

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 22



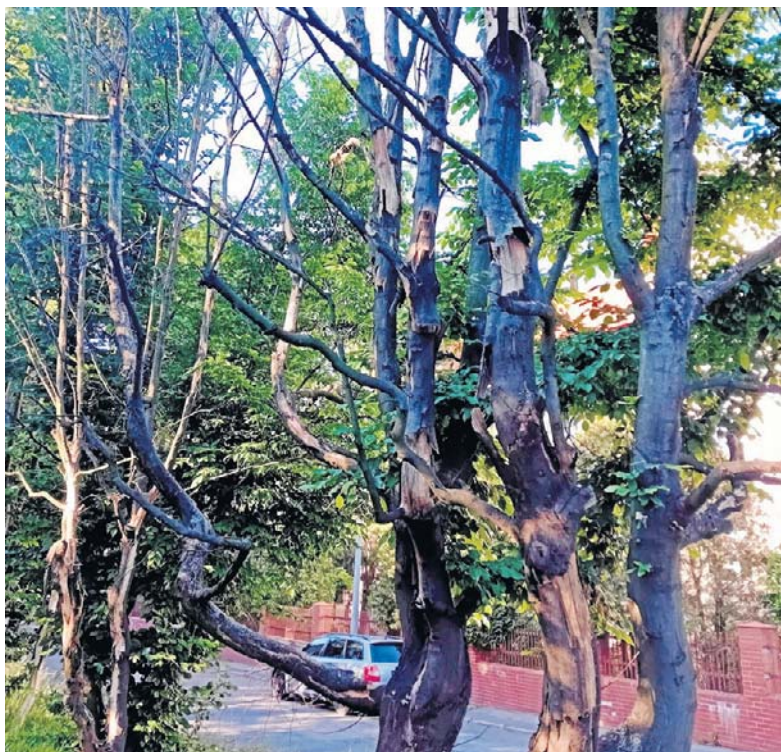
FOTOREPORTAŻ
**NIEZWYKŁY
TRENING
NA DACHU
GALERII
BEAT&BALANS
Z WIDOKIEM
NA LEGNICĘ**
str. 8

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

LEGNICA

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

Stare graby zamieniają się
w niebezpieczne kikuty str. 5



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

PIĘKA NOŻNA

Miedź zagra spa-
ringi m.in. z Zagłę-
biem Lubin, GKS
Katowice i Piastem
Gliwice str. 18

OCHRONA ZDROWIA

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

PROPOZYCJA NA WEEKEND

Książę Henryk
znów straci głowę...
Legnickie Pole zapra-
sza na widowisko
historyczne str. 6

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655



9 771234 539604

23



FOT. PKI, 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 Irządach 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-latką 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, wenty-

latory, 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 wciśnięć 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 Kontakt

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.

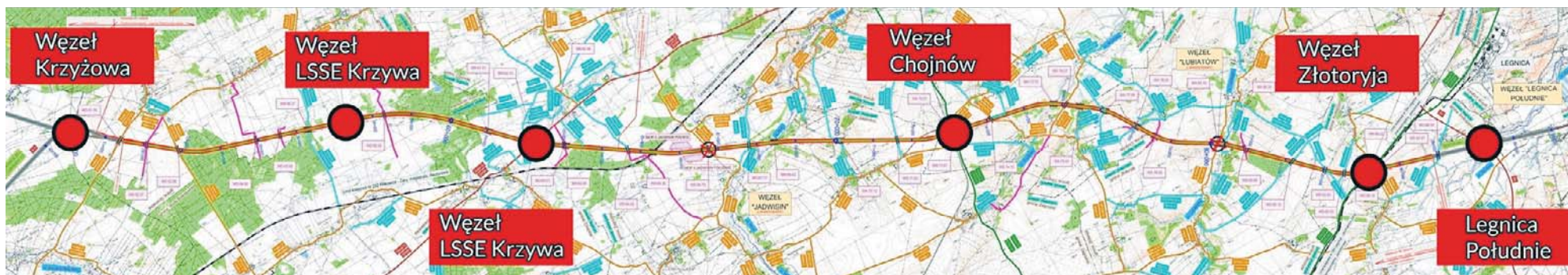
ZDJĘCIE DNIA



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

Zgoda na rozbudowę 35 kilometrów autostrady A4 Legnica - Krzyżowa



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

Michał Perzanowski
Legnica

Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska we Wrocławiu wydał decyzję środowiskową dla rozbudowy odcinka A4 między węzłami Krzyżowa 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 Krzyżowa 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.

