

# panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 27



FOT. GMINA MIĘROSZÓW

FOTOREPORTAŻ

**RYK KULTOWYCH SILNIKÓW  
I UŚMIECHY NA TWARZACH**  
str. 10-11

REGION

## Ponad 20 zastępów straży gasiło pożar zabytkowej parowozowni

Szary dym widoczny był  
z daleka. Mieszkańcy musieli  
zamykać okna **str. 9**



INWESTYCJE



FOT. UM WAŁBRZYCH

## Ta kamienica nie będzie już straszyć. Czeka ją metamorfoza

Powstanie tu 19 mieszkań. Budynek będzie miał  
windę i pompy ciepła. A na tym nie koniec! **str. 3**

SPORT

**Górnik Wałbrzych**  
ma nowego  
rozgrywającego. To  
Michaelyn Scott  
**str. 7**

WAŁBRZYCH

**Wyrzuciła psa przez okno, bo**  
nie chciało jej się wyjść z nim  
na spacer. Zwierzę jest ciężko  
ranne **str. 3**

INWESTYCJE

**Będą nowe miejsca**  
pracy. Światowy  
gigant „zatrudni” też  
pięć tysięcy robotów  
**str. 4**

Nr ISSN 2082-8446  
Nr indeksu 272663



9 772082 844605

Łukasz Żygadło



## Długi coraz większe

Liczyby wają bezlitosne. Nie krzyczą, nie organizują konferencji i nie publikują emocjonalnych wpisów. Po prostu są. A te dotyczące zadłużenia Skarbu Państwa brzmią dziś jak sygnał alarmowy. W ciągu zaledwie 12 miesięcy dług wzrósł o 363 miliardy złotych. To największy roczny przyrost w historii. 363 miliardy. Dla porównania, roczny koszt programu 800 plus to około 65 miliardów złotych.

Oczywiście politycy potrafią znaleźć uzasadnienie dla każdej złotówki. Jedni powiedzą o bezpieczeństwie, inni o inwestycjach, jeszcze inni o konieczności ratowania gospodarki. I zapewne w każdej z tych odpowiedzi będzie odrobina prawdy. Problem polega jednak na tym, że później zawsze przychodzi rachunek.

Dług publiczny ma bowiem jedną wyjątkowo niewdzięczną cechę. Nie głośuje w wyborach. Nie protestuje na ulicach. Nie udziela wywiadów. Cierpliwie rośnie, aż pewnego dnia okazuje się, że coraz większa część pieniędzy z naszych podatków nie trafia ani do szpitali, ani do szkół, ani na nowe drogi. Trafia na spłatę odsetek od wcześniejszych decyzji polityków.

Najbardziej ironiczne jest jednak to, że rekordy zwykle kojarzą się z czymś, z czego można być dumnym. Tymczasem Polska właśnie pobiła rekord przyrostu zadłużenia. Trudno sobie wyobrazić, by był to powód do otwierania szampana. Oczywiście państwo może funkcjonować z długiem. Tak robi większość rozwiniętych gospodarek. Pytanie brzmi jednak nie czy się zadłużamy, lecz jak szybko i na co przeznaczamy pożyczone pieniądze. Bo kredyt zaciągnięty na rozwój to inwestycja. Kredyt zaciągnięty na bieżące wydatki szybko staje się problemem przyszłych pokoleń.

Może więc zamiast toczyć kolejne polityczne kłótnie warto byłoby usiąść nad jedną tabelą z liczbami. Bo liczby nie mają poglądów politycznych. A rekordowe zadłużenie nie pyta, na kogo głosowaliśmy. Rachunek i tak prędzej czy później trafi do wszystkich.

### REGION

## Dolny Śląsk na zdrowie - ruszyła kampania promocyjna naszych uzdrowisk

- Na Dolnym Śląsku jest 11 z 48 uzdrowisk w Polsce. Mamy ich najwięcej spośród wszystkich regionów w kraju. Nasz region jest też trzecią destynacją jeśli chodzi o leczenie, pobyty sanatoryjne - mówił m.in. Paweł Gancarz, Marszałek Województwa Dolnośląskiego podczas inauguracji programu promocyjnego.

Rusząca kampania jest jakby kontynuacją poprzedniej, nazwanej „Uzdrowisko - dobre na wszystko”. Ważnym elementem tej obecnej jest wydanie przewodnika turystycznego (autorstwa Mikołaja Gospodarka) pod tytułem „Dolny Śląsk na zdrowie”. Tak jak cała kampania promocyjna przewodnik prezentuje uzdrowiska Dolnego Śląska i ich okolice. Więcej na [walbrzych.naszemiasto.pl](http://walbrzych.naszemiasto.pl).

### WAŁBRZYCH

## Powitali wakacje i dostali szkolne wyprawki

W poniedziałek 29 czerwca na Białym Kamieniu w Wałbrzychu świętowano podwójnie. Z jednej strony początek wakacji, z drugiej dzień odbierania wyprawek szkolnych w Radzie Wspólnoty Samorządowej.

- Piękne komplety za piękne świadectwa, bo nasze dzieci uczą się świetnie -

zaznacza przewodniczący RWS-u, Ryszard Nowak, organizator akcji. To już 29. edycja akcji, podczas której dzieci z Wałbrzycha otrzymują wyprawki szkolne na dobry początek kolejnego roku szkolnego! Zanim jeszcze ktokolwiek zdąży o nich pomyśleć, one już je mają. Pełna relacja na [walbrzych.naszemiasto.pl](http://walbrzych.naszemiasto.pl).

## Kończą z opieką neonatologiczną

Elżbieta Węgrzyn  
Wałbrzych

**W Specjalistycznym Szpitalu im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu działalność zakończył Oddział Neonatologii - Patologii Noworodka i Niemowlęcia oraz Poradnia Neonatologiczna.**

- Od 1 lipca 2026 r. opieka neonatologiczna dla mieszkańców Wałbrzycha i regionu jest realizowana przez Oddział Neonatologiczny Specjalistycznego Szpitala Ginekologiczno-Położniczego im. E. Biernackiego w Wałbrzychu - poinformowała lecznica.

Do tej pory Oddział Neonatologii - Patologii Noworodka i Niemowlęcia oraz Poradnia Neonatologiczna działały również w Specjalistycznym Szpitalu im. dra Alfreda Sokołowskiego, a dokładnie w placówce przy ul. Batorego w Wałbrzychu.

Jak zapewnia szpital, ciągłość opieki nad najmniejszymi pacjentami w Wałbrzychu będzie zachowana.

Pomoc otrzymają: noworodki wymagające hospitaliza-

cji; noworodki wymagające specjalistycznych konsultacji neonatologicznych; pacjenci korzystający dotychczas ze świadczeń naszego oddziału i poradni.

- Jeśli Państwa dziecko było pod opieką naszej Poradni Neonatologicznej (ul. Batorego 4), zachęcamy do odbioru dokumentacji medycznej. Ułatwi to kontynuację leczenia i zapewni lekarzom dostęp do pełnej historii zdrowia małego pacjenta. To ważne dla bezpieczeństwa i ciągłości opieki nad najmłodszymi pacjentami - wyjaśniają przedstawiciele Szpitala im. dra Alfreda Sokołowskiego.

Dokumentację medyczną leczenia dziecka można odebrać w Poradni Neonatologicznej: ul. Batorego 4, 58-309 Wałbrzych; tel. 74 64 89 770; poniedziałek-piątek, godz. 7.00-14.00.

Szpital wygaszający oddział i poradnię dziękuje wszystkim rodzicom i opiekunom za zaufanie, jakim przez lata obdarzali personel Oddziału Neonatologii i Poradni Neonatologicznej przy ul. Batorego.



FOT. UM WAŁBRZYCH

### WAŁBRZYCH

## Boiska do siatkówki plażowej jak nowe

Mamy lato, wakacje, piękną pogodę, a na wałbrzyskim osiedlu Podzamcze właśnie otwarto odnowione boisko do siatkówki plażowej. Właściwie jest to kompleks dwóch boisk przy ul. Blankowej. Warto z niego korzystać.

Odnowienie, zmodernizowanie obiektu jest efektem inicjatywy mieszkańców. Jest to bowiem jeden z projektów Wałbrzyskiego Budżetu Obywatelskiego.

- Nowoczesna przestrzeń sportowa ma służyć wszystkim mieszkańcom Wałbrzycha, którzy chcą aktywnie

spędzać czas, spotykać się z innymi i korzystać z miejskiej infrastruktury blisko swojego miejsca zamieszkania. Boisko to nie tylko miejsce sportowej rywalizacji, ale również przestrzeń do wspólnych spotkań, integracji i budowania relacji między mieszkańcami - informują w wałbrzyskim Ratuszu.

Modernizacja boiska do siatkówki plażowej na Podzamczu kosztowała 616 761,36 zł brutto, a jej wykonawcą była firma z Inowrocławia.

### STOPKLATKA



FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN

Jeżeli marzy Wam się spacer oświetlonym szlakiem przez park pełny starodrzewu do cichej zielonej przystani nad małym zbiornikiem wodnym, to zapraszamy na letni spacer na Wzgórze Gedymina w Górach Wałbrzyskich. Powstały tu plaże, miejsce na ognisko i piknik. Stąd można ruszyć na zdobycie popularnej wieży widokowej. Wkrótce pojawi się tu też więcej turystycznych udogodnień. Więcej o tym miejscu piszemy na naszym portalu [naszemiasto.pl](http://naszemiasto.pl), znajdziecie tam też więcej zdjęć.

Elżbieta Węgrzyn

INWESTYCJE DOBRZE ZNANA NAM KAMIENICA WKROCZY W XXI WIEK

# Z maskary stanie się perełką. Idą duże zmiany

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Miasto wyremontuje kolejny wiekowy budynek. Tym razem będzie to zabytkowa kamienica przy ul. Braci Śniadeckich 2, która mieści się tuż obok wałbrzyskiej filii Politechniki Wrocławskiej.**

To miejsce zna chyba każdy, kto przejeżdża przez Stary Zdrój. Monumentalne, kryjące pewną historię, lecz ewidentnie popadające w ruinę, niszczone z dnia na dzień. Na szczęście ma to się zmienić i to już niebawem.

- Ten wielki, spektakularny budynek jest położony przy ul. Braci Śniadeckich 2, ale tak naprawdę, dominuje nad ulicą Armii Krajowej. Swoją wielkością, swoim pięknem, bardzo wyrafinowaną architekturą. Jest po prostu pięknym przykładem architektury początku XX wieku wpisany do rejestru zabytków - mówił Roman Szelemej prezydent Wałbrzyska podczas podpisywania umowy na remont wspomnianego budynku z przedstawicielem wykonawcy (to wałbrzyska Grupa TWS sp. z o.o.).

## Już zaraz ruszą tu prace

- Mamy już doświadczenie w takim zakresie, wykonaliśmy kilkanaście podobnych inwestycji. Prace zaczniemy w przyszłym tygodniu - zapewniał Włodzisław Smukowski, wykonawca prac.

Co istotne, podpisana umowa zakłada, że Grupa TWS na wykonanie przebudowy wraz z termomodernizacją kamienicy ma 16 miesięcy od dnia podpisania umowy.

## Będą mieszkania i pompy ciepła

Można stwierdzić, że czasu jest sporo, ale trzeba też przyznać wprost, że i zakres robót jest ogromny...

Wielka kamienica będzie miała praktycznie wymienione całe wnętrze. Powstaną tam dokładnie dziewiętnaście nowoczesnych mieszkań komunalnych o powierzchni od 35,72 mkw. do 72,68 mkw. Co ważne, jedno z nich ma zostać dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

To oczywiście nie wszystko. Zaplanowano także kompleksową przebudowę i termomodernizację budynku: zyska on windę, nową klatkę schodową,



Tę kamienicę czeka totalna metamorfoza - zmieni się nie tylko z zewnątrz



Inwestycja zakłada, że przy budynku pojawi się także niewielkich rozmiarów park

energooszczędne pompy ciepła, panele fotowoltaiczne, a także nowoczesne instalacje.

## Będzie zielono i... po prostu ładnie

Zmieni się także teren wokół budynku. Powstaną nowe ciągi piesze, będzie oświetlenie, wyremontowane zostaną schody terenowe i uporządko-

**W tej kamienicy powstanie 19 mieszkań komunalnych o różnych metrażach. Zmienić ma się również otoczenie budynku**

wana zostanie także zieleni. Mało tego! Zaplanowano również mini-park oraz system retencji deszczówki wykorzystywanej do podlewania roślin.

## To inwestycja za miliony złotych

Cały remont ma kosztować ponad 11,5 mln złotych. W tym jednak jest dotacja z Banku Gospodarstwa Krajowego, która wynosi aż ponad 9,8 mln złotych.

- Wałbrzych od lat skutecznie sięga po środki z rządowych programów wsparcia budownictwa mieszkaniowego realizowanych przez Bank Gospodarstwa Krajowego i jest dzisiaj jednym z największych oraz

najbardziej aktywnych beneficjentów tych programów w Polsce - podkreśla prezydent.

Mieszkańcy na tę inwestycję patrzą w większości z optymizmem. Wyrażają radość, że miasto „zmienia się kroczek po kroczku”. Bez echa nie przeszedł też fakt, że w ramach inwestycji pomyślano o zagospodarowaniu terenu. - Dzięki temu z przyjemnością będzie się tam mieszkać, mały park to dobry pomysł - napisała internautka Danuta.

- Po remoncie ten budynek odmieni wizerunek tej części dzielnicy Stary Zdrój - dodawał w dniu podpisania umowy prezydent Szelemej. ©

## Pijana kobieta wyrzuciła psa przez okno

oprac. Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Wałbrzyszanka wyrzuciła psa przez okno. Zwierzę, które spadło z pierwszego piętra doznało bardzo ciężkich obrażeń. Taką informację przekazali wałbrzyscy policjanci 1 lipca - w Dniu Psa...**



FOT. KMP WAŁBRZYCH

Do koszmarnego zdarzenia doszło 29 lipca po godzinie 14.00 na ulicy Wyszyńskiego w Wałbrzychu. Policjanci z pierwszego komisariatu po otrzymaniu dramatycznego zgłoszenia natychmiast wybrali się pod wskazany adres. Tam potwierdzili, że z okna mieszkania znajdującego się na pierwszym piętrze budynku wielorodzinnego został wyrzucony pies.

## Jego stan jest ciężki

Okazuje się, że pies w wyniku upadku doznał bardzo poważnych obrażeń. Został objęty specjalistyczną opieką weterynaryjną i obecnie przebywa w schronisku dla zwierząt, gdzie przechodzi dalszą diagnostykę oraz leczenie. Jego stan określany jest jako ciężki.

## „Nie chciało jej się iść na spacer”

**Miała ponad promil**  
Funkcjonariusze zabezpieczyli miejsce zdarzenia, przesłuchali świadków oraz wykonali niezbędne czynności procesowe. Udzielili oczywiście pomocy rannemu zwierzęciu i zatrzymali 57-letnią wałbrzyszanę.

- Kobieta w chwili zatrzymania znajdowała się w stanie nietrzeźwości - badanie wykazało w jej organizmie ponad promil alkoholu. Została osadzona w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych wałbrzyskiej komendy, gdzie oczekiwała na doprowadzenie do Prokuratury Rejonowej w Wałbrzychu - informowała wałbrzyska policja.

- 1 lipca, podejrzana została doprowadzona do Prokuratury Rejonowej w Wałbrzychu, gdzie usłyszała zarzut znęcania się nad zwierzęciem ze szczególnym okrucieństwem z art. 35 ust. 2 ustawy o ochronie zwierząt. Za popełnienie tego przestępstwa grozi jej kara do 5 lat pozbawienia wolności. Prokurator zastosował wobec 57-latki środek zapobiegawczy w postaci dozoru Policji - przekazała policjanci.

Dodają, że najbardziej poruszające w tej sprawie jest to, że kobieta tłumaczyła swoje zachowanie tym, że nie chciało jej się wyjść z psem na spacer, dlatego postanowiła wyrzucić go przez okno mieszkania.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

WAŁBRZYCH

## Wpadnijcie do kina pod chmurką

**Stara kopalnia zaprasza na filmowy wieczór. Już dziś zapiszcie sobie tę datę: 25 lipca, godz. 21.30.**

- Co powiecie na klimatyczne letnie wieczory z poruszającym kinem pod gwiazdami? W ramach świętowania 600-lecia naszego miasta serdecznie zapraszamy na pierwsze seanse pod gołym niebem

z cyklu „Filmowy Wałbrzych”. Wspólnie z Centrum Nauki, Kultury i Sztuki Stara Kopalnia oraz Miastem Wałbrzych przygotowaliśmy dla mieszkańców wyjątkowe pokazy - zachęcają organizatorzy.

Tego dnia na wielkim ekranie wyświetlany będzie film „Plac Zabaw”. Wstęp darmowy.

# Tysiąc etatów i pięć tysięcy robotów

Maciej Badowski  
Region

**Amazon uruchomi w październiku 2026 roku dwunaste centrum logistyczne w Polsce - pierwsze na Dolnym Śląsku wyposażone w system Amazon Robotics. Obiekt w Dobromierzu o powierzchni ponad 200 tys. m ma zapewnić ponad tysiąc miejsc pracy w pierwszym roku działalności.**

Amazon uruchomi w Dobromierzu czterokondygnacyjne centrum logistyczne, w którym wykorzystanych zostanie ponad 5 tys. robotów wspierających proces kompletacji i wysyłki zamówień. To czwarte robotyczne centrum firmy w Polsce. W regionie działa już zróżnicowana sieć obiektów logistycznych - od klasycznego magazynowania i sortowania, po druk na żądanie i szybkie przekierowanie przesyłek bez składowania.

- Amazon to jeden z najważniejszych inwestorów, z którym Agencja Rozwoju Aglomeracji Wrocławskiej współpracuje od ponad dekady. Nowe centrum logistyczne w Dobromie-



Powstanie kolejny kolos logistyczne w Polsce. Tym razem w naszej okolicy

zu to kolejny dowód na to, że Dolny Śląsk pozostaje jedną z najbardziej atrakcyjnych lokalizacji inwestycyjnych w Europie Środkowej. Sama skala przedsięwzięcia to sygnał dla innych inwestorów, że region jest gotowy na projekty najwyższej klasy - mówi Magdalena Okulowska, Prezes Zarządu Agencji Rozwoju Aglomeracji Wrocławskiej

- Inwestycje Amazon przyczyniły się do powstania ponad 5 tys. bezpośrednich i 10 tys. pośrednich miejsc pracy w województwie dolnośląskim, w branżach takich jak logistyka, budownictwo i usługi profesjonalne. Nowe centrum w Dobromierzu to dla naszej gminy i całego subregionu wyjątkowa szansa na stabilne za-

trudnienie i dalszy rozwój. Cieszymy się, że Amazon wybrał właśnie to miejsce - komentuje Jerzy Ulbin, wójt Gminy Dobromierz.

## Technologia i miejsca pracy

- Nowe centrum w Dobromierzu od początku było projektowane tak, aby technologia

realnie wspierała naszych pracowników w codziennej pracy. Inteligentne systemy zarządzania procesami i ponad 5 tys. robotów będą pomagać przy bardziej wymagających zadaniach, usprawniając kompletowanie oraz wysyłkę zamówień. Dzięki temu praca stanie się wygodniejsza i bezpieczniejsza - mówi Sławomir Płonka, dy-

rektor regionalny ds. operacji Amazon w Europie Środkowo-Wschodniej.

