Wtorek
28.07.2026

| **6,00 ZŁ** w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 30



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

FOTORELACJA

LETNIE POTAŃCÓWKI NA LEGNICKIM RYNKU **KOLEJNA JUŻ W SOBOTĘ**

str. 9

ZMIANY KLIMATYCZNE

Legnica rzeczywiście walczy z betonozą, która latem tworzy miejskie wyspy ciepła?

Radna Katarzyna Odrowska pyta ratusz o to, czy władze planują przywracać zieleń **str. 6**



FOT. KLAUDIA KORFANTY

LEGNICA



FOT. NOWA PORA ROKU

W dawnej porodówce powstał luksusowy dom dla seniorów

Jesienią w nowoczesnej placówce na ul. Jaworzyńskiej znajdzie lokum ok. 100 osób **str. 3**

OCHRONA ZDROWIA

W złotoryjskim szpitalu zwiększono liczbę miejsc na oddziale opieki długoterminowej **str. 7**

GOSPODARKA

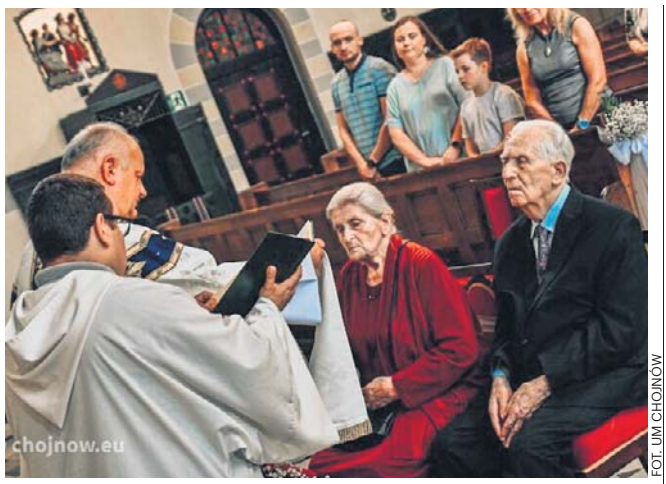
Koło Miękini, na terenie legnickiej strefy ekonomicznej, spotkania z delegacją Tajwanu ws. parku technologicznego **str. 4**

LEGNICA

Pobiła młodych Ukraińców, bo rozmawiali w swoim języku. Będzie mieć kłopoty **str. 5**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655

eprasa.pl cc3a72b603



FOT. UM CHOJNÓW

CHOJNÓW

70 lat razem, czyli Kamienne Gody chojnowskiego małżeństwa

Państwo Maria i Czesław Bowyczowie pobrali się w 1956 roku w Konradówce. Razem z dziećmi, wnuczętami i prawnuczętami świętują 70. rocznicę ślubu! To niezwykle rzadki i piękny jubileusz, będący świadectwem miłości, wzajemnego szacunku i oddania. Z tej okazji w kościele pw. Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Marii Panny w Chojnowie odprawiona została uroczysta Msza Święta w intencji Jubilatów, prowadzona przez ks. proboszcza Dariusza Pudełko. Oboje pracowali przez długie lata m.in. w chojnowskim Dolzamecie. Mieszkali w Chojnowie, gdzie rodziły się ich dzieci. Doczekali się sześciorga wnucząt i sześciorga prawnucząt. RED.

Z Książką Roku 2025 po zaułkach Legnicy

Klaudia Korfanty
Legnica

Fundacja Marka Krajewskiego Mock&More zaprasza do udziału w projekcie „Śladami Mocka. Kryminalna mapa opowieści Dolnego Śląska".

Fundacja Marka Krajewskiego Mock&More organizuje cykl spacerów po dolnośląskiuch miastach - Legnicy, wałbrzychu, wrocławiu - gdzie rozgrywają się akcje powieści Marka Krajewskiego o niestrudzonym komisarzu policji Eberhardzie Mocku.

Właśnie w przedwojennej Legnicy i jej okolicach rozgrywa się akcja powieści „Głos z piekła", która wyróżniona została honorowym tytułem Legnickiej Książki Roku 2025. Na jej kartach przywoływane i opisane są m.in. komisariat policji, hotel, czy willa na Tarninowie, w której rozgrywa się jeden z epizodów powieści.

Literacki spacer w Legnicy odbędzie się 31 lipca 2026 r. (piątek) o godz. 17.30. Uczestnicy wyruszą spod ratusza w Rynku, by wspólnie z przewodniczką Małgorzatą Urlich-Kornacką odkrywać miejsca związane z fabułą powieści Krajewskiego oraz poznawać historie i ciekawostki dotyczące miasta i regionu.

Spacer zakończy się spotkaniem z Markiem Krajewskim. Autor będzie podpisywał książki, rozmawiał z uczestnikami wydarzenia, a na miejscu będzie można również zakupić jego publikacje.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak ze względu na ograniczoną liczbę miejsc (około 30–35 osób) obowiązują wcześniejsze zapisy.

Ten literacki projekt realizuje Fundacja Marka Krajewskiego Mock&More dzięki dofinansowaniu z budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego. **KK**


FOT. KLAUDIA KORFANTY

LEGNICA

Sierpniowa zbiórka gabarytów i opon

Zbliża się kolejna zbiórka odpadów wielkogabarytowych - 3-10 sierpnia. Odbierane będą odpady:
ielkogabarytowe – tj. stoły, szafy, krzesła, sofy, dywany, wózki dziecięce, materace, itp.;
- zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny – tj. chłodziarki, zamrażarki, pralki, suszarki, zmywarki, mikrofalówki, grzejniki elektryczne, wentylatory, urządzenia klimatyzacyjne, odkurzacze, żelazka, tostery, frytkownice, komputery, laptopy, faksy, telefony komórkowe, odbiorniki radiowe, wiertarki, piły, maszyny do szycia, itp.;
- opony. Zbiórka nie obejmuje materiałów budowlanych, odpadów remontowych czy ogrodowych. Odpady takie należy przekazywać do PSZOK-ów przy ul. Rzeszotarskiej 1 i ul. Nowodworskiej 48.

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

Bezpłatny telefon porad prawnych dla dolnośląskich seniorów. Skorzystaj!