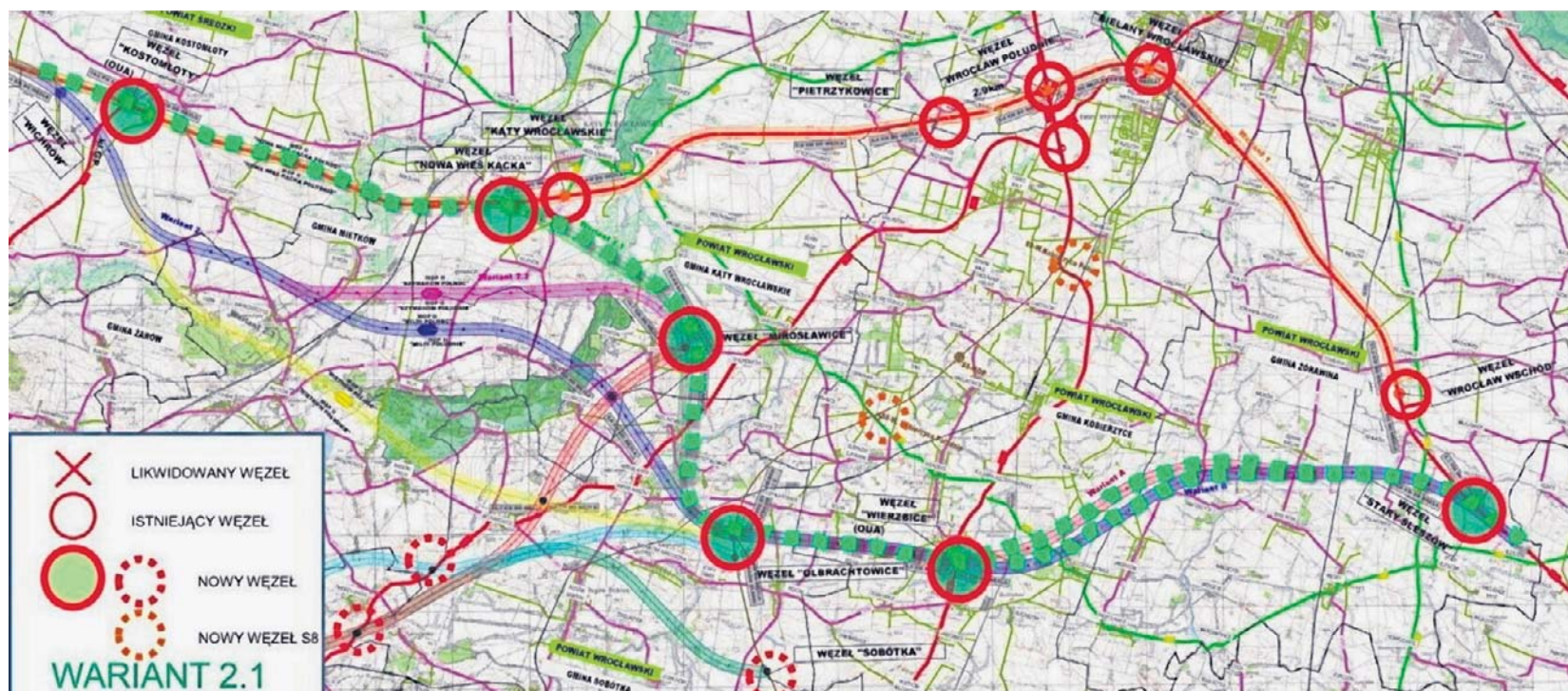
Dwa odcinki to:

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

Krzyżowa - 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).



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

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

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

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.

