, umieszczonego od strony placu Słowiańskiego, zdobi korona miejska.

Szczególną uwagę przyciąga owalna tarcza z herbem miasta, widoczna na frontonie, oraz łaciński napis „SALUS PUBLICA SUPREMA LEX" („Dobro publiczne najwyższym prawem"), wkomponowany nad oknami trzeciego piętra elewacji północnej i zachodniej.

Ciekawym elementem Nowego Ratusza są historyczne wnętrza: zabytkowa sala posiedzeń magistratu zwana Salą Pod Różami.

Nowy Ratusz wpisany został do rejestru zabytków w 1981 roku.

Legnicki zabytek i czek - w twoich rękach

Klaudia Korfanty
Legnica

W Akademii Rycerskiej uroczyście wręczono symboliczne czeki beneficjentom programu „Zabytek Odnowa - historia w Twoich rękach".

Beneficjentom tegorocznej edycji programu „Zabytek Odnowa - historia w Twoich rękach" uroczyście przekazano decyzje o przyznaniu dofinansowania na remonty obiektów zabytkowych w mieście. Środki w wysokości 6,5 mln złotych pochodzą z budżetu miasta.

Dofinansowanie trafiło do 36 wspólnot mieszkaniowych - szczegółowa listę podaliśmy w poprzednich wydaniach tygodnika.

36 wspólnot mieszkaniowych będzie mogło dzięki temu wsparciu wyremontować elewacje i balkony swoich kamienic.

Wsparcie trafi także do parafii Marii Panny - 200 tys. zł nadalsze prace konserwatorsko-budowlane elewacji gotyckiego kościoła; fragmentu elewacji wschodniej i południowej. Dotację na remont otrzyma też parafia pw. Św. Jana Chrzciciela - 196 874,00 zł na remont konserwatorski fragmentu elewacji północnej skrzydła zachodniego dawnego Kolegium Jezuitów. Z kolei legnicki NOT dostał 65,1 tys. zł na konserwacje drewnianych elementów dachu i podbitki dachu w budunku swojej siedziby..

Zainicjowany w ubiegłym roku przez prezydenta miasta Macieja Kupaja program „Zabytki Odnowa - historia w Twoich rękach" cieszy się coraz większym zainteresowaniem, co widać po tegorocznym naborze.

FOT. UMLEGNICA

W Sali Królewskiej prezydent Maciej Kupaj uroczyście wręczał symboliczne czeki właścicielom kamienic

REKLAMA 0011561913

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza, że 4.09.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 3 położonego w Legnicy przy ul. Daszyńskiego 15

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica ul. Daszyńskiego 15 KW Nr LE1L/00094470/6 Budynek mieszkalno-usługowy, 4-kondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 887 o pow. 269 m², obręb Kartuzy Lokal mieszkalny nr 3 na I piętrze	2 pokoje, kuchnia, przedpokój, pomieszczenie pomocnicze, piwnica nr 3, w.c. na klatce schodowej w częściach wspólnych, piwnica nr 01 Powierzchnia 41,06 m² i 7,88 m²	120 000,00 zł /6 800,00 zł/ 24 000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.

Przetarg odbędzie się 4.09.2026 r. o godz. 11.00 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - tel. 7672-12-303 oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur - tel. 7672-12-301.

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

REKLAMA 0011561916

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza, że 4.09.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego położonego w Legnicy przy ul. Złotoryjskiej 43

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica ul. Złotoryjska 43 KW Nr LE1L/00061832/2 Budynek mieszkalny, pięciokondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 1438 o pow. 301 m², obręb Tarninów Lokal mieszkalny nr 3 na I piętrze	4 pokoje, kuchnia, łazienka z w.c., przedpokój, piwnica Powierzchnia 106,60 m² i 11,60 m²	330 000,00 zł /34 500,00 zł/ 66.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.

Przetarg odbędzie się 4.09.2026 r. o godz. 11.30 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Tomasz Kaczmarek - tel. 7672-12-303, pokój 312 III p. oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur - tel. 7672-12-301.

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

REKLAMA 0011561915

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza, że 4.09.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 5 położonego w Legnicy przy ul. Wrocławskiej 97

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Wrocławska 97 KW nr LE1L/00042916/6 Budynek mieszkalny, pięciokondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 386 o pow. 287 m², obręb Kartuzy Lokal mieszkalny nr 5 na II piętrze	4 pokoje, kuchnia, przedpokój, w.c. piwnica nr 07 Powierzchnia 87,70 m² i 6,90 m²	260 000,00 zł /19 600,00 zł/ 52 000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.

Przetarg odbędzie się 4.09.2026 r. o godz. 10.30 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Tomasz Kaczmarek, tel. 76/72-12-303, pokój 312, III p. oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur, tel. 76/72-12-301.

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

eprasa.pl f6e8ccb575

FOT. KLAUDIA KORFANTY

Pokazy specjalne przyciągają w piątkowe i sobotnie wieczory do parku sporą grupę Legniczan

Fontanna: wieczorne widowiska wcześniej

Klaudia Korfanty
Legnica

Od początku sierpnia nastąpiła zmiana godzin pokazów fontanny multimedialnej w Parku Miejskim.

Fontanna działa codziennie w godzinach 12.00 - 22.00. Szczególnie spektakularne są pokazy wieczorne, łączące taniec wody ze światłami i muzyką. Oprócz tego w ciągu dnia (w piątki, soboty i niedziele) o każdej pełnej godzinie odbywają się 10-minutowe pokazy wody (6 obrazów).

Pokazy wieczorne odbywają się w piątki (pokaz 20-minutowy) i soboty (pokaz 16-minutowy). To dwa różne pokazy, z inną muzyką i układem.

W sierpniu następuje zmiana godziny pokazów specjalnych (woda + światło + dźwięk):

Pokazy 20-minutowe:

- każdy piątek o godz. 20.40

pokazy 16-minutowe każda sobota i święta - godz. 20.40.

We wrześniu pokazy będą sie odbywały jeszcze wcześniej.

- pokazy 20-minutowe - w piątek o godz. 19.40,
- pokazy 16-minutowe w sobotę o godz. 19.40.

FOT. KLAUDIA KORFANTY

W piątki, soboty i niedziele w ciągu dnia odbywają się 10-minutowe pokazy wody (6 obrazów)

To nie tylko warzywniak. Sklep z lokalnymi wyrobami

Klaudia Korfanty
Legnica

W Legnicy przy ul. Złotoryjskiej otwarto sklep „W stronę zdrowia" z warzywami, owocami i wyrobami od lokalnych producentów.

Sklep „W stronę zdrowia" działa od 14 lipca. Znajduje się przy ulicy Złotoryjskiej 3-5, obok cukierni Coffee Cake, która powstała w miejscu dawniej działającego tu przez długie laty warzywniaka. Właścicielką sklepu jest Iwona Kraszewska-Bzduń.

- Pomysł otwarcia warzywniaka kiełkował we mnie od dawna. Wcześniej zajmowałam się kosmetologią, więc działałam w całkiem innej branży. Ale potrzebę dostępności produktów lokalnych, świeżych warzyw, owoców czułam sama i widzę ją w mieszkańcach tej części miasta. Liczba klientów, która odwiedziła nas już przez te dwa tygodnie przeszła nasze najśmielsze oczekiwania i dowodzi, że Legniczanom brakowało takiego miejsca w okolicy - opowiada nam właścicielka sklepu.

To nie jest zwykły warzywniak. To wyjątkowy sklep z regionalnymi wyrobami starannie wybieranymi przez właścicielkę.

- W sklepie sprzedajemy to, co sami chcielibyśmy kupić i zjeść. Każdy produkt, który wprowadzamy jest przez nas testowany, dbamy o jakość, czysty skład i regionalność wyrobów - mówi Iwona.

FOT. KLAUDIA KORFANTY

W sklepie przy ul. Złotoryjskiej kupicie nie tylko warzywa i owoce

I tym sposobem w sklepie możemy kupić m.in. ciasta domowe od legnickiej cukierniczki, wyroby garmażeryjne (pierogi, kopytka, krokiety itp.) z domowej kuchni Just Cook w Złotoryi, kiszonki (ogórki kiszone, kiszona kapusta, zakwas z buraka) i chleb ze Snowidzy (pieczony z użyciem własnej mąki, która też dostępna jest w sklepie), ziemniaki z Mściwojowa, truskawki z Jerzmanowic koło Chojnowa, miody z pasieki w Gołocinie czy jajka od kur na wolnym wybiegu z Budziwojowa.

Pomysł otwarcia warzywniaka kiełkował we mnie od dawna. Wcześniej zajmowałam się kosmetologią, więc działałam w innej branży.

FOT. KLAUDIA KORFDANTY

Większość warzyw i owoców pochodzi z regionu

Zdecydowana większość warzyw i owoców pochodzi od rolników z regionu, a w każdy piątek do sklepu przyjeżdża dostawa ciepłych jeszcze wędlin, kiełbas i pasztetów z rodzinnej wędzarni z Liszek koło Krakowa - prawdziwie góralskie mięsne wyroby.

- Wszystko jest świeże, lokalne, opisane, a to jest bardzo ważne - mówi jedna z klientek sklepu.

Niedługo w sklepie pojawią się także sery kozie i twarogi, również od lokalnego producenta. Ceny? Za niektóre produkty zapłacimy nawet mniej niż w markecie. Ogólnie ceny nie odbiegają od innych warzywniaków. Sklep czynny od poniedziałku do piątku 7:00-17:00 w soboty 7:00-14:00.

REKLAMA 0011561958

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza przetarg ustny nieograniczony
dotyczący sprzedaży nieruchomości niezabudowanej położonej w Legnicy przy Al. Czerwonych Maków

Przedmiotem oferty przetargowej jest nieruchomość położona w Legnicy przy Al. Czerwonych Maków, działka nr 614/10 o powierzchni 848 m², obręb Przybków. KW LE1L/00104580/4.
Cena wywoławcza 250.000,00 zł + pod. VAT. Wadium 50.000,00 zł.

Przetarg odbędzie się 7.09.2026 r. o godz. 11.30 w Wydziale Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta ul. Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami
- Ewa Zając, tel. 767212-300 oraz organizacji przetargu
- Wioletta Mazur, tel. 767212-310.

Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica, Pl. Słowiański 8.

REKLAMA 0011561947

PREZYDENT MIASTA LEGNICY
OGŁASZA PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY
dotyczący sprzedaży nieruchomości niezabudowanej położonej w Legnicy przy ul. Fiołkowej 38

Przedmiotem oferty przetargowej jest nieruchomość położona w Legnicy przy ul. Fiołkowej 38, działka nr 980 o powierzchni 687 m², obręb Przybków. KW LE1L/00104587/3.
Cena wywoławcza 215.000,00 zł + pod. VAT. Wadium 43.000,00 zł.

Przetarg odbędzie się 7.09.2026 r. o godz. 11.00. w lokalu Wydziały 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. 767212-310. Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica, Pl. Słowiański 8.

REKLAMA 0011561914

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza przetarg ustny nieograniczony dotyczący sprzedaży nieruchomości zabudowanej budynkami dawnego teatru „Varietes".

Przedmiotem oferty przetargowej jest nieruchomość położona w Legnicy przy: ul. Kartuskiej o powierzchni użytkowej 570,7 m², działka nr 849/9 o powierzchni 0,0961 ha - obręb Kartuzy, KW nr LE1L/00089434/4.
Cena wywoławcza **350 000,00 zł**. Wadium **70 000,00 zł**.

Przetarg odbędzie się 4.09.2026 r. o godz. 10:00 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta, ul. Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami – Agnieszka Grzegorowska, tel. 76 721 23 00, pokój 314; oraz organizacji przetargu - Wioletta Mazur, tel. 76 721 23 01, pokój 313.
Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica, pl. Słowiański 8.

eprasa.pl f6e8ccb575

ZAGŁĘBIE MIEDZIOWE 70 LAT TEMU DOSZŁO DO NAJWIĘKSZEGO ODKRYCIA GEOLOGICZNEGO XX WIEKU

Legendarny odwiert Jana Wyżykowskiego odnaleziony w kopalni po 70 latach

Aneta Kolesińska, Ewa Chojna
Legnica

Był niewielki, a jego lokalizacja nie była pewna, mimo to udało się. Górnicy odnaleźli legendarny odwiert w kopalni miedzi, który zapisał się w historii Dolnego Śląska jako ten najważniejszy.

„Znaleźliśmy miejsce, od którego zaczęła się historia polskiej miedzi" – pochwalili się górnicy z ZG Polkowice-Sieroszowice w sieci.

Podczas prac pod ziemią górnicy KGHM natrafili na historyczny otwór badawczy S-1, wykonany w marcu 1957 roku przez zespół Jana Wyżykowskiego – geologa, którego upór doprowadził do jednego z najważniejszych odkryć gospodarczych w historii Polski.

To właśnie wtedy wykonano pierwszy odwiert, który potwierdził występowanie bogatych złóż miedzi i zapoczątkował rozwój Legnicko-Głogowskiego Okręgu Miedziowego oraz powstanie KGHM Polska Miedź S.A. Jan Wyżykowski, wbrew dominującym 70 lat temu poglądom geologicznym, doprowadził do największego odkrycia geologicznego XX wieku, które nie tylko zmieniło gospodarcze oblicze Dolnego Śląska, ale uczyniło KGHM pierwszym producentem miedzi górniczej w Europie i drugim producentem srebra na świecie – tłumaczy spółka.

Jak przekonują górnicy, odnalezienie odwiertu graniczyło z cudem. Otwory poszukiwawcze, wykonane blisko 70 lat temu, miały niewielką średnicę, a ich rzeczywiste położenie pod ziemią mogło znacząco odbiegać od archiwalnych danych. Trafienie w to miejsce było prawdziwym strzałem w dziesiątkę. Wyrobisko wykonane przez górników przecięło historyczny odwiert, a ten zachował się w zaskakująco dobrym stanie.

FOT. KGHM

Jak przekonują górnicy, odnalezienie odwiertu graniczyło z cudem

FOT. KGHM

Wyrobisko wykonane przez górników przecięło historyczny odwiert, który zachował się w dobrym stanie

FOT. KGHM

Jan Wyżykowski razem ze współpracownikami świętował odkrycie rudy miedzi w Sobinie przy S-1

Dodatkowo, odkrycie nastąpiło tuż przed 70. rocznicą wykonania odwiertu S-1 oraz w roku jubileuszu 30-lecia połączenia kopalń Polkowice i Sieroszowice, co nadaje mu dodatkowy, symboliczny wymiar.

Jak dodają górnicy, historia odnalezionego odwiertu przypomina, że wielkie przemysłowe sukcesy Dolnego Śląska zaczęły się od odwagi i determinacji jednego człowieka.

Trudne początki poszukiwań

Początki poszukiwań złóż miedzi, surowca tak strategicznego do rozwoju polskiego przemysłu, nie były wcale łatwe. Wyżykowski musiał zmierzyć się z wieloma przeciwnościami losu i nieprzychylną władzą. Grożono mu, zarzucano działalność na szkodę państwa. Ale on się nie poddawał.

Pierwsze prace związane z poszukiwaniem złóż rud miedzi datują się od końca XIX w. Początkowo uważano, że w tym rejonie kraju nie ma „wielkiej miedzi". Sceptycy twierdzili, że gdyby była, dawno odkryliby ją Niemcy, którzy przed wojną prowadzili wydobycie w tzw. Starym Zagłębiu (kopalnie Lena, Konrad i Lubichów).

Wspomnienia z tamtych lat

Byli jednak ludzie, którzy przeciwności i nieprzychylne opinie mieli za nic. Jednym z nich był prof. Józef Zwierzycki z Uniwersytetu Wrocławskiego. Drugim - Jan Wyżykowski, który na podstawie koncepcji profesora opracował strategię prac poszukiwawczych. W 1957 r. jego upór i starania zostały nagrodzone. Swój udział w tym odkryciu miało wielu ludzi, od pracowników naukowych po wiertniczych.

- Wszystko się zaczęło we wrześniu w roku 1956, kiedy jako młody pracownik przedsiębiorstwa geologicznego w Pile przyjechałem do Sieroszowic. Może to była łąka, może jakieś ściernisko. Tam był kołek wbity w ziemię, a na nim napis Sieroszowice IG1. Nie trudno się było domyśleć, że to była lokalizacja otworu, który wyznaczył Wyżykowski. I on stał nad tym kołkiem, stał przed wielką niewiadomą -wspomina Mieczysław Bury, członek załogi wiertniczej, która wierciła otwór Sieroszowice IG-1. - Ale udało się. Mile wspominam Sieroszowice i czas tam spędzony. Byliśmy tam prawie rok.

Równie ciepłe wspomnienia o odkrywcy polskiej miedzi ma jego najbliższy współpracownik Andrzej Rydzewski, wówczas początkujący specjalista petrografii (nauki o składzie i właściwościach skał).

- Byłem bardzo zestresowany, trzęsły mi się ręce, gdy wkładałem preparat pod mikroskop. To na podstawie mojej opinii miała zostać sporządzona pierwsza informacja o złożu, przekazana do władz Instytutu oraz Centralnego Urzędu Geologi i- wspomina dzień 23 marca 1957 roku Andrzej Rydzewski, kiedy to Wyżykowski przywiózł na badania do stolicy cztery rdzenie wydobyte podczas wierceń poszukiwawczych z otworu S-1 na głębokości 655,9-658,7 metrów w okolicach Sieroszowic. - Ale kiedy pobiegłem do Jana z informacją o tym, że miał rację, że udało się, i że to wszystko ma wielki sens.byłem spełnionym facetem.

eprasa.pl f6e8ccb575

Rada postanowiła: Przedszkole nr 9 zostanie przeniesione na ulicę Wielkiej Niedźwiedzicy

Klaudia Korfanty
Legnica

Przyczyną przenosin przedzkola nr 9 do budynku przedszkola nr 13 są niż demograficzny, zły stan techniczny oraz azbest w ścianach.

