

panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 29

WAŁBRZYCH

Beethovena jak nowa. Pokopalniane tereny zmieniły się nie do poznania

Przy nowej drodze cieszą
oko nowoczesne obiekty. „To
prawdziwa transformacja” **str. 6**



O TYM SIĘ MÓWI



Gigantyczny pożar nieczynnego składowiska odpadów

Strażacy walczyli z ogniem nieprzerwanie przez
26 godzin. Sprawę wyjaśnia prokuratura **str. 3**

WAŁBRZYCH

**Samoobsługowy
stragan z pieczywem**
czeka na klientów. Tu
jest smacznie!
str. 6

NA SYGNALE

**Minęło 10 lat odkąd zapadł się
pod ziemię.** Jest poszukiwany
w całej Europie za brutalne
zabójstwo na Dolnym Śląsku **str. 4**

DZIEJE SIĘ

**Jak spędzić wakacje
w mieście?** Mamy
całą rozpiskę
ciekawych wydarzeń!
str. 7

Nr ISSN 2082-8446
Nr indeksu 272663



Tomasz
Rusek

Przyznaję z radością: pomyliłem się!

Gdy nieco ponad miesiąc temu wchodziło w życie prawo, które nakazywało dzieciakom na rowerach i hulajnogach jeździć w kaskach, byłem przekonany, że będzie to taka sama fikcja jak zakaz palenia śmieci albo zakaz jeżdżenia autem po chodniku. W duchu myślałem więc o zabawnych porównaniach, których użyję. Szykowałem się też do komentarza w stylu: i co? I jajco, dalej młodzież jeździ bez ochrony głowy.

Ale... z radością przyznaję, że się pomyliłem. W moim mieście odsetek dzieci i nastolatków, którzy śmigają w kaskach, wzrósł gigantycznie. A piszę to jako gość, który niemal codziennie spaceruje po okolicy i mija za każdym razem kilkudziesięciu rowerzystów albo użytkowników hulajnóg.

Nie, to oczywiście nie jest tak, że stu na stu dzieciaków od czasu czerwcowych zmian w przepisach jeździ w kasku. Ale ci BEZ kasków stali się wyjątkami, a nie niebezpieczną regułą, jak było wcześniej.

Co ciekawe, przybyło też dorosłych, którzy chronią głowę. To cieszy! Ale zastanawiam się, z czego to wynika. Może chcą dawać przykład dzieciom i wnukom? Nie wiem. I szczerze mówiąc... chyba to nieważne. Ważne, że coraz więcej osób do jazdy na rowerze czy hulajnodze podchodzi - nomen omen - z głową.

A do nieprzekonanych mam wielką prośbę: wrzucicie w google kilka pytań o obrażenia czaszki, która uderza w krawężnik czy chodnik. Może to was przekona.

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

Bezpłatny telefon porad prawnych dla dolnośląskich seniorów. Skorzystaj!

Aby skorzystać z bezpłatnej porady prawnej wystarczy zadzwonić pod nr 573 845 562, a po odsłuchaniu komunikatu wciśnąć cyfrę „1”. Z Telefonicznego Punktu Porad Prawnych mogą korzystać osoby, które ukończyły 60. rok życia i mieszkają w woj. dolnośląskim. Dyżury - w poniedziałki i środy, w godz. 14-18. Celem Telefonicznego Punktu Porad Prawnych dla seniorów jest m.in. zapewnienie możliwości uzyskania porady osobom starszym, także seniorom, których nie stać na opłatę porady. Chodzi też o wspieranie mieszkańców wsi, skąd trudniej dostać się do prawnika. To także troska o ludzi chorych, niepełnosprawnych, potrzebujących pomocy prawnej. Telefoniczny Punkt Porad Prawnych jest inicjatywą Fundacji Przyszłość.

WAŁBRZYCH

Upssss... „zapomniał” zapłacić za zakupy

Policjanci kryminalni drugiego komisariatu zatrzymali w czwartkowe popołudnie 22-latkę, który na początku marca tego roku w krótkich odstępach czasu trzykrotnie wykradł z jednego ze sklepów w galerii handlowej na Sobiecinie sporą ilość różnego rodzaju produktów tekstylnych, gdzie łączna wartość strat

oszacowana została na kwotę ponad tysiąca złotych. Młody Wałbrzyszanin podczas czynności procesowych przyznał się do zarzucanych mu czynów i złożył wyjaśnienia.

22-latek odpowie za przestępstwo. „Może trafić za kraty więzienia na 5 lat. O losie mężczyzny zadecyduje sąd.

100 wykonawców na jednej scenie!

oprac. (red)
Wałbrzych

Wielkimi krokami zbliża się niezwykle wydarzenie muzyczne przygotowywane w Ewangelickim Kościele Zbawiciela w Wałbrzychu.

W czwartek (23 lipca) o godzinie 19.00 odbędzie się tam „Koncert na Stu Muzyków. Trzej mistrzowie - trzy światy muzyki”.

We wspaniałej, zabytkowej świątyni arcydzieła trzech wybitnych kompozytorów - Johanna Sebastiana Bacha, Ludwiga van Beethovena i Richarda Straussa wykona Chór i Orkiestra Kościoła Świętego Krzyża z Bonn (Musik Kreuzkirche Bonn).

- Chór z Bonn należy do grona najbardziej cenionych zespołów kościelnych w Nadrenii i od lat zachwyca publiczność wysokim poziomem artystycznym oraz bogatym repertuarem obejmującym największe dzieła muzyki sakralnej i klasycznej - informują organizatorzy z Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Wałbrzychu.

Koncert ten będzie jednym z najważniejszych wydarzeń muzyki klasycznej w Kościele Zbawiciela. Na scenie wystąpi ponad 100 wykonawców, tworzących razem imponujący zespół chórally-orkiestrowy.

Program koncertu zatytułowany „Trzej Mistrzowie - Trzy Światy Muzyki” obejmuje:

1. Johann Sebastian Bach - „Bleib bei uns, denn es will Abend werden” BWV 6,
2. Ludwig van Beethoven - Romanze F-Dur op. 50,
3. Richard Strauss - Suite für 13 Blasinstrumente B-Dur op. 4.

Publiczność będzie miała okazję do usłyszenia muzyki trzech epok, ukazującej różnorodność stylów - od głębokiej duchowości Bacha, przez klasyczny kunst Beethovena, aż po pełne barw i romantycznego rozmachu kompozycje Straussa.

Wstęp na koncert jest bezpłatny. Po zakończeniu wydarzenia będzie możliwość złożenia dobrowolnych datków na rzecz muzyków.



FOT. PAWEŁ GOŁĘBOWSKI

WAŁBRZYCH

Wrocławska prezentuje się świetnie

Kierowcy jeżdżący po Wałbrzychu, zwłaszcza ci miejscowi, doczekali się - ulica Wrocławska na odcinku o długości 600 metrów, od skrzyżowania z ul. Piotrowskiego do ul. Grota Roweckiego jest gładka jak stół, prezentuje się świetnie i naprawdę jeździ się tam dobrze.

Zgodnie z umową podpisaną 7 maja 2025 roku miał zakończyć się w ciągu 11 miesięcy od momentu podpisania dokumentu. Prace trochę przeciągnęły się. Były m.in. problemy z kanalizacją deszczową, ze starymi, kolejowymi fundamentami, trzeba było obniżyć po-

ziom jezdni pod wiaduktem. To trwało, a jednocześnie odbywał się ograniczony ruch pojazdów.

Jeszcze po 20 czerwca wprowadzono tymczasową organizację ruchu na ul. Wrocławskiej i Piotrowskiego. Układano bowiem asfalt w tzw. technologii „bezszerwowej”, i droga została zamknięta na całej szerokości. Ułożono też wtedy dywanik na ścieżce rowerowej.

To już jednak przeszłość. Teraz jedzie się tam bez przeszkód, a jedna z głównych arterii Wałbrzyska prezentuje się naprawdę porządnie. Zobaczcie.

ZDJĘCIE DNIA



FOT. KMP WAŁBRZYCH

Mamy co prawda wakacje, ale policjanci z Wałbrzyska kontynuują spotkania edukacyjne z młodymi mieszkańcami. Tym razem, we czwartek, 16 lipca spotkali się z najmłodszymi, bo odwiedzili żłobek przy ul. Hetmańskiej w dzielnicy Podzamcze. Mundurowi podczas wspólnej zabawy zapoznali dzieci z numerem alarmowym 112, opowiedzieli maluchom na czym dokładnie polega praca policjanta. Najmłodsi mieli po raz pierwszy okazję z bliska zobaczyć radiowóz oraz wyposażenie funkcjonariuszy do służby. Nie zabrakło oczywiście także maskotki - Komisarza Lwa. (PG)

panorama
wałbrzyska

Nakład do 1500 egz.

SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: Adrianna Szurman, a.szurman@gazeta.wroc.pl; BIURO OGŁOSZEŃ: Małgorzata Krause, tel. 502 499 983, malgorzata.krause@polskappress.pl; PRENUMERATA: tel. 71 727 62 37; DRUK: Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Miłowice, ul. Baczyńskiego 25a. WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10. PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY Zenon Nowak. PREZES MAKROREGIONU Robert Glinkowski. PROJEKT GRAFICZNY Tomasz Bocheński. WYDAWCA Robert Gorbat

© © - 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.

POLSKA
PRESS
GRUPA

REGION POLICJANCY ZATRZYMALI W TEJ SPRAWIE 42-LATKA

Gasili pożar ponad dobę. Sprawę bada prokuratura

Michał Perzanowski, (PG)
Strzegom

Przez ponad dobę strażacy walczyli z potężnym pożarem składowiska odpadów przy ul. Kolejowej w Strzegomiu. Ogień objął hałdy tworzyw sztucznych, a akcja gaśnicza należała do najtrudniejszych w ostatnim czasie. Po zakończeniu działań sprawą zajęła się prokuratura. Wszystko wskazuje na to, że doszło do podpalenia.

Zgłoszenie o pożarze wpłynęło do Stanowiska Kierowania Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Świdnicy 12 lipca o godzinie 16:58. Ogień pojawił się na terenie składowiska odpadów przy ul. Kolejowej 2A w Strzegomiu, w rejonie stacji kolejowej.

Ze wstępnych informacji wynikało, że pali się składowisko tworzyw sztucznych. Po przybyciu pierwszych zastępów strażacy potwierdzili rozwinięty pożar obejmujący dużą część składowanych odpadów.

- Pierwsza faza działań była wyjątkowo trudna ze względu na bardzo silne zadymienie oraz dużą ilość palących się materiałów. Strażacy prowadzili rozpoznanie terenu pod kątem obecności osób postronnych, jednocześnie organizując zaopatrzenie wodne do celów gaśniczych - informuje KP PSP w Świdnicy.

Woda z hydrantów nie wystarczyła. Sięgnęli po kamieniołom

Gaszenie tak dużego pożaru wymagało ogromnych ilości wody. Początkowo strażacy korzystali z pobliskich hydrantów oraz zbiornika przeciwpożarowego. W miarę rozwoju akcji konieczne było jednak uruchomienie dodatkowego źródła.

Jak przekazali strażacy, wodę zaczęto dowozić także z nieczynnego kamieniołomu. Dopiero po około czterech godzinach udało się przeprowadzić główne natarcie gaśnicze, które znacząco ograniczyło rozwój pożaru.

Jednym z kluczowych momentów akcji było wykorzystanie ciężkiej ładowarki kołowej. Dzięki niej udało się oddzielić płonącą część składowiska od tej, której ogień jeszcze nie objął.

To pozwoliło strażakom zahamować rozprzestrzenianie się pożaru i rozpocząć żmudne dogaszenie.



Gdy na miejscu pojawiły się pierwsze zastępy, pożar był już rozwinięty



Gęste zadymienie i ogromna masa palących się materiałów utrudniały strażakom nawet rozpoznanie terenu

- W kolejnej fazie strażacy przystąpili do stopniowego rozgarniania, przelewania i dogaszania nagromadzonych odpadów, tworzyw sztucznych oraz podkładów kolejowych. W działaniach wykorzystywano między innymi lance gaśnicze, kamery termowizyjne oraz działka wodne - przekazuje KP PSP w Świdnicy.

26 godzin nieprzerwanej akcji

Akcja trwała niemal 26 godzin. W tym czasie na miejscu pracowały liczne zastępy straży pożarnej, a ze względu na ogromny wysiłek konieczne było wielokrotne wymienianie ratowników. Jak podkreślają strażacy, podmioty pozwały utrzymać ciągłość działań i jednocześnie zapewnić bezpie-

czeństwo wszystkim uczestnikom akcji. Podczas wielogodzinnej akcji uszkodzeniu lub zniszczeniu uległa część sprzętu pożarniczego, w tym odcinki węży, armatura wodna oraz elementy wyposażenia ochronnego strażaków. Najważniejsza informacja jest jednak taka, że nikt nie odniósł obrażeń. Działania zakończyły się 13 lipca o godzinie 18:06.

Wszczęto śledztwo

Jeszcze przed zakończeniem działań gaśniczych sprawą zajęły się organy ścigania. Jak poinformował Prokurator Rejonowy w Świdnicy Łukasz Cimała, w poniedziałek, 13 lipca, oficjalnie wszczęto śledztwo. Postępowanie prowadzono w kierunku sprowadzenia pożaru zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu

osób albo mieniu w wielkich rozmiarach oraz nielegalnego postępowania z odpadami, które mogło stworzyć zagrożenie dla ludzi i środowiska. Za tego rodzaju przestępstwa grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Prokurator podkreślał, że śledczy analizują wszystkie możliwe scenariusze powstania pożaru. Wśród nich znajduje się również wersja zakładająca celowe podpalenie. Na pogorzeliisku przeprowadzono szczegółowe oględziny z udziałem biegłych.

Mają podejrzanego

- Skrupulatna analiza zgromadzonych przez policjantów informacji pozwoliła na szybkie wytypowanie sprawcy. Zaledwie dwa dni po zdarzeniu mundurowi zatrzymali 42-letniego mieszkańca powiatu świdnickiego - informują w Policji w Świdnicy.

Mężczyzna został doprowadzony do Prokuratury Rejonowej w Świdnicy, usłyszał zarzuty, a prokurator wystąpił do sądu o zastosowanie wobec podejrzanego środka zapobiegawczego w postaci tymczasowego aresztowania. Sąd Rejonowy w Świdnicy przychylił się do złożonego wniosku i tymczasowo aresztował zatrzymanego na okres trzech miesięcy. 42-latek, stan przed sądem, a grozić mu może kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności.

W sprawie prowadzone jest śledztwo prokuratorskie. ©©

Siódemka już kursuje. Gdzie nią dojedziemy?

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych/Szczawno-Zdrój

Od tygodnia w Wałbrzychu działa linia komunikacji miejskiej nr 7, która łączy dzielnicę Biały Kamień ze Specjalistycznym Szpitalem im. A. Sokołowskiego, a autobusy jeżdżą przez Szczawno-Zdrój i oczywiście zatrzymują się też w uzdrowisku.

- Połączenie uwzględniła wszelkie postulaty mieszkańców Szczawna-Zdroju. Młodzieży, która dojeżdża do IV liceum, a mieszkańcy do szpitala im. Alfreda Sokołowskiego. To połączenie z Piaskową Górą jest o tyle istotne, że zapewniamy również przyjazd pracownikom, którzy pracują w spółkach uzdrowiskowych, także mieszkańcom wałbrzyskich dzielnic, którzy korzystają z zabiegów - mówi Marek Ćmikiewicz, burmistrz Szczawna-Zdroju.

Linia nr 7 ważna też dla Wałbrzyska

Podkreśla, że cieszy się z pozytywnego zakończenia rozmów z Wałbrzychem, dla którego nowa linia ma też spore znaczenie. Prezydent Wałbrzyska zwraca uwagę na rozwój dzielnicy Biały Kamień, gdzie prowadzone są inwestycje mieszkaniowe, także rosnące znaczenie IV liceum, i przede wszystkim coraz większą rolę wałbrzyskiego szpitala, w skali całego regionu.

- Ta linia będzie w naszym przekonaniu spełniać oczeki-

wania zarówno mieszkańców Szczawna-Zdroju, ale również odpowiada potrzebom mieszkańców Wałbrzyska - mówi prezydent.

Na razie 17 kursów

Dodaje, że cały czas funkcjonują linie nr: 8, 5, 18. Czyli prowadzone od wielu lat przez Wałbrzych wspólnie ze Szczawnem-Zdrój. Ich funkcjonowanie pozostanie niezmiennione. Linia nr 7 odpowiada na kolejne, rosnące potrzeby.

Autobusy tej nowej linii będą zatem kursowały z Aqua Zdroju pod szpital, od godziny 6 do 15.30. Z okolic Aqua Zdroju do szpitala kursów będzie w ciągu dnia dziewięć, a w drugą stronę osiem.

Trasa w kierunku szpitala prowadzić będzie ulicami: Ratuszową i Andersa w Wałbrzychu, następnie przez Szczawno-Zdrój ulicami Solicką, Kolejową, Skłodowskiej, Plac Wolności, Lipową i Mickiewicza, a następnie w Wałbrzychu ulicami Gałczyńskiego, Długą, Broniewskiego i Sokołowskiego.

W drodze powrotnej autobusy pojadą ulicami Sokołowskiego, Broniewskiego i Długą w Wałbrzychu, następnie przez Szczawno-Zdrój ulicami Łączyńskiego, Chopina, Sienkiewicza, Mickiewicza, Kolejową i Solicką, by zakończyć trasę ulicami Andersa i Ratuszową w Wałbrzychu.

Zapowiadane jest jednak obserwowanie i z czasem dopasowywanie rozkładu jazdy do potrzeb mieszkańców.



STOSZOWICE

Dziecko śmiertelnie zranione przez konia

- Zgłoszenie o śmierci 1,5-letniego dziecka otrzymaliśmy od lekarza ze szpitala w Zabkowicach Śląskich. Jak ustalili funkcjonariusze, dziecko zostało przywiezione do tej placówki przez 36-letniego ojca, który wcześniej przebywał z nim na podwórku w jednym z gospodarstw - mówi podkomisarz

Katarzyna Mazurek z KPP w Zabkowicach Śląskich. Wstępnie wiadomo, że doszło do wypadku. Ciało malucha zostało skierowane na sekcję zwłok. Na miejscu pracowali policjanci, którzy działali pod nadzorem prokuratury. Śledczy przebadali rodziców i domowników malucha. Byli trzeźwi.

Zabił z zimną krwią i zapadł się pod ziemię

oprac. ELW
Region

**Właśnie minęła dekada od-
kąd w Świebodzicach doszło
do brutalnego zabójstwa,
a prokuratura wskazała, że
to Grzegorz Zgrzebnicki za-
dał swojemu koledze 30 cio-
sów nożem.**

Mężczyzna zaczął się ukrywać i od tamtego momentu jest nieuchwytny, choć jest uznawany za jednego z najbardziej niebezpiecznych przestępców na naszym kontynencie.

Ofiara broniła się

Do zabójstwa doszło w nocy z 9 na 10 lipca 2016 roku w mieszkaniu przy ulicy Mikulicza w Świebodzicach, na Dolnym Śląsku. Zwłoki 23-letniego Piotra A. znalazła jedna z lokatorek budynku wielorodzinnego. Jak relacjonował Tomasz Orepuk z Prokuratury Okręgowej w Świdnicy, martwy 23-latek miał 30 ran kłutych. Śmiertelny okazał się cios przerywający tętnicę udową, a obrażenia wskazywały na brutalne działanie sprawcy i próbę bronięcia się poszkodowanego.

Nie zostawił po sobie żadnego śladu

Śledczy szybko ustalili szczegóły zdarzenia i wskazali - dzięki zgromadzonemu dowodowi - iż głównym podejrzanym w sprawie zabójstwa stał się Grzegorz Zgrzebnicki - to właśnie w jego lokalu znalezione zostało ciało ofiary. Wtedy 29-letni mężczyzna natychmiast zapadł się pod ziemię. Uciekając z miejsca zbrodni, całkowicie odciął się od dotychczasowego życia: wyłączył telefon, przestał korzystać z płatności bankowych i nie zostawił po sobie żadnego śladu w sieci.

Ostatni raz widziano go w niedzielę, 11 lipca 2016 roku. Został zarejestrowany przez kamerę monitoringu miejskiego. Szedł ulicą, ubrany dość nietypowo jak na środek lata - w ciemną kurtkę, spodnie oraz czapkę z daszkiem.

Jest poszukiwany w całej Europie

Od tamtej chwili minęła dekada. Za śledczymi dziesiątki sprawdzonych doniesień o tym, że poszukiwany listem gończym za zabójstwo Zgrzebnicki był widziany w naszym regionie lub poza nim. Świebodziczanie



Śledczy przygotowali też symulacje, jak poszukiwany mógł zmienić swój wygląd, by utrudnić rozpoznanie

trafił na listę poszukiwanych przez Interpol i od 1 sierpnia 2016

z uwagi na podejrzenie przekroczenia granicy, również przez

Europejski Nakaz Aresztowania. Przez długi czas wizerunek

zbiega prezentowany był też na stronie Europe's Most Wanted. To na nią trafiają wyłącznie najgroźniejsi przestępcy ścigani przez Europol.