Centrum ma stworzyć ponad 1 000 pełnoetatowych miejsc pracy, obejmujących operatorów, techników, inżynierów oraz specjalistów administracyjnych i HR.

Przypomnijmy: Amazon to globalny lider w branży e-commerce, który w Polsce działa od 2014 roku. Firma bezpośrednio zatrudnia ponad 19 tys. pracowników i wspiera ponad 30 tys. pośrednich miejsc pracy. W latach 2012-2025 Amazon zainwestował w naszym kraju ponad 45 mld zł, tworząc m.in. 12 centrów logistycznych, biura korporacyjne, Amazon Web Services (AWS) i trzy Centra Rozwoju Technologii (Amazon Development Center Poland), a w latach 2026-2028 zainwestuje w Polsce dodatkowe 23 mld złotych. Od marca 2021 roku, gdy uruchomiony został sklep Amazon.pl, firma koncentruje się również na zapewnieniu klientom w Polsce szerokiego wyboru produktów dostępnym w atrakcyjnych cenach i z wygodną, szybką dostawą. ©©

REKLAMA

0011548770

## 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, Raczycy - 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, Witosowice - 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, Raczycy - 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, Witosowice - 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 można 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**

## Utrudnienia w centrum miasta

Elżbieta Węgrzyn  
Wałbrzych

**Ruszyły prace sieciowe związane z przebudową ul. Matejki wraz z fragmentem ul. Moniuszki. Sprawdźmy, do kiedy mają potrwać te prace i z jakimi utrudnieniami musimy się liczyć.**

Rozpoczęto głębokie wykopy w jezdni ul. Moniuszki na wysokości Biedronki, szkoły muzycznej oraz zjazdu na ul. Zamkową. To pierwszy etap prac związanych z przebudową około 180-metrowej ulicy Matejki, ale też fragmentu ul. Moniuszki do skrzyżowania z ul. Zamkową, czyli łącznie 274,2 m. Na ten remont miasto poszukiwało od kilku lat środków zewnętrznych. - Rozpoczęły się prace dotyczące instalacji podziemnych, a prace drogowe nastąpią po nich - mówi Krzysztof Fila, kierownik Biura Transportu i Ruchu Drogowego Urzędu Miejskiego w Wałbrzychu.

Umowę z wykonawcą prac - PW Stańczyk Sp.j. ze Świebodzic - podpisano 21 kwietnia. Prace mają zakończyć się w listopadzie.

W związku z tą inwestycją w najbliższych miesiącach kierowców czekają utrudnienia. Prace drogowe mają się odbywać



Koszt remontu to 4 413 665,41 zł. Wykonawca tej inwestycji już wcześniej prowadził prace w naszym mieście

w przeważającej mierze w „systemem połówkowym” przy zachowanej przejeźdności drogi - ruchu wahadłowym. Część prac będzie wymagała chwilowego zamknięcia fragmentu drogi.

- Będzie chwilowe zamknięcie na etapie wykonania drogi, ponieważ część instalacji wewnętrznych położona jest w środku drogi i będzie ono dotyczyło fragmentu od zjazdu do Rynku do zjazdu do Biedronki na ul. Moniuszki, czyli fragmentu około 50m drogi przy szkole muryzycznej - wyjaśnia Fila i dodaje, że dojazd do dyskontu oraz

do początkowego fragmentu Moniuszki będzie zachowany, ale nie będzie bezpośredniego przejazdu tym odcinkiem.

Remont ten jest symbolicznym domknięciem kilkuletniej przebudowy serca i dróg dojazdowych do dawnego Placu Solidarności w Wałbrzychu. W jego ramach w ostatniej dekadzie przebudowano sam plac, a także ulice wokół niego od ul. Kościelnej i Straży Pożarnej, przez fragment 1 Maja po Przemysłową. Ostatnią niewyremontowaną pozostała ul. Matejki.

# Ze złości i w nerwach przedziurawił basen

oprac. (red)  
Wałbrzych

**Policjanci z Komisariatu Policji w Głuszczy zatrzymali 70-latkę z Wałbrzycha podejrzanego o zniszczenie mienia. Mężczyzna miał celowo uszkodzić zewnętrzny basen.**

Do zdarzenia doszło na terenie jednej z posesji w Grzmiącej. Z ustaleń policjantów z Komisariatu Policji w Głuszczy wynika, że sprawca, używając nieustalonego przedmiotu, przedziurawił znajdujący się na posesji zewnętrzny basen, doprowadzając do jego uszkodzenia. Pokrzywdzona oszacowała wartość strat na ponad 2 tysiące złotych.

- W toku prowadzonych czynności funkcjonariusze ustalili i zatrzymali podejrzanego. Jak wynika ze zgromadzonego materiału dowodowego, przyczyną jego działania mógł być trwający od pewnego czasu konflikt dotyczący użytkowania nieruchomości. Teren, na którym znajdował się basen, był wcześniej dzierża-

wiony przez 70-latkę, jednak po zakończeniu umowy korzysta z niego obecna właścicielka - informuje podkom. Agnieszka Głowacka-Kijek z wałbrzyskiej komendy.

Sprawca zniszczenia basenu został zatrzymany w środę 1 lipca i doprowadzony na komendę, gdzie usłyszał zarzut zniszczenia mienia. To nie wszystko: mundurowi dokonali również zabezpieczenia majątkowego w kwocie 1,5 tysiąca złotych na poczet przyszłych kar i środków karnych.

Jak informują policjanci, za przestępstwo zniszczenia mienia grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

- Przypominamy, że niezależnie od istniejących sporów czy konfliktów, nikt nie ma prawa samodzielnie wymierzać sprawiedliwości ani niszczyć cudzej własności. Wszelkie nieporozumienia powinny być rozwiązywane zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, a osoby dopuszczające się przestępstw muszą liczyć się z odpowiedzialnością karną - dodaje podkom. Głowacka-Kijek. ©

# Budynek w centrum miasta zrównany z ziemią. Została po nim sterta gruzu

Elżbieta Węgrzyn  
Wałbrzych

**Kolejna demolka za nami. Władze miasta sukcesywnie usuwają zniszczone budynki, w których koszty ratowania infrastruktury przerosłyby wartość postawienia nowych mieszkań.**

- Trwają prace rozbiórkowe budynku przy ul. A. Mickiewicza 9A. Decyzja o rozbiórce została podjęta z uwagi na bardzo zły stan techniczny obiektu oraz konieczność zapewnienia bezpieczeństwa mieszkańcom i użytkownikom okolicznych terenów. Po zakończeniu robót teren zostanie uporządkowany oraz przygotowany do przyszłego zagospodarowania - informowali nas pod koniec czerwca przedstawiciele Miejskiego Zarządu Budynków w Wałbrzychu.



**Budynek przy ul. Mickiewicza 9A nie był podpiwniczony, miał cztery kondygnacje, w tym strych**

Rozbiórka budynku przy Mickiewicza 9A (w trybie „zaproszonymi”) ruszyła wiosną. To jeden z przewidzianych do rozbiórki budynków na zapleczu głównej ulicy - tu wokolicy Placu Tuwima. Prace są realizowane

przez Miejski Zarząd Budynków, a pozwolenia na rozbiórkę tego i innych obiektów w mieście zostały złożone znacznie wcześniej. W styczniu 2026 wyłoniono wykonawcę tego zadania, a czas działań określono na 15 tygodni.

## To nie koniec

Na ten rok zaplanowano kilkanaście rozbiórek budynków mieszkalnych. Część z nich (z Białego Kamienia, Śródmieścia i Podgórze już wykonano). Budynki do wyburzenia w 2026 są zlokalizowane w starej części miasta:

- Palestynie - dolnego Sobięcina, gdzie ostatnio wyburzono gmach przy ul. Św. Barbary 6. Tu planowane są kolejne rozbiórki na ul. Św. Barbary i Średniej;

- zdekapitalizowanych punktów Podgórze - jak ul. Niepodległości 45 - 47);

- oraz Białego Kamienia (Andersa 94 i Dąbrowskiego).

Na liście są też pojedyncze budynki z Nowego Miasta (ul. Kręta), Poniatowa (Orkana) oraz Śródmieścia (zaplecz ul. Mickiewicza - trwające właśnie wyburzenie i ukończone - ul. Moniuszki - Pankiewicza). ©

REKLAMA

0011549676

## SYNDYK SPRZEDA SIEDLISKO 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:**

1. 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;
2. udział 1/2 w nieruchomości objętej KW nr SW1Z/00009417/0, obejmującej zabudowaną działkę nr 17/3 o powierzchni 0,4821 ha;
3. nieruchomość objętą KW nr SW1Z/00067481/3, obejmującą działkę nr 135 o powierzchni 0,4500 ha;
4. działki nr 136 i 137 o łącznej powierzchni 0,8707 ha, wchodzące w skład nieruchomości objętej KW nr SW1Z/00009360/5;
5. działkę nr 138 o powierzchni 0,4352 ha, wchodzącą w skład nieruchomości objętej KW nr SW1Z/00031620/9;
6. 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.

REKLAMA

0011548762

## SYNDYK SPRZEDA MASZYNY 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:

**1. łącznie – z pierwszeństwem rozpoznania ofert na zakup wszystkich ruchomości, albo**

**2. odrębnie – w przypadku niedokonania wyboru oferty łącznej.**

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

**Przedmiot sprzedaży:**

1. składnik nr 1.1 – agregat uprawowy Saturn II 6M, nr inw. 05-004, rok prod. 2008 – cena minimalna **20.243,90 zł netto**;
2. składnik nr 1.2 – beczka asenizacyjna HTS-100, nr inw. 07-010 – cena minimalna **9.268,29 zł netto**;
3. składnik nr 1.3 – ciągnik rolniczy John Deere 7530, nr inw. 07-002, rok prod. 2007 – cena minimalna **123.333,33 zł netto**;
4. składnik nr 1.4 – ciągnik siodłowy Scania R420LA4X2MNA, nr inw. 07-021, rok prod. 2008 – cena minimalna **11.626,02 zł netto**;
5. składnik nr 1.6 – Ford Mondeo 2,0 D, nr inw. 07-011, rok prod. 2008 – cena minimalna **3.008,13 zł netto**;
6. składnik nr 1.7 – naczepa Trailor DZA29KK, nr inw. 07-005, rok prod. 1996 – cena minimalna **6.260,16 zł netto**;
7. 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**;
8. składnik nr 1.10 – prasa Krone Big Pack, rok prod. 2011 – cena minimalna **70.406,50 zł netto**;
9. składnik nr 1.11 – przystawka do kukurydzy Goeringhoff MS Horizon, nr inw. 05-013, rok prod. 2014 – cena minimalna **53.658,54 zł netto**;
10. składnik nr 1.12 – rębak Junnkari, nr inw. 05-011 – cena minimalna **3.902,44 zł netto**;
11. składnik nr 1.13 – rozdrabniacz Trisar TR30-240, nr inw. 05-007, rok prod. 2011 – cena minimalna **2.601,63 zł netto**;
12. składnik nr 1.14 – siewnik Accord typ D, nr inw. 05-008 – cena minimalna **3.983,74 zł netto**;
13. składnik nr 1.15 – TruMaster 900L, 12V, K600, nr inw. 04-003, rok prod. 2012 – cena minimalna **3.252,03 zł netto**;
14. składnik nr 1.17 – wał do uprawy Minimax XL, nr inw. 05-015, rok prod. 2014 – cena minimalna **8.699,19 zł netto**;
15. składnik nr 1.18 – wóz zbierająco-stogujący Arcusin, nr inw. 05-018 – cena minimalna **85.365,85 zł netto**;
16. składnik nr 1.18 – wóz zbierająco-stogujący Arcusin, nr inw. 05-019 – cena minimalna **85.365,85 zł netto**;
17. składnik nr 1.19 – zgrabiarka Krone Swadro 38, nr inw. 05-006, rok prod. 2009 – cena minimalna **3.333,33 zł netto**;
18. składnik nr 1.20 – wał doprawiający Expom Krośniewice, nr inw. 442, rok prod. 2005 – cena minimalna **3.333,33 zł netto**;
19. składnik nr 1.21 – opryskiwacz Tenor 4300/24 Berthoud, nr inw. 1019330, rok prod. 2011 – cena minimalna **35.447,15 zł netto**;
20. składnik nr 1.22 – agregat Discopak DCK 3 500-40 Gregoire Besson, nr inw. N121083 – cena minimalna **17.479,67 zł netto**;
21. składnik nr 1.23 – siewnik Monosem 8 Rzędów NG Plus 4, nr inw. S11R002334, rok prod. 2011 – cena minimalna **11.138,21 zł netto**;
22. składnik nr 1.24 – rozsiewacz nawozów X36 Vision WPB Sulky Burel, nr inw. 11BD02151, rok prod. 2011 – cena minimalna **16.260,16 zł netto**;
23. 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**;
24. składnik nr 1.26 i 1.37 – kombajn zbożowy John Deere T670i, nr identyfikacyjny 1Z0T670BECM090232, rok prod. 2012, wraz z hederem John Deere 625R, wózkami 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**;
25. składnik nr 1.27 – kombajn zbożowy John Deere T670i, nr identyfikacyjny 1Z0T670BPP0088152, rok prod. 2011, wraz z hederem John Deere 625R, wózkami do hedera oraz stołem do rzepaku ZURN 7.6M – cena minimalna **230.975,61 zł netto**;
26. składnik nr 1.28 – Ursus C340 – cena minimalna **6.747,97 zł netto**;
27. składnik nr 1.29 – samochód osobowy marki Syrena – cena minimalna **7.886,18 zł netto**;
28. składnik nr 1.30 – głębosz Alpego K2 7-300, rok prod. 2012 – cena minimalna **17.154,47 zł netto**;
29. składnik nr 1.31 – przewracarka Krone Szwadro 900 – cena minimalna **16.910,57 zł netto**;
30. składnik nr 1.32 – wózek do naczep (samoróbka) – cena minimalna **2.439,02 zł netto**;
31. składnik nr 1.33 – przyczepa oznaczona jako „40” – cena minimalna **2.845,53 zł netto**;
32. składnik nr 1.34 – przyczepa oznaczona jako „37” – cena minimalna **11.300,81 zł netto**;
33. 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”.

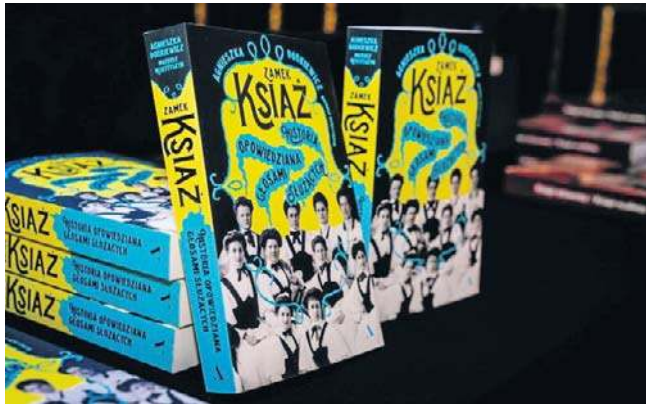
**Dodatkowych informacji dotyczących postępowania udzielają:**

**Syndyk masy upadłości dr Michał Błaszczyszyn – tel. 662 373 882**

**Pełnomocnik Syndyka Jakub Sitkiewicz – tel. 510 171 298**

W sprawie wizji lokalnej należy kontaktować się z:

**Pełnomocnikiem Syndyka Edwardem Stolarczykiem – tel. 695 663 414**



Za nami prapremiera książki „Zamek Książ. Historia opowiedziana głosami służących”

## O zamku oczami służby. To pierwsza taka książka

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Prapremiera książki „Zamek Książ. Historia opowiedziana głosami służących” odbyła się w Zamku Książ, dokładnie w dniu 153. rocznicy urodzin Daisy von Pless. O czym jest ta pozycja?**

W najnowszej książce o Zamku Książ głos oddano nie księżnej czy arystokratom, ale ludziom, którzy przez dziesięciolecia pozostawali w cieniu wielkiej historii - służącym, kamerdynerom, pokojówkom, kucharzom, archiwistom, stangretom i zarządcom, bez których codzienne życie Zamku Książ nie mogłoby istnieć.

- Książka obejmuje lata 1888-1946 i prowadzi czytelnika nie tylko przez reprezentacyjne komnaty Hochbergów, ale przede wszystkim do kuchni, pralni, stajni i skromnych pokoi służby. Choć oparta wyłącznie na źródłach historycznych, czyta się ją niczym fascynującą powieść - przekonują autorzy, Agnieszka Dobkiewicz i Mateusz Mykytyszyn.

Pracowali nad książką przez blisko dwa lata, spędzili w archiwach setki godzin. Dzięki wysiłkowi i zaangażowaniu udało im się odnaleźć 16 rodzin potomków

dawnych pracowników zamku. Te osoby podzieliły się z autorami bezcennymi fotografiami, dokumentami i wspomnieniami.

Właśnie dzięki nim anonimowa dotąd służba odzyskała swoje nazwiska i twarze. Poznać m.in. losy: wiejmej pokojówki Daisy Dolly Crowther, kamerdynera Heinricha Kummera, żydowskiego archiwisty Ezechiela Ziviera, dyrektora generalnego Paula Hochbauma, a także najbardziej zaufanego służącego księżnej Daisy - Paula Seidla, którego unikalna fotografia po raz pierwszy została opublikowana właśnie w tej książce.

- Co niezwykle cieszy - historia nadal się dopisuje. Jeszcze w ubiegłym tygodniu odezwał się do nas potomek pracowników zamkowych stajni, a wcześniej wnuk szofera hrabiego Aleksandra Hochberga. To dowód, że pamięć o ludziach tworzących historię Książa wciąż żyje - mówią A. Dobkiewicz i M. Mykytyszyn.

Podkreślają, że publikacja została bogato zilustrowana wieloma niepublikowanymi wcześniej fotografiami pochodzącymi z archiwów Zamku Książ, Fundacji Księżnej Daisy von Pless oraz rodzin bohaterów tej opowieści.

Książkę można już zamawiać w przedsprzedaży w sieci Empik oraz jako e-book na Publio.

# Najmniejsze rondo miasta powstało przy ślepej ulicy?

Elżbieta Węgrzyn  
Wałbrzych

**- To wysepka, czy rondo? - zastanawiają się mieszkańcy obserwujący prace w centrum miasta. Wkrótce w okolicy powstanie centrum przesiadkowe i park handlowy, więc pytania o końcową przebudowę fragmentu ul. Lubelskiej są zasadne.**

Dobiega końca remont fragmentu ul. Lubelskiej w Wałbrzychu. To okolica największego węzła komunikacyjnego - Placu Grunwaldzkiego - ale też przystanku kolejowego Wałbrzych Centrum i przyszłego centrum przesiadkowego. Remont fragmentu tej drogi - od Ronda Praw Kobiet po ul. Wysockiego wraz z okolicą przychodni przy ul. Browarnej i Komendy Miejskiej Policji - dobiega końca. Tuż obok, na dawnym skwerze, powstają dwa parkingi.