FOT. UM LEGNICA

Zdjęcia azbestu odkrytego wewnątrz ścian w budynku Miejskiego Przedszkola nr 9

FOT. KLAUDIA KORFANTY

Miasto planuje w miejscu rozebranego budynku budowę parkingu, a resztę przekształcić w park kieszonkowy

Radni zdecydowali. Miejskie Przedszkole nr 9 zostanie włączone do Miejskiego Przedszkola nr 13. Formalnie MP nr 13 zostanie zlikwidowane, a połączone przedszkola przyjmą nazwę MP nr 9. Dyrektorem pozostanie obecna dyrektor Miejskiego Przedszkola nr 9 Dorota Zagrobska, żaden pracownik nie zostanie zwolniony. Zmiany wejdą w życie w przyszłym roku szkolnym - 2027/2028.

O pomyśle pisaliśmy szeroko. Rozmawialiśmy z dyrektorką przedszkola nr 9 Dorotą Zagrobską oraz nauczycielkami tam pracującymi, które nie zgadzały się z opinią, że budynek jest w złym stanie technicznym oraz były przeciwne przeniesieniu przedszkola do większej placówki.

Aleksandra Krzeszewska, zastępca prezydenta Legnicy, podczas sesji przedstawiła prezentację, która wyjaśniła konieczność wprowadzenia zmian w miejskich przedszkolach. Wskazywała na statystyki potwierdzające zmniejszanie się liczby dzieci w wieku przedszkolnym, a także na pogarszający się stan techniczny budynku, który został przez 50 lat doszczętnie wyeksploatowany.

Jak przekazała wiceprezydent podczas spotkania z rodzicami dzieci uczęszczających do przedszkola nr 9 dokonano odkrywki na jednej ze ścian w przedszkolu. Ujawniono szkodliwy azbest, który zgodnie z programem rządowym ma zostać całkowicie wyeliminowany z budynków w Polsce do 2032 roku. Ten fakt tylko potwierdził konieczność przeniesienia grup przedszkolnych do innego budynku i jednoczesną rozbiórkę budynku przedszkola nr 9.

To jest najbardziej optymalna opcja. Budynek przedszkola nr 9 musi zostać rozebrany, remont nie jest możliwy wskutek obecności azbestu. Po przeciwnej stronie ulicy stoi obiekt w połowie pusty, który może przyjąć te dzieci bez żadnych nakładów finansowych. Dla mnie argument numer jeden to azbest. Nie chciałabym, żeby za błędy, które zostały przemilczane wcześniej ktokolwiek teraz musiał płacić - powiedziała wiceprezydent.

Zgodnie z naszymi ustaleniami, Aleksandra Krzeszewska potwierdziła, że miasto planuje w miejscu rozebranego budynku budowę parkingu, a pozostałą część chce przekształcić w park kieszonkowy.

Głosowanie radnych poprzedziła dyskusja, podczas której radna Marta Wisłocka wypomniała, że w marcu 2026 roku miasto oficjalnie zaprzeczyło planom likwidacji przedszkoli na terenie miasta. Aleksandra Krzeszewska potwierdziła ten fakt, ponieważ na tamten moment plan likwidacji nie wydawał się realny. Podkreśliła jednak, że sprawa jest bardzo trudna i mimo starań miasto jest zmuszone do przeniesienia przedszkola, a ujawniona obecność azbestu tylko potwierdziła tę konieczność. Z kolei Joanna Śliwińska-Łokaj zapytała o sens budowanie nowego żłobka przy ul. Sikorskiego przy niżu demograficznym.

- Czasami lepiej zbudować coś nowego, ponieważ nie ma sensu ciągłego dokładania do remontów obiektów, które i tak nie przetrwają kolejnych lat, a niestety są w naszym mieście takie żłobki. Żłobek budujemy dlatego, że stan tych starych żłobków jest zdecydowanie gorszy. Poza tym otrzymaliśmy dofinansowanie na ten żłobek - powiedział Maciej Kupaj, prezydent Legnicy i dodał w sprawie przeniesienia przedszkola nr 9 - Jeżeli mamy na przeciwko budynek w połowie pusty, świetnie wykończony, z pięknym placem zabaw, a po drugiej stronie obiekt, który powinien być rozebrany 20 lat temu, na który mamy wyłożyć 2 miliony złotych na remont, a do 2032 roku go zlikwidować, bo jest w nim azbest, to pytam, gdzie sens, gdzie logika?

Radni przegłosowali projekt uchwały w sprawie likwidacji Miejskiego Przedszkola nr 13 stosunkiem głosów 11 do 5. Jedna osoba wstrzymała się od głosu, dwie nie oddały głosu. W sprawie przekształcenia Miejskiego Przedszkola nr 9 poprzez zmianę siedziby za głosowało 12 radnych, 6 było przeciw, 1 radny wstrzymał się od głosu.

Głosowanie nr 7

7. Przyjęcie projektu uchwały w sprawie zamiaru likwidacji Miejskiego Przedszkola nr 13 w Legnicy, ul. Wielkiej Niedźwiedzicy 14a – druk 2/XXXIV.

LICZBA UPRAWNIONYCH	23	GŁOSY ZA	11
LICZBA OBECNYCH	19	GŁOSY PRZECIW	5
LICZBA NIEOBECNYCH	4	WSTRZYMUJĄCE SIĘ	1
		GŁOSY NIEODDANE	2

KWORUM ZOSTAŁO OSIĄGNIĘTE

1. Baranowski Arkadiusz	za	13. Rabczenko Jolanta	za
2. Czajkowska Laura	za	14. Rajczakowski Rafał	przeciw
3. Frost Paweł	za	15. Rogalski Zbigniew	nieobecny
4. Gudanowicz Łukasz	za	16. Szynalski Jan	za
5. Jaczewska - Szymkowiak Karolina	za	17. Śliwińska - Łokaj Joanna	przeciw
6. Janowska - Lascar Radosława	za	18. Ślufcik Krzysztof	przeciw
7. Juchnik - Pogorzelska Urszula	za	19. Tamioła Tomasz	nieobecny
8. Kowalczyk Jolanta	nieobecna	20. Wierzbicki Adam	przeciw
9. Lorenc Andrzej	nieoddany	21. Wisłocka Marta	przeciw
10. Mokhtari Anna	za	22. Wszelaka Bogumiła	wstrzymuję się
11. Odrowska Katarzyna	nieoddany	23. Żabicki Piotr	nieobecny
12. Potycz Jerzy	za		

Tak głosowali legniccy radni ws. przedszkola nr 9

REKLAMA 0011561666

Legnicka Spółdzielnia Mieszkaniowa
ul. Gwiezdna 8, 59-220 Legnica
tel. 76/72-30-990, e-mail: lsm@legnickasm.pl

ogłasza przetarg nieograniczony

na wykonanie remontu instalacji elektrycznej w budynku przy ul. Orzeszkowej 18/24 kl. A-D.

Ofertę w zamkniętej kopercie należy złożyć w Biurze Obsługi Mieszkańca LSM w Legnicy, ul. Gwiezdna 8.
Termin składania ofert upływa 18.08.2026 r. o godz. 10.00.
Otwarcie ofert nastąpi 18.08.2026 r. w sali nr 104 o godz. 11.00.
Warunkiem przystąpienia do przetargu jest odebranie w pok. nr 20 specyfikacji istotnych warunków zamówienia w cenie 50 zł oraz wpłacenie wadium w kwocie 3000 zł przelewem na konto Spółdzielni: ING Bank Śląski nr 25 1050 1748 1000 0022 0561 2399 w terminie do 18.08.2026 r. - godz. 10.00.

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

REKLAMA 0011459126

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

eprasa.pl f6e8ccb575

ZDJĘCIA KLAUDIA KORFANTY

Wieża zachowała swój historyczny charakter, a na jej ścianie od strony zamku wciąż widnieje zegar słoneczny

Wieża Bramy Chojnowskiej do wynajęcia. Można w niej urządzić kawiarnię lub pub

Klaudia Korfanty
Legnica

Legniczanie mogli w ubiegłych tygodniu zwiedzać wieżę Bramy Głogowskiej. Zabytek ten przeznaczony jest na wynajem.

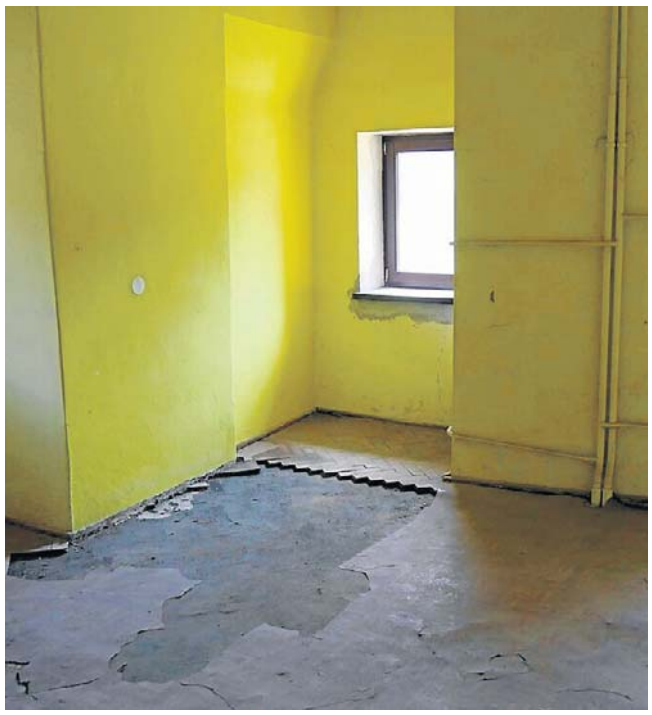
Lokal po Punkcie Informacji Turystycznej w wieży Bramy Chojnowskiej pozostaje pusty i gotowy na nowego najemcę - zapowiedział w lipcu Maciej Kupaj, prezydent Legnicy. Może tu powstać urocza kawiarnia lub sklep.

Przypomnijmy, że Punkt Informacji został przeniesiony do Rynku. - Brama będzie wkrótce przedmiotem wynajmu i liczymy, że znajdzie się ktoś, kto chciałby tu poprowadzić choćby fajną kawiarnię czy mały pubik. Dookoła jest mnóstwo przestrzeni i chociaż wewnątrz nie ma jej za wiele, myślę, że takie klimatyczne miejsce to coś, na co wszyscy w Legnicy czekamy - dodał prezydent zapowiadając wynajem.

Brama Głogowska została wzniesiona w XV wieku. Pierwotnie służyła jako wieża obronna. Jej trzy kondygnacje wieńczyły blanki, a strzelnice na górnych poziomach świadczyły o jej militarnym charakterze. W 1841 r. zlikwidowano dach i dodano krenelaż, w 1861 r. przebito przejazd bramny. Niewielki dach ponownie pojawił się na szczycie wieży wraz z zamurowanymi blankami. Mimo tych zmian wieża zachowała swój historyczny charakter, a na jej ścianie od strony zamku wciąż widnieje zegar słoneczny.

Jej wnętrze wynajmowane było na przestrzeni lat różnym podmiotom. Niestety, w środku nie został zachowany historyczny charakter, na podłogach jest linoleum, na ścianach tynk i kolorowe farby. Na piętrach są dostępne toalety.

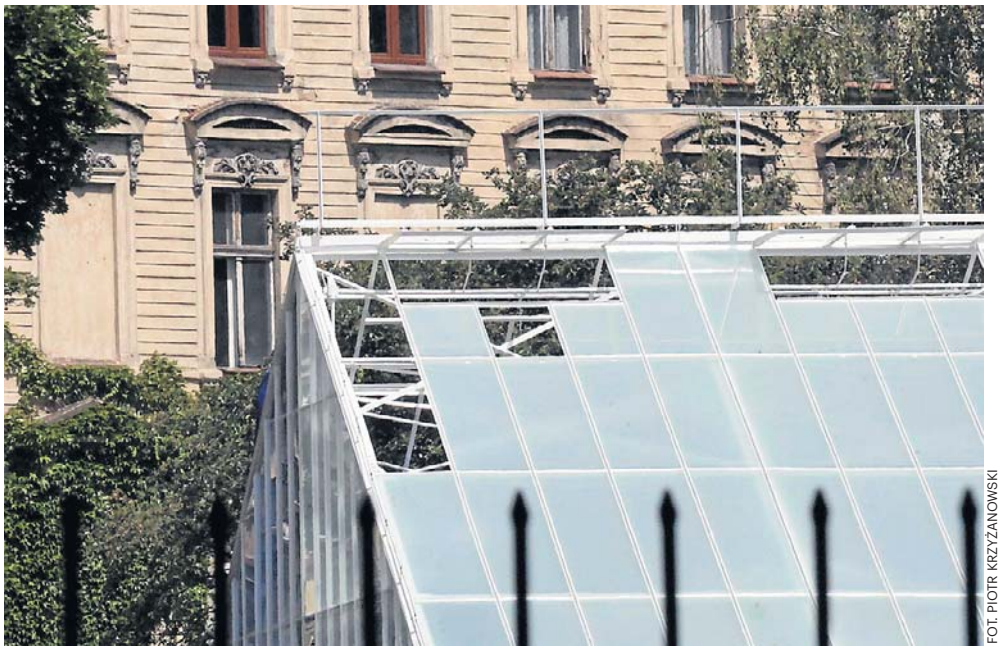
W czwartek i piątek (30 i 31 lipca) Zarząd Gospodarki Mieszkaniowej umożliwił mieszkańcom zwiedzenie Wieży Głogowskiej.



eprasa.pl f6e8ccb575

PEŁNĄ PARĄ IDĄ ROBOTY PRZY MODERNIZACJI LEGNICKIEJ PALMIARNI. UMOWA PRZEWIDUJE, ŻE WYKONAWCA POWINIEN ZAKOŃCZYĆ ZADANIE W PAŹDZIERNIKU. TYMCZASEM PRACY JESZCZE WIELE...

Czy zdążą z rewitalizacją Palmiarni?



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl f6e8ccb575

FOTORELACJA 1 SIERPNIA, W 82. ROCZNICĘ POWSTANIA WARSZAWSKIEGO, NA ULICACH MIASTA POWIEWAŁY FLAGI N

Legniczanie uczcili bohaterski zryw okupa

Grupa Legniczan zebrała się na placu Wilsona i na chwilę zatrzymała ruch w centrum miasta

eprasa.pl f6e8ccb575

ARODOWE , ROZBRZMIAŁY SYRENY

owanej stolicy

Na Rynku śpiewaliśmy pieśni patriotyczne, otwarto też wystawę zdjęć Zbigniewa Grochowskiego z powstania

Miejskie obchody rozpoczęły się pod tablicą pamięci Szarych Szeregów przy ul. Okrzei

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl f6e8ccb575

WROCŁAW

Proteza „z hurtowni” przywróciła sprawność pacjentowi z guzem kości

Zanim usłyszał diagnozę, 30-letni pan Mateusz długo borykał się z bólem w łokciu. Tabletki i kremy przeciwbólowe nie pomagały. Dopiero w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym przy ul. Kamieńskiego we Wrocławiu dowiedział się, że to nowotwór – guz na kości łokciowej, na dodatek złośliwy, o bardzo dużej agresywności

Monika Fajge

Takiej rekonstrukcji nie przeprowadził dotąd żaden szpital w Polsce ani w Europie. Chirurdzy z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego przy ul. Kamieńskiego we Wrocławiu połączyli dwa typy gotowych implantów, by uzupełnić ubytek w kości chorego na nowotwór 30-latka. Pacjent jest już w domu, szpital zaoszczędził czas i pieniądze.

Zanim usłyszał diagnozę, 30-letni pan Mateusz długo borykał się z bólem w nadgarstku. Tabletki i kremy przeciwbólowe nie pomagały. Dopiero w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym przy ul. Kamieńskiego we Wrocławiu, gdzie trafił, dowiedział się, że to nowotwór – guz na kości łokciowej, na dodatek złośliwy, o bardzo dużej agresywności.

– Zastanawialiśmy się, co robić. Mogliśmy zwrócić się do firmy, która wykonuje takie protezy na zamówienie. Proteza jest „szyta na miarę”, jak garnitur u krawca. To rozwiązanie stosowane powszechnie w onkologii narządu ruchu. Problemem jest jednak czas, bo na taki implant trzeba czekać, i pieniądze. Najtańsza proteza dedykowana to koszt rzędu 15-20 tys. euro. NFZ takie protezy refunduje, ale nie od razu. Szpital musi wyłożyć pieniądze (których zwykle brakuje) i cierpliwie czekać na refundację – tłumaczy dr Adam Domanasiewicz, szef zespołu operacyjnego. Razem z nim pacjenta operowali dr Jacek Martynkiewicz oraz dr Karolina Panasiuk. – Taka jest brutalna prawda. Dobro pacjenta jest najważniejsze, ale ograniczają nas pieniądze, którymi dysponuje szpital – dodaje specjalista.

Chirurdzy brali też pod uwagę wykonanie rekonstrukcji biologicznej kości. Rozważali pobranie fragmentu kości strzałkowej z nogi i „załatanie” nią ubytku w kości łokciowej.