Aby skorzystać z bezpłatnej porady prawnej wystarczy zadzwonić pod nr 573 845 562, a po odsłuchaniu komunikatu wcisnąć cyfrę „1". Z Telefonicznego Punktu Porad Prawnych mogą korzystać osoby, które ukończyły 60. rok życia i mieszkają w woj. dolnośląskim. Dyżury - w poniedziałki i środy, w godz. 14-18. Celem Telefonicznego Punkt Porad Prawnych dla seniorów jest m.in. zapewnienie możliwości uzyskania porady osobom starszym, także seniorom, których nie stać na opłatę porady.

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

Legnicki Telefon Pierwszego Kontaktu

Mieszkańcy Legnicy mogą zgłaszać usterki i awarie związane z infrastrukturą komunalną. Zgłosić można:
- uszkodzone latarnie;
- uszkodzone ławki;
- uszkodzone elementy placów zabaw;
dziury i ubytki w drogach;
- porzucone wraki pojazdów;
- rozrzucone śmieci;
- dzikie wysypiska.
Zgłoszenia będą przekazywane do odpowiednich służb.

OTWARTE SPOTKANIA Z PREZYDENTEM MACIEJEM KUPAJEM

Trwa cykl otwartych spotkań prezydenta Legnicy Macieja Kupaja z mieszkańcami pod hasłem „Porozmawiajmy o Legnicy!". To okazja do podsumowania dotychczasowych działań, omówienia bieżących inwestycji oraz przedstawienia planów na najbliższą przyszłość.
W spotkaniach biorą udział również zastępcy prezydenta Aleksandra Krzeszewska oraz Jacek Baszczyk. W programie każdego wydarzenia przewidziano czas na pytania, uwagi oraz propozycje ze strony mieszkańców, dotyczące spraw, które są najważniejsze dla lokalnej społeczności.
Harmonogram spotkań:
28 lipca 2026 r., godz. 17:00
Szkoła Podstawowa nr 20
30 lipca 2026 r., godz. 17:00
Szkoła Podstawowa nr 7
Wszystkie spotkania rozpoczynają się o godzinie 17:00.



FOT. ARC

panorama legnicka
Nakład do 1000 egz.
SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Mateusz Różański, m.rozanski@gazeta.wroc.pl;** BIURO OGŁOSZEŃ: **Michał Jarema, tel. 514 800 870, michal.jarema@polskapress.pl;**
PRENUMERATA: **tel. 71 727 62 37;** DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.**
PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY **Zenon Nowak**. PREZES MAKROREGIONU **Robert Glinkowski**. PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**
POLSKA PRESS GRUPA

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.polskatimes.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.
eprasa.pl cc3a72b603

LEGNICA ZABYTKOWY BUDYNEK ZOSTAŁ GRUNTOWNIE WYREMONTOWANY. PLACÓWKA PRZYJMIE OK. 100 OSÓB

W dawnej porodówce otworzą jesienią luksusowy dom seniora

Klaudia Korfanty
Legnica

Dawny Szpital Ginekologiczno-Położniczy, później przez kilka lat Wyższa Szkoła Techniczna, to teraz luksusowy Dom Seniora i Klinika Zdrowia Psychicznego.

Budynek przy ulicy Jaworzyńskiej 151 zna i pamięta mnóstwo Legniczan. Bo tu tu większość z nas przyszła na świat. Szpital Ginekologiczno-Położniczy został uroczyście otwarty latem 1901 r. Od tamtej chwili działał - z niewielkimi przerwami (po wojnie mieścił się tu szpital weneryczny) - przez 125 lat! Został zamknięty w 1992 r.

Dwa lata później w budynku została otwarta Wyższa Szkoła Techniczna. Była niepubliczną uczelnią działającą w latach 1994-1999.

Od czasu zamknięcia szkoły obiekt stał pusty i z każdym dniem niszczał. Jednak po kilkunastu latach - w 2017 roku - znalazł się kupiec, z wizją i odpowiednimi środkami.



ZDJĘCIA NOWA PORA ROKU

Zabytkowy budynek wraz z otaczającym go parkiem został odrestaurowany



Remont budynku trwał około 7 lat



W środku powstaną apartamenty z łazienkami



W 2017 roku znalazł się kupiec, z wizją i odpowiednimi środkami, no i jest efekt



Dom Seniora ruszy jeszcze w tym roku

Najpierw Dom Seniora. Ile kosztować będzie pobyt?

Zabytkowy budynek wraz z otaczającym go parkiem został odrestaurowany, a powstający tu ośrodek miał oferować specjalistyczną pomoc społeczną. Rzeczywistość okazała się trudniejsza i pomimo odrestaurowania, ośrodka nie udało się szybko otworzyć. Teraz jednak nadchodzi ten czas - prezydent miasta Maciej Kupaj oraz właściciel budynku Kamil Gabarski zapowiedzieli otwarcie Domu Seniora jeszcze w tym roku.

- Remont budynku kosztował nas wiele energii i czasu. Trwał około 7 lat. Po drodze mieliśmy sporo niemiłych przygód z wykonawcami, były też niespodzianki w budynku, które wymusiły przedłużenie prac. Czasowo zbiegło się to również z pandemią i wybuchem wojny na Ukrainie - z dnia na dzień straciliśmy większą część pracowników. Na szczęście po tych 7 latach możemy ogłosić zakończenie prac remontowych i otwarcie Domu Seniora - opowiada nam Kamil Gabarski, współwłaściciel obiektu.

Dom Seniora ruszy w tym roku. Przewidziano miejsce dla około 100 pensjonariuszy. Koszt pobytu to ok. 8500 zł za miesiąc

- Pozostawiliśmy część przestrzeni wewnątrz obiektu niezagospodarowanej. Chcemy stworzyć tam coś, co okaże się potrzebne, a to ujawni się po rozpoczęciu korzystania z obiektu przez pensjonariuszy. To miejsce stworzone jest dla nich i ich potrzeby będą dla nas drogowskazem - mówi Kamil Gabarski.

Rekrutacja ruszy jesienią

Dom Seniora ruszy jeszcze w tym roku. Przewidziano tu miejsce dla około 100 pensjonariuszy. Koszt pobytu w placówce to około 8500 złotych za miesiąc.

Na przełomie września i października rozpocznie się proces rekrutacyjny oraz oferta dla pensjonariuszy. W kolejnym etapie zostanie tu również uruchomiona Klinika Zdrowia Psychicznego.

W ośrodku powstały apartamenty z łazienkami i aneksem kuchennym, 12 gabinetów i 4 sale do pracy grupowej.

W Klinice Zdrowia Psychicznego ma pracować 23 specjalistów - psychoterapeutów, lekarzy, psychiatrów, pielęgniarek, a także concierge - specjalny asystent.