Dodajmy, że zaplanowano też budowę na tym odcinku A4 dwóch nowych Miejsc Obsługi Podróżnych - mają powstać 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 przejazdki 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 wariantcie 2.1. Oznacza to, że odcinek od Le-

gnicy do Kostomłotów zostanie poprowadzony w obecnym śladzie [...] natomiast od Kostomłotów do Starego Sleszowa 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 Sleszów) autostrada A4 zostanie

poprowadzona nowym śladem w wariantcie 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 Sleszów z pięcioma węzłami pośrednimi.

Wyremontują oddziały dziecięce

Piotr Krzyżanowski
Legnica

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

To jedna z najważniejszych inwestycji realizowanych obecnie w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy. Przebudowa i modernizacja Oddziału Pediatricznego 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 pediatricznego i chirurgii dziecięcej.



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

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 do-

bra 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 pedia-

trii 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



Modernizacja oddziałów będzie kosztować 15 mln zł

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 zwołał 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. dopytała 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 jed-

nak za wiarygodne zeznanie dziewczynki. Biegły psycholog ocenił je jako szczerze 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 mieszana 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 na wiązkę 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 potrafił 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 jednoślada. Ofiara wypadku ma uszkodzony kręgosłup. Nie jest w stanie żyć samodzielnie.

- Sławomir B. potrącił motocyklistę, który nie miał możliwości uniknięcia wypadku, po-

wodując 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, gestykułował, obarczył winą motocyklistę i sprawa miała miejsce pod wpływem środków psychoaktywnych lub będącej pod wpływem szoku - informowała legnicka prokuratura.



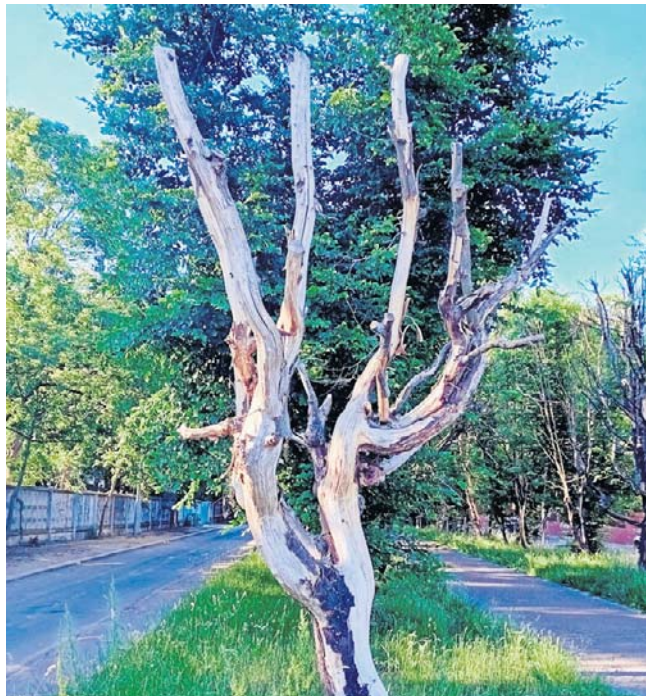
Sławomir B. po wypadku ukrywał się. Został zatrzymany w powiecie lubińskim kilkanaście dni później

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 na-

kaz zapłaty nawiazki 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 prosił pokrzywdzonego i wyraził skruchę. Prokurator ocenił wyrok jako słuszny - przekazuje Liliana Łukasiewicz.

Trzeba pilnie ratować alejkę na ul. Kościuszki



Alejką od strony ul. Grabskiego wita spacerowiczów takim widokiem

Grzegorz Chmielowski
Legnica

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

Sprawa nie jest nowa. Już w ubiegłych latach mieszkańcy podpisali 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 1/4 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.



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.

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 kie-



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

rującego. Podczas sprawdzenia pobliskiego terenu na przystanku autobusowym zauważyli mężczyznę odpowiadającego rysopisowi kierowcy Mercedesa. Co prawda miał założone buty, jednak jego stan nie pozostawiał wąt-

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

pliwości - był kompletnie pijany.