– Kość strzałkowa jest dawcą dla wielu naszych rekonstrukcji. To skomplikowana, co najmniej 6-godzinna operacja. Mówimy o przeszczepie unaczynionym, bo strzałkę wycina się wraz z tętnicą i żyłą – tłumaczy dr Domanasiewicz. – Co więcej, taka rekonstrukcja mikrochirurgiczna jest często dla szpitala za droga, bo kosztuje znacznie więcej niż szpital dostaje z Narodowego Funduszu Zdrowia – dodaje.

FOT. SZPITAL IM. KAMIEŃSKIEGO

– Włoski chirurg podczas zjazdu mikrochirurgów rzucił pomysł, żeby spróbować wykorzystać protezę komercyjną – mówi dr Domanasiewicz, który kierował zespołem operacyjnym (pierwszy z prawej)

Zamiast implantu na miarę użyli protezy „z hurtowni”

Rozwiązanie przyszło niespodziewanie, podczas zjazdu mikrochirurgów w Pradze, w którym uczestniczył dr Domanasiewicz.

– Włoski chirurg, przyjaciel naszego Towarzystwa Chirurgii Rekonstrukcyjnej, rzucił pomysł, żeby spróbować wykorzystać protezę komercyjną. Od razu zacząłem przeglądać katalogi i tak natrafiłem na firmę z Niemiec, która oferowała dwa typy protez: jedną dedykowaną do zmian zwyrodnieniowych, czyli zużycia stawów, i drugą wykorzystywaną do przypadków pourazowych, złamań – wyjaśnia chirurg.

– Niestety, żadna z tych protez nie pasowała do kości naszego pacjenta, ale okazało się, że pewne ich elementy są podmienialne. Wzięliśmy więc trzon z protezy urazowej, głowę z protezy zwyrodnieniowej i, kolokwialnie mówiąc, „byliśmy w domu”. Mówiąc jeszcze bardziej obrazowo, to tak jakby wziąć marynarkę z innego zestawu, a spodnie z innego. Na tym polegała innowacyjność tego rozwiązania – dodaje dr Domanasiewicz.

Specjaliści ze szpitala przy ul. Kamieńskiego we Wrocławiu połączyli dwa typy gotowych implantów, by uzupełnić ubytek w kości pana Mateusza. Na protezy czekali kilka dni, szpital zapłacił za nie 10 tys. złotych, czyli 10-krotnie mniej niż w przypadku protez dedykowanych.

– W Europie nikt dotąd nie użył protezy komercyjnej, tym bardziej kombinacji takich protez do „przypadku onkologicznego”. To pierwsza taka operacja – powiedział podczas konferencji prasowej Christian Leibinger, prezes KLS Martin, firmy produkującej protezy, których użyli chirurdzy z Wrocławia.

Specjaliści ze szpitala przy ul. Kamieńskiego zapewniają, że proteza komercyjna w niczym nie ustępuje tej „szytej na miarę”.

– Cena protezy komercyjnej wynika z tego, że ona jest robiona seryjnie, a tamta, pod konkretnego pacjenta, w jednej sztuce. Obie są z tego samego materiału i nie różnią się niczym, jeśli chodzi o mechanizm działania – tłumaczy dr Domanasiewicz.

Specjalista zapewnia, że jeśli zajdzie potrzeba, szpital będzie korzystał z nowego rozwiązania. To dobra wiadomość dla pacjentów, bo na protezę kończyny nie będą musieli długo czekać.

Operacja pana Mateusza udała się i przebiegła bez problemów. Pacjent czuje się dobrze, może ruszać ręką, został wypisany do domu.

– Sprawność będziemy mogli ocenić za jakieś sześć tygodni, ale to samo dotyczyłoby protezy indywidualnej – kwituje dr Domanasiewicz.

FOT. SZPITAL IM. KAMIEŃSKIEGO

Chirurdzy połączyli dwa typy gotowych implantów, by uzupełnić ubytek w kości chorego na nowotwór 30-latka

FOT. SZPITAL IM. KAMIEŃSKIEGO

Zanim pan Mateusz usłyszał diagnozę, długo borykał się z bólem w łokciu. Tabletki i kremy przeciwbólowe nie pomagały

eprasa.pl f6e8ccb575

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

FILM SF NIEDZIELA TVN 7 20:00

Matrix: Zmartwychwstania

Thomas Anderson (Keanu Reeves) jest odnoszącym sukcesy twórcą gier wideo i autorem serii Matrix. Oparte są na mglistych wspomnieniach wydarzeń, które przeżył jako Neo. Najwięcej wie o nich jego psychiatra, który słuchając opowieści o o tych przebłyskach pamięci, przepisuje mu niebieskie tabletki. Ich efekt jest banalnie prosty – wymazują wspomnienia. Brzmi to jednak niepokojąco znajomo... Thomas niedługo później w lokalnej kawiarni spotyka Tiffany (w tej roli Carrie-Anne Moss), zamężną matkę. Na wspomnieniach z nią Thomas oparł przygody Trinity w swojej grze Interesujące jest to, że kobieta utrzymuje, że nic nie pamięta. Sielanka nie trwa długo. Kończy się w chwili, gdy okazuje się, że Smith (w tej roli Jonathan Groff), partner biznesowy Andersona, jest tak naprawdę agentem Smithem (w tej roli Yahya Abdul-Mateen II). Thomas zostaje wydobyty z Matrixa. Ponownie musi podjąć walkę z licznym i niezmordowanym przeciwnikiem. Thomas, czyli Neo, w czwartej części kultowej sagi, musi dokonać wyboru. Choć zna swój cel, nie ma pojęcia, że Matrix jest silniejszy niż kiedykolwiek i jeszcze bardziej niebezpieczny.

FILM SENSACYJNY PONIEDZIAŁEK POLSAT 20:00

Kingsman: Złoty krąg

Eggsy Unwin (Taron Egerton) ukończył szkolenie na Kingsmana i jest członkiem tajnych służb. Posługuje się pseudonimem Galahad, który przejął od zmarłego mentora, Harry'ego Harta (Colin Firth). Spotyka się również z księżniczką Tilde (Hanna Alström). Tymczasem szefowa największego kartelu narkotykowego świata, Poppy Adams (Julianne Moore), zdobywa dane położenia kwatery głównej agencji i doszczętnie ją niszczy. Brytyjscy agenci zawieraja przymierze z działajacą w USA organizacją szpiegowską o równie długim, jak i bogatym doświadczeniu. Postanawiają zapomnieć o dzielących ich różnicach, aby wspólnie stawić czoło niebezpiecznemu wrogowi, który dąży do przejęcia władzy nad światem. Gra idzie o wysoką stawkę, ale dla Eggsy'ego nie ma nic trudnego! Ten szpiegowski film akcji powstał na podstawie serii komiksów pt. „The Secret Service", przemianowanej na „Kingsman", która zadebiutowała w 2012 roku w wydawnictwie Icon Comics, a jej autorami byli: Mark Millar i Dave Gibbons.

FILM SENSACYJNY WTOREK POLSAT 20:00

Niezniszczalni III

Barney Ross (Sylvester Stallone) i jego najemnicy specjalizują się w misjach, których nikt inny nie ma odwagi wykonać. Tym razem przychodzi im zmierzyć się z uznanym za nieżyjącego Conradem Stonebanksem (Mel Gibson), byłym przyjacielem Barneya, współzałożycielem Niezniszczalnych, który jest jednym z największych na świecie handlarzy bronią. Stonebanks szykuje się na Niezniszczalnych z całą armią, więc do ekipy zostają zrekrutowani młodzi wojownicy, którzy nadają na zdecydowanie innych falach... Wśród tych rekrutów są: były żołnierz Korpusu Piechoty Morskiej Stanów Zjednoczonych John Smilee (Kellan Lutz), ochroniarka z nocnego klubu Luna (Ronda Rousey), ekspert od komputerów Thorn (Glen Powell) i ekspert od broni Mars (Victor Ortiz) oraz snajper Galgo (Antonio Banderas). Wesprze ich odwieczny rywal Rossa - Trench Mauser (Arnold Schwarzenegger), aby spłacić dawny dług. Ta misja staje się konfrontacją klasycznego stylu old-school z ekspertyzą high-tech w najbardziej osobistym starciu.

KONCERT SOBOTA TVP 2 20:00

Lato z Radiem i Telewizją Polską

Wakacyjna trasa koncertowa „Lato z Radiem i Telewizją Polską" tym razem zagra w Lublinie. Wystąpi m.in. Kayah, Viki Gabor, KSU, Stachursky, Sarsa, Smolasty, Skolim, Kasia Kowalska, Golec uOrkiestra, Krzysztof Cugowski, Justyna Steczkowska i Grzegorz Hyży..

FILM PRZYGODOWY SOBOTA TVP 1 23:20

80 milionów

W swoim filmie Waldemar Krzystek przedstawia głośną akcję opozycjonistów, którzy 3 grudnia 1981 roku, dziesięć dni przed wprowadzeniem stanu wojennego, podjęli z banku, ze związkowego konta tytułowe 80 milionów. Reżyser nakręcił opowieść według scenariusza zainspirowanego rzeczywistymi wydarzeniami.

WTOREK 4 Sierpnia

TVP 1

DVB-T

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.15** Chłopi (1): Boryna **9.15** Ranczo (99) **10.05** Komisarz Alex (284): Sekrety **11.00** Ojciec Mateusz (222): Pingwin **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Włochy – ostatnie dzikie zakątki: Górscy władcy Małego Tybetu – serial dokument. Włochy 2023 **14.00** Splątane losy (15)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Studio Tour de Pologne
15.20 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 2. etap: Międzyzdroje – Szczecin
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (926)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 07 zgłoś się (8)
21.35 Zaginiony w akcji II
★★ **– Początek** – film sens. USA 1985 Reż. Lance Hool, wyk. Chuck Norris, Soon-Tek Oh, Cosie Costa Wietnam, 1972 rok. Pułkownik Braddock trafia do obozu jenieckiego w sercu dżungli. Po 10 latach koszmaru ucieka. Postanawia jednak wrócić i uwolnić pozostałych jeńców.
23.15 Tour de Pologne – kroniki
23.25 Dzieci w niewoli lajków – film dok. Francja 2023
0.35 Fighter ★★★★ – film biograf. USA 2010
2.40 Powstanie zwykłych ludzi – film dokum. Polska 2004
3.40 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

DVB-T

5.35 M jak miłość (1808) **6.25** Wnuczka Anisy. Śladami starowierów **6.55** Barwy szczęścia (3368) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (60, 61): Gwiazda rocka / Biznes is biznes **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (161) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (890): Czytajcie ulotki

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (447)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (162)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3368) (odcinek powtórkowy)
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Postaw na milion
21.50 Na sygnale (887, 888): Porwanie rodzicielskie / Wszystko z miłości – serial obyczaj.
22.55 Ku'damm 59 (3) – serial obyczaj. Niemcy 2018
23.50 Pitbull (17) – serial sensacyjny Polska 2007 Śruba i Jurij napadają na konwój z transportem pieniędzy. Są dwie ofiary śmiertelne. Policjanci jadą do szpitala, by przesłuchać Bodka. Zdobywają informację o dziewczynie Śruby.
0.50 Karol, władca Hiszpanii (16) – serial hist. Hiszp. 2016
1.50 Nasz dom w górach (23): Ramię w ramię
2.45 Bez maski (1): Freddie Mercury – serial dok.

Polsat

DVB-T

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **9.15** Malanowski i Partnerzy (370, 371): Zobowiązania małżeńskie / Przypadkowe zdjęcie **10.20** Trudne sprawy (1290): Nie zapomnij o mnie **11.20** Gliniarze (907, 908): Sąsiedzi / Winny **13.25** Dlaczego ja? (1536, 1537): Chłopiec z psem / Stara miłość – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej
16.35 Gliniarze (1105, 1106): Nie wszystko złoto / Grzechy przeszłości – serial fabul.-dokument. Polska 2025
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Alita: Battle Angel ★★★★ – film sensacyjny USA/Japonia/Kanada 2019 Reż. Robert Rodriguez, wyk. Rosa Salazar, Christoph Waltz, Jennifer Connelly
22.40 Dziedzictwo Bourne'a ★★★ – film sensacyjny USA/Japonia 2012 Reż. Tony Gilroy, wyk. Jeremy Renner, Rachel Weisz, Edward Norton Program szkolenia wojowników ma zostać zamknięty, a osoby z nim związane mają być zlikwidowane. Agent, któremu udaje się przeżyć, potrzebuje pomocy lekarki Marty, która sama ledwo uszła z życiem.
1.20 Split ★★★★ – horror USA/Japonia 2016
4.00 Ewa gotuje

TVN

DVB-T

5.15 Nauka jazdy (3) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1719) **6.50** Kuchenne rewolucje: Szczecin – „Cafe Elegancko" **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku: Sałatka śródziemnomorska z szynką i pomarańczą **11.25** Kuchenne rewolucje: Bartoszyce – Gościnna/Piwem Podlane **12.35** Ukryta prawda (1511-1512, 1742)

15.45 Detektywi (131)
16.50 Szpital św. Anny (82) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Młode gliny (39) – serial krym. Polska 2026
19.00 Fakty
19.40 Kroniki Tour de Pologne
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4257) – serial Polska 2026
20.50 Batman ★★★★ – film sensac. USA 2022 Reż. Matt Reeves, wyk. Robert Pattinson, Zoë Kravitz, Paul Dano Nieuchwytny sadysta nęka elitę Gotham. Bruce Wayne przenika do półświatka i spotyka Kobietę-Kota, Pingwina oraz Człowieka-Zagadkę. Współpracuje z policją, zbiera dowody i odkrywa zamiary sprawcy.
0.25 Kuba Wojewódzki
1.45 Kod dostępu – film ★★★ sensacyjny USA 2001 Reż. Dominic Sena, wyk. John Travolta, Hugh Jackman, Halle Berry
3.45 Uwaga! – magazyn
4.00 Detektywi (130): 30 sekund – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

TVN 7

DVB-T

6.50 Szkoła (846, 847) **8.45** Ukryta prawda (1355, 1479, 1480) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1150-1152) **13.55** Kryminalni (9) **15.00** Szpital (816, 817) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (523) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (35) **19.00** Ukryta prawda (1546) **20.00** ★★★ Ci, którzy życzą mi śmierci – film sens. USA/Kan. 2021, reż. Taylor Sheridan, wyk. Angelina Jolie **22.15** ★★★ Annabelle wraca do domu – horror USA 2019, reż. Gary Dauberman, wyk. Madison Iseman **0.30** ★★★★ 300 – dramat USA/Kan./Bułg. 2006, reż. Zack Snyder, wyk. Gerard Butler

TV 4

DVB-T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (21, 22) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (104) **8.55** Policjantki i policjanci (544, 545) **10.55** Na ratunek 112 (1142, 1143) **11.55** Dlaczego ja? (1571, 1572) **13.55** Trudne sprawy (809-811) **16.55** Policjantki i policjanci (1416) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (54) **19.00** Policjantki i policjanci (1417) **20.00** Uroczysko (231, 232) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (142) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1025) **23.05** ★★★ Klucz do wieczności – thriller USA 2015 **1.30** Love Island. Wyspa miłości (46)

TVP Kultura

DVB-T

9.00 Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (3, 4) **10.15** ★★★ Frankie i Johnny – musical USA 1966 **11.50** Pan Olbrychski **12.55** Dziki Zachód Calamity Jane – film anim. **14.30** Kosmos 1999 (18) **15.35** ★★★ Dzień czwarty – film wojenny Polska 1984 **17.05** Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (5, 6) **18.20** Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki **18.55** Rawhide (22) **20.00** Teatr TV: Kobra – Osiem kobiet – spektakl Polska 1970 **21.25** ★★★★ C'mon C'mon – dramat USA 2021 **23.25** Kod Hanekego

TV Trwam

DVB-T

12.20 Maestro **13.05** Europejska perła baroku **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Cyrla **15.00** Sambodrom **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 **18.05** Informacje **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Droga do świętości

TVP Sport

DVB-T

9.45 Motocross: MP w Mníšku nad Hnilcom **10.10** Gol **11.30** Wioślarstwo: ME w Varese **12.30** Kroniki Tour de Pologne Junior **12.40 (L)** Kolarstwo: Tour de Pologne: 2. etap **16.45** Studio **17.30** Magazyn Betclic 2. Ligi **18.15** Podsumowanie Letniego GP: Konkursy w Wiśle **19.25 (L)** Sporty wodne: ME w Paryżu i Saint-Denis **20.55** Sportowe ABC: Koszykówka 3x3 **21.15 (L)** Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis **22.35** Sportowy wieczór **23.05** Kolarstwo: Tour de Pologne: 2. etap

TV Puls

DVB-T

6.00 Policjanci z Miami (23, 24) **8.00** Kobra – oddział specjalny (16, 17) **10.00** Maria z przedmieścia (89, 90) **12.00** Nie igraj z aniołem (131) **13.00** Wspaniałe stulecie (65) **14.00** Kurierzy (50) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (572, 573) **17.00** Kurierzy (51) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (988, 989) **20.00** ★★★★ Poziom mistrza – film sens. USA/Australia/W. Bryt. 2020 **22.00** ★★★★ Angielska robota – film sens. W. Bryt./USA/Australia 2008 **0.15** ★★★ Babylon A.D. – film sf W. Bryt./Fr./USA 2008

