Wtorek
2.06.2026

| **6,00 ZŁ** w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 22



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

FOTOREPORTAŻ

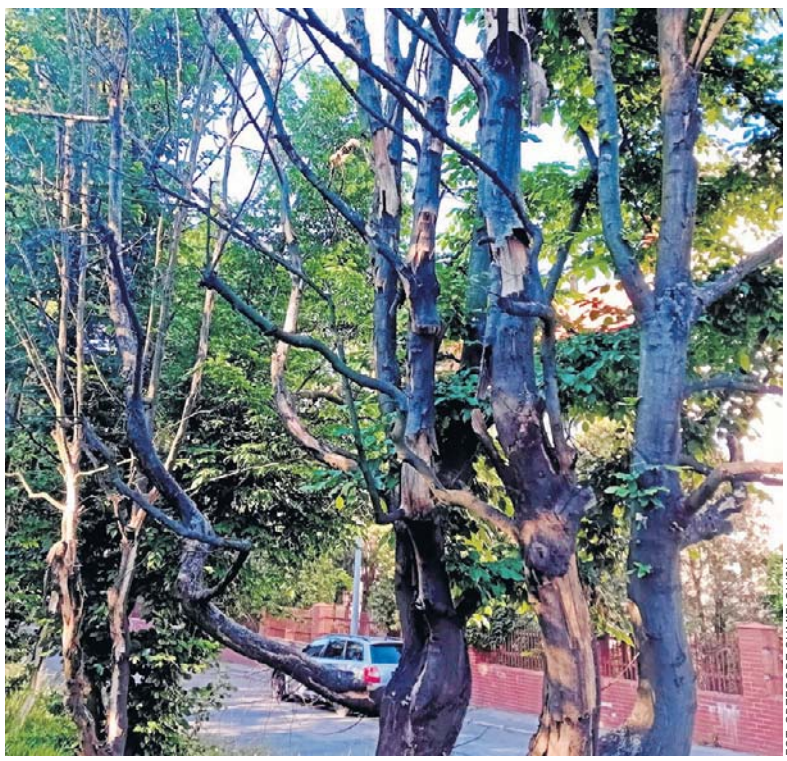
NIEZWYKŁY TRENING NA DACHU GALERII BEAT&BALANS Z WIDOKIEM NA LEGNICĘ

str. 8

LEGNICA

Urokliwa alejka na Tarninowie schnie w oczach. Czy można ją jeszcze uratować?

Stare graby zamieniają się w niebezpieczne kikuty **str. 5**



FOT. GRZEGORZ CHMIELOWSKI

KOMUNIKACJA



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Będą trzy pasy ruchu i awaryjny w każdą stronę. Odkorkują A4

Jest zgoda na rozbudowę 35-kilometrowego odcinka Legnica-Krzywa-Krzyżowa **str. 3**

PIŁKA NOŻNA

Miedź zagra sparingi m.in. z Zagłębiem Lubin, GKS Katowice i Piastem Gliwice **str. 18**

OCHRONA ZDROWIA

W legnickim szpitalu rusza kolejna modernizacja. Swoje oblicze zmienią oddziały pediatrii i chirurgii dziecięcej **str. 4**

PROPOZYCJA NA WEEKEND

Książę Henryk znów straci głowę... Legnickie Pole zaprasza na widowisko historyczne **str. 6**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655

eprasa.pl b6633ac83a



FOT. PK/ MARSZ 2025

LEGNICA

W 29. rocznicę wizyty Jana Pawła II Marsz Papieski i Biegi Papieskie

We wtorek, 2 czerwca, ulicami Legnicy przejdzie II Marsz Papieski, który upamiętni wizytę Jana Pawła II w Legnicy, co miało miejsce 2 czerwca 1997 roku.

Organizatorzy, zarówno Diecezja Legnicka jak i Starostwo Powiatowe w Legnicy, zapraszają wszystkich na modlitwę, marsz i koncert. Początek o g. 19.15 w sanktuarium św. Jacka. Po mszy św. uczestnicy ruszą w Marszu ku katedrze pw. św. Ap. Piotra i Pawła. Przy pomniku św. Jana Pawła II koło katedry zostaną złożone kwiaty. Przy katedrze odbędzie się też koncert młodych muzyków z Zespołu Szkół Muzycznych z Legnicy.

Całość uroczystości zakończy się o g. 21.37 błogosławieństwem udzielonym przez biskupa legnickiego.

Dodajmy, że już w południe w Parku Miejskim odbędzie się XIII edycja Legnickiego Biegu Papieskiego, przygotowana przez OSiR i Parafię św. Jadwigi Śląskiej.

RED.

4 lata więzienia dla księgowej

Redakcja
Legnica

Przed legnickim Sądem Okręgowym zapadł wyrok wobec 70-letniej głównej księgowej Elżbiety P., która przez 16 lat z rachunków obsługiwanych podmiotów przywłaszczyła ok. 1,3 mln zł.

Elżbieta P. dopuszczała się przestępstw od stycznia 2009 r. do lutego 2025 r. Jako główna księgowa była uprawniona do rachunków bankowych kilku podmiotów i posiadała dostęp do bankowości elektronicznej oraz podpisu kwalifikowanego. Sprawa wyszła na jaw, gdy Elżbieta P. od lutego 2025 r. przebywała na zwolnieniu lekarskim. Nieprawidłowości na rachunkach wykryła księgowa zatrudniona tam na zastępstwo. Wówczas dyrektor Szkoły Podstawowej w Irządzach złożyła zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. Po informacjach prasowych o zatrzymaniu Elżbiety P. i prowadzonym postępowaniu dyrektorzy innych podmiotów sprawdzili, czy u nich nie wystąpiły nieprawidłowości. Kolejne zawiadomienia o przestępstwie złożyli wówczas dyrektor Szkoły Podstawowej w Jemielnie i dyrektor nadzoru budowlanego.

W śledztwie Elżbieta P. przyznała się do popełnienia zarzucanego jej czynu i wyjaśniła, że nie wie, dlaczego popełniła te czyny. Nie potrafiła również wskazać na co wydała te środki. Podała, że pomagała finansowo rodzinie. Wyjaśniła, że nikt ze znajomych i rodziny nie podejrzewał, że mogłaby popełnić przestępstwo.

Sąd orzekł 4 lata więzienia dla Elżbiety P., a także zakaz wykonywania zawodu księgowej na okres 5 lat oraz obowiązek naprawienia szkody wyrządzonej przestępstwem. Na rzecz Gminy Jemielno 70-latka musi zwrócić 1.038.453,82 zł, a na rzecz Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego w Górze - 249.909,21 zł.

- Prokurator ocenił wyrok jako słuszny. Wyrok nie jest prawomocny - informuje Liliana Łukasiewicz. rzecznik Prokuratury Okręgowej w Legnicy.



FOT. KLAUDIA KORFANTY

LEGNICA

Zbiórka gabarytów. Oddasz też opony

Od 8 czerwca do 15 czerwca odbędzie się zbiórka odpadów wielkogabarytowych oraz zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Zbiórka będzie prowadzona z podziałem na sześć rejonów (szczegóły Legnica.eu). Mieszkańcy będą mogli pozbyć się takich odpadów jak:

- wielkogabarytowe: stoły, szafy, krzesła, sofy, dywany, wózki dziecięce, materace, itp.

- zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny: chłodziarki, zamrażarki, pralki, suszarki, zmywarki, mikrofalówki, grzejniki elektryczne, wentylatory, urządzenia klimatyzacyjne, odkurzacze, żelazka, tostery, frytkownice, komputery, laptopy, faksy, telefony komórkowe, odbiorniki radiowe, wiertarki, piły, maszyny do szycia, itp.

Nowa możliwość: można złożyć do zabrania także zużyte opony.

Nie można matomiast wystawiać takich przedmiotów jak deski, belki, panele, ramy okienne, skrzydła drzwiowe, grzejniki, płytki, motorowery, kosiarki spalinowe, odpady remontowe oraz ogrodowe.

RED.

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

Skorzystaj z bezpłatnego telefonu porad prawnych dla dolnośląskich seniorów

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

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

Legnicki Telefon Pierwszego Kontaktu

Pod numerem telefonu (76) 729 99 95 mieszkańcy Legnicy mogą zgłaszać różnorodne usterki i awarie związane z infrastrukturą komunalną.

Zgłosić będzie można:
- uszkodzone latarnie;
- uszkodzone ławki;
- uszkodzone elementy placów zabaw;
dziury i ubytki w drogach;
- porzucone wraki pojazdów;
- rozrzucone śmieci;
- dzikie wysypiska.

Zgłoszenia będą przekazywane do odpowiednich służb, co ma zagwarantować szybkie i skuteczne reakcje, a docelowo podnieść jakość życia w Legnicy.

ZDJĘCIE DNIA



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Miłośnicy książki mieli gratkę. W Legnickiej Bibliotece Publicznej 29 i 30 maja zorganizowano I Legnickie Targi Książki Kresowej „Prawdy nie da się pogrzebać". Przez dwa dni w siedzibie LBP przy ul. Piastowskiej można było zapoznać się z wydawnictwami dot. Kresów, a także je kupić. Jednocześnie odbywały się spotkania z ich autorami. W piątek - z Grzegorzem Nowakiem i Ryszardem Janem Czarnowskim, a w sobotę z prof. Stanisławem Sławomirem Nicieją i dr Lucyną Kulińską. Szersza relacja z Targów - w następnej „Panoramie Legnickiej". PK

panorama legnicka
Nakład do 1000 egz.

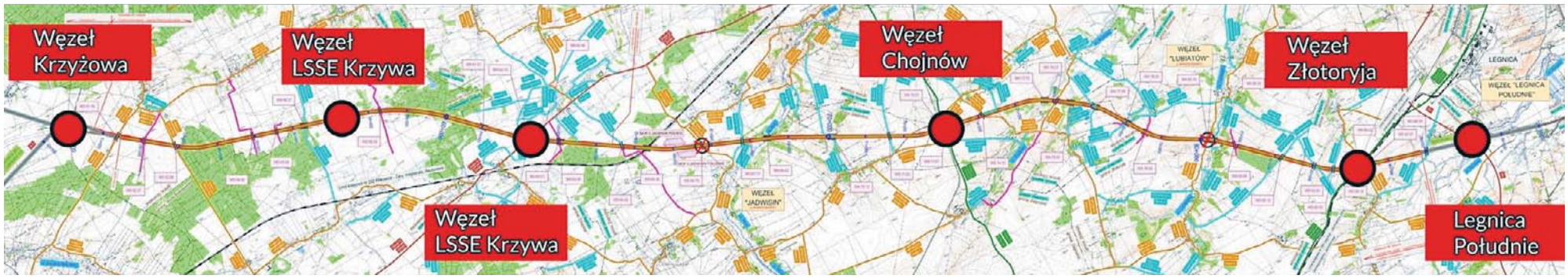
SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Mateusz Różański, m.rozanski@gazeta.wroc.pl;** BIURO OGŁOSZEŃ: **Michał Jarema, tel. 514 800 870, michal.jarema@polskapress.pl;**
PRENUMERATA: **tel. 71 727 62 37;** DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska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

POLSKA PRESS GRUPA

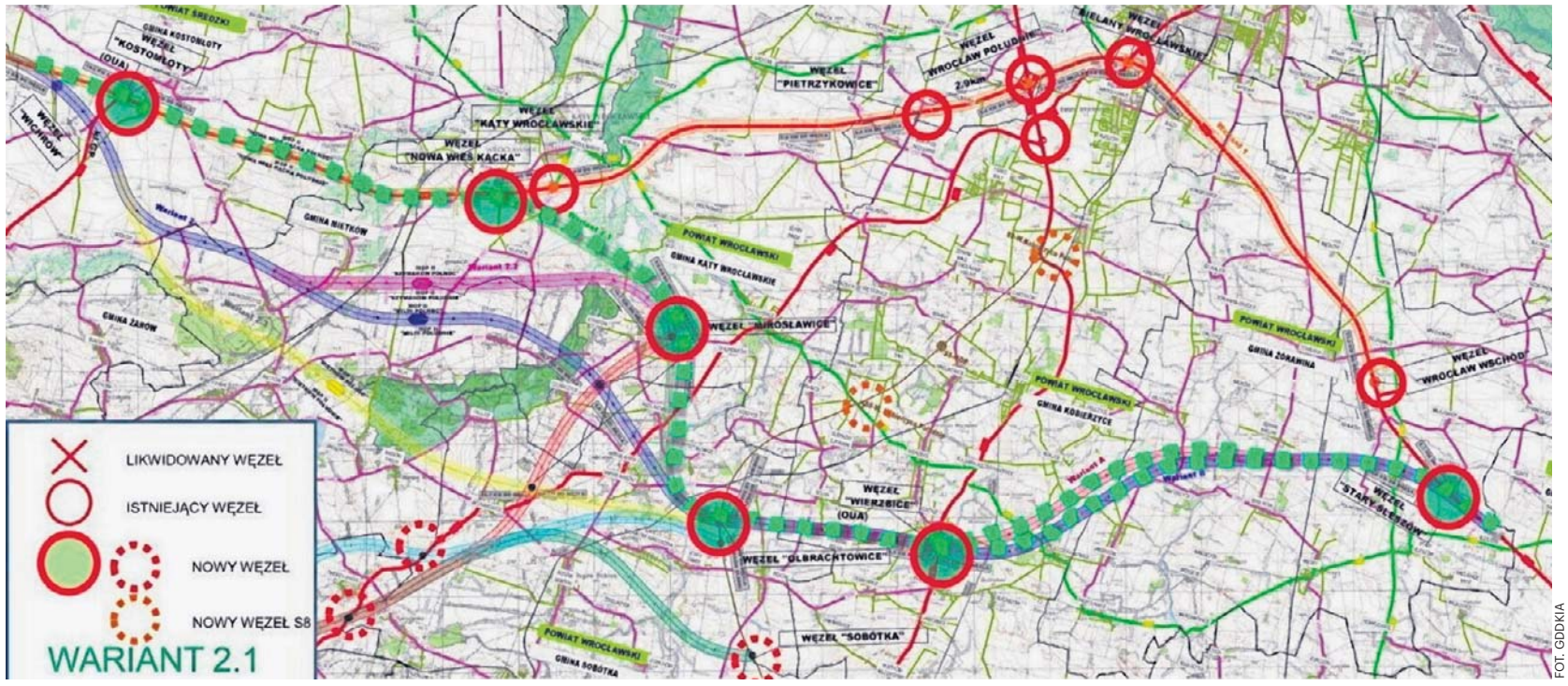
©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.polskatimes.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl b6633ac83a

Zgoda na rozbudowę 35 kilometrów autostrady A4 Legnica - Krzyżowa



Fragment A4 Legnica - Krzywa - Krzyżowa. Powstaną trzy pasy ruchu w każdą stronę i pasy awaryjne



FOT. GDDKiA

Pełny przekrój wariantu 2.1 zaznaczonego kolorem zielonym z czerwonymi kropkami. To fragment A4 od Kątów Wrocławskich po Wrocław Wschód, który zostanie zbudowany po nowym śladzie. Na całej długości mają powstać po 3 pasy w obu kierunkach z pasem awaryjnym

Michał Perzanowski
Legnica

Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska we Wrocławiu wydał decyzję środowiskową dla rozbudowy odcinka A4 między węzłami Krzywa i Legnica. To ostatni brakujący element dokumentacji.

Dobra wiadomość dla kierowców jadących przez Dolny Śląsk. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad właśnie uzyskała drugą z dwóch decyzji środowiskowych potrzebnych do przebudowy autostrady A4 na 35-kilometrowym odcinku Krzyżowa–Legnica. Tym razem zgoda dotyczy fragmentu między węzłami Krzywa i Legnica, czyli 21 kilometrów drogi.

- W październiku 2023 r. złożyliśmy dwa wnioski o decyzje środowiskową (DŚU) dla rozbudowy 35-kilometrowego fragmentu autostrady A4 od Krzyżowej do Legnicy. Inwestycję podzieliliśmy na dwie części - mówi Małgorzata Szumiata z Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad we Wrocławiu.

Dwa odcinki to:

Krzyżowa - Krzywa o długości 14 km, dla której decyzja środowiskowa została wydana w styczniu br.,

Krzywa - Legnica o długości 21 km, dla której GDDKiA właśnie uzyskała DŚU.

Przebudowa A4. Kiedy zaczną się prace?

Realizacja inwestycji zaplanowana jest w formule „Projektuj i buduj" na lata 2027-2031. Oznacza to, że wybrany wykonawca będzie odpowiadał zarówno za projekt techniczny, jak i za samą budowę. Inwestycja wpisuje się w Rządowy Program Budowy Dróg Krajowych do 2030 roku (z perspektywą do 2033 roku).

Co się zmieni? Trzy pasy zamiast dwóch i pas awaryjny

Głównym celem inwestycji jest poszerzenie każdej jezdni z dwóch do trzech pasów ruchu. Do tego dojdą pasy awaryjne, których teraz na tym odcinku brakuje. Stąd ograniczenia prędkości.

To realna poprawa bezpieczeństwa – kierowca, który dozna awarii, będzie miał gdzie bezpiecznie zjechać.

Prace będą prowadzone etapowo, by jak najmniej utrudniać ruch podczas budowy:

1. Budowa nowej jezdni - Naprzemiennie po północnej i południowej stronie obecnej trasy A4, z uwzględnieniem wniosków lokalnych społeczności.

2. Przebudowa węzłów i nowe obiekty inżynierskie - Modernizacja skrzyżowań oraz budowa nowych wiaduktów i mostów.

3. Przełożenie ruchu na nową drogę - Kierowcy przesiądą się na nowo wybudowany fragment trasy.

4. Rozbiórka starej nawierzchni i budowa drugiej jezdni - W miejscu starej drogi powstaje nowa, druga nitka autostrady.

Głównym celem jest poszerzenie każdej jezdni z dwóch do trzech pasów ruchu. Do tego dojdą pasy awaryjne, których teraz brakuje.

Dodajmy,że zaplanowano tez budowe na tym odcinku A4 dwóch nmowych Miejsc Obsługi Podrónych - maja powstając w rejonie węzła Jadwisin, po obu stronach autostrady.

Legnica Południe - kluczowe miejsce

Szczególne znaczenie ma w tej inwestycji węzeł Legnica Południe, gdzie autostrada A4 krzyżuje się z drogą ekspresową S3.

To kluczowy punkt dla kierowców jadących na południe, w stronę granicy polsko-czeskiej, ale też na północ, w kierunku Szczecina. Rozbudowa węzła znacznie ułatwi przesiadki między oboma trasami.

Jak pojedziemy z Legnicy do Wrocławia?

Już w styczniu zapadła ostateczna decyzja w sprawie przebiegu rozbudowy autostrady A4 między Legnicą a Wrocławiem. Część trasy zostanie przebudowana w obecnym śladzie, a część powstanie zupełnie od nowa. Na który wariant zdecydowała się Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad?

– Jako rekomendowany do wniosku o wydanie decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach przyjmujemy przebieg autostrady A4 w wariancie 2.1. Oznacza to, że odcinek od Legnicy do Kostomłotów zostanie poprowadzony w obecnym śladzie [...] natomiast od Kostomłotów do Starego Śleszowa ma nastąpić poprowadzenie przebiegu po nowym śladzie wraz zachowawczym remontem pozostałego odcinka - przekazała Magdalena Szumiata, rzeczniczka prasowa wrocławskiego oddziału GDDKiA.

Droga od Legnicy do Kostomłotów zostanie poszerzona. Będzie miała trzy pasy ruchu w każdym kierunku oraz pas awaryjny. Projekt zakłada prędkość do 140 km/h i wzmocnioną nawierzchnię, przystosowaną do dużego ruchu ciężkiego.

- W 2026 roku planujemy dla tego odcinka złożyć wniosek o decyzję o środowiskowych uwarunkowaniach - dodaje Szumiata.

Najważniejsza zmiana dotyczy odcinka bliżej Wrocławia. Między Kostomłotami a węzłem Wrocław Wschód (Stary Śleszów) autostrada A4 zostanie poprowadzona nowym śladem w wariancie 2.1.

Dotychczasowa A4 między Kostomłotami a Wrocławiem nie zniknie. Zostanie wyremontowana i nadal będzie służyć kierowcom. Prace obejmą m.in. Węzeł Bielański.

– Zapewniam, że autostrada A4 to strategiczny ciąg komunikacyjny, którego potrzeba rozbudowy nie ulega najmniejszej wątpliwości. Inwestycja dotycząca rozbudowy autostrady A4 to jedna z priorytetowych inwestycji realizowanych w ramach Rządowego Programu Budowy Dróg Krajowych – podkreśla Stanisław Bukowiec, sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury i pełnomocnik rządu ds. przeciwdziałania wykluczeniu komunikacyjnemu.