W dniach 24-25 czerwca na przebudowanej jezdni ul. Lubelskiej układano ostatnią warstwę mieszanki asfaltowej - warstwę ściernalną.

Na tym odcinku wykonane zostały ostatnie poprawki na chodnikach i prace można uznać za ukończone. Droga ta najbardziej zmieniła się na styku z ul. Wysockiego - na wysokości Hali Wałbrzyjskich Mistrzów.

**Już wiemy, komu i czemu służyć ma to rondo**

I to właśnie ta zmiana budzi zainteresowanie. Ulica Lubelska tuż przy styku z ul. Wysockiego ma nietypowe zakończenie w formie „minironda” o promieniu ok. 20 granitowych kostek. To mniej niż najmniejsze w mie-



Nietypowe wykończenie ul. Lubelskiej. Dlaczego to rondo jest tak małe?

ście Rondo Eufrozyna Sagana na styku ul. 1 Maja i Limanowskiego. Nowe „rondo” styka się z chodnikiem i ścieżką rowerową, ale wykostkowany środek otacza warstwa bitumiczna. Zapytaliśmy o to nowe, najmniejsze miejskie rondo.

- To jest „rondo do zawracania” i dalej ono przechodzi w ścieżkę rowerową. Tak więc kierowcy będą tu mogli zawrócić, a rowerzyści kontynuować jazdę ścieżką rowerową, która jest na ul. Wysockiego i biegnie w stronę Starej Kopalni. Przepisy wskazują, że ulica ślepa musi mieć „zatoczkę - miejsce do zawrócenia” i na tej drodze tak właśnie ona wygląda - wyjaśnia Kacper Nogajczyk, zastępca prezydenta Wałbrzycha odpowiedzialny za sprawy inwestycyjne.

**Nietypowe, czy standardowe?**

Jak wskazuje wiceprezydent, takie rozwiązanie zostało już użyte podczas przebudowy ul. Zakole koło kościoła



Gdy byliśmy na miejscu, układano już ostatnią warstwę mieszanki asfaltowej - warstwę ściernalną

na Szczawienku. Ta również jest ulicą ślepa, a po przebudowie zakończoną podobnym minirondem do nawracania.

Prace realizuje wyłoniona w przetargu firma MAT-BRUK Jolanta Matysiak ze Świdnicy, ich koszt to - 3 936 370,12 zł brutto, do tego doliczyć należy jeszcze koszty zastępstwa inwestycyjnego. Są one w całości pokryte z budżetu miasta.

Przypomnijmy, zakres prac tej inwestycji obejmuje: prze-

budowy ok. 160 mb ul. Lubelskiej i 60 mb ul. Browarnej, a także budowy dwóch parkingów - mniejszego na 23 miejsc postojowych i większego na 49 miejsc. Dodatkowo umowa zakłada przeprowadzenie szeroko zakrojonych prac sieciowych. O wszystkim szczegółowo informowaliśmy na łamach „Panoramy Wałbrzyskiej”, a także na naszym portalu wałbrzych.naszemiasto.pl.

REKLAMA

0011547913



INFORMACJA

Świdnica, 30.06.2026 r.

### 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, stanowiącej działkę nr 261/2 o pow. 0,0459 ha położoną w Witoszowie Dolnym, zgodnie z Zarządzeniem nr 90/2026 Wójta Gminy Świdnica z dnia 30 czerwca 2026 roku.

Wójt Gminy Świdnica  
Bartłomiej Strózik

Wykazy wywiesza się na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni, tj. od dnia 6.07.2026 r. do dnia 27.07.2026 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: od 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 w. 105.

Sporządziła: Marta Stosio-Wójcik

## Znakomity wyczyn wałbrzyskiego policjanta. Zdobył Kazbek!

oprac. Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Niezwykły i wspaniały wyczyn ma na koncie st. asp. Aleksander Sobieraj, zastępca naczelnika prewencji KMP w Wałbrzychu. Policjant zdobył Kazbek, jeden z najwyższych szczytów Kaukazu.**

Jeden z najwyższych szczytów tych gór, wznoszący się na wysokość 5054 metrów nad poziomem morza, jest sporym wyzwaniem dla alpinistów z powodu znacznego nachylenia stoków sięgającego nawet 60

stopni. Wejście na wierzchołek Kazbeku wymaga nie tylko bardzo dobrej kondycji fizycznej, ale również odpowiedniego przygotowania, wytrwałości i determinacji.



St. asp. Aleksander Sobieraj w drodze na szczyt

St. asp. Aleksander Sobieraj jest jednak w znakomitej kondycji, sport jest dla niego ważnym elementem życia. Na co dzień dba o swoją formę, aktywnie biega, a także angażuje się w organizację licznych wydarzeń sportowych i imprez biegowych na terenie Wałbrzycha oraz powiatu wałbrzyskiego.

Zdobyć Kazbek jest nie tylko imponującym osiągnięciem sportowym, ale także niezapomnianą przygodą i kolejnym dowodem na to, że warto wyznaczać sobie ambitne cele oraz konsekwentnie dążyć do ich realizacji.

# Domy Tkaczy to nasz unikat na europejską skalę

Monika Fajge  
Region

**Chełmsko Śląskie - urokliwa wioska tuż przy granicy z Czechami. To właśnie tu, wzdłuż ul. Sądeckiej, stoi „Dwunastu Apostołów”, czyli zespół drewnianych domków, w których lata temu mieszkali okoliczni tkacze lnu. To jedyna taka atrakcja w całej Europie.**

Zespół dwunastu drewnianych domów powstał w 1707 roku. Miejscowość była wtedy ważnym ośrodkiem sukiennictwa i płóciennictwa oraz handlu tymi wyrobami - produkty sprzedawane były nie tylko w Europie, ale także w Ameryce. Rząd identycznych domów postawiono z inicjatywy Cystersów z Krzeszowa dla tkaczy lnu, którzy przyjechali tu za pracą.



Nie ma drugiego takiego miejsca, to kolejna dolnośląska turystyczna perełka

## Domów było 12, tyle co apostołów

Do dziś zachowało się 11, stoją niemal w nienaruszonym stanie niedaleko Rynku. Mają wysunięte szczyty i podcienia osłaniające wejście. „Mieściły część mieszkalną oraz część do wykonywania zawodu. Z sieni obok izby mieszkalnej wąskie przejście prowadziło do ogrodu. Strych pełnił jedynie rolę magazynu i można się do niego dostać stromymi schodami” - piszą Wojciech Kapaczyński, Kazimierz Śliwa w „Przewodniku po cenniejszych zabytkach województwa jeleniogórskiego (1997).

Domy Tkaczy stanęły w tym miejscu nieprzypadkowo. Za domami jest potok i trawiasta skarpa, na której kiedyś suszono płótno. Z kolei w podcieniach przed wejściem tkacze wystawiali gotowe bele płótna na sprzedaż.

## Tu tkacka tradycja jest żywa do dziś

Domy Tkaczy robią niezwykle wrażenie z zewnątrz, dwa są udostępnione dla zwiedzających. W jednym z nich mieści się Izba Tkacka prowadzona przez Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Chełmska Śląskiego

„Tkacze Śląscy”. Znajdziecie tam makietę dwunastu drewnianych domków, kołowrotki, krosno, a także małe sklepiki, gdzie można kupić wyroby z lokalnego lnu: koszule, torby, obrusy, serwetki. W drugim otwartym domu mieści się Kawiarnia pod Apostołem.

Tutaj można napić się kawy oraz wysłuchać opowieści o tym miejscu, tradycjach i bliskich okolicach. Wielu turystów kusi się na ciasto „Bombę Apostołów”, które zamawiają do kawy. Wykonane jest według receptury z 30 lat XX wieku. Jest w kształcie domku. Kawa natomiast parzona jest

na wodzie z cudownego źródła znajdującego się nieopodal. Po jej spożyciu podobno żyje się aż do śmierci - piszą autorzy bloga mynaszaku.pl

## Ci, co tu byli, mówią, że warto

To miejsce jest polecane przez turystów. - Wspaniałe miejsce, gdzie terazniejszość splata się z historią - mówi jeden z nich. - Domy Tkaczy robią duże wrażenie, a przejście pod nimi pozwala poczuć się jak parę wieków temu - twierdzi kolejny. Osoby, które tu były chwalą też przewodniczkę po tym miejscu.



Jeśli macie czas, przyjdźcie tutaj. To dobry pomysł na spędzenie weekendowego popołudnia



W jednym z Domów Tkaczy mieści się Izba Tkacka. Jest też sklepik, w którym kupicie wyroby z lokalnego lnu

# Górnik Wałbrzych z nowym rozgrywającym. Już kiedyś grał na polskich parkietach

Dawid Foltyniewicz  
Wałbrzych

**Michaelyn Scott dołączył do Górnika Zamku Książ Wałbrzych. Na polskich parkietach występował już w barwach zespołów z Ostrowa Wielkopolskiego i Lublina.**

Górnik w czwartkowy (2 lipca) poranek za pośrednictwem mediów społecznościowych przekazał informację, że jego zawodnikiem został Michaelyn Scott.

32-letni rozgrywający ma 183 cm wzrostu, a poprzedni sezon spędził w rumuńskim klubie CS Municipal Târgu Mureș. Co ważne, należał on do liderów swojej drużyny, notując średnio 14,6 punktu,



Michaelyn Scott w przeszłości grał m.in. w Stali Ostrów Wielkopolski i Pszczółce Starcie Lublin

5,4 asysty oraz 2,8 zbiórki na mecz. Na wyróżnienie zasługuje również jego skuteczność w rzutach z dystansu - wykazał 42,3 proc. za trzy punkty.

Nowego nabytku Wałbrzyszan nie trzeba szerzej przedstawiać obserwatorom Orlen Basket Ligi. Scott pierwszy raz występował na polskich parkietach w sezonie 2018/19. Re-

prezentował wtedy barwy Stali Ostrów Wielkopolski, z którą wywalczył Puchar Polski. W kampanii 2021/22 był natomiast koszykarzem Pszczółki Startu Lublin, z którą zagrał w finale krajowego pucharu.

W dorobku Scotta znajdują się m.in. mistrzostwo Ligi Bałtyckiej, mistrzostwo NBA G League Southwest Division, mistrzostwo Bułgarii, Puchar Bułgarii, wicemistrzostwo sezonu zasadniczego ligi bułgarskiej, a także liczne indywidualne wyróżnienia.

Dzień przed ogłoszeniem transferu Scotta z Górnikiem pożegnał się z kolei Grzegorz Kulka. 30-letni skrzydłowy po dwóch sezonach spędzonych w zespole z Wałbrzycha przenosi się do drużyny PGE Startu Lublin.

REKLAMA

0011547964

## OGŁOSZENIE O SPRZEDAŻY

1). Przedmiot sprzedaży: Prawo własności do działki ewidencyjnej nr 495/21, obręb 0019, położonej w Wałbrzychu, ul. Ludowej, o łącznej powierzchni 0,0410 ha, zabudowanej budynkiem usługowym o powierzchni 347,00 m<sup>2</sup>, dla której Sąd Rejonowy w Wałbrzychu, VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr SW1W/00051900/0. 2). Określenie upadłego: Justyna Wojnar, zam. 58-300 Wałbrzych, ul. Rejtana 8/3. 3). Określenie Sądu i sygnatury sprawy: Sąd Rejonowy w Wałbrzychu VI Wydział Gospodarczy, ul. Słowackiego 11, 58-300 Wałbrzych, sygn. akt SW1W/GUP/5/2024. 4). Podstawa zbycia: Postanowienie Sądu Rejonowego w Wałbrzychu, VI Wydział Gospodarczy z dnia 24 lutego 2025 r., sygn. akt SW1W/GUP/5/2024. 5). Wartość oszacowania: 107.000,00 zł, numer postępowania na sprzedaż: X, określenie ceny minimalnej: 10.700,00 zł. 6). Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 28 lipca 2026 r. 7). Kwota wadium: 1.070,00 zł, oznaczenie rachunku bankowego do wpłaty wadium i pozostałej części ceny: Syndyk Michał Błaszczyszyn; numer rachunku bankowego: 78 1020 5242 0000 2602 0643 8305. 8). Termin rozpoznania ofert: 30 lipca 2026 r., godz. 9:00, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 30 lipca 2026 r., godz. 9:15, miejsce ewentualnej aukcji: Kancelaria Syndyka. Pełne warunki sprzedaży oraz pozostałe informacje przekazywane są przez Syndyka masy upadłości Michała Błaszczyszyna (kom. 662 373 882) lub Pełnomocnika Syndyka Edwarda Stolarczyka (kom. 695 663 414), e-mail: kancelaria@syndycy.eu. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi osobami celem umówienia na okazanie przedmiotu sprzedaży. Śledź i polub profil syndycy.eu na facebook(com). aby być na bieżąco ze wszystkimi postępowaniami na sprzedaż.

REKLAMA

0011459141

**ZŁOMOWANIE POJAZDÓW**  
tel. 600 609 606

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

Cenimy Twój czas!

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

## Klony ustąpią miejsca lipom?



FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN

Na ten moment trudno jest powiedzieć, czy klony z wałbrzyskiego Rynku da się jeszcze uratować

Elżbieta Węgrzyn  
Wałbrzych

**Jeszcze wczesną wiosną osiem drzew rosnących wokół fontanny na Rynku pięknie zakwitło i zazieleniło się. Na początku lata ich kondycja pozostawia niestety wiele do życzenia.**

Osiem dorodnych klonów towarzyszy mieszkańcom Wałbrzyska od ponad dwóch dekad, od rewitalizacji głównego miejskiego placu w latach 1997-1999. Jeszcze wiosną ładnie się zazieleniły i zakwitły. Tymczasem w ostatnie upalne dni okazało się, że nie wszędzie można liczyć na cień, bo kondycja klonów na Rynku pozostawia wiele do życzenia.

- Obserwuję klony na Rynku i dochodzę do wniosku, że ich czas powoli się kończy. Duże zasolenie, brak napowietrzenia korzeni i bardzo ograniczone miejsce na rozrost korzeni robią swoje - mówi Michael Liguz, Ogrodnik Miejski Wałbrzyska.

Kiepską kondycję drzew widać tego lata doskonale. Jeden klon w pierzei południowej usechł, pięć kolejnych ma pozbawione liści gałązki i brązowiejące liście. Tylko dwa klony - z pierzei północnej - cieszą się jeszcze soczystą zielenią.

Nie wiadomo, czy drzewa te można jeszcze uratować, czy życie w spartańskich warunkach odcisnęło na nich trwałe piętno. Na pewno jednak Rynek bez zieleni i cienia drzew może wyglądać smutno.

- Nie wiem, czy jesienią nie spróbujemy przesadzić tych klonów w inne miejsce. W Rynku zaś - wedle wytycznych konserwatorskich - posadzimy lipy w otoczeniu skweru z bylinami, by było więcej zieleni. Jesteśmy w trakcie konsultacji z konserwatorem na ten temat. Bardzo chciałbym, by zieleni ponownie ozdobiła Rynek - zaznacza Liguz.

Trend ratowania drzew z miejsc objętych inwestycjami mogliśmy już w Wałbrzychu zaobserwować przy budowie nowego budynku przy ul. Traugutta, teraz może uda się również znaleźć nowe miejsce dla klonów.

Pewne jest, że trzeba zamienić je inne drzewa i będą to prawdopodobnie lipy. Jak zaznacza nasz rozmówca, te drzewa są wskazywane jako nasadzenia historyczne. Lipy mają wiele zalet.

- Lipy dobrze wyłapują zanieczyszczenia powietrza - pyły zawieszone - i są bardzo odporne na uciążliwości życia w mieście, a nawet uszkodzenia systemu korzeniowego. Zreguły stare lipy choć miewają pnie puste w środku wytrzymują w przestrzeni miejskiej dłużej niż inne drzewa - dodaje Ogrodnik Miejski.

Lipy pięknie pachną podczas kwitnienia, przyciągają owady, a ich liście i rozłożyste korony dają dużo cienia jakby mówiły „Gościu siądź pod moim liściem...” I na takie zaproszenie będziemy niedługo mogli liczyć na Rynku w Wałbrzychu.

## KRÓTKO

WAŁBRZYCH

### Zamiast kupić, wołała ukraść

Nawet pięć lat może spędzić w więzieniu 42-letnia wałbrzyszanka podejrzewana o dokonanie kradzieży w jednym ze sklepów w dzielnicy Piaskowa Góra. Miała tam ukraść artykuły drogerijne o łącznej wartości przekraczającej 800 złotych.

Do kradzieży doszło 21 lutego tego roku. Wałbrzyszanek zatrzymano we wtorek 30 czerwca na ulicy Przyjaciół Żołnierza. - Sprawę od momentu zgłoszenia zajmowali się policjanci z Komisarzatu Policji I w Wałbrzychu, którzy zgromadzili materiał dowodowy pozwalający na przedstawienie kobiecie zarzutu - informują w wałbrzyskiej Policji. Kobieta usłyszała już zarzut kradzieży i przyznała się do winy. (PG)

ŚWIDNICA

### „Wypadek” w prokuraturze

29-latek z Dolnego Śląska, który był pilnowany przez dwóch policjantów, uciekł z budynku Prokuratury Rejonowej w Świdnicy. Mężczyzna wyostał się przez okno. Jego „wyskok” udaremniły przez prawa fizyki - połamano się na przybudówce, jest w szpitalu.

Do zdarzenia doszło 29 czerwca. Jak informuje prokurator Łukasz Cimała, uciekinierem jest 29-latek, który wcześniej był przesłuchiwany: ma zarzuty o znęcanie się nad partnerką i o uderzenie i kopnięcie innych osób. - Mężczyzna został zatrzymany i doprowadzony do prokuratury. Przesłuchanie, podczas którego prokurator ogłosił zarzuty, rozpoczęło się o godzinie 14. Po zakończeniu, 29-latek podpisał protokół i wyszedł na korytarz. Wskoczył przez okno - relacjonuje Łukasz Cimała, Prokurator Rejonowy w Świdnicy.

Uciekinier wybrał okno, które znajdowało się nad przybudówką. Mężczyzna doznał obrażeń. Jego życie nie zagraża niebezpieczeństwem, ale biegły będzie musiał określić, czy stan zdrowia podejrzanego pozwala na areszt. Śledczy zawnieśli o to do sądu w związku z próbą „samouwolnienia się”.

Dodatkowo wszczęto śledztwo dot. niedopełnienia obowiązków przez dwóch policjantów. Równolegle policja prowadzi wewnętrzne postępowanie kontrolne. (KK)



FOT. 123R

Ukończyliście 60 lat? Jeśli tak, to możecie korzystać z ogromnego pakietu rabatów

**NASZE SPRAWY** W WAŁBRZYCHU WYROBISZ JĄ ZA DARMO

# Seniorze: ta karta da Ci setki zniżek

Elżbieta Węgrzyn  
Wałbrzych/Region

**Karta seniora otwiera drzwi do setek zniżek na Dolnym Śląsku, w Polsce można już korzystać z ponad 5 tysięcy rabatów. A mimo to, wciąż wielu starszych Dolnoślązaków z niej nie korzysta.**

Co piąty Polak ma już za sobą 65. urodziny. Dolny Śląsk ma ponad 600 tysięcy seniorów. Nestorzy w naszym regionie mogą wnioskować o lokalne karty mieszkańców i korzystać z miejskich, czy gminnych zniżek. Mogą jednak też stać się posiadaczami Ogólnopolskiej Karty Seniora.