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f6e8ccb575

ŚRODA 5 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta – program religijny **8.00** Serwis Info **8.15** Chłopi (2): Jarmark **9.15** Ranczo (100): W blasku fleszy **10.05** Komisarz Alex (285): Kontener śmierci **11.00** Ojciec Mateusz (223): Przypadkowa druhna **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Włochy – ostatnie dzikie zakątki (2) **14.00** Splątane losy (16)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Studio Tour de Pologne
15.20 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 3. etap: Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (927)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 07 zgłoś się (9)
21.55 Operacja Mincemeat
★★★ – dramat wojenny W. Bryt./USA 2021 Reż. John Madden, wyk. Colin Firth, Matthew Macfadyen, Kelly MacDonald Rok 1943, II wojna światowa. Alianci przygotowują desant w Europie. Celem jest Sycylia. Brytyjski kontrwywiad opracowuje plan, który ma zmylić Niemców i odsunąć ich uwagę od włoskiej wyspy.
0.15 Kanał – dramat wojenny ★★★★★ Polska 1956
1.55 Zaginiony w akcji II
★★ **– Początek** – film sensac. USA 1985
3.35 Wykrywacz kłamstw
3.55 Pytanie dnia

TVP 2

5.30 M jak miłość (1809) **6.20** Pożyteczni.pl – magazyn **6.55** Barwy szczęścia (3369) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (62, 63): Walka z lenistwem / Bal maturalny **12.35** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (162) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (891): Druga twarz

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (448) – telenowela Hiszp. 2023
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (163) Cemil jest wściekły po ucieczce Hancer. Melih pomaga Hancer. Cemil o mały włos nie podpala rezydencji. Mahmut przyłapuje Meliha na kłamstwie i żąda wyjaśnień.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3369) (odcinek powtórkowy)
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Postaw na milion
21.50 Na sygnale (889, 890): Demolka / Czytajcie ulotki – serial obycz. Polska 2026
22.55 Ku'damm 59 (4) – serial obyczaj. Niemcy 2018
23.50 Pitbull (18) – serial sensacyjny Polska 2008
0.50 Karol, władca Hiszpanii (17) – serial hist. Hiszp. 2016
1.50 Nasz dom w górach (24)
2.45 Twarze Agaty – film dok. W. Bryt./Polska 2023
4.30 Na dobre i na złe

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informac.-publicyst. **9.15** Malanowski i Partnerzy (372, 273): Wymuszona miłość / Mroczne sekrety **10.20** Trudne sprawy (1291): Chłopiec z lasu **11.20** Gliniarze (909, 910): Rozpacz ojca / Zagrożona **13.25** Dlaczego ja? (1538, 1539): W sypialni powiało chłodem / W niewoli – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej
16.35 Gliniarze (1107, 1108) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Duże Dzieci
★★★ – komedia USA 2010 Reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Chris Rock
22.05 Gruby i chudszy II:
★★ **Rodzina Klumpów** – komedia USA 2000 Reż. Peter Segal, wyk. Eddie Murphy, Janet Jackson, Larry Miller Klump chce się ożenić. Jednak miłą atmosferę przerywa niespodziewany powrót alter ego profesora – Buddy'ego Love'a. Wykładowca postanawia rozprawić się ze złą stroną swojej osobowości.
0.35 Alita: Battle Angel
★★★★ – film sensacyjny USA/Japonia/Kanada 2019
3.10 Nasz nowy dom
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN

5.00 Recepta na stary dom (3) **5.40** Uwaga! – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1720) **6.50** Kuchenne rewolucje: „Smaczne...go” w Tomaszowie Mazowieckim **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (37) **11.25** Kuchenne rewolucje: Kudowa-Zdrój – Szmaragdowa/Ghvino i Śpiew **12.35** Ukryta prawda (1513-1514, 1743)

15.45 Detektywi (132): Marysiu gdzie jesteś – serial fabul.-dokument. Polska 2024 Siedemnastolatek, którego sześcioletnia siostra zniknęła z rodzinnego domu dziecka, prosi detektywów o pomoc. Rodzeństwo nie mieszkało razem, od kiedy sąd umieścił ich w różnych placówkach.
16.50 Szpital św. Anny (83)
17.55 Młode gliny (40) – serial krym. Polska 2026
19.00 Fakty
19.40 Kroniki Tour de Pologne
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4258) – serial Polska 2026
20.50 U Pana Boga w ogródku
★★★ – komedia Polska 2007 Reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Beja-Zaborski, Emilian Kamiński
23.20 Troja – film przygodowy ★★★★ USA/W. Bryt./Malta 2004 Reż. Wolfgang Petersen, wyk. Brad Pitt, Eric Bana, Orlando Bloom
2.40 Detektywi (131)
3.45 Uwaga! – magazyn
4.00 Wallander (6)

TVN 7

6.50 Szkoła (849, 850) **8.45** Ukryta prawda (1356, 1481, 1482) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1153-1155) **13.55** Kryminalni (10) **15.00** Szpital (818, 819) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (524) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (36) **19.00** Ukryta prawda (1547) **20.00** ★★ Magic Mike: Ostatni taniec – kom. USA 2023, reż. Steven Soderbergh, wyk. Channing Tatum, Salma Hayek **22.30** ★★★★★ Szeregowiec Ryan – film wojenny USA 1998, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Hanks **1.50** ★★★★ Wakacje w krzywym zwierciadle – kom. USA 1983

TVP Kultura

9.00 Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (5, 6) **10.15** ★★★★★ Brzezina – dramat Polska 1970 **12.00** Tajemnice kultowych seriali **13.00** Kulturalni **14.00** Noce i dnie (10) **15.15** ★★★ Zakochany anioł – komedia Polska 2005 **17.05** Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (7, 8) **18.10** Muzeum polskiej piosenki **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Rawhide (23) **20.00** Powrót Sherlocka Holmesa (10) **21.10** ★★★ Polowanie na ćmy – dramat Polska 2022 **23.15** Informacje kulturalne

TVP Sport

8.45 Piłka nożna: Legia Ladies – Pogoń Szczecin **9.45** Podsumowanie Letniego GP: Konkursy w Wiśle **11.00** Pełnosprawni **11.30** Kroniki TdP Junior **11.40 (L)** Kolarstwo: Tour de Pologne: 3. etap: Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra **16.45** Studio **17.30** Karate: Champion of Champions w Tokio **18.25 (L)** Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis **19.20** Sportowe ABC **19.40 (L)** Sporty wodne: ME w Paryżu i Saint-Denis **21.10 (L)** Transmisja **23.45** Sportowy wieczór **0.15** Kolarstwo: Tour de Pologne

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (23, 24) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (105) **8.55** Policjantki i policjanci (546, 547) **10.55** Na ratunek 112 (1144, 1145) **11.55** Dlaczego ja? (1573, 1574) **13.55** Trudne sprawy (812-814) **16.55** Policjantki i policjanci (1417) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (535) **19.00** Policjantki i policjanci (1418) **20.00** Uroczysko (233, 234) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (143) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1026) **23.00** ★★ Borys – film sens. Polska 2021 **0.35** Love Island. Wyspa miłości (47) **1.40** Hardkorowy lombard (37)

TV Trwam

10.00 Audiencja Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11.00** Muzyczne chwile **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **11.40** Myśląc historia **11.50** Odnaleźć siebie **12.20** Zapomniany sprawiedliwy – Tadeusz Modelski **13.05** Ostatni rzeźbiarz w szkle **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Cysters **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

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (17, 18) **10.00** Zaklinaczka duchów (62) **11.00** Kotka (1) **12.00** Nie igraj z aniołem (132) **13.00** Wspaniałe stulecie (66) **14.00** Kurierzy (51) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (574, 575) **17.00** Kurierzy (52) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (989, 990) **20.00** ★★★ Bogowie Egiptu – film fantasy USA/Australia/Chiny/Hongk. 2016 **22.20** ★★★ Beowulf – Droga do sprawiedliwości – film fantasy Kan./Isl./USA/Australia 2005 **0.20** ★★★ Rewolwer – thriller Fr./W. Bryt. 2005

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 6 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 (3): Zrękowiny **9.15** Ranczo (101): Grecy i Bułgarzy **10.05** Komisarz Alex (286): Trop **11.00** Ojciec Mateusz (224): Chłopaki **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** To się opłaca **13.00** Włochy – ostatnie dzikie zakątki (3): Wąwóz – wielki kanion Włoch **14.00** Splątane losy (17)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Studio Tour de Pologne
15.20 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 4. etap: Żagań – Karpacz
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (928)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Ojciec Mateusz (444) Ksiądz Brzózka, który prosił Mateusza o pomoc w tajemniczej sprawie, zostaje zamordowany. Policja podejrzewa Puchałę. Tymczasem Morus wręcza córce kosztowny pierścionek.
21.25 Sprawa dla reportera
22.20 Tour de Pologne – kroniki
22.30 Anita – film dokumentalny Polska 2026
23.35 Morderstwa na Côte Bleue – film krym. Francja 2024 Reż. Marjolaine de Lecluse, wyk. Jean-Pierre Foucault, Garance Thénault, Alexandra Vandernoot
1.20 Kanał – dramat wojenny ★★★★★ Polska 1956
3.25 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.30 M jak miłość (1810) **6.25** Operacja zdrowie **6.55** Barwy szczęścia (3370) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (64, 65): Wakacje w Lubuskiem / Nowe zwierzątko domowe **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (163) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (892): Poszukiwani

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (449)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (164)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3370) (odcinek powtórkowy)
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Kocham Cię, Polsko!
22.25 Czas honoru. Powstanie (3-opis, 4): Hotel Victoria / Kamień na kamieniu – serial woj. Polska 2014 Pluton Władka dotarł na miejsce, do fabryki na Woli. Odcięty przez Niemców oddział Bronka przedziera się przez ruiny getta. Karkowski donosi Rainerowi o planowanym ataku na dzielnicę policyjną.
0.15 Pitbull (19)
1.15 Wszystko będzie dobrze ★★★★ – dram. obycz. Polska 2007 Reż. Tomasz Wiszniewski, wyk. Adam Werstak, Robert Więckiewicz, Izabela Dąbrowska, Beata Kawka
3.00 Kruk. Jak tu ciemno (5, 6) – serial krym. Polska 2022

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **9.15** Malanowski i Partnerzy (374, 375): Złota klatka / Łowcy organów **10.20** Trudne sprawy (952): Mój syn jest przestępcą **11.20** Gliniarze (911, 912): Brzemię przeszłości / Cena przeszłości **13.25** Dlaczego ja? (1540, 1541): Kochanek mojej matki / Kierowca Marty – serial fabularno-dokument. Polska 2026

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej
16.35 Gliniarze (1109, 1110): Ślepa miłość / Salon – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Andrea Bocelli. Wielki jubileusz 30-lecia występów – koncert W. Bryt./Włochy2024
22.20 Jerry Maguire – dramat ★★★★ obyczaj. USA 1996 Reż. Cameron Crowe, wyk. Tom Cruise, Cuba Gooding Jr., Renée Zellweger Jerry Maguire jest cenionym agentem sportowym, który niespodziewanie przechodzi wewnętrzną przemianę i postanawia działać w zgodzie z zasadami moralnymi.
1.20 Cztery Gwiazdki – komedia ★★★ USA/Niemcy 2008 Reż. Seth Gordon, wyk. Vince Vaughn, Reese Witherspoon, Robert Duvall
3.10 Nasz nowy dom
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN

5.40 Uwaga! – magazyn publicystyczny **5.55** Ukryta prawda (1721) **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Cudnie”, Puławy **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (38): Pieczone kiełbaski w cieście filo **11.25** Kuchenne rewolucje: Racibórz – Imperia **12.35** Ukryta prawda (1515-1516, 1744) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.45 Detektywi (133)
16.50 Szpital św. Anny (84)
17.55 Młode gliny (41)
19.00 Fakty
19.40 Kroniki Tour de Pologne
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4259) – serial Polska 2026
20.50 Kuchenne rewolucje: Tomaszów Mazowiecki – Toscania
22.00 Dziewczyna z moich koszmarów – komedia romant. ★★★ USA/Meksyk 2007 Reż. Bobby Farrelly, Peter Farrelly, wyk. Ben Stiller, Malin Åkerman, Michelle Monaghan, Jerry Stiller Czterdziestoletni Eddie już w trakcie podróży poślubnej przekonuje się, że decyzja o zawarciu stałego związku była jednak wielkim błędem. Na dodatek mężczyzna poznaje Mirandę – wymarzoną kobietę.
0.15 Dzień, w którym przyjdzie tata – kom. Francja 2012 ★★★
2.25 Uwaga! – magazyn
2.45 Kwatery Hitlera: Berghof – serial dok. Polska 2019 Reż. Maciej Gajewski
3.50 Detektywi (132)

TVN 7

6.50 Szkoła (852, 853) **8.45** Ukryta prawda (1357, 1483, 1484) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (115601158) **13.55** Kryminalni (11) **15.00** Szpital (820, 821) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (525) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (37) **19.00** Ukryta prawda (1548) **20.00** ★★★★ Nieoczekiwana zmiana miejsc – komedia USA 1983, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Dan Aykroyd **22.35** ★★★★ Sherlock Holmes – film krym. USA/Niemcy 2009, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey, Jude Law Jr. **1.05** ★★★ Romeo musi umrzeć – film sensac. USA 2000

TVP Kultura

10.10 ★★★ Zakochany anioł – komedia romantyczna Polska 2005 **12.00** Reżyserzy **13.00** Pióro i rewolwer **13.45** Noce i dnie (11) **14.55** ★★★★ Papusza – film biogr. Polska 2013 **17.15** Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (9) **17.40** Rodzina Leśniewskich (1) **18.15** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **18.55** Rawhide (24) **20.00** Wstęp do filmu **20.05** ★★★★ Powidoki – film biogr. Polska 2016, reż. Andrzej Wajda **21.55** Sting. A free man **23.05** ★★★ Polowanie na ćmy – dramat hist. Polska 2022

TVP Sport

10.00 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata do lat 20 w Eugene **11.40** Kroniki Tour de Pologne Junior **11.50 (L)** Kolarstwo: Tour de Pologne: 4. etap: Żagań – Karpacz **16.55** Studio **17.30** Losowanie STS Pucharu Polski **18.30** Sportowe ABC **18.45** Ring TVP Sport **19.45 (L)** Transmisja sportowa **23.00** Sportowy wieczór **23.30** Kolarstwo: Tour de Pologne: 4. etap: Żagań – Karpacz **1.05** Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis **3.00 (L)** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata do lat 20 w Eugene

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (1, 2) **8.00** Bogaty dom – biedny dom (106) **8.55** Policjantki i policjanci (548, 549) **10.55** Na ratunek 112 (1146, 1147) **11.55** Dlaczego ja? (1575, 1576) **13.55** Trudne sprawy (815-817) **16.55** Policjantki i policjanci (1418) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (536) **19.00** Policjantki i policjanci (1419) **20.00** Uroczysko (235, 236) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (144) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1027) **23.00** ★★ Krwawa rozgrywka – film akcji Chiny/Hongkong/USA 2017 **1.20** Love Island. Wyspa miłości (48)

TV Trwam

11.35 Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady z kongresu **13.00** Śladami s. Heleny Majewskiej **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Słudzy Boga i człowieka. Aniołowie **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **19.25** Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (143) **22.45** Beatus, źródła Camino de Santiago

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (1, 2) **8.00** Kobra – oddział specjalny (18, 19) **10.00** Zaklinaczka duchów (63) **11.00** Kotka (2) **12.00** Nie igraj z aniołem (133) **13.00** Wspaniałe stulecie (67) **14.00** Kurierzy (52) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (576, 577) **17.00** Kurierzy (53) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (990, 991) **20.00** ★★★ Test na teściów – komedia Francja 2024 **22.00** ★★★ Jak dogryźć mafii – komedia sensac. USA 2017 **23.55** ★★★ Smak zemsty. Peppermint – thriller USA/Hongk./Chiny 2018

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f6e8ccb575

PIĄTEK 7 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Welon, fura i brawura (10) **8.00** Serwis Info **8.15** Chłopi (4): Wesele **9.15** Ranczo (102): Jedźmy, nikt nie woła **10.05** Komisarz Alex (287): Spotkanie **11.05** Ojciec Mateusz (226): Złote jabłko **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Włochy – ostatnie dzikie zakątki (4): Sardynia. Zaginiony ląd Tyrrenii **14.00** Splątane losy (18)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.20 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 5. etap: Opole – Kocierz
16.45 Studio Tour de Pologne
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (929)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Ojciec Mateusz (445)
21.25 Drelich (4) – serial krym. Po odkryciu ciała Natana Drelich staje się celem gangsterów z całej Polski. Równolegle Ada odkrywa, że komputer Krystiana wykorzystano do tworzenia deepfake'ów.
22.15 Tour de Pologne – kroniki
22.25 Baby Boom, czyli Kogel mogel 5 – komedia obyczajowa Polska 2024 Reż. Anna Wieczur-Bluszcz, wyk. Maciej Zakościelny, Katarzyna Skrzynecka, Aleksandra Hamkało
0.05 Operacja Mincemeat – dramat wojenny W. Bryt./USA 2021
2.20 Morderstwa na Côte Bleue – film krym. Fr. 2024

TVP 2

5.30 M jak miłość (1811) **6.25** Anna Dymna – spotkajmy się (440): Maciej Wiatrowski **6.55** Barwy szczęścia (3371) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inf.-publicystyczny **11.30** Operacja zdrowie (83): Bezzębie **12.00** Rodzinka.pl (66): Król jest nagi **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (164) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.30** Na sygnale (893): To nic śmiesznego