Pięć lat temu w okolicach Wałbrzycha zorganizowano też obławę, w związku z podejrzeniem pojawienia się Zgrzebnickiego w rodzinnych stronach. Nie pomógł helikopter i znaczne siły oraz środki.

Właśnie mija dekada od ostatniego potwierdzonego śladu obecności poszukiwanego za zabójstwo na terenie Dolnego Śląska.

Śledztwo w sprawie zabójstwa w Świebodzicach zostało zawieszono, ale czynności śledczych trwają. Zgrzebnicki poszukiwany jest w Polsce i Europie, choć nie wykluczono też jego śmierci. Poszukiwania nadal prowadzi Komenda Wojewódzka Policji we Wrocławiu, a wizerunek i rysopis mężczyzny znajduje się w policyjnym rejestrze w sieci. W niezmiennym formie od 2019 roku.

Śledczy przygotowali też symulacje, jak poszukiwany mógł zmienić swój wygląd, by utrudnić rozpoznanie. Przelom jednak nie ma, choć minęły kolejne lata... ©

FOT. MATERIAŁY POLICJI

REKLAMA

001154870

SYNDYK SPRZEDA GRUNTY ROLNE – I POSTĘPOWANIE

Syndyk masy upadłości Piotra Szlęzaka, prowadzącego działalność gospodarczą pod firmą „AGRO-WAD” Piotr Szlęzak, na podstawie postanowienia Sędziego-Komisarza z dnia 22 maja 2026 r., sygn. akt SW1W/GUp/3/2026, ogłasza I postępowanie na sprzedaż z wolnej ręki gruntów rolnych o łącznej powierzchni **116,0300 ha**.

Sprzedaż może nastąpić:

- 1) **łącznie** – z pierwszeństwem rozpoznania ofert na zakup wszystkich nieruchomości, albo
- 2) **odrębnie** – w przypadku niedokonania wyboru oferty łącznej.

Łączna cena minimalna wszystkich nieruchomości wynosi: **6 162 000,00 zł netto**

Przedmiot sprzedaży:

1. KW SW1Z/00009407/7, Wadochowice – cena minimalna 542 000,00 zł netto;
2. KW SW1Z/00065862/4, Wadochowice – cena minimalna 272 000,00 zł netto;
3. KW SW1Z/00060422/3, Wadochowice – cena minimalna 369 000,00 zł netto;
4. KW SW1Z/00067331/7, Skalice – cena minimalna 139 000,00 zł netto;
5. KW SW1Z/00051413/1, Wadochowice – cena minimalna 61 000,00 zł netto;
6. KW SW1Z/00066108/8, Wadochowice – cena minimalna 17 000,00 zł netto;
7. KW SW1Z/00066604/5, Raczyce – cena minimalna 294 000,00 zł netto;
8. KW SW1Z/00066601/4, Brukalice – cena minimalna 198 000,00 zł netto;
9. KW SW1Z/00065863/1, Witostowice – cena minimalna 212 000,00 zł netto;
10. KW SW1Z/00043476/1, Wadochowice – cena minimalna 141 000,00 zł netto;
11. KW SW1Z/00042911/6, Skalice – cena minimalna 162 000,00 zł netto;
12. KW SW1Z/00031620/9, Wadochowice – cena minimalna 1 074 000,00 zł netto;
13. KW SW1Z/00061852/3, Wadochowice – cena minimalna 606 000,00 zł netto;
14. KW WR1T/00021758/9, Kazanów – cena minimalna 493 000,00 zł netto;
15. KW WR1T/00013904/9, Kazanów – cena minimalna 156 000,00 zł netto;
16. KW SW1Z/00025282/2, Wadochowice – cena minimalna 84 000,00 zł netto;
17. KW SW1Z/00009360/5, Wadochowice – cena minimalna 352 000,00 zł netto;
18. KW WR1T/00015309/2, Kazanów – cena minimalna 285 000,00 zł netto;
19. KW SW1Z/00040012/0, Skalice – cena minimalna 301 000,00 zł netto;
20. KW SW1Z/00069053/8, Raczyce – cena minimalna 20 000,00 zł netto;
21. KW SW1Z/00009368/1, Wadochowice – cena minimalna 16 000,00 zł netto;
22. KW SW1Z/00067330/0, Wadochowice – cena minimalna 57 000,00 zł netto;
23. KW SW1Z/00066603/8, Witostowice – cena minimalna 81 000,00 zł netto;
24. KW SW1Z/00066602/1, Henryków – cena minimalna 54 000,00 zł netto;
25. KW SW1Z/00009384/9, Wadochowice – cena minimalna 176 000,00 zł netto.

Wadium wynosi **10% ceny minimalnej danej nieruchomości**. Wadium dla oferty na łączny zakup wszystkich nieruchomości wynosi **616 200,00 zł**.

Termin wpływu ofert oraz wpłaty wadium: **19 sierpnia 2026 r.** Za termin wpłaty wadium uważa się dzień uznania rachunku bankowego masy upadłości.

Rozpoznanie ofert nastąpi **20 sierpnia 2026 r. o godz. 10:00** w miejscu: **Wadochowice 18, 57-210 Wadochowice**. W przypadku równorzędnych najwyższych ofert ustna aukcja może zostać przeprowadzona bezpośrednio po rozpoznaniu ofert, w miejscu ich rozpoznania.

Pełne warunki sprzedaży oraz operaty szacunkowe nieruchomości mogą uzyskać po przesłaniu zapytania na adres: kancelaria@syndycy.eu. Operaty szacunkowe zawierają szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych nieruchomości, w tym m.in. ich powierzchni, położenia, sposobu użytkowania oraz klas bonitacyjnych gruntów. W temacie wiadomości należy obowiązkowo wpisać: „**AGRO-WAD Piotr Szlęzak – grunty rolne**”

Dodatkowych informacji udzielają:

Syndyk masy upadłości dr Michał Błaszczyszyn – tel. 662 373 882
oraz **Pełnomocnik Syndyka Jakub Sitkiewicz** – tel. 510 171 298

Sam przyjechał na komisariat. Był pod wpływem narkotyków

oprac. (RED)
Wałbrzych

22-latek przyjechał do komisariatu, bo chciał coś zgłosić, ale okazało się, że znajdował się pod wpływem narkotyków. Stracił prawo jazdy i to nie koniec jego kłopotów.

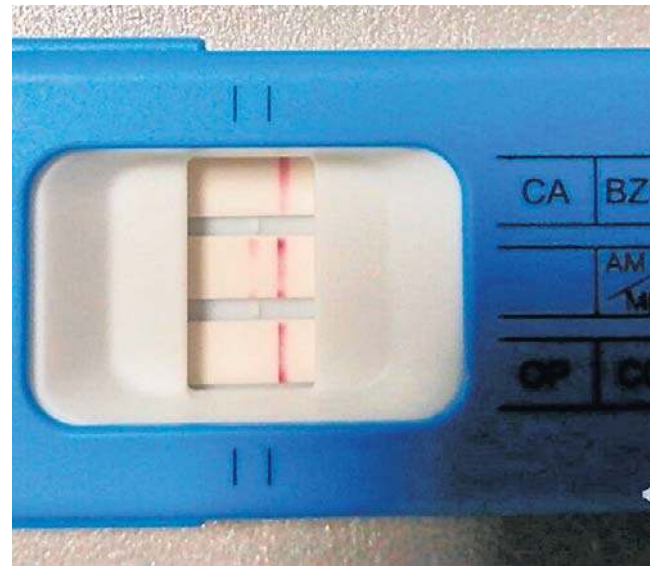
Do zdarzenia doszło w minioną środę z samego rana - około godziny 6.00. - Mężczyzna podjechał do pierwszego komisariatu, który ma swoją siedzibę w Szczawnie-Zdroju, i stawił się u dyżurnego. Zachowywał się nietypowo, dlatego mundurowi najpierw przebadali kierującą alkomatem, ale okazało się, że był trzeźwy. Nadpobudliwe zachowanie kierowcy dalej wydawał się funkcjonariuszom podejrzane, dlatego postanowili wykonać dodatkowo test na zawartość narkotyków w organizmie mężczyzny. Szybko potwierdziło się, że wałbrzyszanin znajdował się pod wpływem amfetaminy - informuje kom. Marcin Świeży, rzecznik KMP w Wałbrzychu.

Policjanci w trakcie prowadzonych z 22-latką czynności zatrzymali mu prawo jazdy.

Zlecieli także w placówce medycznej pobranie krwi do badań laboratoryjnych celem procesowego potwierdzenia wykonanego testu.

- Na tym przykładzie warto po raz kolejny wrócić do przepisów, aby uniknąć podczas kontroli drogowej rozczarowania. Pamiętajmy, że za jazdę po-

jazdem w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem narkotyków grożą wysokie kary. Poza tą dotkliwą finansową sąd na podstawie Kodeksu karnego może orzec długotrwały zakaz kierowania pojazdami, a nawet zastosować karę pozbawienia wolności do lat trzech dodaje kom. Świeży.



Wierzyć się nie chce, ale pewien wałbrzyszanin wybrał się na komisariat i nie przeszkadzało mu, że... jest pod wpływem narkotyków

FOT. KMP WAŁBRZYCH

Postawili nietypowe domki. Zamieszkają w nich owady i pełne uroku jeże

oprac. PG
Region

Przy placówkach oświatowych nadzorowanych przez Powiat Wałbrzyski stanęły domki dla owadów i dla jeży.

- Inicjatywa ma na celu nie tylko czynną ochronę lokalnej bioróżnorodności, ale przede wszystkim wzrost świadomości ekologicznej wśród dzieci i młodzieży - wyjaśniają w Starostwie Powiatowym w Wałbrzychu. Starostwo sfinansowało zakup i montaż ekologicznych konstrukcji na terenach zielonych należących do: Zespołu Szkół im. Marii Skłodowskiej-Curie w Szczawnie-Zdroju, Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Nowym Siodle oraz Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Walimiu.

Domki dla owadów zostały wykonane z naturalnych, odpornych na zmienne warunki atmosferyczne materiałów. Ich celem jest odtworzenie naturalnego środowiska bytowego oraz przyciągnięcie różnicowanych gatunków owadów zapylających. Konstrukcje zapewniają im schronienie, kryjówkę przed drapieżnikami, bezpieczne miejsce do hibernacji zimą oraz zacieniony azyl w czasie letnich upałów. Z kolei te dla jeży zaprojektowano tak, aby gwarantowały odpowiednie, suche i bezpieczne odizolowanie od warunków zewnętrznych. Stanowią one kluczowe wsparcie dla tych chronionych ssaków w okresie jesienno-zimowym, kiedy temperatura spada poniżej 9°C i zwierzęta te poszukują stałego legowiska do odbycia snu zimowego. ©P

Hetmańska z jednej strony już rozkopana

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

To ma być ekspresowy remont. Ulica Hetmańska - pierwsza osiedlowa arteria w tej części Wałbrzycha jest już remontowana.

- Ulica zostanie przebudowana kompleksowo - od nowej konstrukcji jezdni i chodników, przez modernizację kanalizacji, aż po zagospodarowanie zieleni i poprawę bezpieczeństwa poprzez montaż progów zwalniających i systemu monitoringu. Odcinek ma ponad 630 metrów. Prace zrealizuje Serafiński Roads sp. z o.o., a cały zakres robót potrwa 7 miesięcy - relacjonował Roman Szelemej, prezydent Wałbrzycha tuż po podpisaniu umowy z wykonawcą prac. Wyłoniona w przetargu firma z Ludwikowic Kłodz-



Mieszkańcy już od dawna czekali na tę inwestycję

kich prace wyceniła na 3 795 758,06 zł. Prace mają obejmować odcinek od ul. Podwale do skrzyżtu przy szkole nr 21 ku ul. Basztowej. Od 21 kwietnia, czyli momentu podpisania umowy z wykonawcą prac, sporo się zmieniło. Rozpoczęły się prace

ziemne związane z wymianą kanalizacji. Działania podjęto od okolicy Bazaru i PSP nr 21, zatem od końca drogi przyległego do ul. Basztowej. Skala utrudnień, zwłaszcza związanych z parkowaniem, nie jest jeszcze bardzo widoczna. W miarę postępu re-

montu należy się spodziewać ich eskalacji. - Droga będzie przebudowana całkowicie, a więc z infrastrukturą. Prosimy mieszkańców o cierpliwość i wyrozumiałość w czasie prowadzenia prac - apeluje wódtarz naszego miasta. **Tutaj też się dzieje** Gdzie jeszcze w Wałbrzychu obecnie występują utrudnienia? Na ukończeniu są obecnie prace na ul. Wrocławskiej (ud ul. Piotrowskiego do Szlifier-skiej), Beethovena i Lubelskiej - Mazowieckiej. Rusza remont ul. Bukowej, Głowackiego, Reja oraz Hetmańskiej i Bogusławskiego. W planie przebudowa m.in. ul. Szkolnej, Słowackiego i Kopnickiej, a także pozostałej części 1 Maja i Puszkina.

REKLAMA0011459141

**ZŁOMOWANIE
POJAZDÓW**
tel. 600 609 606

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

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

REKLAMA0011549676

**SYNDYK SPRZEDA SIEDLSKO W WADOCHOWICACH –
I POSTĘPOWANIE**

Syndyk masy upadłości Piotra Szlęzaka, prowadzącego działalność gospodarczą pod firmą „AGRO-WAD” Piotr Szlęzak, na podstawie postanowienia Sędziego-Komisarza z dnia 22 maja 2026 r., sygn. akt SW1W/GUp/3/2026, ogłasza I postępowanie na sprzedaż z wolnej ręki nieruchomości stanowiących siedlisko, wchodzących w skład masy upadłości.

Lokalizacja: Wadochowice 18, 57-210 Wadochowice, gmina Ziębice, powiat ząbkowicki, województwo dolnośląskie.

Przedmiot sprzedaży obejmuje łącznie:

- nieruchomość objętą KW nr SW1Z/00049163/6, obejmującą częściowo zabudowane działki nr 18/5, 18/8, 18/11, 18/15, 18/17, 18/21, 18/22 i 18/25 o łącznej powierzchni 0,0923 ha;
- udział 1/2 w nieruchomości objętej KW nr SW1Z/00009417/0, obejmującej zabudowaną działkę nr 17/3 o powierzchni 0,4821 ha;
- nieruchomość objętą KW nr SW1Z/00067481/3, obejmującą działkę nr 135 o powierzchni 0,4500 ha;
- działki nr 136 i 137 o łącznej powierzchni 0,8707 ha, wchodzące w skład nieruchomości objętej KW nr SW1Z/00009360/5;
- działkę nr 138 o powierzchni 0,4352 ha, wchodzącą w skład nieruchomości objętej KW nr SW1Z/00031620/9;
- wagę samochodową RBN 50/18/3 oraz dwa dystrybutory paliwa o pojemności 5 tys. l każdy, trwale związane z gruntem.

Cena minimalna całego przedmiotu sprzedaży: 353 422,77 zł netto
Wadium: 35 342,28 zł

Podana cena jest ceną netto i zostanie powiększona o należny podatek VAT, o ile podatek ten wystąpi.

Termin wpływu ofert oraz wpłaty wadium: 19 sierpnia 2026 r.

Za termin wpłaty wadium uważa się dzień uznania rachunku bankowego masy upadłości. Liczy się data wpływu oferty, a nie data jej nadania.

Rozpoznanie ofert nastąpi 21 sierpnia 2026 r. o godz. 13:00 w miejscu: Wadochowice 18, 57-210 Wadochowice.

W przypadku równorzędnych najwyższych ofert może zostać przeprowadzona ustna aukcja bezpośrednio po rozpoznaniu ofert, w miejscu ich rozpoznania. Wybór najkorzystniejszej oferty wymaga zatwierdzenia przez Sędziego-Komisarza.

Pełne warunki sprzedaży, operaty szacunkowe oraz opinię rzeczoznawcy majątkowego można uzyskać po przesłaniu zapytania na adres: kancelaria@syndycy.eu. W temacie wiadomości należy obowiązkowo wpisać: „AGRO-WAD Piotr Szlęzak – siedlisko”.

Dodatkowych informacji dotyczących postępowania udzielają:
Syndyk masy upadłości dr Michał Błaszczyszyn – tel. 662 373 882
Pełnomocnik Syndyka Jakub Sitkiewicz – tel. 510 171 298

W sprawie wizji lokalnej należy kontaktować się z Pełnomocnikiem Syndyka **Edwardem Stolarczykiem – tel. 695 663 414.**

REKLAMA0011548762

SYNDYK SPRZEDA MASZYN I URZĄDZENIA ROLNICZE – I POSTĘPOWANIE

Syndyk masy upadłości Piotra Szlęzaka, prowadzącego działalność gospodarczą pod firmą „AGRO-WAD” Piotr Szlęzak, na podstawie postanowienia Sędziego-Komisarza z dnia 22 maja 2026 r., sygn. akt SW1W/GUp/3/2026, ogłasza I postępowanie na sprzedaż z wolnej ręki ruchomości wchodzących w skład masy upadłości.

Sprzedaż może nastąpić:

- łącznie – z pierwszeństwem rozpoznania ofert na zakup wszystkich ruchomości, albo**
- odrębnie – w przypadku niedokonania wyboru oferty łącznej.**

Łączna cena minimalna wszystkich ruchomości wynosi: 1.130.812,98 zł netto

Przedmiot sprzedaży:

- składnik nr 1.1 – agregat uprawowy Saturn II 6M, nr inw. 05-004, rok prod. 2008 – cena minimalna **20.243,90 zł netto**;
- składnik nr 1.2 – beczka asenizacyjna HTS-100, nr inw. 07-010 – cena minimalna **9.268,29 zł netto**;
- składnik nr 1.3 – ciągnik rolniczy John Deere 7530, nr inw. 07-002, rok prod. 2007 – cena minimalna **123.333,33 zł netto**;
- składnik nr 1.4 – ciągnik siodłowy Scania R420LA4X2MNA, nr inw. 07-021, rok prod. 2008 – cena minimalna **11.626,02 zł netto**;
- składnik nr 1.6 – Ford Mondeo 2,0 D, nr inw. 07-011, rok prod. 2008 – cena minimalna **3.008,13 zł netto**;
- składnik nr 1.7 – naczepa Trailor DZA29KK, nr inw. 07-005, rok prod. 1996 – cena minimalna **6.260,16 zł netto**;
- składnik nr 1.8 – plug G-B typ RZ7 516/170/100, nr inw. 05-002, rok prod. 2008 – cena minimalna **6.504,07 zł netto**;
- składnik nr 1.10 – prasa Krone Big Pack, rok prod. 2011 – cena minimalna **70.406,50 zł netto**;
- składnik nr 1.11 – przystawka do kukurydzy Goeringhoff MS Horizon, nr inw. 05-013, rok prod. 2014 – cena minimalna **53.658,54 zł netto**;
- składnik nr 1.12 – rębak Junnkari, nr inw. 05-011 – cena minimalna **3.902,44 zł netto**;
- składnik nr 1.13 – rozdrabniacz Trisar TR30-240, nr inw. 05-007, rok prod. 2011 – cena minimalna **2.601,63 zł netto**;
- składnik nr 1.14 – siewnik Accord typ D, nr inw. 05-008 – cena minimalna **3.983,74 zł netto**;
- składnik nr 1.15 – TruMaster 900L, 12V, K600, nr inw. 04-003, rok prod. 2012 – cena minimalna **3.252,03 zł netto**;
- składnik nr 1.17 – wał do uprawy Minimax XL, nr inw. 05-015, rok prod. 2014 – cena minimalna **8.699,19 zł netto**;
- składnik nr 1.18 – wóz zbierająco-stogujący Arcusin, nr inw. 05-018 – cena minimalna **85.365,85 zł netto**;
- składnik nr 1.18 – wóz zbierająco-stogujący Arcusin, nr inw. 05-019 – cena minimalna **85.365,85 zł netto**;
- składnik nr 1.19 – zgrabiarka Krone Swadro 38, nr inw. 05-006, rok prod. 2009 – cena minimalna **3.333,33 zł netto**;
- składnik nr 1.20 – wał doprawiający Expom Krośniewice, nr inw. 442, rok prod. 2005 – cena minimalna **3.333,33 zł netto**;
- składnik nr 1.21 – opryskiwacz Tenor 4300/24 Berthoud, nr inw. 1019330, rok prod. 2011 – cena minimalna **35.447,15 zł netto**;
- składnik nr 1.22 – agregat Discopak DCK 3 500-40 Gregoire Besson, nr inw. N121083 – cena minimalna **17.479,67 zł netto**;
- składnik nr 1.23 – siewnik Monosem 8 Rzędów NG Plus 4, nr inw. S11R002334, rok prod. 2011 – cena minimalna **11.138,21 zł netto**;
- składnik nr 1.24 – rozsiewacz nawozów X36 Vision WPB Sulky Burel, nr inw. 11BD02151, rok prod. 2011 – cena minimalna **16.260,16 zł netto**;
- składnik nr 1.25 – zaczepiany rozsiewacz nawozów DPA Polyvrac S 120 M Sulky Burel, nr inw. EP03AB108, rok prod. 2011 – cena minimalna **16.260,16 zł netto**;
- składnik nr 1.26 i 1.37 – kombajn zbożowy John Deere T670i, nr identyfikacyjny 1Z0T670BECM090232, rok prod. 2012, wraz z hederem John Deere 625R, wózkiem do hedera oraz stołem do rzepaku ZURN 7.6M; heder do zbóż John Deere nr 1Z0625RXHC0041095, ujęty jako składnik nr 1.37, stanowi integralną część zestawu i nie podlega odrębnej sprzedaży – cena minimalna **230.975,61 zł netto**;
- składnik nr 1.27 – kombajn zbożowy John Deere T670i, nr identyfikacyjny 1Z0T670BPB0088152, rok prod. 2011, wraz z hederem John Deere 625R, wózkiem do hedera oraz stołem do rzepaku ZURN 7.6M – cena minimalna **230.975,61 zł netto**;
- składnik nr 1.28 – Ursus C340 – cena minimalna **6.747,97 zł netto**;
- składnik nr 1.29 – samochód osobowy marki Syrena – cena minimalna **7.886,18 zł netto**;
- składnik nr 1.30 – głębosz Alpego K2 7-300, rok prod. 2012 – cena minimalna **17.154,47 zł netto**;
- składnik nr 1.31 – przewracarka Krone Szwadro 900 – cena minimalna **16.910,57 zł netto**;
- składnik nr 1.32 – wózek do naczep (samoróbka) – cena minimalna **2.439,02 zł netto**;
- składnik nr 1.33 – przyczepa oznaczona jako „40” – cena minimalna **2.845,53 zł netto**;
- składnik nr 1.34 – przyczepa oznaczona jako „37” – cena minimalna **11.300,81 zł netto**;
- składnik nr 1.36 – przyczepa oznaczona jako „39” – cena minimalna **2.845,53 zł netto**.