Na terenie obiektu w przyszłości mają zostać uruchomione również: Spa z jacuzzi, basenem i sauną, sala kinowa, sala medytacji, sala fizjoterapii, biblioteka, siłownia, restauracja.

eprasa.pl cc3a72b603

W legnickiej strefie powstanie „małe miasto": fabryki, przychodnie i szkoły

Konrad Bałajewicz
Legnica

W Miękini pod Wrocławiem odbyły się pierwsze robocze spotkania z tajwańską delegacją, podczas której ustalano szczegóły inwestycji.



FOT. LSSE

W gminie Miękinia odbyły się już pierwsze robocze spotkania z delegacją z Tajwanu

Pisaliśmy już, że podwrocławska Miękinia została wybrana przez tajwańskich inwestorów na lokalizację jednej z największych inwestycji technologicznych w Europie. Chodzi o teren Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej, gdzie wcześniej fabrykę miał wybudować amerykański Intel, ale zrezygnował.

Tajwańczycy mieli propozycje z ościennych krajów, ale zdecydowali się na Dolny Śląsk, bo to m.in. ponad 280 ha terenów inwestycyjnych, rozwijana infrastruktura, dogodne położenie przy autostradzie A4 i drogach ekspresowych S3/S5, a także zaplecze akademickie i przemysłowe regionu.

Robocze spotkania

W gminie Miękinia odbyły się już pierwsze robocze spotkania z delegacją z Tajwanu. Omawiano przygotowania do budowy TEEMA Technology Park - technologicznego miasta z fabrykami, mieszkaniami, szkołami i przychodniami. Rozmowy dotyczyły głównie koordynacji działań niezbędnych przed rozpoczęciem inwestycji. Delegacja wspólnie z przedstawicielami samorządu oraz partnerów instytucjonalnych analizowała postęp w uzbrojaniu terenów, zapotrzebowanie na media oraz wymagania przyszłych inwestorów.

- W zeszłym tygodniu w Miękini był szef TaiwanICDF, czyli International Cooperation and Development Fund (odpowiedzialna m.in. za pozyskanie terenu pod inwestycję). Rozmawialiśmy o Legnickiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej i Gminie Miękinia. Przygotowujemy się także do dużego wydarzenia w listopadzie, czyli TEEMA Technology Park Industry Day. To spotkanie dedykowane inwestycji w Miękini, na które przyjadą przedsiębiorcy z Tajwanu i będą szukali polskich partnerów – mówi Michał Jaros, wiceminister rozwoju i technologii.

W Tajwanie trwa już rekrutacja firm zainteresowanych lokowaniem produkcji w Miękini. Listopadowe spotkanie będzie miało również wymiar rządowy. Wezmą w nim udział przedstawiciele administracji Tajwanu i Polski, a także przedsiębiorcy z obu krajów. Wtedy mają zostać przedstawione kolejne szczegóły dot. inwestycji oraz lista firm, które dołączą do projektu obok Foxconna.

W fabrykach Foxconna powstaje znaczna część światowej elektroniki, w tym flagowe produkty takie jak konsole PlayStation oraz lwia część smartfonów iPhone. Planuje się też polską misję gospodarczą na Tajwan.

Nie tylko przy stole

Przedstawiciele projektu przeprowadzili również wizje lokalne na terenach przygotowanych wcześniej pod fabrykę Intela.

„Podczas wizyty omawiano postępy w zakresie przygotowania infrastruktury, w tym układu drogowego oraz sieci technicznych. W spotkaniach i wizji lokalnej uczestniczyli przedstawiciele partnerów projektu, gestorzy mediów oraz władze gminy, wspólnie koordynując kolejne etapy realizacji inwestycji. Delegacja odwiedziła teren planowanej inwestycji, a dzięki transmisji na żywo oraz oblotowi dronem możliwa była prezentacja obszaru również partnerom uczestniczącym zdalnie z Tajwanu" – informuje Legnicka Specjalna Strefa Ekonomiczna.

To będzie... małe miasto

Za projektem stoi tajwańskie stowarzyszenie TEEMA, zrzeszające ponad 3 tysiące producentów elektroniki. Plan zakłada stworzenie obszaru nowoczesnych technologii. Mają tu działać zakłady produkujące komponenty do półprzewodników, serwery wykorzystywane przez sztuczną inteligencję oraz elementy dla przemysłu elektromobilności. Powstaną także laboratoria badawczo-rozwojowe współpracujące z polskimi uczelniami.

Obok hal produkcyjnych mają powstać magazyny energii, zaplecze logistyczne, a także osiedla mieszkaniowe. - To będzie miasto technologiczne, takie jakie są na Tajwanie. Będą tam firmy, fabryki, centra badawczo-rozwojowe, ale także ośrodek zdrowia, szkoła oraz budynki dla kadry menedżerskiej i inżynierskiej – zapowiada Michał Jaros.

40 tys. miejsc pracy

Projekt może wygenerować nawet 40 tysięcy miejsc pracy - w parku technologicznym i w firmach współpracujących. W pierwszym etapie zatrudnienie ma znaleźć 5-10 tysięcy osób. Będzie to jedna z największych inwestycji przemysłowych realizowanych obecnie w Polsce.

REKLAMA 0011558274

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

w ramach Planu Remontów 2026
ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie:

Czyszczenie, malowanie elewacji budynku:

- **ul. Batorego 22-32 – kl. 22 – ściana szczytowa, ściana frontowa**
- **ul. Głowackiego 6 – ściana szczytowa**
- **ul. Lotnicza 38/39**

- Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wykupienie „Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia" (cena specyfikacji 50 zł)
- Wadium w wysokości **1 500,00 zł** (Batorego 22-32 – Głowackiego 6) oraz **2 500,00 zł** (Lotnicza 38/39) należy wpłacić do dnia **11.08.2026 r.** przelewem na konto LSM
  ING BŚ 25 1050 1748 1000 0022 0561 2399
  UWAGA: Liczy się data wpływu środków na konto LSM
- Oferty należy składać w Sekretariacie Legnickiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Legnicy, ul. Gwiezdna 8, I piętro, do dnia **12.08.2026 r.** do godz. **10:00**.
- Otwarcie ofert nastąpi w dniu **12.08.2026 r.** o godz. **10:30** w siedzibie LSM.

Bliższych informacji na temat przetargu udziela Dział Eksploatacji LSM, tel. 76 72-30-990 wew. 120 lub 122.
Zarząd LSM zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta oraz unieważnienie przetargu w części lub całości bez podania przyczyn.