- 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 dłoń! - relacjonuje podkom. Sylwia Serafin z lubińskiej policji. Wówczas przyznał się policjantom, że samochodem jechał sam, a spalony chwilę wcześniej Mercedes należał do jego ojca.

Stróżę prawa sprawdzili mężczyznę w policyjnych sys-

temach. Okazało się, że miał cofnięte uprawnienia. To jednak nie koniec jego problemów, bowiem badanie alkoholometryczne 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

WIELKA PROMOCJA ♦ DOJAZD DO KLIENTA DO 100 KM

ANTYKWARIAT

ZŁOTA I FUTER

KUPOJEMY ZA GOTÓWKĘ:
Złoto/ złom złota
Srebro i Monety

WAŁBRZYCH
ul. Wysockiego 2/1
Pon. - pt. 10-16
Sobota 12-15

Sztuce i tace srebrne
Świeczniki srebrne
Zegarki na rękę
Prawdziwe futra każdej jakości
Skup uszkodzonej biżuterii
Wyceń swoje futro!
Zmień futro na gotówkę

TEL. 663 936 236

DOŁĄCZ DO TYSIĘCY ZADOWOLONYCH KLIENTÓW ZŁAP OKAZJĘ!

ZAMIEŃ FUTRO NA GOTÓWKĘ OD RĘKI!

KULTURA PONAD 340 PRAC NAPŁYNEŁO 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 „Szkicownik 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 Gejdrich 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 jakkolwiek próba ograniczenia tej wolności byłaby krzywdą - zaznaczał Broda.



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 zdomino-

wanych przez algorytmy i media społecznościowe. - Świadomość, że tylu ludzi rysuje jest fantastyczna! - mówił.

Dla Gosi Kulik udział w jury był wyjątkowym doświadcze-

niem. - To ogromna przyjemność i przywilej mieć kontakt z wrażliwością twórców - komentowała ubiegłoroczną laureatkę, dodając, że kontakt z tak dużą liczbą prac wywo-

luje 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!”.

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 histo-



Fragment ciekawego plakatu promującego wydarzenie

ryczne. 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, średnio-

wieczna „ulica handlowa”, stanowiska rzemieślnicze, turnieje łucznicstwa 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 miesięcy, 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.



Aquafun to miejsce dobrego relaksu Legniczan

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 Wiślocki 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.



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 kierowca 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 kierowca zamierzał skręcić w prawo, a następ-



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

nie 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-latką, 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.

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 kierowców. Stróż prawa zatrzymał 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

**ZŁOMOWANIE
POJAZDÓW**
tel. 600 609 606

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



Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec



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 Awatara we współpracy z Galerią Piastów oraz klubem fitness GoFit. O muzykę 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 (Iwonna, 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 wyci-

szenie 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 nieszablonych mikśów łączących muzykę klubową, hip-hop oraz rock'n'roll, jest m.in. rezydentem wrocławskiego Silentexu.



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



Zajęcia prowadziło w sumie pięć trenerek



Pamiątkowe zdjęcie ze spotkania to już tradycja nie tylko na treningach



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



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 straża-

ków 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.



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

WIEJ DŁUGO PAMIĘTAĆ Liana 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

AUTOSTRADĄ POD PRĄD, NA SPOTKANIU ZE ŚMIERCIĄ

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

Anna Gronczerwska

Wminioną niedzielę do jednej z takich tragedii doszło na autostradzie A1 w okolicach Tuszyńska koło Łodzi. Dochodziła godzina 2.25, gdy na jezdni prowadzącej do Gdańska, między węzłami Tuszyń 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 Kotyń, oficer prasowa Komendy Powiatowej Policji w Kolszku.

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 A2 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-latkę 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 Ma-

ria 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 wjeżdżali 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 piotrkowski 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 ciężarówkę, gdy na wprost nas pojawiło się

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

pedzące 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.

Takie przykłady można mnożyć. Przed kilku laty policjanci ze Zgierza otrzymali informację 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 Chrzastów 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 Gdań-

ska. 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 mrozące 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.