Podane ceny są cenami netto i zostaną powiększone o należny podatek VAT, o ile podatek ten wystąpi.

Wadium wynosi 10% ceny minimalnej danej ruchomości. Wadium dla oferty na łączny zakup wszystkich ruchomości wynosi 113.081,30 zł.

Termin wpływu ofert oraz wpłaty wadium: 19 sierpnia 2026 r.

Za termin wpłaty wadium uważa się dzień uznania rachunku bankowego masy upadłości. Liczy się data wpływu oferty, a nie data jej nadania.

Rozpoznanie ofert nastąpi 21 sierpnia 2026 r. o godz. 10:00 w miejscu: Wadochowice 18, 57-210 Wadochowice.

W pierwszej kolejności zostaną rozpoznane oferty na łączny zakup wszystkich ruchomości. W przypadku niedokonania wyboru oferty łącznej zostaną rozpoznane oferty na zakup poszczególnych ruchomości.

W przypadku równorzędnych najwyższych ofert zostanie przeprowadzona ustna aukcja bezpośrednio po rozpoznaniu ofert, w miejscu ich rozpoznania.

Pełne warunki sprzedaży oraz opinię o wartości ruchomości można uzyskać po przesłaniu zapytania na adres: **kancelaria@syndycy.eu**. Opinia o wartości zawiera szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych ruchomości, w tym m.in. ich oznaczenia i numery identyfikacyjne, rok produkcji, opis wyposażenia, stan techniczny, stopień zużycia, dokumentację fotograficzną oraz przyjęty sposób określenia wartości. W temacie wiadomości należy obowiązkowo wpisać: „AGRO-WAD Piotr Szlęzak – ruchomości”.

Dodatkowych informacji dotyczących postępowania udzielają:
Syndyk masy upadłości dr Michał Błaszczyszyn – tel. 662 373 882
Pełnomocnik Syndyka Jakub Sitkiewicz – tel. 510 171 298

W sprawie wizji lokalnej ruchomości należy kontaktować się z:
Pełnomocnikiem Syndyka Edwardem Stolarczykiem – tel. 695 663 414



Samoobsługowy stragan z pieczywem już ma swoich stałych klientów - wszyscy chwalą jakość wypieków

Pyszne jagodzianki, wyśmienite cynamonki

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Małżeństwo z Wałbrzycha postanowiło sprzedawać pyszne wypieki na samoobsługowym straganie.

Stoisko pojawiło się przy drodze prowadzącej m.in. w stronę schroniska Andrzejówka w Rybnicy Leśnej. Można zastrzymać się, wziąć na co mamy ochotę, do wyboru są: Jagodzianki, cynamonki i chleb, i zapłacić blikiem. Właściciele mieszkają w pobliżu i donoszą towar w razie potrzeby od rana do późnego popołudnia. - Wystarczy po nas zadzwonić. Wtedy można też płacić gotówką - mówi pan Szymon.

Wyjaśnia, że stragan ustawił niedawno. Jego żona prowadzi działalność gospodarczą. Ze znakomitymi, wypiekami jeżdżą po różnych targowiskach,

ale często coś im po takim wyjeździe zostaje. Wymyślili zatem, że wypiekane samodzielnie pyszności można też sprzedać na samoobsługowym straganie. Wiedzieli, że takie istnieją. Co prawda zawsze jest ryzyko, że trafią się nieuczciwi klienci, ale postanowili spróbować. - Na razie kupujący są raczej uczciwi. Zdarzyło się tylko kilka drobnych incydentów. Ktoś zabrał kilka jagodzianek i nie zapłacił, ktoś zabrał dwa chleby i zostawił pieniądze, ale mniej niż powinien - mówi pan Szymon.

Na stragan, który otworzyli z żoną przyjeżdżają już stali klienci. - Jagodzianki kosztują 10 złotych, ale są rewelacyjne. Chleb w cenie od 14 do ponad 20 złotych jest wspaniały, w markecie się takiego nie kupi. Zaglądam tu codziennie - mówi klientka nowego samoobsługowego straganu.

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

W Wałbrzychu oficjalnie otwarto przebudowaną ulicę Beethovena. Inwestycja całkowicie odmieniła tę część miasta.

Zdegradowany od lat teren, gdzie kiedyś funkcjonowała KWK „Wałbrzych”, także m.in. koksownia i fabryka kwasu siarkowego, powrócił do życia. - Jesteśmy świadkami prawdziwej transformacji. Tu był księżycowy krajobraz - mówił Roman Szelemej prezydent Wałbrzycha.

To kompleksowa metamorfoza

Na Beethovena oprócz drogi zrewitalizowano też właściwie całe otoczenie. Jezdnia, chodniki, cała infrastruktura drogowa, są bardzo porządne, ale powstało tu także chyba najnowocześniejsze, najbardziej komfortowe w Polsce schronisko dla zwierząt, dobiega końca budowa nowoczesnych obiektów dla Miejskiego Zakładu Usług Komunalnych.

A przecież już wcześniej wybudowano tam nowoczesny RIPOK czyli Regionalną Instalację Przetwarzania Odpadów Komunalnych czy biurowiec po kopalni zagospodarowano na Integracyjny Dom dla Bezdomnych (te wcześniejsze



„Tu był księżycowy krajobraz” stwierdził prezydent Szelemej

przedsięwzięcia finansowano z innych środków).

Unijne wsparcie było decydujące

Ostatnie inwestycje (schronisko, obiekty dla MZUK i droga z siecią kanalizacyjną) mają wartość ponad 78 milionów złotych.

Miasto ma w najbliższym czasie realizować inwestycje o wartości prawie pół miliarda złotych, z czego 280 mln zł stanowią dotacje.

Można było je realizować dzięki wsparciu z Funduszu Sprawiedliwej Transformacji (ponad 42 mln zł.), ze środków przeznaczonych na transformację obszarów górniczych na Dolnym Śląsku, oraz dotacji z Budżetu Państwa (ta wyniosła ponad 9 mln zł).

- Ten obszar kojarzył się wszystkim raczej z trudną przeszłością Wałbrzycha. Po rewitalizacji Starej Kopalni to jest drugi, modelowy przykład na to jak fundusze europejskie, wsparcie z Unii Europejskiej może zmieniać środowisko. Może powinniśmy zmienić nazwę tej ulicy na symfonię Beethovena, bo to

jest dobra melodia dla rozwoju dla tej części Wałbrzycha i tej części Dolnego Śląska - mówiła Anna Żabska, wojewoda Dolnego Śląska.

Na uroczystości pojawili się też m.in. Paweł Gancarz, marszałek województwa dolnośląskiego i Leonard Górski, starosta powiatu wałbrzyskiego.

Marszałek podkreślał skuteczność Wałbrzycha w pozyskiwaniu środków zewnętrznych. - Pan prezydent i współpracownicy mogą być dobrym wzorem dla wielu samorządów, na Dolnym Śląsku, ale też w Polsce - stwierdził marszałek.

REKLAMA 0011554980

BURMISTRZ JAWORZYNY ŚLĄSKIEJ
ogłasza II przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż lokalu mieszkalnego o pow. 43,96 m², położonego w Piotrowicach Świdnickich nr 17/1 wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu wynoszącej 18,72% w działce nr 1184 o pow. 0,1544 ha. Lokal mieszkalny usytuowany jest na niskim parterze w budynku mieszkalnym wielorodzinnym o 3 kondygnacjach w zabudowie luźnej, minimalnie podpiwniczony. Budynek wzniesiono w technologii tradycyjnej i usytuowany jest tuż przy drodze dojazdowej. Lokal składa się z dwóch pokoi, kuchni i w.c. Do lokalu przynależą 2 komórki poza budynkiem mieszkalnym.

Cena wywoławcza: 99 600,00 zł
Godz. przetargu - 10.00
Księga wieczysta nr SW1S/00020187/6

Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie - teren zabudowy mieszanej - mieszkaniowej oraz usługowo-gospodarczej. Nieruchomość wolna jest od wszelkich obciążeń i roszczeń osób trzecich.

Przetarg odbędzie się w dniu 4.09.2026 r. w Urzędzie Miejskim w Jaworzynie Śląskiej przy ul. Powstańców 3, pokój nr 3.

Warunkiem przystąpienia do przetargów jest wpłacenie wadium w pieniądzu wysokości 10% ceny wywoławczej, w terminie do **1.09.2026 r.** na konto Urzędu Miejskiego w Jaworzynie Śląskiej
PKO BANK POLSKA 81 1020 5226 0000 6102 0727 7645.

Pełną informację dotyczącą nieruchomości oraz przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu przy ul. Powstańców 3. Ogłoszenia o przetargach dostępne są również na stronie internetowej pod adresem: **www.bip.jaworzyna.net (w zakładce Przetargi - sprzedaż nieruchomości).**

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Jaworzynie Śląskiej, ul. Powstańców 3, pok. nr 109 lub pod nr telefonu: 74 84 89 594 w godzinach pracy Urzędu.
Jaworzyna Śląska, dnia 20.07.2026 r.

Na gapę nie jeździmy. Bilety kupujemy tutaj

oprac. (red)
Wałbrzych

Miasto poinformowało właścicieli, że sieć punktów sprzedaży biletów komunikacji miejskiej została poszerzona.

Jak czytamy w komunikacie wystosowanym przez wałbrzyskich urzędników, od teraz bilety można kupić również w obiektach uzdrowiskowych w Szczawnie-Zdroju i Jedlinie-Zdroju.

Nowe punkty sprzedaży

- Dom Zdrojowy - ul. Kolejowa 14, Szczawno-Zdrój
- Pijalnia Wód Mineralnych - ul. Kościuszki 23, Szczawno-Zdrój
- Pijalnia Wód Mineralnych (od 20 lipca) - Plac Zdrojowy 4, Jedlina-Zdrój



Przypominamy: 1 marca zrezygnowano ze sprzedaży biletów u kierowców miejskich autobusów

Dotychczasowe lokalizacjeŚródmieście

- PHU „KAJA” - ul. Juliusza Słowackiego 6
- Punkt prasowy Media Press - ul. Nowy Świat 2A (pasaż marketu Netto)

Sobięcin

- Sklep „JOBO” - ul. 1 Maja 106

Stary Zdrój

- MULTI Sp. z o.o. - ul. Armii Krajowej 26
- „U BASI” S.C. - ul. Armii Krajowej 39

Piaskowa Góra

- Punkt prasowy North Press - ul. Janusza Kusocińskiego 4 (pasaż bił)

- „STEWAL” S.C. - ul. Dunińskiego 20
- Punkt prasowy Media Press - ul. Wrocławska 26A
- „TRAFIKAPRO” - ul. Władysława Broniewskiego 65A

Podzamcze

- Sklep Marka Polowego - ul. Grodzka 20A
- Punkt prasowy Media Press - ul. Palisadowa 15

Bilet możesz kupić też w aplikacji

- Wszystkie rodzaje biletów - jednorazowe oraz te okresowe - kupicie także w kasie biletowej MZUK przy pl. Grunwaldzkim 1 w Wałbrzychu. Bilety dostępne są również w kasownikach w autobusach, aplikacjach zBiletem, moBilet, SkyCash oraz w aplikacjach mobilnych większości polskich banków - dodają urzędnicy.

Wałbrzyskie atrakcje na wakacje.

Nie siedźcie w domu, gdy tyle się dzieje

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Nie wiecie jak ciekawie spędzić wakacje w mieście? No to... korzystajcie z naszej rozpiski. Jest w czym wybierać!

Palmiarnia w Wałbrzychu prezentuje się obecnie wspaniale. Wybujała zieleń, cudowne kwiaty, kolory i zapachy już w otoczeniu szklarni. A pod szkłem niezwykle okazy. To trzeba zobaczyć i poczuć. Jest też w ogrodzie Palmiarni wyjątkowy, piękny herb i logo 600-lecia miasta - ułożone z kwiatów. - Ten herb właśnie zakwitł. To też element obchodów 600-lecia, które obchodzimy przez cały rok. Wykonany siłami zespołów Zamku Książ i Palmiarni - mówił Roman Szelemej, prezydent Wałbrzycha podczas prezentacji wydarzeń przygotowywanych na letnie, wakacyjne miesiące w tych dwóch wyjątkowych miejscach. A wydarzeń będzie cała masa. W dni powszednie i w weekendy.

- W ogrodzie palmiarni zobaczycie wielkiego pawia, któremu kwitnie ogon zasadzany co roku. Są tu też kwietne motyle. Jest ich pięć. Można zrobić sobie przy nich pamiątkowe zdjęcie - mówiła Dorota Karolewska, prezeska Zamku Książ. Zapraszała jednak przede wszystkim oczywiście do zamku na m.in. na wyjątkowe koncerty, festiwale, nocne zwiedzanie i wydarzenia plenerowe.

Wakacyjne propozycje Zamku Książ

● Barokowy Bal u Maksymiliana w Zamku Książ

Zamek Książ zaprasza rodziny z dziećmi na „Barokowy Bal u Maksymiliana” (więcej na str. 10-11). To pełna zabawy podróż do czasów baroku, dworskich manier, muzyki, eleganckich ukłonów i przygotowań do wielkiego balu w zamkowych komnatach. Podczas rodzinnej wyprawy najmłodsi odkrywcy sprawdzą, czy wszystko jest gotowe na przyjęcie znamienitych gości, poznają ciekawostki o dawnym życiu w Zamku Książ, poszukają balowych ozdób i wezmą udział w aktywnym zwiedzaniu pełnym historii, wyobraźni i dobrej zabawy. Zwiedzanie odbywa się w każdą środę (od 15 lipca) oraz w soboty i niedziele wakacji, z wyłączeniem

1 i 2 sierpnia, o godzinie 11:00 oraz 12:30.

● Maskarada Cieni. Nocne zwiedzanie dla dorosłych

Zamek Książ zaprasza dorosłych na wyjątkowe nocne zwiedzanie „Maskarada Cieni”. To pełna emocji wyprawa po zamku po zmroku, prowadząca przez mroczne korytarze, opuszczone piętra i miejsca, do których za dnia nie zawsze zagląda światło.

Podczas zwiedzania uczestnicy wejdą w świat tajemnic, cieni i niepokojących historii, gdzie zwykły spacer zamienia się w spotkanie z tym, co nieznanne. Na odważnych czekają klimatyczne opowieści, nietypowy przewodnik, zaskakujące sceny, paranormalne spotkania i atmosfera, która na długo zostaje w pamięci. Trasa trwa około 90 minut i prowadzi głównie przez mroczne, niedostępne na co dzień pomieszczenia Zamku Książ.

● Tauron Letni Festiwal Tajemnic Barocco

Zamek Książ zaprasza 1-2 sierpnia na wyjątkową podróż do świata barokowego splendoru, wielkich odkryć i niezwykłych historii. W pierwszy weekend sierpnia zamek wypełnią rekonstruktorzy, animatorzy i atrakcje, które przeniosą Gości do epoki przepychu, dworskich intryg, muzyki, mody i odkryć. Dla rodzin z dziećmi przygotowana zostanie specjalna strefa warsztatowa, a dodatkową atrakcją będzie wystawa „Wielkie Odkrycia Baroku”. W festiwalowy weekend odbędzie się także nocne zwiedzanie zamku.

● Tauron Mapping z muzyką na żywo

W sobotę 8 sierpnia spektakl światła, muzyki i historii! Zamek Książ rozbłyśnie wyjątkowym widowiskiem światła, obrazu i dźwięku. Na fasadzie jednej z najpiękniejszych rezydencji w Polsce zaprezentowany zostanie TAURON Mapping z muzyką na żywo Księżęcej Orkiestry Salonowej.

● Weekend Rycerski

Zamek Książ przeniesie Gości do epoki miecza i tarczy! W dniach 14-16 sierpnia odbędzie się Weekend Rycerski - wydarzenie pełne historycznych pokazów, rodzinnych atrakcji i niezwyklej atmosfery dawnych czasów. Monumentalne mury Książa ożyją dzięki



Palmiarnia i Zamek Książ przygotowały masę wydarzeń na wakacje i 600-lecie Wałbrzycha

obecności wojów, rycerzy, rzeźmieśników i artystów.

● Tajemnice Podziemi Zamku Książ

Zamek Książ zaprasza 21-23 sierpnia do odkrywania jednej z najbardziej fascynujących i tajemniczych części swojej historii. Podczas wydarzenia Goście będą mogli zejść pod monumentalne mury zamku i poznać miejsca, które od lat rozbudzają wyobraźnię miłośników historii, zagadek i niezwykłych opowieści. Podziemia Książa to przestrzeń pełna sekretów, śladów przeszłości i pytań, na które do dziś nie ma jednoznacznych odpowiedzi.

● Art Cup, stado ogierów Książ

Art Cup (28-30 sierpnia) to wydarzenie, które od prawie trzech dekad łączy świat jeździectwa z kulturą, sztuką i spotkaniami z gwiazdami. Podczas zawodów znani artyści rywalizują w widowiskowych konkurencjach jeździeckich: skokach przez przeszkody, ujeżdżeniu, powożeniu oraz western, prezentując swoje umiejętności, pasję i miłość do koni. To będzie wydarzenie pełne sportowych emocji, spotkań z kulturą i wyjątkowej atmosfery. Organizatorem wydarzenia jest LKJ Lewada i Stado Ogierów Książ.

Lato w Palmiarni

● **Palmiarnia wieczorową porą**
Odkryjcie Palmiarnię Wałbrzych w niezwyklej, wieczor-

nej odsłonie! Zapraszamy na wyjątkowe zwiedzanie z przewodnikiem, podczas którego poznacie fascynujące historie roślin oraz sekrety jednego z najbardziej niezwykłych miejsc na Dolnym Śląsku. Przekonajcie się, jak magiczna potrafi być Palmiarnia po zmroku i przeżyjcie niezapomniany wieczór wśród egzotycznej zieleni! Terminy: 25 lipca oraz 15 i 22 sierpnia, godz. 19.00.

● Gra terenowa „Wakacyjna Misja: Egzotyka”

Czy jesteście gotowi zostać tropikalnymi odkrywcami? Od 1 do 31 sierpnia czekać na Was będzie nowa gra terenowa „Wakacyjna misja: egzotyka”, podczas której wyruszenie na niezwykłą wyprawę po zakątkach Palmiarni. W trakcie gry będziecie rozwiązywać zagadki, wykonywać zadania i podążać tropem egzotycznych odkryć!

● Wystawa fotograficzna „Obrazkowe. Egzotyka w detalu”

Czy jesteście gotowi zostać tropikalnymi odkrywcami? Od 1 do 31 sierpnia czekać na Was będzie nowa gra terenowa „Wakacyjna misja: egzotyka”, podczas której wyruszenie na niezwykłą wyprawę po zakątkach Palmiarni Wałbrzych. W trakcie gry terenowej będziecie rozwiązywać zagadki, wykonywać ciekawe zadania i podążać tropem egzotycznych odkryć!

● Gra terenowa, zwiedzanie z przewodnikiem

26 lipca oraz 16 i 23 sierpnia wybierzcie się z nami na rodzinne zwiedzanie z przewodniczką Martą Partyką w niesamowitą podróż po Palmiarni Wałbrzych i okryjcie sekrety jej egzotycznych mieszkańców. Podczas spaceru uczestnicy poznają mieszkańców Palmiarni oraz najciekawsze egzotyczne rośliny. Na każdym przystanku dzieci rozwiązują krótkie zadanie związane z tym, o czym przed chwilą usłyszeli. Zadania mają różną formę - zagadki, obserwacje zwierząt, wybór poprawnej odpowiedzi czy wskazanie miejsca na mapie świata.

Zwiedzanie rozpoczyna się o godzinach: 10:30, 12:00, 13:30, 15:00.

REKLAMA

0011554408

Świdnica, 10.07.2026 r.