Policja przetestowała legnickich rowerzystów

Klaudia Korfanty
Legnica

Policja 22 lipca skontrolowała blisko 20 osób jadących na rowerach elektrycznych, prawie 50 na tradycyjnych oraz użytkowników hulajnóg.

Na terenie Legnicy policjanci prowadzili wojewódzkie działania pod nazwą „Elektryczny rower i hulajnoga". Ich głównym celem była poprawa bezpieczeństwa niechronionych uczestników ruchu drogowego, a także kontrola, czy osoby poruszające się rowerami i hulajnogami elektrycznymi przestrzegają obowiązujących przepisów.

Funkcjonariusze skontrolowali blisko 20 rowerów elektrycznych, niemal 50 rowerów tradycyjnych oraz kilkanaście hulajnóg. Podczas kontroli ujawniono kilka wykroczeń popełnianych przez użytkowników hulajnóg elektrycznych. Funkcjonariusze interweniowali również wobec rowerzystów, którzy niezgodnie z przepisami poruszali się po chodnikach - informuje kom. Jagoda Ekiert.

Policjanci zatrzymali aż czterech nietrzeźwych kierujących rowerami.

- Jazda jednośladem po alkoholu stwarza poważne zagrożenie nie tylko dla samego rowerzysty, ale również dla pieszych i pozostałych uczestników ruchu. Alkohol zaburza koncentrację, równowagę, ocenę odległości oraz szybkość reakcji, co może doprowadzić do tragicznych w skutkach zdarzeń - ostrzega kom. Jagoda Ekiert.



FOT. POLICJA LEGNICA

Coraz więcej osób porusza się na rowerach i hulajnogach. Nic dziwnego, że częściej interesuje się nimi policja

Obecność hulajnóg i rowerów elektrycznych jest coraz częstsza również w naszym mieście. Akcje policji mają też charakter profilaktyczny. Często z elektrycznych pojazdów korzystają dzieci i młode osoby, które nie zawsze zdają sobie sprawę z zagrożeń, jakie może przynieść nadmierna prędkość czy niestosowanie się do przepisów.

eprasa.pl cc3a72b603

Legniczanka pobiła nastolatków z Ukrainy

Klaudia Korfanty
Legnica

Przestępstwa dyskryminacji w formie użycia przemocy wobec trojga nastolatków z Ukrainy miała dopuścić się 26-letnia Karolina O. z Legnicy.



FOT. POLICJA LEGNICA

22 lipca kobieta została zatrzymana przez policję, a w Prokuraturze Rejonowej usłyszała zarzuty

Do ataku kobiety na dwie 13-letnie dziewczynki oraz jednego chłopca z Ukrainy doszło na terenie placu zabaw przy basenie Delfinek w sobotę 18 lipca. Nastolatki rozmawiały w języku ukraińskim, co nie spodobało się kobiecie. Podeszła do dzieci i nakazała im posługiwać się językiem polskim. Następnie przeszła do rękoczynów - uderzyła pięścią oraz otwartą dłonią w twarz nastolatki oraz próbującego je bronić chłopca.

Całe zejście zostało nagrane przez miejski monitoring. Rozpoznano na nim kobietę, która 22 lipca została zatrzymana przez policję, doprowadzona do Prokuratury Rejonowej w Legnicy i usłyszała zarzuty.

- Funkcjonariusze zabezpieczali i analizowali nagrania, ustalali świadków, wykonywali czynności procesowe oraz skrupulatnie gromadzili materiał dowodowy. Dzięki błyskawicznie podjętym działaniom policjanci wytypowali 26-letnią kobietę podejrzaną o udział w zdarzeniu - informuje nadkom. Jagoda Ekiert.

Kobieta, która pobiła dzieci, to 26-letnia Karolina O., bezrobotna matka dwójki dzieci.

Przyznała się do winy, choć zaprzeczyła działaniu z pobudek ksenofobicznych. Podejrzana potwierdziła jednak, że zwracała nastolatkom uwagę, że są niegrzeczne i że nie są na swoim terytorium.

26-latce grozi do 7 lat i 6 miesięcy więzienia. Ma dozór policyjny. Nie może zbliżać się do pokrzywdzonych oraz do placu zabaw k. basenu

- Prokurator postawił jej zarzut dyskryminacji, a zatem użycia przemocy wobec trojga nastolatków z powodu przynależności narodowej, uderzenia ich w twarz i spowodowania lekkich obrażeń ciała, czego dopuściła się z pobudek chuligańskich, a zatem publicznie i bez powodu okazując rażące lekceważenie porządku prawnego - informuje Liliana Łukasiewicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

Znęcał się nad matką i groził, że zabije ją maczetą

Klaudia Korfanty
Legnica

25-latek z maczetą w dłoni groził matce, że ją zabije. Już trafił do aresztu.



FOT. POLICJA LUBIN

Za znęcanie się nad matką i grożenie śmiercią 25-latkowi grozi kara do 5 lat więzienia

Policję wezwano do jednego z mieszkań w Lubinie. 25-latek miał grozić matce pozbawieniem życia, znęcał się nad nią fizycznie i psychicznie. Zanim policja tam dotarła, agresor uciekł, ale po kilku godzinach był już w rękach policji. W trakcie ucieczki porzucił plecak, w którym była maczeta o długości 58 cm. Policjanci przedstawili zarzut znęcania fizycznego i psychicznego nad matką oraz kierowania wobec niej gróźb karalnych. Ustalili, że do przemocy wobec matki dochodziło od kilku lat. Za każdym razem kobieta dawała synowi szansę na poprawę. Tym razem, widząc maczetę w ręku syna, wezwała pomoc. 25-latek został tymczasowo aresztowany na dwa miesiące.

Mężczyzna z Ukrainy na placu zabaw ukradł chłopcu telefon

Klaudia Korfanty
Legnica

Okradziony chłopiec był na tyle sprytny, że korzystając z funkcji lokalizatora w telefonie, szybko odnalazł swoje skradzione mienie.



FOT. POLICJA LEGNICA

Obywatelowi Ukrainy grozi do 5 lat więzienia

Do kradzieży doszło na jednym z placów zabaw w Legnicy. Obcy mężczyzna wykorzystał chwilę nieuwagi i ukradł telefon należącego do dziecka bawiącego się na placu, po czym uciekł. Sprytny chłopiec, gdy tylko zorientował się, że jego telefon zniknął, na innym urządzeniu skorzystał z funkcji lokalizacji i ustalił miejsce, w którym znajdował się skradziony telefon. Udał się tam razem z babcią i znalazł skradziony przedmiot. Wówczas wezwali policję.