Odcinek Legnica - Kostomłoty ma powstać do końca 2031 roku, a do 2034 powstanie odcinek Kostomłoty - Stary Śleszów z pięcioma węzłami pośrednimi.

eprasa.pl b6633ac83a

Wyremontują oddziały dziecięce

Piotr Krzyżanowski
Legniica

28 maja podpisano umowę na przebudowę i modernizację Oddziału Pediatrycznego oraz Oddziału Chirurgii Dziecięcej w legnickim szpitalu.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

- Cieszę się, że szpital realizuje kolejne inwestycje – mówił Jarosław Rabczenko (z lewej)



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Modernizacja oddziałów będzie kosztować 15 mln zł

To jedna z najważniejszych inwestycji realizowanych obecnie w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy. Przebudowa i modernizacja Oddziału Pediatrycznego oraz Oddziału Chirurgii Dziecięcej znacząco poprawi warunki hospitalizacji najmłodszych pacjentów oraz komfort pracy personelu medycznego. Umowę w tej sprawie podpisano 28 maja.

Modernizacja obejmie całe piętro szpitala o powierzchni blisko 1500 mkw. Powstaną nowoczesne sale dla dzieci i ich opiekunów - wyposażone m.in. w klimatyzację oraz pełne węzły sanitarne.

Przestrzeń zostanie dostosowana do współczesnych standardów leczenia pediatrycznego i chirurgii dziecięcej.

Na realizację pierwszego etapu Samorząd Województwa Dolnośląskiego przeznaczył w tym roku 6 mln zł, a kolejne 6 mln zł ma zostać zaplanowane w budżecie na 2027 rok.

Łączna wartość inwestycji wraz z wyposażeniem wyniesie około 15 mln zł. Zakończenie prac planowane jest na jesień 2027 roku. - To bardzo dobra wiadomość przede wszystkim dla najmłodszych pacjentów i ich rodzin. Cieszę się, że szpital w Legnicy konsekwentnie się rozwija i realizuje kolejne ważne inwestycje - mówił Jarosław Rabczenko, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

- Jestem dumny z naszych lekarzy oraz zespołów pediatrii i chirurgii dziecięcej. Za wysoką jakością leczenia muszą iść także nowoczesne warunki pobytu - podkreślał Maciej Kupaj, prezydent Legnicy.

- Chcemy stworzyć oddział nowoczesny, komfortowy i bezpieczny - przyjazny dzieciom, ich rodzicom i personelowi. To inwestycja ważna dla naszego szpitala i całego regionu - mówił Maciej Leszkowicz, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Legnicy.

Wykonawcą inwestycji została firma PB Baumar.

- To wymagające zadanie, ale mamy doświadczenie przy tego typu realizacjach i jesteśmy gotowi na to wyzwanie - dodaje Krzysztof Pawlik, wiceprezes PB Baumar.

Modernizacja oddziałów dziecięcych to kolejny ważny etap rozwoju Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Legnicy - inwestycja w bezpieczeństwo, komfort i jakość leczenia najmłodszych pacjentów z Legnicy i całego regionu.

20-latek namawiał nieletnią na seks. Jest wyrok sądu

Redakcja
Legnica

Na pół roku do więzienia ma pójść 20-letni przedstawiciel handlowy z Wielkopolski, który proponował małoletniej pieniądze za tzw. innej czynności seksualnej.

W grudniu 2024 roku dziewczynka wracała ze szkoły w Rudnej, gdy zwolnił przy niej samochód. Młody kierowca otworzył okno i powiedział, że da jej 500 zł za wykonanie innej czynności seksualnej. Małolewtnia odmówiła. Wówczas Igor J. podwyższył opłatę do 1000 zł. Ta ponownie odmówiła. Igor J. dopytał ją wówczas, czy na pewno odmawia, a następnie odjechał w kierunku Lubina. Przestraszona dziewczynka zadzwoniła do mamy, a ta powiadomiła policję.

Ani w śledztwie, ani podczas sądowego procesu 20-latek nie przyznawał się do popełnienia przestępstwa. Lubińska prokurator i tamtejszy sąd uznali jednak za wiarygodne zeznania dziewczynki. Biegły psycholog ocenił je jako szczere i spontaniczne, z wysokim stopniem wiarygodności psychologicznej.

Sąd Rejonowy w Lubinie uznał Igora J, za winnego usiłowania doprowadzenia dziewczynki do obcowania płciowego i skazał go na karę mieszaną 6 miesięcy pozbawienia wolności oraz 6 miesięcy ograniczenia z obowiązkiem wykonywania nieodpłatnej dozorowanej pracy w wymiarze 20 godzin w stosunku miesięcznym. Orzeczono też zakaz zajmowania wszelkich stanowisk i wykonywania wszelkich zawodów albo działalności związanych z wychowaniem, edukacją, leczeniem małoletnich lub z opieką nad nimi na okres 5 lat, zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną i zbliżania do niej na odległość mniejszą niż 100 m na okres 5 lat oraz nawiązkę na rzecz pokrzywdzonej 5.000 zł. Igor J. musi też zapłacić koszty procesu w wysokości 4.328 zł. Wyrok jest nieprawomocny.

Kierowca z wyrokiem - motocyklista już nigdy nie wróci do zdrowia

Karolina Kwiatek
Legnica

37-letni Sławomir B. został skazany na 5 lat i 6 miesięcy więzienia za spowodowanie wypadku, w którym potrącił motocyklistę. Obrażenia były tak poważne, że mężczyzna został kaleką.

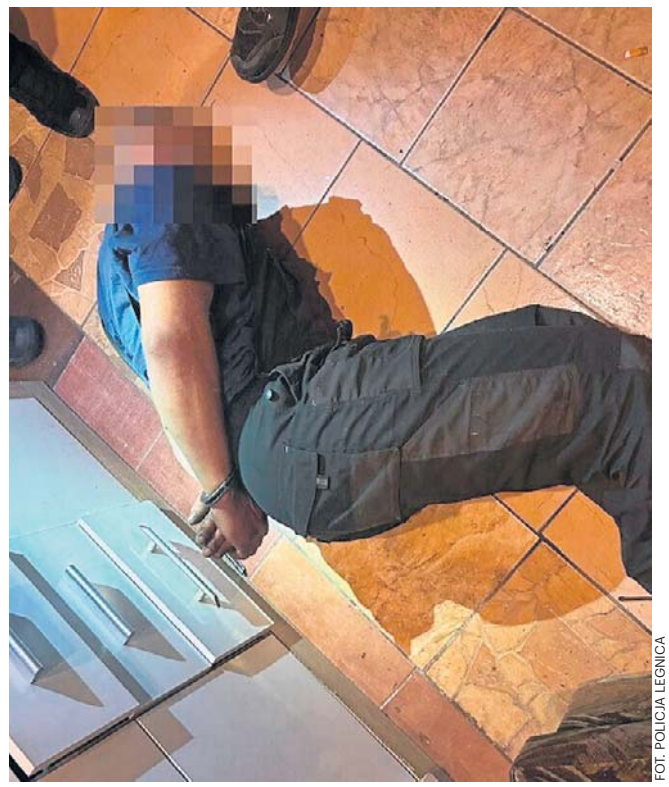
Sąd Rejonowy w Legnicy skazał Sławomira B. na 5 lat i 6 miesięcy więzienia. To wyrok za potrącenie motocyklisty, do którego doszło 17 września 2025 roku w Golance Dolnej (pow. legnicki) na drodze krajowej nr 94.

Zdaniem śledczych mężczyzna „umyślnie i rażąco" naruszył zasady bezpieczeństwa, co w efekcie doprowadziło do trwałego okaleczenia kierowcy jednośladu. Ofiara wypadku ma uszkodzony kręgosłup. Nie jest w stanie żyć samodzielnie.

- Sławomir B. potrącił motocyklistę, który nie miał możliwości uniknięcia wypadku, powodując u niego ciężkie obrażenia ciała skutkujące niezdolnością do samodzielnej egzystencji - przekazywała Liliana Łukasiewicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

Podczas śledztwa okazało się, że skazany nigdy nie miał prawa jazdy, a posiadał już zakaz prowadzenia pojazdów. Dodatkowo, do Volkswagena Tourana, którym uderzył w motocyklistę, została przyczepiona tablica rejestracyjna z innego auta. Gdy zorientował się, co zrobił, postanowił, że musi uciec. Nieomal potrącił jednego ze świadków wypadku, który próbował go zatrzymać.

- Ten świadek odnotował, iż sprawca zachowywał się dziwnie, gestykulował, obarczał winą motocyklistę i sprawiał wrażenie osoby znajdującej się pod wpływem środków psychoaktywnych lub będącej pod wpływem szoku - informowała legnicka prokuratura.



FOT. POLICJA LEGNICA

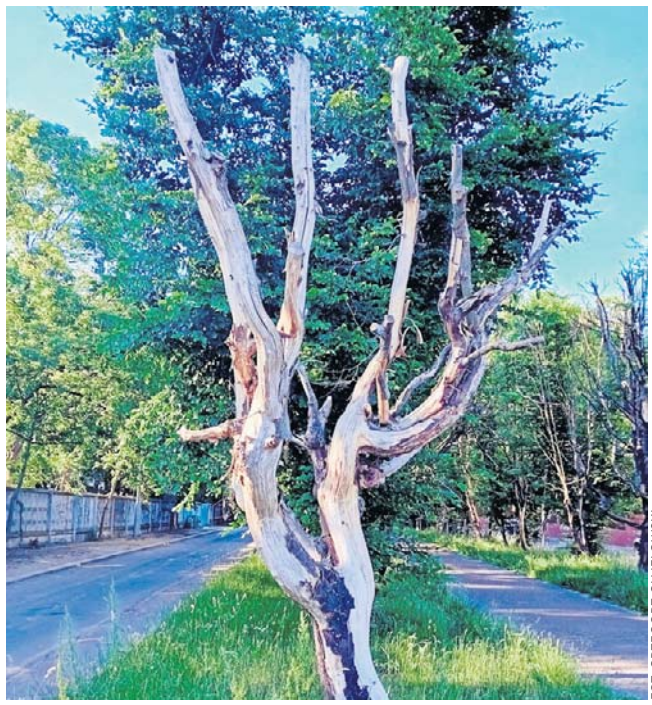
Sławomir B. po wypadku ukrywał się. Został zatrzymany w powiecie lubińskim kilkanaście dni później

Mężczyzna został złapany przez policję na początku października 2025 roku. Ukrywał się, bo był już podejrzany o prowadzenie pod wpływem metamfetaminy - dwa razy.

22 maja legnicki sąd wydał wyrok. Oprócz kary więzienia, Sławomir B. dostał dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych i nakaz zapłaty nawiązki na rzecz pokrzywdzonego w kwocie 35 000 zł oraz 20 000 zł na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym. - Na rozprawie oskarżony do końca nie uznawał swojej winy. Na koniec procesu przeprosił pokrzywdzonego i wyraził skruchę. Prokurator ocenił wyrok jako słuszny - przekazuje Liliana Łukasiewicz.

eprasa.pl b6633ac83a

Trzeba pilnie ratować alejkę na ul. Kościuszki



FOT. GRZEGORZ CHMIELOWSKI

Alejka od strony ul. Grabskiego wita spacerowiczów takim widokiem

Grzegorz Chmielowski
Legnica

Coraz więcej drzew usycha na urokliwej alejce na Tarninowie. - Jeszcze trochę, a po drzewach pozostaną suche kikuty - obawiają się mieszkańcy okolicznych ulic.

Sprawa nie jest nowa. Już w ubiegłych latach mieszkańcy podpisywali petycję prosząc o ratowanie drzew na alejce na ul. Kościuszki. Na początku kwietnia interpelacje do Prezydenta Miasta Legnicy złożył w tej sprawie radny Adam Wierzbicki. „Wnoszę o usunięcie uschniętych drzew zlokalizowanych w alei przy ul. Kościuszki na odcinku od ul. Grabskiego do ul. Grunwaldzkiej. Według mojej oceny około ¼ drzew nadaje się do likwidacji. Jednocześnie proszę o nasadzenie w ich miejsce nowych drzew przy zachowaniu charakteru drzewostanu znajdującego się w przedmiotowej alei. Sugeruję aby oglądu drzew do usunięcia dokonać od strony ul. Grabskiego (zdecydowanie ułatwi to oznakowanie obumarłych drzew). Drzewa te zagrażają bezpieczeństwu osób poruszających się alejką" - pisał radny.

Zdaniem Wierzbickiego odpowiedź miasta była ogólnikowa i sprowadzała się do tego, że służby sprawdza, czy wycinka drzew nie zagraża gniazdom i ptakom żyjącym w tym rejonie.

- Nie o to przecież chodzi. Jeżeli drzewa są chore, a choroba ta, jak mówią mi dendrolodzy, jest zaraźliwa i rozprzestrzenia się na inne drzewa, to trzeba je wyciąć. Bo niedługo żaden ptak nie będzie miał tam warunków do życia - komentuje radny.

Czy drzewa rzeczywiście są chore? Z uzyskanych przez nas nieoficjalnych informacji wynika, że drzewa (graby) na alejce schną z kilku powodów. Po pierwsze, mają tam trudne podłoże, bo zimą na jezdniach wysypuje się sól, poza tym jest niewielka powierzchnia gruntu, który może przyjmować opady, bo aleja jest mocno zaasfaltowana. Po drugie zasadzone kilkadziesiąt lat temu graby dobiegają swojego naturalnego okresu życia. Po trzecie, w ostatnich, gorących latach drzewa mogły być przegrzane, czy wręcz „poparzone".

Zwróciliśmy się do ratusza o stanowisko w tej sprawie. Opublikujemy, je jak tylko otrzymamy odpowiedź.



FOT. GRZEGORZ CHMIELOWSKI

Graby wysychają, niektóre grożą zawaleniem się na alejkę czy jezdnię, powinny być szybko usunięte

PIjany kierowca wjechał do rowu, Mercedes w ogniu

Redakcja
Legnica

Jechał kompletnie pijany i wjechał do rowu. Aby uniknąć odpowiedzialności postanowił spalić swój samochód. Ale i tak nie uniknie odpowiedzialności.



FOT. POLICJA LUBIN

W rowie spłonął Mercedes. Wg policji, miała to być próba uniknięcia odpowiedzialności

Do nietypowego zdarzenia doszło we wtorek, 26 maja br., po godzinie 17.00, na terenie gminy Lubin. Pierwsze zgłoszenie, jakie odebrał dyżurny lubińskiej komendy, dotyczyło prawdopodobnie pijanego kierowcy, który miał być bez butów, a jego samochód znajdował się w pobliskim rowie. Świadek próbował pomóc mężczyźnie wypchnąć samochód z rowu, jednak kiedy kierowca zaczął zachowywać się agresywnie, zrezygnował z dalszej pomocy i powiadomił o całym zdarzeniu służby.

Chwilę później na policję wpłynęło kolejne zgłoszenie. Tym razem chodziło o pijanego kierowcę, który próbował... gasić płonący samochód znajdujący się w rowie.

Policjanci natychmiast o zdarzeniu powiadomili lokalną straż pożarną. Mundurowi na miejscu nie zastali kierującego pojazdem. Natomiast, gdy strażacy rozpoczęli akcję gaśniczą - policjanci zainicjowali poszukiwania kierującego. Podczas sprawdzania pobliskiego terenu na przystanku autobusowym zauważyli mężczyznę odpowiadającego rysopisowi kierowcy Mercedesa. Co prawda miał założone buty, jednak jego stan nie pozostawiał wątpliwości - był kompletnie pijany.

Przyznał się policjantom, że samochodem jechał sam, a spalony chwilę wcześniej Mercedes należał do jego ojca.

- Początkowo 44-latek zatrzymany na przystanku próbował przekonać policjantów, że z płonącym autem nie ma nic wspólnego. Niemniej jednak szybko zdradził go jeden istotny fakt - miał poparzone dłonie! - relacjonuje podkom. Sylwia Serafin z lubińskiej policji. Wówczas przyznał się policjantom, że samochodem jechał sam, a spalony chwilę wcześniej Mercedes należał do jego ojca.

Stróże prawa sprawdzili mężczyznę w policyjnych systemach. Okazało się, że miał cofnięte uprawnienia. To jednak nie koniec jego problemów, bowiem badanie alkomatem wykazało, że 44-latek w chwili zdarzenia miał w swoim organizmie 2,2 promila alkoholu.

Lubinianin został zatrzymany i trafił do policyjnej celi. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut kierowania pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości, za co grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Nieodpowiedzialny kierowca odpowie przed sądem.

REKLAMA 0011527583



eprasa.pl b6633ac83a

KULTURA PONAD 340 PRAC NAPŁYNĘŁO W TYM ROKU NA KONKURS „SZKIC MA MOC" W RAMACH SATYRYKONU

Szkic, czyli kumulacja energii twórczej

Michał Przechera
Legnickie Centrum Kultury

Już po raz 6. Satyrykonowi towarzyszy „Szkic Ma Moc" - zmagania najlepszych szkicowników. Otwarcie pokonkursowej wystawy - 12 czerwca, w Galerii RING. Wybrano blisko 100 prac,

W tym roku jury, tworzone przez pomysłodawcę wydarzenia - Tomasza Brodę, Anitę Wincencjusz-Patynę z Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu oraz ubiegłoroczną laureatkę, Gosię Kulik, oceniło 347 zgłoszeń.

Zwycięzcy konkursu „Szkcownik Ma Moc"

I miejsce w kategorii do 25. roku życia zdobył Dominik Ziółkowski za szkicownik „Bawinek", natomiast laureatką wśród twórców powyżej 25. roku życia została Lidia Gejderich za „Mrok oswojony".

- Jestem zadowolony, bo wygrały mocne osobowości z wizją, różniące się między sobą, ale bardzo interesujące. To też nazwiska po raz pierwszy pojawiające się w konkursie - wyjaśniał Tomasz Broda, podkreślając również wyjątkowość formuły wydarzenia, którego podstawowym założeniem pozostaje pełna swoboda twórcza. - Nie narzucamy żadnego tematu, więc nie możemy mówić o żadnym „odrabianiu lekcji" - zaznaczał.

Anita Wincencjusz-Patyna zwracała uwagę, że organizatorzy nie definiują nawet samego pojęcia szkicownika, dzięki czemu uczestnicy mogą traktować tę formę bardzo różnorodnie. Wśród zgłoszeń pojawiały się zarówno klasyczne szkicowniki akademickie, jak i eksperymentalne narracje, dzienniki podróżnicze, albumy architektury czy projekty bohaterów i historii.

- Brak definicji szkicownika jest dobry, bo jakakolwiek próba ograniczania tej wolności byłaby krzywdą - zaznaczał Broda.


FOT. LCK

Jury prezentuje najlepsze prace tegorocznego konkursu „Szkic Ma Moc"

Nie algorytmy i media społecznościowe

Dodawał również, że ogromną wartością konkursu jest możliwość osobistej wypowiedzi w czasach zdominowanych przez algorytmy i media społecznościowe. - Świadomość, że tylu ludzi rysuje jest fantastyczna! - mówił.

Dla Gosi Kulik udział w jury był wyjątkowym doświadczeniem. - To ogromna przyjemność i przywilej mieć kontakt z wrażliwością twórców - komentowała ubiegłoroczna laureatka, dodając, że kontakt z tak dużą liczbą prac wywołuje niemal fizyczną potrzebę tworzenia.

To największa wartość

Największą wartością konkursu pozostaje przestrzeń do osobistej wypowiedzi i twórczej wolności. Szkicowniki - pełne emocji, obserwacji i indywidualnych historii - tworzą wyjątkowy zapis czasu i wrażliwości autorów.

- To niebywała kumulacja energii twórczej, refleksji i prawdziwego życia - podsumowywał Tomasz Broda, dodając, że kontakt z tymi pracami daje poczucie obcowania z żywymi ludźmi.

Więcej informacji o Satyrykonie przeczytacie już w przyszły piątek w „Gazecie Wrocławskiej".

Przypomnijmy, że w tym Satyrykon odbędzie się w weekend 12-14 czerwca. Czekają nas m.in. emocje związane z otwarciem Międzynarodowej Wystawy Satyrykon - Legnica 2026, prezentującej w Muzeum Miedzi ponad 100 najlepszych prac.

Legnickie Pole 1241. Dwa dni historii, widowisk i atrakcji

Redakcja
Legnica

5 i 6 czerwca Legnickie Pole ponownie stanie się miejscem wyjątkowego spotkania. Przed nami kolejna edycja wydarzenia „Legnickie Pole 1241 - historia, która wciąż żyje!".



FOT. GMINA LEGNICKIE POLE

Fragment ciekawego plakatu promującego wydarzenie

Tegoroczna edycja zapowiada się niezwykle widowiskowo. Kulminacyjny punkt to inscenizacja Bitwy pod Legnicą, która odbędzie się w sobotę, 6 czerwca, o godz. 17:00.

Wydarzenie rozpocznie się w piątek, 5 czerwca, o godz. 15:00 średniowieczną paradą spod Bazyliki Mniejszej w Legnickim Polu. Potem będą koncerty zespołów Mongolska Melodia, Viatores, The Medievals, Elthin i Javaryna, pokazy walk rekonstruktorów, pokaz sokolniczy, tańce dawne oraz widowiskowy pokaz ognia grupy Wernisaż.

W sobotę, 6 czerwca, program rozpocznie się o godz. 12:00 i ponownie wypełnią go koncerty, pokazy konne, starcia wojsk dziecięcych, pokazy sokolnicze oraz atrakcje historyczne. Najważniejszym momentem dnia będzie inscenizacja Bitwy pod Legnicą, przygotowana z udziałem rekonstruktorów i grup historycznych.