INFORMACJA

Wójt Gminy Świdnica informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Świdnicy, ul. Głowackiego 4, „Wykazu nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży”.

Przeznacza się do sprzedaży:

- nieruchomość gruntową niezabudowaną, stanowiącą działkę nr 1057/1 o pow. 0,0124 ha, położoną w Witoszowie Dolnym, zgodnie z Zarządzeniem nr 93/2026 Wójta Gminy Świdnica z dnia 9 lipca 2026 roku,
- nieruchomość gruntową niezabudowaną, stanowiącą działkę nr 1057/2 o pow. 0,0077 ha, położoną w Witoszowie Dolnym, zgodnie z Zarządzeniem nr 94/2026 Wójta Gminy Świdnica z dnia 9 lipca 2026 roku.

Wykaz wywiesza się na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni, tj. od dnia 20.07.2026 r. do dnia 10.08.2026 r., w siedzibie Urzędu Gminy w Świdnicy, ul. B. Głowackiego 4, sala operacyjna (tablica ogłoszeń - Przetargi). Ponadto informacje o wywieszeniu tego wykazu podaje się do publicznej wiadomości przez ogłoszenie w prasie lokalnej oraz poprzez zamieszczenie na stronie internetowej Urzędu Gminy w Biuletynie Informacji Publicznej.

Szczegółowe informacje o ww. nieruchomościach można uzyskać w dni robocze w godz. poniedziałek, środa, czwartek: 8.00-15.00, wtorek 8.00-16.30, piątek 8.00-13.30 w Zespole ds. Gospodarki Przestrzennej i Gospodarki Mieniem Urzędu Gminy w Świdnicy, ul. B. Głowackiego 4 - sala operacyjna - stanowisko 105 lub telefonicznie pod nr /74/ 852-30-67 wew. 105.

Wójt Gminy Świdnica
Bartłomiej Stróżyk

REKLAMA

0011556012



INFORMACJA

Burmistrz JAWORZYNY ŚLĄSKIEJ

informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Jaworzyna Śląska ul. Powstańców 3 nw. wykazu:

1. Lokalu mieszkalnego przeznaczonego do sprzedaży w trybie bezprzetargowym zgodnie z Zarządzeniem Burmistrza Nr 92/B/26 z dnia 8.07.2026 r.

Wykaz wywiesza się na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni licząc od dnia podpisania zarządzenia przez Burmistrza Jaworzyny Śląskiej. Szczegółowe informacje zawiera wykaz wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Jaworzynie Śląskiej oraz stronie internetowej bip.jaworzyna.net.

Możesz zwiedzić Czechy albo pojechać do Drezna

Remigiusz Biały
Region

Z okazji wakacji różni przewoźnicy stworzyli dla swoich pasażerów specjalne promocje.

Promocja drezdeńska to oferta Kolei Dolnośląskich w transgranicznej współpracy z niemieckim regionalnym przewoźnikiem Die Länderbahn w kategorii trilex, trilex express. Możesz wybrać dowolną stację początkową w Polsce, którą obsługują Koleje Dolnośląskie. System automatycznie połączy ze sobą relacje w taki sposób, abyś mógł skorzystać z Promocji Drezdeńskiej w jednej z dwóch tras: Wrocław Główny - Drezno (przez Legnicę, Zgorzelec i Bautzen) Legnica - Drezno|Bo-

lesławiec - Drezno; Jelenia Góra - Drezno (przez Gryfów Śląski, Lubań Śląski, Zgorzelec i Bautzen).

Do wyboru masz bilety ważne 1, 2 lub 14 dni. Bilet w jedną stronę do Drezna z Wrocławia dla jednej osoby kosztuje 90 zł, a z powrotnym (ważnym dwa dni) koszt rośnie do 105 zł. Bilet dwutygodniowy dla jednej osoby w dwie strony kosztuje już 160 zł. Dla dwóch i więcej osób to już koszt po 80 zł „na głowę”. Bilety z Bolesławca, Legnicy czy Jeleniej Góry są tańsze od 5 zł do 40 zł w zależności od taryfy. Przewóz rowerów, psa i bagażu w jedną stronę kosztuje 10 zł, a w dwie strony 20 zł.

Koleje Czeskie (České dráhy) zachęcają do skorzystania z oferty Jízdenka na léto, która

pozwala na nieograniczone podróże pociągami przez 7 lub 14 kolejnych dni na jednym bilecie po całych Czechach. Bilet jest imienny, dlatego podczas kontroli należy pokazać dokument. Oferta dotyczy miejsc w drugiej klasie. W przypadku podróży składem, w którym obowiązuje rezerwacja miejsc, należy dopłacić za rezerwację.

Bilety obowiązują w pociągach Kolei Czeskich, ale część połączeń (na ogół lokalnych) obsługują prywatni przewoźnicy, którzy ich nie honorują. Dodatkowe ulgi przysługują dzieciom, studentom, seniorom.

Bilet jest ważny do 31 sierpnia, bez względu na datę zakupu. Szczegółowe informacje na stronie oferty Jízdenka na léto.



Na wakacje kolejarze z Czech i Dolnego Śląska przygotowali specjalnie promocje

Wakacyjna wycieczka dzieci do baru greckiego na souvlaki

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Blisko 30 dzieci przyszło do Baru u Greka. To uczestnicy „Wakacji w mieście z RWS Biały Kamień”. Zostali zaproszeni na późne śniadanie, czy może wczesny obiad. Były banany, frytki, arbusz, napoje i przede wszystkim pyszne souvlaki. Dzieci były zachwycone.



Na wycieczce kosztowali greckich smaków

Wakacyjne zajęcia w Radzie Wspólnoty Samorządowej dzielnicy Biały Kamień i Konradów to już tradycja. Przewodniczący RWS, radny Ryszard Nowak, przygotował w tym roku bowiem 29. edycję akcji. - Przyjmując plan pracy na 2026 rok, założyłem 12 imprez w roku i to się przepięknie udaje - mówi Ryszard Nowak.

Na zajęcia wakacyjne przychodzi ponad 30 dzieci. W siedzibie RWS organizują różne zajęcia, rozgrywki w tenisa stołowego, piłkarzyki. Zapraszani są goście. Przy ładniejszej pogodzie wychodzą - do kina, do restauracji, na lody. W najbliższym czasie planowany jest wyjazd do Jedliny-Zdroju na lody i gofry.

Radny podkreśla ogromną pomoc m.in. Krzysztofa Kalinowskiego, przewodniczącego Rady Miejskiej, a także wsparcie ze strony Moniki Stefaniak z Towarzystwa Przyjaciół Dzieci i Agaty Kacały-Baran ze straży miejskiej.

Panie były też w Barze u Greka. Był zatem krótki wykład o właściwym i bezpiecznym zachowaniu podczas wakacji, a później poczęstunek. - Właściciele Baru u Greka zaprosili nas już chyba 10. raz. Cieszę się bardzo i cieszą się dzieci. Bo jedzenie jest tu pyszne. Jest tańsze, smacznie i czystutko. Polecam wszystkim wyjście nawet całymi rodzinami - zachęca Ryszard Nowak.

Dzieci tym razem dostały banany, napoje, arbusza, frytki i na koniec znakomite souvlaki.



Skrzyżowanie al. Podwale z ul. Wieniawskiego zostało przebudowane

Z MIASTA TERAZ KIEROWCY PŁYNNIE POKONAJĄ TĘ TRASĘ

Na Podzamczu będą nowe światła

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Wszystkie bramownice i światła są gotowe do uruchomienia i sterowania ruchem na al. Podwale i ul. Wieniawskiego. Urząd zweryfikował cały system pod względem informatycznym.

Skrzyżowanie ulicy Wieniawskiego z al. Podwale jest gotowe. Postawiono już nowe znaki pionowe, a na ulicy wymalowane zostało poziome oznakowanie. Gotowe są także bramownice i nowe światła.

Nowa sygnalizacja będzie kompletna także pod kątem informatycznym

Jak mówił nam w miniony czwartek Kacper Nogajczyk, wiceprezydent Wałbrzyska system został właśnie zweryfikowany informatycznie pod kątem wpięcia sygnalizacji do systemu sterowania ruchem w Wałbrzychu, który obsługuje centrum monitoringu miejskiego.

- Czekamy już tylko na zakupienie kolejnej licencji i wdrożenie samej sygnalizacji świetlnej tak, aby można było uruchomić zieloną falę na ulicy Wieniawskiego. Powinno to nastąpić w ciągu najbliższego tygodnia - mówił nam Nogajczyk.

Kiedy wszystko będzie gotowe na odcinku ok. 150 metrów od skrzyżowania za wiodkiem do skrzyżowania przy markecie Lidl, kierowcy jadący od strony Piaskowej Góry w stronę Świebodzic będą musieli pokonać trzy razy światła.

- Jest to konieczne, bo włączenie się do ruchu i skręcenie w lewo (z al. Podwale w Wieniawskiego) jest bardzo trudne i niebezpieczne a sygnalizacja to usprawni. Kiedy na tym prostym odcinku będzie ustawiona zielona fala, kierowcy płynnie pokonają tę trasę - za-

znaczał wiceprezydent Kacper Nogajczyk.

I dodaje, że dwa pasy w kierunku Auchan już poprawiają przepustowość na tej drodze.

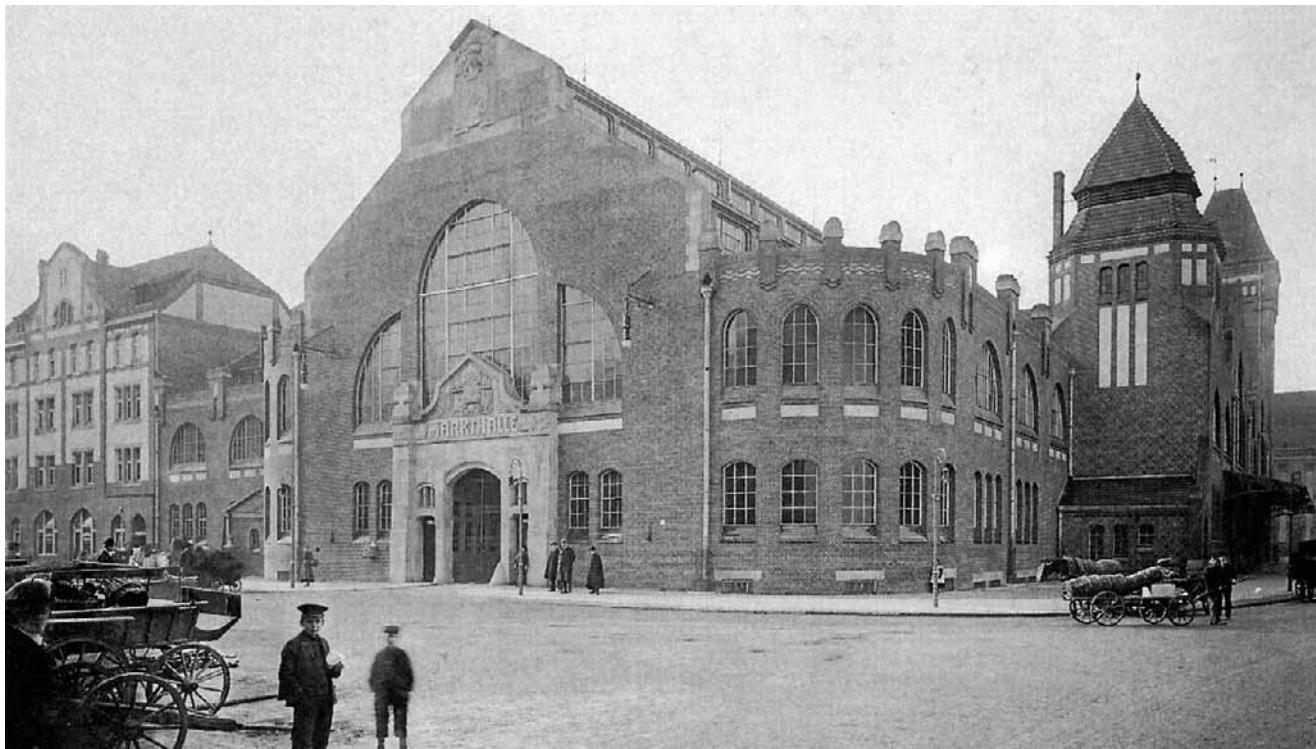
Nowe sklepy i nowe centrum handlowe

Przebudowę drogi i montażem sygnalizacji świetlnej zajęła się grupa Saller, ta sama która rozbudowała centrum handlowe w tym miejscu. Przypomnijmy, że do już funkcjonujących sklepów i cieszących się dużym zainteresowaniem Wałbrzyszan (m.in. Biedronka, Rossmann, Pepco, KiK, Od Korzeni, Action, Pizza Hut, Donner Kebab, a także Bank PKO), dołączą kolejne.

Już otwarte zostały dwa sklepy - Sinsay (m.in. odzież i tekstylia domowe) oraz Empik (książki, prasa, gry, zabawki, artykuły muzyczne). Mieszkańcy czekają na kolejne, m.in. HalfPrice i Worldbox (pierwszy w mieście), które będą proponować odzież popularnych marek.

Inwestor rozbudowuje park handlowy o około 5 000 mkw. Gotowe są już parkingi.

Koło nowego Parku Handlowego S1 przy Wieniawskiego będą nowe światła. Plan jest taki, by ustawić tu „zieloną falę”



FOT. FOTOPOLSKA

FOT. ZAMEK W OLEŚNICY

Kiełbasa z ojca i polowanie na ludzinę? Oto najśłynniejsi dolnośląscy kanibale

Oprac. Elżbieta Węgrzyn
Region

Michał Misiak z Uniwersytetu Wrocławskiego i Petr Tureček z Uniwersytetu Karola w Pradze w najnowszej pracy zbadał, czy kanibalizm jako strategia jest biologicznie opłacalny dla gatunku. Przypominamy losy Anny Jungnitsch, Karla Denke i Melchiora Hedloffa - najśłynniejszych dolnośląskich praktyków kanibalizmu.

- Spojrzeliśmy na ludzkie ciało jak na potencjalne źródło pożywienia, analizując zarówno zyski energetyczne, jak i ukryte koszty. Z perspektywy kalorycznej człowiek okazuje się przeciętnym posiłkiem, zwłaszcza jeśli uwzględnić trudność jego pozyskania. Kluczowy problem leży jednak gdzieś indziej: w ryzyku infekcji. Patogeny mają ułatwione zadanie, bo trafiają do organizmu o niemal identycznej fizjologii - mówi dr Michał Misiak z Zakładu Eksperymentalnej Psychologii Społecznej Uniwersytetu Wrocławskiego.

Wrocławski badacz i Peter Tureček z Uniwersytetu Karola w Pradze zanalizowali zjawisko kanibalizmu przy pomocy modelu matematycznego, by sprawdzić jego długofalowy wpływ na praktykującą go populację. Swoje wnioski opublikowali w czasopiśmie „Proceedings of the National Academy of Sciences” (PNAS). Analizie poddano kanibalizm rytualny oraz sposób na prze-

trwanie w sytuacji skrajnego głodu.

Kanibalizm nie zniknął przypadkowo - był zwyczajnie zbyt kosztowny dla kultur, które go praktykowały długotrwale - to jeden z najważniejszych wniosków tłumaczących praktyczną nieobecność tego zjawiska we współczesnych społeczeństwach. Badacze wykazali, że narażenie na powodowane przez priony choroby śmiertelne choroby neurologiczne rośnie lawinowo w przypadku kanibalizmu powtarzalnego, gdy kanibal zjada osobę, która również konsumowała ludzkie mięso*.

Dolny Śląsk, z którego wywodzi się badacz zjawiska kanibalizmu ma w swojej historii nazwiska trzech postaci historycznych będących synonimem zabójców ze skłonnościami kanibalskimi.

Karl Denke i Melchior Hedloff to udokumentowani, prawdziwi seryjni mordercy i kanibale. Trzecia postać - Anna Jungnitsch - to sprytnie wymyślona, XIX-wieczna mistyfikacja prasowa, która na stałe zapisała się w dolnośląskim folklorze.

XVII-wieczny seryjny zabójca i kanibal

Melchior Hedloff nazywany „Strzelcem Melchiorem” miał grasować na Dolnym Śląsku i dopuszczać się zbrodni w latach 1648-1653, czyli po wojnie trzydziestoletniej. Był dezertorem i przywódcą bandy grasującej w lasach w okolicach Oleśnicy, Milicza i Sułowa. Młody

mężczyzna poznał okrucieństwo wojny i w tych okropnych czasach sam zmienił się w nie-ludzką maszynę do zabijania. Polował z ukrycia niczym współczesny snajper. Przygodnych podróżnych i zabijał za pomocą muszkietu (arkebuz), na którym zaznaczał kolejne nacięcia jako trofeum po kolejnym zabójstwie.

Zatrzymany przyznał się, do zamordowania aż 251 osób. Co więcej, poza morderstwami i rabunkiem miał też na koncie zjadanie swoich ofiar. W 1654 roku został skazany na potworną kaźń. Został stracony 19 lutego 1654 roku na rynku w Oleśnicy. Nim zmarł zaznał cierpienia - był szarpany rozżarzonymi obcęgami i łamany kołem.

Choć jego historia brzmi jak mroczna legenda z pogranicza horroru i gotyckiej baśni, to po zbrodniarzu pozostały do-

kumenty procesowe potwierdzające jego istnienie, potworne występkę oraz egzekucję. Pozostał także sam osławiony muszkiet. Broń przechowywana była w gabinecie osobliwości książąt oleśnickich, a po wojnie trafiła do Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie.

W prasie chwaliła: „Smakował wysmienicie”

Makabryczna opowieść o dziewczynie, która zabiła ojca i przerobiła go na kiełbasę, którą zjadła, narodziła się w 1895 roku. Pojawiła się na łamach amerykańskich gazet sensacyjnych m.in. w San Francisco, Los Angeles i St. Louis. Anna Jungnitsch z Langwalsdorfu, identyfikowanego z dzisiejszym Unisławiem Śląskim pod Wałbrzychem była drobną, zahukaną kobietą. Miała ona

czytać tłumaczenia esejów Swifta o biedzie w Irlandii i z nich zaczerpnąć pomysł zbrodni doskonałej.

Po kilku dniach, po tym jak zaginął jej stary ojciec, kobieta przygotowała dużo nowych wędlin. W obliczu śledztwa i przesłuchania miała w końcu przyznać:

- Zabiłam ojca, doskonale smakował... Te kiełbasy są piękne. Najlepsze jakie kiedykolwiek jadłam - cytowała prasa bulwarowa**.

Kobieta mieszkała z ojcem tkaczem w niewielkim gospodarstwie, miała się poróżnić z rodzicem i go zamordować, a następnie dzięki znajomości tajników pracy rzeźnika poćwiartować i przerobić na wędlinę. Poza potworną opowieścią o Annie i jej metodycznym przerabianiu ciała ojca na kabanosy, w amerykańskich brukowcach nie zachowały się żadne przekazy o procesie kanibalki. Nie ma zaś ani śladu po zabójczyni w dokumentach i w niemieckiej prasie.

Pod koniec XIX w. w regionie nikt nie słyszał o tej makabrycznej historii, ani o dalszym losie kanibalki z Langwalsdorfu. Wszystko przez to, że była wymyślona na potrzeby amerykańskiego czytelnika. Opowieść z odległej i dzikiej Europy Środkowo-Wschodniej powstała w Ameryce, by szokować czytelników i nakręcać sprzedaż gazet. Jednak opowieść o zbrodni Anny przetrwała do XXI w. i zainspirowała Joannę Bator do stworzenia postaci zabójczyni Berty

Koch, bohaterki powieści „Gorzko, gorzko”.

XX-wieczny ludożerca i sprzedawca ludziny

Karl Denke nazwany też „Ojczulkiem Denke” działał w latach 1903-1924 i jego przypadek uchodzi za najbardziej znany i makabryczny epizod ludożerstwa w historii Dolnego Śląska. Denke mieszkał w Ziębicach (ówczesnym Münsterberg) i uchodził za bardzo pobożnego, spokojnego pomocnego obywatela. Znany był z uczestnictwa w pogrzebach i pomocy udzielanej żebrakom. W rzeczywistości miał też swoje drugie, mordercze oblicze.

W swoim domu przy ul. Stawowej mordował bezdomnych, rzemieślników i włóczęgów. Łącznie zidentyfikowano 20 ofiar, ale szacowano, że mogło ich być nawet ponad 40. Mężczyzna peklował ludzkie mięso w słoikach, a tłuszcz przerabiał na mydło. Jednak najbardziej przerażające okazało się to, że przetworzy te sprzedawał później na hali targowej we Wrocławiu jako „wieprzowinę”.

Wpadł niespodziewanie w grudniu 1924 roku, gdy jedna z niedoszłych ofiar zdołała uciec z jego mieszkania pokrwawiona. Denke powiesił się w celi kilka godzin po aresztowaniu, jednak prawda o jego sekretnej procedurze została odkryta. O jego postaci powstało kilka dokumentów, m.in. Karl Denke - Bestia z Ziębic, który szczegółowo opisuje śledztwo oraz to, co policja zastała w domu seryjnego mordercy.