- Funkcjonariusze, którzy zajęli się sprawą, szybko ustalili i zatrzymali mężczyznę. Okazał się nim 50-letni obywatel Ukrainy. Mężczyzna został doprowadzony do jednostki Policji, gdzie usłyszał zarzut kradzieży - informuje asp. Anna Tersa.

Grozi mu do do 5 lat pozbawienia wolności.

Zachowanie chłopca było sprytne i pomysłowe,ale policja upomina, że przede wszystkim trzeba pamiętać o własnym bezpieczeństwie i niepodejmowaniu ryzykownych działań wobec sprawcy. Zawiadomienie policji powinno być pierwszym krokiem w przypadku popełnienia przestępstwa.

REKLAMA 0011556536

STAROSTA LEGNICKI
59-220 Legnica, pl. Słowiański 1
AB.673.6.2.2026.AJ

Legnica, dnia 16 lipca 2026 r.

OBWIESZCZENIE STAROSTY LEGNICKIEGO

Na podstawie art. art. 11a ust. 1, art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególowych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r. poz. 311), oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz.U. z 2025 r. poz. 1691)

zawiadamiam

że na wniosek Inwestora – Zarządu Powiatu Legnickiego, działającego przez Pełnomocnika ustanowionego w osobie Zbigniewa Choryłka, złożony w dniu 25 maja 2026 r., zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „**Przebudowa i rozbudowa drogi powiatowej nr 2216D w miejscowości Dobroszów**”

Inwestycja zlokalizowana będzie na działkach:

1. Zajęcia stałe przeznaczone na projektowany pas drogowy drogi publicznej nr 2216D:

LP	Jednostka ewidencyjna	Obręb ewidencyjny	Nr działki przed podziałem	Pow. działki [ha]	Nr działki po podziale	Pow. działki po podziale [ha]	Nr działki objętej wnioskiem	Jednostka na rzecz której przechodzi własność nieruchomości lub ich części
1.	020902_2 Chojnów	0005 Dobroszów	188/2	nie ulega podziałowi			188/2	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
2.		0005 Dobroszów	277	nie ulega podziałowi			277	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
3.		0005 Dobroszów	229	nie ulega podziałowi			229	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
4.		0005 Dobroszów	122/2	nie ulega podziałowi			122/2	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
5.		0005 Dobroszów	**268**	0,15	**268/2**	0,0107	**268/2**	**Powiat Legnicki**
					268/1	0,14	-	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
6.		0005 Dobroszów	**269**	0,17	**269/2**	0,0028	**269/2**	**Powiat Legnicki**
					269/1	0,17	-	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
7.		0005 Dobroszów	**222/1**	0,213	**222/6**	0,0054	**222/6**	**Powiat Legnicki**
					222/7	0,2076	-	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela
8.		0005 Dobroszów	**200**	4,05	**200/1**	0,0042	**200/1**	**Powiat Legnicki**
					200/2	0,0056	**200/2**	**Powiat Legnicki**
					200/3	0,0050	**200/3**	**Powiat Legnicki**
					200/4	4,04	-	Pozostaje we władaniu dotychczasowego właściciela

2. Zajęcia czasowe oraz ograniczenia w korzystaniu na czas wykonywania robót:
Nie występują

W związku z powyższym informuję, zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego, że zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. od daty ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń i na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Legnicy, na tablicy ogłoszeń i na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Chojnów oraz w prasie lokalnej.

W myśl art. 10 §1 Kodeksu postępowania administracyjnego, strony postępowania mają prawo do czynnego w nim udziału, przeglądania akt sprawy oraz składania wniosków i uwag w siedzibie Starostwa Powiatowego w Legnicy, pl. Słowiański 1, w Wydziale Architektury i Budownictwa, pok. 336 w godzinach pracy Urzędu, ***w terminie 7 dni od dnia zawiadomienia w drodze publicznego obwieszczenia.***

eprasa.pl cc3a72b603

ZMIANY KLIMATYCZNE MIASTO OPRACOWYWUJE WIELOLETNIE PLANY ROZWOJU INFRASTRUKTURY

Czy Legnica rzeczywiście walczy z betonozą? Radna Odrowska zapytała ratusz o konkrety

Klaudia Korfanty
Legnica

Radna Katarzyna Odrowska pyta, czy ratusz planuje przywracać zieleń w mieście. Jest odpowiedź miejskiego ogrodnika.

Radna z KO Rady Miejskiej Legnicy znów porusza temat zieleni miejskiej. W ub. roku Katarzyna Odrowska proponowała m.in. powstanie „zielonych przystanków", co zostało przyjęte pozytywnie przez magistrat, choć takich przystanków jeszcze nie ma.

W czerwcu radna zapytała miasto o długofalowe działania zmierzające do zazielenienia miasta, ochrony zieleni, tworzenia parków itp. Tłumaczy, że przez lata miasta były zalewane betonem, teraz trend się odwraca. Przytaczamy fragment jej interpelacji: „W Legnicy takim przykładem miejskiej wyspy ciepła stał się Plac Słowiański, gdzie za blisko 30 mln zastąpiono stary drzewostan czy trawniki - „kamienną pustynią". Od jakiegoś czasu coraz więcej miast jest odbetonowywana. Systematycznie nasadza się wysokie drzewa. Przekształca przystanki autobusowe na tzw. zielone przystanki. Rozszczelnia się powierzchnię - np. poprzez usuwanie zbędnego betonu wokół pni drzew i tworzenie otwartych rabat. Tworzy się ogrody deszczowe i wspiera ogródki sąsiedzkie przy blokach. Projektuje się małe retencje, które pozwalają przeciwdziałać suszom, zapobiegać powodziom i wspierać różnorodność biologiczną. Planuje powstawanie tzw. parków kieszonkowych - enklawy zieleni w dawnych nieużytkach, czy ubytkach, gdzie mogą być plombami. Obniża krawężniki przy trawnikach, co skutecznie pomaga odprowadzać nadmiar wody opadowej z zalanego terenu.

Wszystkie te działania mają dwuetapowe konsekwencje: chronią przed wysokimi temperaturami, upałami, ale też przed skutkami zalewań, coraz częstszych powodzi. Czy Legnica planuje wprowadzić program, który ulica po ulicy analizowałby takie lub podobne możliwości?

Legnica zmierza do odbetonowania?