„Legnickie Pole 1241" to nie tylko widowisko historyczne, ale także wydarzenie rodzinne i edukacyjne. Przez dwa dni dostępne będą dodatkowe atrakcje, w tym: zwiedzanie Muzeum Bitwy Legnickiej oraz Bazyliki Mniejszej, średniowieczna „ulica handlowa", stanowiska rzemieślnicze, turnieje łucznictwa konnego i tradycyjnego, turnieje walk lekkich i ciężkich, obóz średniowieczny, gry i zabawy plebejskie, warsztaty dla dzieci.

Wydarzenie organizowane jest przez Wójta Gminy Legnickie Pole Rafała Plezia, Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Legnickim Polu oraz Fundację Legnickie Pola 1241.

KRÓTKO

DIECEZJA LEGNICKA

Trwają zapisy na Światowe Dni Młodzieży w Seulu

Ks. Mateusz Nawrot, koordynator wyjazdu na ŚDM do Seulu 2027, zaprasza wszystkich chętnych na spotkanie organizacyjno-formacyjne w Lubinie. Zaplanowane jest ono w kościele pw. św. Wojciecha (ul. Budowniczych LGOM) w sobotę, 13 czerwca o godz. 16.00 - informuje portal diecezja.legnica.pl. Światowe Dni Młodzieży odbędą się w stolicy Korei Południowej od 3 do 8 sierpnia. Wyjazd obejmuje jednak tzw. Dni w diecezjach a te rozpoczną się 27 lipca. W ramach oferty przygotowanej przez organizatorów pielgrzymi udający się do Korei będą mogli wybrać również opcję zwiedzania Japonii, już po 9 sierpnia. O szczegółach wyjazdu, przygotowaniach oraz spotkaniach formacyjnych, które będą odbywać się w ciągu najbliższych miesię-cy, będzie można dowiedzieć się podczas spotkania 13 czerwca. Na stronie FB Młodzież Diecezji Legnickiej poinformowano, że wyjazd na ŚDM w Seulu kosztuje 8490 zł + 100 $, a wyjazd Seul - Japonia 12 990 zł + 300 $. RED

Aquafun - teraz bilety za 21 i 20 złotych

Piotr Krzyżanowski
Legnica

W piątek, 29 maja, letni park wodny rozpoczął swój szósty sezon działalności.

Tak jak w ubiegłym roku, na basenach przy ulicy Stromej honorowane będą bilety zniżkowe, a także Karta Dużej Rodziny oraz Legnicka Karta Miejska.

Dodatkowo, do końca roku szkolnego, na wszystkich odwiedzających czeka specjalna oferta. Obowiązuje jedna cena promocyjna: 21 zł od osoby (natomiast posiadacze Legnickiej Karty Miejskiej zapłacą 20 zł).

Park wodny będzie czynny w godzinach 10-20.

Na razie nie ma informacji o cenach biletów po zakończeniu roku szkolnego.


FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Aquafun to miejsce dobrego relaksu Legniczan

eprasa.pl b6633ac83a

Dzieci namalowały swoje wyspy marzeń

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Legnicy zorganizowało konkurs plastyczny dla dzieci pt. „Moja wyspa marzeń". Na konkurs napłynęło kilkadziesiąt prac.

W Starostwie Powiatowym w Legnicy podsumowano 28 maja konkurs TPD „Moja wyspa marzeń".

Pierwsze miejsce zdobyła Michalina Kaźmierczak z Zespołu Szkolno Przedszkolnego z Legnickiego Pola.

Drugie miejsce zdobyli (wspólny rysunek) Stanisław Papalski i Szymon Wisłocki z Przedszkola Niepublicznego „Stokrotka".

Trzecie miejsce zdobyła Oliwia Matysiak z Punktu Przedszkolnego w Rui.

Nagrody i wyróżnienia wręczyła nowa prezes legnickiego oddziału TPD Karolina Szmuc.



ZDJĘCIA PIOTR KRZYŻANOWSKI

Dla najmłodszych dzieci to szansa pokazania rysunków szerszej publiczności



Na konkurs napłynęło kilkadziesiąt prac







Nagrody rozdawała nowa prezes TPD w Legnicy

Pijany pirat drogowy najechał swoim BMW w Audi, potem uderzył w motocykl

Redakcja
Legnica

Wiele szczęścia mieli kierowca audi i motocyklista, którzy na drodze z Lubina do Rudnej natrafili na szalejącego kierowcę BMW.

Policjanci lubińskiej komendy otrzymali zgłoszenie o zdarzeniu na drodze Lubin - Rudna, w którym udział brały dwa pojazdy osobowe i motocykl.

Funkcjonariusze ustalili, że kierujący BMW, jadąc z Lubina w kierunku Rudnej, na wysokości skrzyżowania z drogą powiatową nr 1221D, w wyniku niedostosowania prędkości do warunków ruchu, najechał na poprzedzający go pojazd marki Audi, którego kierujący zamierzał skręcić w prawo, a następnie kierowca BMW uderzył w motocyklistę, który oczekiwał na możliwość włączenia się do ruchu. Na szczęście uczestnicy zdarzenia nie odnieśli poważnych obrażeń. Mundurowi sprawdzili stan trzeźwości 42-latka, który kierował BMW. Badanie alkomatem wykazało, że miał w swoim organizmie aż 2,6 promila alkoholu! Dodatkowo świadkowie relacjonowali, że mężczyzna bezpośrednio po zdarzeniu wysiadł z auta i wyrzucił do pobliskiego rowu dwie puszki po piwie.



FOT. POLICJA LUBIN

42-latek stworzył bardzo niebezpieczną sytuację najpierw w Lubinie, a potem spowodował kolizje

To nie koniec. Policjanci ustalili również, że 42-latek swoim skrajnie nieodpowiedzialnym zachowaniem doprowadził do zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu na jednej z ulic Lubina.- Na monitoringu dyżurny potwierdził, iż mężczyzna wykonał kilka niebezpiecznych manewrów, niebezpiecznych dla pieszych jak i innych kierujących. Stróże prawa zatrzymali 42-latkowi prawo jazdy. Odpowie przed sądem zarówno za przestępstwo, jak i wykroczenia drogowe. Może mu grozić wysoka grzywna, zakaz prowadzenia pojazdów i kara więzienia do 3 lat informuje podkom. Sylwia Serafin.

Trwają roboty na ulicy Pancernej

Redakcja
Legnica

Modernizacja ulicy Pancernej ma na celu całkowitą odnowę struktury drogi oraz poprawę bezpieczeństwa ruchu.

W ramach kontraktu wykonawca zrealizuje:

Wymianę nawierzchni: ułożenie nowej, równej warstwy bitumicznej;

Regulację krawężników: miejscowe prace naprawcze i korektę linii drogowej;

Prace sieciowe: regulację wysokościową studzienek oraz wpustów kanalizacji deszczowej;

Oznakowanie: odtworzenie i naniesienie nowego oznakowania poziomego.

Kierowcy poruszający się w tym rejonie muszą liczyć się z tymczasowymi utrudnieniami w ruchu.

Miasto apeluje o zachowanie ostrożności i stosowanie się do obowiązującego oznakowania drogowego. Remont Pancernej ujęty jest w Legnickim Programie Drogowym.

REKLAMA 0011459126



eprasa.pl b6633ac83a



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Beat&Balance opanował dach Galerii Piastów w Legnicy, ćwiczyło ponad sto osób w różnych formach. To był prawdziwy maraton treningowy z widokiem na miasto

Beat&Balance: Ponad sto osób trenowało przy muzyce na dachu Galerii Piastów

Piotr Krzyżanowski
Legnica

To był maraton treningowy w klubowej oprawie. Wydarzenie zorganizował Drugi Wymiar Avatara we współpracy z Galerią Piastów oraz klubem fitness GoFit. O muzyke zadbał DJ Mapchants.

Maraton został podzielony na różne strefy treningowe:

FUNctional Flow (prowadzenie: Olga, intensywność 2/3): dynamiczny trening oparty na ciężarze własnego ciała, skupiający się na poprawie mobilności i kontroli motorycznej w rytm klubowych basów.

Power Body (Iwonka, intensywność 3/3): wysoko intensywna sesja pełna wyskoków i dynamicznych wymachów, ukierunkowana na maksymalne spalanie i poprawę kondycji.

Electric Cardio Pound (Marcelina, intensywność 3/3): elektryzujące cardio z wykorzystaniem specjalnych pałeczek, ciało staje się elementem sekcji rytmicznej.

Cosmic Pilates (Alla, intensywność 2/3): godzinna, sesja wzmacniająca głębokie partie mięśniowe (powerhouse), połączona z teatralną grą świateł.

Stellar Stretch (Ania, intensywność 1/3): finałowe wyciszenie i rozciąganie organizowane w blasku zachodzącego słońca, regeneracja po wysiłku.

O unikalny klimat imprezy dbał Michał Pankowski - Mapchants. To wrocławski DJ i producent muzyczny, który swoje korzenie ma właśnie w Legnicy. Znany z nieszablonowych miksów łączących muzykę klubową, hip-hop oraz rock'n'roll, jest m.in. rezydentem wrocławskiego Silentexu.



Zajęcia prowadziło w sumie pięć trenerek



Pamiątkowe zdjęcie ze spotkania to już tradycja nie tylko na treningach



FUNctional Flow, Powe Body, Electric Cardio Pound, Cosmic Pilates, Stellar Stretch - pięć stref treningu



O unikalny muzyczny klimat imprezy zadbał Michał Pankowski, występujący jako Mapchants



Potrzybna własna mata, ale przede wszystkim chęć ćwiczenia przy dźwiękach ciekawej muzyki

eprasa.pl b6633ac83a



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI/PSP FB





Strażacy nagrodzeni i awansowani. Święto w Akademii Rycerskiej

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Na uroczystą akademię 29 maja z okazji Dnia Strażaka zaprosili: Komendant Miejski Państwowej Straży Pożarnej w Legnicy oraz Prezes OSP w powiecie legnickim.

Z okazji 34-lecia powołania Państwowej Straży Pożarnej i Dnia Strażaka kilkudziesięciu strażaków Państwowej Straży Pożarnej, Ochotniczej Straży Pożarnej otrzymało odznaczenia, wyróżnienia oraz awanse. Podziękowania otrzymali także m.in. samorządowcy, księża, dyrektorzy firm. Akademię zorganizowano tradycyjnie w Sali Królewskiej Akademii Rycerskiej. Oprawę muzyczną zapewniła orkiestra Zespołu Szkół Muzycznych w Legnicy pod batutą kapelmistrza Janusza Trepiaka.







eprasa.pl b6633ac83a

FOTORELACJA SZALONA NIEDZIELA NA LEGNICKIM RYNKU. NAJMŁODSI MIESZKAŃCY LEGNICY NA PEWNO BĘDĄ O N

Finał Magicznego Dnia Dziecka, czyli P











Głównym punktem programu były pokazy iluzjonistyczne, które poprowadzili Damian Spętany oraz Armand Górny

eprasa.pl b6633ac83a

IEJ DŁUGO PAMIĘTAĆ

iana Party!





Najwięcej radości dała dzieciom zabawa w pianie, na finał niedzielnej imprezy

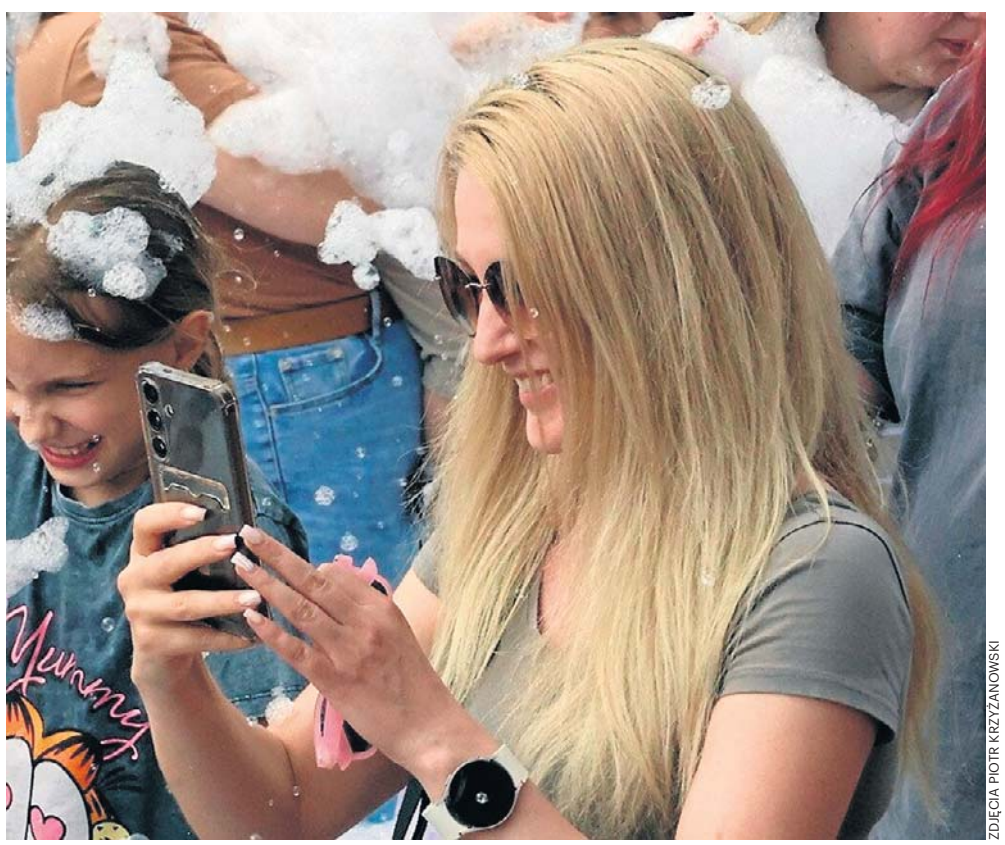






Dzieci świetnie się bawiły. Dla nich wystąpiła szkoła tańca i młodzieżowa orkiestra dęta





ZDJĘCIA PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl b6633ac83a

AUTOSTRADĄ POD PRĄD, NA SPOTKANIE ZE ŚMIERCIĄ

Nie pomagają słynne znaki ostrzegawcze z czarną dłonią ani kolejne tragedie. Są kierowcy, który wjeżdżają pod prąd na autostrady, zabijając siebie lub innych

Anna Gronczewska

W minioną niedzielę do jednej z takich tragedii doszło na autostradzie A1 w okolicach Tuszyna koło Łodzi. Dochodziła godzina 2.25, gdy na jezdni prowadzącej do Gdańska, między węzłami Tuszyn i Łódź-Południe pojawił się jadący pod prąd Citroen. Zderzył się z jadącym w prawidłowym kierunku Audi. Oba auta stanęły w płomieniach. Kierowcy Citroena nie udało się wyjść z płonącego samochodu i zginął na miejscu. Ustalono, że był obywatelem Czech, miał 69 lat.

– Sprawca wypadku zginął na miejscu, a trzy osoby podróżujące Audi trafiły do szpitala – powiedziała aspirant Aneta Kotynia, oficer prasowa Komendy Powiatowej Policji w Koluszkach.

Audi kierowała 37-letnia mieszkanka, jechali z nią: 36-letni mieszkaniec powiatu pabianickiego i 59-letni Łodzianin.

To nie było wyjątkowe zdarzenie. Do podobnej tragedii doszło na początku lutego tego roku. Miała miejsce na autostradzie A 2 w okolicach Strykowa. 66-letnia kobieta siedziała za kierownicą Toyoty Aygo i wjechała pod prąd na autostradę. Stało się to około godziny 23.00, między węzłami Stryków i Łódź-Północ. Kobieta zderzyła się z prawidłowo jadącym w kierunku Warszawy Audi A6. Niestety 66-latka poniosła śmierć. Jadący Audi nie odnieśli poważnych obrażeń.

Do śmiertelnego wypadku doszło też na granicy województwa łódzkiego i mazowieckiego na autostradzie A2 w kierunku Poznania. Doszło do tego około godziny 19 w lutym 2025 roku między Skierniewicami a Wiskitkami. Do tragedii doprowadził 65-letni mężczyzna kierujący Toyotą, który wjechał pod prąd na autostradę i zderzył się z Fordem. Zginął na miejscu, a dwie osoby zostały ranne. Jedna z nich zmarła w szpitalu.

Dlaczego to robią?

Co sprawia, że kierowcy wjeżdżają pod prąd na autostrady i drogi szybkiego ruchu?

– Kierowcy mogą wjeżdżać pod prąd z kilku, często dość prozaicznych powodów – mówi Maria Dąbrowska-Loranc, Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Instytutu Transportu Samochodowego w Warszawie. – Nierozumienie oznakowania to jeden z powodów, szczególnie tam, gdzie infrastruktura jest złożona, a kierowca jedzie trasą, której nie zna. Drugim czynnikiem jest brak praktyki na drogach szybkiego ruchu. Sieć ekspresówek i autostrad rośnie szybciej niż kompetencje części kierowców, zwłaszcza tych, którzy na co dzień poruszają się wyłącznie po drogach lokalnych. Do tego dochodzi zmęczenie i rozproszenie uwagi. Kierowca niewyspany, zestresowany lub zajęty telefonem łatwiej przeoczy znak czy zjazd.

W tych wszystkich opisanych tragicznie zdarzeniach nigdy nie dowiemy się, co doprowadziło do tego, że kierowcy wjechali pod prąd. Nie żyją, więc nie mogli się wytłumaczyć. Są jednak przypadki, gdy kierowcom jadącym pod prąd udało się przeżyć.

Minister świadkiem

Jedna z takich sytuacji miała miejsce w maju ubiegłego roku koło Piotrkowa Trybunalskiego. Około godziny 11.30 piotrkowscy policjanci otrzymali zgłoszenie, że pasem w kierunku Gdańska jedzie pod prąd BMW. Natychmiast wysłano na miejsce patrol motocyklowy. Kiedy policjanci pojawili się na miejscu, zobaczyli porzucone auto, częściowo stało na pasie zieleni, a częściowo na jezdni. BMW było otwarte, miało uchylone drzwi, a w stacyjce znajdowały się kluczyki. Po kilku minutach policjanci odnaleźli kierowcę. Szedł pasem zieleni i bardzo dziwnie się zachowywał, był pobudzony.

– Idę do Gdańska, idę do Gdańska! – powtarzał.

Policjanci zatrzymali mężczyznę. Miał 40-lat i pochodził z Dąbrowy Górniczej. Był trzeźwy, ale pobrano mu krew, by zbadać, czy nie był pod wpływem innych środków odurzających.

Okazało, że jechał autostradą pod prąd 27 kilometrów, po czym zawrócił, zajeżdżając drogę innym kierowcom. Świadkiem tej szaleńczej jazdy był Przemysław Koperski, wiceminister infrastruktury,

– Poruszaliśmy się trzecim pasem, wyprzedzając ciężarówki, gdy na wprost nas pojawiło się pędzące na czołówkę auto. (...). Bandyta drogowy mógł zebrać dzisiaj śmiertelne żniwo. Natychmiast zadzwoniłem pod 112. Dzięki błyskawicznej interwencji policji sprawca został złapany, zanim doszło do tragedii – napisał na swym facebookowym profilu wiceminister.

ZA JAZDĘ POD PRĄD NA AUTOSTRADACH I DROGACH SZYBKIEGO RUCHU GROZI 2000 ZŁ MANDATU I 15 PUNKTÓW KARNYCH. ALE NAJWYŻSZĄ CENĄ JEST ŻYCIE

Takie przykłady można mnożyć. Przed kilku laty policjanci ze Zgierza otrzymali informacje o pijanym kierowcy BMW, który jedzie drogą wojewódzką nr 702. Policjanci odnaleźli auto i ruszyli za nim w pościg, nie chciało się zatrzymać

– W trakcie pościgu wjechał na autostradę A2, gdzie aż do MOP-u Chrząstów poruszał się pod prąd, stwarzając ogromne zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego – opowiadał podkomisarz Robert Borkowski, ówczesny rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Zgierzu. – Następnie na MOP-ie zawrócił i kontynuował już jazdę w prawidłowym kierunku. Ze względu na niebezpieczne manewry kierującego oraz w trosce o bezpieczeństwo innych użytkowników poruszających się drogą, policjanci zdecydowali o przerwaniu pościgu.

Zawracają, by uniknąć korka

Kilka lat temu do redakcji TVN24 zgłosił się mężczyzna, którego kamera zarejestrowała, jak pięć samochodów ustawia się na jednym z pasów... pod prąd. Do tego zdarzenia doszło na węźle Łódź Północ, na autostradzie A1 na drodze do Gdańska. Ich kierowcy postanowili zawrócić, by pojechać w kierunku Warszawy i Poznania. Na nagraniu widać było, że samochody jadące w kierunku wybrzeża musiały hamować, by wyminąć zawracających kierowców.

Piotrkowscy policjanci zatrzymali też 16-letniego motocyklistę, który jechał pod prąd autostradą A1, pasem awaryjnym.

– Zgubiłem tablicę rejestracyjną i jej szukałem – tłumaczył policjantom chłopak.