CALIFORNIA DIGITAL NEWSPAPER COLLECTION

AKCJA ZAMEK KSIĄŻ ZAPRASZA NA CYKL WAKACYJNYCH SPOTKAŃ

Ty też możesz przyjść na Barokowy Bal u



Akcja polega na poznawaniu starego zamczyska...



... polecana jest całym rodzinom z dziećmi



W Zamku Książ na wakacyjne tygodnie przygotowano między innymi wyjątkowe zwiedzanie z p



To pełna zabawy podróż do czasów baroku, podczas której najmłodszy poznają zamkowe zwyczaje



Uczestnicy spotkań uczą się także eleganckiego ukłonu, odkrywają zasady dworskiej etykiety

Maksymiliana



Przewodnikiem nazwane „Barokowy Bal u Maksymiliana”



Podczas „Barokowego Balu u Maksymiliana” dzieci wraz z rodzicami staną się uczestnikami zamkowej opowieści



Wielki bal organizowany jest w wakacyjne środy, soboty oraz niedziele (oprócz 1 i 2 sierpnia)



Najmłodsi w Książu sprawdzą, czy komnaty są gotowe na przyjęcie znamienitych gości



Warto zapisać się już dziś. Bilety dostępne są tutaj: bilety.ksiaz.walbrzych.pl



Jest też czas na poszukiwanie balowych ozdób



Spotkania cieszą się sporym zainteresowaniem

DOLNY ŚLĄSK

Katastrofa zniszczyła przyrodę w Bobrze i przegoniła też turystów. To stracony sezon dla wielu firm żyjących z rzeki

Tydzień po katastrofie ekologicznej w Jeziorze Pilchowickim i w rzece poniżej zapory pojechaliśmy do Doliny Bobru. Byliśmy w Pilchowicach, Nieleśnie i innych miejscowościach. Widać fatalne skutki katastrofy - nie tylko tylko dla przyrody.

Alina Gierak

DOKONCZENIE ZE STRONY I

- Wiemy, że remont zapory był niezbędny, ale nikt nie uprzedził nas, że będą tak drastyczne skutki dla naszych firm. U nas sezon jest bardzo krótki, trwa trzy miesiące. Nikt nas nie informuje, jak długo będzie trwał zakaz korzystania z rzeki Bóbr i obawiam się, że ten sezon spisujemy na straty - wtóruje Artur Barczyński z firmy Berga.

Panowie szybko przenieśli biznes w inne miejsce i teraz spływy startują spod wieży książęcej w Siedlęcinie do Jeziora Wrzeszczyńskiego. Trasa ma około 8 km. To powyżej zapory, gdzie woda w Bobrze jest czysta. Ale co z tego, gdy chętnych jest jak na lekarstwo.

- Przez lata budowaliśmy markę, reklamowaliśmy spływy po rzece Bóbr, zdobywaliśmy klientów, zainwestowaliśmy w sprzęt. Teraz kolejny sezon (po powodzi 2024 r.) mamy zmarnowany. Chętnych jest o 80 procent mniej, niż w poprzednich sezonach. Ludzie chcą spływać po rzece, a nie robić pętłę po jeziorze - tłumaczy pan Mirosław.

Tym bardziej, że prowadzi także Agroturystykę Wozownia nad Bobrem. I tu też nie ma klientów.

Agroturystyczna zapaść

Agroturystyka Wozownia nad Bobrem stoi w Nieleśnie przy rzece. Pan Mirosław wyremontował stary dom dziadków i pięknie go urządził. W poprzednich latach miał komplety gości. Przyciągał ich Bóbr, możliwości wycieczek kajakowych i rowerowych. Blisko stąd do zamku we Wleniu, zapory w Pilchowicach, zabytków w Dolinie Pałaców i Ogrodów Kotliny Jeleniogórskiej.

Teraz w Agroturystyce Wozownia nad Bobrem nie ma nikogo. Pusty jest plac naprzeciwko, z którego startowały spływy kajakowe i pontonowe. Turystów odstraszyły komunikaty o zatrutej rzece.

Marlena Majewska z Agroturystyki Ziemia Obiecana w Nieleśnie, z okien której rozpościera się widok na Bóbr, biegnie z nadzieją do każdego telefonu. Poprzedniego lata o tej porze miała codziennie po 3-4



Pustki na Campingu Zarzecze we Wleniu. Ludzi odstraszyła rzeka Bóbr, pełna brunatnego mułu. Pani Bożenka z nadzieją wypatruje turystów

zapytania o noclegi. Teraz telefon milczy.

Igor Glinda, właściciel Agroturystyki Tartak w Dolinie Bobru, zlokalizowanej tuż pod zaporą, ma teraz naprzeciwko plac budowy, zamiast kojącego widoku rzeki i zieleni, - Najpierw sparaliżowała nas powódź w 2024 roku, teraz ta katastrofa na Jeziorze Pilchowickim - pan Igor jest załamany.

Jego klientami byli głównie wędkarze, którzy na Jeziorze Pilchowickim łowili pstrągi, węgorze, szczupaki i inne ryby. Teraz odwołali rezerwacje.

- To się szybko nie skończy - mówi pan Igor o zanieczyszczeniu rzeki Bóbr. Latami spływały do niej ścieki z Karpacza, Szklarskiej Poręby i Jeleniej Góry. Namuły są głębokie i pełne szkodliwych substancji. Teraz wpływają z Jeziora Pilchowickiego do rzeki.

Krzysztof Czaplicki z synem Tomaszem po drugiej stronie Jeziora prowadzi Przystań Pilchowice, agroturystykę, wypożyczalnię kajaków i łódek oraz rejsy stateczkiem po jeziorze. Oni także zostali odcięci od możliwości zarobkowania.

Pani Natalia wywalczyła dojazd do Karczmy przy Zaporze

Natala Gewert, właścicielka karczmy przy zaporze w Pilchowicach, ocenia, że ruch ma taki sam jak w ubiegłym roku. Pewnie byłoby gorzej, gdyby nie wywalczyła możliwości dojazdu do restauracji. Tauron uprzedził ją, że będzie remont zapory i liczyła się z utrudnieniami, ale nie z tym, że wykonawca postanowi zamknąć drogę do zapory od strony wsi Pilchowice.

- Wywalczyłam dojazd, bo nikt na piechotę do nas by nie dotarł - mówi pani Natalia.

Kilkaset metrów poniżej jest wprawdzie znak „droga bez przejazdu”, ale obok stoi duża tablica z informacją, że do karczmy można dojechać. Przy restauracji jest parking i stoi kilka aut.

Pani Natalia jest Ukrainką, mieszka w Polsce od blisko 30 lat. Wybudowała karczmę przy zaporze i od 2008 roku serwuje „swoje dania”. Są pierogi, zupa gulaszowa, flaki. Smacznie i treściwie. Ruchu w dzień powszedni jednak nie ma.

Wprawdzie nad zaporę co chwilę ktoś podjeżdża samochodem lub

rowerem i robi zdjęcia jeziora po spuszczeniu wody, ale do karczmy zagląda kilka osób.

To już nie to samo co podczas afery z Tomem Cruisem. Pani Natalia pamięta dobrze, jak sześć lat temu gruchnęła informacja, że słynny aktor chciałby wysadzić w powietrze most kolejowy nad Jeziorze Pilchowickim, by mieć efektowną scenę do kolejnego filmu z serii „Mission Impossible”. Do wysadzenia nie doszło, most został objęty ochroną konserwatora zabytków, ale przez wiele tygodni tłumy ciągnęły nad Jezioro Pilchowickie, by zobaczyć „most, który chciał wysadzić Tom Cruise”.

„Turystyka zaporowa” paraliżuje ruch w weekendy

Najwięcej ludzi nad zaporą jest w weekendy. W ubiegłą sobotę i niedzielę auta parkowały na poboczu i tarasowały wyjazdy z posesji we wsi Pilchowice. Korek ciągnął się na kilka kilometrów.

W środę nad zaporą spotykamy pana Tomka ze Świdnicy. Był w Pilchowicach kilka razy, więc obowiązково musiał pojawić się na jeziorze, gdy spuszczało się wodę.

Obawiał się, że woda i muł będą śmierdzieć, więc jest miło zaskoczony, że da się spacerować.

Pan Rafał z Warszawy był pierwszy raz w Pilchowicach. Miał w planie wakacje w Kotlinach Jeleniogórskiej i Kłodzkiej wycieczkę nad zaporę. Trafił w sam środek afery ze śniętymi rybami. Żałuje, że nie można wejść na budowlę, bo tama jest imponująca. Robi zdjęcia pustego zbiornika, bo to okazja, która trafia się raz na 50 lat.

Plotka zamiast informacji

- Najgorsze, że nie wiemy, do kiedy taka sytuacja potrwa i jakie są jeszcze możliwe scenariusze - mówi Igor Glinda. - Nikt z Tauronu, przed rozpoczęciem inwestycji, nie spotkał się z nami, nie poinformował o przebiegu remontu zapory. A przecież ma to bezpośrednio wpływ na nasze firmy - dodaje pan Artur z firmy Berga.

Iwona Liszka z Nieleśna podkreśla, że nie każdy korzysta w internecie i komunikowanie się Tauronu z ludźmi poprzez komunikaty na profilach społecznościowych, nie zdaje egzaminu. Plotki o szkodliwych osadach z jeziora, które dostały się do rzeki, krążą po wsi i budzą obawy. Idą też w świat.

Rada Społeczna i pełnomocnik

Gdy o kłesce ekologicznej nad Jeziorze Pilchowickim zrobiło się głośno i poszkodowanych firm odzywało się coraz więcej, Tauron dostrzegł powagę sytuacji. Spółka powołała pełnomocnika do spraw kontaktów z przedsiębiorcami. Została nim Olga Kostrzevska-Cichoń, odpowiadająca w spółce za komunikację zewnętrzną, relacje z mediami oraz budowanie wizerunku firmy.

Spółka zapowiedziała także powołanie Rady Społecznej ds. sytuacji na rzece Bóbr i Jeziorze Pilchowickim. Będzie ona obradować w formule okrągłego stołu pod patronatem starosty lwóweckiego. Jak wyjaśniał Tauron, celem tego przedsięwzięcia jest stworzenie platformy do merytorycznej współpracy pomiędzy przedstawicielami samorządów, przedsiębiorców, instytucji

oraz lokalnych społeczności. Pierwsze posiedzenie 9 lipca.

- Nie wiemy nic o tej radzie. Nikt nas nie zapraszał. Miejmy nadzieję, że nie skończy się na komunikatach i nasze problemy zostaną dostrzeżone - podkreśla pan Mirosław z Tęczowych Spływów.

Katastrofa ekologiczna

Od lutego stopniowo opróżniane było Jezioro Pilchowskie w związku z remontem 114-letniej zapory. Za 93 mln zł mają naprawić uszkodzenia powstałe podczas powodzi w 2024 roku. Pod koniec czerwca proces opróżniania zbiornika zbiegł się z falą upałów, co doprowadziło do dramatycznych skutków.

Połączenie ekstremalnych upałów i niemal całkowitego opróżnienia zbiornika sprawiło, że rozgrzana woda przypominała pozbawione tlenu błoto. W takim środowisku ryby umierały w męczarniach.

Z Jeziora Pilchowskiego odłowiono od 15 -19 ton (podawane są różne dane) śniętych ryb.

Ryzyko takiego scenariusza sygnalizowali mieszkańcy i wędkarze z Koła Grodzkiego w Jeleniej Górze. Ich zdaniem wodę należało spuszczać etapami jesienią, gdy niższa temperatura sprzyja natlenieniu wody i hamuje procesy gnilne. Dodatkowym problemem okazało się zanieczyszczenie i ruszenie osadów dennych. Dlatego rzeka poniżej zapory zamieniła się w ciek niosący ogromną ilość zawiesiny.

Tauron na początku utrzymywał, że prace prowadzone są zgodnie z procedurami i przez profesjonalnego wykonawcę, wybranego w procedurze zamówieniowej, z udziałem zewnętrznego koordynatora i zespołu przyrodników. Firma przyznała jednak, że przy końcowym etapie spuszczenia wody doszło do kruszenia osadów dennych.

Co zrobił Tauron, by złagodzić skutki katastrofy ekologicznej?

- Postawiono specjalne bariery mające zatrzymać napływ namulów do Bobru.

- Pod zaporę trafiły agregaty i aeratory do napowietrzania wody. Pracują cały czas.

- Spółka zadeklarowała przygotowanie wieloletniego programu rekultywacji jeziora i rzeki, obejmującego odbudowę siedlisk, bioróżnorodności i zarybianie.

WWF monitoruje i daje wędkarzom sprzęt monitoringowy

Fundacja WWF Polska alarmuje o konsekwencjach klęski nad Bobrem. Spływający osad i szczątki martwych ryb mogą zagrozić rzece Bóbr poniżej zbiornika Pilchowice, czyli nawet na odcinku 200 km.

Rzeka wciąż mierzy się z katastrofą - niski poziom tlenu w wodzie, bardzo duża ilość zawiesiny i związków azotu, a po intensywnych opa-



Dla firm organizujących spływy rzeką Bóbr ten sezon spisany jest na straty



Pani Nata z Karczmy przy Zaporze cieszy się, że turyści mogą do niej dojechać samochodem. Gdy zaczynał się remont zapory, nie było to takie oczywiste

dach do nurtu mogą trafić kolejne porcje osadów dennych - mówią eksperci WWF Polska

Dlatego Fundacja WWF, wspierając PZW - Okręg Grodzki w Jeleniej Górze, wysłała nad Bóbr sprzęt monitoringowy. Przekazali mierniki tlenu rozpuszczonego, przewodności i pH oraz testy do pomiaru związków azotu, fosforanów i siarczanów.

To początek. - Wyposażymy PZW w solidne mierniki, fotometr, specjalistyczne testy oraz drona, który pomoże wykrywać zrzuty zanieczyszczeń, spływy osadów i inne niepokojące zmiany - informuje WWF Polska.

Niepokojące prognozy

Prokuratura Rejonowa w Lwówku Śląskim prowadzi śledztwo w sprawie śnięcia ryb po spuszczeniu wody ze zbiornika Pilchowice. Śledztwo dotyczy podejrzenia przestępstwa przeciwko środowisku. Chodzi o zanieczyszczenie wody, które może za-

To się szybko nie skończy. Latami spływały do rzeki ścieki z Karpacza, Szklarskiej Poręby i Jeleniej Góry. Namuły są głębokie i pełne szkodliwych substancji. Teraz wypływają z Jeziora Pilchowskiego do Bobru

IGOR GLINDA, właściciel agroturystyki

grozić życiu i zdrowiu lub spowodować istotne obniżenie jakości wody.

Od ubiegłego tygodnia, Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska we Wrocławiu prowadzi kontrolę. - Chcemy zweryfikować, czy inwestor spuszcza wodę, wypełnił warunki określone przez służby środowiskowe - tłumaczyła Paulina Hennig-Kloska, ministra klimatu i środowiska, podkreślając, że do obowiązków nałożonych na inwestora należało zadbanie o wszystkie zwierzęta żyjące w jeziorze.

Sytuacja jest kontrolowana przez inspektorów WIOŚ. Działają sztaby kryzysowe w starostwie lwóweckim i Dolnośląskim Urzędzie Wojewódzkim. W komunikacie z 7 lipca DUW podaje, że wyniki badań wskazują na poprawę jakości wody w Bobrze, szczególnie w punktach położonych bliżej Zapory Pilchowskiej. W Niemleście, Marczowie i Lwówku Śląskim. Odnotowano spadek stężeń zawieszin ogólnych, chemicznego zapotrzebowania na tlen (ChZT) oraz związków biogenych.

WWF Polska jest mniej optymistyczna. Zdaniem WWF sytuacja na Bobrze będzie dynamiczna. Po większych opadach można spodziewać się kolejnych fal osadów dennych, a podczas ponownego napełniania zbiornika woda może wypłukiwać z osuszonych brzegów biogeny, metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.



Camping Wleń Zarzeczce rok temu pełny był turystów. Teraz nikt nie przyjeżdża



Mirosław Wróbel przeniósł działalność w inne miejsce, ale tu turystów też jest mało

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

FILM SENSACYJNY PONIEDZIAŁEK POLSAT 20:00

Kingsman: Tajne służby

Ekranizacja znanego komiksu Marka Millara („Wanted: Scigani”). Kingsman to elitarna organizacja pozarządowa zrzeszająca tajnych agentów. W trakcie służby ginie ojciec pięcioletniego Gary’ego. Jego rodzina otrzymuje numer, pod który może zadzwonić po pomoc jeden jedyny raz. Gdy siedemnastoletni Eggs’y rzuca szkołę i trafia do aresztu, decyduje się wybrać tajemniczy numer, by uniknąć więzienia. Z opresji ratuje go szpieg Harry Hart (Colin Firth) i proponuje mu dołączenie do siatki tajnych agentów. Eggs’y musi przejść serię szkoleń oraz dostosować się do grupy wykształconych i obytych agentów. Wkrótce młodzi adepci szpiegowskiego fachu szkoleni przez doświadczonego Merlina (Mark Strong) mają okazję



sprawdzić się w akcji. Kingsmani próbują rozwiązać zagadkę zniknięcia grupy naukowców, polityków i celebrytów. Ślady prowadzą do szalonego milionera-ekologa Valentine’a (Samuel L. Jackson)... W filmie występuje także Mark Hamill, niezapomniany Luke Skywalker z oryginalnej trylogii „Gwiezdne wojny”

FILM BIOGRAFICZNY PONIEDZIAŁEK TVP 121:30

Kochając Pabla, nienawidząc Escobara

Historia jednego z najbardziej płomiennych i burzliwych romansów XX wieku. Opowieść o wielkiej miłości, jaka połączyła narkotykowego bossa Pablo Escobara z gwiazdą kolumbijskiej telewizji, byłą modelką Virginią Vallejo. Opowieść o gorącym uczuciu, rozczarowaniu, zazdrości, zdradzie i nienawiści. Film powstał na podstawie książki pod tym samym tytułem, autorstwa Virginii Vallejo, która opisała swój związek z najbardziej poszukiwanym i najbogatszym przestępcą świata. Główne role zagraли Penelope Cruz i Javier Bardem. Historia zaczyna się w 1981 r. Czołowa dziennikarka telewizyjna Virginia Vallejo otrzymuje zaproszenie na przyjęcie dla

DRAMAT WOJENNY SOBOTA TVP 121:20

1917

Dramat wojenny osadzony w realiach I wojny światowej. W 2020 roku „1917” zdobył 3 Oscary: za najlepsze zdjęcia, dźwięk i efekty specjalne oraz Złoty Glob i nagrodę BAFTA dla najlepszego filmu. Kanwą dla tej dramatycznej opowieści stały się wspomnienia żołnierza brygady strzelców i pisarza Alfreda Mendesa, dziadka reżysera oraz współtwórcy scenariusza, Sama Mendesa. Głównymi bohaterami filmowej opowieści o brytyjskich żołnierzach służących na froncie zachodnim I wojny światowej są dwaj szeregowcy Will Schofield (George MacKay) i Tom Blake (Dean-Charles Chapman). U schyłku wojny wyruszają z niebezpieczną tajną misją, od której powodzenia zależy życie ich towarzyszy. Mają za zadanie dotrzeć do żołnierzy i wstrzymać



operację ofensywną, z góry skazaną na przegraną. Aby tego dokonać, muszą przedrzeć się za linię wroga i przekazać rozkaz odwołujący atak. Nie ma on bowiem najmniejszych szans powodzenia. Jeśli operacja zakończy się fiaskiem,

pewna śmierć czeka ponad 1600 żołnierzy, wśród których jest również porucznik Joseph Blake, brat Toma. W filmie występuje także Colin Firth, Mark Strong, Benedict Cumberbatch i Andrew Scott.

DRAMAT PONIEDZIAŁEK TVN 7 22:50



Skazani na Shawshank

Dramat na podstawie opowiadania Stephena Kinga o niesłusznie skazanym na dożywocie mężczyźnie, który stara się przetrwać w więziennej rzeczywistości. Ta opowieść o nadziei, przyjaźni i pokucie za murami więzienia o zaostrzonym rygorze doczekała się siedmiu nominacji do Oscara. Doskonały duet aktorski Tim Robbins i Morgan Freeman.

KONCERT SOBOTA TVP 2 20:00



Lato z Radiem i Telewizją Polską

Tym razem bawimy się w Grudziądz! Na scenie wystąpi m.in. Edyta Górniak, Sound & Grace, Sound & Grace, Anna Wyszkonil, Grzegorz Hyży, Natalia Kukulska i Krystian Ochman. Telemagazyn.pl jest patronem medialnym „Lata z Radiem i Telewizją Polską”.