Efekt nocnego czołowego zderzenia na autostradzie A1



Nie wszyscy kierowcy reagują na takie znaki

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE
PANORAMA

Program telewizyjny

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 melanz – substancja, 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... Widowskowa adaptacja bestsellerowej powieści Franka Herberta. Obraz zdobył Złotego Globa za muzykę, 11 nominacji do BAFTA oraz 10 nominacji do Nagród Akademii Filmowej.

THRILLER SOBOTA TVP 2 20:00

Strażnik

Amerkańskie 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 wykrzyk 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 debutantką Jill Marin (Eva Longoria). Garrisonowi nie pozostaje innego, jak uciec i udowodnić swoją niewinność.

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 ("Naręczony na niby") oraz Sandra Drzymalska (serial "Sexify").

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 współniczką 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

DVBT

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 Reportery – magazyn
18.25 Akacyjowa 38 (881)
Rosina opuszcza więzienie, wybacz Florze i Libertu. 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 pytu – film dokumentalny Polska/Wietnam/Szwecja/Katar 2025
21.40 Świat to za mało
*** – film sensacyjny W. Bryt./USA/Hiszpa. 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 Reportery

TVP 2

DVBT

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

DVBT

5.35 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (282, 283): Zapłata za stare grzechy / Zonaty ze zmarłą **9.30** Trudne sprawy (1211, 1212): Bezdonna 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

DVBT

5.15 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1656) **6.50** Kuchenne rewolucje: Poznań – „Pomyłone Gary” **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Ludwinka”, Ludwina / Restauracja „Karpieńka”, 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

DVBT

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

DVBT

10.10 *** Dama kameliowa – melodr. Polska 1994 **12.15** Papić Chmiel **13.20** *** Skutki noszenia kapelusza w maju – kom. Polska 1995 **14.55** *** Miasto z morza – film hist. Polska 2009 **17.05** Zmieniły (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

DVBT

8.20 Lekkoatletyka: Goldenes Oval Dresden **10.20** Magazyn Betclit 1. Liga **12.25** Studio **12.55** (L) Piłka nożna: Betclit 2. Liga: Baraż – 1. półfinał **15.30** Studio **15.55** (L) Piłka nożna: Betclit 2. Liga: Baraż – 2. półfinał **18.25** (L) Koszykówka uliczna 3x3: MS w Warszawie: 2. dzień: turniej kobiet: Kanada – Litwa, Japonia – Francja; turniej mężczyzn: USA – Lotwa, Mongolia – Polska **22.10** Sportowy wieczór **22.45** Piłka nożna (tow.): Chorwacja – Belgia **0.55** Boks: Robert Parzęczewski – Luca D'Ortenzi

TV 4

DVBT

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

DVBT

11.00 Mocni w wierze **11.40** Ma się rozumieć **12.03** Informacje **12.20** Lesne 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 niedokończony **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

DVBT

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** Wspomnienie stulecia (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/Hiszpa./Tajland. 2012 **0.30** ★ 97 minut do śmierci – thriller W. Bryt./USA/Kan. 2023

ŚRODA 3 Czerwca

TVP1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.15** Czerdziesiątka (3): Wpadnij, kiedy zechcesz, czyli bodźce stepione **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 Telexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacyjowa 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

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

TVP2

5.30 M jak miłość (1769) **6.25** Pozyteczni.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** Kolo 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 Kolo fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (113)
Melih sugeruje Sinem zainteresowanie jej osobą. Wściekła na Cihana Mukadder po-
stanawia oddać Beyzice 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 Aramisę 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 polonina
– 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 zyczenie – 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: Zjazd „Florenceja” / 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. Przeciwno 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.

TVN7

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** *** Pieknielną głębia – film sens. USA/Meksyk 1999 **0.35** *** Przemysłnik – 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 Parzyca – 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 **18.10** 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

TV4

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 Tram

10.00 Audycja Generalna Ojca Świętego Leona XIV z Watykanu **11.00** Muzyczne chwile **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.00** 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 niedokończonych **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)

(L) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 4 Czerwca

TVP1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **8.00** Serwis Info **8.15** Czerdziesiątka (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 Telexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacyjowa 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, zareczona 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.