Bywa, że kierowcy celowo jadą pod prąd, by uniknąć na przykład korków. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych opublikowała film nagrany na autostradzie A2 w pobliżu Strykowa.

– Nasze kamery rejestrują mrożące krew w żyłach manewry kierowców – mówił Maciej Zalewski, rzecznik łódzkiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. – Część z nich cofa albo zawraca, niemal codziennie ktoś jedzie pod prąd.

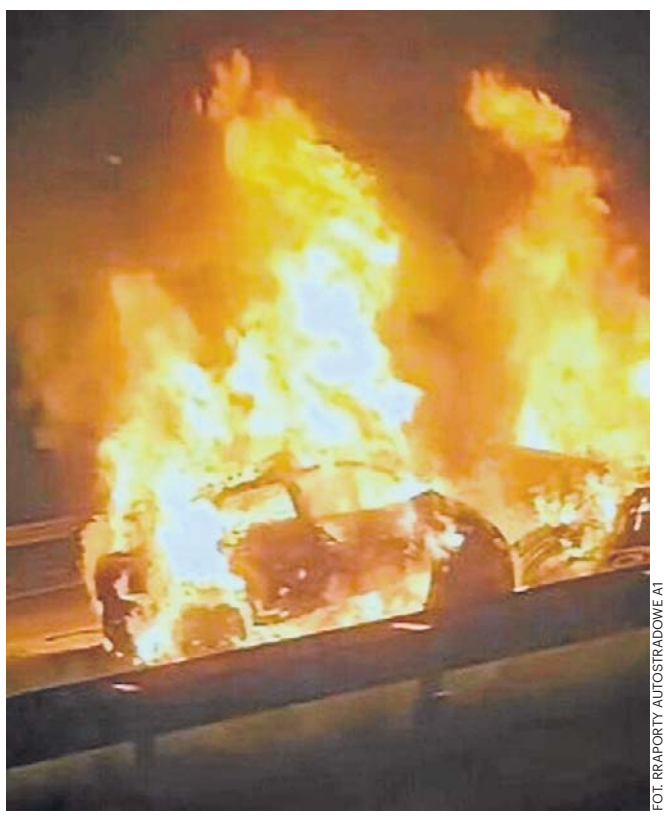
Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad informowała też, że na trasie S12 pomiędzy węzłami Jastków i Lublin Sławinek doszło do groźnego incydentu. Na skutek wypadku ruch został wstrzymany. Wtedy część kierowców zaczęła zawracać i jechać pod prąd do następnego zjazdu. Tak chcieli uniknąć stania w korku.

Co robić w razie pomyłki?

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad zapewnia, że zjazdy na autostrady i drogi szybkiego ruchu są dobrze oznakowane i trudno o pomyłkę.

Nie wiadomo ile takich incydentów, jak jazda pod prąd, ma miejsce w Polsce. W Niemczech jest podobno kilka takich przypadków dziennie.

Co jednak zrobić, gdy przez nieuwagę znajdziemy się na przeciwnym pasie ruchu? GDDKiA radzi, by zatrzymać się w bezpiecznym miejscu, najlepiej na pasie awaryjnym i włączyć światła awaryjne. Potem trzeba opuścić pojazd z zachowaniem szczególnej ostrożności, jeśli to możliwe schronić się za barierą ochronną, a następnie powiadomić służby drogowe lub policję.



FOT. RRAPORTY AUTOSTRADOWE A1

Efekt nocnego czołowego zderzenia na autostradzie A1



FOT. ARCHIWUM PP

Nie wszyscy kierowcy reagują na takie znaki

eprasa.pl b6633ac83a

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

KOMEDIA SENSACYJNA NIEDZIELA POLSAT 20:00

Najmro



Komedia akcji, inspirowana prawdziwą historią Zdzisława Najmrodzkiego, gwiazdy przestępczego półświatka i legendarnego króla ucieczek, który 29 razy wymknął się organom ścigania PRL. Kobiety go kochały, a mężczyźni podziwiali. Milicja dawała za głowę Najmrodzkiego milionowe nagrody, a jego brawurowe wyczyny śledziła w latach 70. i 80. cała Polska. Zdzisław "Najmro" Najmrodzki wraz ze swoją ferajną obrabia Pewexy, żeby żyć kolorowo w czasach, w których wszystko jest szare i zakazane. Ponad wszystko kocha wolność i dobrą zabawę. Choć żyje w świecie najpiękniejszych kobiet, najszybszych samochodów i wielkich pieniędzy, wciąż szuka tej jedynej i w końcu poznaje dziewczynę, dla której chce wszystko zmienić. Tylko czy będzie potrafił? W głównej roli występuje Dawid Ogrodnik ("Ostatnia rodzina"), a partnerują mu: Robert Więckiewicz ("Kler"), Jakub Gierszał ("Najlepszy"), Rafał Zawierucha ("Pewnego razu w... Hollywood"), Olga Bołądź ("Kobiety mafii") oraz debiutująca na wielkim ekranie, Masza Wągrocka (serial "Król"). W obsadzie drugoplanowej wystąpią: Andrzej Andrzejewski ("Zenek"), Dorota Kolak ("Narzeczony na niby") oraz Sandra Drzymalska (serial "Sexify").

FILM SF PIĄTEK TVN 20:00

Diuna



Słynna saga o międzygalaktycznym wojowniku Paulu Atrydzie i jego mesjanistycznym powołaniu, by przewodzić swojemu ludowi i jego walce o przetrwanie. Bardzo odległa przyszłość... Diuna to pustynna planeta, jedyne takie miejsce we wszechświecie, gdzie wydobywa się melanż – substancję, która nie tylko przedłuża życie, ale pozwala również podróżować po uniwersum, a nawet w przyszłość. Na rozkaz imperatora Diuna, znana również pod nazwą Arrakis, zostaje oddana we władanie szlachetnemu rodowi Atrydów. By przejąć lenno, na planetę przybywa książę Leto Atryda (Oscar Isaac), lady Jessika (Rebecca Ferguson) oraz ich syn Paul (Timothée Chalamet). Nie znają jednak planów Harkonnenów, którzy nie zamierzają oddać Diuny swoim wrogom. Przecież ten, kto włada planetą, włada całym wszechświatem... Widowiskowa adaptacja bestsellerowej powieści Franka Herberta. Obraz zdobył Złotego Globa za muzykę, 11 nominacji do BAFTY oraz 10 nominacji do Nagród Akademii Filmowej.

THRILLER SOBOTA TVP 2 20:00

Strażnik



Amerykańskie kino akcji ze wszystkimi atrybutami tego gatunku oraz próbą zamachu na prezydenta w tle. Ten thriller trzyma w napięciu od początku aż do samego końca, bo pełen jest nieoczekiwanych zwrotów akcji. Pete Garrison (Michael Douglas) jest doświadczonym i cenionym przez szefów agentem Secret Service. 20 lat temu uchronił prezydenta przed zamachem, dziś zajmuje się ochroną pierwszej damy (Kim Basinger), z którą... ma romans. Tymczasem ginie jego przyjaciel, także agent ochrony prezydenckiej. Oficjalnie zabił go włamywacz, ale prowadzący sprawę agent David Breckinridge (Kiefer Sutherland) odkrywa, że powodem śmierci było wykrycie przez zamordowanego spisku na życie prezydenta. Co gorsza, wszystko wskazuje na to, że zamachowiec działa wewnątrz Secret Service i jest nim Garrison. Breckinridge ma niewiele czasu, by odszukać kreta, a do tego musi się opiekować agentką debiutantką Jill Marin (Eva Longoria). Garrisonowi nie pozostaje nic innego, jak uciec i udowodnić swoją niewinność.

FILM PRZYGODOWY PONIEDZIAŁEK POLSAT 20:35



Jurassic World

Budowa parku dinozaurów Jurassic World zostaje ukończona. Przyjeżdżają turyści z całego świata, aby zobaczyć ożywione dinozaury oraz genetycznie zmodyfikowanego osobnika o nazwie Indominus rex. Stworzone w laboratorium zwierzę ma nie tylko ogromną siłę, lecz również inteligencję. Gdy podejmie próbę ucieczki, spowoduje zagrożenie.

FILM SENSACYJNY WTOREK TV PULS 20:00



Tokarev. Zabójca z przeszłości

Związany ze wspólniczką w biznesie wdowiec Paul wychowuje 17-letnią Caitlin. Pewnego dnia dowiaduje się, że jego ukochana córka została porwana przez rosyjskich gangsterów. Ze względu na swoją mafijną przeszłość, rozpoczyna śledztwo na własną rękę.

WTOREK 2 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.20** Czterdziestolatek (2): Walka z nałogiem, czyli labirynt **9.10** Ranczo (45): Wymiana międzypokoleniowa **10.10** Komisarz Alex (54): Okrutna prawda **11.05** Ojciec Mateusz (161): Insulina **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Iberia – bezkresna natura – film dok. **14.00** Złoty chłopak (303)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (936)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (881)
Rosina opuszcza więzienie, wybacza Florze i Liberto. Inigo wyznaje Leonor miłość w liście. Felipe i Diego przekonują komisarza Mandeza, by nie aresztował Diega.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Dziecko z pyłu – film dokumentalny Polska/Wietnam/Szwecja/Katar 2025
21.40 Świat to za mało
★★★ – film sensacyjny W. Bryt./USA/Hiszp. 1999 Reż. Michael Apted, wyk. Pierce Brosnan, Sophie Marceau, Robert Carlyle
23.55 Midway – dramat wojenny
★★★ USA/Chiny 2019
2.20 Miłość, ślub i inne
★★★ **nieszczęścia** – komedia romantyczna USA 2020
4.00 Wykrywacz kłamstw
4.20 Pytanie dnia
4.45 Reporterzy

TVP 2

5.30 M jak miłość (1768) **6.25** Przystań nad Biblią **6.55** Barwy szczęścia (3325) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.35** Msza Święta Kościoła Polskokatolickiego w Strzyżowicach **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (111) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (846): Pożar – serial obyczajowy Polska 2026

15.00 La Promesa – pałac tajemnic (403)
Po zabójstwie kamerdynera, Cruz obawia się wizyty policji w pałacu. Lope i Salvador próbują ustalić przyczynę wzajemnej niechęci Very i Marii. Hrabia Ayala wręcza prezent Margaricie.
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (112)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3325)
19.55 Domowe patenty – felieton
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Postaw na milion
21.50 Na sygnale (833, 834-opis)
Britney unika pracy z Alkiem i trafia do zespołu z Nowym. Gdy ratownicy próbują pomóc kobiecie z podejrzeniem udaru, dwie osoby zostają porażone prądem.
22.50 Ludzie i bogowie (3, 4) – serial hist. Polska 2020
0.40 Na tropach przeszłości (2)
1.45 Nasz dom w górach (2)
2.40 30 lat wymówek – film dokumentalny Polska 2021

Polsat

5.35 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (282, 283): Zapłata za stare grzechy / Żonaty ze zmarłą **9.30** Trudne sprawy (1211, 1212): Bezdomna koleżanka / Rozwód przyjaciół **11.35** Gliniarze (814-816) – serial fab.-dok. Polska 2023 **14.40** Dlaczego ja? (1460): Portret rodzinny Marii – serial fab.-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1057)
17.00 Gliniarze (1025)
18.00 Pierwsza miłość (4229)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Venom – film sensacyjny
★★★ USA/Chiny 2018 Reż. Ruben Fleischer, wyk. Tom Hardy, Michelle Williams, Riz Ahmed
23.00 Pewnego razu w Meksyku:
★★★ **Desperado II** – film sens. USA/Meksyk 2003 Reż. Robert Rodriguez, wyk. Antonio Banderas, Salma Hayek, Johnny Depp Agent CIA Sands odnajduje El Mariachi i prosi go, by udaremnił zamach na meksykańskiego prezydenta. Zbrodni ma dokonać zabójca żony bohatera.
1.10 Czerwona jaskółka – film
★★★ sensac. USA/Węgry 2018 Reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence
4.05 Ewa gotuje
4.50 Disco gramy!

TVN

5.15 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1656) **6.50** Kuchenne rewolucje: Poznań – „Pomylone Gary” **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Ludwinka”, Ludwina / Restauracja „Karpielówka”, Warszawa **13.40** Ukryta prawda (1629-1630, 1698) – serial fabul.-dok. Polska 2025

16.50 Szpital św. Anny (38) – serial obycz. Polska 2025
17.55 Detektywi (130)
Oskar pokazuje Maciejowi kamerkę, którą kupił przez Internet. Jest tam zarejestrowany 30-sekundowy film, na którym zamaskowany mężczyzna gwałci kobietę.
19.00 Fakty
19.40 Raport Roland Garros
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4222)
20.50 Plan ucieczki
★★★ – film sensac. USA 2013 Reż. Mikael Håfström, wyk. Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger, Jim Caviezel
Specjalista od zabezpieczeń w więzieniach ma przetestować ośrodek dla szczególnie niebezpiecznych więźniów. Okazuje się jednak, że nigdy nie zostanie już wypuszczony z tej placówki.
23.20 Kuba Wojewódzki
0.30 Superwizjer
1.10 Kryminalni: Misja śląska
★★★★ – film krymin. Polska 2006
3.30 Szpital św. Anny (104)
4.30 Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.50 Szkoła (693, 694) **8.45** Ukryta prawda (1309, 1388, 1389) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1014-1016) **14.00** Detektywi (95) **15.00** Szpital (741) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (28, 29) **18.00** Sekrety życia (31) **19.00** Ukryta prawda (1502) **20.00** ★★★★ Wejście smoka – film sens. Hongk./USA 1973, reż. Robert Clouse, wyk. Bruce Lee **22.15** ★★★★ Na skraju jutra – film sf USA 2014 **0.35** ★ Heroski – film przygod. USA/W. Bryt. 2023 **2.25** Żyjąc z potworem (1) **4.15** Dorota was urządzi (4) **5.20** Ten moment (28) **5.55** Szkoła (695)

TVP Kultura

10.10 ★★★ Dama kameliowa – melodr. Polska 1994 **12.15** Papcio Chmiel **13.20** ★★★ Skutki noszenia kapelusza w maju – kom. Polska 1995 **14.55** ★★★ Miasto z morza – film hist. Polska 2009 **17.05** Zmiennicy (8) **18.15** Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (2) **20.00** Teatr TV: Norymberga – Polska 2006 **21.35** ★★★★ Na pełen etat – dramat Fr. 2021 **23.15** Jak zostać Marilyn **0.20** ★★★ Licencja na zabijanie – film sens. W. Bryt./USA 1989 **2.45** Kulturalni

TVP Sport

8.20 Lekkoatletyka: Goldenes Oval Dresden **10.20** Magazyn Betclic 1. Ligi **12.25** Studio **12.55** **(L)** Piłka nożna: Betclic 2. Liga: Baraż – 1. półfinał **15.30** Studio **15.55** **(L)** Piłka nożna: Betclic 2. Liga: Baraż – 2. półfinał **18.25** **(L)** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie: 2. dzień: turniej kobiet: Kanada – Litwa, Japonia – Francja; turniej mężczyzn: USA – Łotwa, Mongolia – Polska **22.10** Sportowy wieczór **22.45** Piłka nożna (tow.): Chorwacja – Belgia **0.5**5 Boks: Robert Parzęczewski – Luca D'Ortenzi

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (4, 5) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (124) **8.55** Policjantki i policjanci (456, 457) **10.55** Na ratunek 112 (1118, 477) **11.55** Dlaczego ja? (1543, 1544) **13.55** Trudne sprawy (1310-1312) **16.55** Policjantki i policjanci (1371) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (59) **19.00** Policjantki i policjanci (1372) **20.00** Uroczysko (159, 160) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (106) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (989) **23.05** ★★★ Terytorium wroga – dramat Fr. 2011 **1.25** Love Island. Wyspa miłości (3) **2.35** Interwencja (5908)

TV Trwam

11.00 Mocni w wierze **11.40** Ma się rozumieć **12.03** Informacje **12.20** Leśne rzeki **13.00** Wszystkim i wszędzie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Bogu się podobać **15.00** Katownie praskie **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telef. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (2, 3) **8.00** Kobra – oddział specjalny (1, 2) **10.00** Maria z przedmieścia (1, 2) **12.00** Nie igraj z aniołem (87) **13.00** Wspaniałe stulecie (21) **14.00** Kurierzy (7) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (486, 487) **17.00** Kurierzy (8) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (965, 966) **20.00** ★★ Plan emerytalny – komedia sens. Kan./Kajmany 2023 **22.10** ★★★ Niemożliwe – film katastrof. USA/Hiszp./Tajland. 2012 **0.30** ★★ 97 minut do śmierci – thriller W. Bryt./USA/Kan. 2023

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl b6633ac83a

ŚRODA 3 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.15** Czterdziestolatek (3): Wpadnij, kiedy zechcesz, czyli bodźce stępione **9.10** Ranczo (46): Dzieci śmieci **10.10** Komisarz Alex (55): Przegrany **11.05** Ojciec Mateusz (162) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Islandia – przebudzenie się do życia **14.00** Złoty chłopak (304)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (937) – serial obycz. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (882)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Studio meczu towarzyskiego – magazyn
20.35 (L) Piłka nożna: Mecz towarzyski: Mecz na PGE Narodowym w Warszawie: Polska – Nigeria
23.10 Wałęsa. Człowiek z nadziei ★★★ – film biograf. Polska 2013 Reż. Andrzej Wajda, wyk. Robert Więckiewicz, Agnieszka Grochowska, Iwona Bielska
1.25 Świat to za mało ★★★ – film sensacyjny W. Bryt./USA/Hiszp. 1999 Reż. Michael Apted, wyk. Pierce Brosnan, Sophie Marceau, Robert Carlyle
3.40 Wykrywacz kłamstw
4.00 Pytanie dnia
4.20 Reporterzy
4.30 Oko na świat

TVP 2

5.30 M jak miłość (1769) **6.25** Pożyteczni.pl – magazyn **6.55** Barwy szczęścia (3326) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Gwiazdorska kuchnia Ani **12.00** Rodzinka.pl (2): Opiekunki **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (112) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (847): Wszystkie ruchy dozwolone – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (404)
15.50 Domowe patenty – felieton
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (113) Melih sugeruje Sinem zainteresowanie jej osobą. Wściekła na Cihana Mukadder postanawia oddać Beyzie całą rezydencję.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3326)
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Postaw na milion
21.50 Na sygnale (835, 836)
22.55 Ludzie i bogowie (5-opis, 6) Dager ma sprowadzić Atosa, Portosa i Aramisa do Warszawy. Mężczyźni sądzą, że Dager jest niemieckim policjantem. Kneblują go i wywożą do lasu. Na szczęście Dagerowi udaje się uciec.
0.45 Na tropach przeszłości (3) – serial krym. Francja 2023
1.45 Nasz dom w górach (3) – serial obycz. Niemcy 2018
2.40 Śniła mi się połonina – film dok. Polska 2021

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (284, 285): Sprawiedliwa kara / Dziewczyna do towarzystwa **9.30** Trudne sprawy (1213, 1214): Zakochani mimo woli / Oddaj mi dziecko **11.35** Gliniarze (817-819) – serial fab.-dokumentalny Polska 2023 **14.40** Dlaczego ja? (1461): Ostatnie życzenie – serial fab.-dok. Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1058)
17.00 Gliniarze (1026)
18.00 Pierwsza miłość (4230)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Kochaj albo rzuć ★★★★ – komedia Polska 1977 Reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Irena Karel, Anna Dymna
23.05 Agent i pół – film sensac. ★★★ USA/Chiny 2016 Reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart, Amy Ryan Uporządkowane życie księgowego Calvina wywraca się do góry nogami, gdy spotyka dawnego znajomego. Bob jest teraz agentem CIA i wciąga go w międzynarodową intrygę szpiegowską.
1.20 Jak poślubić milionera? ★★★ – komedia rom. Polska 2019 Reż. Filip Zylber, wyk. Małgorzata Socha, Michał Malinowski, Julia Wieniawa
3.50 Ewa gotuje – magazyn

TVN

5.15 Recepta na stary dom (1) – serial dok. USA 2018 **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1657) **6.50** Kuchenne rewolucje: Nowy Tomyśl – Oaza Smaku **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Zajazd „Florencja” / Rybnik – Don Martinez **13.40** Ukryta prawda (1631-1632, 1699) – serial fab.-dok. Polska 2024

16.50 Szpital św. Anny (39) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (137) Maciej zostaje zatrzymany przez policjantów, którzy oskarżają go o uprowadzenie osiemnastoletniej Karoliny. Przeciwko detektywowi świadczy nagranie, na którym rozmawia z dziewczyną.
19.00 Fakty
19.40 Raport Roland Garros
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4223)
20.50 Ścigany ★★★★ – film sensac. USA 1993 Reż. Andrew Davis, wyk. Harrison Ford, Tommy Lee Jones, Sela Ward
23.35 Bodyguard ★★★ – film sensac. USA 1992 Reż. Mick Jackson, wyk. Kevin Costner, Whitney Houston, Gary Kemp
2.15 Aż po grób – film obyczaj. ★★★★ USA/Niemcy/Polska 2009 Reż. Aaron Schneider, wyk. Robert Duvall, Sissy Spacek, Bill Murray
4.25 Uwaga! – magazyn
4.45 Śmierć Diany: dwa śledztwa: Spisek? – serial dok.