PONIEDZIAŁEK 20 Lipca

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.15** Na kłopoty... Bednarski (2): Bursztynowe serce **9.15** Ranczo (86): Droga na szczyt **10.10** Komisarz Alex (271): Wyścig śmierci **11.05** Ojciec Mateusz (207): Dębowa Góra **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **13.00** Planeta Ziemia III (5): Lasy – serial dok. W. Bryt. 2023 **14.00** Splątane losy (4)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.25** Gra słów. Krzyżówka **16.00** Dziedzictwo (984) **17.00** Telexpress **17.25** Jaka to melodia? **18.05** Reporterzy – magazyn **18.25** Akacyjowa 38 (915) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** 07 zgłoś się (1) – serial krym. Polska 1976 **21.35** Festiwal Góry Literatury 2026 – reportaż **22.05** Bardzo poszukiwany ******** człowiek – thriller W. Bryt./USA/Niemcy 2014 Reż. Anton Corbijn, wyk. Philip Seymour Hoffman, Rachel McAdams W Hamburgu pojawia się Czechen po gigantyczną fortunę. Ekspert ds. terroryzmu chce wiedzieć, czy spadek posłuży do nielegalnych działań. **0.15** Christopher Reeve – wieczny Superman – film dok. Francja 2024 **1.25** Komornik – dramat ******** obyczajowy Polska 2005 **3.05** Wypisł, wymaluj... miłość ******** – komedia romantyczna USA/Kanada/Australia 2013

TVP 2

5.30 M jak miłość (1797) **6.25** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3357) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Okrasa łamie przepisy (328): Smak leśnego karpia **12.00** Wyższa Szkoła Jazdy (7) **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (148) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (879): Co ma wisieć, nie utonie

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (436) **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (149) **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3357) (odcinek powtórkowy) **20.05** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej **20.55** Postaw na milion **21.50** Na sygnale (873, 874): To, co pozostaje / Zrób to sam **22.55** U Pana Boga za miedzą ******** – komedia Polska 2009 Reż. Jacek Bromski, wyk. Andrzej Beja-Zaborski, Krzysztof Dzierma, Agnieszka Kotlarska Do Królowego Mostu wraca z emigracji Staś Niemotko. Pojawia się przysłana z Komendy Głównej policjantka Marina. Burmistrz i lokalny biznesmen przygotowują się do kolejnych wyborów. **1.00** Karol, władca Hiszpanii (9) – serial histor. Hiszp. 2015 **1.55** Nasz dom w górach (16): Królowa pszczoł, cz. 2. **2.45** Akacyjowa 38 **3.45** Rodzinka.pl

Polsat

6.00 Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (344, 346): Dopadnie cię przeszłość / Rodzinny eksperyment **9.30** Trudne sprawy (1269, 1270): Florentyna / Prąd **11.35** Gliniarze (886, 887): Miłość na godziny / Miły pan z sąsiedztwa **13.40** Dlaczego ja? (1516, 1517): Przygody blogera / Lato nie trwa wiecznie – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia **16.20** Pogoda **16.25** Interwencja – magazyn **16.40** Gliniarze (1083, 1084): Już nie żyjesz / Granica miłości – serial fab.-dok. Polska 2024 **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **20.00** Szybcy i wściekli 9 ******* – film sens. USA/Tajlandia/Kanada/Japonia 2021 Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster **23.05** Elizjum – film sf USA 2013 ******* Reż. Neill Blomkamp, wyk. Matt Damon, Jodie Foster, Sharlto Copley Świat jest podzielony na dwie kasty. Członkowie uboższej marzą, by zamieszkać w rajs-kim Elizjum. Do buntowników próbujących się tam dostać dołącza robotnik Max, któremu zostało kilka dni życia. **1.35** Spis drani ******* – thriller USA 2011 Reż. William Kaufman, wyk. Cuba Gooding Jr., Cole Hauser, Jonathan LaPaglia **3.25** Nasz nowy dom (293) **4.40** Disco gramy!

TVN

5.05 Nauka jazdy (19) – prog. rozrywk. Polska 2022 **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1704) **6.50** Kuchenne rewolucje: Racibórz – Imperia **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (23): Kielbaski pieczone z tahini **11.25** Kuchenne rewolucje: Garwolin – Pod Orłem **12.35** Ukryta prawda (1489-1490, 1731) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.45 Detektywi (115) **16.50** Szpital św. Anny (71) – serial obycz. Polska 2025 **17.55** Młode gliny (26) – serial krym. Polska 2026 **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.15** Na Wspólnej (4248) – serial Polska 2026 **20.50** Bitwa o gości (7) W tym odcinku wystąpią: właściciele zabytkowego spichlerza na Śląsku, rodzinny resort położony przy czeskiej granicy oraz polsko-filipińskie małżeństwo, które w Szczyrcu otworzyło pensjonat. **22.00** Saga zmierzch: ****** Przed świtem, cz. 1. – film przyg. USA 2011 Reż. Bill Condon, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner **0.25** Transformers 3 ******* – film sf USA 2011 Reż. Joel Negron, Roger Barton, William Goldenberg, wyk. Shia LaBeouf, Rosie Huntington-Whiteley, Josh Duhamel **3.30** Co za tydzień! – magazyn **4.10** Uwaga! – magazyn **4.30** Detektywi (115): Hak

TVN 7

6.50 Szkoła (809, 810) **8.45** Ukryta prawda (1344, 1457, 1458) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1117-1119) **13.55** Kryminalni (11) **15.00** Szpital (794, 795) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (512) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (24) **19.00** Ukryta prawda (1535) **20.00** ******* Wierna – film sens. USA 2016, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley **22.35** Bez kompleksów (3) **23.35** ******* Życie od kuchni – kom. rom. USA 2007, reż. Scott Hicks, wyk. Catherine Zeta-Jones **1.50** ******* Przyjaciół domu – dramat USA/W. Bryt. 2019 **4.05** Fachowcy (20)

TVP Kultura

8.15 Piotruś i Wilk – film anim. Niemcy/W. Bryt. 2023 **9.00** Do przerwy 0:1 (5, 6) **10.15** ******* Jaśniejsza od gwiazd – melodr. W. Bryt./Fr./Australia 2009 **12.25** FilMOTEKA Małopolska **13.25** Kosmos 1999 (13) **14.30** Profesor Zazul **15.05** ******* Znachor – melodramat Polska 1981 **17.30** Do przerwy 0:1 (7) **18.10** Dźwięk Nowego Jorku **18.55** Rawhide (11) **20.00** ******* Mistrz – film sens. USA 2008 **21.50** ******* Imię róży – dramat sens. Niemcy/Włochy/Francja 1986 **0.10** Przełomy w muzyce **1.20** Kulturalni

TVP Sport

10.15 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy do lat 18 w Rieti **12.05** Żużel: Indywidualne Mistrzostwa Europy w Zielonej Górze **14.10** KIQ Rajdowe Samochodowe MP – Valvoline Rajd Małopolski **14.45** Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: Mecz o 3. miejsce **17.05** Mundial. Teatr emocji **18.05** Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: Finał **20.30** Podsumowanie Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA **22.30** Sportowy wieczór **23.00** Boks: Kamil Kuździeń – Ante Bilic

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (24, 25) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (93) **8.55** Policjantki i policjanci (522, 523) **10.55** Na ratunek 112 (1120, 1121) **11.55** Dlaczego ja? (1549, 1550) **13.55** Trudne sprawy (776-778) **16.55** Policjantki i policjanci (1405) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (523) **19.00** Policjantki i policjanci (1406) **20.00** Uroczysko (213, 214) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (133) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1016) **23.00** Bez litości: Zemsta jest moja – serial sens. Kan./USA **0.55** Love Island. Wyspa miłości (36)

TV Trwam

11.30 Warto być ojcem **11.45** Muzyczne chwile **12.03** Informacje **12.20** Leśni mocarze **13.10** Misja salezjanów w Ziemi Świętej- Pięta Ewangelia i Żywe Kamienie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Żywa nie tradycji **15.00** Kocham życie **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (12, 13) **8.00** Kobra – oddział specjalny (5, 6) **10.00** Maria z przedmieścia (67, 68) **12.00** Nie igra z aniołem (120) **13.00** Wspaniałe stulecie (54) **14.00** Kurierzy (39) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (550, 551) **17.00** Kurierzy (40) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (977, 978) **20.00** ******* Czas porachunków – film sensac. USA 2022 **22.10** ******* Zabójczy cel – film sensac. USA/Kanada 2008 **0.05** ******* Wykonał wyrok – film sensacyjny USA/Kanada 1990 **2.00** Dzielnica strachu (438)

WTOREK 21 Lipca

TVP 1

D3

T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.15** Na kłopoty... Bednarski (3): Złote runo **9.15** Ranczo (87): Ciężka ręka prawa **10.10** Komisarz Alex (272): Jeden za wszystkich **11.05** Ojciec Mateusz (208): Porzeczeki **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Dzika Szkocja (1): Wyżyny – serial dokument. W. Bryt. 2023 **14.00** Splątane losy (5)

15.00 Serwis Info – magazyn

15.10 Pogoda Info

15.25 Gra słów. Krzyżówka

16.00 Dziedzictwo (985)

17.00 Teleexpress

17.25 Jaka to melodia?

18.05 Reporterzy – magazyn

18.25 Akacyjowa 38 (916)

Palaciosowie wracają z Paryża cztery dni przed planowanym terminem, co wywołuje wśród służby poruszenie. Domownicy w pośpiechu starają się zatrzeć ślady hucznej zabawy.

19.30 19.30

19.55 Pytanie dnia

20.30 07 zgłoś się (2) – serial kryminalny Polska 1976

21.30 Zmowa pierwszych żon

*** – komedia USA 1996

Reż. Hugh Wilson, wyk. Goldie Hawn, Diane Keaton, Bette Midler

23.25 Danger Zone – film dokum. W. Bryt./Polska 2023

0.35 Bardzo poszukiwany

**** człowiek – thriller W. Bryt./USA/Niemcy 2014

2.45 Komornik – dramat

**** obyczajowy Polska 2005

4.25 Wykrywacz kłamstw

4.40 Reporterzy

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

ŚRODA 22 Lipca

TVP 1

D3

T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.15** Na kłopoty... Bednarski (4): Statek nadziei **9.20** Ranczo (88): Koniec świata w Wilkowjach **10.10** Komisarz Alex (273): Śmierć razy dwa **11.05** Ojciec Mateusz (209): Nauczyciel **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Dzika Szkocja (2): Wyspy **14.00** Splątane losy (6)

15.00 Serwis Info – magazyn

15.10 Pogoda Info

15.25 Gra słów. Krzyżówka

16.00 Dziedzictwo (986)

17.00 Teleexpress

17.25 Jaka to melodia?

18.05 Reporterzy – magazyn

18.25 Akacyjowa 38 (917)

19.30 19.30

19.55 Pytanie dnia

20.30 07 zgłoś się (3) – serial kryminalny Polska 1976

21.30 Hotel Mumbai – dramat

**** obyczaj. Australia/USA/Indie/W. Bryt./Singap. 2018

Reż. Anthony Maras, wyk. Dev Patel, Armie Hammer, Nazanin Boniadi

23.40 Popioły (1) – film

***** historyczny Polska 1965

Reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Piotr Wysocki, Pola Raksa

Lato 1798 roku. Książę Gintułt wraca z Włoch do Polski. Spotyka szlachcica, Rafała Olbromskiego, który zostaje jego sekretarzem.

1.35 Zmowa pierwszych żon

*** – komedia USA 1996

3.20 Wykrywacz kłamstw

3.40 Pytanie dnia

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

TVP 2

D3

T

5.30 M jak miłość (1798) **6.25** Kochaj bliźniego **6.55** Barwy szczęścia (3358) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (46, 47): Nie ma czasu do stracenia / Halloween **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (149) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (880): Nowy, gdzie jesteś? – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (437)

16.00 Koło fortuny – teleturniej

16.35 Familiada – teleturniej

17.20 Panna młoda (150)

18.15 Va banque – teleturniej

18.50 Jeden z dziesięciu

19.25 Barwy szczęścia (3358)

(odcinek powtórkowy)

20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej

20.55 Postaw na milion

21.50 Na sygnale (875, 876): Tajemnice i niedopowiedzenia / Ktokolwiek widział... – serial obyczaj. Polska 2026

22.55 Ku'damm 56 (5)

Monika i Eva mówią Heldze, że nie może liczyć na szczęście z Wolfgangiem. Monika jest w ciąży z Freddyem. Jej matka chce, by uwiłdła Joachima Francka i wmwówiła mu, że on jest ojcem dziecka.

23.50 Pitbull (11)

– serial sens. Polska 2007

0.50 Karol, władca Hiszpanii (10)

– serial hist. Hiszpania

1.45 Nasz dom w górach (17)

2.40 Zagadki wraku Titanica

– film dok. W. Bryt./Fr. 2020

3.40 Rodzinka.pl

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

TVP 2

D3

T

5.30 M jak miłość (1799) **6.25** Pozyteczni.pl – magazyn public. **6.50** Barwy szczęścia (3359) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (48, 49): Brutus / Jesienny blues **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (150) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (881): Dawni znajomi – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (438)

16.00 Koło fortuny – teleturniej

16.35 Familiada – teleturniej

17.20 Panna młoda (151)

18.15 Va banque – teleturniej

18.50 Jeden z dziesięciu

19.25 Barwy szczęścia (3359)

(odcinek powtórkowy)

20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej

20.55 Postaw na milion

21.50 Na sygnale (877-opis, 878): Rób, co chcę / Bracie, co z tobą? – serial obyczajowy Britney z Piotrem próbują pomóc dwójce schorowanych seniorów – rodzeństwu, które spędza razem ostatnie chwile życia. Przy okazji odkrywają, że Reż. Jason Moore, wyk. Jennifer Lopez, Josh Duhamel, Lenny Kravitz

22.55 Ku'damm 56 (6)

– serial obycz. Niemcy 2016

23.55 Pitbull (12) – serial sensacyjny Polska 2007

0.50 Karol, władca Hiszpanii (11)

– serial hist. Hiszpania

1.50 Nasz dom w górach (18)

2.40 Tajemnica Matterhornu

– film dok. Szwajc. 2024

4.35 Na dobre i na złe (907)

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

Polsat

D3

T

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (347, 348): Zabawki z sex shopu / W akcie desperacji **9.30** Trudne sprawy (1271, 1272): Późna miłość / Zdrada na 40. urodziny **11.35** Gliniarze (888, 889): Wymarzona córka / Zemsta za krzywdę **13.40** Dlaczego ja? (1518, 1519): Być jak Bożena / Pamiętnik Magdaleny Burczyk

15.50 Wydarzenia

16.20 Pogoda

16.25 Interwencja – magazyn

16.40 Gliniarze (1085, 1086): Adwokąt diabła / Niebezpieczny układ – serial fab.-dokument. Polska 2024

18.50 Wydarzenia

19.15 Gość „Wydarzeń”

20.00 Niezniszczalni II

*** – film sensacyjny USA/Niemcy/Chiny 2012

Reż. Simon West, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li

Grupa najemników udaje się do Albanii na zlecenie agenta CIA Churcha. Tam ekipa wpada w pułapkę zastawioną przez przemytnika broni Je-ana, który zabija Billy'ego.

22.10 Krucjata Bourne'a

**** – thriller USA/Niemcy 2004

Reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Joan Allen

0.40 60 sekund

*** – film sensac. USA 2000

Reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Angelina Jolie, Robert Duvall

3.10 Nasz nowy dom

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

Polsat

D3

T

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (350, 352): Kim jestem? / Żłudna nadzieja **9.30** Trudne sprawy (1273, 1274): Serce Piotra / Bliscy **11.35** Gliniarze (890, 891): Głuchy telefon / Najpiękniejsza **13.40** Dlaczego ja? (1520, 1521): Skradzione uczucia / Trefne miejsce – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia

16.20 Pogoda

16.25 Interwencja – magazyn

16.40 Gliniarze (1087, 1088): Pe-chowa kradzież / Kumple na zabój – serial fab.-dok.

18.50 Wydarzenia

19.20 Gość „Wydarzeń”

20.00 Wystrzałowe wesele

*** – komedia USA 2023

Reż. Jason Moore, wyk. Jennifer Lopez, Josh Duhamel, Lenny Kravitz

22.10 Piksele

*** – komedia USA/Chiny 2015

Reż. Chris Columbus, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Michelle Monaghan

Kosmici odczytali wysłaną przez NASA w kosmos wiadomość jako wypowiedzenie wojny i zaatakowali Ziemię, przybierając formę bohaterów gier komputerowych. Byli gracie muszą stawić im czoła.

0.20 Pitch Perfect – komedia

**** muzyczna USA 2012

Reż. Jason Moore, wyk. Anna Kendrick

2.55 Nasz nowy dom

4.00 Ewa gotuje

4.40 Disco gramy!

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

TVN

D3

T

5.20 Recepta na stary dom (3) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1705) **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Staropolska”, Szczucin **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (27): Spaghetti all'abruzzese **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Zamek”, Szczecinek **12.35** Ukryta prawda (1491-1492, 1732) – serial fab.-dok. Polska 2025

15.45 Detektywi (116)

16.50 Szpital św. Anny (72)

– serial obycz. Polska 202

Robson trafia na SOR. Pomi-mo ostrzeżeń lekarzy próbuje uciec ze szpitala. Zosia zмага się z decyzją dotyczącą adopcji Kalinki. Kuba Mróz, biologiczny ojciec dziewczynki, chce bowiem odzyskać córkę.

17.55 Młode gliny (27)

– serial krym. Polska 2026

19.00 Fakty

19.55 Uwaga! – magazyn

20.15 Na Wspólnej (4249)

– serial Polska 2026

20.50 Skazani na Shawshank

**** – dramat psych. USA 1994

Reż. Frank Darabont, wyk. Tim Robbins, Morgan Freeman, Bob Gunton

23.50 Kuba Wojewódzki

1.05 Ocaleni – film sensacyjny

*** Tajlandia/Irlandia 2019

Reż. Tom Waller, wyk. Jim Warrny, James Edward Holley, Ekawat Niratvorapanya

3.05 Uwaga! – magazyn

3.20 Wallander (13): Tajemnica – serial krym. Szwecja/Niemcy/Dania/Norwegia/Finlandia 2006

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

TVN

D3

T

5.05 Nauka jazdy (20) **5.40** Uwaga! – magazyn publicyst. **5.55** Ukryta prawda (1706) **6.50** Kuchenne rewolucje: „Calabria”, Olsztyn **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (25): Pieczone banany w cieście **11.25** Kuchenne rewolucje: Pła, Restauracja „Gwda” **12.35** Ukryta prawda (1493-1494, 1733) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.45 Detektywi (117)

16.50 Szpital św. Anny (73)

– serial obycz. Polska 2025

17.55 Młode gliny (28)

Policjanci dostają zgłoszenie o ciele znalezionym na poboczu szosy pod miastem. Ustalają, że to dwudziestoczołowiek Paulina, której zaginięcie kilka godzin wcześniej zgłosił chłopak.