TVP2

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** Kolo 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 kierownicą i skończyć szkołę wieczorową. Na wsi ma sympatię, Bronkę.

23.35 Książniczka na Manhattanie
*** – komedia romantyczna USA/Kanada 2022
1.10 Kruk. Szeptki słychać po zmroku (1, 2) – serial kryminalny Polska 2018
3.10 Akacyjowa 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** *** Maski 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 Wierczur-Bluszcz, wyk. Grazyna 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 „Gościnną 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 skarbowki, 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): Odblo-kowane CSI / Korzystny trend

TVN7

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 rządzący – film anim. USA 2017 **20.00** *** Fokus – komedia kryminalna USA/Argent. 2015 **22.20** *** Każdy wie lepiej – komedia Polska 2021 **0.35** *** Ci, którzy żyją 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** Kamawał 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

TV4

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** *** Gozillia – 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 Tram

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 Polskę 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./Belg. 2007

(L) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

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

PIĄTEK 5 Czerwca

TVP1 DVB-T

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Welon, fura i brawura (1) **8.00** Serwis Info **8.15** Czerdziestolatki (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** Najsilniejszy 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 Reporteryzy – magazyn
18.25 Akacyjowa 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 zapalem i nie bez sukcesów uprawia malarstwo. Niebawem wchodzi jednak w wiek zdany 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

TVP2 DVB-T

5.30 M jak miłość (1770) **6.25** Anna Dymna – spotkajmy się (445) **6.55** Barwy szczęścia (3328) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inform.-publicystyczny **11.30** Operacja zdrowie **12.05** Rodzinka.pl (4): Siła argumentu, argument siły **12.35** Kolo 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 Kolo 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 Muszkietierowie 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 DVB-T

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** Glińiarze (820-822): Przyjęta / Kanciarze / Pojedynki – 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 Glińiarze (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: Kłątwa 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 Książd – film sensacyjny USA 2011 Reż. Scott Stewart, wyk. Paul Bettany, Karl Urban, Cam Gigandet
3.30 Nasz nowy dom

TVN DVB-T

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 „Pomyłone 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 Wronskiego.
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. Demian Bichir, Taissa Farmiga, Jonas Bloquet Kiedy młoda zakonnica ginie w klasztorze w Rumunii, Watykan wysyła księdza i nowicjuszkę, by przyjrzieli się sprawie. Rzykując życie, odkrywają sekret zakonu.
1.20 Plan ucieczki *** – film sens. USA 2013 Reż. Mikael Häfström, wyk. Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger
3.45 Kuba Wojewódzki

TVN7 DVB-T

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 DVB-T

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, Miłordzie? (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 DVB-T

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

TV4 DVB-T

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 Tram DVB-T

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** Wielkopole nad Wisłą **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19.30** Historie Starożytności – film animowany **19.45** Modlitwa z telefoniz. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls DVB-T

8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4) **10.00** Maria z przedmieścia (5, 6) **11.55** Nie igraj z aniołem (89) **12.55** Wspañiale stulecie (23) **13.45** **** Ja cię Kocham, a ty spis – 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

TVP1 DVB-T

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.50** Ranczo (49): Debata **9.50** Komisarz Alex (58) **10.45** Ojciec Mateusz (164) **11.40** Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego: Zadziewający tancerze i potomkowie smoków **12.55** **** Fanfan Tulipan – film przygodowy Francja 2003 **14.40** Domo- we 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 Dziekczynienia
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

TVP2 DVB-T

5.10 Barwy szczęścia (3324, 3325) **6.25** M jak miłość (1913) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inform.-publicystyczny **10.55** Górnica smaku – magazyn **11.25** Zmiennicy (1): Ceny umowne – serial komediowy Polska **12.30** Festiwal Zaczarowanej Piosenki **13.05** Panna młoda (115) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.00** Familiada **14.35** Kolo 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. Bosczy przyjacielmi 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. David O. Russell, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, Ice Cube Amerykanie prowadzą działania wojenne w Iraku. Major Archie zdobywa informacje o zlocie ukrytym przez Saddama Husajna gdzieś na pustyni.
4.10 Kabaretowa Ekstraklasa