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (450) – telenowela Hiszp. 2024
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (165) – serial obycz. Turcja 2024
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3371) (odcinek powtórkowy)
20.05 Rodzinka.pl (310): Szachy – serial kom. Polska 2026 Ludwik, ku zdziwieniu Natalii, zaprzyjaźnia się z sąsiadem. Kuba poznaje Filipa z Sonią. Majka czuje się zdradzona przez dziadunia. Marysia doradza Natalii, jak postępować z mężem.
20.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Poddębice – transmisja koncertu
22.50 To jest grane: Wakacyjnie – prog. Marka Sierockiego
23.30 Kabaretowa Noc Pod Gwiazdami – Lidzbark Warmiński 2025
1.45 9. życie Louisa Draxa – thriller Kanada 2016 Reż. Alexandre Aja, wyk. Jamie Dornan, Aaron Paul, Sarah Gadon

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **9.15** Malanowski i Partnerzy (376, 377): Pierwsza miłość / Tato po latach **10.20** Trudne sprawy (953): Nastolatek zakochuje się w mężatce **11.20** Gliniarze (913, 914): Napad / Śmieciowa trumna **13.40** Dlaczego ja? (1542, 1543): Beznadziejnie zakochany / Niania – serial fabularno-dokumentalany Polska 2026

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej
16.35 Gliniarze (1111, 1112) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Piąty element – film sf Francja 1997 Reż. Luc Besson, wyk. Bruce Willis, Gary Oldman, Milla Jovovich
22.45 W jak morderstwo – kom. krym. Polska 2021 Reż. Piotr Mularuk, wyk. Anna Smołowik, Paweł Domagała, Szymon Bobrowski W Podkowie Leśnej zostaje zamordowana kobieta. Policyjnym dochodzeniem nieudolnie kieruje komisarz Sikora. Miłośniczka kryminałów Magda próbuje na własną rękę rozwikłać zagadkę zbrodni.
1.00 Świat w płomieniach – thriller USA 2013 Reż. Roland Emmerich, wyk. Channing Tatum, Jamie Foxx, Maggie Gyllenhaal
3.55 Ewa gotuje

TVN

5.15 Recepta na stary dom (4) – serial dokumentalny USA 2021 **5.40** Uwaga! (8060) – magazyn publicystyczny **5.55** Ukryta prawda (1722) **6.50** Kuchenne rewolucje: Zakręt – „Sakartvelo" – reality show Polska 2022 **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Babski biznes (6) **12.35** Ukryta prawda (1517-1518, 1745) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.45 Detektywi (134): Zorza polarna – serial fabul.-dok.
16.50 Szpital św. Anny (85)
17.55 Młode gliny (42)
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Valerian i Miasto Tysiąca Planet – film fantasy Francja/Chiny/Belgia/Niemcy/Arabia Saudyjska/USA/Kanada/Katar 2017 Reż. Luc Besson, wyk. Dane DeHaan, Cara Delevingne, Clive Owen W Mieście Tysiąca Planet, zamieszkanym przez istoty z różnych stron kosmosu, pojawiają się moce zagrażające pokojowej egzystencji. Na pomoc zostają wysłani agenci, Valerian i Laureline.
23.00 Mad Max: Na drodze gniewu – film sf Australia/USA 2015 Reż. George Miller, wyk. Tom Hardy, Charlize Theron, Nicholas Hoult
1.25 Batman – film sensac. USA 2022 Reż. Matt Reeves, wyk. Robert Pattinson, Zoë Kravitz, Paul Dano

TVN 7

6.50 Szkoła (855, 856) **8.45** Ukryta prawda (1358, 1485, 1486) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1159-1161) **13.55** Kryminalni (12) **15.00** Szpital (822, 823) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (526) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (38) **19.00** Ukryta prawda (1549) **20.00** ★★★ After II – melodramat USA 2020, reż. Roger Kumble, wyk. Josephine Langford, Selma Blair **22.20** ★★★ Nad życie – film obyczajowy Polska 2012, reż. Anna Plutecka-Mesjasz, wyk. Olga Bołądź **0.20** ★★★★ Gremliny rozrabiają – film sf USA 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (3, 4) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (107) **8.55** Policjantki i policjanci (550, 551) **10.55** Na ratunek 112 (1148, 1149) **11.55** Dlaczego ja? (1577, 798) **13.55** Trudne sprawy (818-820) **16.55** Policjantki i policjanci (1419) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (537) **19.00** Policjantki i policjanci (1420) **20.00** Gwiazdy kabaretu (179, 157) **22.00** ★★★★★ Leon zawodowiec – dramat krymin. Fr./USA 1994, reż. Luc Besson, wyk. Jean Reno **0.20** STOP Drogówka (331) **1.20** Love Island. Wyspa miłości (49)

TVP Kultura

10.00 ★★★★ Miłość po południu – melodr. USA 1957 **12.20** Tajemnicza Claudia Cardinale **13.25** Bo we mnie jest seks – piosenki Kaliny Jędrusik **14.30** Niebywała kariera Taylor Swift **15.25** ★★★ U Pana Boga za piecem – kom. obycz. Polska 1998 **17.15** Rodzina Leśniewskich (2, 3) **18.20** Mistrzowie wideo **18.55** Rawhide (25) **20.00** ★★★ Pani Bovary – dramat Fr. 1991, reż. Claude Chabrol, wyk. Isabelle Huppert **22.30** Powrót Sherlocka Holmesa (10) **23.45** ★★★★ Powidoki – film biogr. Polska 2016

TV Trwam

11.35 Natura et Homo **12.03** Informacje **12.20** Głos serca (143) **13.05** Dar powołania **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Polacy w bitwie o Anglię **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 **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TVP Sport

9.15 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata do lat 20 w Eugene **10.55 (L)** Kolarstwo: Tour de Pologne: 5. etap: Opole – Kocierz **16.45** Studio **17.25** KIQ Rajdowe Samochodowe MP – Rajd Polski **17.55** Retransmisja sportowa **20.30 (L)** Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Polonia Warszawa – Ruch Chorzów **23.00** Sportowy wieczór **23.30** Kolarstwo: Tour de Pologne: 5. etap: Opole – Kocierz **1.00** Sporty wodne: ME w Paryżu i Saint-Denis: Skoki do wody **2.00 (L)** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata do lat 20 w Eugene

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (2, 3) **8.00** Kobra – oddział specjalny (19, 20) **10.00** Zaklinaczka duchów (64) **11.00** Kotka (3) **12.00** Nie igraj z aniołem (134) **13.00** Wspaniałe stulecie (68) **14.00** Kurierzy (53) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (578, 579) **17.00** Kurierzy (54) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (991, 992) **20.00** Puls Kabaret **0.00** ★★★ Kobiety mafii – film sens. Polska 2018, reż. Patryk Vega, wyk. Olga Bołądź, Agnieszka Dygant **2.55** Lombard. Życie pod zastaw (987) **3.50** Taki jest świat (31)

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 8 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni (664) **8.55** Ranczo (103): Nie rzucaj ziemi, skąd twój ród **9.50** Komisarz Alex (288): Przeklęty blok **10.50** Ojciec Mateusz (227): Feralny powrót **11.45** Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu (1): Opowieść o muchach **12.50** ★★★★★ 15:10 do Yumy – west. USA 1957 **14.30** Rozmowy na medal

15.15 Studio Tour de Pologne
15.20 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 6. etap: Bukovina Resort – Bukowina Tatrzańska
17.00 Teleexpress
17.35 Rolnik szuka żony (9)
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
20.25 Gra z Cieniem (6) Nina zarzuca Helenie zdradę i przywłaszczenie majątku jej rodziny. Lekarka zapewnia, że ukryła kosztowności i dokumenty w górach. Gotowa jest podjąć kolejną próbę ucieczki, żeby udowodnić swoją niewinność.
21.20 Władza – film sensac. USA 2013 Reż. Allen Hughes, wyk. Mark Wahlberg, Russell Crowe, Catherine Zeta-Jones
23.20 80 milionów – film przyg. Polska 2011
1.15 Baby Boom, czyli Kogel mogel 5 – komedia obyczajowa Polska 2024
2.55 Aida – dramat wojenny Bośnia-Herc./Austria/Rum./Hol./Niemcy/Polska/Francja/Turcja/Norw./Chorw./Szwecja/Czarnogóra/Włochy 2020

TVP 2

5.15 Barwy szczęścia (3368, 3369) **6.25** M jak miłość (1927) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.10** Przed ekranem – magazyn **11.20** Górna półka smaku – magazyn kulinarn-detektywistyczny **11.55** Zmiennicy (10): Krzyk ciszy **13.05** Panna młoda (165) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Pod Budą
16.20 Na dobre i na złe (991) – serial obycz. Polska 2026
17.15 Panna młoda (166)
18.10 Va banque – teleturniej
18.45 Wyższa Szkoła Jazdy
19.10 Słowo na niedzielę
19.25 Rodzinka.pl (311): Atencja – serial kom. Polska 2026
20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Lublin – transmisja
22.15 Piknik Country: Polskie przeboje festiwalu w Mrągowie – koncert 2026
23.05 Nigdy nie mów nigdy – komedia Polska 2009 Reż. Wojciech Pacyna, wyk. Anna Dereszowska, Jan Wieczorkowski, Edyta Olszówka, Robert Więckiewicz Ama odnosi sukcesy jako „łowczyni głów" dla korporacji. W życiu prywatnym uznaje jedynie przelotne związki. Pewnego dnia łamie jednak jedną z zasad i umawia się na randkę z klientem.
1.00 Whitney – film dokumentalny W. Bryt./USA 2018
3.10 9. życie Louisa Draxa – thriller Kanada 2016

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Farma (151) – reality show Polska 2025 **14.35** Sezon na misia III – film animowany USA/Kanada 2010, reż. Cody Cameron, dub. Jarosław Boberek, Dariusz Toczek, Joanna Kudelska, Dominika Sell-Kukułka, Grzegorz Pawlak

16.10 Speed 2 – film sensac. USA 1997 Reż. Jan de Bont, wyk. Sandra Bullock, Jason Patric, Willem Dafoe
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy
19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf – pr. rozrywkowy
22.05 Szybcy i wściekli 5 – film sensacyjny USA/Brazylia/Japonia 2011 Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster
0.55 Wodny świat – film sf USA 1995 Reż. Kevin Reynolds, wyk. Kevin Costner, Jeanne Tripplehorn, Dennis Hopper Ziemia zostaje zalana przez wodę. Sternik, mutant wyposażony w skrzela, zawija do jednej z pływających osad. Poznaje tam Helen i jej niezwykłą córkę. Dziewczynka ma na plecach wytatuowane tajemnicze znaki wskazujące ponoć drogę do lądu.
3.45 Świat według Kiepskich (395): Marzyciele
4.25 Kabaretowa Ekstraklasa

TVN

5.00 Uwaga! **5.15** Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1723) **6.50** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Na Wspólnej (4256-4259) **13.30** Młode gliny (43) – serial krym. Polska 2026 **14.40** ★★★ W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia USA 1985, reż. Amy Heckerling, wyk. Chevy Chase, Beverly D'Angelo

16.45 Wyobraź sobie – komediodramat USA/Niemcy 2009 Reż. Karey Kirkpatrick, wyk. Eddie Murphy, Thomas Haden Church, Yara Shahidi, Vanessa Williams
19.00 Fakty
19.45 Uwaga! – magazyn
20.00 Weź mnie za rękę – dramat Australia 2024 Reż. John Raftopoulos, wyk. Radha Mitchell, Adam Demos, Bart Edwards
22.15 Kobiety pragną bardziej – komedia rom. USA 2009 Reż. Ken Kwapis, wyk. Ben Affleck, Jennifer Aniston, Drew Barrymore
0.55 Constantine – horror USA/Niemcy/Kanada/W. Bryt. 2005 Reż. Francis Lawrence, wyk. Keanu Reeves, Rachel Weisz, Shia LaBeouf John ma dar rozpoznawania aniołów i demonów ukrywających się pod postaciami ludzi. Angela zwraca się do niego o pomoc. Nie wierzy w samobójstwo siostry bliźniaczki.
3.25 Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.50 New Looney Tunes (16, 17) **7.35** Psi Patrol: Wielki Film – film anim. Kan./USA 2023 **9.25** Zgłoś remont (10) **10.30** Bitwa o gości (6) **11.35** Ukryta prawda (1477-1479) **14.35** Szpital św. Anny (37, 38) **16.40** Detektywi (9) **17.45** ★★★ Gremliny II – film sf USA 1990 **20.00** ★★★★ Sherlock Holmes: Gra cieni – film sens. W. Bryt./USA 2011, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law **22.50** ★★★ 300: Początek imperium – dramat USA 2014 **0.55** ★★ Reich – film sensacyjny Polska 2001, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Bogusław Linda, Mirosław Baka

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (201) **7.00** Galileo (1204, 1205) **9.05** #JesteśmyDlaDzieci (339) **9.30** Galileo (1022) **10.30** Mini Galileo (10) **10.40** Galileo (1186, 1187) **12.45** ★★★ Królową być – kom. Fr. 2005, reż. Valérie Lemercier, wyk. Valérie Lemercier, Lambert Wilson, Catherine Deneuve **14.55** Policjantki i policjanci (1406-1410) – serial obycz. Polska 2026 **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (141-144) – serial kryminalny Polska 2026 **0.00** Gwiazdy kabaretu (167, 168) **2.05** STOP Drogówka (358) **3.05** Interwencja (5932) **3.25** Lubię Disco! (298)

TVP Kultura

8.45 ★★★ U Pana Boga za piecem – komedia obyczaj. Polska 1998 **10.35** Kosmos 1999 (19) **11.40** Fontainbleau – prawdziwy dom francuskich monarchów **12.45** Franco Zeffirelli. Obrazy życiem malowane **14.00** ★★★★ Zakazane piosenki – dramat Polska 1946 **15.55** Noce i dnie (12) **17.05** MANIFESTA – Zagłębie Ruhry 2026 **17.40** ★★★★ Miłość po południu – melodramat USA 1957 **20.00** ★★★★ Jackie Brown – dramat USA 1997 **22.40** 63. KFPP w Opolu **23.45** ★★★ Pani Bovary – dramat Francja 1991

TV Trwam

9.45 Jak wygrać małżeństwo? **10.00** Informacje **10.15** Retrospekcja **10.20** Dzielna niewiasta **10.35** Słowo życia **10.40** Polski punkt widzenia **11.00** Kropelka radości **12.00** 18. Dziękczynienie w Rodzinie – transmisja nabożeństwa **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Kartka z kalendarza – Powstanie Warszawskie **21.00** Apel Jasnogórski **21.20** Informacje **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem **22.15** Głos serca (84) **23.00** Odpowiedzialni za Kościół **23.30** Czy udało się zabić prawdę

TVP Sport

8.45 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata do lat 20 w Eugene **10.25 (L)** Piłka nożna: Pogoń Szczecin – GKS Górnik Łęczna **12.30 (L)** Kolarstwo: Tour de Pologne: 6. etap: Bukovina Resort – Bukowina Tatrzańska **16.45** Studio **17.25** Ewa Pajor i marzenia o mundialu **17.55 (L)** Piłka nożna: Zawisza Bydgoszcz – Resovia Rzeszów **20.10 (L)** Piłka nożna: Podbeskidzie Bielsko-Biała – Lechia Gdańsk **22.15** Sportowy wieczór **22.45** Kolarstwo: Tour de Pologne: 6. etap **0.20 (L)** Boks: Aaron McKenna – Etinosa Oliha

TV Puls

5.00 Dyżur (36, 37) **6.00** Kobra – oddział specjalny (16-18) **9.00** Taki jest świat (32) **9.25** Boso przez świat (76) **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (571, 573, 575, 577, 579, 988-992) **20.00** ★★★ 12 godzin – film sens. USA 2012, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage **22.00** ★★★ Ocean ognia – thriller USA/Chiny/W. Bryt. 2018, reż. Donovan Marsh, wyk. Gerard Butler **0.15** ★★★ Terytorium wroga – dramat Fr. 2011, reż. Stéphane Rybojad, wyk. Diane Kruger **2.40** Taki jest świat (32) **3.00** Dyżur (38, 39)

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f6e8ccb575

NIEDZIELA 9 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza święta w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.35** Stawka większa niż życie (18): Poszukiwany gruppenführer Wolf **9.40** Kariera Nikodema Dyzmy (1) **10.50** Ojciec Mateusz (228): Pożegnanie **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Portret kapłana **13.10** Życia nie można zmarnować **14.15** Parada oszustów (1): Jaguar 1936

15.15 Studio Tour de Pologne
15.20 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 7. etap: Kopalnia Soli Wieliczka (jazda indywidualna na czas)
17.00 Teleexpress
17.35 Żona dla Polaka (10) – reality show Polska 2024
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Gra z Cieniem (7) – serial krym. Polska 2024
21.20 O północy w Paryżu ★★★★ – komedia romantyczna USA/Hiszp./Francja 2011 Reż. Woody Allen, wyk. Owen Wilson, Rachel McAdams, Kurt Fuller
23.10 Dewajtis (3) – serial hist. Polska 2023 Marek po miłosnym zawodzie powraca do Poświcia. Otrzymuje list od Julki, która dzieli się perypetiami z Hanią w Paryżu. Marek wraca wspomnieniami do zdarzenia, które przeżyli z Julką 15 lat wcześniej.
0.05 Władza ★★★ – film sensac. USA 2013
2.00 80 milionów ★★★ – film przyg. Polska 2011