TVN 7

6.50 Szkoła (696, 697) **8.45** Ukryta prawda (1310, 1390, 1391) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1017-1019) **14.00** Detektywi (96) **15.00** Szpital (742) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (30, 469) **18.00** Sekrety życia (32) **19.00** Ukryta prawda (1503) **20.00** ★★★ Morderstwo doskonałe – film sens. USA 1998, reż. Andrew Davis, wyk. Michael Douglas **22.20** ★★★ Piekielna głębia – film sens. USA/Meksyk 1999 **0.35** ★★★★ Przemytnik – dramat USA/Kan. 2018, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood **3.00** Żyjąc z potworem (2) **4.00** Fachowcy (16)

TVP Kultura

10.15 ★★★ Miasto z morza – film hist. Polska 2009 **12.20** Figury niemożliwe i inne historie I – film anim. **12.55** Legendy Paryża – opowieść o sztuce XIX wieku **14.00** Droga (5) **15.15** ★★★ Cudze szczęście – dramat Polska/Niemcy 1998 **16.55** Zmiennicy (9) **18.10** Muzeum polskiej piosenki **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (3) **20.00** Powrót Sherlocka Holmesa (1) **21.05** ★★★ Córka trenera – dramat Polska 2018 **22.45** Inf. kulturalne **23.20** ★★★★ Na pełen etat – dram. Francja 2021

TVP Sport

9.25 (L) Piłka nożna: Turniej dzieci o Puchar Tymbarku w Warszawie **11.55** NBA Action **12.25 (L)** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie **16.10** Droga do mundialu **17.25** Mundial. Teatr emocji **18.25 (L)** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie (k): Madagaskar – Holandia, Azerbejdżan – Polska; (m): Austria – Hiszpania, Serbia – Australia **21.15 (L)** Piłka nożna (tow.): Polska – Nigeria **23.20** Sportowy wieczór **23.50** Piłka nożna (k): Madrid CFF – FC Barcelona **2.00 (L)** Koszykówka: NBA

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (6, 7) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (125) **8.55** Policjantki i policjanci (458, 459) **10.55** Na ratunek 112 (1119, 478) **11.55** Dlaczego ja? (1545, 1546) **13.55** Trudne sprawy (1313-1315) **16.55** Policjantki i policjanci (1372) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (60) **19.00** Policjantki i policjanci (1373) **20.00** Uroczysko (161, 162) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (107) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (990) **23.05** ★★★ Purpurowe rzeki II: Aniołowie apokalipsy – thriller Fran./Wł./W. Bryt. 2004 **1.10** Love Island. Wyspa miłości (4)

TV Trwam

10.00 Audiencja Generalna Ojca Świętego Leona XIV z Watykanu **11.00** Muzyczne chwile **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.20** Pragnienie Boga **13.00** Sokolnik **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Stanisław Kulon – świadek Sybiru **15.00** Moja wyspa wiary **16.10** Na zdrowie **16.30** Rozmowy o edukacji **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Bóg z nami **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (3, 4) **8.00** Kobra – oddział specjalny (2, 3) **10.00** Maria z przedmieścia (3, 4) **12.00** Nie igraj z aniołem (88) **13.00** Wspaniałe stulecie (22) **14.00** Kurierzy (8) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (488, 489) **17.00** Kurierzy (9) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (966, 967) **20.00** ★★★ Pokerzysta – thriller USA/Australia 2022 **22.00** ★★★★ Stan gry – thriller USA/W. Bryt./Fr. 2009 **0.30** ★★★ Jak dogryźć mafii – komedia sens. USA 2017 **2.30** Dzielnica strachu (445)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 4 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **8.00** Serwis Info **8.15** Czterdziestolatek (4): Portret, czyli jak być kochanym **9.10** Ranczo (47): W samo południe **10.10** Komisarz Alex (56): Tajemnica spowiedzi **11.00** Transmisja mszy świętej z bazyliki pw. Trójcy Przenajświętszej w Myszyńcu **13.00** Honk – opowieść o pewnym gąsiorze – film dokumentalny USA 2022 **14.00** Złoty chłopak (305)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (938)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (883)
19.30 19.30
19.40 Pytanie dnia
20.00 63. KFPP w Opolu: Debiuty – transmisja koncertu
21.55 63. KFPP w Opolu: SuperJedynki – transmisja
23.50 Z biegiem lat, z biegiem dni (1, 2) – Polska 1980 Reż. Andrzej Wajda, Edward Kłosiński, Anna Polony, Krystyna Grochowicz Opowieść o dwu rodzinach krakowskich z lat 1874-1914. Bohaterkami pierwszego odcinka są: pani Chomińska, żona urzędnika bankowego i mieszkająca z nią siostra Aniela, zaręczona z Felicjanem Dulskim, też urzędnikiem.
2.35 Powrót (6)
3.25 Wykrywacz kłamstw
3.40 Pytanie dnia
4.05 Reporterzy
4.15 Oko na świat
4.40 Notacje – serial dokument.

TVP 2

5.30 ★★★★ Bernadetta. Cud w Lourdes – film biog. Francja 2011, reż. Jean Sagols, wyk. Katia Miran, Michel Aumont **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (3): Kieszonkowe **12.00** ★★★ Wierzę w Ciebie – film biog. USA 2020, reż. Andrew Erwin, Jon Erwin, wyk. Shania Twain, Gary Sinise **14.00** Familiada **14.35** Koło fortuny

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Mietek Szcześniak
16.20 Tak to leciało! – teleturniej
17.20 Panna młoda (114)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3327) – serial Polska 2026
19.55 Domowe patenty – felieton
20.05 Dla ciebie wszystko ★★★ – melodramat USA 2014 Reż. Michael Hoffman, wyk. James Marsden, Michelle Monaghan
22.05 Daleko od szosy (1) – serial obycz. Polska 1976 Reż. Zbigniew Chmielewski, wyk. Irena Hrehorowicz, Antoni Jurasz Leszek nie umie znaleźć sobie miejsca na wsi. Postanawia wyjechać na Śląsk, gdzie zamierza zostać kierowcą i skończyć szkołę wieczorową. Na wsi ma sympatię, Bronkę.
23.35 Księżniczka na Manhattanie ★★★ – komedia romantyczna USA/Kanada 2022
1.10 Kruk. Szepty słychać po zmroku (1, 2) – serial kryminalny Polska 2018
3.10 Akacjowa 38

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **7.25** Trolle 2 – film animowany USA/Japonia 2020 **9.10** ★★★ Detektyw Bruno – komedia Polska 2022, reż. Magdalena Nieć, Mariusz Palej **11.35** Madagaskar II – film anim. USA 2008 **13.30** ★★★ Maska Zorro – film przyg. USA/Meksyk 1998, reż. Martin Campbell, wyk. Antonio Banderas, Catherine Zeta-Jones, Anthony Hopkins

16.25 Skołowani ★★★ – komedia Polska 2023 Reż. Jan Macierewicz, wyk. Michał Czernecki, Agnieszka Grochowska, Bartłomiej Kotschedoff Maks to kobieciarz. Gdy Anna bierze go za niepełnosprawnego, Maks brnie w kłamstwo, licząc na łatwy podryw. Anna przedstawia go siostrze, która porusza się na wózku inwalidzkim.
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Pokojówka na Manhattanie ★★★ – komedia USA 2002 Reż. Wayne Wang, wyk. Jennifer Lopez, Ralph Fiennes, Natasha Richardson
22.50 Koniec świata, czyli Kogel Mogel 4 ★★ – komedia Polska 2022 Reż. Anna Wieczur-Bluszcz, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Katarzyna Łaniewska
0.55 Azyl – thriller USA 2002 ★★★ Reż. David Fincher, wyk. Jodie Foster, Kristen Stewart
3.20 Nasz nowy dom
4.40 Disco gramy!

TVN

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1658) – serial fab.-dok. Polska 2024 **6.50** Kuchenne rewolucje: Żnin, bar „Chicken Go” **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku 2026 **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Gościnna Ukrainka”, Wejherowo / Nowy Targ – „Na winklu” **13.40** Ukryta prawda (1633, 1634) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

15.45 Młode gliny (5, 6)
17.55 Detektywi (311)
19.00 Fakty
19.35 Raport Roland Garros
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Podatek od miłości ★★★ – kom. rom. Polska 2018 Reż. Bartłomiej Ignaciuk, wyk. Aleksandra Domańska, Grzegorz Damięcki, Roma Gąsiorowska Ona jest urzędniczką skarbówki, on potencjalnym oszustem podatkowym. Od przypadkowego spotkania rozpocznie się ich przygoda, pełna wzlotów i upadków.
22.15 Plan B – komedia romant. ★★★ Polska 2018 Reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis, Marcin Dorociński, Edyta Olszówka
23.55 Miłość wysokich lotów ★★★ – dram. obycz. Kanada 2021 Reż. Christie Will Wolf, wyk. Jessica Lowndes, Christopher Russell, Amélie Will Wolf
1.40 Szpital św. Anny (105)
2.45 Uwaga! – magazyn
3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (16, 17): Odblokowane CSI / Korzystny trend

TVN 7

6.55 Szkoła (699, 700) **8.50** Ukryta prawda (1311, 1392, 1393) **11.40** W-11 Wydział Śledczy **13.45** Tom i Jerry – film anim. USA/W. Bryt./Fr./Niemcy 2021 **15.50** ★★★★ Rozumiemy się bez słów – komedia muz. Fr./Belg. 2014 **17.55** Dzieciak rządzi – film anim. USA 2017 **20.00** ★★★ Fokus – komedia kryminalna USA/Argent. 2015 **22.20** ★★★ Każdy wie lepiej – komedia Polska 2021 **0.35** ★★★ Ci, którzy życzą mi śmierci – film sens. USA/Kan. 2021, reż. Taylor Sheridan, wyk. Angelina Jolie **2.40** Żyjąc z potworem (3) **3.35** Fachowcy (17)

TVP Kultura

8.30 Klub profesora Tutki (3) **9.00** Zmiennicy (9) **10.20** ★★★★ Nasz człowiek w Hawanie – film obyczaj. W. Bryt. 1959 **12.25** Miałem farta **13.10** Droga (6) **14.20** ★★★ Duma i namiętność – dramat USA 1957 **16.45** Zmiennicy (10) **17.55** Karnawał zwierząt **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (4) **20.00** ★★★ Nigdy nie mów nigdy – film sensac. W. Bryt./USA/Niemcy 1983 **22.20** Eric Clapton – tylko blues **0.20** ★★★ Córka trenera – dramat ob. Polska 2018 **2.05** ★★★★ Samuraj – dramat Fr./Wł. 1967

TVP Sport

10.30 Koszykówka: NBA **12.25 (L)** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie: 4. dzień **16.10** Polskie trio z FC Porto **16.35** Najlepszy finał w historii Ligi Mistrzów **17.25** Ring TVP Sport **18.25 (L)** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie: turniej kobiet: Francja – Ukraina, Kanada – Włochy; turniej mężczyzn: Mongolia – USA, Polska – Czechy **22.10 (L)** Piłka nożna (tow.): Francja – Wybrzeże Kości Słoniowej **23.15** Sportowy wieczór **23.50** Piłka nożna: ME (m) do lat 17 **2.00 (L)** Hokej na lodzie: NHL

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) **7.55** Miodowe lata (21) **8.40** Pingwiny z Madagaskaru – film anim. USA 2014 **10.35** Asterix kontra Cezar – film anim. Fr. 1985 **12.15** ★★★ Godzilla – film sens. USA/Jap. 1998 **15.00** ★★ Holmes i Watson – kom. USA/Kan. 2018 **16.55** ★★ 1000 lat po Ziemi – film sf USA 2013 **19.00** Policjantki i policjanci (1374) **20.00** Uroczysko (163, 164) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (108) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (991) **23.05** ★★★★ Prawdziwe kłamstwa – kom. USA 1994 **2.05** Love Island. Wyspa miłości (5)

TV Trwam

11.35 Przyroda i ludzie **12.00** Wykłady z kongresu **12.30** Edmund – przyjaciel dzieci i wszystkich ludzi **12.50** Tyś jest Bóg prawdziwy **13.15** ★★★★ Najświętsze Serce – dramat Hiszp. 2020 **15.00** Po stronie prawdy **16.00** Informacje **16.10** Z wędką nad wodę w Polsce i świat **16.35** Sól Ziemi **17.00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **19.30** Jednego Serca, Jednego Ducha **22.00** Muzyczne chwile **22.45** Głos serca (126) **23.45** Listy nadziei **0.00** Modlitwa w Sankt. św. Józefa w Kaliszu

TV Puls

7.45 ★★★ Strażacki pies – komedia USA/Kan. 2007 **9.50** ★★★ Mia i biały lew – film przyg. Fr./RPA/Niemcy 2018 **11.50** ★★★ Matylda – film fantasy USA 1996 **13.50** ★★★ Krokodyl Dundee – komedia Australia 1986 **15.50** ★★★ Krokodyl Dundee II – komedia Australia/USA 1988 **18.00** ★★★ Wasabi: Hubert zawodowiec – komedia sensac. Jap./Fr. 2001 **20.00** ★★★ Robin Hood: Początek – film przygod. USA 2018 **22.15** ★★ Ostatni legion – film przyg. W. Bryt./Fr.//Tunezja/Wł./Bułg. 2007

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl b6633ac83a

PIĄTEK 5 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Welon, fura i brawura (1) **8.00** Serwis Info **8.15** Czterdziestolatek (5): Kondycja fizyczna, czyli walka z metryką **9.15** Ranczo (48): Bohaterski strajk **10.15** Komisarz Alex (57): Zabójczy gaz **11.05** Ojciec Mateusz (163): Osaczenie **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Najsilniejsi na sawannie **14.00** Złoty chłopak (306)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (939)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (884)
19.30 19.30
19.40 Pytanie dnia
20.00 63. KFPP w Opolu: Premiery – transmisja
21.55 63. KFPP w Opolu: Hip-hop. Jedno podwórko 2 – transmisja festiwalu
23.50 Z biegiem lat, z biegiem dni (3-opis**, 4)** – serial obyczaj. Polska 1980 Reż. Andrzej Wajda, Edward Kłosiński Julka, córka pani Chomińskiej, z zapałem i nie bez sukcesów uprawia malarstwo. Niebawem wchodzi jednak w wiek zdatny do zamążpójścia i matka postanawia wydać ją za jakiegoś zamożnego kandydata.
2.35 Wałęsa. Człowiek ★★★ **z nadziei** – film biograficzny Polska 2013 Reż. Andrzej Wajda, wyk. Robert Więckiewicz, Agnieszka Grochowska

TVP 2

5.30 M jak miłość (1770) **6.25** Anna Dymna – spotkajmy się (445) **6.55** Barwy szczęścia (3328) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inf.-publicystyczny **11.30** Operacja zdrowie **12.05** Rodzinka.pl (4): Siła argumentu, argument siły **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (114) – serial obycz. Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (848): Na ostrzu noża – serial obycz. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (405)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (115)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3328) – serial Polska 2026
19.55 Domowe patenty – felieton
20.05 Rodzinka.pl (295)
20.40 Papillon. Motylek ★★★★ – dramat obyczaj. Czechy/Hiszp./USA 2017 Reż. Michael Noer, wyk. Charlie Hunnam
23.00 Człowiek w żelaznej ★★★ **masce** – film historyczny USA/Francja 1998 Reż. Randall Wallace, wyk. Leonardo DiCaprio, Jeremy Irons, John Malkovich Muszkieterowie postanawiają zemścić się na okrutnym królu, osadzając na tronie jego brata, trzymanego w więzieniu w żelaznej masce.
1.15 Dla ciebie wszystko ★★★ – melodramat USA 2014
3.25 Księżniczka na Manhattanie ★★★ – komedia romantyczna USA/Kanada 2022

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny telewizji Polsat **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Gliniarze (820-822): Przynęta / Kanciarze / Pojedynek – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **14.40** Dlaczego ja? (1462): Błędy młodości – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.10 Pogoda
16.15 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1059)
17.00 Gliniarze (1027): Złoto W lesie zostają odkryte zwłoki młodej kobiety i szczątki zaginionego rok wcześniej mężczyzny. Natalia i Kuba sprawdzają hipotezę, że sprawcą jest seryjny zabójca.
18.00 Pierwsza miłość (4231) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń"
19.50 Piraci z Karaibów: Klątwa ★★★★ **Czarnej Perły** – film przyg. USA 2003 Reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Orlando Bloom, Keira Knightley
23.00 Nowy początek ★★★★ – film sf USA/Kanada 2016 Reż. Denis Villeneuve, wyk. Amy Adams, Jeremy Renner, Forest Whitaker
1.30 Ksiądz ★★★ – film sensacyjny USA 2011 Reż. Scott Stewart, wyk. Paul Bettany, Karl Urban, Cam Gigandet
3.30 Nasz nowy dom

TVN

5.00 Nauka jazdy (24) **5.40** Uwaga! – magazyn**5.55** Ukryta prawda (1659) **6.50** Kuchenne rewolucje: Łódź – „Świńskie sprawki" **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Kuchenne rewolucje: Bistro „Tarta poducha", Wrocław / Poznań – Bistro „Pomylone Gary" – reality show **13.40** Ukryta prawda (1635-1636, 1700) – serial fab.-dokum. Polska 2024

16.50 Szpital św. Anny (40) Dzień przed ślubem z Filipem Zosia odwiedza Sandrę i Kalinkę. Michalina Rataj przekazuje Kai nowe wieści w sprawie Wrońskiego.
17.55 Detektywi (139)
19.00 Fakty
19.35 Raport Roland Garros
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Diuna – film sf ★★★★ USA/Kanada 2021 Reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Rebecca Ferguson, Zendaya
23.20 Zakonnica ★★★ – horror USA 2018 Reż. Corin Hardy, wyk. Demián Bichir, Taissa Farmiga, Jonas Bloquet Kiedy młoda zakonnica ginie w klasztorze w Rumunii, Watykan wysyła księdza i nowicjuszkę, by przyjrzeli się sprawie. Ryzykując życie, odkrywają sekret zakonu.
1.20 Plan ucieczki ★★★ – film sens. USA 2013 Reż. Mikael Håfström, wyk. Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger
3.45 Kuba Wojewódzki

TVN 7

6.50 Szkoła (702, 703) **8.45** Ukryta prawda (1312, 1394, 1395) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1023-1025) **14.00** Detektywi (97) **15.00** Szpital (743) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (470, 471) **18.00** Sekrety życia (33) **19.00** Ukryta prawda (1504) **20.00** ★★★ Seks w wielkim mieście – komedia romant. USA 2008, reż. Michael Patrick King, wyk. Sarah Jessica Parker, Kim Cattrall **23.10** ★★★★ Wzgórza marzeń – musical USA 2021, reż. Jon M. Chu, wyk. Anthony Ramos **2.05** Lego Ninjago – film anim. USA/Dania/Australia 2017

TVP Kultura

10.10 ★★★★ Uczta Babette – dram.a Dania 1987 **12.15** Roman Wilhelmi – „Podróże w czasie" **12.55** Humor Wiesława Michnikowskiego **14.00** ★★★ Jesienią o szczęściu – dram. Polska **15.15** ★★★★ Nasz człowiek w Hawanie – film obycz. W. Bryt. 1959 **17.10** Zmiennicy (11) **18.20** Video Killed the Radio Star **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (5) **20.00** ★★★★ Królowa Margot – film hist. Fr./Wł. 1994 **22.45** Powrót Sherlocka Holmesa (1) **23.55** ★★★ Nigdy nie mów nigdy – film sens. W. Bryt./USA 1983

TVP Sport

8.15 Piłka nożna: Francja – Wybrzeże Kości Słoniowej **10.15** Piłka nożna: 2. półfinał **12.15** Piłka nożna (tow.): Polska – Nigeria **14.30** Mundial. Teatr emocji **15.30** Hokej na lodzie: NHL **17.15** Studio **17.55 (L)** Piłka nożna: Eliminacje MŚ (k) strefy UEFA: Polska – Francja **20.20 (L)** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie: 5. dzień – turniej (k) **22.15** Sportowy wieczór **22.45** Piłka nożna: Eliminacje MŚ (k) strefy UEFA: Polska – Francja **0.55** Boks: Mario Barrios – Manny Pacquiao **2.00 (L)** Koszykówka: NBA

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (10, 11) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (126) **8.55** Policjantki i policjanci (460, 461) **10.55** Na ratunek 112 (1120, 479) **11.55** Dlaczego ja? (1547, 1548) **13.55** Trudne sprawy (1316-13-18) **16.55** Policjantki i policjanci (1374) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (61) **19.00** Policjantki i policjanci (1375) **20.00** Gwiazdy kabaretu (170, 178) **22.05** ★★★★ Ewolucja planety małp – film sf USA/W. Bryt./Kanada 2014, reż. Matt Reeves, wyk. Andy Serkis, Gary Oldman **0.50** STOP Drogówka (374) **1.55** Love Island. Wyspa miłości (6)