### Wiele rzeczy z rabatem

Ta karta istnieje od 2014 roku i powstała z inicjatywy Stowarzyszenia MANKO - Głos Seniora. - Każdy senior, który ukończył 60 lat może zostać członkiem wspierającym Stowarzyszenia MANKO i otrzymać własną Ogólnopolską Kartę Seniora. Karta ta upoważnia do zniżek w wielu punktach w całej Polsce, w tym m.in.: sanatoriach, uzdrowiskach, przychodniach, gabinetach rehabilitacji,

instytucjach zdrowia i kultury - czytamy na oficjalnej stronie programu.

Najważniejszym zadaniem tej karty jest aktywizacja osób starszych przez zapewnienie im dostępu do systemu zniżek i ulg w całym kraju. Oczywiście dostęp do zniżek wprowadzonych na terenie Polski lub w poszczególnych gminach przez władze mają wszyscy uprawnieni, w tym seniorzy. Jednak karta seniora daje dodatkowe profity na usługi i zakupy, które biznesy zaproponowały samodzielnie i jest ona inicjatywą oddolną, a nie narzuconą prawem.

Warunkiem uzyskania Ogólnopolskiej Karty Seniora jest:

- ukończenie 60 lat i złożenie wniosku (formularz dostępny jest na stronie gloseniara.pl).

- Od 2022 roku konieczna jest opłata członkowska 35 zł/rok, 50

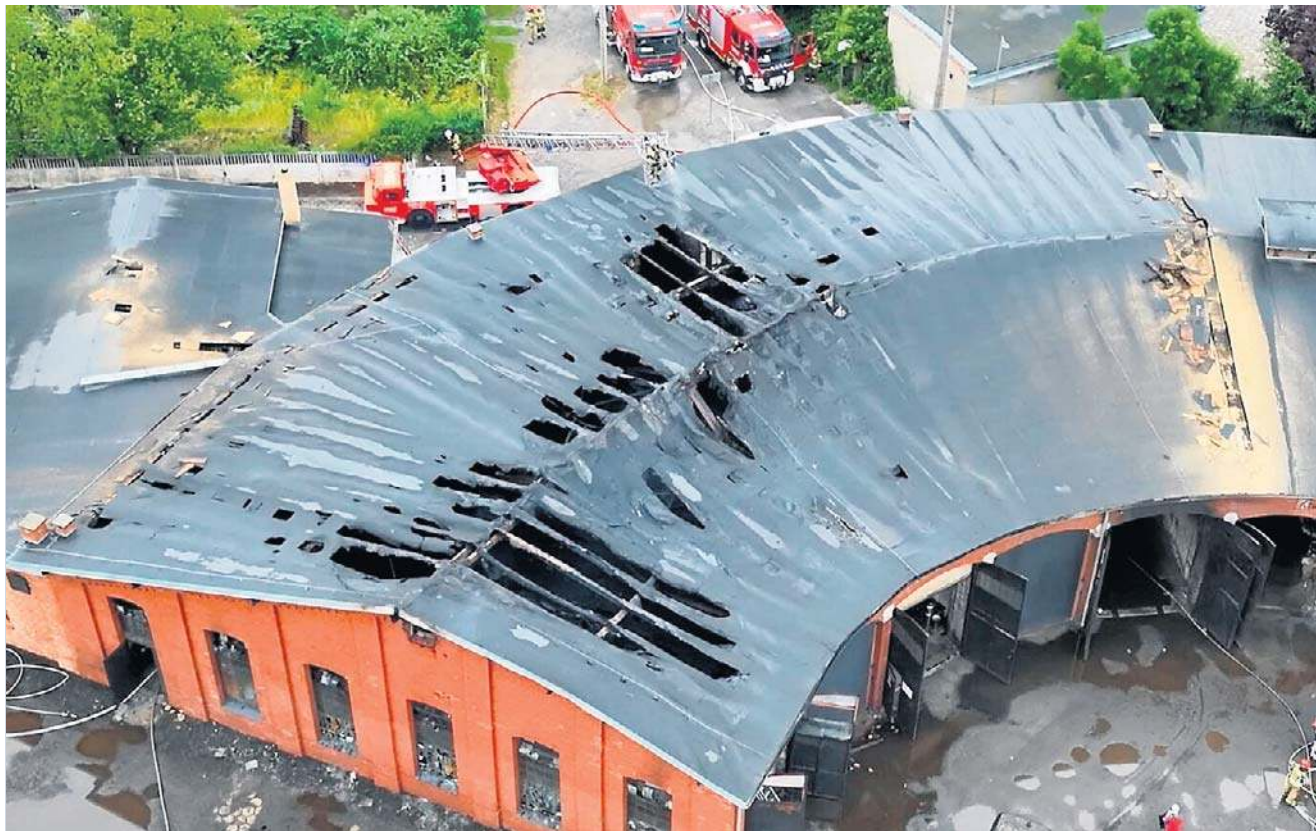
**Ogólnopolska Karta Seniora wydawana jest wałbrzyskim seniorom bezpłatnie w Biurze Obsługi Klienta UM Wałbrzych**

zł/2 lata płatna przelewem na Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego sp. z o.o. lub przekazem na redakcję Głosu Seniora w Krakowie. Wypełniony formularz należy przesłać wraz z potwierdzeniem wpłaty do Krakowa (Osiedle Uroczyska 12; 31-953 Kraków), a wyrobiona karta zostanie wysłana seniorowi na adres domowy.

- Seniorzy z 360 gmin/miast w Polsce mogą wyrobić OKS nieodpłatnie. Dotyczy to miast, które przystąpiły do Programu Gmina Przyjazna Seniorom i współfinansują ona wydanie lokalnej edycji Ogólnopolskiej Karty Seniora swoim mieszkańcom.

W Wałbrzychu karta wydawana jest za darmo w urzędzie miasta. Druk wniosku o wydanie Ogólnopolskiej Karty Seniora dostępny jest do wypełnienia i złożenia w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miejskiego w Wałbrzychu, ul. Sienkiewicza 6/8.

W Wałbrzychu ok. 5 tys. seniorów korzysta z Ogólnopolskiej Karty Seniora, która umożliwia dostęp do licznych zniżek i promocji na terenie całej Polski. Miasto jest w programie od 7 lat.



## Zabytkowa parowozownia stanęła w ogniu. Straty są ogromne

Oprac. Elżbieta Węgrzyn  
Region

**Walka o płonąca halę magazynowo-garażową zwaną też „małą parowozownią” w Jaworzynie Śląskiej trwała ponad sześć godzin. W akcji wzięli udział strażacy z trzech powiatów, w tym z Wałbrzyska. Wstępnie oszacowano straty. Muzeum Kolejnictwa wydało w tej sprawie oświadczenie.**

W środę 1 lipca, o godzinie 13.17 do Stanowiska Kierowania Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Świdnicy wpłynęło zgłoszenie o pożarze hali magazynowo-garażowej na terenie gminy Jaworzyna Śląska. Strażacy wyruszyli na ratunek obiektowi i pożar udało się opłamać. Działania zakończono o godz. 19.40.

- Działania trwały 6,5 godziny, w szczytowym momencie pracowały na miejscu 23 zastępy, czyli 79 strażaków. Spaleniu uległa około połowa hali, w której zgromadzone były głównie pojazdy i sprzęt. Część tego sprzętu i pojazdów również została nadpalona - informuje Łukasz Grzelak, zastępca Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Świdnicy.

Strażacy zastali na miejscu rozwinięty pożar hali o powierzchni około 2500 m, zniszczeniu uległo ok. 1000 m z częścią wyposażenia.

Wewnątrz hali znajdowały się: maszyny wykorzystywane

do robót drogowych, samochody oraz substancje łatwopalne, w tym oleje i smary, co stanowiło dodatkowe zagrożenie pożarowe.

Początkowo ratownicy skupili się na poszukiwaniu pracowników obiektu, by ocenić czy czyjeś życie nie jest zagrożone. Na szczęście obawy te nie były uzasadnione.

- Straty są znaczne, ale na szczęście w zdarzeniu nie było poszkodowanych - zaznacza Grzelak.

### Walka strażaków z trzech powiatów

Jak informują strażacy z Kierownictwa Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Świdnicy, skala zdarzenia wymagała zadysponowania znacznych sił i środków z trzech powiatów.

Do działań skierowano wiele zastępów PSP i OSP, specjalistyczne pojazdy pożarnicze, bezałogowe statki po-

wietrzne, a także samochód rozpoznania chemicznego z JRG Wołów. Na miejscu pracował też Zespół Operacyjny Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Świdnicy.

### Muzeum Kolejnictwa zabrało głos

W związku z zaniepokojeniem mieszkańców oraz sympatyków Muzeum Kolejnictwa o los obiektów muzealnych, placówka wydała w tej sprawie oświadczenie.

- Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o pożarze zabytkowej małej parowozowni w Jaworzynie Śląskiej. Na początku chcielibyśmy serdecznie podziękować wszystkim, którzy skontaktowali się z nami z wyrazami troski i wsparcia. Otrzymaaliśmy wiele telefonów i wiadomości z pytaniami o sytuację Muzeum. Pragniemy uspokoić -

eksponaty oraz wszystkie budynki Muzeum Kolejnictwa na Śląsku są bezpieczne i nie ucierpiały w wyniku pożaru. Muzeum funkcjonuje normalnie i serdecznie zapraszamy do zwiedzania - wyjaśniają w nim przedstawiciele muzeum.

Jak zaznaczają, właścicielem obiektu jest Powiat Świdnicki, a budynek użytkowany jest przez Zarząd Dróg Powiatowych w Świdnicy.

Mała parowozownia jest jednym z najcenniejszych elementów kolejowego dziedzictwa Jaworzyny Śląskiej. Wręcz z wieżą ciśnienia, wagonownią, nastawnią, budynkiem administracyjnym oraz historyczną dużą parowozownią tworzy wyjątkowy zespół zabudowy przemysłowej - prawdziwe serce kolejowego miasta i jeden z najlepiej zachowanych kompleksów dawnej infrastruktury kolejowej na Dolnym Śląsku.

- Tym bardziej boli fakt, że budynek, który zaledwie rok temu przeszedł remont i odzyskał swój historyczny wygląd, został tak poważnie uszkodzony. To strata dla całej Jaworzyny Śląskiej, dla miłośników kolei i dla wszystkich, którym bliskie jest dziedzictwo przemysłowe - piszą w oświadczeniu przedstawiciele placówki.

Mają też nadzieję, że ten cenny zabytek zostanie jak najszybciej odbudowany. I konkludują iż: „Dziedzictwo przemysłowe nie odnawia się samo. Chrońmy je, zanim będzie za późno”.



**FOTOREPORTAŻ** GMINA MIEROSZÓW STAŁA SIĘ CZĘŚCIĄ WYJĄTKOWEJ INICJATYWY. PRZEZ GMINĘ PRZEJECHAŁO OKOŁO

# Wielka Wyprawa Maluchów dla Dzieci. Ka



Gmina Mieroszów miała w niedzielę, 28 czerwca, niezwykłych gości...



...do granicy jechali tamtędy uczestnicy Wielkiej Wyprawy Maluchów dla Dzieci



Wielka Wyprawa Maluchów dla Dzieci to przejazd popularnymi kiedyś Fiatami przez Europę i Polskę



Mieszkańcy Mieroszowa oraz okolic gorąco witali blisko 100 Fiatów 126p a także ich kierowców i pasażerów



Tylko uśmiech i tylko pozytywna energia. Świetna impreza i piękny cel - oby więcej było takich akcji!

D 100 FIATÓW 126P

# Charytatywna akcja!



ę. Cel: pomóc dzieciom poszkodowanym w wypadkach drogowych



Za kierownicami Fiaticów zasiadają m.in. Kajetan Kajetanowicz, Rafał Sonik i Krzysztof „Diablo” Włodarczyk



Ryk kultowych silników, uśmiechy na twarzach i wspólny cel przyniósł wszystkim mnóstwo wzruszeń



To już czwarta edycja tej charytatywnej akcji. Z roku na rok cieszy się coraz większą popularnością



Autka nie mają co prawda ani klimatyzacji, ani wspomagania, ale i tak są niezwykle. Mają klimat!



Ty też możesz wesprzeć tę akcję np. wpłacając datkę tutaj: <https://zrzutka.pl/wwm>



Na strażaków zawsze można liczyć! Zadbali o odrobinę ochłodny w ten upalny dzień

# GRZYWNA ZA GARSTKĘ PIASKU Z PLAŻY, MANDATY DROGOWE PO KILKU MIESIĄCACH

Na co uważać podczas wakacyjnych podróży po Europie?

Norbert Ziętał

**W**krótce samochodami, samolotami, pociągami czy promami ruszymy na wakacje w Europie. Sprawdziliśmy, na jakie turystyczne niespodzianki muszą być przygotowani turyści z Polski, którzy często błędnie przyjmują, że „cała Europa jest w zasadzie taka sama”.

## „Pozdrowienia” z kraju, który odwiedziliśmy na wakacjach

Przychodzące nawet po kilku miesiącach mandaty drogowe to zdecydowanie numer jeden wśród nieprzyjemnych pamiątek z wakacji. Za co możemy dostać takie „pozdrowienia”, skoro pilnowaliśmy limitów prędkości i nie łamaliśmy innych przepisów drogowych?

Pierwsza pułapka – choć rzadziej występująca – czeka na nas już przy dojeździe na miejsce wakacyjnego wypoczynku. Wsiadamy w samochód np. w Rzeszowie i przez Słowację i Węgry – albo Czechy, Austrię i Słowenię – po kilkunastu godzinach lub dwóch dniach (jak ktoś woli bezpiecznie dzielić tak długą podróż na etapy) dojeżdżamy do Chorwacji. Dopiero tutaj spotykamy – znane z Polski – pierwsze bramki na autostradzie, na których regulujemy opłaty.

Nieświadomy kierowca może się cieszyć, że taki szmat drogi przejechał bez opłat. Tymczasem w każdym z krajów, przez który przejechaliśmy w drodze do Chorwacji, na autostradach obowiązują winiety. Różnią się okresem obowiązywania, rodzajem pojazdu. Po prostu nikt ich nie kontroluje, całą drogę przejedziemy bez przykrych konsekwencji, nikt



Kraje południowej Europy – słońce, palmy, zabytki. Na zdjęciu Korsyka (Francja)

nas nie zatrzyma. W rzeczywistości autostrady objęte są ścisłym monitoringiem, „mysz się nie prześlizgnie”. System wyłącza auta bez winiet i nawet po kilku miesiącach w swojej skrzynce możemy znaleźć wysoki mandat.

Winiety najłatwiej kupić przez internet (ważna jest na numer rejestracyjny samochodu). Są portale, w których wystarczy wpisać markę pojazdu i trasę, aby otrzymać komplet potrzebnych nam winiet.

Zapominalscy mogą je kupić na granicach (choć przejść nie ma, to pozostała po nich infrastruktura) lub pierwszych czy ostatnich stacjach paliw.

## Parkowanie to zmora turystów w całej Europie

Dруга pląga drogowych mandatów to sankcje za niewłaściwe parkowanie. Dotyczy to zwłaszcza południa Europy. Zmora polskich kierowców są różne kolory linii przy miej-

scach parkingowych, które oznaczają, że w danym miejscu parkowanie jest bezpłatne (rzadkość), płatne lub zabronione. We Włoszech białe oznaczają parkowanie gratis, niebieskie za opłatą, a parkingi oznaczone żółtymi liniami przeznaczone są np. dla mieszkańców, dostawców, służb, niepełnosprawnych.

Mandat i tak jest mniejszym złem niż odholowanie samochodu, co nie należy do rzadkości np. w Chorwacji, gdy zostawimy samochód na parkingu tylko dla miejscowych. Co ciekawe, Chorwaci to nie tylko arcymistrzowie w budowie autostrad, mostów i dróg w wyjątkowo trudnym terenie, ale również „parkingów” dla turystów. Niemal każde większe chorwackie miasto oferuje taki lub taki, poza ścisłym centrum, w wielu przypadkach nawet

bezpłatne. No ale jeśli chce się mieć nie więcej jak 100 metrów do atrakcji turystycznej, to trzeba być przygotowanym na przykre niespodzianki.

W wielu europejskich krajach coraz powszechniejsze są strefy ograniczonego ruchu. Część z nich jest otwarta tylko dla miejscowych, inne dla określonego rodzaju pojazdu (ekologia). To także pułapka dla wielu kierowców z Polski.

## Za kierownicą bez kłapek na nogach

Na co jeszcze powinni być przygotowani kierowcy?

Jednym z najbardziej znanych przykładów są kłapki na nogach kierującego. W wielu krajach nie ma wprawdzie wprost zakazu prowadzenia samochodu w japonkach, ale jeśli policja uzna, że obuwie utrudniało bezpieczne kierowanie

pojazdem, kierowca może zostać ukarany. Dotyczy to m.in. Hiszpanii czy Francji. Jeszcze większym problemem może być jazda boso.

Hiszpania słynie z przepisów, które dla Polaków bywają zaskoczeniem. Mandat można otrzymać nie tylko za niewłaściwe obuwie. Kary grożą również za prowadzenie pojazdu w sposób ograniczający swobodę ruchów, np. w bardzo ciężkiej kurtce lub przy wystawianiu łokcia przez okno. W przypadku kontroli funkcjonariusze zwracają uwagę także na odpowiednie zabezpieczenie przewożonych przedmiotów.

We Francji kierowcy często zapominają o obowiązku posiadania kamizelki odbłaskowej w łatwo dostępnym miejscu. Nie powinna leżeć w bagażniku, lecz znajdować się w kabine pojazdu. W razie awarii kierowca powinien założyć ją jeszcze przed opuszczeniem samochodu.

Niektóre kraje wymagają dodatkowego wyposażenia. W Czechach, na Słowacji czy w Austrii obowiązkowa jest apteczka samochodowa. W wielu państwach wymagany jest również trójkąt ostrzegawczy, a w części krajów zaleca się wożenie zapasowego kompletu żarówek.

Duże zdziwienie budzą lokalne ograniczenia prędkości. W Holandii na wielu autostradach w ciągu dnia obowiązuje limit 100 km/h. W Austrii czy Niemczech kierowcy muszą natomiast pamiętać o tworzeniu tzw. korytarza życia. Pojazdy powinny zjechać do boków jezdni natychmiast po utworzeniu się korka, a nie dopiero po pojawieniu się sygnałów pojazdu uprzywilejowanego. W Czechach dodatkowo kie-

*NA SKANDYNAWSKICH PLAŻACH  
PRAKTYCZNIE NIE SPOTYKA SIĘ  
PARAWANÓW. PLAŻOWICZE  
ROZKŁADAJĄ SIĘ W DUŻYCH  
ODSTĘPACH OD SIEBIE*

rowcy trąbią w trakcie ustawiania się do takiego pasa.

### Porysowane i poobijane samochody

Porysowane auta, zwłaszcza zderzaki, to codzienność na południu Europy. Szybka jazda po wąskich drogach, parkowanie na zderzak czy wąskie wjazdy na wielopoziomowe parkingi aż proszą się o rysy. Bądź na to przygotowany.