19.00 Fakty

19.55 Uwaga! – magazyn

20.15 Na Wspólnej (4250)

– serial Polska 2026

20.50 10000 lat przed naszą erą

** – film przyg. USA/RPA 2008

Reż. Roland Emmerich, wyk. Steven Strait, Camilla Belle, Cliff Curtis

23.15 xXx: Reaktywacja

*** – film sensac. USA 2017

Reż. D.J. Caruso, wyk. Vin Diesel, Donnie Yen, Deepika Padukone

1.35 Uwaga! – magazyn

1.55 Wallander (1): Zemsta – serial kryminalny Szwecja/Niemcy/Dania/Norwegia/Finlandia 2009

3.45 Detektywi (116): Anioł stróż

4.45 Nauka jazdy

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

TVN 7

D3

T

6.50 Szkoła (812, 813) **8.45** Ukryta prawda (1345, 1459, 1460) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1120-1122) **13.55** Kryminalni (12) **15.00** Szpital (797) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (513) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (25) **19.00** Ukryta prawda (1536) **20.00** **** Mroczny Rycerz – film sens. USA/ Wielka Brytania 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger **23.15** **** Annabelle – horror USA 2014 **1.20** **** Plaga – horror USA 2007, reż. Stephen Hopkins, wyk. Hilary Swank, Idris Elba **3.15** Zgłoś remont (7) **4.15** Fachowcy (1)

TVP Kultura

D3

T

9.45 Wniebowzięci **10.45** **** Fuks – komedia Polska 1999 **12.25** Życie jak teatr. Krzysztofa Jasińskiego wspomnienia, zwierzenia... **13.55** Kosmos 1999 (14) **15.00** **** Cześć, kapitanie! – film sensac. Polska 1968 **16.05** **** Wieczór u Abdona – dramat Polska 1976 **17.00** Wojna domowa (1, 2) **18.15** Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki **18.55** Rawhide (12) **20.00** Teatr TV: Max-matic – Polska 1978 **21.35** **** Nana – film histor. Indonezja 2022 **23.30** Reżyserzy **0.30** **** Mistrz – film sens. USA 2008

TVP Sport

D3

T

8.00 Piłka nożna: MŚ: 1. i 2. półfinał **12.35** Strongman Super Series w Gubinie **13.35** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: Finał **16.00** Podsumowanie MŚ **18.00** Studio **18.55 (L)** Piłka nożna: Kwalifikacje LM UEFA: AGF af 1880 – Lech Poznań **20.50** Studio **21.40** Gol **23.00** Sportowy wieczór **23.30 (L)** Lekkoatletyka: TIPOS P-T-S w Bańskiej Bystrzycy: WAC Tour Silver **1.35** Boks: Steven Butler – Stéphane Fondjo **3.20** Lekkoatletyka: Mityng Gwiazd w Białymstoku: WAC Tour Bronze

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TV 4

D3

T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (1, 2) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (94) **8.55** Policjantki i policjanci (524, 525) **10.55** Na ratunek 112 (1122, 1123) **11.55** Dlaczego ja? (1551, 1552) **13.55** Trudne sprawy (779-781) **16.55** Policjantki i policjanci (1406) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (524) **19.00** Policjantki i policjanci (1407) **20.00** Uroczysko (215, 216) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (134) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1017) **23.05** Bez litości: Krwawa aleja – serial sens. USA 2012 **1.00** Love Island. Wyspa miłości (37)

TV Trwam

D3

T

12.20 Leśne rzeki **13.00** Mazurskim szlakiem piękna stworzenia **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Serial z życia Jezusa **15.00** Moja wyspa wiary **16.00** Informacja **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy małuch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci **20.00** Informacja **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

D3

T

6.00 Policjanci z Miami (13, 14) **8.00** Kobra – oddział specjalny (6, 7) **10.00** Maria z przedmieścia (69, 70) **12.00** Nie igraj z aniołem (121) **13.00** Wspaniałe stulecie (55) **14.00** Kurierzy (40) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (552, 553) **17.00** Kurierzy (41) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (978, 979) **20.00** **** Człowiek w mroku – film sensac. USA 2024 **22.10** **** Mściciel – film sens. W. Brytania/Francja/Niemcy/RPA/USA 2004 **0.00** **** Largo Winch – thriller Francja 2008 **2.10** Dzielnica strachu (439)

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

TV 4

D3

T

6.00 Strażnik Teksasu (3, 4) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (95) **8.55** Policjantki i policjanci (526, 527) **10.55** Na ratunek 112 (1124, 1125) **11.55** Dlaczego ja? (1553, 1554) **13.55** Trudne sprawy (782-784) **16.55** Policjantki i policjanci (1407) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (525) **19.00** Policjantki i policjanci (1408) **20.00** Uroczysko (217, 218) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (135) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1018) **23.05** Bez litości: Walka wręcz **1.00** Love Island. Wyspa miłości (38) **2.05** Hardkorowy lombard (30)

TV Trwam

D3

T

10.00 Audiencia Generalna Ojca Św. Leona XIV z Watykanu **11.00** Muzyczne chwile **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.03** Informacja **12.20** Sumienie Hioba – rzecz o ks. Bolesławie Stefańskim **13.30** Msza św. z Jasnej Góry **14.30** Z Zaci-sza na Syberię **15.00** Muzeum Papiernictwa **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** Informacja **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

D3

T

6.00 Policjanci z Miami (14, 15) **8.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Maria z przedmieścia (71, 72) **12.00** Nie igraj z aniołem (122) **13.00** Wspaniałe stulecie (56) **14.00** Kurierzy (41) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (554, 555) **17.00** Kurierzy (42) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (979, 980) **20.00** **** Horda – film sensac. USA/RPA/W. Bryt. 2020 **22.10** **** Przetrwanie – film sens. USA 2011 **0.20** **** Largo Winch 2: Spisek – thriller Francja/Belgia/Niemcy 2011 **2.35** Dzielnica strachu (440)

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 23 Lipca

TVP 1 DVB T 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Pełnia wiary 8.00 Serwis Info 8.05 Pogoda Info 8.15 Na kłopoty... Bednarski (5): Znak węża 9.20 Ranczo (89): Czas konspiracy 10.10 Komisarz Alex (274): W cieniu prawa 11.05 Ojciec Mateusz (210): Reggae 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.40 Magazyn rolniczy 12.55 Dzika Szkocja (3): Niziny – serial dok. W. Bryt. 2023 14.00 Spłątane losy (7) 15.00 Serwis Info – magazyn 15.10 Pogoda Info 15.25 Gra słów. Krzyżówka 16.00 Dziedzictwo (987) 17.00 Teleexpress 17.25 Jaka to melodia? 18.05 Reporterzy – magazyn 18.25 Akacyjowa 38 (918) 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Ojciec Mateusz (405) Lena ćwiczy pod okiem trenera fitness Borysa. Kokietauje go, ale on opiera się jej wdziękowi. Okazuje się, że Lena jest testerką wierności, a wynajęła ją żona Borysa. 21.25 Sprawa dla reportera 22.25 „Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem” – Jerzy Stuhr – film dokum. Polska 2024 23.25 Morderstwa w Bayeux *** – thriller Francja 2024 Reż. Kamir Ainouz, wyk. Idir Chender, Sara Mortensen, Camille Claris 1.10 Popioły (1) – film historyczny ***** Polska 1965 3.30 Wykrywacz kłamstw 3.45 Pytanie dnia 4.10 Reporterzy	TVP 2 DVB T 5.30 M jak miłość (1800) 6.20 Operacja zdrowie (80): Bezszenność 6.55 Barwy szczęścia (3360) 7.30 Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny 11.30 Rodzinka.pl (50, 51): Boscy u doktora / Golono-strzyżono 12.35 Koło fortuny 13.15 Panna młoda (151) – serial obycz. Turcja 14.05 Va banque 14.35 Na sygnale (882): Nikt nikogo nie kocha – serial obyczajowy Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (439) – telenowela Hiszp. 2023 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (152) – serial obycz. Turcja 2024 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3360) (odcinek powtórkowy) 20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej 20.55 Kocham Cię, Polsko! 22.30 Daleko od szosy (7) – serial obycz. Polska 1976 Młodzi wynajmują mały pokój, pracują i uczą się. Kiedy rodzi się dziecko, matka Ani zabiera ją wraz z malcem do siebie. Leszek jest źle widziany. Małżeństwo Ani i Leszka przechodzi pierwszy kryzys. 0.05 Pitbull (13) 1.00 U Pana Boga za miedzą *** – komedia Polska 2009 Reż. Jacek Bromski, wyk. Andrzej Beja-Zaborski, Krzysztof Dzierna, Agnieszka Kotlarska, Emilian Kamiński 3.00 Kruk. Jak tu ciemno (1, 2) – serial krym. Polska 2022	Polsat DVB T 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień – program informacyjno-public. 8.30 Malanowski i Partnerzy (353, 354): Podryw na detektywa / Śmiertelne zauroczenie 9.30 Trudne sprawy (1275, 1276): Droga mleczna / Pomyłka 11.35 Gliniarze (892, 893): Za ciosem: /Dwie twarze 13.40 Dlaczego ja? (1522, 1523): Prawo do samoobrony / Mocne ramie – serial fabularno-dokumentalny Polsk 2026a 15.50 Wydarzenia 16.20 Pogoda 16.25 Interwencja – magazyn 16.40 Gliniarze (1089-opis, 1090): Femme Fatale / Koronkowa robota – serial fab.-dok. Dochodzi do kradzieży w policyjnym magazynie dowodów. By dostać się do środka, złodziej użył przepustki i kodów dostępu Miłosza. 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 20.00 Miłość na pierwszą *** stronę – komedia romantyczna Polska 2022 Reż. Maria Sadowska, wyk. Olga Boładź, Piotr Stramowski, Magdalena Schejbal, Marek Włodarczyk Nina stawia pierwsze kroki w zawodzie jako paparazzo. Robert to syn pary prezydenckiej, który chce uwolnić się od blasku fleszy. Między nimi rodzi się uczucie. 22.35 MAMMA MIA! **** – komedia muzyczna USA/W. Bryt./Niemcy 2008 Reż. Phyllida Lloyd, wyk. Meryl Streep, Amanda Seyfried, Pierce Brosnan	TVN DVB T 5.40 Uwaga! 5.55 Ukryta prawda (1707) 6.50 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Polski Nie-Rząd”, Sosnowiec 7.45 Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny 11.20 Doradca smaku (29): Pakora warzywna – indyjskie placuszki z warzyw 11.25 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Nowa Villa Ostródrzka”, Warszawa 12.35 Ukryta prawda (1495-1496, 1734) – serial fab.-dok. 15.45 Detektywi (118) 16.50 Szpital św. Anny (74) 17.55 Młode gliny (29) 19.00 Fakty 19.55 Uwaga! – magazyn 20.15 Na Wspólnej (4251) 20.50 Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bar Alpejski 22.00 Tak to się teraz robi *** – komedia rom. USA 2010 Reż. Josh Gordon, Will Speck, wyk. Jennifer Aniston, Jason Bateman, Jeff Goldblum, Juliette Lewis Kassie jest singielką, która marzy o dziecku. Podejmuje decyzję o sztucznym zapłodnieniu. Podczas imprezy inseminacyjnej dochodzi do wypadku z udziałem jej najlepszego przyjaciela. 0.00 Witamy na Hawajach *** – komedia rom. USA 2015 Reż. Cameron Crowe, wyk. Bradley Cooper, Emma Stone, Bill Murray 2.15 Uwaga! – magazyn 2.35 Kwatery Hitlera: Wilczy Szaniec – serial dok. 3.35 Detektywi (117): W obronie matki – serial fab.-dok. 4.30 Nauka jazdy	TVN 7 DVB T 6.50 Szkoła (818, 819) 8.45 Ukryta prawda (1347, 1463, 1464) 11.50 W-11 Wydział Śledczy (1126, 1127) 13.55 Kryminalni (1) 15.00 Szpital (800, 801) 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (515) 18.00 S.O.S. Ekipy w akcji (27) 19.00 Ukryta prawda (1538) 20.00 *** Na twoim miejscu – komedia Polska 2023, reż. Antonio Galdamez, wyk. Paulina Gałazka 22.15 **** Mroczny Rycerz – film sens. USA/W. Bryt. 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale 1.15 *** Broad Peak – film biograf. Polska/Wł. 2022 3.15 Zgłoś remont (7) 4.15 Usterka	TV 4 DVB T 5.30 Telezakupy TV Okazje 6.00 Strażnik Teksasu (5, 6) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (96) 8.55 Policjantki i policjanci (528, 529) 10.55 Na ratunek 112 (1126, 1127) 11.55 Dlaczego ja? (1555, 1556) 13.55 Trudne sprawy (785-787) 16.55 Policjantki i policjanci (1408) 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (526) 19.00 Policjantki i policjanci (1409) 20.00 Uroczysko (219, 220) 21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (136) 22.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1019) 23.00 *** Plan ocalenia – film akcji USA 2020, reż. Matt Eskandari, wyk. J. Metcalfe, Bruce Willis
TVP Kultura DVB T 9.00 Wojna domowa (3, 4) 10.20 **** Będzie lepiej – komedia Polska 1936 12.10 Reżyserzy 13.00 Koncert 14.20 Noce i dnie (7) 15.25 **** Spokój – dramat Polska 1980 17.00 Wojna domowa (5, 6) 18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka 18.55 Rawhide (14) 20.00 Wstęp do filmu 20.05 *** Wyrok na Franciszka Kłosa – dramat Polska 2000 21.55 John i Yoko: Nad nami już tylko niebo 23.40 **** Powrót do tamtych dni – dramat Polska 2021 1.40 **** Nakarmić kruki – dram. Hiszp. 1976	TV Trwam DVB T 11.35 Przyroda i ludzie 12.20 Wykłady z kongresu 13.00 Parafia pw. Świętej Rodziny 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.30 Czerwony Dwór 15.00 Po stronie prawdy 16.10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat 16.35 Sól Ziemi 17.15 Muzyczne chwile 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 19.45 Modlitwa z telefontem. udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia	TVP Sport DVB T 8.30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: Finał 10.55 Podsumowanie Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA 12.45 Magazyn Betic 1. Ligi 14.10 Żużel: Indywidualne Mistrzostwa Europy w Zielonej Górze: 1. finał 16.20 Motocross: MP w Mińsku nad Nhilcom 16.55 Piłka nożna 19.00 Ring TV Sport 20.00 Piłka nożna 23.00 Sportowy wieczór 23.25 Kronika Tour de Pologne Women: Zapowiedź występu 23.35 Boks: Robert Parzęczewski – Luca D’Ortenzi	TV Puls DVB T 8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9) 10.00 Maria z przedmieścia (73, 74) 12.00 Nie Igraj z aniołem (123) 13.00 Wspaniałe stulecie (57) 14.00 Kurierzy (42) 15.00 Lombard. Życie pod zastaw (556, 557) 17.00 Kurierzy (43) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (980, 981) 20.00 ★ Po śladach mordercy – film sens. USA 2021 22.05 *** Ogień zwałczaj ogniem – film kryminalny USA 2012 0.05 *** Komórka – film sensacyjny USA/Niemcy 2004 2.00 Dzielnica strachu (441) 3.00 Lombard. Życie pod zastaw (976)		

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

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PIĄTEK 24 Lipca

TVP 1 DVB T 7.00 Msza św. na Jasnej Górze 7.30 We-lon, fura i brawura 8.00 Serwis Info 8.15 Na kłopoty... Bednarski (6) 9.15 Ranczo (90): Trudne powroty 10.10 Komisarz Alex (275): Zabita nadzieja 11.05 Ojciec Mateusz (211): Napad doskonały 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.40 Ma-gazyn rolniczy 12.55 Nowa Zelandia, ziemię Nowego Świata 13.30 Western po polsku 14.00 Spłątane losy (8) 15.00 Serwis Info – magazyn 15.10 Pogoda Info 15.25 Gra słów. Krzyżówka 16.00 Dziedzictwo (988) 17.00 Teleexpress 17.25 Jaka to melodia? 18.05 Reporterzy – magazyn 18.25 Akacyjowa 38 (919) 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Ojciec Mateusz (418) 21.25 Drelch (2) – serial krym. 22.15 Kroniki Tour de Pologne Women – dramat 22.25 Zupa nic *** – komedia Polska 2021 Reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis, Adam Wo-ronowicz, Ewa Wiśniewska Siostry Kasia i Marta dzielą pokój z babcią, która opowiada o powstaniu warszawskim. Ma-ma Elżbieta jest przewodniczą-cą zakładowej „Solidarności”. Ojciec Tadeusz to typowy, nie-doceniany w PRL-u inteligent. 0.10 Hotel Mumbai – dramat **** obycz. Australia/USA/Indie/ W. Bryt./Singapur 2018 2.20 Morderstwa w Bayeux *** – thriller Francja 2024 4.00 Wykrywacz kłamstw	TVP 2 DVB T 5.00 Rodzinka.pl 5.30 M jak miłość (1801) 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się (438) 6.55 Barwy szczęścia (3361) 7.30 Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny 11.30 Ope-racja zdrowie 12.00 Rodzinka.pl (52): Kociaki domowe 12.35 Koło fortuny – te-leturniej 13.15 Panna młoda (152) 14.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (883): Za kilka lajków więcej 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (440) 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (153) 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3361) (odcinek powtórkowy) 20.05 Piknik Country: Gala 45-lecia / Polskie przeboje festiwalu w Mragowie – koncert Polska 2026 Wystąpią m.in. Gang Marcela, Lonstar, Grupa Babsztyl, Zbi-gniew Hofman, Cezary Makie-wicz, Mariusz Kalaga, Grupa Zayazd, Tomasz Szwed, Kraków Street Band, Colorado Band, Jacek Wąsowski Band, Grupa Furmana, Alicja Boncol. 23.15 To jest grane: Wakacyjnie – prog. Marka Sierockiego 23.50 Wodecki Twist – piosenki o miłości – koncert 2025 1.00 Muzyka na dobry wieczór 2.05 Księżę z innej bajki *** – kom. rom. USA/Kan. 2023 Reż. Rich Newey, wyk. Emily Haine, Cecilia Deacon, Wern Lee 3.40 Akacyjowa 38 (425, 426)	Polsat DVB T 6.00 Nowy dzień – program informa-cyjno-publicystyczny 8.30 Malanowski i Partnerzy (355, 356): Różowa pantera / Niebezpieczne związki 9.30 Trudne sprawy (1277, 1278): Zaginione dziecko / Prawdziwy ojciec 11.35 Gliniarze (894, 895): Przyparci do muru / Ryzykant 13.40 Dlaczego ja? (1524, 1525): Na pokusze-nie / Bogaty mąż – serial fabularno-doku-mentalny Polska 2026 15.50 Wydarzenia 16.20 Pogoda 16.25 Interwencja – magazyn 16.40 Gliniarze (1091-opis, 1092): Krótki lont / Wyjazd Kłótnia gangsterów kończy się ucieczką szefa grupy handluja-cej ludźmi. Policjanci zaczynają poszukiwania. Olgierd odpoczy-wa w rodzinnym gronie, a Zosia kończy praktyki w CBP. 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.55 Hobbit: Bitwa Pięciu Armii **** – film przygodowy USA/Nowa Zelandia 2014 Reż. Peter Jackson, wyk. Martin Freeman, Ian McKellen, Richard Armitage 23.20 Niezniszczalni II *** – film sensacyjny USA/Niemcy/Chiny 2012 Reż. Simon West, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li 1.45 Cicha noc – komedia *** USA/W. Bryt. 2021 Reż. Camille Griffin, wyk. Keira Knightley, Mat-thew Goode, Lily-Rose Depp 3.35 Nasz nowy dom 4.55 Disco gramy!	TVN DVB T 5.00 Recepta na stary dom (5) – serial dok. USA 2021 5.40 Uwaga! (8048) – magazyn 5.55 Ukryta prawda (1708) 6.50 Kuchenne rewolucje: Krzeszyce – Pizzeria Davioli/Bar Wurst 7.45 Dzień dobry wakacje – program informacyj-no-publicystyczny 11.25 Babski biznes (2) – serial dokumentalny Polska 2025 12.35 Ukryta prawda (1497-1498, 1735) – serial fabularno-dokum. Polska 2023 15.45 Detektywi (119) 16.50 Szpital św. Anny (75) – serial obycz. Polska 2025 Starsza kobieta trafia na SOR po upadku. Jej mąż cierpi na demencję i nie potrafi odnaleźć się bez żony. Kaja martwi się o staruszków. To-mek próbuje pogodzić matkę z ojczymem. 17.55 Młode gliny (30) 19.00 Fakty 19.50 Uwaga! – magazyn 20.00 Łowca czarownic *** – film przygodowy USA/Chiny/Kanada 2015 Reż. Breck Eisner, wyk. Vin Diesel, Rose Leslie, Elijah Wood 22.20 Egzekutor *** – film sens. USA 1996 Reż. Chuck Russell, wyk. Arnold Schwarzenegger, James Caan, Vanessa Wil-liams, James Coburn 0.45 Martwe zło: Przebudzenie *** – horror USA/N. Zelandia/ Irlandia 2023 2.45 Kuba Wojewódzki 3.50 Uwaga! – magazyn 4.05 Detektywi (118): Zaginięcie Magdy Gonet	TVN 7 DVB T 6.50 Szkoła (821, 822) 8.45 Ukryta prawda (1348, 1465, 1466) 11.50 W-11 Wydział Śledczy (1129-1131) 13.55 Kryminalni (2) 15.00 Szpital (802, 803) 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (516) 18.00 S.O.S. Ekipy w akcji (28) 19.00 Ukryta prawda (1539) 20.00 *** Zawsze jest czas na miłość – kom. rom. Wielka Brytania/Belgia 2017, reż. Joel Hopkins, wyk. Diane Keaton 22.25 *** Wierna – film sensacyjny USA 2016, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Wood-ley 0.45 *** Step Up III – film muzycz. USA 2010 2.50 Żyjąc z potworem (7)	TV 4 DVB T 6.00 Strażnik Teksasu (7, 8) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (97) 8.55 Policjantki i policjanci (530, 531) 10.55 Na ratunek 112 (1128, 1129) 11.55 Dlaczego ja? (1557, 1558) 13.55 Trudne sprawy (788-790) 16.55 Policjantki i policjanci (1409) 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (527) 19.00 Policjantki i policjanci (1410) 20.00 Gwiazdy kabaretu (177, 151) 22.00 ★ Zabójcza portierka – thriller USA/Kanada/Rum./W. Bryt. 2020 0.00 STOP Drogówka (329) 1.05 Love Island. Wyspa miłości (39) 2.05 Hardkorowy lombard (31) 2.40 Interwencja (5944)	TV Trwam DVB T 11.35 Natura et Homo 12.20 Głos serca (139) 13.05 Misja salezjanów w Egipcie – Otwarte drzwi, pewna przyszłość 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 objek-tywnie 16.35 Z niebem w sercu 17.30 Łą-czy nas historia 18.15 Westerplatte miodych 19.00 Warto zauważyć... 19.30 Historie Starego Testamentu 19.45 Modlitwa z te-lefonicz. udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski	TV Puls DVB T 6.00 Policjanci z Miami (16, 17) 8.00 Ko-bra – oddział specjalny (9, 10) 10.00 Maria z przedmieścia (75, 76) 12.00 Nie igraj z aniołem (124) 13.00 Wspaniałe stulecie (58) 14.00 Kurierzy (43) 15.00 Lombard. Życie pod zastaw (558, 559) 17.00 Kurierzy (44) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (981, 982) 20.00 *** 355 – film sensac. USA/ Chiny 2022 22.20 *** Eskort – film sens. Chiny/USA/Kolumbia 2018 0.20 ★ Człowiek w mroku – film sensac. USA 2024 2.30 Lombard. Życie pod zastaw (977)
---	---	--	--	---	--	--	--