TV Trwam

11.35 Natura et Homo **12.20** Głos serca (126) **13.05** Woda i las. Źródło życia na Ziemi **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 **16.40** Wielkopolanie nad Wisłą **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19.30** Historie Starego Testamentu – film animowany **19.45** Modlitwa z telefonicz. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4) **10.00** Maria z przedmieścia (5, 6) **11.55** Nie igraj z aniołem (89) **12.55** Wspaniałe stulecie (23) **13.45** ★★★★ Ja cię kocham, a ty śpisz – komedia rom. USA 1995 **15.55** ★★★ Kariera frajera – komedia USA 1998 **17.45** ★★★ Pożyczony narzeczony – komedia romant. USA 2011 **20.00** ★★ Transporter: Nowa moc – film sensac. Francja. 2015 **22.00** ★★★★ Non stop – film sens. W. Bryt./Fr./USA/Kan. 2014 **0.05** ★★★ Kobiety mafii – film sensac. Polska 2018

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 6 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.50** Ranczo (49): Debata **9.50** Komisarz Alex (58) **10.45** Ojciec Mateusz (164) **11.40** Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego: Zadziwiający tancerze i potomkowie smoków **12.55** ★★★ Fanfan Tulipan – film przygodowy Francja 2003 **14.40** Domowe patenty **14.45** Okrasa łamie przepisy

15.20 Tacy byliśmy: Na opolskiej scenie – cykl reportaży
16.00 Dziedzictwo (940)
17.00 Teleexpress
17.15 Orędzie arcybiskupa Adriana Galbasa na Święto Dziękczynienia
17.30 Rolnik szuka żony (1) Edycja programu z 2025 roku, pełnego marzeń i wielkich emocji. Marta Manowska spotyka się z Barbarą, Arkadiuszem, Gabrielem, Krzysztofem i Rolandem, którzy szukają prawdziwej miłości.
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.45 Pytanie dnia
20.00 63. KFPP w Opolu: „Autobiografia" – jubileusz Bogdana Olewicza
21.55 63. KFPP w Opolu: Kabaret Neo-Nówka. 26-lecie – transmisja
23.40 Z biegiem lat, z biegiem dni (5, 6) – serial obyczaj. Polska 1980
2.15 Tylko strach – dramat ★★★★ obyczajowy Polska 1993 Reż. Barbara Sass, wyk. Anna Dymna, Dorota Segda, Jerzy Trela

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3324, 3325) **6.25** M jak miłość (1913) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inform.-publicystyczny **10.55** Górna półka smaku – magazyn **11.25** Zmiennicy (1): Ceny umowne – serial komediowy Polska 1986 **12.30** Festiwal Zaczarowanej Piosenki **13.05** Panna młoda (115) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.00** Familiada **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Big Cyc – show
16.20 Na dobre i na złe (983) – serial obycz. Polska
17.20 Panna młoda (116)
18.15 Va banque – teleturniej
18.45 Wyższa Szkoła Jazdy
19.10 Słowo na niedzielę
19.25 Rodzinka.pl (296): Staszek Natalia zaprasza Paulę do domu. Ludwik próbuje ocieplić relacje z Adelą. Boscy z przyjaciółmi wspominają zmarłego rówieśnika. Natalia chce namówić Ludwika na zmianę stylu życia na zdrowszy.
20.00 Strażnik – thriller USA 2006 ★★★ Reż. Clark Johnson, wyk. Michael Douglas, Kiefer Sutherland, Eva Longoria
21.55 W deszczowy dzień ★★★ **w Nowym Jorku** – komedia romantyczna USA 2019 Reż. Woody Allen, wyk. Timothée Chalamet, Elle Fanning, Selena Gomez
23.35 Papillon. Motylek ★★★★ – dramat obyczajowy Czechy/Hiszpania/USA 2017
2.00 Człowiek w żelaznej ★★★ **masce** – film historyczny USA/Francja 1998

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Ewa gotuje **11.55** ★★★ Dziennik cwaniaczka – komedia USA/W. Bryt. 2010, reż. Thor Freudenthal, wyk. Zachary Gordon, Robert Capron **13.50** ★★★ Pokojówka na Manhattanie – komedia USA 2002, reż. Wayne Wang, wyk. Jennifer Lopez, Ralph Fiennes, Natasha Richardson

16.20 Kochaj albo rzuć ★★★★ – komedia Polska 1977 Reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Irena Karel, Anna Dymna
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy
19.55 Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2025
23.15 Venom – film sensacyjny ★★★ USA/Chiny 2018 Reż. Ruben Fleischer, wyk. Tom Hardy, Michelle Williams, Riz Ahmed Eddie poświęcił życie, aby zdemaskować firmę Life Foundation. Obsesja zniszczyła mu karierę i związek z Anną. Pewnego dnia jego ciało zostaje opanowane przez obcego zwanego Venomem.
1.45 Złoto pustyni – dramat woj. ★★★★ USA/Australia 1999 Reż. David O. Russell, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, Ice Cube Amerykanie prowadzą działania wojenne w Iraku. Major Archie zdobywa informacje o złocie ukrytym przez Saddama Husajna gdzieś na pustyni.
4.10 Kabaretowa Ekstraklasa

TVN

5.15 Nauka jazdy (25) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1660) **6.50** Pogromcy chaosu (5) **7.45** Dzień Dobry TVN – program inform.-publicyst. **11.30** Na Wspólnej (4221-4223) **13.25** Młode gliny (2) – serial kryminalny Polska **14.30** ★★★ Clifford. Wielki czerwony pies – film familijny USA/Kanada/Wielka Brytania 2021, reż. Walt Becker, wyk. Darby Camp, Jack Whitehall, Tony Hale

16.35 Poszukiwacze zaginionej arki – film przyg. USA 1981
19.00 Fakty
19.35 Raport Roland Garros
19.45 Uwaga! – magazyn
20.00 P.S. Kocham Cię ★★★★ – melodr. USA 2007 Reż. Richard LaGravenese, wyk. Hilary Swank, Gerard Butler, Harry Connick Jr.
22.45 Trzy tysiące lat tęsknoty ★★★ – dramat obyczaj. USA/Australia 2022 Reż. George Miller, wyk. Tilda Swinton, Idris Elba, Alyla Browne
0.55 Dom w głębi lasu ★★★★ – horror USA/Kanada 2011 Reż. Drew Goddard, wyk. Kristen Connolly, Chris Hemsworth Grupa przyjaciół wybiera się na weekend do domku w głębi lasu. Odczytanie fragmentu starego pamiętnika sprawia, że w chacie objawiają się złowrogie siły.
3.00 Szpital św. Anny (106)
4.00 Uwaga! – magazyn
4.15 Nauka jazdy
4.45 Recepta na stary dom – serial dok. USA 2018

TVN 7

6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (16) **7.10** New Looney Tunes (19-21) **7.55** Sonic: Szybki jak błyskawica II – film anim. USA/Jap./Kan./W. Bryt. 2022 **10.25** Zgłoś remont (1) **11.25** Mówię Wam (16) **12.40** Ukryta prawda (1386, 1387) **14.45** Szpital św. Anny (1, 2) **16.45** Detektywi (321) **17.45** ★★★ Bardzo dziki Zachód – film sens. USA 1999 **20.00** ★★★ Ocean's 8 – kom. sens. USA 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock **22.20** ★★★★ Wszystko wszędzie naraz – kom. USA 2022 **1.05** ★★★★ Efekt motyla – thriller USA/Kan. 2004 **3.30** Fachowcy (18)

TVP Kultura

9.40 ★★★ Zabawa w chowanego – film obycz. Polska 1986 **10.45** Kosmos 1999 **11.50** Wenecja, miasto wyrosłe z bagien **13.00** ★★★ Duma i namiętność – dram. obycz. USA 1957 **15.25** Kariera Nikodema Dyzmy (1) **16.30** ★★★★ Uczta Babette – dramat Dania 1987 **18.25** Kantor i Jarema. Powrót do Wenecji **19.00** Konkurs Eurowizji dla Młodych Muzyków – Erywań – Armenia 2026 **21.15** ★★★ Kraina wielkiego nieba – dram. USA 2018 **23.10** ★★★★ Królowa Margot – film hist. Fr./Włochy/Niemcy 1994

TVP Sport

8.35 Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie: 5. dzień – turniej kobiet i mężczyzn – 1/8 finału – trzy wybrane mecze **10.05** Koszykówka: NBA: Finał – 2. mecz **12.10** Droga do mundialu **13.15** Studio **13.40 (L)** Piłka nożna: Betclic 2. Liga: Baraż – finał **16.45** Studio **16.55 (L)** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie: 6. dzień – turniej kobiet i mężczyzn – ćwierćfinały **22.00** Sportowy wieczór **22.25 (L)** Boks: Chris Billam-Smith – Ryan Rozicki **2.00 (L)** Hokej na lodzie: NHL: Finał – 3. mecz

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (182) **7.00** Galileo (1136, 1137) **9.05** #JesteśmyDlaDzieci (331) **9.30** Galileo (1138) **10.30** Mini Galileo (72) **10.40** Galileo (1200, 1201) **12.45** ★★★ Bezsenność w Seattle – komedia rom. USA 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Meg Ryan, Tom Hanks **14.55** Policjantki i policjanci (1426-1430) – serial obyczaj. Polska 2026 **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (105-108) – serial krym. Polska 2026 **0.00** Gwiazdy kabaretu (50, 177) **2.05** STOP Drogówka (349) **3.05** Interwencja (5911)

TV Trwam

11.30 Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **12.03** Informacje **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** XXX Spotkanie Młodych Lednica 2000 **16.10** Historia PL **17.00** Polka **17.30** XXX Spotkanie Młodych Lednica 2000 **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefonicz. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.30** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **22.00** XXX Spotkanie Młodych Lednica 2000

TV Puls

5.00 Dyżur (31, 32) **6.00** Kobra – oddział specjalny (1, 3-4) **9.00** Taki jest świat (23, 22) **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (484-489, 964-967) **20.00** ★★★ Anna – film sens. Fr. 2019, reż. Luc Besson, wyk. Sasha Luss, Helen Mirren **22.20** ★★★ Kandahar – film sens. USA/Arab. Saud. 2023, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler **0.55** ★★★ Kobiety mafii 2 – film sens. Polska 2019, reż. Patryk Vega, wyk. Angie Cepeda, Agnieszka Dygant **3.45** Taki jest świat (23) **4.15** Menu na miarę (1)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl b6633ac83a

NIEDZIELA 7 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza św. w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.30** Alternatywy 4 (9): Upadek **9.50** Stawka większa niż życie (1): Wiem, kim jesteś **10.55** Ojciec Mateusz (165): Piotruś Pan **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Portret kapłana (11): Ks. Krystian SDB **13.05** Planeta zmian II (1): Malediwy, USA i Grenlandia **14.15** Dom (19)

16.00 Dziedzictwo (941) – serial obycz. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.35 Żona dla Polaka (1) – reality show Polska 2024
Czterech kawalerów polskiego pochodzenia mieszkających w USA – Mariusz, Mateusz, Sebastian i Łukasz – postanawia odnaleźć swoją drugą połówkę wśród kobiet, któe przyleciały z Polski.
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.45 Pytanie dnia
20.00 63. KFPP w Opolu: 45 lat – jubileusz Lady Pank
23.50 Z biegiem lat, z biegiem dni (7, 8-opis) – serial obyczaj. Polska 1980
Reż. Andrzej Wajda, wyk. Leszek Piskorz, Anna Polony, Jerzy Bińczycki
Nadchodzi rok 1914. Wszyscy mówią o zbliżającej się wojnie, która może przynieść Polsce wyzwolenie.
3.10 Fanfan Tulipan – film ★★★ przygodowy Francja 2003
Reż. Gérard Krawczyk, wyk. Vincent Perez, Penélope Cruz, Didier Bourdon

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3327, 3328) – serial Polska 2026 **6.25** M jak miłość (1914) – serial obyczajowy Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Domowe patenty **11.25** Tamte lata, tamte dni (50): Andrzej Grabowski **12.00** Wyspa dzieci, czyli muzyczni spadkobiercy zespołu 2 Plus 1 – koncert **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Ralph Kaminski
16.15 Tak to leciało! – teleturniej
17.15 Harald i Sonja: miłość wbrew regułom (3)
18.30 Pan Mama (58)
19.00 Śmietanka towarzyska ★★★ – komedia USA 2016
Reż. Woody Allen, wyk. Jesse Eisenberg, Kristen Stewart, Steve Carell
20.40 Wielkie oczy – film ★★★★ biograf. USA/Kanada 2014
Reż. Tim Burton, wyk. Amy Adams, Christoph Waltz, Danny Huston
Lata 60. XX w. Świat zachwyca się portretami kobiet i dzieci o wielkich oczach, których autorstwo przypisuje sobie Walter Keane. Żyjąca w cieniu męża malarka postanawia wyjawić prawdę.
22.40 Strażnik ★★★ – thriller USA 2006
0.35 Krucjata. Znak bliźniąt (12) – serial krym. Polska
1.35 W deszczowy dzień w Nowym Jorku ★★★ – kom. romantyczna USA 2019
3.20 Akacjowa 38
4.35 Na dobre i na złe (887)

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.45** Toy Story II – film animowany dla dzieci USA 1999, reż. John Lasseter, Ash Brannon, Lee Unkrich **13.45** Madagaskar II – film animowany USA 2008, reż. Tom McGrath, Eric Darnell, dub. Artur Żmijewski, Piotr Adamczyk, Małgorzata Kożuchowska

15.45 Piraci z Karaibów: Klątwa ★★★★ Czarnej Perły – film przygodowy USA 2003
Reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Orlando Bloom, Keira Knightley
18.50 Wydarzenia
19.35 Państwo w państwie
20.00 Najmro – komedia sensac. ★★★ Polska 2021
Reż. Mateusz Rakowicz, wyk. Dawid Ogrodnik, Jakub Gierszał, Olga Bołądź
22.10 Skołowani – komedia ★★★ obyczajowa Polska 2023
Reż. Jan Macierewicz, wyk. Michał Czernecki, Agnieszka Grochowska
0.40 Holmes i Watson ★★ – komedia USA/Kan. 2018
Reż. Etan Cohen, wyk. Will Ferrell, John C. Reilly, Ralph Fiennes
Detektyw Sherlock Holmes i doktor John Watson znów łączą siły. Ich zadaniem jest zbadanie sprawy morderstwa w Pałacu Buckingham.
2.30 Świat według Kiepskich (579-581): Telewizor / Remont za friko / Daleki krewny z Ameryki

TVN

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1661) – serial fab.-dokum. Polska 2024 **6.50** Bez kompleksów (5) – reality show Polska 2025 **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Co za tydzień – magazyn **12.15** Ugotowani (1) **13.25** ★★★★ Wredne dziewczyny – komedia USA/Kanada 2004, reż. Mark Waters, wyk. Lindsay Lohan, Rachel McAdams, Jim Powers

15.30 Pan Samochodzik ★★★ i templariusze – film przygodowy Polska 2023
Reż. Antoni Nykowski, wyk. Mateusz Janicki, Sandra Drzymalska, Maria Dębska
Historyk sztuki Tomasz znajduje krzyż, będący wskazówką do odkrycia skarbu templariuszy. Razem z harcerzami musi prześcignąć rywali, którzy nie cofną się przed niczym.
17.55 Kuchenne rewolucje: Wschowa – La Trattoria Familja – reality show
19.00 Fakty
19.35 Raport Roland Garros
19.45 Indiana Jones i Świątynia ★★★★ Zagłady – film przygodowy USA 1984
22.15 Sherlock Holmes ★★★★ – film kryminalny USA/Niemcy 2009
Reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Rachel McAdams
0.50 Szefowie wrogowie 2 ★★★ – komedia USA 2014
Reż. Sean Anders, wyk. Jason Bateman, Jennifer Aniston, Jamie Foxx

TVN 7

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (17) **6.55** New Looney Tunes (22, 23) **7.25** Dzieciak rządzi – film anim. USA 2017 **9.20** Ukryta prawda (1308, 1388, 1389) **15.10** Szpital św. Anny (3, 4) **17.00** Detektywi (322) **18.00** Madagaskar III – film anim. USA/Indie 2012 **20.00** ★★★ Jack Ryan: Teoria chaosu – thriller USA/Rosja/W. Bryt. 2014, reż. Kenneth Branagh **22.20** ★★★ Oszukać przeznaczenie – horror USA/Kan. 2000, reż. James Wong, wyk. Devon Sawa **0.20** ★★★★ Wejście smoka – film sens. Hongk./USA 1973 **2.30** Żyjąc z potworem

TVP Kultura

9.20 Paryska 27 **10.00** Wenecja, miasto wyrosłe z bagien **11.10** Kosmos 1999 **12.10** Opole – koncertowe wspomnienia **12.30** 15. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '77 **14.00** ★★★ Zorro – film przyg. Wł./Fr. 1975 **16.10** Kariera Nikodema Dyzmy (2) **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** ★★ Jest sprawa – komedia Polska 2003 **20.00** ★★★★ Pan od muzyki – dramat Fr./Szwajc. 2004 **21.45** Kulturalni **22.40** Banksy: Sztuka wyjęta spod prawa **0.45** Zakonnica – film anim.

TVP Sport

8.50 Polska Liga Żeglarska: Ekstraklasa R1 Sopot **9.15** Hokej na lodzie: NHL **10.30** Futbol totalny **11.45** Mundial. Teatr emocji **13.45 (L)** Lekkoatletyka: Halina Konopacka Classic w Warszawie **16.45** Studio **16.55 (L)** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie: 7. dzień **20.35** Studio **20.40 (L)** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie: 7. dzień **22.15** Sportowy wieczór **23.00** Piłka nożna: Mistrzostwa Europy mężczyzn do lat 17 w Estonii: Finał **1.10** Oktagon MMA: Gala 89 w Bratysławie

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (184) **7.00** Wielkie tajemnice historii (9, 10) **8.50** Galileo (1202, 1203) **10.50** Mini Galileo (3) **11.05** Asterix kontra Cezar – film anim. Francja 1985 **12.45** ★★★★ Ewolucja planety małp – film sf USA/W. Bryt./Kan. 2014, reż. Matt Reeves, wyk. Andy Serkis **15.30** ★★★ Drużyna A – komedia sensac. USA 2010, reż. Joe Carnahan, wyk. Liam Neeson, Jessica Biel **17.55** Uroczysko (259-260, 157-158) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (988-991) **0.00** STOP Drogówka (350) **1.05** Wielkie tajemnice historii (11, 12)

TV Trwam

9.30 Wieluń był pierwszy **10.00** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **13.00** Bazylika Bożego Ciała w Krakowie **13.20** Przebudzenie giganta – św. Weronika Giuliani **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.00** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą **22.30** Muzyczne chwile **22.45** Jak wygrać małżeństwo?

TV Puls

7.35 Don Matteo: Boski detektyw (9, 10) **9.45** Zaklinaczka duchów (59, 60) **11.40** ★★★ Krokodyl Dundee – kom. Australia 1986 **13.40** ★★★ Krokodyl Dundee II – kom. Australia/USA 1988 **15.55** ★★★ Wasabi: Hubert zawodowiec – kom. Jap./Fr. 2001 **17.55** ★★★★ Dirty Dancing – film muz. USA 1987 **20.00** ★★★ Bodyguard zawodowiec – film akcji USA/Hol./Kan./W. Bryt./Fr. 2017 **22.20** ★★ Plan emerytalny – kom. Kan./Kajm. 2023 **0.45** ★★★★ Stan gry – thriller USA/W. Bryt./Fr. 2009

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 8 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.05** Pogoda Info **8.15** Czterdziestolatek (6): Włosy Flory, czyli labirynt **9.10** Ranczo (50): Kontratak **10.10** Komisarz Alex (59): Testament **11.05** Ojciec Mateusz (166) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Planeta zmian II (1): Malediwy, USA i Grenlandia **14.00** Złoty chłopak (307)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (942)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (885)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Prokurator (1) – serial krym. Polska 2015
Reż. Katarzyna Dominiak, Jacek Filipiak, Maria Skąpska, Jakub Wielecki
21.25 Uczciwy złodziej ★★★ – thriller USA 2020
Reż. Mark Williams, wyk. Liam Neeson, Kate Walsh, Robert Patrick
Złodziej Tom, aby zyskać możliwość spokojnego życia z ukochaną, zamierza pójść na układ z FBI i zwrócić ukradzione pieniądze. Ale okazuje się, że agentom nie można ufać.
23.15 Fenomen Fogga – film dokumentalny Polska 2023
0.20 Poznań 56 ★★★ – dramat hist. Polska 1996
2.20 Słodkie oczy ★★★ – komedia Polska 1979

TVP 2

5.30 M jak miłość (1771) **6.25** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3329) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Okrasa łamie przepisy: Smaki Opolszczyzny **12.00** Wyższa Szkoła Jazdy (1) **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (116) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (849) – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (406) – telenowela Hiszp. 2023
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (117) – serial obycz. Turcja 2024
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3329) – serial Polska 2026
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Postaw na milion
21.50 Na sygnale (837, 838) – serial obycz. Polska 2026
22.55 Ludzie i bogowie (7-opis, 8) – serial hist. Polska 2020
Porucznik Martel, zdradzony przez Zajdera, trafia na Szucha, gdzie jest torturowany przez gestapowców. W końcu zgadza się na współpracę. Po wypuszczeniu kontaktuje się z podziemiem.
0.45 Na tropach przeszłości (4) – serial krym. Fr. 2023
1.45 Nasz dom w górach (4): Taniec godowy – serial obyczaj. Niemcy 2018
2.40 Akacjowa 38
4.40 Na dobre i na złe (888)

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program rekl. **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (286, 287): Łowca nagród / Diabelski sąsiad **9.30** Trudne sprawy (1215, 1216): Pogubiona matka / Trzy babki – serial fab.-dok. Polska 2023 **11.35** Gliniarze (823-825): Oddychaj / Słodkie kłamstwa / Ośmiornica **14.40** Dlaczego ja? (1463): Brzdąc – serial fab.-dok. Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1060)
17.00 Gliniarze (1028)
18.00 Pierwsza miłość (4232) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Jurassic World – film ★★★★ przygodowy USA 2015
Reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Nick Robinson
23.10 Salt – film sens. USA 2010 ★★★★
Reż. Phillip Noyce, wyk. Angelina Jolie, Liev Schreiber, Chiwetel Ejiofor
Evelyn Salt zostaje oskarżona przez rosyjskiego zdrajcę Orłowa, że jest szpiegiem KGB i bierze udział w spisku, który ma ostatecznie doprowadzić do zniszczenia USA.
1.20 Searching ★★★ – thriller USA/Rosja 2018
Reż. Aneesh Chaganty, wyk. John Cho, Debra Messing, Michelle La
3.45 Ewa gotuje
4.40 Disco gramy!