Chyba najbardziej niezrozumiała dla polskiego kierowcy jest zasada trzeciego pasa np. w Serbii lub Bośni i Hercegowinie. U nas się mówi: „wyprzedza na trzeciego” i trąbi się na takiego delikwenta. Tam zjeżdża się maksymalnie do prawej krawędzi jezdni, aby ułatwić wyprzedzenie.

Osobny temat to wypożyczenie samochodu, obojętnie czy jedziemy nim z Polski, czy wynajmujemy dopiero na miejscu, po przylocie samolotem. Aby uniknąć przykrych i typowych niespodzianek, należy dokładnie przeczytać umowę najmu i... wykupić pełne ubezpieczenie, choć to niekiedy przewyższa wartość „gołej” usługi wypożyczenia. Korzystajmy ze znanych, globalnych wypożyczalni. Choć zdarzają się wyjątki. Np. Chorwaci zbudowali własną wypożyczalnię, która lepszymi autami i bardziej profesjonalną obsługą wykosiła światowych graczy.

### Sklepy zamknięte w niedzielę

Organizacja wakacji na własną rękę oznacza konieczność robienia zakupów. Rzadko kto decyduje się na codzienne jedzenie śniadań, obiadów i kolacji w restauracji. Co najbardziej szokuje Polaków w zakresie zakupów w krajach europejskich? Zamknięte sklepy w niedzielę w Niemczech i Austrii, długa sjesta we Włoszech i Hiszpanii (na jej początku możemy zostać po prostu grzecznie, ale stanowczo wyproszeni ze sklepu), bardzo wysokie ceny w Skandynawii, ogromna popularność gotówki w Niemczech i niemal całkowity jej brak w Szwecji.

W Niemczech większość sklepów jest zamknięta w niedzielę. Jeśli ktoś zapomni zrobić zakupy w sobotę, może mieć problem. Wyjątkiem są niektóre punkty na dworcach, lotniskach czy stacjach benzynowych. Jeszcze gorzej (z punktu widzenia Polaków) jest w Austrii. Wiele supermarketów zamyka się już w sobotnie popołudnie, a w niedzielę handel jest mocno ograniczony. Podobnie jest w Danii.

We Włoszech czy Francji w dużych sklepach, przed stóskami mięsnymi, obowiązują numerki - jak podczas wizyty w polskich szpitalu. Turyści często są zdziwieni, gdy widzą kolejkę klientów wymachujących numerkami. Jeszcze niedawno Polaków dziwił widok



Zatłoczone plaże południowej Europy, z ciepłą wodą w morzu...



...lub puste plaże w Danii, na które można wjechać nawet samochodem, lecz z zimną wodą w morzu



O konieczności wykupu winiet na przejazd autostradami przypominają znaki drogowe na granicy. Na zdjęciu granica słowacko-austriacka

miejscowych, np. w Chorwacji, targających w wózkach marketowych wory pełne plastikowych butelek. Na szczęście w Polsce również mamy już system kaucyjny i zdążyliśmy się przyzwyczaić do podobnych widoków, choć część osób nadal uważa, że cotygodniowe oddawanie butelek czyni z nich śmieciarzy.

Letni wypoczynek, szczególnie dla mieszkańców takich regionów, jak Podkarpacie, nieodłącznie kojarzy się z plażami

nad morzem, jeziorem czy rzadziej rzeką. Okazuje się, że i tutaj co kraj, to obyczaj.

W Europie możemy wybrać między pięknymi, szerokimi, piaszczystymi plażami, ale z zimną wodą na północy, np. w Danii, a zatłoczonymi plażami południa, do tego często z kamieniami zamiast piasku, ale za to z ciepłą wodą. Największy szok dla Polaków na plażach Europy? Nagość lub toples na północy i w Niemczech oraz opłaty na południu.

Europa jest pełna plażowych zwyczajów, które dla miejscowych są czymś naturalnym, a dla Polaków bywają źródłem zdziwienia, a czasem nawet lekkiego szoku.

Na skandynawskich plażach praktycznie nie spotyka się parawanów. Plażowicze rozkładają się w dużych odstępach od siebie i szanują przestrzeń innych. Zajmowanie dużego fragmentu plaży byłoby postrzegane jako niepotrzebne. W zachodniej Jutlandii na nie-

## PRZYCHODZĄCE NAWET PO KILKU MIESIĄCACH MANDATY DROGOWE TO ZDECYDOWANIE NUMER JEDEN WŚRÓD NIEPRZYJEMNYCH PAMIĄTEK Z WAKACJI

które plaże można wręcz wjechać samochodem i rozstawić się tuż obok.

We Włoszech Polaków zaskakuje liczba płatnych plaż. W wielu nadmorskich miejscowościach większość atrakcyjnych odcinków wybrzeża zajmują tzw. lida lub stabilimenti balneari - prywatne kąpieliska z rzędami identycznych leżaków i parasoli. Za miejsce trzeba zapłacić, czasem nie mało.

W Chorwacji po plaży chodzi się w specjalnych butach. Powodem są kamienie, jeżowce i śliskie skały. Kupno takich butów nie jest dużym wydatkiem, ale warto je zabrać z Polski. Nieprzebrane masy wypoczywających to zhora chorwackich plaż. Puste i najlepsze plaże w tym kraju, bez tłumy turystów, to takie, które dostępne są tylko od strony morza. Dopłynąć do nich można np. wynajętą motorówką.

### Nie wszystko można przywieźć z wakacji

Dla wielu osób wakacje to czas na „pokazanie się”. I tutaj może nas spotkać niemiła niespodzianka. W zamożnych krajach europejskich obnoszenie się z bogactwem (lub tylko udawanie, jak to często jest w zwyczaju gadźeciarzy) jest niemile widziane. Eksponując markową odzież, możemy być uznani za dziwaka np. w Danii.

Co przywieźć z wakacji w Europie? Pytanie raczej powinno brzmieć: czego nie wywozić? Okazuje się, że zabranie wielu rzeczy „na pamiątkę” w wielu krajach może mieć przykre finansowe konsekwencje. Oprócz standardowych - jak kawałki zabytków, budynków czy chronione gatunki zwierząt czy roślin - wiele innych jest na cenzurowanym.

Bezkonkurencyjną pozostałością jest Sardynia, włoska wyspa na Morzu Śródziemnym, i jej białe plaże. Wielu turystów uważa, że garść piasku zabrana do słoika nie ma znaczenia. Tymczasem władze wyspy od lat walczą z masowym „znikaniem” plaż. Dlatego dziś nawet niewielka ilość może stać się powodem nieprzyjemności podczas kontroli i mandatem w wysokości kilku tysięcy euro. Na lotniskach Sardynii, np. w Cagliari - ku przestrodze - są umieszczane zdjęcia zarekwizowanych przy wylocie butelek, słoików i worków z piaskiem.

Podobnie surowo karane jest w wielu krajach zabieranie

na pamiątkę fragmentów zabytków, np. ukruszonego kamienia z jakiejś budowli.

Na koniec bezpieczeństwo. W tym zakresie w Europie nastąpiły ogromne przetasowania i - nie ma co ukrywać - powodem tego jest masowa imigracja z państw pozaeuropejskich. Skandynawia, przez dziesięciolecia uważana za oazę spokoju, obecnie wprowadza najwyższe albo prawie najwyższe stopnie zagrożenia zamachami terrorystycznymi.

Duńskie służby bezpieczeństwa oceniają zagrożenie terrorystyczne dla Danii jako significant (wysoki poziom zagrożenia). Zaleca się zachowanie szczególnej ostrożności, zwłaszcza w miejscach zgromadzeń większej liczby osób. Na terenie Szwecji obowiązuje trzeci (podwyższony) stopień zagrożenia terrorystycznego (w pięciostopniowej skali). W obu krajach zagrożenie przestępczością pospolitą jest z kolei niewielkie - turyści głównie narażeni są na kradzieże kieszonkowe.

Na całym terytorium Francji obowiązuje najwyższy poziom zagrożenia terrorystycznego zgodnie z rządowym planem „Vigipirate” Oznacza to, że według władz francuskich istnieje wysokie ryzyko zamachu. W Hiszpanii obowiązuje czwarty stopień zagrożenia terrorystycznego (w pięciostopniowej skali). Z powodu zagrożenia działaniami terrorystycznymi kontrole na lotniskach oraz dowcach z reguły są bardzo dokładne.

Polska, mimo że obecnie jest krajem przyfrontowym w związku z wojną toczoną w Ukrainie, w oczach obcokrajowców uchodzi za bezpieczną. I to nawet bez względu na to, że przestępczość pospolita jest u nas bardziej dokuczliwa niż np. w Skandynawii. Podobnie jest z większością krajów bałkańskich - choćby z Chorwacją czy Słowenią.

Oficjalne i na bieżąco aktualizowane informacje o bezpieczeństwie, ale również wiele innych przydatnych danych można znaleźć w internecie na stronie „Informacje dla podróżnych” polskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych.

Praktyczne wskazówki odnośnie do zagranicznych podróży można znaleźć także na stronie granica.gov.pl, gdzie są aktualne informacje straży granicznej i Krajowej Administracji Skarbowej.

©©

## 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

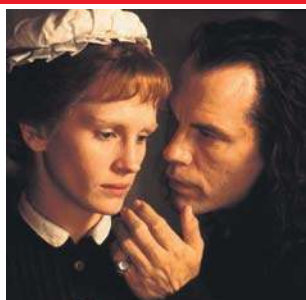
## TELE PANORAMA

## Program telewizyjny

## HORROR PIĄTEK TVP KULTURA 20:00

## Mary Reilly

Opublikowana w 1886 roku słynna powieść Roberta Louisa Stevensona o doktorze Jekyllu i demonicznym panu Hyde doczekała się wielu adaptacji filmowych, a niektóre z nich pozostawiły trwałe ślady w światowej kinematografii. Tym razem niesamowita historia widziana jest z perspektywy tytułowej Mary Reilly, służącej słynnego naukowca, który prowadzi w swym laboratorium tajemnicze eksperymenty, mające na celu rozdzielenie dobrych cech charakteru człowieka od złych. Akcja rozgrywa się w XIX-wiecznym Londynie. Mary Reilly (Julia Roberts) jest od niedawna na służbie u doktora Jekylla (John Malkovich). Pan domu od razu zwraca uwagę na młodą dziewczynę, faworyzuje ją, dopuszcza do niektórych swoich



tajemnic. Jest oddaną i lojalną służącą, choć Jekyll wielokrotnie wykorzystywał jej zaufanie. Doktor opracowuje recepturę eliksiru, po wypiciu którego z dobrodusznego człowieka przeistacza się w demonicznego Hyde'a. Gdy pojawia się tajemniczy Mr Hyde, zaczynają się dzieć makabryczne rzeczy.

## FILM SENSACYJNY SOBOTA TVP 1 20:25

## Człowiek mafii

Film akcji z zaskakującym zakończeniem i świetną obsadą, na czele z samym Robertem De Niro, dwukrotnym zdobywcą nagrody Oscara za filmy „Wściekły byk” i „Ojciec chrzestny II”. W „Człowieku mafii” De Niro zagrał twardego szefa kasyna, Franka Pope'a, dla którego pracuje Luke Vaughn (Jeffrey Dean Morgan). Luke przeżywa właśnie rodzinny dramat, jego córka jest ciężko chora. Życie dziewczyny może uratować bardzo drogie leczenie, ale rodziny na to nie stać. Zrozpaczony ojciec szuka pomocy u szefa, ten jednak zdecydowanie odmawia pożyczki. Zdesperowany mężczyzna postanawia obrabować kasyno szefa. Wербuje kolegę, Coxa (Dave Bautista). Złodzieje kradną 3 miliony dolarów, ale wybuch

## KOMEDIA PIĄTEK TVP 123:30

## Ranczo Wilkowyje

Kinowa wersja perypetii mieszkańców gminy Wilkowyje nawiązująca do licznych wydarzeń we wsi przedstawionych wcześniej w serialu. Lucy i Kusy są w sobie zakochani. Ich sielankę przerywa niespodziewane przybycie jej męża z USA. Okazuje się, że rozwód nie został do końca przeprowadzony. Louis pragnie odzyskać uczucia żony i namówić ją do powrotu do kraju. Kusy usuwa się w cień, jednak z czasem podejrzewa Louisa o niezbyt czyste zamiary. Jednocześnie w Wilkowyjach zjawia się Czerepach, obecnie kontroler z Izby Obrachunkowej. Ponieważ sam uczestniczył we wszystkich nieuczciwych interesach, kontrolowanie idzie mu łatwo. Odrzuca nawet propozycję łapówki. Możliwość upokorzenia wójta jest dla niego cenniejsza niż pieniądze.



Wójt dochodzi do wniosku, że jedynym sposobem na pozbycie się docieklivego kontrolera będzie zabicie go. Bywalcy ławeczki mają ciągłe problemy ze zdobyciem pieniędzy na piwo lub wino, a sklepowa Więclawska uparcie od-

mawia sprzedaży na krechę nawet tak niezbędnych im towarów. Ławeczkwici postanawiają zatem otworzyć swój budkę z piwem. Szybko jednak się przekonują, że prowadzenie własnego biznesu to ciężki kawałek chleba.

## PONIEDZIAŁEK 6 Lipca

## TVP 1

**7.00** Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.15** Janosik (5): Tańcowali z bójką **9.15** Ranczo (74): Sztuka translacji **10.10** Komisarz Alex (82): Morderczy test **11.05** Ojciec Mateusz (193): Komornicy **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Planeta Ziemia III (3): Pustynie i sawanny **14.00** Złoty chłopak (327)

**15.00** Serwis Info – magazyn **15.10** Pogoda Info **15.25** Gra słów. Krzyżówka **16.00** Dziedzictwo (970) **17.00** Teleexpress **17.25** Jaka to melodia? **18.05** Reportery – magazyn **18.25** Akacyjowa 38 (905) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Studio MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA **20.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 5. mecz **23.30** Przy Planty 7/9 – film dokumentalny USA/Polska 2016, wyk. Bogdan Białek 4 lipca 1946 roku, rok po II wojnie światowej, milicja, żołnierze i zwykli kielczanie zabijają ocalałych z Holocaustu Żydów, mieszkających w Komitecie Żydowskim w centrum Kielc, przy ulicy Planty 7/9.

**1.10** Carte blanche – dramat \*\*\* obyczaj. Polska 2015 Reż. Jacek Luskiński **3.05** Amok – dram. Polska 1998 \*\*\*\* Reż. Natalia Koryncka-Gruz, wyk. Mirosław Baka

## TVP 2

**5.30** M jak miłość (1787) **6.25** Rodzina (nie od) święta (42) **6.55** Barwy szczęścia (3347) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Okrasa łamie przepisy (295) – magazyn **12.00** Wyższa Szkoła Jazdy (5) **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (137) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (869): Kto lubi prawdziwą głuszę? – serial obyczajowy Polska 2026

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (426) **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (138) **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3347) (odcinek powtórkowy) **20.05** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej **20.55** Postaw na milion **21.50** Na sygnale (861-opis, 862) Britney jedzie z matką na wycieczkę, by zapomnieć o swoich problemach. Przy okazji obie trafiają w sam środek małżeńskiej kłótni, która doprowadza do porażenia prądem, wstrząsu mózgu i urazu kręgosłupa. **22.55** Złoto dezertorów \*\*\* – komedia Polska 1998 Reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Bogusław Linda, Jan Englert **1.00** Rodzinka.pl (302) **1.35** Studio MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA **1.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 6. mecz

## Polsat

**5.25** Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjno-publicyst. **8.30** Malanowski i Partnerzy (319, 320): Fucha na boku / Umarli żyją dłużej **9.30** Trudne sprawy (1249, 1250): Brat marnotrawny / Mamaśka z piekła rodem **11.35** Gliniarze (866, 867): Wiem, co zrobiłeś / Słodkie życie **13.40** Dlaczego ja? (1496, 1497): Długo wyczekiwany / Witaj, siostrzyczko – serial fabul.-dok.

**15.50** Wydarzenia **16.20** Pogoda **16.25** Interwencja – magazyn **16.40** Gliniarze (1063, 1064): Lokalne układziki / Ojcowska miłość – serial fabul.-dokum. **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **20.00** Szybcy i wściekli 5 \*\*\*\* – film sensacyjny USA/Brazylia/Japonia 2011 Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster Toretto i O'Conner łączą siły w Rio de Janeiro, by z ekipą dokonać skoku na 100 milionów dolarów. Podążają za nim bezwzględny agent Hobbs i skorumpowani policjanci. **22.50** Metro strachu – film \*\*\* sensac. USA/W. Bryt. 2009 Reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta, Luis Guzmán **1.05** Siła rażenia \*\* – film sensacyjny USA/W. Bryt./Rumunia 2006 Reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal **3.15** Nasz nowy dom **4.40** Disco gramy!

## TVN

**5.05** Recepta na stary dom (8) – serial dok. USA 2018 **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1690) **6.50** Kuchenne rewolucje: Gdynia – Worek mąki **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Mroków – Bistro Kociołek **12.35** Ukryta prawda (1469-1470, 1721) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

**15.45** Detektywi (105) **16.50** Szpital św. Anny (61) – serial obyczaj. Polska 2025 **17.55** Młode gliny (14) – serial krymin. Polska 2026 **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.15** Na Wspólnej (4240) – serial Polska 2026 **20.50** Bitwa o gości **22.00** Saga „Zmierzczeni” \*\* – Księżyc w nowiu – melodramat USA 2009 Reż. Chris Weitz, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner Bella nie może pogodzić się, że się starzeje, a jej ukochany jako wampir pozostanie wiecznie młody. Edward postanawia nie narażać dziewczyny na niebezpieczeństwo. Wyjeżdża, mówiąc, że już jej nie kocha. **0.40** Transformers \*\*\*\* – film sf USA 2007 Reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel **3.20** Uwaga! – magazyn **3.35** Co za tydzień – magazyn **4.10** Detektywi (105): Śmierć na torach – serial fab.-dok.