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3370, 3371) **6.25** M jak miłość (1928) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.15** Dzień z życia artysty (14): Grażyna Łobaszewska – magazyn kulturalny **11.50** Lato z Radiem i Telewizją Polską: Lublin – powtórka transmisji koncertu **14.00** Familiada – teleturniej, prowadzenie Karol Strasburger **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Kasia Stankiewicz
16.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny
17.15 Akwen Eldorado (1) – serial sens. Polska 1989
18.20 Rodzinka.pl (296): Staszek – serial kom. Polska 2025
18.55 Kocham Cię, Polsko!
20.20 Postaw na milion
21.20 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego – portret muzyczny Polska 2026
23.35 Harry Wild (3-opis, 4) – serial kryminalny W. Bryt./Niemcy 2022 Wyłowione z rzeki zwłoki wydają się Harry dziwnie znajome. Przypomina sobie, że Jacob, z pochodzenia Polak, zawitał do niej, roznosząc ulotki reklamowe baru. Ale żona topielca zidentyfikowała zwłoki męża, Johna.
1.40 Król (5) – serial kryminalny Polska 2020
3.00 Nigdy nie mów nigdy ★★ – komedia Polska 2009 Reż. Wojciech Pacyna, wyk. Anna Dereszowska, Jan Wieczorkowski

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Halo tu Polsat – program inf.-publicystyczny **11.20** Świt jeźdźców smoków – film anim. USA 2014 **11.50** ★★★★ Giganci ze stali – film sf USA/Indie 2011, reż. Shawn Levy, wyk. Hugh Jackman, Dakota Goyo, Karl Yune **14.40** ★★★ Duże Dzieci – komedia USA 2010, reż. Theo van de Sande, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Salma Hayek

16.50 Park Jurajski III ★★★ – film sf USA 2001 Reż. Joe Johnston, wyk. Sam Neill, William H. Macy, Téa Leoni
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Mister Supranational 2026 – transmisja konkursu z Nowego Sącza
22.55 Mayday (3-opis, 4) – miniserial Polska 2020 Reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Weronika Książkiewicz Maria spotyka się z Baśką. Nie domyślają się, że mają tego samego męża. Maria zaprasza Baśkę do Rozalina na kolację. Janek dowiaduje się, że jego żony się spotkały i jest tym przerażony.
0.55 Wydział zabójstw, ★★★ **Hollywood** – komedia sensacyjna USA 2003 Reż. Ron Shelton, wyk. Harrison Ford, Josh Hartnett, Lena Olin
3.35 Świat według Kiepskich (396): Bełkot – serial komediowy Polska 2012
4.10 Kabaretowa Ekstraklasa

TVN

5.20 Recepta na stary dom (5) **5.40** Uwaga! – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1724) **6.50** Kuchenne rewolucje: Wisła **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Co za tydzień **12.20** Ugotowani (10) **13.30** ★★★★ Gwiezdny pył – film fantasy USA/Wielka Brytania 2007, reż. Matthew Vaughn, wyk. Claire Danes, Michelle Pfeiffer, Robert De Niro, Mark Strong

16.10 Akademia policyjna VI: ★★ **Operacja Chaos** – komedia USA 1989 Reż. Peter Bonerz, wyk. Bubba Smith, David Graf, Michael Winslow
17.55 Kuchenne rewolucje: Tomaszów Maz. – Toscania
19.00 Fakty
19.45 Transformers: ★★★ **Przebudzenie bestii** – film sf Kanada 2023 Reż. Steven Caple Jr., wyk. Anthony Ramos, Dominique Fishback, Lauren Vélez Nowe niebezpieczeństwo zagraża Ziemi. Optimus Prime i Autoboty muszą zacząć współpracować z potężną frakcją Transformersów, znaną jako Maximals, by ją uratować.
22.25 Valerian i Miasto Tysiąca ★★★ **Planet** – film fantasy Francja/Chiny/Belgia/Niemcy/Arabia Saudyjska/USA/Kanada/Katar 2017 Reż. Luc Besson
1.10 Laura – dramat obyczaj. ★★★ Polska 2010
2.50 Uwaga! – magazyn
3.05 Herkules (1, 2) – serial kryminalny Polska 2022

TVN 7

7.30 Tedi i szmaragdowa tablica – film anim. Hiszp. 2022 **9.20** Ukryta prawda (1480-1484) **14.25** Szpital św. Anny (39, 40) **16.30** Detektywi (10) **17.35** ★★★★ Nieoczekiwana zmiana miejsc – komedia USA 1983, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy **20.00** ★★★ Matrix: Zmartwychwstania – film sf USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski, wyk. Keanu Reeves **23.10** ★★★ Nocny pościg – film sensac. USA 2015, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson **1.35** ★★★ Kursk – film sensac. Francja/Belgia/Luksemburg/USA/Rumunia/Kanada 2018

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (202) **7.00** Ewa gotuje (477) **7.30** The Americas (8, 9) **9.25** Galileo (1188, 1189) **11.30** Asterix kontra Cezar – film anim. Fr. 1985 **13.00** ★★★ Liga niezwykłych dżentelmenów – film fant. USA/Niemcy/Czechy/W. Bryt. 2003, reż. Stephen Norrington, wyk. Sean Connery **15.25** ★★★★ Spider-Man – film sf USA 2002, reż. Sam Raimi, wyk. Tobey Maguire, Kirsten Dunst **17.55** Uroczysko (189-192) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1024-1027) **0.00** STOP Drogówka (359) **1.05** Oto Ameryka XXL – głosy prowincji

TVP Kultura

10.15 Fontainbleau – prawdziwy dom francuskich monarchów **11.20** Kosmos 1999 (20) **12.25** Opole – koncertowe wspomnienia **12.40** 19 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '81 **14.25** ★★★★ W samo południe – western USA 1952 **16.00** Barbara i Jan (1, 2) **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.05** U cioci na imieninach **19.10** ★★ Murmurando – film obyczajowy Polska 1981 **20.00** ★★★ Młode strzelby – western USA 1988 **21.55** Kulturalni **22.50** Pasikowski & Linda – W Czerwonym Kręgu

TV Trwam

9.30 Msza święta z Jasnej Góry **10.30** Sokolnik **11.00** Głos serca (84) **11.45** Jestem... czyli nasze życie pod sercem mamy **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV **12.15** Papież Polak do rodaków **13.15** ★★★★ Najświętsze Serce – dramat Hiszp. 2020 **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą

TVP Sport

8.25 Piłka nożna: Puszcza Niepołomice – Odra Opole **10.35** 100 lat na dworze królowej **11.45** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata do lat 20 w Eugene **13.30 (L)** Kolarstwo: Tour de Pologne: 7. etap: Kopalnia Soli Wieliczka (jazda indywidualna na czas) **16.35** Studio **17.30 (L)** Piłka nożna: GKS Katowice – Wieczysta Kraków **20.00** Wioślarstwo: ME w Varese **21.00** Sportowy wieczór **21.25 (L)** Lekkoatletyka: MŚ do lat 20 w Eugene **0.15** Kolarstwo: Tour de Pologne: 7. etap: Kopalnia Soli Wieliczka (jazda indywidualna na czas)

TV Puls

5.00 Dyżur (40, 41) **5.50** Taki jest świat (32) **6.15** Kobra – oddział specjalny (19) **7.10** Don Matteo: Boski detektyw (7, 8) **9.20** Kurierzy (50, 51)a **11.15** ★★★ I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże! – komediodramat Fr. 2019 **13.35** ★★★ Bogowie Egiptu – film fantasy USA/Australia/Chiny/Hongk. 2016 **16.00** Puls Kabaret **20.00** ★★★ Najemnik – film sens. USA 2022 **22.05** ★★★★ Poziom mistrza – film sens. USA/Australia/W. Bryt. 2020 **0.00** ★★★ Poza podejrzeniem – thriller USA 2019 **2.05** Dyżur (42, 30, 32)

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 10 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.15** Chłopi (5): Gody **9.15** Ranczo (104): Wielkie otwarcie **10.05** Komisarz Alex (289): Zgniłe jabłko **11.05** Ojciec Mateusz (229): Pasja **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Podróż pelikanów – tajemnica australijskiego outbacku – film dokum. Niemcy 2021 **14.00** Splątane losy (19)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (997)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (930) – serial obycz. Hiszp. 2018
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 (L) Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy w Birmingham: 1. dzień – sesja wieczorna
23.05 Tour de Pologne – kroniki
23.15 Bruce Willis – upadek bohatera – film dokument. Francja 2024
0.20 Miasto z morza – film ★★★ historyczny Polska 2009 Reż. Andrzej Kotkowski 19-letni syn wiejskiego nauczyciela, Krzysztof (Jakub Strzelecki), pracuje ze swoim przyjacielem Wołodią (Paweł Domagała) przy budowie portu w Gdyni. Tam poznaje Kaszubkę Łuckę (Julia Pietrucha).
2.30 Karta. Archipelag pamięci – film dokum. Polska 2023
3.30 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.00 Rodzinka.pl **5.30** M jak miłość (1812) **6.25** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3372) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Okrasa łamie przepisy (387): Indyk inaczej **12.00** Wyższa Szkoła Jazdy (10) **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (166) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (894): Zacier ostatniej szansy

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (451)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (167)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3372) (odcinek powtórkowy)
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Postaw na milion
21.50 Na sygnale (891, 892): Druga twarz / Poszukiwani – serial obycz. Polska 2026
22.55 Matlock (3, 4): Człowiek o imieniu Greg / Królik i jastrząb – serial krym. USA Umiejętności Matty zostają poddane próbie podczas sprawy o bezprawne zwolnienie z pracy, wniesionej przez kobietę molestowaną seksualnie przez szefa. Do sprawy dołącza konsultantka i mistrzyni wykrywania kłamstw.
0.40 Karol, władca Hiszpanii (18) – serial kostiumowy Hiszpania 2015
1.35 W cieniu śmierci (1): Wdowa – serial kryminalny Finlandia/Niemcy 2018

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **9.15** Malanowski i Partnerzy (378, 379): Dobra partia / Kolacja przy świecach **10.20** Trudne sprawy (954): Żona zakupoholiczka **11.20** Gliniarze (915, 916): Zniszczyć Psa / Podejrzana **13.25** Dlaczego ja? (1544, 1545): Próba wytrzymałości / Siła fejka – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej
16.35 Gliniarze (1113, 1114) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Kingsman: Złoty krąg ★★★ – film sensacyjny Wielka Brytania/USA 2017 Reż. Matthew Vaughn, wyk. Taron Egerton, Colin Firth, Mark Strong
23.05 Patriota – dramat hist. ★★★★ USA/Niemcy 2000 Reż. Roland Emmerich, wyk. Mel Gibson, Heath Ledger, Joely Richardson Ameryka Północna, koniec XVIII wieku. Po latach walk osadnicy marzą, by żyć i pracować w pokoju. Jednym z nich jest farmer z Karoliny Południowej, Benjamin Martin. Ale spokojne życie nie trwa długo.
2.45 Misjonarz ★★★ – thriller USA 2007 Reż. Dolph Lundgren, wyk. Dolph Lundgren, John Enos III, August Schellenberg
4.50 Disco gramy!

TVN

5.00 Nauka jazdy (6) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1725) **6.50** Kuchenne rewolucje: Kamionki – „Fyrtel Smaków” **7.45** Dzień dobry wakacje – program inf.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (36): Szynka peklowana z gnocchi **11.25** Kuchenne rewolucje: Tomaszów Mazowiecki – Toscania **12.35** Ukryta prawda (1519-1520, 1746) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.45 Detektywi (135)
16.50 Szpital św. Anny (86) – serial obycz. Polska 2026 Zosia przyjeżdża do szpitala, do którego przyjęto Kalinkę. Neurolog bada dziewczynkę i choć wydaje się, że wszystko jest w porządku, zostawia dziecko na dobę obserwacji.
17.55 Młode gliny (44) – serial krym. Polska 2026
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4260) – serial Polska 2026
20.50 Szpieg, który mnie rzucił ★★★ – komedia sensacyjna USA/Kanada/Niemcy/Węgry/Holandia 2018 Reż. Susanna Fogel, wyk. Mila Kunis, Kate McKinnon, Justin Theroux
23.20 Transformers: ★★★ **Przebudzenie bestii** – film sf Kanada 2023 Reż. Steven Caple Jr., wyk. Anthony Ramos, Dominique Fishback, Lauren Vélez
1.50 Co za tydzień – magazyn
2.35 Uwaga! – magazyn
2.50 Wallander (8)
4.45 Nauka jazdy

TVN 7

8.45 Ukryta prawda (1359, 1487, 1488) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1162-1164) **13.55** Kryminalni (26) **15.00** Szpital (824, 825) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (527) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (39) **19.00** Ukryta prawda (1550) **20.00** ★★★ Karol. Człowiek, który został papieżem (1/2) – film biogr. Polska/Wł. 2005, reż. Giacomo Battiato, wyk. Piotr Adamczyk **22.10** Bez kompleksów (6) **23.10** ★★ Magic Mike: Ostatni taniec – komedia obycz. USA 2023, reż. Steven Soderbergh, wyk. Channing Tatum **1.35** ★★★ After II – melodramat USA 2020

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (1, 2) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (108) **8.55** Policjantki i policjanci (552, 553) **10.55** Na ratunek 112 (1150, 1151) **11.55** Dlaczego ja? (799, 800) **13.55** Trudne sprawy (821-823) **16.55** Policjantki i policjanci (1420) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (538) **19.00** Policjantki i policjanci (1421) **20.00** Uroczysko (237, 238) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (145) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1028) **23.05** ★★★ Burn Out – film sens. Francja/Belg. 2017 **1.20** Love Island. Wyspa miłości (50)

TVP Kultura

8.40 Tygrys bez pasków – film anim. **9.00** Rodzina Leśniewskich (2, 3) **10.10** ★★★ Hania – melodr. Polska 1984 **11.50** Franz Kafka – Pisarz między światami **12.50** Jak namalować Monę Lisę **14.00** Kosmos 1999 (19) **15.05** ★★★★ Zakazane piosenki – dramat Polska 1946 **16.55** Rodzina Leśniewskich (4, 5) **18.10** Dźwięk Nowego Jorku **18.55** Rawhide (26) **20.00** ★★★★ Birdy – dramat USA 1984 **22.10** ★★★ La Gomera – kom. krym. Rum./Fr./Niemcy/Szwecja 2019 **0.00** Muzyka w zabytkach

TV Trwam

11.30 Warto być ojcem **11.45** Muzyczne chwile **12.03** Informacje **12.20** Ku pokrzepieniu powstańczych serc. Historia Obrazu Matka Boska AK **13.00** Człowiek bez twarzy **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Republika Pawłowska **15.00** Sanktuarium Maria Schutz **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.00** Msza św. w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej i ojczyzny **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TVP Sport

9.25 (L) Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis: Pływanie **11.30 (L)** Lekkoatletyka: ME w Birmingham **14.40** Piłka nożna: ŁKS Łódź – Chrobry Głogów **16.45** Magazyn Betclic 2. Ligi **17.30** Magazyn Betclic 1. Ligi **18.55 (L)** Piłka nożna: Unia Skierniewice – Arka Gdynia **21.00** Magazyn Betclic 1. Ligi **21.35** Gol **23.00** Sportowy wieczór **23.30** Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis: Pływanie **1.20** Lekkoatletyka: ME w Birmingham **3.15** Boks: Aaron McKenna – Etinosa Oliha

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (3, 4) **8.00** Kobra – oddział specjalny (20, 1) **10.00** Zaklinaczka duchów (65) **11.00** Kotka (4) **12.00** Nie igraj z aniołem (135) **13.00** Wspaniałe stulecie (69) **14.00** Kurierzy (54) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (580, 581) **17.00** Kurierzy (55) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (992, 993) **20.00** ★★ Klub zabójców – thriller USA/Wł. 2023 **22.10** ★★★ Hooligans III – film sens. W. Bryt./USA 2013 **0.00** ★★ Amerykański Sicario – film sens. USA 2021 **2.05** Dzielnica strachu (450)

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f6e8ccb575

DPS

FOT. GETTY IMAGES

Ceny za pobyt w DPS mogą zaskoczyć wiele rodzin. W 2026 roku miesięczny koszt pobytu w Domu Pomocy Społecznej wynosi od około 6 tys. zł do nawet ponad 30 tys. zł

Nawet 30 tys. zł miesięcznie za pobyt w DPS. Rodzina nie zawsze musi pokrywać całość

Ile kosztuje pobyt w Domu Pomocy Społecznej w 2026 roku? W niektórych placówkach kwoty mogą zaskoczyć, tak samo jak zasady finansowania.

Ola Głowacka

W 2026 roku miesięczny koszt pobytu w Domu Pomocy Społecznej wynosi od około 6 tys. zł do nawet ponad 30 tys. zł, w zależności od lokalizacji placówki, standardu oraz zakresu świadczonej opieki.

Przykładowe stawki miesięczne:
- 5,9–6,7 tys. zł – najtańsze DPS-y (m.in. Toruń, Suwałki, Wrocław),
- 8–10 tys. zł – placówki w średnich miastach,
- 12–13 tys. zł – część warszawskich DPS-ów,
- ponad 30 tys. zł – specjalistyczne, nowoczesne placówki zapewniające indywidualną opiekę (np. Centrum Wsparcia Społecznego „Na Targówku" w Warszawie).

Na koszt utrzymania mieszkańca składają się m.in. całodobowa opieka, wyżywienie, opieka medyczna, wynagrodzenia personelu, koszty energii i utrzymania budynków, zajęcia terapeutyczne i rehabilitacja.