TVN

5.15 Nauka jazdy (27)**5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1662) **6.50** Kuchenne rewolucje: Myszęcin – „Gościniec” **7.45** Dzień Dobry TVN – program inform.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku – magazyn **11.25** Kuchenne rewolucje: Wschowa – La Trattoria Familja: Nowy Tomyśl – Oaza Smaku **13.40** Ukryta prawda (1637-1638, 1701) – serial fabularno-dokument. Polska 2024

16.50 Szpital św. Anny (41) – serial obycz. Polska 2025
17.55 Detektywi (150)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4224) – serial Polska 2026
20.50 Bitwa o gości – reality show Polska 2025
22.00 Na skraju załamania ★★★ – thriller W. Bryt./USA 2024
Reż. Jeff Celentano, wyk. Minka Kelly, Dermot Mulroney, Maggie Grace
Cass była świadkiem tragedii na wiejskiej drodze. Po tym wydarzeniu nawiedza ją duch i Cass wątpi w swoje zdrowie psychiczne. Po serii przerażających wydarzeń wierzy, że będzie następną ofiarą.
0.05 Matrix – film sf USA 1999 ★★★★
Reż. Andy Wachowski, Larry Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss
2.55 Co za tydzień – magazyn
3.35 Szpital św. Anny (108) – serial obycz. Polska 2026
4.35 Uwaga! – magazyn
4.55 Recepta na stary dom (3) – serial dok. USA 2018

TVN 7

6.50 Szkoła (707, 708) **8.45** Ukryta prawda (1313, 1396) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1026-1028) **14.00** Detektywi (98) **15.00** Szpital (744) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (472, 473) **18.00** Sekrety życia (34) **19.00** Ukryta prawda (1505) **20.00** ★★★ Sekret w ich oczach – film krym. USA/W. Bryt./Hiszpania/Korea Pd. 2015, reż. Billy Ray **22.25** ★★★ Seks w wielkim mieście – komedia rom. USA 2008, reż. Michael Patrick King, wyk. Sarah Jessica Parker **1.25** ★★★ Morderstwo doskonałe – film sens. USA 1998 **3.35** Mówię Wam (16)

TVP Kultura

10.15 ★★★ Książę sezonu – kom. Polska 1970 **11.20** ★★★★ Parasolki z Cherbourga – film muz. Fr./Niemcy 1964 **13.00** Niepoprawny Belmondo **14.05** Kosmos 1999 **15.10** ★★ Goodbye Rockefeller – film dla młodz. Polska 1993 **16.55** Zmiennicy (12) **18.10** Dźwięk Nowego Jorku **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (6) **20.00** ★★★★ Goldeneye – film sensac. W. Bryt./USA 1995 **22.20** ★★★★ Musisz żyć – dramat Polska 2000 **0.05** Sibelius. Siedem symfonii **1.35** Kulturalni **2.30** ★★★★ Pan od muzyki

TVP Sport

8.35 Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie **9.30** Lekkoatletyka: Halina Konopacka Classic w Warszawie **11.45** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie **13.45** FOGO Futsal Ekstraklasa: Piast Gliwice – Texom Eurobus Przemyśl **15.50** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie **20.05** Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA: Paris Saint-Germain – Arsenal FC **22.15** Sportowy wieczór **22.50** Lekkoatletyka: Halina Konopacka Classic w Warszawie **1.05** Reportaż **1.30** NBA Action

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (12, 13) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (127) **8.55** Policjantki i policjanci (462, 463) **10.55** Na ratunek 112 (1121, 480) **11.55** Dlaczego ja? (1549, 1550) **13.55** Trudne sprawy (1319-1321) **16.55** Policjantki i policjanci (1375) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (62) **19.00** Policjantki i policjanci (1376) **20.00** Uroczysko (165, 166) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (109) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (992) **23.05** ★★ Legion – horror USA 2010 **1.15** Love Island. Wyspa miłości (7)

TV Trwam

12.20 Kraina Sanu **13.10** Parafia pw. Świętej Rodziny **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Burza w okręgu krakowskim **15.00** Powstańczym śladem **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Spotkanie Rodziny Radia Maryja **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (5, 6) **8.00** Kobra – oddział specjalny (4, 5) **10.00** Maria z przedmieścia (7, 8) **12.00** Nie igraj z aniołem (90) **13.00** Wspaniałe stulecie (24) **14.00** Kurierzy (9) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (490, 491) **17.00** Kurierzy (10) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (967, 968) **20.00** ★ Najemnik – film sens. USA/Aruba/RPA 2006 **22.00** ★★ Zabić Salazara – film akcji USA/Monaco/Rum. 2016 **0.00** ★★★ Kolonia karna – film sf USA/W. Bryt. 1994 **2.25** Dzielnica strachu (447)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl b6633ac83a

Choruje nawet 1,5 mln osób. Przez lata słyszeli, że ich ból jest zmyślony i że nie istnieje



FOT. 123RF

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych badań laboratoryjnych. To sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Fibromialgia to przewlekła choroba bólowa. Objawia się m.in. uogólnionym bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy.

Fibromialgia zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznanym, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Schorzenie wiąże się przede wszystkim z przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz nadwrażliwością na ucisk w charakterystycznych punktach ciała.

Choć fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, odpowiednio dobrana terapia może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić komfort życia pacjentów.

– Dolegliwości najczęściej nasilają się podczas odpoczynku, natomiast umiarkowana aktywność fizyczna przynosi chwilową ulgę. Pacjenci opisują ból jako pulsujący, piekący lub kłujący. Towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie, uczucie sztywności oraz sen, który nie daje regeneracji – wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niespecyficzne dolegliwości, mimo prawidłowych wyników podstawowych badań laboratoryjnych. To właśnie sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne. Do najczęstszych objawów należą:

- przewlekły ból mięśni i stawów;
- bóle oraz zawroty głowy;
- migreny;
- drętwienie i mrowienie kończyn;
- zaburzenia snu i częste wybudzenia;
- obniżony nastrój;
- stany depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- trudności z koncentracją i tzw. gonitwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napadowe blednięcie palców dłoni;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

W fibromialgii bardzo istotne są tzw. punkty tkliwe, określane również jako punkty spustowe. – Klasycznie wyróżnia się 18 punktów rozmieszczonych symetrycznie na ciele, m.in. w okolicy szyi, barków, klatki piersiowej, bioder, kolan czy łokci. Ich nadwrażliwość na ucisk i ból może stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną – tłumaczy dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jednoznacznie poznane. Coraz więcej badań wskazuje jednak, że kluczową rolę może odgrywać układ odpornościowy oraz nieprawidłowe przetwarzanie bodźców bólowych przez układ nerwowy. Naukowcy przypuszczają, że nadmierna pobudliwość struktur odpowiedzialnych za przewodzenie bólu w rdzeniu kręgowym i mózgu, osłabienie mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwciał wytwarzanych przez organizm chorego.

Fibromialgia często nasila się po infekcjach sezonowych, ale również pod wpływem długotrwałego stresu. W książce dr n. med. Magdaleny Cubały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony" opisane są przypadek pacjentki, u której przewlekły stres nie tylko poprzedzał rozwój choroby, ale również znacząco nasilał jej objawy.

Brak diagnozy, ciągłe zmęczenie i chroniczny ból mogą prowadzić do poczucia bezradności i wyczerpania psychicznego. Dlatego tak ważna jest edukacja i pokazanie pacjentom, gdzie szukać wsparcia. – W książce czytelnicy znajdą checklistę dla osób z fibromialgią. To narzędzie, które jeden z moich pacjentów nazwał „drogą do odzyskania kontroli" – opowiada dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska.

Niestety, nie istnieje jedna uniwersalna metoda leczenia tej choroby. Terapia skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów oraz poprawie jakości życia chorego. Kluczowe znaczenie w leczeniu ma podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne pacjenta.

WARTO WIEDZIEĆ

Choroba dotyka najczęściej kobiety

– O fibromialgii warto mówić, ponieważ przez lata była bagatelizowana, a pacjenci często słyszeli, że „wyniki są dobre, więc wszystko jest w porządku". Tymczasem szacuje się, że w Polsce choruje na nią od 2 do 4 proc. populacji, czyli nawet 1,5 miliona osób. Choroba dotyka przede wszystkim kobiet, nawet dziesięć razy częściej niż mężczyzn. Objawia się rozległym bólem mięśniowo-szkieletowym, przewlekłym zmęczeniem oraz zaburzeniami neurologicznymi – mówi dr n.med. Magdalena Cubała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

Ten ból zna prawie każdy. Tak w prosty sposób złagodzisz nadwrażliwość zębów

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

Jak złagodzić nadwrażliwość, by zwykły posiłek nie stał się nieprzyjemnym doświadczeniem?

Ból związany z nadwrażliwością pojawia się nagle, bywa bardzo silny i przeszywający, ale zwykle szybko mija samoistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanaliki znajdujące się w zębinie pod wpływem zimna, ciepła, dotyku czy kwaśnych i słodkich produktów. Naturalną barierą ochronną jest szkliwo, jednak gdy ulega osłabieniu lub zanika, na przykład przy odsłonięciu korzenia zęba wskutek cofania się dziąseł. Ząb staje się bardziej podatny na ból. Co można wtedy zrobić?

Wymień szczoteczkę do zębów

Najlepiej wybierać szczoteczkę ze średnim lub miękkim włosiem. Warto jednak uważać – „średnia" twardość nie zawsze rzeczywiście taka jest, a zbyt miękkie włosie może nie zapewniać skutecznego czyszczenia zębów.

Szczoteczki typu supersoft i ultrasoft poleca się głównie osobom z konkretnymi problemami stomatologicznymi, takimi jak recesja dziąseł, a także pacjentom po zabiegach periodontologicznych czy implantologicznych. Ich długotrwałe używanie może jednak sprzyjać odkładaniu się płytki nazębnej, szczególnie w okolicach dziąseł i między zębami.

Sposób szczotkowania także ma znaczenie

Zalecenia dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem wiedzy medycznej. Samo szorowanie zębów poziomymi ruchami – od jednej strony do drugiej – nie tylko nie daje najlepszych efektów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

– Przy nadwrażliwości najczęściej rekomendujemy pacjentom zmodyfikowaną metodę Bassa. Ustawiamy szczoteczkę pod kątem około 45 stopni do powierzchni zęba, tak aby końcówki włókien były skierowane w stronę linii dziąseł. Następnie wykonujemy bardzo krótkie, delikatne ruchy wibrujące, bez szorowania i bez mocnego dociskania. Na koniec delikatnie wymiata się włosiem szczoteczki w kierunku korony zęba. Powierzchnie żujące już szczotkujemy ruchem poziomym – opisuje lek. dent. Maria Miedzianowska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osad i jednocześnie chroni zęby przed mikrouszkodzeniami.

Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

Jeśli nadwrażliwość pojawia się często i utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z dentystą. Taki objaw może świadczyć o trwających problemach w jamie ustnej, takich jak próchnica, stany zapalne dziąseł, erozja szkliwa czy inne zmiany chorobowe.

– We własnym zakresie trudno nam będzie obejrzeć dokładnie łuki zębowe i sprawdzić, co jest nie tak, tym bardziej że może to dotyczyć miazgi zęba, co dentysta oceni przy wykorzystaniu diagnostyki radiologicznej. Zazwyczaj natomiast zalecana jest fluoryzacja i higienizacja, dzięki czemu przywracamy właściwą ochronę zębom i umożliwiamy dziąsłom regenerację – podsumowuje lek. dent. Maria Miedzianowska.



FOT. GETTY IMAGES

Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?

eprasa.pl b6633ac83a





FOT. BARTŁOMIEJ HAMANOWICZ/X. MIEDZ LEGNICA

Hiszpański drybler Asier Cordoba strzelił w końcówce sezonu kilka bardzo ważnych bramek

PIŁKA NOŻNA LETNIE SPARINGI Z ZAGŁĘBIEM LUBIN I GKS KATOWICE

Miedź Legnica wraca na treningi 18 czerwca

Oprac. Redakcja
Legnica

Piłkarze Miedzi Legnica po zakończeniu sezonu rozjechali się nawakacje. Jednak wypoczynek nie będzie trwał zbyt długo...

Jakie sa plany przygotowań pierwszego zespołu Miedzi Legnica do sezonu 2026/2027? Prezentujemy je za oficjalnym portalem Miedzi.

Miedź na pierwszym wspólnym treningu po przerwie urlopowej spotkają się 18 czerwca. W dwóch pierwszych dniach sztab szkoleniowy przewiduje badania medyczne oraz testy motoryczne.

20 czerwca zespół zagra w Łomnicy z miejscowym KS-em, obchodzącym 25-lecie reaktywacji piłkarskiego klubu w miejscowości z Podokręgu Jelenia Góra.

Łącznie plan przygotowań Legniczan obejmuje siedem meczów kontrolnych, w których Miedź mierzyć się będzie z trzema drużynami PKO Bank Polski Ekstraklasy. Na uwagę z pewnością zasługiwać będzie starcie z przygotowującym się do występów w europejskich pucharach GKS-em Katowice. 27 czerwca nasi piłkarze sprawdzą się na tle KGHM Zagłębia Lubin. Dwa dni później podopieczni trenera Janusza Niedźwiedzia udadzą się na zgrupowanie do Szamotuł, (29 czerwca - 4 lipca). Pierwszego dnia lipca Miedź zagra w Opalenicy ze wspomnianym GKS-em. Na zakończenie zgrupowania zespół zegra dwa mecze kontrolne - ze Świtem Szczecin, a następnie w Zielonej Górze z miejscową Lechią.

8 lipca Miedź ponownie uda się do Opalenicy. Tym razem, by odbyć sparing z Piastem Gliwice.

Na zakończenie okresu przygotowawczego, 18 lipca, na Stadionie Miejskim w Legnicy zielono-niebiesko-czerwoni mają grę kontrolną z drugoligową Chojniczanką Chojnice.

Tego dnia klub planuje organizację prezentacji drużyny przed startem sezonu 2026/2027.

Ligowe zmagania zainaugurowane zostaną w piątek 24 lipca.

Plan przygotowań Legniczan obejmuje siedem meczów kontrolnych. Miedź zmierzy się m.in.z trzema drużynami z Ekstraklasy.

Miedzianka żegna i wita piłkarzy

Oprac. Redakcja
Legnica

Są pierwsze decyzje dotyczące kształtu kadry Miedzi Legnica na sezon 2026/2027. Pięciu piłkarzom dobiegły końca umowy, a trzej gracze wracając do swoich klubów po okresie wypożyczenia.

W nowym sezonie w barwach Miedzi nie zobaczymy już Kamila Drygasa, Bartosza Kwietnia, Erdala Rakipa, Patryka Stępińskiego oraz Jakuba Wrąbla, których kontrakty wygasły. Kończą się też wypożyczenia Mateusza Kowalskiego, Gleba Kuchki oraz Cezarego Polaka.

Kamil Drygas trafił do Miedzi zimą sezonu 2022/2023. W Betclic 1 Lidze wystąpił w 78 meczach, zdobywając 12 bramek i dokładając 6 asyst. Ponadto zagrał w 2 spotkaniach barażowych o awans do piłkarskiej elity oraz 4 meczach w STS Pucharze Polski. W wielu spotkaniach występował z opaską kapitańską.

Bartosz Kwiecień wzmocnił zielono-niebiesko-czerwonych latem 2024 roku. W 47 meczach w Betclic 1 Lidze zdobył 4 bramki i 2 asysty. Wystąpił także dwukrotnie w barażach o awans do PKO BP Ekstraklasy oraz dwukrotnie w STS Pucharze Polski. Należał do rady drużyny.

Patryk Stępiński zasilił klub na początku minionej kampanii. Zagrał w 22 meczach, dwukrotnie trafiając do siatki rywala, a także wystąpił w 2 rywalizacjach w pucharze.

Erdal Rakip przybył do Legnicy podczas ostatniego zimowego okienka transferowego. W 13 spotkaniach zaliczył jedną asystę.

Jakub Wrąbel przyszedł do Miedzi latem 2024 roku. W ciągu dwóch kampanii rozegrał 55 meczów oraz dwukrotnie wystąpił w meczach barażowych o awans do PKO BP Ekstraklasy. W sezonie 2024/2025 w Betclic 1 Lidze nie opuścił ani jednej minuty.

Mateusz Kowalski trafił na zasadzie wypożyczenia do Miedzi zimą z Parmy. Trzykrotnie wystąpił w Miedzi II Legnica w Betclic 3 Lidze.

Gleb Kuchko został wypożyczony do Miedzi z Wisły Płock. W 23 meczach raz trafił do siatki i dołożył do tego 3 asysty. Zagrał także w 2 zawodach w STS Pucharze Polski. Występował w młodzieżowej reprezentacji Białorusi, a także w dorosłej kadrze, w której zdobył bramkę przeciwko Szkocji w eliminacjach do Mundialu 2026.

Cezary Polak został wypożyczony zimą z Jagiellonii Białystok. W rundzie wiosennej w 15 rywalizacjach w Betclic 1 Lidze zdobył jedną bramkę i zaliczył jedną asystę.

Klub podziękował piłkarzom za reprezentowanie barw Miedzi i życzył powodzenia w dalszej karierze.



FOT. MIEDZ LEGNICA

Zawodnikiem MIedzi został właśnie 27-letni Chorwat, Kristian Fućak. Więcej o transferach - za tydzień.

eprasa.pl b6633ac83a

WIERZYMY, ŻE MAKSIU ZAGRA KIEDYŚ W PIŁKĘ NOŻNĄ

Po tym, jak influencer Łatwogang zebrał 12 mln zł na pomoc 8-letniemu Maksiowi, choremu na genetyczną chorobę dystrofii mięśni, w życiu jego rodziny pojawiło się światło nadziei. Chłopiec będzie mógł przejść nowatorską terapię genową w Stanach Zjednoczonych



FOT. ARCHIWUM RODZINY TOCKICH

Burmistrz Leska Adam Snarski (obok Maksia) i jego urzędnicy założyli teatr, a dochód z granych przez siebie spektakli przeznaczyli na pomoc chłopcu

Piotr Samolewicz

Po sukcesie pierwszego challengu (ang. wyzwania) Łatwoganga na rzecz dzieci chorych onkologicznie, wielu ludzi zaczęło zgłaszać się do Piotrka Hanckego o pomoc, także rodzice Maksymiliana, Anna i Robert Toccy ze wsi Dziurdziów koło Leska na Podkarpaciu. Zaledwie na kilka dni przed planowaną akcją Łatwoganga dowiedzieli się, że chce on przejechać na rowerze bez snu z Zakopanego do Gdańska w celu zebrania pieniędzy na leczenie ich synka.

- Na życzenie Piotrka akcja była utrzymywana do końca w tajemnicy. Bo nie było wiadomo, czy uda się ją „spiąć" organizacyjnie - mówi mama Maksymiliana.

Państwo Toccy żegnali influencera w piątek, 22 maja w Zakopanem. Potem cała rodzina pojechała samochodem do Gdańska.

- Nie wyobrażaliśmy sobie, że może nas nie być w Gdańsku i mu nie podziękować za to, co dla nas zrobił.

Piotr Hancke pokonał ok. 660 km w 52 godziny. Jego wyczyn był transmitowany w sieci, im bardziej zmniejszał się dystans do Gdańska, tym więcej ludzi wpłacało pieniądze na pomoc dla Maksa, a później też dla drugiego chłopca chorego na tę samą chorobę, Adasia.

Piotra Hanckego witały tłumy

- Z Piotrkiem spotkaliśmy się na stacji paliw przed Gdańskiem. Już na niej były tłumy. Ludzie czekali na niego przy drogach, witali transparentami i flagami. Najwięcej ludzi powitało go w mieście: dzieci, motocykliści, rowerzyści. Wszyscy podążali za autobusem, w którym jechał Piotrek i jego ekipa. Miało się wrażenie, jakby ludzie witali jakąś sławę, bohatera. Zresztą nie ma co ukrywać, że Łatwogang jest bohaterem - mówi pani Anna.