16 lipca nadeszła odpowiedź z Urzędu Miasta Legnica, którą sporządziła ogrodniczka miejska Agata Rodak. Wyjaśnia ona, że miasto jest w trakcie opracowywania wieloletnich planów rozwoju infrastruktury miejskiej, w których ważną rolę odgrywa wzbogacanie i tworzenie zieleni.

Jako przykład działań już realizowanych podaje powstawanie w Legnicy parków kieszonkowych. Najważniejsze fragmenty odpowiedzi cytujemy poniżej:

„Proces tzw. odbetonowania przestrzeni zurbanizowanych stanowi element długofalowej polityki planistycznej miasta. Legnica znajduje się obecnie na etapie szczegółowej analizy lokalnych uwarunkowań przestrzennych i technicznych, mających na celu określenie potencjału i lokalizacji dla realizacji pokrewnych przedsięwzięć.

Prowadzone działania skupiają się na tworzeniu Legnicy zielonej i przyjaznej mieszkańcom. Legnica konsekwentnie realizuje strategię rozwoju nowoczesnej infrastruktury miejskiej, kładąc szczególny nacisk na wzbogacenie i tworzenie zieleni przyjaznej mieszkańcom. Odpowiedzią na współczesne wyzwania urbanistyczne oraz potrzeby legniczan jest sukcesywne wprowadzanie tzw. parków kieszonkowych, jako funkcjonalnych przestrzeni, podnoszących komfort życia mieszkańców,



FOT. KLAUDIA KORFANTY

W Legnicy przykładem miejskiej wyspy ciepła stał się po remoncie Plac Słowiański



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Plac Słowiański w roku 2019

Proponowany przez Panią program etapowej rewitalizacji ciągów ulicznych zostanie wzięty pod rozwagę podczas prac nad tworzeniem wieloletnich planów rozwoju oraz analizy przyszłych możliwości budżetowych miasta."

REKLAMA 0011558795

Kunice, 28 lipca 2026 r.

OGŁOSZENIE
Wójta Gminy Kunice

o rozpoczęciu konsultacji społecznych w gminie Prochowice dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębów Cichobórz, Dąbie, Kawice oraz Szczedrzykowice, w gminie Prochowice, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 6e ust. 2 ustawy z 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317)

informuję o rozpoczęciu konsultacji społecznych w gminie Prochowice
dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębów Cichobórz, Dąbie, Kawice oraz Szczedrzykowice, w gminie Prochowice,
oraz prognozy oddziaływania na środowisko

w dniach **od 6.08.2026 r. do 8.10.2026 r.** Projekt planu i prognoza oddziaływania na środowisko dostępne będą w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, Rynek 1, 59-230 Prochowice, w godzinach urzędowania oraz na stronie BIP Urzędu Miasta i Gminy Prochowice pod adresem: https://bip.prochowice.com/projektyplanow-miejscowych-konsultacje-spoleczne.html. Konsultacje społeczne dotyczą projektu planu miejscowego, na podstawie którego mają być lokalizowane elektrownie wiatrowe.

W ramach konsultacji społecznych przewidziano trzy formy konsultacji, tj.: zbieranie uwag, spotkania otwarte oraz dyżur projektanta.

Uwagi do ww. projektu planu można składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **8.10.2026 r.** Uwagi należy składać na formularzu w formie papierowej w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, Rynek 1, 59-230 Prochowice, albo drogą pocztową na jego adres albo w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: prochowice@prochowice.com lub adres e-doręczenia: AE:PL-48820-93101-BFIFE-21. Formularz dostępny jest do pobrania pod adresem https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Pierwsze spotkanie otwarte prowadzone w formie spotkania bezpośredniego odbędzie się w dniu 14.09.2026 r. o godz. 15.30 w Urzędzie Miasta i Gminy Prochowice ul. Rynek 1, 59-230 Prochowice, w pokoju nr 8.

Dyżur projektanta odbędzie się w dniu **14.09.2026 r.** o godzinie **16.30** w Urzędzie Miasta i Gminy Prochowice ul. Rynek 1, 59-230 Prochowice, w pokoju nr 8.

Osoby zainteresowane konsultacją w ramach dyżuru projektanta proszone są o zgłoszenie takiej chęci najpóźniej dzień przed terminem dyżuru. Chęć udziału w dyżurze można zgłaszać:
- drogą e-mailową na adres Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, tj. prochowice@prochowice.com,
- telefonicznie pod numer 76 858 43 42 wew. 22 , w godzinach pracy Urzędu,
- ustnie w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, w pok. 12-13, w godzinach pracy Urzędu.

Drugie spotkanie otwarte prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość odbędzie się w dniu **15.09.2026 r.** o godzinie **15.30.** Link do spotkania zostanie opublikowany najpóźniej w dniu spotkania pod adresem: https://prochowice.com/konsultacje-spoleczne/

Informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670), w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie przeprowadzanych konsultacji społecznych istnieje możliwość zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, w godzinach urzędowania, na stronie BIP Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, pod adresem https://bip.prochowice.com/projekty-planow-miejscowych-konsultacje-spoleczne.html

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670), osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi i wnioski do dokumentacji dot. strategicznej oceny oddziaływania na środowisko:
– w formie pisemnej na adres Urzędu Miasta i Gminy Prochowice, Rynek 1, 59-230 Prochowice,
– ustnie do protokołu w Urzędzie Miasta i Gminy Prochowice, Rynek 1, 59-230 Prochowice, w pokoju nr 1213 w godzinach urzędowania,
– za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: prochowice@prochowice.com lub adres e-doręczenia: AE:PL48820-93101-BFIFE-21

Uwagi i wnioski w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy złożyć w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 8.10.2026 r.**

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanych terminów pozostaną bez rozpatrzenia.

Wójt Gminy Kunice
Krzysztof Błądziński

eprasa.pl cc3a72b603

Otwarto nowoczesny Oddział Opiekuńczo-Leczniczy

Klaudia Korfanty
Legnica

W złotoryjskim szpitalu działa już zmodernizowany oddział opieki długoterminowej. To jedna z największych inwestycji tego szpitala.



FOT. SZPITAL ZŁOTORYJA

Z 35 do 74 wzrosła w złotoryjskim szpitalu liczba miejsc opieki długoterminowej



FOT. SZPITAL ZŁOTORYJA

W minionym tygodniu uroczyście otwarto Oddział, na który czeka coraz więcej starszych osób

Zakończona inwestycja obejmowała kompleksową przebudowę III piętra szpitala, na którym powstał nowoczesny Oddział Opiekuńczo-Leczniczy. To jedna z największych inwestycji zrealizowanych w Szpitalu Powiatowym w Złotoryi w ostatnich latach warta prawie 14 milionów złotych.