Zasady pokrywania kosztów pobytu w DPS reguluje ustawa o pomocy społecznej. Obowiązuje jasno określona kolejność płatników:

1. Mieszkaniec DPS
W pierwszej kolejności płaci sam mieszkaniec placówki – maksymalnie do 70 proc. swojego dochodu, np. emerytury lub renty. Nie może to być więcej, nawet jeśli koszt pobytu jest wyższy.

2. Rodzina
Jeśli dochód mieszkańca nie wystarcza na pokrycie pełnych kosztów, dopłatę wnosi małżonek, następnie dzieci i wnuki, na końcu – rodzice.

Rodzina nie zawsze musi płacić. Obowiązek zależy od dochodów – jeśli po wniesieniu opłaty dochód na osobę w rodzinie nie przekracza 300 proc. kryterium dochodowego, członkowie rodziny mogą zostać całkowicie lub częściowo zwolnieni z opłat.

W 2026 r. kryterium to wynosi ok. 3030 zł – dla osoby samotnej, ok. 2469 zł – na osobę w rodzinie.

3. Gmina
Jeżeli ani mieszkaniec, ani rodzina nie są w stanie pokryć kosztów, brakującą część dopłaca gmina, z której dana osoba została skierowana do DPS.

Z DPS mogą skorzystać osoby, które: ● wymagają całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, ● nie są w stanie samodzielnie funkcjonować, ● nie mogą uzyskać wystarczającej pomocy w miejscu zamieszkania, np. w formie usług opiekuńczych.

Domy Pomocy Społecznej są przeznaczone m.in. dla: ● osób w podeszłym wieku, ● osób przewlekle somatycznie chorych, ● osób przewlekle psychicznie chorych, ● osób z niepełnosprawnością fizyczną lub intelektualną, ● dorosłych oraz dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami.

Jak wygląda procedura przyjęcia do DPS?
Wniosek składa się w lokalnym ośrodku pomocy społecznej (MOPS/GOPS lub Centrum Usług Społecznych) właściwym dla miejsca zamieszkania osoby wymagającej opieki. Pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy oraz analizuje sytuację zdrowotną, rodzinną i finansową.

To gmina wydaje decyzję o skierowaniu do DPS oraz ustala wysokość odpłatności. Jeśli czas oczekiwania w najbliższym DPS-ie przekracza 3 miesiące, na wniosek zainteresowanego możliwe jest skierowanie do innej placówki tego samego typu, gdzie kolejka jest krótsza. Co do zasady wymagana jest zgoda osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego. W wyjątkowych sytuacjach sprawa może trafić do sądu.

Co warto wiedzieć?

Pobyt w Domu Pomocy Społecznej ma charakter długoterminowy, choć istnieje możliwość zmiany placówki lub – w uzasadnionych przypadkach – opuszczenia DPS. Standardy opieki muszą zapewniać poszanowanie godności, prywatności i bezpieczeństwa mieszkańców.

DIETA

Biegunka, uszkodzenie nerek. Zła ryba ze smażalni to murowany kłopot

Emil Hoff

Które ryby rzeczywiście warto jeść, a których lepiej unikać? Zanim zamówisz coś ze smażalni w czasie urlopu nad Bałtykiem, sprawdź, czy przypadkiem na talerzu nie dostaniesz także pestycydów, rtęci i metali ciężkich.

Jak wiadomo, ryby są bardzo zdrowe. Zawierają m.in. kwasy omega-3, jod, selen i wiele witamin. Mają dobry wpływ na kondycję naszego mózgu i układu nerwowego, na pracę serca. Niestety, niektóre ryby mogą szkodzić – zwłaszcza małym dzieciom, seniorom, kobietom w ciąży i osobom o wrażliwych żołądkach.

Bałtyk niestety nie należy do najczystszych mórz. Trafiają do niego śmieci, chemikalia i nawozy z rzek, a nawet przesączają się powoli różnego rodzaju bronie chemiczne z czasów II wojny światowej, do tej pory znajdujące się na pokładach zatopionych statków. Wody Bałtyku zawierają też tzw. PFAS, czyli syntetyczne związki chemiczne, które nie rozkładają się w środowisku. Morski Instytut Rybacki – Państwowy Instytut Badawczy wymienia np.: pestycydy chloroorganiczne, polichlorowane bifenyle – PCB, metale toksyczne – Cd, Pb, Hg, dioksyny i dioksynopodobne polichlorowane bifenyle – dl-PCB, histaminę i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA). Do tego dochodzą jeszcze rtęć, metale ciężkie i mikroplastiki.

Wszystkie te substancje kumulują się w tłuszczu i mięsie niektórych gatunków ryb i mogą prowadzić do zatrucia.

Jako potencjalne skutki oddziaływania wyżej wymienionych chemikaliów na organizm człowieka wymienia się m.in.:
- rak nerek, wątroby, jąder;
- uszkodzenia nerek, wątroby, tarczycy;
- zaburzenia hormonalne.

Szczególnie narażone są kobiety w ciąży, młodsze dzieci i seniorzy.

Jak uniknąć zatrucia toksynami? Trzeba pamiętać, że kumulują się one przede wszystkim w rybach dużych i długo żyjących, drapieżnych, przydennych i tłustych. W Bałtyku to śledź, łosoś, węgorz i dorsz. Gatunki spoza Bałtyku to np. miecznik i tuńczyk wielkooki (oba gatunki zawierają dużo metylortęci).

Na ryby kupowane na wakacjach trzeba też uważać z innego powodu: nierzadko zamiast świeżej ryby dostajemy na talerzu tak naprawdę odgrzewane mrożonki. Dają one mniejsze korzyści dla zdrowia niż świeże ryby, a u niektórych osób mogą wywołać niestrawność.

Jakie gatunki ryb to u nas najczęściej mrożonki? Oczywiście te, które muszą być importowane, jak np. dorsz (ten bałtycki jest objęty ochroną), mintaj, panga, halibut, tilapia i morszczuk.

Jak rozpoznać, że podano ci mrożoną rybę? Takie ryby mają tendencję do rozpadania się na kawałki, często też bywają zasłonięte dużą ilością panierki. By upewnić się, że ryba jest świeża, zamawiaj gatunki występujące w Bałtyku, najlepiej podawane z pieca albo z grilla.

Jeśli chodzi o ryby importowane, niektóre mogą ci zaszkodzić nie tylko dlatego, że są odmrażane. Szczególnie musisz uważać na dania z tzw. ryby maślanej. To nie nazwa gatunkowa, lecz handlowa, pod którą mogą kryć się bardzo różne gatunki ryb. Dwa z nich – kostropak i eskolar – to ryby zawierające w swoim tłuszczu estry woskowe, których ludzkie żołądki nie trawią. Zjedzenie zbyt dużej ilości tych ryb może wywołać niestrawność, ból brzucha, wymioty i biegunkę.

Zaleca się, by w przypadku zatrucia estrami woskowymi przede wszystkim dbać o uzupełnianie płynów. Jeśli objawy nie ustąpią po dwóch dniach, musisz udać się do lekarza.

Nie dajmy się jednak zwariować. Europejska Rada Informacji o Żywności (EUFIC) zapewnia, że w rybach dopuszczonych do spożycia po spełnieniu norm stężenie substancji chemicznych nie zagraża życiu człowieka, a korzyści płynące z jedzenia ryb znacznie przeważają potencjalne szkody dla naszego zdrowia.

Trzeba jednak zachować umiar w jedzeniu ryb. Dietetycy sugerują, że można bezpiecznie jeść około dwóch porcji ryb w tygodniu po ok. 100-150 g.

FOT. 123RF.COM

eprasa.pl f6e8ccb575

FOT. KARINA TROJOK

W Chorzowie Miedzianka zdecydowanie pokonała Ruch. Następny mecz - z Pogonią Grodzisk 8 sierpnia o g. 15.30

PIŁKA NOŻNA PO REMISIE Z PODBESKIDZIEM TERAZ ZWYCIĘSTWO

Miedź Legnica wygrała na Stadionie Śląskim

JS, JG
Legnica

Miedź Legnica odniosła pierwsze zwycięstwo w tym sezonie Betclic 1 Ligi i to na trudnym terenie w Chorzowie. Legniczanie wygrali 2:0.

Początek należał do Ruchu Chorzów. Dopingowani przez 10 tysięcy kibiców gospodarze szybko mogli objąć prowadzenie, bo dwa razy w polu karnym z piłką znalazł się Patryk Szwedzik. Wychowanek Miedzi nie potrafił jednak z bliska trafić do siatki. Groźnie z woleja strzelał też Szymon Szymański, ale skończyło się na rzucie rożnym.

Miedź zaatakowała przed przerwą. Najpierw znakomitej sytuacji nie wykorzystał Daniel Stanclik, który po podaniu Kamila Antonika nie trafił do bramki z dwóch metrów. Chwilę później Stanclik posłał piłkę do siatki, ale był na pozycji spalonej. Świetną okazję zmarnował także Asier Cordoba.

Po zmianie stron inicjatywa nadal należała do Chorzowian, ale pod bramką konkretów. Najlepsze okazje mieli Andrej Lukić i Daniel Szczepan. Ten pierwszy strzelił z dystansu tuż nad poprzeczkę, a drugi nie poradził sobie w polu karnym.

Miedź czekała na swoją szansę i doczekała się w 72 minucie. Abraham del Mortal popchnął wbiegającego w pole karne Antonika i sędzia podyktował jedenastkę, a Hiszpana wyrzucił z boiska. Szansę pewnie wykorzystał Myrosław Mazur. Zwycięstwo Legniczan nad grającym w dziesiątkę Ruchem przypieczętował Oliwier Szymoniak, który uderzeniem pod poprzeczkę z 14 m ustalił wynik spotkania.

Miedź: Sydorenko - Szymoniak, Jovičić, Grudziński, Mazur, Bochnakl (59. Norlin) - Córdoba, Petrović (59. Hajda), Serafin (59. Letniowski), Antonik (85. Noiszewski) - Stanclik (66. Fućak).

Sędzia: Łukasz Szczech (Warszawa). Widzów: 10063.

Po 2 kolejkach Miedź z 4 punktami zajmuje 4. miejsce. Następna kolejka (7-10.08): Bruk-Bet - Warta, ŁKS - Chrobry, Miedź - Pogoń Grodzisk, Podbeskidzie - Lechia, Polonia Bytom - Pogoń Sieldce, Polonia Warszawa - Ruch, Puszcza - Odra, Unia - Arka, Stal Mielec - Stal Rzeszów.

Warszawska klątwa wciąż trwa: Zagłębie przegrało z Legią

Piotr Janas
Wrocław

KGHM Zagłębie Lubin ponownie wraca z Łazienkowskiej na tarczy. Lubinianie mimo prowadzenia przegrali z Legią 1:3.

Zagłębie do Warszawy pojechało przerwać fatalną passę na stadionie przy ul. Łazienkowskiej, bo ostatni raz komplet punktów przywiozło stamtąd w 2018 roku. Zagłębie przed tygodniem pokonało Piasta Gliwice (2:0) i było liderem PKO Ekstraklasy po 1. kolejce. Mecz lepiej rozpoczął się dla przyjezdnych. W 4' minucie Sebastian Kerk dośrodkował z rzutu rożnego na dalszy słupek, tam futbolówkę głową zgrywał Aleks Ławniczak, wywołując spore zamieszanie, w którym najlepiej odnalazł się Flip Kocaba. Wychowanek Akademii Piłkarskiej KGHM Zagłębie głową wyprowadził swój zespół na prowadzenie.

Zaskoczeni legioniści starali się odpowiedzieć, ale nisko broniące się Zagłębie nie dopuszczało gospodarzy do klarownych pozycji strzeleckich. Marek Papszun zaordynował swoim piłkarzom przeniesienie ciężaru ataków na skrzydła, co szybko przyniosło pożądany efekt. W 25' minucie Paweł Wszołek zacentrował z prawego skrzydła, a pozostawiony bez krycia Łukasz Zjawiński głową doprowadził do wyrównania. W 32' minucie po rzucie rożnym drugą bramkę dla Legii zdobył Mileta Rajović, ale radość Duńczyka nie trwała długo. Sędzia Karol Arys został wezwany do VAR-u, gdyż w momencie oddawania strzału jeden z legionistów absorbował uwagę bramkarza, będąc na spalonym. To trafienie zostało anulowane.

Naciskający gospodarze w 72' minucie wyszli na prowadzenie. Wybita przed pole karne piłka trafiła pod nogi Rubena Vinagre, a Portugalczyk uderzył na bramkę lekko zasłoniętego w tej sytuacji Jasmina Buricia i było 2:1. Gwóźdź do trumny Zagłębia wbił Rafał Adamski. Już w doliczonym czasie gry wykorzystał płaskie dogranie od Wahana Biczachczjana i z najbliższej odległości wpakował piłkę do siatki. Zagłębie zostało ukarane za swój minimalizm i kolejny raz wraca z Warszawy na tarczy. Klątwa nie została ściągnięta.

FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Wynik w Warszawie strzałem głową otworzył Filip Kocaba (z prawej)

eprasa.pl f6e8ccb575

GŁOGÓW

Ppłk Marek Bocian: Nie chcę oglądać filmu o City Hall w Karbali

W Muzeum Wojsk Lądowych w Bydgoszczy można usłyszeć relację jednego z uczestników słynnej obrony City Hall w irackiej Karbali. Głos należy do pochodzącego z Głogowa podpułkownika Marka Bociana

Grażyna Szyszka

W Muzeum Wojsk Lądowych w Bydgoszczy warto posłuchać relacji żołnierza o słynnej obronie City Hall w irackiej Karbali w 2004 roku. Zwiedzający usłyszą głos głogowianina, uczestnika tamtych wydarzeń. Jest nim podpułkownik Marek Bocian – pochodzący z Głogowa oficer, wielokrotny uczestnik misji zagranicznych, m.in. w Iraku i Afganistanie.

– Faktycznie, zrobiliśmy nagranie, i to w głogowskiej jednostce, ale było to tak dawno temu, że już o tym zapomniałem – śmieje się oficer.

Podpułkownik Marek Bocian ma 49 lat. Jest absolwentem I Liceum Ogólnokształcącego w Głogowie oraz Wyższej Szkoły Oficerskiej im. gen. Tadeusza Kościuszki we Wrocławiu. Służbę wojskową rozpoczął w 1996 roku. Służył m.in. w 11 Dywizji Kawalerii Pancernej oraz w Dowództwie Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych.

Żołnierzem chciał zostać od zawsze. Mówi, że kocha tę służbę i nie wyobraża sobie innego zawodu. Mimo zagrożeń chętnie wyjeżdżał na misje zagraniczne, ponieważ mógł w praktyce wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności. Oprócz Iraku służył także w Afganistanie, gdzie spędził 14 miesięcy podczas dwóch zmian pełnionych jedna po drugiej (październik 2012-grudzień 2013 roku).

Od Głogowa do Dowództwa Generalnego

W latach 2011-2018 ppłk Marek Bocian służył też w rodzinnym mieście – w 4. Głogowskim Batalionie Inżynieryjnym – skąd przeszedł do Dowództwa Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych w Warszawie, do oddziału gotowości mobilizacyjnej i bojowej. Po ukończeniu kursu kwalifikacyjnego na stopień podpułkownika został wyznaczony na dowódcę Batalionu Dowodzenia w Żaganiu. Do Dowództwa Generalnego wrócił w 2023 roku, obejmując stanowisko szefa wydziału w Inspektoracie Szkolenia. Rok później został zastępcą dowódcy 18. Stołecznej Brygady Wojsk Obrony Terytorialnej. Funkcję tę pełnił do 23 czerwca tego roku.

– Teraz czekam na kolejne wyznaczenie w służbie Sił Zbrojnych, ale na razie nie chcę o tym mówić, żeby nie zapeszyć – zaznacza.

Ppłk Marek Bocian odwiedza Głogów przynajmniej raz na dwa miesiące. – Mam tu rodziców, siostrę i brata. Z rozrzewnieniem wspominam też lata spędzone w liceum. Rok temu byłem nawet na spotkaniu naszej klasy. To bardzo miłe wspomnienia – mówi.

Na co dzień dzieli życie między Warszawę, gdzie pełni służbę, a Łódź, gdzie mieszka z rodziną.

Połączyło ich braterstwo pola walki

Kilka lat temu ppłk Marek Bocian opowiadał „Tygodnikowi Głogowskiemu" o wydarzeniach z 2004 roku, kiedy bronił przed rebeliantami City Hall – ratusza będącego siedzibą władz irackiej prowincji Karbala. Razem z bułgarskimi żołnierzami oraz swoim plutonem z 17. Wielkopolskiej Brygady Zmechanizowanej z Międzyrzecza przez kilka dni skutecznie odpierał ataki bojowników. Obrońców City Hall było niespełna 50. Nikt z nich nie zginął, natomiast po stronie rebeliantów straty były znaczne.

Do dziś uczestnicy wydarzeń sprzed 22 lat utrzymują ze sobą kontakt i spotykają się na zjazdach. Ppłk Bocian, jeśli tylko może, bierze w nich udział. Spotkania organizuje gen. Grzegorz Kaliciak, dowódca kompanii rozpoznawczej broniącej ratusza w Karbali.

– Połączyło nas braterstwo pola walki, a ono nigdy nie wygasa. Dobrze jest się zobaczyć i powspominać to, co razem przeżyliśmy. Część kolegów nadal służy, inni już odeszli z wojska, ale na zjazdach wszyscy jesteśmy w mundurach – dodaje.