- Zwierzył nam się, że miał już takie momenty, że czuł się naprawdę słaby, szczególnie w ostatnią noc przed finałem przed stadionem Arena w Gdańsku. Ale dał radę, jego wyczyn jest nie do opisania. Na stacji paliw, na której spotkaliśmy się, widzieliśmy, że jest słaby, tymczasem to on się nas pytał, jak my się czujemy. „U mnie wszystko jest OK" - mówił. Niesamowity człowiek! Myślę, że witający go ludzie na finale w Gdańsku, krzyczący i machający, dodali mu energii. Wszyscy zaśpiewali mu „Sto lat!".

We wtorek, 26 maja Łatwogang oświadczył, że dla Maksia i Adasia zebrał 15,5 mln zł. Pieniądze nadal wpływają, ale nie pomogą wszystkim dzieciom w Polsce chorym na dystrofię mięśni Duchenne'a (DMD). Dlatego streamer zaapelował do premiera i prezydenta, by - działając ponad politycznymi podziałami - obniżyli w Polsce olbrzymie koszty leczenia tej choroby.

Akcja Piotrka Hanckego przyniosła na leczenie Maksia 12 mln zł, 3 mln zł pochodzi z lokalnych charytatywnych akcji w Bieszczadach. Suma pozwoli na przeprowadzenie genowej terapii Maksa w klinice w Bostonie. Szczegóły badań chłopca i operacji będą dopiero ustalane.

- Terapia ta została wprowadzona w USA kilka lat temu. Poprzedziły ją lata badań. Najpierw była stosowana tylko w przypadku dzieci do 4. roku życia. Potem trwały badania, by ją rozszerzyć na starsze. To jest jedyna rzecz, która daje nam nadzieję. Nie mamy innego wyboru. Lek zostanie podany dożylnie. Pobyt w klinice będzie trwał 3 miesiące. Przed i po aplikacji leku będzie monitorowane serce i wątroba dziecka - wyznaje Anna Tocka. Mocno wierzy w to, że operacja uda się i syn będzie mógł zagrać w ukochaną piłkę nożną.

Maksymilian daje siły rodzicom

8-letni Maksymilian jest jedynym i długo wyczekiwanym dzieckiem państwa Tockich. „Przez cały okres ciąży, a także po narodzinach, żadne wyniki badań nie wskazywały na to, że nasz syn może być tak poważnie chory. O jego chorobie dowiedzieliśmy się zupełnie przypadkowo. Podczas pobytu w szpitalu związanego z infekcją Maksa, zostały wykonane rutynowe badania, których wyniki okazały się mocno niepokojące. Zalecone później badania genetyczne potwierdziły tę straszną chorobę..." - piszą rodzice na stronie fundacji siepomaga.pl, na której w październiku 2025 roku założyli zbiórkę na pomoc synkowi.

Gdy mama Maksia dowiedziała się, że jej synek jest poważnie chory, zrezygnowała z pracy, by poświęcić mu więcej czasu (mąż pracuje w branży budowlanej). W tej chorobie ważne jest, by utrzymać sprawność fizyczną w celu zachowania mięśni. Kilka razy w tygodniu chłopiec ma zajęcia rehabilitacyjne i fizjoterapeutyczne, rodzice zabierają go też na basen. Mało tego, także w domu trzeba z nim codziennie ćwiczyć.

Od założenia zbiórki w 2025 roku życie rodziny radykalnie się zmieniło. Wszyscy włączyli się w gminie Lesko i w innych miejscowościach w organizowanie pikników i innych wydarzeń. Rozdzwoniły się telefony, Toccy zaczęli jeździć na różne spotkania i współorganizować imprezy, pomagali nawet piec ciasta.

Społeczna mobilizacja w Bieszczadach

Największym pomocowym wydarzeniem w Bieszczadach okazał się styczniowy koncert w Lesku „Bieszczady dla Maksa na MAXA", na którym udało zebrać się ok. 230 tys. zł. W organizację koncertu było zaangażowanych mnóstwo ludzi. Odbywały się też mniejsze koncerty w Bieszczadzkim Domu Kultury w Lesku, pikniki charytatywne w wielu miejscowościach.

Historia Maksa zainspirowała burmistrza Leska Adama Snarskiego i jego urzędników do założenia nieprofesjonalnego Teatru Urzędowego bez Renomy. Swój prywatny czas poświęcili na próby i wystawienie napisanej przez siebie sztuki zatytułowanej „GEN:END". Zagrała w niej m.in. Katarzyna Dudzińska.

- Stworzyliśmy offowy, plastyczny spektakl z pytaniami, kto decyduje o tym, że jedni rodzą się zdrowi, inni chorzy, że jedni rodzą się w rodzinach bogatych, a inni w biednych. W Lesku wystawiliśmy spektakl trzy razy przy pełnej sali i zebraliśmy ponad 18 tys. zł - mówi.

Maks marzy o spotkaniu z Robertem Lewandowskim

Maks uczy się w Zespole Szkół Samorządowych w Hoczwi, gdzie jest życzliwie traktowany. Gdy nie mógł zagrać na WF w piłkę nożną, nauczyciel wręczył mu gwizdek, by sędziował. W ten sposób wyróżnił chłopca, który jest wielkim fanem piłki. Uwielbia Roberta Lewandowskiego, jego marzeniem jest spotkać się z idolem.

- Jak większość chłopców w tym wieku marzy, by zostać piłkarzem. Cały pokój ma obwieszony plakatami, zbiera karty piłkarskie, piłki, na prezent zawsze coś dostaje związanego z tą dyscypliną sportu. Jest w tym wszystkim radosnym dzieckiem. Gdy spotyka się ze starszym o rok kuzynem, przebierają się w stroje piłkarskie i razem kopią piłkę, Maksiu oczywiście na tyle, na ile może, bo zna swoje ograniczenia - opowiada mama.

Maks należy do scholi kościelnej. Starsi członkowie scholi traktują go jak młodszego brata. Ładnie też czyta i inteligentnie wyraża się.

- Naszym rytuałem było czytanie Maksiowi przed snem jakiejś książki. Stąd ma bogatą biblioteczkę. Cały czas dostaje nowe książki, wybór od nowinek kosmicznych, technologicznych, po historię. Bardzo lubi historię Polski, od Piastów po współczesną. Czyta też książki o historii świata i geograficzne. Pomagamy mu w rozwoju jego pasji.

Rodzice Maksa czerpią siły do walki o jego zdrowie od niego samego.

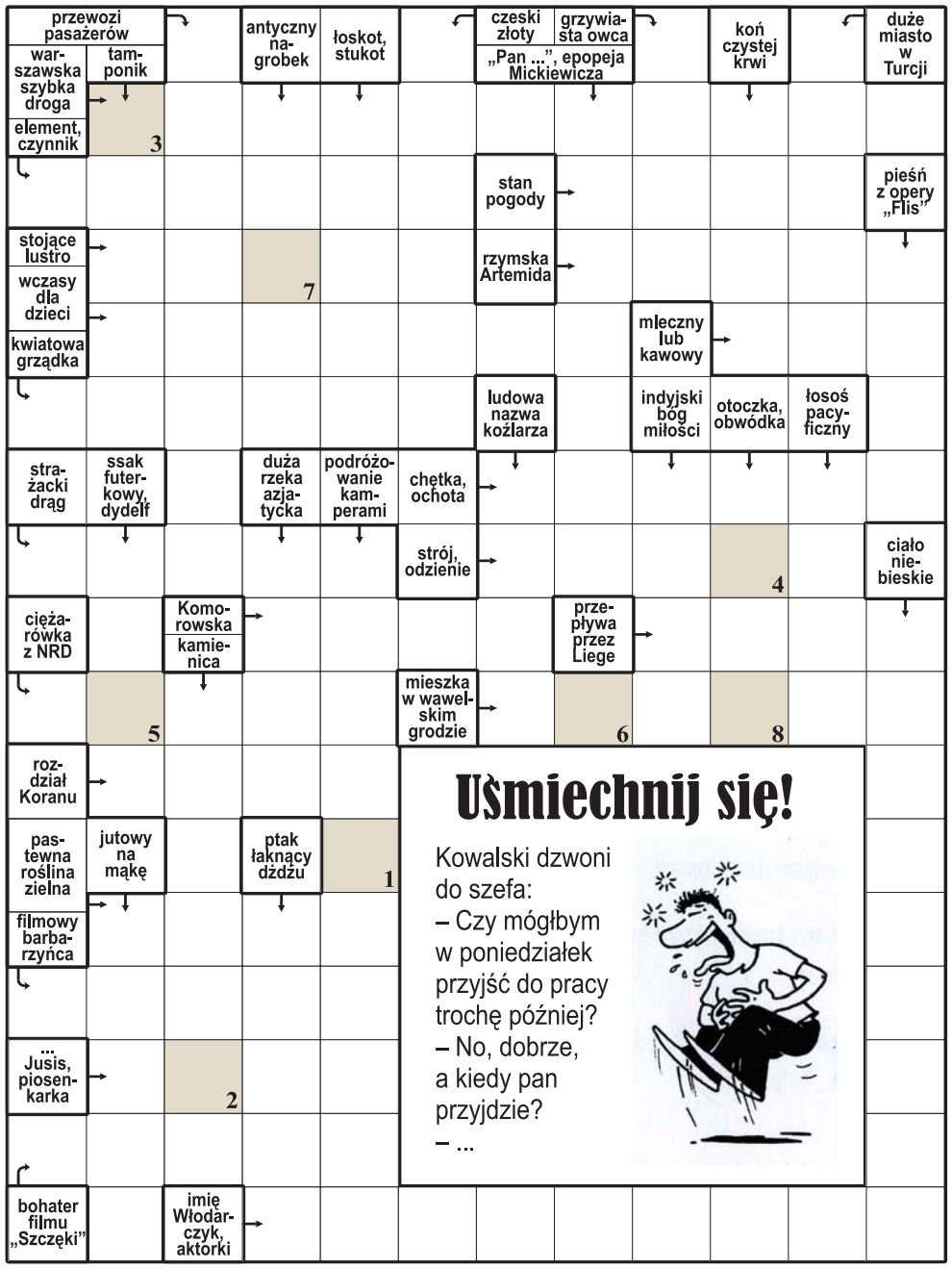
- Cieszymy się, że znalazł się ktoś taki jak Piotrek Hancke i że mu się udało. Nie zapominamy też o mieszkańcach Bieszczadów, którzy pokazali wielkie serca. Nie było instytucji i człowieka, które by nie dołożyły swoje cegiełki, były challenge strażackie, także koła gospodyń wiejskich organizowały swoje wydarzenia. Przyjdzie jeszcze czas, by podziękować tym wszystkim ludziom. Dzięki nim zgromadziliśmy w Bieszczadach aż 3 mln złotych - mówi Anna Tocka.

Choroba dotyka głównie chłopców

Dr n. med. Katarzyna Skórka pisze na chorobyrzadkie.edu.pl, że dystrofia mięśniowa Duchenne'a (DMD) to choroba genetyczna charakteryzująca się postępującą degeneracją i osłabieniem mięśni z powodu zmian w białku zwanym dystrofiną. Choroba dotyka głównie chłopców, ale w rzadkich przypadkach może wystąpić u dziewczynek. W ostatnich latach pojawiły się nowe terapie działające przyczynowo. To Ataluren oraz Exondys 51, które działają na poziomie mRNA i mają na celu poprawienie produkcji dystrofiny, co jest kluczowe w leczeniu dystrofii mięśniowej Duchenne'a. W Polsce Ataluren nie jest refundowany. Jak pisze doktor Katarzyna Skórka, wciąż trwają badania nad nowymi terapiami genowymi.

eprasa.pl b6633ac83a

Krzyżówka panoramiczna



Usmiechnij się!

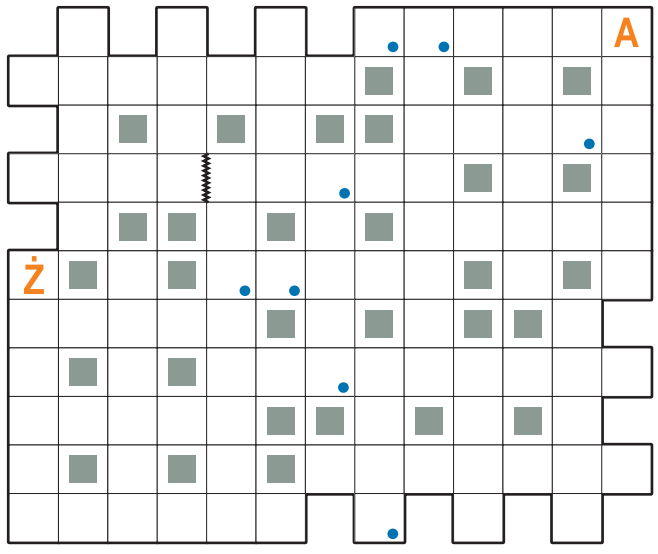
Kowalski dzwoni do szefa:
– Czy mógłbym w poniedziałek przyjść do pracy trochę później?
– No, dobrze, a kiedy pan przyjdzie?
– ...

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

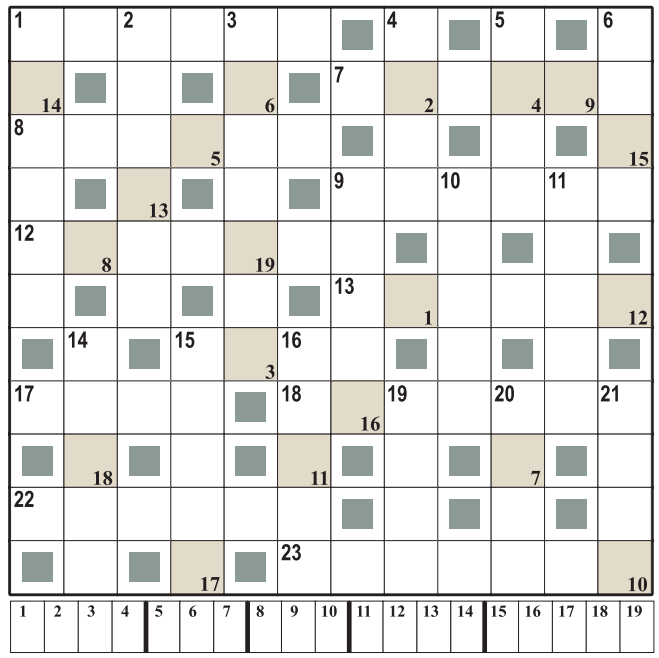
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) kraik w Pirenejach (6).
B) płaskie nakrycie głowy z antenką (5).
C) lokal z kawą, lodami i kremówkami (9).
D) towarzyszy królowej w codziennym życiu (6).
E) rodzaj błyskawicznego zapięcia w kurtce (5).
F) wymyślnie zakręcony pukiel włosów (4).
G) dawny rzemieślnik lub pracownik odlewni (5).
H) bezkrytyczna, impulsywna córka Anieli Dulskiej (5).
I) rzeka z powieści Czesława Miłosza (4).
J) ... Górne, największy słodkowodny zbiornik świata (7).
K) Michael, aktor z filmu „W akcie desperacji” (6).



L) horror w reżyserii Stanleya Kubricka (8).
Ł) element małej architektury przy alejce spacerowej (5).
M) postępowanie pełne kłamstw (8).
N) rabunek na gościńcu (5).
O) osesek zysa (4).
P) popularne określenie telewizora (6).
R) w portfelu Iranki (4).
S) grzyb jadalny, gatunek maślaka (5).
T) jeden z potomków Uranosa i Gai (5).
U) miś z polskiej animacji (7).
W) okres życia najlepszy dla mężczyzny (4,5).
Z) część stodoły, sąsiek (6).
Ż) przed przedszkolem (6).

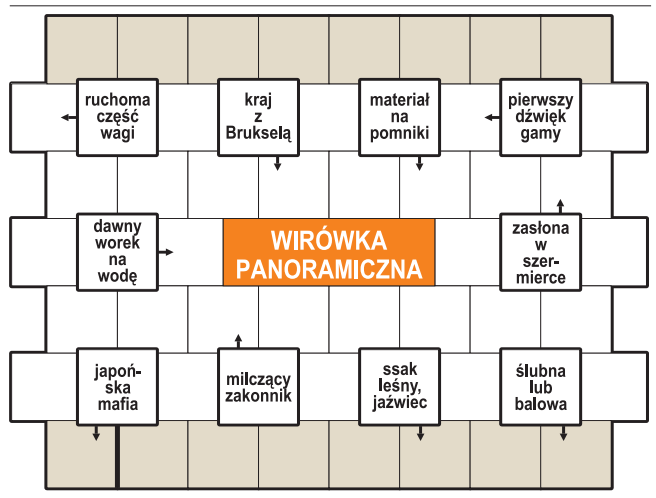
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie: przysłowie tureckie.

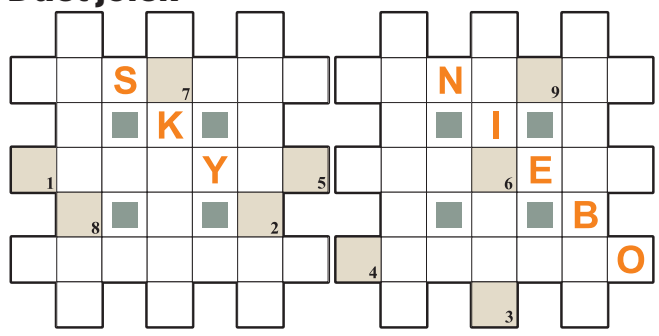
Poziomo:
1) dawny śpiewak wędrowny,
7) ... Lubelska na mapie,
8) pokryty emalią,
9) weekendowy dzień,
12) poluje na odyńce,
13) plazma krwi,
15) inwar lub brąz,
17) drapieżny kot,
18) królestwo lwa,
22) stanowisko pracy,
23) rozsądek w działaniu.

Pionowo:
1) cieszy sybarytę,
2) fedruje pod ziemią,
3) gafa towarzyska,
4) dawna opłata drogowa,
5) zboże chlebowe,
6) pszczółka z animacji,
9) budynek gospodarczy,
10) nie dodaje mądrości,
11) dwanaście sztuk,
14) ... Magellana,
15) lokum na towary,
16) nagroda filmowa,
19) na czele armii,
20) rzeka „białych nocy”,
21) roślina w akwarium.



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

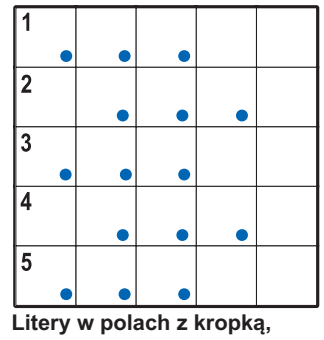
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 9 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

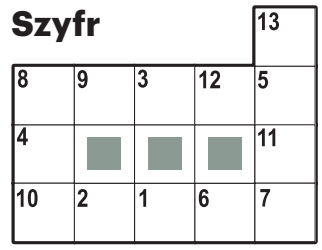
– młyn ze śmigami
– twórca obrazu „Hołd pruski”
– faworyt w gonitwie
– ...-Benz, marka samochodów
– flirciarz, bałamut
– kwiat ozdobny
– arkana, tajniki
– kościelny fundator
– kołyska dla malca
– podróżna walizeczka
– oprawa drzwi
– namalował „Dziewczynę z perłą”

Logogryf



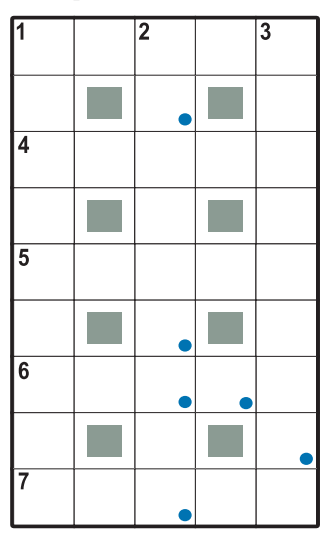
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł powieści Jeana d'Ormessona.
1) zuch, junak,
2) rezydencja magnata,
3) przelanie praw na dzieci,
4) rytmiczny chód,
5) zakrywana kwefem.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 13 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.
Poziomo:
8) urząd podległy biskupowi,
10) magiczna w posiadaniu Aladyna.
Pionowo:
13) stolica Jemenu,
8) pod nim stopa wody.

Krzyżówka



Litery z pól z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) ... Zbawienia,
4) zasada, reguła,
5) rezultat, wynik,
6) płonie w czasie igrzysk,
7) sukulent z Meksyku.
Pionowo:
1, 2, 3) kobiece imiona.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: We wtorek; **krzyżówka z hasłem:** Syty nie zna ceny jadła; **wirówka panoramiczna:** "Zagniony autobus"; **duet jolek:** firmament; **logogryf:** "Chwała cesarstwa"; **szyfr:** Maria Pakulnis; **krzyżówka A-Ż:** plastyka; **krzyżówka:** Alicja.

eprasa.pl b6633ac83a