Polsat DVB-T

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. Sylvester 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 zlocie ukrytym przez Saddama Husajna gdzieś na pustyni.
4.10 Kabaretowa Ekstraklasa

TVN DVB-T

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 **** – melod. 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, Aylia 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 domu w głębi lasu. Odczytanie fragmentu starego pamiętnika sprawia, że w chacie objawiają się złośliwość 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

TVN7 DVB-T

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** Złoty 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 DVB-T

9.40 *** Zabawa w chowanego – film obycz. Polska 1986 **10.45** Kosmos 1999 **11.50** Wenecja, miasto wyrosłe z bagien **13.00** **** Duma i namietność – dram. obycz. USA 1957 **15.25** Kariera Nikodema Dyzyny (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 DVB-T

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: Betlic 2. Liga: Baraz – 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

TV4 DVB-T

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** **** Bezsensowność 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 Tram DVB-T

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 niedokonczone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefoniz. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.30** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **22.00** XXX Spotkanie Młodych Lednica 2000

TV Puls DVB-T

5.00 Dyzur (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

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



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 Cabała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane 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;
- zespół niespokojnych nóg;
- 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 napałowe 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 Cabała-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, osła-

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 Cabała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

bienie 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 Cabały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony” opisane są przypadki 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 Cabała-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.

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

Katarzyna Wąs-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 kanałki znajdujące się w zębieniu 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 zapewnić 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 międzyzębami.

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 zużywające 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.



Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?



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 na wakacje. Jednak wypoczynek nie będzie trwał zbyt długo...

Jakie są 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 przygotowawczy Legniczan obejmuje siedem meczów kontrolnych, w których Miedź mierzyć się będzie z trzema drużynami PKO Bank Polski Ekstraklasy. Na uwagę z pewnością zasługiwac 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 zagra 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 Le-

gnicy 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 przygotowawczy 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 trzech graczy 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 Wrąbła, których kontrakty wygasły. Kończą się też wypożyczenia Mateusza Kowalskiego, Gleba Kuchki oraz Cezarego Polaka.

Kamil Drygas trafił do Miedzi zimą sezonu 2022/2023. W Betcliu 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 Betcliu 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, dwukrot-

nie 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 Betcliu 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 Betcliu 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 Betcliu 1 Lidze zdobył jedną bramkę i zaliczył jedną asystę.

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



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

WIERZYMY, ŻE MAKSIU ZAGRA KIEDYŚ W PIŁKĘ NOŻNĄ

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

Piotr Samolewicz

Po sukcesie pierwszego challenge'u (ang. wyzwania) Łatwoganga na rzecz dzieci chorych onkologicznie, wielu ludzi zaczęło zgłaszać się do Piotra Hanckiego 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 Piotra akcja była utrzymywana do końca w tajemnicy. Bo nie było wiadomo, czy uda się ją „spiąć” organizacyjnie - mówi mama Maksymiliana.

Państwo Toccy zegnali 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 Hanckiego witały tłumy

- Z Piotrkim 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 Maksa 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 Piotra Hanckiego przyniosła na leczenie Maksa 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. 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 wyczekiwany 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 Maksa dowiedziała się, że jej synek jest poważnie chory, zrezygnowała z pracy, by poświęcić mu więcej czasu (mąż pracuje w branży budowlanej). W tej



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

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.

Spółeczna 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. Swoją prywatny czas poświęcili na próby i wystawienie napisanej przez siebie sztuki zatytułowanej „GEN:END”. Zagrała w niej m.in. Katarzyna Dudzińska.

- Stworzyliśmy offowy, plastryczny spektakl z pytaniami, kto decyduje o tym, że jedni ro-

dzą 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 radośnym dzieckiem. Gdy spotyka się ze starszym o rok kuzynem, przebijają 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 Maksiu 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 Hanke 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 chorobyzradkie.edu.pl, że dystrofia mięśniowa Duchenne'a (DMD) to choroba genetyczna charakteryzująca się postępującą degeneracją i osłabieniem mięśni z powodu zmian w białku zwanym dystrofina. 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.