- Dzięki środkom z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności nie tylko niemal podwoiliśmy liczbę miejsc opieki długoterminowej, ale stworzyliśmy nowoczesną przestrzeń odpowiadającą na potrzeby pacjentów wymagających całodobowej opieki. W połączeniu z uruchomioną wcześniej Pracownią Tomografii Komputerowej pokazuje to, że konsekwentnie rozwijamy szpital i inwestujemy w rozwiązania, które przekładają się na bezpieczeństwo zdrowotne mieszkańców – podkreśla Monika Zdaniuk, Prezes Szpitala Powiatowego im. A. Wolańczyka w Złotoryi.

Nowy Oddział został zaprojektowany z myślą o osobach wymagających długotrwałego leczenia i stałej opieki. Liczba miejsc opieki długoterminowej wzrosła z 35 do 74 łóżek. Powstały przestronne sale chorych, przebudowano sanitariaty oraz zaplecze, które wyposażono w nowoczesne meble i sprzęt medyczny.

Otwarcie Oddziału Opiekuńczo-Leczniczego jest zwieńczeniem projektu, którego pierwszym etapem było uruchomienie w ubiegłym roku nowoczesnej Pracowni Tomografii Komputerowej o wartości blisko 2,5 mln zł. - Zastępujemy stary, 18-letni aparat nowoczesnym urządzeniem, które znacząco podniesie jakość świadczonych usług. To istotny krok w kierunku poprawy jakości diagnostyki, zwiększenia efektywności pracy zespołu medycznego oraz zapewnienia pacjentom szybszego dostępu do badań - mówiła prezes szpitala Monika Zdaniuk podczas ubiegłorocznej uroczystości otwarcia Pracowni. Ponad 8 mln zł na modernizację III piętra stanowi dofinansowanie pozyskane ze środków z Ministerstwa Zdrowia, w ramach Krajowego Planu Odbudowy.

REKLAMA 0011559289

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza,
że 28.08.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego nr 1A, położonego w Legnicy przy ul. Daszyńskiego 15.

Zakres informacji	Dane
Adres nieruchomości	Legnica, ul. Daszyńskiego 15
Numer księgi wieczystej	KW Nr LE1L/00094470/6
Charakter zabudowy	Budynek mieszkalno-usługowy, 4-kondygnacyjny; teren uzbrojony
Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów	Dz. nr 887 o pow. 269 m², obręb Kartuzy
Numer i położenie lokalu	Lokal użytkowy nr 1A, położony na parterze
Skład lokalu	2 pomieszczenia produkcyjne, pomieszczenie magazynowe, 2 pomieszczenia pomocnicze, przedpokój, piwnice nr 06, 08 i 09
Powierzchnia	62,58 m² i 6,56 m², 5,08 m², 4,99 m²
Cena lokalu	200 000,00 zł, w tym grunt: 15 926,00 zł
Wadium	40 000,00 zł

Lokal wraz z gruntem przeznaczone są do sprzedaży na własność
Przetarg odbędzie się 28.08.2026 r. o godz. 11.00 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19.
Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Tomasz Kaczmarek - tel. 7672-12-302 pokój 313 III p. oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur - tel. 7672-12-301, pokój 313 III p.
Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA 0011459126



Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

REKLAMA 0011559290

Prezydent Miasta Legnicy
ogłasza, że 28.08.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 3 położonego w Legnicy przy ul. Łukasińskiego 30

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Łukasińskiego 30 KW nr LE1L/ 00052378/5 Budynek mieszkalny, 4-kondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 144/1 o pow. 453 m², obręb Ochota Lokal mieszkalny nr 3 na III piętrze	jeden pokój, pomieszczenie gospodarcze, kuchnia, piwnica nr 3 Powierzchnia 40,30 m² i 26,90 m²	110 000,00 zł /20 000,00 zł/ 22 000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.

Przetarg odbędzie się 28.08.2026 r. o godz. 10.30
w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami, tel. 76/72-12-303 oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur, tel. 76/72-12-301.
Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA 0011548134

Prezes Sądu Okręgowego w Legnicy

ogłasza konkurs na:

1 etat na stanowisko specjalisty/tki w zakresie psychologii w I Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów w Sądzie Okręgowym w Legnicy.

Szczegóły konkursu na stronie
www.legnica.so.gov.pl.

REKLAMA 0011559165

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza przetarg ustny ograniczony do współwłaścicieli nieruchomości zabudowanej dz. nr 188 i nieruchomości niezabudowanej dz. nr 222 ul. Pątnowska, obręb Piekary Stare, dotyczący sprzedaży udziału Skarbu Państwa w prawie własności nieruchomości położonej w Legnicy przy ul. Pątnowskiej.

Legnica, ul. Pątnowska, działka zabudowana nr 188 o powierzchni 0,2866 ha oraz niezabudowana nr 222 o powierzchni 0,0475 ha. Obręb Piekary Stare.

KW LE1L/00021630/4.
Cena 100/256 udziału działki nr 188 - 152.000,00 zł.
Cena 100/256 udziału działki nr 222 - 38.000,00 zł + pod. VAT.
Wadium 38.000,00 zł.
Przetarg odbędzie się 28.08.2026 r. o godz. 10.00
w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Anna Trawicka-Knaś, tel. 76/72-12-293 oraz organizacji przetargu - Wioletta Mazur, tel. 76/72-12-301. Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica, pl. Słowiański 8.

REKLAMA 0011535955

Prezes Sądu Okręgowego w Legnicy

ogłasza konkurs na:

na 0,5 etatu na stanowisko specjalisty/tki
w zakresie pedagogiki
w II Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów
w Sądzie Okręgowym w Legnicy
z siedzibą w Głogowie

Szczegóły konkursu na stronie
www.legnica.so.gov.pl.

eprasa.pl cc3a72b603



FOT. KLAUDIA KORFANTY

Niemiecki napis ocalały na popadającej w ruinę dawnej gospodzie na ul. Wandy

Ślady dawnej Legnicy, a nawet Liegnitz wciąż są widoczne. Mijamy je codziennie

Klaudia Korfanty
Legnica

Napisy na murach, szyldy, tablice, różne miejskie elementy z dawnych lat - w naszym obiektywie.