## TVN 7

**6.50** Szkoła (775, 776) **8.45** Ukryta prawda (1334, 1437, 1438) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1087-1089) **13.55** Kryminalni (1) **15.00** Szpital (774, 775) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (502) **18.00** S.O.S. Ekipy w akcji (14) **19.00** Ukryta prawda (1525) **20.00** \*\*\*\* Gniew oceanu – film sensacyjny USA 2000, reż. Wolfgang Petersen, wyk. George Clooney **22.40** Bez kompleksów (1) **23.40** \*\*\* Głowa rodziny – dram. USA/Kan. 2016, reż. Mark Williams, wyk. Gerard Butler **2.00** \*\*\*\* Millerowie – komedia USA/W. Bryt. 2013

## TVP Kultura

**8.35** Ślimak Niecnota – film anim. **8.45** Stońce – film anim. **9.00** Siedem życzeń (7) **10.00** \*\*\* Czarna suknia – dram. Polska 1967 **11.00** Mary Quant. Królowa brytyjskiej mody **12.40** Kosmos 1999 (9) **13.40** \*\*\*\* Lawrence z Arabii – film przygod. W. Bryt. 1962 **17.25** Stawiam na Tolka Banana (1) **18.10** Dźwięk Nowego Jorku **18.55** Rawhide (1) **20.00** \*\*\*\* Thelma i Louise – dram. USA/W. Bryt./Fr. 1991 **22.20** \*\*\* Reguła milczenia – thriller USA/Kan. 2012 **0.30** Sibelius. Siedem symfonii

## TVP Sport

**7.00** Koszykówka: Eliminacje MŚ (m): Włochy – Litwa **9.00** Mundialowy poranek **10.15** Piłka nożna: MŚ: 1/8 finału – 3. mecz **12.35** Grzegorz Międlarski – moje Porto **13.20** Piłka nożna: MŚ: 1/8 finału – 4. mecz **15.45** Dzień na mundialu **17.20** Studio **17.55** (L) Koszykówka: Eliminacje ME (m): Polska – Holandia **20.05** Studio **20.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 5. mecz **0.05** Quiz TVP Sport **1.00** Studio **1.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 6. mecz

## FILM KRYMINALNY PONIEDZIAŁEK TV PULS 20:00



## Po własnych śladach

Nieudany skok na bank przywódca gangu przypłaca amnezją i zamknięciem w zakładzie psychiatrycznym. Gdy po latach udaje mu się zbiec, desperacko próbuje natrafić na ślad ukrytych po napadzie pieniędzy. Szansą może być eksperymentalny lek, ale problemem jest zdeterminowany detektyw, który depcze zbiegowo po piętach.

## WTOREK 7 Lipca

TVP1 DVB-T

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.20** Janosik (6): Worek talarów **9.15** Ranczo (75): Kontrewolucja **10.10** Komisarz Alex (83): Śmiertelny upadek **11.05** Ojciec Mateusz (194): Pałac **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Rzeki Chorwacji – film dokum. Chorwacja 2020 **14.00** Złoty chłopak (328)

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.10** Pogoda Info  
**15.25** Gra słów. Krzyżówka  
**16.00** Dziedzictwo (971)  
Cansel i Sibel cieszą się z powodzenia swojej intrygi. Poryaż, mimo sprzeciwu matki i siostry, staje po stronie Nany i razem z nią oraz Yusufem opuszcza dom. Semih podejrzewa, że ich małżeństwo jest fikcją.  
**17.00** Teleexpress  
**17.25** Jaka to melodia?  
**18.05** Reporterzy – magazyn  
**18.25** Akacyjowa 38 (906)  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Prokurator (8)  
– serial krym. Polska 2015  
**21.25** Studio MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA  
**21.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 8. mecz  
**0.30** Zwycięstwo za wszelką cenę – film dok. Francja 2024  
**1.35** Warszawa  
\*\*\* – film obyczaj. Polska 2003  
**3.25** Wykrywacz kłamstw  
**3.45** Pytanie dnia  
**4.05** Reporterzy

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

TVP2 DVB-T

**5.00** Rodzinka.pl (189) **5.35** M jak miłość (1788) **6.25** Eleos znaczy miłość (3348) **6.55** Barwy szczęścia (3348) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inform.-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (32, 33): Ciągłe głodni / Trudne decyzje **12.35** Kolo fortuny **13.15** Panna młoda (138) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (870): Medycyna pola walki – serial obyczajowy Polska 2026

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (427)  
– telenowela Hiszp. 2023  
**16.00** Kolo fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.15** Studio MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA  
**17.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 7. mecz  
**20.40** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej  
**21.35** Program rozrywkowy  
**23.00** Na sygnale (863)  
– serial obycz. Polska 2026  
**23.30** Ku'damm 56 (1) – serial obyczaj. Niemcy 2016  
Reż. Sven Bohse, wyk. Emilia Schüle, Sonja Gerhardt, Claudia Michelsen  
Berlin Zachodni, rok 1956. Caterina, była zawodowa tancerka, prowadzi szkołę tańca towarzyskiego. Ma trzy dorosłe córki i chce je dobrze wydać za mąż.  
**0.25** Pitbull (5)  
**1.20** Karol, władca Hiszpanii (4)  
– serial hist. Hiszp. 2015  
**2.15** Nasz dom w górach (11)  
**3.15** Brunei. Królestwo do potęgi – film dokument.  
**4.35** Na dobre i na złe (899)

Polsat DVB-T

**6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (321, 322): Tajemnica męża / Bez wyjścia **9.30** Trudne sprawy (1251, 1252): Zaginiony syn / Zakazana miłość **11.35** Gliniarze (868, 869): Wszystko dla mojego dziecka / Kontrola gier **13.40** Dlaczego ja? (1498, 1499): Wzorowe wychowanie / Szczęśliwy traf Beaty – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

**15.50** Wydarzenia  
**16.20** Pogoda  
**16.25** Interwencja – magazyn  
**16.40** Gliniarze (1065, 1066): Pozory / Szemrane interesy – serial fab.-dok. Polska  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**20.00** Niezniszczalni – film \*\*\* sensacyjny USA/Hiszpania/Bulgaria/Niemcy 2010  
Reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li  
Grupa najemników pod wodztwem Barneya Rossa wyrusza na niewielką wyspę, aby obalić krwawą rządzą generała Garzy. Okazuje się, że Garza jest marionetką w rękach handlarzy narkotyków.  
**22.10** Kryzys – thriller Kanada/USA/Niemcy 2021  
Reż. Nicholas Jarecki, Leila Ben Salem, wyk. Gary Oldman, Armie Hammer, Evangeline Lilly  
\*\*\* USA/Chiny/Kanada 2018  
**0.50** Alfa – film przygodowy  
\*\*\* USA/Chiny/Kanada 2018  
**2.55** Nasz nowy dom  
**4.00** Kabaretowa Ekstraklasa  
**4.40** Disco gramy!

TVN DVB-T

**5.10** Recepta na stary dom (9) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1691) **6.50** Kuchenne rewolucje Magnuszew – Stara Kuźnia **7.45** Dzień dobry wakacje – magazyn inform.-publicyst. **11.20** Doradca smaku (14): Sznyclę z piersi indyka w sosie węgierskim **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Amore Mio”, Chorzów **12.35** Ukryta prawda (1471-1472, 1722) – serial fabul.-dokument. Polska 2023

**15.45** Detektywi (106)  
**16.50** Szpital św. Anny (62)  
– serial obycz. Polska 2025  
**17.55** Młode gliny (15)  
Nad stawem znaleziono zamordowaną parę. Ofiarą jest były wojskowy, który zbierał pieniądze na operację chorej siostrzenicy, a kobieta była związana z właścicielem motelu.  
**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.15** Na Wspólnej (4241)  
– serial Polska 2026  
**20.50** Dziewczyna z pociągu  
\*\*\* – thriller USA/Indie 2016  
Reż. Tate Taylor, wyk. Emily Blunt, Haley Bennett, Rebecca Ferguson  
**23.15** Kuba Wojewódzki  
**0.20** Nostalgia anioła  
\*\*\* – thriller USA/W. Bryt./Nowa Zelandia 2009  
Reż. Peter Jackson, wyk. Mark Wahlberg, Rachel Weisz, Susan Sarandon  
**2.45** Uwaga! – magazyn  
**3.00** Wallander (7): Słaby punkt – serial krym. Szwecja/Niemcy/Dania/Norwegia/Finlandia 2006  
**4.35** Nauka jazdy (15)

TVN7 DVB-T

**6.50** Szkoła (778, 779) **8.45** Ukryta prawda (1335, 1439, 1440) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1090-1092) **13.55** Kryminalni (2) **15.00** Szpital (776, 777) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (503) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (15) **19.00** Ukryta prawda (1526) **20.00** \*\*\*\* Player One – film sf USA 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan **23.00** \*\*\* Oszukać przeznaczenie V – horror USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale, wyk. Nicholas D'Agosto **0.50** \*\*\* Drużyna potępionych – film sensacyjny USA/Francja 2010 **2.40** Zgłoś remont (5)

TVP Kultura DVB-T

**11.30** \*\*\*\* Cyrograf dojrzałości – dramat obycz. Polska 1970 **12.35** Władysław Szpilman 1911-2000 – własnymi słowami **13.45** Kosmos 1999 (10) **14.50** \*\*\*\* Jańcio Wodnik – dramat Polska 1993 **16.50** Stawiam na Tolka Banana (2, 3) **18.20** Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki **18.55** Rawhide (2) **20.00** Teatr TV: Kobra – Upiór w kuchni – Polska 1976 **21.25** \*\*\* Stan wyjątkowy – komediod. Chorwacja/Serbia/Polska 2018 **23.35** Naświetlając Murybridge'a **1.15** \*\*\*\* Thelma i Louise – dram.

TVP Sport DVB-T

**9.00** Mundialowy poranek **10.15** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 5. mecz **12.35** Polska Liga Żeglarska: Młodzieżowa R2 Sopot **13.05** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 6. mecz **15.30** Spór o Morskie Oko **15.00** Studio **17.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 7. mecz **21.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 8. mecz **1.00** Boks: Damian Knyba – Joey Dawejko

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## ŚRODA 8 Lipca

TVP1 DVB-T

**7.00** Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Rodzinka.pl (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.20** Janosik (7): Beczka okowity **9.15** Ranczo (76): Tchnienie Las Vegas **10.10** Komisarz Alex (84): Czworonożny świadek **11.05** Ojciec Mateusz (195): Medium **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Borneo – cudowna dżungla **14.00** Złoty chłopak (329)

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.10** Pogoda Info  
**15.25** Gra słów. Krzyżówka  
**16.00** Dziedzictwo (972)  
**17.00** Teleexpress  
**17.25** Jaka to melodia?  
**18.05** Reporterzy – magazyn  
**18.25** Akacyjowa 38 (907)  
– serial obyczaj. Hiszp. 2018  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Prokurator (9)  
– serial krymin. Polska 2015  
**21.30** Tożsamość zdrajcy  
\*\*\* – thriller USA/Wielka Brytania/Szwajcaria/Czechy/Francja 2017  
Reż. Michael Apted, wyk. Noomi Rapace, Orlando Bloom, Toni Collette  
**23.15** Korczak – film biogr.  
\*\*\*\* Polska/Niemcy/W. Bryt. 1990  
Reż. Andrzej Wajda, wyk. Wojciech Pszoniak, Ewa Dąbkowska, Teresa Budzisz-Krzyżanowska  
**1.25** Carte blanche – dramat  
\*\*\* obyczajowy Polska 2015  
**3.40** Wykrywacz kłamstw  
**3.55** Pytanie dnia  
**4.15** Reporterzy  
**4.30** Oko na świat

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

TVP2 DVB-T

**5.30** M jak miłość (1789) **6.25** Pozyteczni.pl **6.55** Barwy szczęścia (3349) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (34, 35): Jaki masz zawód? / Koniec świata **12.35** Kolo fortuny **13.15** Postaw na milion – teleturniej **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (871): Zabij mnie, jeśli kochasz – serial obyczajowy Polska 2026

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (428)  
– telenowela Hiszp. 2023  
**16.00** Kolo fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Panna młoda (139)  
– serial obycz. Turcja 2024  
**18.15** Va banque – teleturniej, prow. Radosław Kotarski  
**18.50** Jeden z dziesięciu  
– prow. Tadeusz Sznuć  
**19.25** Barwy szczęścia (3349)  
(odcinek powtórkowy)  
**20.05** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej  
**20.55** Postaw na milion  
– prow. Łukasz Nowicki  
**21.50** Na sygnale (864, 865)  
– serial obycz. Polska 2026  
**22.55** Ku'damm 56 (2) – serial obyczajowy Niemcy 2016  
**23.50** Pitbull (6) – serial sensacyjny Polska 2007  
**0.50** Karol, władca Hiszpanii (5)  
– serial hist. Hiszp. 2015  
**1.45** Nasz dom w górach – Nowy start (12) – serial obycz. Niemcy 2020  
**2.40** Jak zostać Japończykiem – film dok. Francja/Japonia/USA/Finlandia 2022  
**4.30** Na dobre i na złe (900)

Polsat DVB-T

**5.25** Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn infor. **8.30** Malanowski i Partnerzy (323, 324): Między młotem a kowadłem / Na skraju nadziei **9.30** Trudne sprawy (1253, 1254): Nowy on / Gęś w okularach **11.35** Gliniarze (870, 871): Dobry brat / Zaginiony **13.40** Dlaczego ja? (1500, 1501): Wygrana przegranego / Test ciężowy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

**15.50** Wydarzenia  
**16.20** Pogoda  
**16.25** Interwencja – magazyn  
**16.40** Gliniarze (1067, 1068)  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Szybszyscie o Morganach?  
\*\* – komedia rom. USA 2009  
Reż. Marc Lawrence, wyk. Hugh Grant, Sarah Jessica Parker, Natalia Klimas  
Paul i Meryl postanawiają się rozstać. Oboje stają się jedyymi świadkami morderstwa, a policja w ramach programu ochrony świadków przenosi ich razem do Wyoming.  
**22.10** Sąsiedzi – kom. USA 2014  
\*\*\*\* Reż. Nicholas Stoller, wyk. Seth Rogen, Zac Efron, Rose Byrne  
**0.25** Zła kobieta  
\*\*\* – komedia USA 2011  
Reż. Jake Kasdan, wyk. Cameron Diaz, Lucy Punch, Justin Timberlake  
**2.25** Boski żigolo – komedia  
\*\*\* romantyczna USA 1999  
Reż. Mike Mitchell, wyk. Rob Schneider, William Forsythe, Eddie Griffin  
**4.40** Disco gramy!

TVN DVB-T

**5.00** Recepta na stary dom (10) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1692) **6.50** Kuchenne rewolucje: Turek – Piwnica Smaku **7.45** Dzień dobry wakacje – magazyn inf.-public. **11.20** Doradca smaku (22): Alpermagronen – alpejski makaron z serem **11.25** Kuchenne rewolucje: Bar „Chicken Flow”, Łapy **12.35** Ukryta prawda (1473-1474, 1723) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

**15.45** Detektywi (107): Kara Katarzyna prosi detektywów o pomoc, bo zaginęła jej przyjaciółka Malwina została napadnięta we własnej tak-sówce koło postostanu, od którego śledczy rozpoczynają poszukiwania.  
**16.50** Szpital św. Anny (63)  
– serial obycz. Polska 2025  
**17.55** Młode gliny (16)  
– serial krym. Polska 2026  
**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.15** Na Wspólnej (4242)  
– serial Polska 2026  
**20.50** Godzillia II: Król potworów  
\*\*\* – film sensacyjny USA/Japonia/Chiny 2019  
Reż. Michael Dougherty, wyk. Kyle Chandler, Vera Farmiga, Ken Watanabe  
**23.35** Legion samobójców  
\*\*\* – film sensac. USA 2016  
Reż. David Ayer, wyk. Will Smith, Jared Leto, Margot Robbie, Cara Delevingne  
**2.10** Uwaga! – magazyn  
**2.25** Wallander (8): Fotograf – serial kryminalny Szwecja/Niemcy/Dania/Norw./Fin. 2006  
**4.00** Detektywi (107)

TVN7 DVB-T

**6.50** Szkoła (781, 782) **8.45** Ukryta prawda (1336, 1441, 1442) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1093-1095) **13.55** Kryminalni (3) **15.00** Szpital (778, 779) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (504) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (16) **19.00** Ukryta prawda (1527) **20.00** \*\*\*\* Legendy ringu – komedia USA 2013, reż. Peter Segal, wyk. Robert De Niro **22.35** \*\*\* Godziny szczytu II – film sens. USA/Hongkong 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan **0.35** \*\*\* Jak boss – komedia USA 2020, reż. Miguel Arteta, wyk. Tiffany Haddish **2.10** Żyjąc z potworem (2)

TVP Kultura DVB-T

**10.35** \*\*\*\* Jańcio Wodnik – dramat obycz. Polska 1993 **12.30** Tajemnice kulturowych seriali **13.30** Co mówią lekarze **14.05** Noce i dnie (2) **15.20** \*\*\* Ludzie Wisły – film obyczaj. Polska 1938 **16.50** Stawiam na Tolka Banana (4, 5) **18.10** Muzeum polskiej piosenki **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Rawhide (3) **20.00** Powrót Sherlocka Holmesa (6) **21.05** \*\*\* Ikar. Legenda Mietka Kosza – film biograf. Polska 2019 **23.15** Informacje kulturalne **23.50** \*\*\* Stan wyjątkowy – komediodr.

TVP Sport DVB-T

**9.00** Mundialowy poranek **10.15** Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 7. mecz **12.30** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. półfinał: 2. Piłka nożna: ME mężczyzn do lat 19 w Wali: 1. półfinał **19.35** Sportowe ABC: Koszykówka **19.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Europy mężczyzn do lat 19 w Wali: 2. półfinał **22.10** Podsumowanie MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału **23.05** Boks: Edwin de los Santos – Jose Valenzuela

TV4 DVB-T

**7.55** Bogaty dom – biedny dom (72) **8.55** Policjantki i policjanci (504, 505) **10.55** Na ratunek 112 (1162, 1163) **11.55** Dlaczego ja? (1531, 1532) **13.55** Trudne sprawy (1349-1351) **16.55** Policjantki i policjanci (1396) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (514) **19.00** Policjantki i policjanci (1397) **20.00** Uroczysko (199, 200) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (126) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1009) **23.05** \*\*\* Czaszy ostateczne: Pozostawieni – film sf USA/Kanada/Japonia/Wielka Brytania 2014 **1.25** Love Island. Wyspa miłości (28)

TV Trwam DVB-T

**12.20** Człowiek nie może być jak Bóg – rozmowa z Kard. Gerhardem Müllerem **12.55** Walka o życie **13.30** Msza św. z Jasnej Góry **14.30** Spór o Morskie Oko **15.00** Z Ewangelią w Krainie Rajskiego Ptaka **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierze w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończzone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls DVB-T

**8.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Maria z przedmieścia (49, 50) **12.00** Nie igraj z aniołem (111) **13.00** Wspaniałe stulecie (45) **14.00** Kurierzy (30) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (532, 533) **17.00** Kurierzy (31) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (968, 969) **20.00** \*\*\* Zakon – film przygodowy USA/Aruba 2001 **21.55** \*\*\* Krwawy biznes – thriller Kanada 2015 **0.00** \*\*\* Kickboxer: Zemsta – film sensacyjny USA 2016 **2.00** Dzielnica strachu (401) **3.00** Lombard. Życie pod zastaw (964)

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## CZWARTEK 9 Lipca

## TVP1

DVB-T

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Pełnia wiary **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.20** Janosik (8): Dobra cena **9.15** Ranczo (77): Przewódce **10.10** Komisarz Alex (85): Urodzinowa niespodzianka **11.05** Ojciec Mateusz (196): O mały włos **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** To się optaca **13.00** Sprawa dla reportera **14.00** Złoty chłopak (330) – serial obyczaj. Turcja 2022

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.10** Pogoda Info  
**15.25** Gra słów. Krzyżówka  
**16.00** Dziedzictwo (973) – serial obyczaj. Turcja 2020  
**17.00** Teleexpress  
**17.25** Jaka to melodia?  
**18.05** Reporterzy – magazyn  
**18.25** Akacyjowa 38 (908) – serial obyczaj. Hiszp. 2018

**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Ojciec Mateusz (388) – serial krym. Polska 2023  
**21.25** Studio MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA  
**21.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. ćwierćfinał

**0.30** Morderstwa w Cantal  
\*\*\* – dramat krym. Fr. 2023  
Nad jeziorem znaleziono ciało restauratora. Miejscowi wierzą, że za otrucie odpowiada zjawą Drac. Gdy ginie kolejna osoba, detektywi łączą sprawę zabójstwa sprzed kilku miesięcy.  
**2.20** Korkacz – film biogr. Polska/Niemcy/W. Bryt. 1990  
Reż. Andrzej Wajda  
**4.20** Wykrywacz kłamstw  
**4.35** Reporterzy

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

## TVP2

DVB-T

**5.30** M jak miłość (1790) **6.20** Operacja zdrowie **6.55** Barwy szczęścia (3350) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (36, 37): Czy siedzi z nami pilot? / Pierwsza praca Tomka **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (139) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (872): Szczerbiec fiądry – serial obycz. Polska 2026

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (429) – telenowela Hiszp. 2023  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Panna młoda (140) – serial obycz. Turcja 2024  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu – prow. Tadeusz Szuk  
**19.25** Barwy szczęścia (3350) (odcinek powtórkowy)

**20.05** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej  
**20.55** Kocham Cię, Polsko! – quiz wiedzy ogólnej  
**22.25** Daleko od szosy (5) – serial obycz. Polska 1976  
Pobyt Leszka w wojsku i duża rozłąka nie osłabiają uczuć obojga młodych. Po odbyciu służby chłopak przyjeżdża do Łodzi, kończy kurs dla kierowców autobusowych, pracuje i pilnie się uczy.