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

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 25 Lipca

TVP 1	DVB-T
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.40 Rok w ogrodzie 8.05 Rok w ogrodzie extra 8.20 Pełnosprawni 8.50 Ranczo (91) 9.45 Komisarz Alex (276): Śmierć informatora 10.40 Ojciec Mateusz (212): Wahadelko 11.40 Nie bądź ślepy na ślepowrona 12.30 ★★★ Samotny rewolwerowiec – western USA 1964 14.05 Wielka Wyprawa Maluchów 2026 14.45 Okrasa łamie przepisy	
15.20 Rozmowy na medal 16.00 Dziedzictwo (989) 17.00 Teleexpress 17.35 Rolnik szuka żony (8) 18.40 Jaka to melodia? 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.25 Gra z Cieniem (3) Helena trafia do celi z pięcioma innymi więźniarkami. Są nieufne i nie wiedzą, dlaczego wylądowały w jednym miejscu. Bartman zleca Koskowi obserwację sekretarza Poselstwa Danii i jego żony Niny.	
21.20 1917 – dramat wojenny ★★★ W. Bryt./USA 2019 Reż. Sam Mendes, wyk. George MacKay, Dean-Charles Chapman, Benedict Cumberbatch	
23.25 Kroniki Tour de Pologne Women – magazyn	
23.35 W otchłani – thriller ★ Kanada/USA 2018 Reż. Pasha Patriki, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dolph Lundgren	
1.25 Zupa nic – komedia ★★★ Polska 2021	
3.10 Jańcio Wodnik – dramat ★★★ obyczajowy Polska 1993	

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

NIEDZIELA 26 Lipca

TVP 1	DVB-T
7.00 Msza św. w Krakowie Łagiewnikach 8.00 Tydzień 8.35 Stawka większa niż życie (14, 15): Edyta / Obłężenie 10.55 Ojciec Mateusz (213): Odkupienie 11.55 Między ziemią a niebem 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem 12.45 Portret kapłana 13.05 Planeta Ziemia III 14.05 Studio TdP Women 14.10 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne Women: 3. etap: Janowiec – Lublin	
16.00 Dziedzictwo (990) 17.00 Teleexpress 17.35 Żona dla Polaka (8) – reality show Polska 2024 18.40 Jaka to melodia? 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.25 Gra z Cieniem (4) – serial krym. Polska 2024	
21.20 Nie powiesz nikomu? ★★ – komedia rom. USA 2019 Reż. Elise Durán, wyk. Alexandra Daddario, Tyler Hoechlin, Sunita Mani Wracając ze spotkań, Emma nawiązuje rozmowę z nieznanym, któremu zdradza sekrety zawodowe i prywatne. Wkrótce spotyka go jako dyrektora w nowym miejscu pracy.	
23.00 Kroniki Tour de Pologne Women – magazyn	
23.10 Dewajits (1) – serial kostiumowy Polska 2023 Reż. Filip Zylber, wyk. Maria Pakulnis, Karol Dziuba, Małgorzata Pieczyńska	
0.05 1917 – dramat wojenny ★★★ W. Bryt./USA 2019	
2.15 W otchłani – thriller ★ Kanada/USA 2018	
4.30 Sprawdzamy	

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

Polsat	DVB-T
5.40 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy 6.00 Nowy dzień – magazyn 8.30 Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny 11.30 Nasz nowy dom (362) 12.55 Skok przez płot – film animowany USA/Kanada 2006 14.45 ★ Małolaty na obozie – komedia USA 2007, reż. Fred Savage, wyk. Cuba Gooding Jr., Lochlyn Munro, Richard Gant, Tamala Jones, Paul Rae, Joshua David McLerran	
16.40 Legenda Herkulesa ★★★ – film sensacyjny USA/Bulgaria/Niemcy 2014 Reż. Renny Harlin, wyk. Kellan Lutz, Gaia Weiss, Scott Adkins Jest synem greckiej królowej i Zeusa, który uwiódł ją, udając jej męża. Herkules dorasta, nie wiedząc, kim jest. Zakochuje się w pięknej Hebe, dziewczynie obiecanej jednak jego bratu. Za sprawą intrygi trafia do egipskiej niewoli.	
18.50 Wydarzenia	
19.15 Prezydenci i premierzy	
20.00 XXXI Festiwal Kabaretu w Koszalinie – program rozrywkowy Polska 2026	
23.30 Szybcy i wściekli 9 ★★★ – film sensac. USA/Tajlandia/Kanada/Japonia 2021 Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster, Charlize Theron	
2.45 Nikita – film sensacyjny ★★★ Francja/Włochy 1990 Reż. Luc Besson, wyk. Anne Parillaud, Jean-Hugues Anglade, Tchéky Karyo, Jeanne Moreau	

TVN	DVB-T
5.00 Nauka jazdy (23) 5.25 Recepta na stary dom (6) – serial dokum. 5.40 Uwaga! (8049) 5.55 Ukryta prawda (1709) 6.50 Kuchenne rewolucje: Garwolin – Pod Orłem 7.45 Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny 11.30 Na Wspólnej (4248-4251) 13.00 Młode gliny (31) 14.10 Happy Feet: Tupot małych stóp II – film animowany Australia/USA/Nowa Zelandia 2011	

16.20 Maverick ★★★★★ – western USA 1994 Reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Jodie Foster, James Garner	
19.00 Fakty	
19.45 Uwaga! – magazyn	
20.00 Dwoje do poprawki ★★ – komedia rom. USA 2012 Reż. David Frankel, wyk. Meryl Streep, Tommy Lee Jones, Steve Carell	
22.15 Aline. Głos miłości ★★★★★ – film biogr. Francja/Kanada/Belgia/Hiszpania/USA 2020 Reż. Valérie Lemercier, wyk. Valérie Lemercier, Sylvain Marcel, Danielle Fichaud, Roc Lafortune Quebec, lata 60. XX wieku. Sylvette i Anglomard witają na świecie swoje czternaste dziecko, Aline. W skromnej rodzinie muzyka odgrywa najważniejszą rolę, a dziewczyna obdarzona jest niezwykle pięknym głosem.	
0.45 Sierota – horror USA/Kanada/★★★★ Niemcy/Francja 2009 Reż. Jaume Collet-Serra	
3.15 Uwaga! – magazyn	
3.30 Wallander (2)	

TVN 7	DVB-T
6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (7) 7.00 New Looney Tunes (4-6) 7.45 ★★★ Ella zakłęta – film fantasy USA/Irl./W. Bryt. 2004 9.45 Zgłoś remont (8) 10.55 Bitwa o gości (4) 11.55 Ukryta prawda (1457-1459) 14.55 Szpital św. Anny (29, 30) 16.55 Detektywi (5) 17.55 ★★★ Step Up IV: Rewolucja – film muz. USA 2012 20.00 ★★ Niebezpieczny – film sens. USA 2021, reż. David Hackl 22.15 ★★★★★ Ostatni samuraj – film przyg. USA/Nowa Zelandia/Japonia 2003, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise 1.30 ★★★ Rafa – horror Australia 2010	

TVP Kultura	DVB-T
10.15 ★★★ Nie do przebaczenia – western USA 1960 12.25 Kosmos 1999 (15) 13.30 Podróże z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem 14.35 ★★★ O psie, który jeździł koleją – film przygod. Polska 2023 16.25 Noce i dnie (8) 17.30 Sztuka jako konieczność. 4. Biennale Mater of Art, Praga 2026 18.05 ★★★ Jutrzenka – melodr. Fr./Włochy 1956 20.00 ★★★★★ Destrakcja – komediodr. USA 2015 21.50 TVP Kultura na TAURON Nowe Horyzonty – Wrocław 2026 22.15 ★★★★★ Bohater – thriller Iran/Francja 2021	

TVP Sport	DVB-T
6.30 Lekkoatletyka: MP w Białymstoku 8.25 Peter Moore 9.05 Piłka nożna: Betclie 1. Liga: Odra Opole – Arka Gdynia 11.10 (L) Piłka nożna: Betclie 2. Liga: Podhale Nowy Targ – Śląsk II Wrocław 13.25 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne Women: 2. etap: Włodawa – Lubartów 16.15 (L) Lekkoatletyka: MP w Białymstoku 20.05 Studio 20.15 (L) Żużel: Młodzieżowe Indywidualne MP w Bydgoszczy 22.45 Studio 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Kolarstwo: Tour de Pologne Women: 2. etap: Włodawa – Lubartów	

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Polsat	DVB-T
5.10 Disco gramy! 6.00 Nowy dzień 8.30 Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny 11.30 ★★★ Piotruś Pan – film przygodowy W. Brytania/USA/Australia/Nowa Zelandia 2003, reż. P.J. Hogan, wyk. Jeremy Sumpter, Jason Isaacs, Ludvine Sagnier 13.50 ★★★★★ Paddington 2 – film przygodowy W. Brytania/Francja 2017, reż. Paul King, Ben Whishaw, Hugh Bonneville	
16.10 Park jurajski – film ★★★★★ przygodowy USA 1993 Reż. Steven Spielberg, wyk. Sam Neill, Laura Dern, Jeff Goldblum	
18.50 Wydarzenia	
19.15 Gość „Wydarzeń”	
19.55 Służące – dramat obyczaj. ★★★★★ USA/Indie 2011 Reż. Tate Taylor, wyk. Emma Stone, Viola Davis, Bryce Dallas Howard Skeeter wraca po studiach dziennikarskich do domu w stanie Missisipi. Udaje jej się namówić do zwierzeń czarnoskórą służącą, Aibileen. Ujawniona prawda wstrząsa miejscową społecznością.	
23.05 Wystrzałowe wesele ★★ – komedia USA 2023 Reż. Jason Moore, wyk. Jennifer Lopez, Josh Duhamel, Lenny Kravitz	
1.15 Krucjata Bourne'a ★★★★★ – thriller USA/Niemcy 2004 Reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Joan Allen	
3.40 Świat według Kiepskich (393): Moje kiepskie życie	
4.40 Disco gramy!	

TVN	DVB-T
5.20 Recepta na stary dom (7) 5.40 Uwaga! (8050) 5.55 Ukryta prawda (1710) 6.50 Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bar Alpejski 7.45 Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny 11.35 Co za tydzień (1253) 12.25 Ugotowani (8) 13.35 ★★★ Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia – film przyg. USA/Hongk./Chiny 2016, reż. Dave Green, wyk. Megan Fox, Will Arnett	

16.05 Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski ★ – komedia USA 1987 Reż. Jim Drake, wyk. Steve Guttenberg, Bubba Smith, Sharon Stone	
17.55 Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bar Alpejski	
19.00 Fakty	
19.45 Transformers: Wiek zagłady ★★ – film sf USA/Chiny 2014 Reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Nicola Peltz, Stanley Tucci Po ostatnim starciu Autobotów i Deceptikonów, które ocaliło świat, miasto zostało zrujnowane. Tajna grupa chce przejąć kontrolę nad dalszym biegiem historii.	
23.15 Ocean's Thirteen ★★★★★ – kom. kryminalna USA 2007 Reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Brad Pitt, Matt Damon	
1.35 Krzysztof – dramat ★★ obyczaj. Polska 2010 Reż. Dariusz Twaróg, wyk. Gabriela Muskala, Witold Dębicki, Mateusz Janicki	
3.35 Uwaga! – magazyn	
3.50 Detektywi (119): Rodzice	

TVN 7	DVB-T
7.15 New Looney Tunes (7-9) 8.00 Alvin i wiewiórki: Wielka wyprawa – film anim. USA 2015 9.50 Ukryta prawda (1460-1464) 14.50 Szpital św. Anny (31, 32) 16.50 Detektywi (6) 17.45 ★★ 10000 lat przed naszą erą – film przygod. USA/RPA 2008 20.00 ★★★ Tango i Cash – film sensacyjny USA 1989, reż. Andrew Konchalovskiy, wyk. Sylvester Stallone 22.20 ★★★ Egzekutor – film sens. USA 1996, reż. Chuck Russell, wyk. Arnold Schwarzenegger 0.40 ★★★ Nostalgia anioła – thriller USA/W. Brytania/Nowa Zelandia 2009, reż. Peter Jackson	

TVP Kultura	DVB-T
9.00 Przysiań nad Biblią 9.15 Wspólny dom 9.55 Podróże z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem 10.50 TVP Kultura na TAURON Nowe Horyzonty – Wrocław 2026 11.25 Kosmos 1999 (16) 12.30 Opole – koncertowe wspomnienia 12.45 43. KFPP Opole 2006 14.15 ★★★★★ Niedźwiadek – film przyg. Francja/USA 1988 16.05 Noce i dnie (9) 17.15 Studio Kultura – niedziela z... 18.10 Ewa Bem – koncert 20.00 ★★★★★ Matka i córka – dramat Wł./Fr. 1960 21.55 Kulturalni 22.50 Witajcie w krainie Lyncha	

TVP Sport	DVB-T
8.25 Piłka nożna: Lechia Gdańsk – Pogon Grodzisk Mazowiecki 10.30 Grzegorz Mielcarski – moje Porto 11.45 Międzynarodowy Puchar Polski Strongman w Międzyzrzeczu 12.45 Studio 12.55 (L) Lekkoatletyka: MP w Białymstoku 17.00 Studio 17.25 (L) Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Widzew Łódź – Motor Lublin 20.00 Studio 20.15 (L) Żużel (tow.): Polska – Australia 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Kolarstwo: Tour de Pologne Women: 3. etap: Janowiec – Lublin 0.35 Boks: Efe Ajagba – Charles Martin	

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinni unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego – są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzycy mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.

Jak diabetyk powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzycy powinni zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości – im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając



Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie – najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

owoców obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie – np. w koktajlu – podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siewki lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę? Ogólne zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dzien-

nie w proporcjach ¾ warzyw do ¼ owoców.

Tych owoców powinni unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuz (72)

**Niższy indeks glikemiczny ma jedzenie nie-
rozdrobnione i krótko
ogrzewane lub surowe.
Wszelka obróbka pod-
wyższa IG produktów**

i melon (65). Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych najzdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ułożyć smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis. Produkty o niskim indeksie glikemicznym są

powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszenno i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;
- makaron włoski z mąki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 – lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA CZEREŚNIE

Czy można nagle dostać alergii na owoce?

O swoich doświadczeniach w tej kwestii opowiada dziennikarka Anna Rokicka-Żuk: - Jestem alergikiem, ale zawsze reagowałam nadwrażliwie tylko na truskawki - rozumiem, to w końcu najbardziej uczulający owoc sezonowy. Nie miałam pojęcia o marszu alergicznym, ani tym bardziej o powiązaniu między niektórymi pokarmami i pyłkami. W ciągu następnych lat przekonałam się, że jeśli nie mija z wiekiem, zmienia postać i się rozszerza. To właśnie marsz alergiczny, gdy po alergii pokarmowej może ujawnić się ta wziewna, na pyłki roślin. Tak właśnie było u mnie. Choć „wyrosłam” ze skazy białkowej, w moim przypadku uczulenia na mleko i jaja, z biegiem czasu zaczęłam mieć dziwne reakcje

na owoce. Dopiero później dowiedziałam się, że mam uczulenie na pyłki, a reakcję wywołuje podobna budowa chemiczna alergenów, a dokładniej - ich związków białkowych. Ten rodzaj uczulenia jest znany jako alergja krzyżowa. W przypadku czereśni występowanie objawów alergii najczęściej wiąże się z nadwrażliwością na pyłki brzozy, traw oraz ambrozji. Gdy układ odpornościowy nie odróżnia alergenów, uznaje je za równie niebezpieczne i zwalcza za pomocą reakcji zapalnej. To wywołuje szereg objawów, najczęściej tzw. zespół miejscowej anafilaksji jamy ustnej (ang. oral allergy syndrome, OAS), zwany także zespołem Amlot-Lessofo. Objawy tego zespołu nie tworzą zwykle szczególnie dramatycznej listy, ale słowa nie są w stanie oddać tego, co można czuć przy napadzie. Ja się dowiedziałam. Od tej pory

wystrzegam się czereśni i sytuacji nigdy więcej się nie powtórzyła. Jeżeli też masz niepokojące objawy po zjedzeniu jednej do kilku czereśni, odstaw je na dobre.

Jakie są objawy uczulenia?

Objawy uczulenia na czereśnie są zwykle łagodne i dotyczą jamy ustnej i twarzy. Pojawiają się po zjedzeniu surowego produktu, ale nie w przypadku owoców poddanych obróbce termicznej, a często nawet tylko obranych. W Północnej i Środkowej Europie nadwrażliwość na czereśnie dotyczy 3 procent osób. Wśród dolegliwości odczuwanych przy zespole alergii jamy ustnej, wymienia się następujące objawy:

- swędzenie i mrowienie języka i podniebienia,
- opuchlizna i odrętwienie ust,
- drapanie w gardle i przełyku,

- kichanie i zatłokanie nosa, obrzęk krtani. A jak to było w moim przypadku? Niestety, nie zatrzymałam się po pierwszej ani po trzeciej czereśni, gdy czułam już lekkie mrowienie ust i języka. Zjadłam garść albo dwie, gdy oprócz obrzęku w ustach i gardle pojawił się potworny ból przełyku. Miał takie nasilenie, że wręcz mnie zatkało. Nie byłam w stanie napić się nawet łyka wody. Tak siedziałam przez pół godziny, dopóki ból nie zaczął przechodzić. Miałam też usta jak balony i swędzące, podrażnione



dziąsła, a na języku powstały czerwone, jakby wyżarte plamy. Miałam szczęście, że nie wystąpiły inne dolegliwości, jak np. utrudniający oddychanie obrzęk krtani. Jak wynika ze statystyk, u ok. 9 proc. osób z zespołem alergii jamy ustnej może dojść do rozwoju dotkliwych objawów, które wymagają pomocy medycznej. Jest ona konieczna w sytuacji, gdy reakcja alergiczna rozszerza się poza rejon ust i gardła. W rzadkich przypadkach po zjedzeniu czereśni może wystąpić reakcja anafilaktyczna, gdy konieczna jest szybka reakcja w celu ratowania życia alergika. Wiem też, że nie był to inny, niekryzysowy rodzaj alergii na czereśnie, bo nie miałam objawów gastrycznych. W przeciwnym razie pojawiłyby się ból żołądka, skurcze i wymioty.

Jakie owoce są alergenami przy uczuleniu na czereśnie?

Czereśnie nie są jedynymi owocami, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z pyłkami. Co więcej, alergja na czereśnie wywołana nadwrażliwością na dany rodzaj pyłków może wiązać się z uczuleniem na inne owoce i produkty spożywcze. Najczęściej współwystępują uczulenie na czereśnie oraz na:

- jabłka, • gruszkę, • morele i inne owoce pestkowe, • migdały, • orzechy laskowe, • orzechy włoskie, • marchew, • seler, • kiwi.

Należy pamiętać, że można być też uczulonym bezpośrednio na związki zawarte w czereśniach, a także reagować nadwrażliwością na pestycydy i inne środki stosowane w uprawie owoców.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

Ingrid Hintz-Nowosad

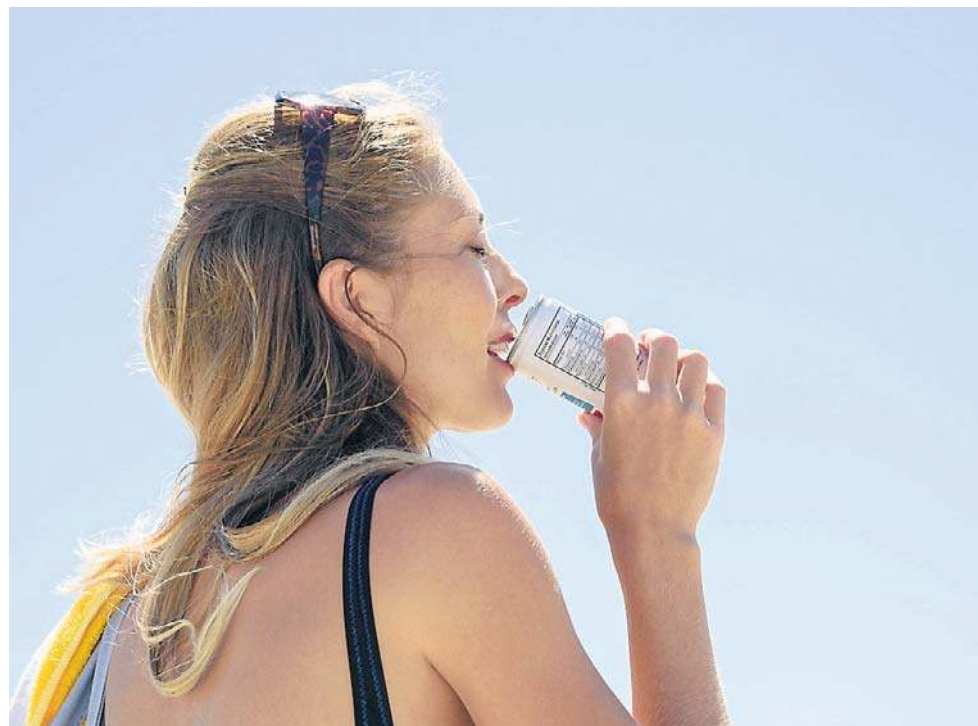
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięło udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma za założenia wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstrasza jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników - a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój izotoniczny w domu - co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.



W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste - zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,

- sód - pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezwykle ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowalnia przyswajanie wody i elektro-

litów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednio opcje

można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa - zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy - warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;
- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;
- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zapewnia ok. 40 mg sodu);
- sok pomarańczowy - 8 g cukrów, aletylko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać z cytrynowym trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przyj-

rzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity - takie jak sód i potas - przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania wskazuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.