Przypomnijmy, że historia obrony Karbali stała się kanwą polskiego filmu fabularnego „Karbala", który w 2015 roku przyciągnął do kin wielu widzów. Ale Marek Bocian, uczestnik tych wydarzeń, nie oglądał go.

– I nie zamierzam. Wiem, że w dużej mierze jest to kinowa fikcja – przyznaje oficer.

City Hall 2004 we wspomnieniach

W 2004 roku 27-letni wówczas porucznik Marek Bocian stacjonował w Camp Lima na obrzeżach Karbali. Do Iraku przyjechał w grudniu 2003 roku, a w lipcu 2004 roku jego zmiana dobiegała końca. Dowodził plutonem rozpoznawczym. Do jego zadań należało patrolowanie okolicy w promieniu 30 kilometrów, rozpoznawanie obiektów oraz eskortowanie grup współpracujących z ludnością cywilną. Polscy żołnierze poruszali się Honkerami, które często wzmacniali dodatkowymi płytami stalowymi.

– Było niebezpiecznie, ale człowiek z czasem przyzwyczaja się do tego, że trzeba mieć oczy dookoła głowy. Zdarzało się, że w pobliżu naszego samochodu wybuchały miny – wspomina.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Marek Bocian jako 27-letni porucznik stacjonował w Camp „Lima" na obrzeżach Karbali

FOT. WOJSKO POLSKIE

– Teraz czekam na kolejne zadanie – mówi ppłk Marek Bocian

Ostrzegało ich ujadanie psów

W kwietniu 2004 roku, po wybuchu rebelii pod przywództwem szyickiego duchownego Muktady as-Sadra, sytuacja w Iraku stawała się coraz bardziej napięta. Tuż przed atakiem na City Hall porucznik Bocian przeczuwał, że zbliża się coś poważnego. W budynku pozostali już tylko polscy i bułgarscy żołnierze. Większość irackich sił sprzymierzonych uciekła lub przeszła na stronę rebeliantów, zabierając broń i kamizelki kuloodporne.

– Do wymiany ognia dochodziło najczęściej w nocy. Kiedy rebelianci się zbliżali, ostrzegało nas ujadanie psów. Irakijczycy uważają psy za zwierzęta nieczyste i obrzucają je kamieniami, dlatego szczekają na ludzi. Rebelianci napierali na ratusz, a potem się wycofywali, zostawiając za sobą dziesiątki ciał. W nocy ostrzeliwali nas z karabinów, karabinów maszynowych, AK-47 i granatników. Za dnia życie wracało do normy – wspomina.

Najgorsze było oczekiwanie

Uczestnik obrony irackiego ratusza przyznaje, że w trudnych sytuacjach zachowuje spokój i chłodno analizuje rozwój wydarzeń. Twierdzi, że wówczas decyzje muszą zapadać błyskawicznie, bo chwila zawahania może kosztować życie. Na pytanie, ilu rebeliantów zginęło z jego ręki, odpowiada krótko:

Kilku. Nie myślę o tym. Nie miałem wyboru – albo ty zabijesz, albo oni zabiją ciebie.

Po walkach w Karbali doskonale wiedział już, czy świszczące kule stanowią realne zagrożenie. Jedna z nich przeleciała bardzo blisko jego głowy.

Podczas obrony okazało się także, że nie wszyscy żołnierze wytrzymywali ogromne napięcie. Jednemu z nich trzeba było odebrać broń, ponieważ mógł zrobić krzywdę sobie i kolegom.

Walki o City Hall trwały około półtora tygodnia. Polscy i bułgarscy żołnierze utrzymali pozycję, podczas gdy wiele innych podobnych obiektów w Iraku zostało zdobytych przez rebeliantów lub opuszczonych przez siły koalicji.

Mieli zakaz mówić o City Hall

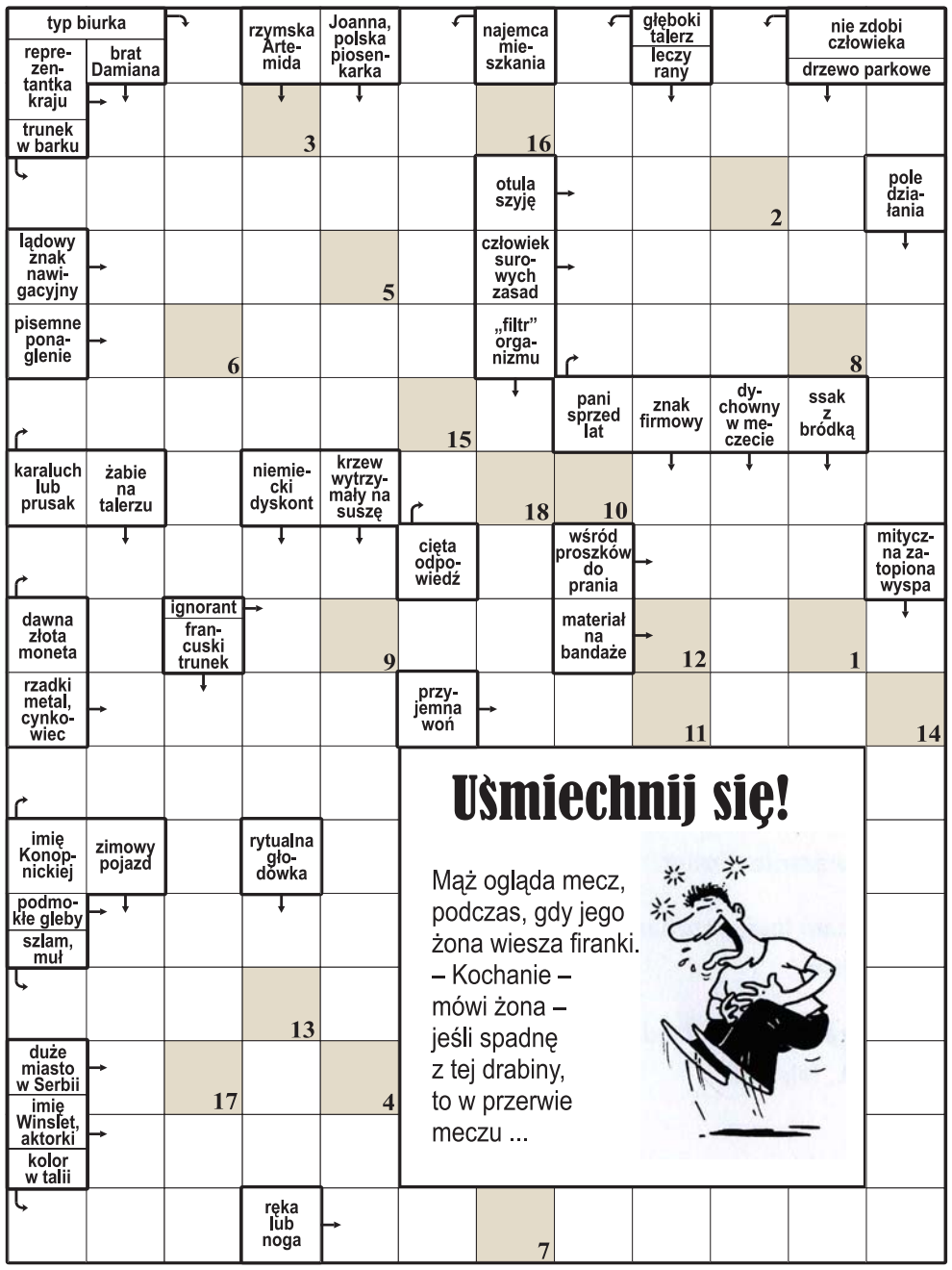
Przez kilka lat o wydarzeniach w Karbali oficjalnie w Polsce niemal się nie mówiło. Sami uczestnicy obrony również nie opowiadali o swoich przeżyciach. Temat wracał jedynie podczas spotkań w gronie kolegów.

Odwaga i zasługi oficera z Głogowa, Marka Bociana, zostały docenione. W 2008 roku został odznaczony Krzyżem Wojskowym – odznaczeniem przyznawanym za czyny bojowe w czasie pokoju oraz zasługi podczas działań przeciwterrorystycznych, operacji pokojowych i stabilizacyjnych.

W kwietniu 2019 roku, 15 lat po obronie City Hall, 34 żołnierzy II zmiany Polskiego Kontyngentu Wojskowego w Iraku, w tym ówczesny major Marek Bocian, otrzymało Medale Stulecia Odzyskanej Niepodległości.

eprasa.pl f6e8ccb575

Krzyżówka panoramiczna

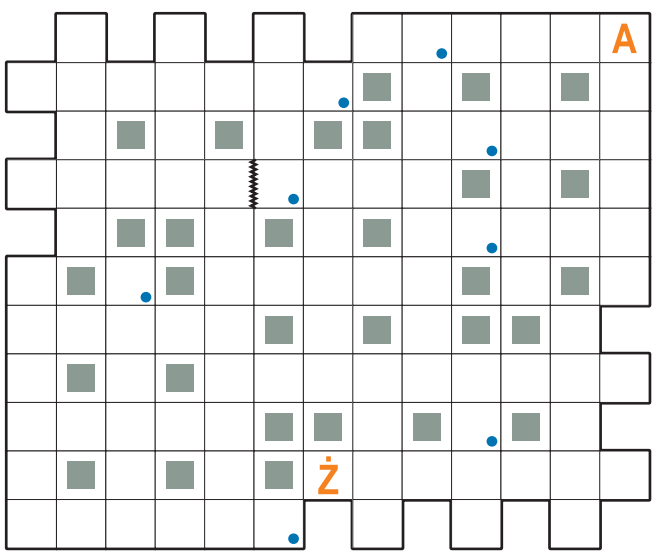


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18, utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

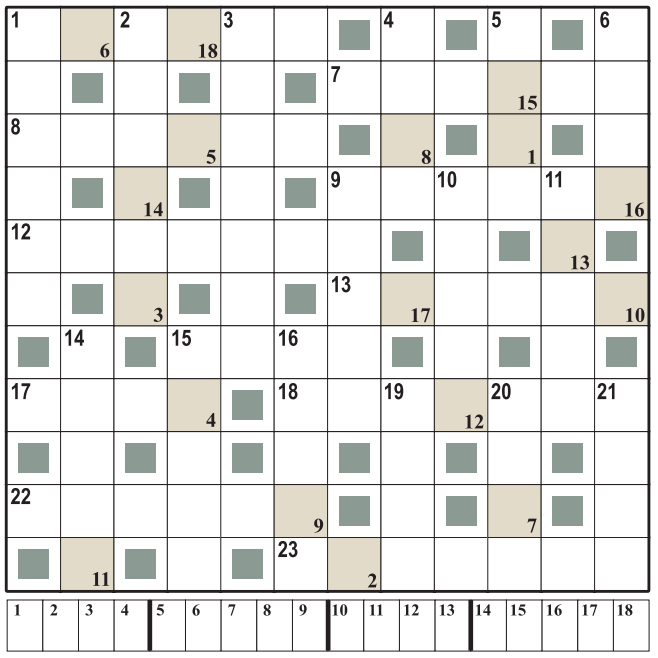
Krzyżówka A-Ż

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) wyrażenie wewnętrznie sprzeczne (6).
B) masa serowa z mleka owczego (5).
C) wścibski osobnik (9).
D) „... Inisherin", filmowa tragikomedia z rolą Colina Farrella (5).
E) podłużne ciastko z kremem lub bitą śmietaną (5).
F) drewniana okleina (6).
G) Krzysztof, aktor z filmu „Dziki" (8).
H) srebrzystobiały metal, lantanowiec (4).
I) samiczka w zagrodzie (8).
J) uchodzi do Morza Martwego (6).
K) błękitna u arystokraty (4).
L) gdy na termometrze jest -2st. C (5,4).
Ł) miasto w województwie łódzkim (4).
M) główny uczestnik corridy (7).
N) agitacja, nakłanianie (6).
O) pęta na nogach skazańca (5).
P) zdobycie cudzych terytoriów w walce (6).
R) porcje żywnościowe (5).
S) grecka wyspa na Morzu Egejskim (5).
T) dostarczany do magazynu (5).
U) afrykański kraj z Kampalą (6).
W) pszczeli produkt (4).
Z) ... Królewski w naszej stolicy (5).
Ż) korzeń leczniczy z Azji, tzw. „wszechlek" (7).



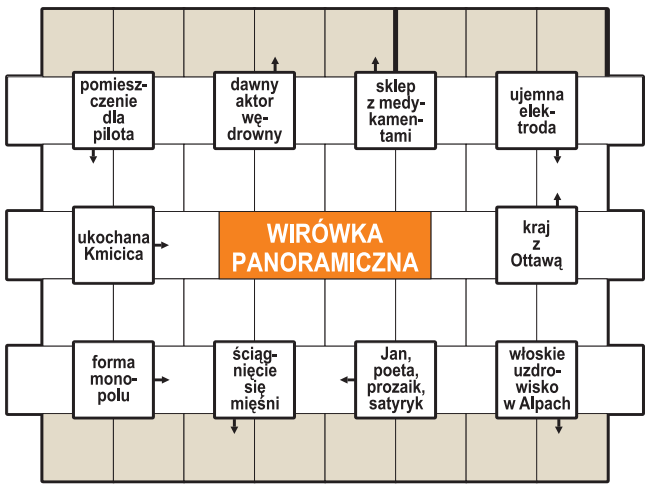
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 18, utworzą rozwiązanie: przysłowie.

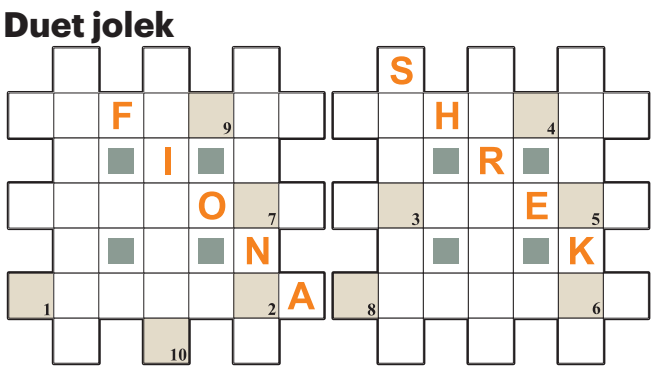
Poziomo:
1) rurka do koktajlu,
7) buddyjska świątynia,
8) gra role dramatyczne,
9) naukowiec, uczony,
12) marszczona bibuła,
13) plan dochodów i wydatków,
15) zwyczaj witania wiosny,
17) dawna kopalnia soli,
18) złośliwa ironia,
22) siła fizyczna,
23) wielkanocne ciasto.

Pionowo:
1) grana na deskach,
2) resztka świecy,
3) szpital szkolący lekarzy,
4) wyspa jak rzeczywistość,
5) pływający znak,
6) muzyka improwizowana,
9) na dwoje wróżyła,
10) kuzyn kraski,
11) jeden ze stanów skupienia,
14) krążek z gwintem,
15) ujeżdżalnia koni,
16) religia oparta na Koranie,
19) grzyb z piosenki,
20) rzymski bożek z łukiem,
21) rzadko się odzywa.



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

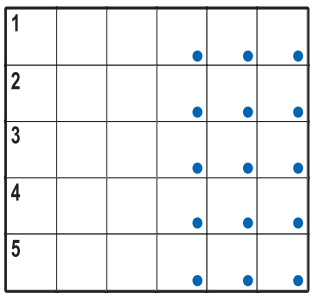
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

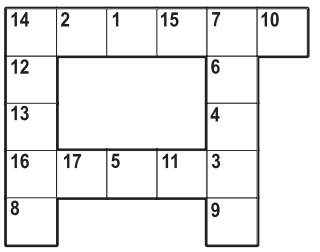
– motyl o czarnych skrzydłach
– żołnierz w tyralierze
– tytuł Gandhiego
– wytwarza płytki dla zduna
– zasila latarkę
– ubiór ochronny
– Bill, 42. prezydent USA
– młokos, małolat
– zgodne stanowisko, konsensus
– mała bawialnia
– kwiat ozdobny, peonia
– drapieżna ryba morska

Logogryf



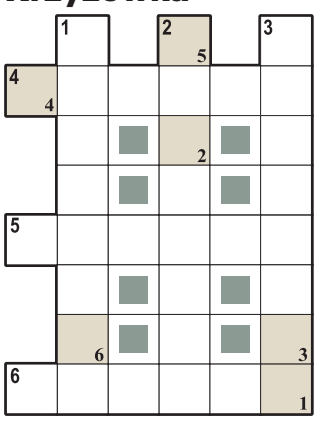
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko polskiej lekkoatletki.
1) duży organ powonienia,
2) Złota ..., antynagroda dla najgorszego filmu,
3) miejsce najsłynniejszej sceny miłosnej,
4) graniczy z Azją,
5) potocznie o sukience.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 17, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.
Poziomo:
14) ćwiczy na poligonie,
16) największa z antylop, eland.
Pionowo:
14) pokrywa kufra,
7) pokarm dla papużek.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 6, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4, 5, 6) gagatek, ziółko.
Pionowo:
1) gruszka miłosna, oberżyna,
2) orzeźwiający koktajl kawowy,
3) ... Brahms, niemiecki kompozytor.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... zadzwoń na pogotowie; **krzyżówka A-Ż:** gramofon; **krzyżówka z hasłem:** Jaka głowa, taki rozum; **wirówka panoramiczna:** "Bitwa pod Raszynem"; **duet jolek:** "Piotruś Pan"; **logogryf:** Halina Konopacka; **szyfr:** Joanna Koroniewska; **krzyżówka:** szelma.

eprasa.pl f6e8ccb575