**23.50** Pitbull (7) – serial sensac. Polska 2007  
**0.45** Krytyczna godzina – film \*\*\* akcji USA/W. Bryt. 2019  
**2.30** Kruk. Czorny Woron nie śpi (3, 4) – serial krym.  
**4.35** Na dobre i na złe (901)

## Polsat

DVB-T

**5.25** Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (325, 326): Marnotrawny mąż / Zdradzony **9.30** Trudne sprawy (1255, 1256): Bigos z żurawiną / Radość babci **11.35** Gliniarze (872, 873): Matczyne serce / Toast **13.35** Dlaczego ja? (1502, 1503): Rodzinne gniazdo / Zalenie – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

**15.50** Wydarzenia  
**16.20** Pogoda  
**16.25** Interwencja – magazyn  
**16.40** Gliniarze (1069, 1070) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń” \*\*\* romantyczna USA 2007  
Reż. Judd Apatow, wyk. Seth Rogen, Katherine Heigl, Paul Rudd

**22.50** Mój chłopak się żeni \*\*\* – komedia rom. USA 1997  
Reż. P.J. Hogan, wyk. Julia Roberts, Dermot Mulroney, Cameron Diaz  
Julianne i Michael obiecali sobie, że się pobiorą, jeśli żadne z nich nie znajdzie partnera. Nieoczekiwanie chłopak zawiadomia Julianne, że za 4 dni się żeni. Ona próbuje mu w tym przeszkodzić.

**1.00** Pitch Perfect II – komedia \*\*\* muzyczna USA 2015  
Reż. Elizabeth Banks, wyk. Anna Kendrick, Rebel Wilson, Elizabeth Banks  
**3.35** Nasz nowy dom  
**4.55** Disco gramy!

## TVN

DVB-T

**5.00** Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1693) **6.50** Kuchenne rewolucje: Cieszyn – EkoTradycja **7.45** Dzień dobry wakacje – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (28): Lasagne z kozim serem i cebulą karmelizowaną **11.25** Kuchenne rewolucje: „Bistro na Drzewiarzu”, Jasienica **12.35** Ukryta prawda (1475-1476, 1724) – serial fabul.-dokument.

**15.45** Detektywi (108): Trefny towar – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024  
**16.50** Szpital św. Anny (64) – serial obycz. Polska 2025  
**17.55** Młode gliny (17) – serial krym. Polska 2026  
**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.15** Na Wspólnej (4243) – serial Polska 2026  
**20.50** Kuchenne rewolucje: Mysłowice – La Farina – reality show Polska 2025  
**22.00** Rocketman – film biograf. \*\*\*\* W. Bryt./USA/Kanada 2019  
Reż. Dexter Fletcher, wyk. Taron Egerton, Jamie Bell, Richard Madden

**0.30** OSS 117: Rio nie odpowiada \*\*\* – komedia szpiegowska Francja 2009  
**2.25** Uwaga! – magazyn  
**2.40** Największe polskie katastrofy: Katastrofa kolejowa pod Szczekocinami  
**3.30** Detektywi (108): Trefny towar – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024  
**4.15** Nauka jazdy  
**4.40** Recepta na stary dom (11) – serial dokum. USA 2018

## TVN7

DVB-T

**6.50** Szkoła (784, 785) **8.45** Ukryta prawda (1337, 1443, 1444) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1096-1098) **13.55** Kryminalni (4) **15.00** Szpital (780, 781) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (505) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (17) **19.00** Ukryta prawda (1528) **20.00** \*\*\* Stażyści – komedia USA 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn **22.45** \*\*\* Walentynki – komedia USA 2010, reż. Garry Marshall, wyk. Julia Roberts **1.20** \*\*\* Za duży na bajki – komedia Polska 2022, reż. Kristoffer Rus **3.15** Złoty remont (5) **4.05** Dorota was urządzi (3, 4)

## TVP Kultura

DVB-T

**8.30** Informacje kulturalne **9.00** Stawiam na Tolka Banana (4, 5) **10.30** \*\*\* Ludzie Wisły – film obyczaj. Polska 1938 **12.00** Reżyserzy **12.55** Na kredyt **13.40** Noce i dnie (3) **14.45** \*\*\* Chce się żyć – dramat obycz. Polska 2013 **16.50** Stawiam na Tolka Banana (6, 7) **18.15** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **18.55** Rawhide (4) **20.05** \*\*\* Wielki Tydzień – dramat Niemcy/Francja/Polska 1995 **21.55** Genesis – suma talentów **23.35** \*\*\* Ikar. Legenda Mietka Kosza – film biograf. Polska 2019

## TVP Sport

DVB-T

**7.00** Piłka nożna: MŚ 1974 r.: Brazylia – Polska **9.00** Mistrzostwa świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału – 8. mecz **12.35** Jeździectwo: LOTTO Strzegom Horse Trials – Puchar Narodów **13.55** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. oraz 2. półfinał **18.05** Podsumowanie MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/8 finału **19.00** Dzień na mundialu **20.30** Studio **21.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. ćwierćfinał **1.15** Boks: Jose Valenzuela – Diego Torres

## TV4

DVB-T

**5.30** Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (10, 11) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (74) **8.55** Policjantki i policjanci (508, 509) **10.55** Na ratunek 112 (1166, 1167) **11.55** Dlaczego ja? (1535, 1536) **13.55** Trudne sprawy (755-757) **16.55** Policjantki i policjanci (1398) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (36) **19.00** Policjantki i policjanci (1399) **20.00** Uroczysko (203, 204) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (128) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1011) **23.00** \*\*\* W jak morderstwo – komedia Polska 2021 **1.20** Love Island. Wyspa miłości (29)

## TV Tram

DVB-T

**12.03** Informacje **12.20** Wykłady z kongresu **13.00** Parafia pod wezwaniem Świętego Józefa Robotnika w Zgorzelcu **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Dom Paderewskiego w ojczyźnie **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędką nad wodę w Polsce i świat **16.35** Sól Ziemi **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

## TV Puls

DVB-T

**6.00** Policjanci z Miami (5, 6) **8.00** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **10.00** Maria z przedmieścia (53, 54) **12.00** Nie igraj z aniołem (113) **13.00** Wspaniałe stulecie (47) **14.00** Kurierzy (32) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (536, 537) **17.00** Kurierzy (33) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (970, 971) **20.00** \*\*\* Kula w łeb – film sens. USA/Indie/Szwajc. 2012 **21.55** \*\*\* Pitbull. Ostatni pies – film sensac. Polska 2018 **0.20** \*\*\* Wściekłe psy – dramat USA 1992 **2.20** Dzielnica strachu (403)

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## PIĄTEK 10 Lipca

## TVP1

DVB-T

**7.00** Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Welon, fura i brawura **8.00** Serwis Info **8.20** Janosik (9): Pobór **9.15** Ranczo (78): Poród amatorski **10.10** Komisarz Alex (86): W ostatniej chwili **11.05** Ojciec Mateusz (197): Bransoletka **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Pelagos. Śródziemnomorskie sanktuarium – film dok. Fr. 2023 **14.00** Złoty chłopak (331)

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.10** Pogoda Info  
**15.25** Gra słów. Krzyżówka  
**16.00** Dziedzictwo (974)  
**17.00** Teleexpress  
**17.25** Jaka to melodia?  
**18.05** Reporterzy – magazyn  
**18.25** Akacyjowa 38 (909)  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.25** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA

**20.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. ćwierćfinał  
**23.30** Ranczo Wilkowyje  
\*\*\*\* – komedia Polska 2007  
Lucy i Kusy są zakochani. Ich sielankę przerywa przybycie jej męża z USA. Okazuje się, że rozwód nie został doprowadzony do końca. Louis chce odzyskać żonę.

**1.15** Tożsamość zdrajcy \*\*\* – thriller USA/W. Bryt./Szwajc./Czechy/Fr. 2017  
**3.00** To był lipiec 1945 – film dokumentalny Polska 2019  
**3.50** Wykrywacz kłamstw  
**4.10** Pytanie dnia  
**4.30** Reporterzy  
**4.40** Oko na świat

## TVP2

DVB-T

**5.30** M jak miłość (1791) **6.20** An-na Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3351) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Operacja zdrowie: Zastawki płucne **12.00** Rodzinka.pl (38): Dziadkowie **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (140) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (873): To, co pozostaje – serial obycz. Polska 2026

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (430) – telenowela Hiszp. 2023  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Panna młoda (141) – serial obycz. Turcja 2024  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu  
**19.25** Barwy szczęścia (3351) (odcinek powtórkowy)

**20.05** Mazurska Noc Kabaretowa: Muszkieterowie Kabaretu – transmisja z amfiteatru nad jez. Czos w Mrągowie, prow. Marcin Daniec, Jerzy Kryszak i Marcin „Jabbar” Wójcik  
**23.40** To jest grane: Wakacyjnie – progr. Marka Sierockiego  
**0.20** Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje – koncert Polska 2025  
**1.20** Muzyka na dobry wieczór: Varius Manx & Kasia Stankiewicz – Polska 2024  
**2.25** Złoto dezerterów \*\*\* – komedia Polska 1998  
Reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Bogusław Linda, Wiktor Zborowski

**4.30** Rodzinka.pl (189): Domowe zapętlenie – serial kom.

## Polsat

DVB-T

**5.40** Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (327, 328): Niebezpieczna miłość / Zakazany przyjaciel **9.30** Trudne sprawy (1257, 1258): Narzeczony na godziny / Bohater **11.35** Gliniarze (874, 875): Więzi krwi / Prawdziwy romans **13.40** Dlaczego ja? (1504, 1505): Fotografia z historią / Zdrajca – serial fab.-dok. Polska 2025

**15.50** Wydarzenia  
**16.20** Pogoda  
**16.25** Interwencja – magazyn  
**16.40** Gliniarze (1071-opis, 1072) Śledczy prowadzą sprawę zabójstwa instruktora strzelectwa. Podejrzanym jest mąż jednej z kursantek, z którą miał romans. Pojawiają się tropy nielegalnego handlu bronią.  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Hobbit: Niezwykła podróż \*\*\* – film fantasy USA/Nowa Zelandia 2012  
Reż. Peter Jackson, wyk. Martin Freeman, Ian McKellen, Andy Serkis

**23.50** Niezniszczalni \*\*\* – film sensacyjny USA/Hiszpania/Bulgaria/Niemcy 2010  
Reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li

**2.05** Szyśleńskie \*\* o Morganach? – komedia rom. USA 2009  
Reż. Marc Lawrence, wyk. Hugh Grant, Sarah Jessica Parker, Natalia Klimas  
**4.40** Disco gramy!

## TVN

DVB-T

**5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1694) – serial fab.-dokumentalny Polska 2025  
**6.50** Kuchenne rewolucje: Zielona Góra – Hot Italian Pizza – reality show Polska 2025 **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Babski biznes (7) – serial dokumentalny. Polska 2026 **12.35** Ukryta prawda (1477-1478, 1725) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

**15.45** Detektywi (109) – serial fab.-dokumt. Polska 2024  
**16.50** Szpital św. Anny (65) – serial obycz. Polska 2025  
**17.55** Młode gliny (18) Policjanci z Zagadowa przerywają rytuał bogini Ishtar odprawiany przez grupę zamaskowanych osób na cmentarzu. Po ich ucieczce Michalina i Kacper odkrywają zwłoki kobiety.

**19.00** Fakty  
**19.50** Uwaga! – magazyn  
**20.00** Legion samobójców II \*\*\* – film sf USA 2021  
Reż. James Gunn, wyk. Margot Robbie, Michael Rooker, Viola Davis

**22.55** Reminiscencja \*\*\* – thriller USA 2021  
Reż. Lisa Joy, wyk. Hugh Jackman, Rebecca Ferguson, Thandiwe Newton  
**1.15** Godzilla II: Król potworów \*\*\* – film sensacyjny USA/Japonia/Chiny 2019  
Reż. Michael Dougherty, wyk. Kyle Chandler, Vera Farmiga, Millie Bobby Brown  
**3.45** Uwaga! – magazyn  
**4.00** Kuba Wojewódzki

## TVN7

DVB-T

**8.45** Ukryta prawda (1338, 1445, 1446) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1099, 1100) **13.55** Kryminalni (5) **15.00** Szpital (782, 783) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (506) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (18) **19.00** Ukryta prawda (1529) **20.00** \*\*\* Dom nad jeziorem – melodramat USA 2006, reż. Alejandro Agresti, wyk. Keanu Reeves **22.15** \*\*\* Kolory miłości – dramat Kanada 2021, reż. Bradley Walsh, wyk. Jessica Lowndes **0.00** \*\*\* Kocha, lubi, szanuje – komedia rom. USA 2011 **2.25** Żyjąc z potworem (3) **3.25** Fachowcy (11) **4.05** Usterka (7)

## TVP Kultura

DVB-T

**10.25** \*\*\* W 80 dni dookoła świata – film przyg. USA 1956 **13.25** Kim Novak – buntowniczką z Hollywood **14.25** Gwiazdozbiór TVP Rozrywka **14.55** Teatr STU. Benefis Zbigniewa Wodeckiego **15.35** \*\*\* Kramarz – film obycz. Polska 1990 **17.20** Szaleństwa panny Ewy (1) **18.25** Mistrzowie wideo **18.55** Rawhide (5) **20.00** \*\*\* Mary Reilly – horror W. Bryt./USA 1996 **22.00** Powrót Sherlocka Holmesa (6) **23.05** \*\*\* Czekając na wyrok – dram. USA/Kan. 2001 **1.10** \*\*\* Wielki Tydzień – dramat Fr./Polska

## TVP Sport

DVB-T

**9.00** Mistrzostwa świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. ćwierćfinał **12.35** Zawody siłaczy: Strongman Super Series w Gubinie **13.35** Koszykówka: Eliminacje Mistrzostw Świata mężczyzn: Polska – Holandia **15.40** Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. ćwierćfinał **18.00** Dzień na mundialu **19.30** Studio **20.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. ćwierćfinał **0.30** Boks: Mario Barrios – Manny Pacquiao

## TV4

DVB-T

**6.00** Strażnik Teksasu (12, 13) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (75) **8.55** Policjantki i policjanci (510, 511) **10.55** Na ratunek 112 (1168, 1169) **11.55** Dlaczego ja? (1527, 1528) **13.55** Trudne sprawy (758, 759) **16.55** Policjantki i policjanci (1399) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (517) **19.00** Policjantki i policjanci (1400) **20.00** Gwiazdy kabaretu(175, 164) **22.05** \*\*\* Wyspa strachu – thriller USA 2009, reż. David Twohy, wyk. Steve Zahn, Milla Jovovich **0.05** STOP Drogówka (327) **1.05** Love Island. Wyspa miłości (30) **2.05** Hardkorowy lombard (2)

## TV Tram

DVB-T

**12.20** Głos serca (135) **13.05** Cichy bohater z Puszcz Białowieskiej **13.30** Msza św. z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.30** Słuszną walka **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Msza święta w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej i ojczyzny **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Opowiedzieć taki pontyfikat. Dziennikarze o Janie Pawle II

## TV Puls

DVB-T

**8.00** Kobra – oddział specjalny (10, 11) **10.00** Maria z przedmieścia (55, 56) **12.00** Nie igraj z aniołem (114) **13.00** Wspaniałe stulecie (48) **14.00** Kurierzy (33) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (538, 539) **17.00** Kurierzy (34) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (971, 972) **20.00** \*\*\* Pocaulunek smoka – film akcji USA/Francja 2001 **22.00** \*\*\* Najwyższy wyrok – film sensac. USA 2012 **0.00** \*\*\* Zakon – film przygod. USA/Aruba 2001 **1.55** Lombard. Życie pod zastaw (967) **2.55** Menu na miarę (6, 7)

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## SOBOTA 11 Lipca

TVP1 DVB-T

**7.00** Msza św. na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.50** Ranczo (79) **9.45** Komisarz Alex (87) **10.40** Ojciec Mateusz (198) **11.35** Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego (5): Oddane matki i larwy łowczyń **12.40** ★★★ Kolty siedmiu wspaniałych – western USA 1969 **14.30** Przed ekranem – magazyn **14.45** Okrasa łamie przepisy

**15.20** Rozmowy na medal: Paweł Janas – magazyn Polska 2026  
**16.00** Dziedzictwo (975) – serial obycz. Turcja 2020  
**17.00** Telexpress  
**17.35** Rolnik szuka żony – reality show Polska 2025  
**18.40** Jaka to melodia?  
**19.30** 19.30

**19.55** Pytanie dnia  
**20.25** Człowiek mafii  
★★★ – film sensac. USA 2015  
Reż. Scott Mann, wyk. Robert De Niro, Jeffrey Dean Morgan, Morris Chestnut  
**22.00** Zanim przyszła Solidarność – reportaż Polska 2026  
**22.30** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA  
**22.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. ćwierćfinał

**1.30** Mundial Biało-Czerwonych: Trzej przyjaciele z boiska – film dokum. Polska 2006  
Reż. Janusz Zaorski  
**2.30** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA  
**2.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 4. ćwierćfinał

TVP2 DVB-T

**5.10** Barwy szczęścia (3347, 3348) **6.25** M jak miłość (1919) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Górna półka Smak (3) – magazyn kulinarny **12.00** Zmienicy (6): Prasa szczególnej troski – serial komediowy Polska 1986 **13.05** Panna młoda (141) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Kolo fortuny – teleturniej

**15.15** Szansa na sukces. Opole 2026: Kobranocka  
**16.20** Na dobre i na złe (987) Falkowicz przeprowadza ryzykowną operację, próbując ratować życie starszej kobiety z tętniakiem aorty. Doktor Homolka przyjmuje kolejny poród i diagnozuje u noworodka wadę rozwojową.

**17.20** Panna młoda (142)  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.45** Wyższa Szkoła Jazdy  
**19.10** Słowo na niedzielę  
**19.25** Rodzinka.pl (303): Zabawianka – serial kom.  
**20.00** Lato z Radiem i Telewizją Polską: Elk – koncert  
**22.10** Gabi Drzewiecka zaprasza – talk show  
**23.05** Zakochani w Rzymie  
★★★ – komedia USA/Włochy/Hiszpania 2012  
Reż. Woody Allen, Penélope Cruz, Jesse Eisenberg

**1.05** Kod Annie Parker  
★★★ – dramat obycz. USA 2013  
Reż. Steven Bernstein, wyk. Helen Hunt  
**2.55** Akcyjowa 38 (419, 420)  
**4.40** Barwy szczęścia (3349)

Polsat DVB-T

**5.25** Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Pierwsza miłość (4175-4178) – serial obyczajowy Polska 2026 **14.45** ★★★ Kopciuszek – musical USA/Wielka Brytania 2021, reż. Kay Cannon, wyk. Camila Cabello, Nicholas Galitzine, Idina Menzel, Billy Porter, Minnie Driver

**17.10** Jak rozpętałem II wojnę światową: Wśród swoich  
★★★★ – komedia Polska 1970  
Reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, Wirgiliusz Gryn, Joanna Jędryka, Małgorzata Prutulak  
Franek trafia przez przypadek do Włoch. Uciekając przed żołnierzami, przebiera się w niemiecki mundur. Ale próba pozbycia się go sprawia, że staje przed sądem wojskowym.

**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Prezydenci i premierzy  
**19.55** Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf – pr. rozrywkowy  
**21.55** Szybcy i wściekli 5  
★★★★ – film sensacyjny USA/Brazylia/Japonia 2011  
Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster

**0.45** Detonator – thriller  
★★ USA/Rumunia 2006  
Reż. Po-Chih Leong, wyk. Wesley Snipes, William Hope, Tim Dutton  
**2.50** Świat według Kiepskich (385-387): „Chłopi” / Powiększenie / Czumulungma  
**4.40** Disco gramy!

TVN DVB-T

**5.55** Ukryta prawda (1695) **6.50** Kuchenne rewolucje: Siedliszcze – Bistro 12 **7.45** Dzień dobry wakacje – program informac.-publicystyczny **11.25** Na Wspólnej (4240-4243) **13.20** Młode giny (19) – serial kryminalny Polska 2026 **14.20** ★★★ Pajęczyna Charlotte – film fantasy USA/Niemcy/Australia 2006, reż. Gary Winick, wyk. Julia Roberts, Oprah Winfrey, John Cleese, Steve Buscemi

**16.25** Sabrina – komedia romant.  
★★★ USA/Niemcy 1995  
Reż. Sydney Pollack, wyk. Harrison Ford, Julia Ormond, Greg Kinnear  
Sabrina, piękna córka szoferki bogatej rodziny, po dwóch latach spędzonych jako modelka w Paryżu powraca do posiadłości na Long Island i rozkochuje w sobie braci.

**19.00** Fakty  
**19.45** Uwaga! – magazyn  
**20.00** Poznaj naszą rodzinę  
★★★ – komedia USA 2010  
Reż. Paul Weitz, wyk. Ben Stiller, Teri Polo, Robert De Niro, Dustin Hoffman  
**22.10** Król Richard: Zwycięska rodzina – film biograficzny USA 2021  
Reż. Reinaldo Marcus Green, wyk. Will Smith, Aunjanue Ellis-Taylor, Jon Bernthal, Saniyya Sidney

**1.15** Zolnierze przyszłości  
★★★ – film sf USA/W. Bryt. 1998  
Reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Kurt Russell, Jason Scott Lee, Jason Isaacs  
**3.25** Uwaga! – magazyn  
**3.40** Detektywi (109): Duch

TVN 7 DVB-T

**6.10** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (3) **7.05** New Looney Tunes (45, 46) **7.35** ★★★ Za duży na bajki – komedia Polska 2022 **9.45** Złoty remont (6) **10.50** Bitwa o gości (2) **11.55** Ukryta prawda (1437-1439) **14.55** Szpital św. Anny (21, 22) **16.55** Detektywi (1) **17.55** ★★★ Step Up II – film muz. USA 2008 **20.00** ★★★ Sztanga i Cash – kom. USA 2013, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg **22.50** ★★★ Krytyczna decyzja – film sens. USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell, Halle Berry **1.35** ★★★ Góra w ogniu – film katastrof. Chiny 2019

TVP Kultura DVB-T

**9.55** ★★★ Sportowiec mimo woli – komedia Polska 1939 **11.25** Kosmos 1999 (11) **12.30** Podróże z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem **13.35** ★★★ Miss Potter – film biograf. W. Bryt./USA 2006 **15.15** Światowy Kongres Tłumaczy Literatury Polskiej 2026 **15.50** Noce i dnie (4) **17.00** ★★★ W 80 dni dookoła świata – film przyg. USA 1956 **20.00** ★★★ Zatrzyj ślady – dramat USA/Kanada 2018 **22.00** Ella Fitzgerald: Live At Montreux 1969 **23.20** ★★★ Mary Reilly – horror Wielka Brytania/USA 1996

TVP Sport DVB-T

**10.15** Piłka nożna: MŚ: 2. ćwierćfinał **12.35** MP Strongman w parach w Dobczycach **13.35** Koszykówka uliczna 3x3: City Tour w Kolobrzegu **14.45** Polska Liga Żeglarska: Ekstraklasa R2 Puck **15.15** Piłka nożna: MŚ: 1. ćwierćfinał **17.40** Piłka nożna: MŚ: 2. ćwierćfinał **20.00** Dzień na mundialu **21.30** Studio **22.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. ćwierćfinał **2.05** Studio **2.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 4. ćwierćfinał

TV 4 DVB-T

**6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (193) **7.00** Galileo (1170, 1171) **9.05** #Jesteśmy-DlaDzieci (336) **9.30** Galileo (1172) **10.25** Mini Galileo (44) **10.50** Galileo (1170, 1171) **12.50** Mini Galileo (128) **13.05** ★★ Dr Dolittle 2 – komedia USA 2001, reż. Steve Carr, wyk. Eddie Murphy, Kristen Wilson, Raven-Symoné **14.55** Policjantki i policjanci (1386-1390) – serial obyczajowy Polska 2026 **14.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (125-128) – serial kryminalny Polska 2026 **0.00** Gwiazdy kabaretu (181, 160) **2.00** STOP Drogówka (354) **3.05** Interwencja (5935)

TV Trwam DVB-T

**12.03** Informacje **12.20** Kierownik duchowy Sekretarki Bożego Miłosierdzia **12.50** Natura obiektywnie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielnia niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.00** Informacje **16.10** Historia PL **17.00** Opiekuńcze skrzydła – Hospicjum świętej Anny w Lubartowie **17.30** XXXV Pielgrzymka Rodziny Radia Maryja na Jasną Górę **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem **22.15** Głos serca (136) **23.00** Odpowiedzialni za Kościół

TV Puls DVB-T

**5.20** Dyzur (32) **6.00** Kobra – oddział specjalny (7-9) **9.00** Taki jest świat (28) **9.25** Boso przez świat (72) **10.00** Lombard. Zycie pod zastaw (531, 533, 535, 537, 539, 968-972) **20.00** ★★★ Transporter 3 – film sens. Fr./USA/Ukr./W. Bryt. 2008, reż. Olivier Megaton, wyk. Jason Statham **22.05** ★★★ Ostatni ślad – thriller USA 2022, reż. Brian Goodman, wyk. Gerard Butler **0.05** ★★ Człowiek zasad – film sensacyjny USA/Ukr./Rum. 2015 **2.05** Taki jest świat (28) **2.30** Dyzur (33, 34) **4.00** Menu na miarę (9, 1)

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## NIEDZIELA 12 Lipca

TVP1 DVB-T

**7.00** Msza św. w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.35** Stawka większa niż życie (10, 11): W imieniu Rzeczypospolitej / Hasło **10.55** Ojciec Mateusz (199): Manuela **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Portret kapłana (16): Ks. Marek **13.10** Planeta Ziemia III (4): Wody słodkie – serial dok. W. Bryt. 2023 **14.15** Dom (24): Droga na skróty

**16.00** Dziedzictwo (976)  
**17.00** Telexpress  
**17.35** Żona dla Polaka (6)  
**18.40** Jaka to melodia?  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.25** Poradnik pozytywnego  
★★★★ myślenia – komedia romantyczna USA 2012  
Reż. David O. Russell, wyk. Bradley Cooper, Jennifer Lawrence, Robert De Niro

**22.35** Romans na godziny  
★★★★ – komedia rom. USA 2014  
Reż. Victor Levin, wyk. Anton Yelchin, Bérénice Marlohe, Olivia Thirlby  
Młody pisarz z Nowego Jorku spotyka uroczą Francuzkę. Umawiają się na kolejne spotkanie. Kobieta jest zamężna, ale postanawiają kontynuować znajomość.

**0.20** Człowiek mafii  
★★★ – film sensac. USA 2015  
Reż. Scott Mann, wyk. Robert De Niro, Jeffrey Dean Morgan  
**2.05** Ranczo Wilkowyje  
★★★★ – komedia Polska 2007  
**3.45** Czy to autyzm? – film dokumentalny W. Bryt. 2024

TVP2 DVB-T

**5.10** Barwy szczęścia (3350, 3351) **6.25** M jak miłość (1920) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Dzień z życia artysty (10): Andrzej Fogt – magazyn kulturalny **11.55** Lato z Radiem i Telewizją Polską: Elk **14.00** Familiada – teleturniej, prowadz. Karol Strasburger **14.35** Kolo fortuny – teleturniej, prowadz. Agnieszka Dziekan, Błażej Stencel

**15.10** Szansa na sukces. Opole 2026: Grzegorz Hyży  
**16.15** Tak to leciało! – teleturniej  
**17.15** Maxima. Droga na tron (3) – serial biogr. Holan. 2024  
Maxima przenosi się do Brukseli. Zaczyna naukę języka i historii Niderlandów pod okiem wyznaczonego przez rodzinę królewską nauczyciela. Niestety, Alexander nie potrafi znaleźć czasu na wizyty u ukochanej w Brukseli.

**18.15** Rodzinka.pl (292): Srebrzysta wróżka  
**18.55** Kocham Cię, Polsko!  
**20.20** Postaw na milion – prowadz. Łukasz Nowicki  
**21.20** 63. KFPP w Opolu: Autobiografia – Jubileusz Bogdana Olewicza – festiwal  
**23.30** Na przekór losowi (3, 4) – serial obyczaj. Włochy/Francja/Niemcy 2024  
**1.40** Król (1) – serial kryminalny Polska 2020  
**2.55** Zakochani w Rzymie  
★★★ – komedia USA/Włochy/Hiszpania 2012  
Reż. Woody Allen, wyk. Woody Allen, Penélope Cruz, Jesse Eisenberg

Polsat DVB-T

**5.25** Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Shrek ma wielkie oczy – film animowany USA 2010 **11.55** Jak wytresować smoka II – film animowany USA/Indie 2014 **14.05** ★★★ Rodzina na wakacjach – komedia obyczajowa USA 2004, reż. Christopher Erskin, wyk. Cedric The Entertainer, Shannon Elizabeth

**16.20** Więzień labiryntu  
★★★ – film sf W. Bryt./USA 2014  
Reż. Wes Ball, wyk. Dylan O'Brien, Kaya Scodelario, Thomas Brodie-Sangster  
Thomas budzi się w środku ogromnego labiryntu. Podobnie jak pozostali uwięzieni w Strefie, nie pamięta niczego z dotychczasowego życia. Przywódcą jest Alby, który trafił do labiryntu jako pierwszy. Chłopcy stworzyli społeczność, w której każdy ma określoną funkcję.

**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** King Kong – film przygod.  
★★★★ USA/Nowa Zelandia/Niemcy 2005  
Reż. Peter Jackson, wyk. Naomi Watts, Jack Black, Adrien Brody  
**0.00** Wpadka – komedia romantyczna USA 2007  
Reż. Judd Apatow, wyk. Seth Rogen, Katherine Heigl, Paul Rudd  
**2.50** Świat według Kiepskich (388, 389): Krzyżacy / Poszukiwany  
**4.40** Disco gramy!

TVN DVB-T

**5.05** Recepta na stary dom **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1696) **6.50** Kuchenne rewolucje: Lublin – Pizzalover **7.45** Dzień dobry wakacje – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.30** Co za tydzień **12.15** Niezwykłe Stany Prokopa (3) **12.50** Ugotowani (6) **14.00** ★★★ Bella i Sebastian: Nowe pokolenie – film przygodowy Francja 2022, reż. Pierre Coré, wyk. Robinson Mensah-Rouanet

**16.10** Akademia policyjna II: Pierwsze zadanie  
★★★ – komedia USA 1985  
Reż. Jerry Paris, wyk. Steve Guttenberg, Bubba Smith, David Graf

**17.55** Kuchenne rewolucje: Mysłówice – La Farina  
**19.00** Fakty  
**19.45** Transformers: Zemsta  
★★★ upadłych – film sf USA 2009  
Reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel

**23.00** Ocean's Eleven:  
★★★★ Ryzykowna gra – film sensac. USA 2001  
Reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Brad Pitt, Matt Damon  
Tuż po warunkowym opuszczeniu więzienia Danny Ocean organizuje zespół niezakonitych specjalistów i planuje kradzież 150 milionów dolarów. Przygotowują się do skoku na trzy kasyna w Las Vegas.  
**1.20** Czarna owca – komediodra-  
★★★ mat Polska 2021  
**3.20** Uwaga! – magazyn  
**3.35** Wallander (9): Kontener

TVN 7 DVB-T

**7.00** New Looney Tunes (47-49) **7.45** Alvin i wiewiórki II – film anim. USA 2009 **9.35** Ukryta prawda (1440-1444) **14.35** Szpital św. Anny (23, 24) **16.35** Detektywi (2) **17.40** ★★★ Pokémon: Detektyw Pikachu – film fantasy USA/Jap./W. Bryt./Kan. 2019, reż. Rob Letterman, wyk. Justice Smith **20.00** ★★★ W morzu ognia – film sens. USA 1997, reż. Félix Enriquez Alcalá, wyk. Steven Seagal **22.20** ★★★ Player One – film sf USA 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan **1.05** ★★★ Gniew oceanu – film sensac. USA 2000 **3.40** Fachowcy (13)

TVP Kultura DVB-T

**9.20** Mariawici we Francji **9.55** Podróże z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem **10.55** Światowy Kongres Tłumaczy Literatury Polskiej 2026 **11.30** Kosmos 1999 (12) **12.35** Opole – koncertowe wspomnienia **12.50** Opole na bis **13.45** ★★★ Na ostrzu szpady – film przygod. Fr./Wł. 1997 **16.05** Noce i dnie (5) **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.05** Zbigniew Wodecki i jego goście **20.00** ★★★ Lucie Aubrac – dramat Fr. 1997 **22.10** Kulturalni **23.05** Kennedy, Sinatra i mafia **0.05** Kucharz na krawędzi

TVP Sport DVB-T

**9.00** Mundialowy poranek **10.15** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. ćwierćfinał **12.35** Międzynarodowy Puchar Polski Strongman w Kobierzycach **13.35** (L) Koszykówka uliczna 3x3: City Tour w Bielsku-Białej **16.15** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 4. ćwierćfinał **18.30** Dzień na mundialu **20.00** Podsumowanie MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 4. ćwierćfinał **20.45** Piłka nożna: Mistrzostwa Europy mężczyzn do lat 19 w Walii: Final **22.50** MMA: Gala 91 w Kolonii

TV 4 DVB-T

**5.30** Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (194) **7.00** Ewa gotuje (475) **7.30** Nieznane zdjęcia Hitlera (3) **8.30** The Americas (1) **9.30** Galileo (1180, 1181) **11.30** Mini Galileo (96) **11.50** ★★★ Jaś Fasola: nadiąga totalny kataklizm – kom. W. Bryt./USA 1997 **13.40** ★★ Dr Dolittle 2 – kom. USA 2001, reż. Steve Carr, wyk. Eddie Murphy **15.35** ★★ Pięta fala – film sf USA/W. Bryt. 2016 **17.50** Uroczysko (175-178) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1008-1011) **0.00** STOP Drogówka (355) **1.05** Polowanie na Hitlera (5, 6)

TV Trwam DVB-T

**8.00** XXXV Pielgrzymka Rodziny Radia Maryja na Jasną Górę **15.20** Ku pokrzepieniu powstańców serc. Historia Obrazu Matka Boska AK **16.10** Koncert zyczeń **16.50** Mateczniki polskości **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończonych **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Od Lutra do Marksa – Historia Kościoła **21.00** Apel Jasnogórski **21.20** Informacje **21.45** Stan bezpieczeństwa państwa **22.00** Mocni Jego mocą **22.30** Muzyczne chwile

TV Puls DVB-T

**8.05** Don Matteo: Boski detektyw (19, 20) **10.15** Kurierzy (30, 31) **12.25** ★★★ Złapać miłość za ogon – komedia rom. Kan./USA 2022 **14.20** ★★★ Polowanie na prezydenta – film przygod. Finlandia/W. Bryt./Niemcy/USA 2014 **15.55** ★★★ Bibliotekarz: Tajemnica włóczy – film przyg. USA/Niemcy 2004 **18.00** ★★★ Jack Mimoun: Sekret wyspy Val Verde – komedia Francja/Belgia 2022 **20.00** ★★★ American Assassin – thriller USA 2017 **22.10** ★★ Pielgrzym – film sensac. Kan./W. Bryt./Meksyk 2000

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

# Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad  
ingrid.hintz@polskapress.pl

**Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.**

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

## Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscybie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybciej kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale

która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

## Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze doniedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

czyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równoległe zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebudzonym świecie.

Trendy te wzmacnia popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii warto

powalczyć, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscybie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

## O Plebiscybie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodziemowity i viralowy. Nie słyszymy już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza. ● Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy.

● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od re-

jestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia. ● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarek w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscybie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

# Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

Katarzyna Waś-Zaniuk  
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

**Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.**

Oferują terapie przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowało się ze mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałem telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i wycieczkach nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

## WARTO WIEDZIEĆ

### „Lex szarlatan”

Określeniem tym nazywana jest ustawa o prawach pacjenta i rzecznika praw pacjenta. Ma przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom. Obecnie trwają prace nad jej nowelizacją. Sejmowa podkomisja specjalna pozytywnie zaopiniowała projekt zmian w ustawie, w trakcie posiedzenia zgłoszono jednak liczne poprawki. Wśród tych ważniejszych znalazły się propozycje doprecyzowania, czym właściwie jest praktyka pseudomedyczna, a także wskazania, kogo szczególnie mają chronić nowe regulacje. Chodzi m.in. o osoby niepełnoletnie, pacjentów onkologicznych, osoby ciężko i nieuleczalnie chore oraz osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi.

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

## Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.**

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych: ● przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji;

● unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach; ● zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picia wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnia, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picia wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłosisz pragnienie, bo często tego nie zrobią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcięzione soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy przeemywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