O ile pozostawienie na przykład fragmentów torowisk tramwajowych jest celowe, o tyle znajdziemy sporo obiektów, które zostały pozostawione przez zapomnienie... Świadectw historii Legnicy w naszym mieście nie brakuje. Cenne zabytki, budowle, elementy architektoniczne i symbole sprzed wieków. Tym razem przedstawiamy Wam w galerii ślady historii Legnicy, które niezauważone mijamy na co dzień. Są m.in. ocalałe szyldy dawnych sklepów czy zakładów, pozostałości po torowiskach dla tramwajów, tabliczki z nazwami ulic sprzed 1991 roku, a także zachowane niemieckie napisy na kamienicach.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Dawny sklep wielobranżowy przy ul. Żołnierzy II Armii Wojska Polskiego



FOT. KLAUDIA KORFANTY

Pozostałości po dawnej fontannie przy ul. Złotoryjskiej



FOT. KLAUDIA KORFANTY

Ten element przy wejściu do jednej z kamienic przy ulicy Roosevelta służył do wycierania butów



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Stacja transformatorowa przy ul. Muzealnej. EWL to skrót: Elektricitats Werke Liegnitz



FOT. KLAUDIA KORFANTY

Stary szyld przy ul. Roosevelta



FOT. KLAUDIA KORFANTY

Szyld po firmie „Hanka" SA przy ul. Dworcowej



FOT. KLAUDIA KORFANTY

Na starej tabliczce widać poprzednią nazwę - ul. Engelsa



FOT. KLAUDIA KORFANTY

Ocalały fragment torowiska na ulicy Wrocławskiej

eprasa.pl cc3a72b603









W MINIONĄ SOBOTĘ, 25 LIPCA, LEGNICZANIE BAWILI SIĘ NA KOLEJNEJ POTAŃCÓWCE NA RYNKU. TYM RAZEM W RYTMACH LATYNOWSKICH. KOLEJNA POTAŃCÓWKA - 8 SIERPNIA W STYLU „DITRY DANCING”

Gorące Latino & Bachata Party









FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl cc3a72b603

FOTORELACJA MUZYCZNY FESTIWAL ZNÓW PRZYCIĄGNĄŁ TYSIĄCE MIŁOŚNIKÓW MUZYKI GOTYCKIEJ, INDUSTRIALNEJ I A

Castle Party Bolków 2026 – salon gotyck











Na ulicach Bolkowa można było spotkać „straszne” kreacje, a uczestnicy festiwalu prześcigali się w pomysłach

eprasa.pl cc3a72b603

ALTERNATYWNEJ Z POLSKI I EUROPY

xiej mody





Organizatorzy przygotowali koncerty uznanych gwiazd sceny darkwave, electro i industrial, jak i młodych artystów







W Bolkowie było na co popatrzeć i czego posłuchać. Do zobaczenia za rok!





FOT. ARC

eprasa.pl cc3a72b603

W Bieszczadach, w Ustrzykach Dolnych natura ożywa na oczach zwiedzających

Są miejsca, do których wchodzi się z ciekawości, a wychodzi z zachwytem. Takim miejscem bez wątpienia jest Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych. Po blisko dwuletniej modernizacji zmieniło się nie do poznania

Barbara Galas

To już nie jest tradycyjne muzeum, gdzie eksponaty ogląda się zza szyby. To nowoczesna, pełna dźwięków, świateł i multimediów podróż przez najdzikszy zakątek Polski, która angażuje wszystkie zmysły. Nowa aranżacja sprawia, że zwiedzający nie są jedynie obserwatorami, ale stają się odkrywcami. Każda sala zachęca do działania, dotykania, słuchania i samodzielnego poznawania tajemnic bieszczadzkiej przyrody.

– Chcieliśmy stworzyć miejsce, które będzie początkiem każdej wyprawy w Bieszczady – mówi Grażyna Holly, kierownik działu edukacji ekologicznej Bieszczadzkiego Parku Narodowego. – Ustrzyki Dolne to naturalna brama prowadząca do Parku. Zanim turyści ruszą na połoniny czy zdobędą Tarnicę, mogą tutaj odkryć, co sprawia, że Bieszczady są tak wyjątkowe.

Podróż od dolin aż po połoniny

Zwiedzanie przypomina górską wędrówkę. Krok po kroku odwiedzający przemierzają kolejne piętra przyrody – od dolin i dawnych osad, przez pachnące bukowe lasy, aż po rozległe połoniny. Po drodze poznają mieszkańców bieszczadzkich lasów.

Wilki, rysie, niedźwiedzie, żubry czy majestatyczne ptaki drapieżne pojawiają się nie tylko na planszach, ale także w multimedialnych prezentacjach i efektownych ekspozycjach.

Nie brakuje również opowieści o ludziach. – Chcieliśmy pokazać relację człowieka z przyrodą. Dawniej życie tutaj toczyło się zgodnie z rytmem natury. Las dawał pożywienie, leczył, dostarczał drewna i pozwalał przetrwać. Dziś wiele dawnych wsi już nie istnieje, ale ich historia nadal jest obecna w krajobrazie i właśnie o niej opowiadamy – wyjaśnia Grażyna Holly.

Zwiedzający mogą zobaczyć archiwalne fotografie, dawne mapy, narzędzia rolnicze oraz poznać historię mieszkańców Bieszczadów i ich codziennego życia.

Tu nie obowiązuje zasada „nie dotykać"

Nowoczesna ekspozycja zachęca do aktywnego odkrywania kolejnych tajemnic. Tu nie obowiązuje zasada „nie dotykać". Wręcz przeciwnie.

Można słuchać odgłosów lasu, korzystać z interaktywnych stanowisk, rozwiązywać zagadki i sprawdzać swoją wiedzę. Dzięki multimediom nawet najbardziej skomplikowane zagadnienia przyrodnicze stają się zrozumiałe i niezwykle ciekawe. To właśnie ta forma zwiedzania sprawia, że muzeum zachwyca zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Ryś Pędzelek zaprasza najmłodszych

Jednym z największych hitów muzeum jest specjalna strefa dla dzieci – Dzikie Królestwo Rysia Pędzelka. To właśnie tutaj najmłodsi uczą się poprzez zabawę.

Mogą wejść do gawry niedźwiedzia, posłuchać słuchowiska o przygodach sympatycznego rysia, skakać jak żaba lub zając, poznawać mieszkańców Puszczy Karpackiej i rozwiązywać quizy z nagrodami.

O tym, że ta część muzeum robi ogromne wrażenie, najlepiej świadczą reakcje dzieci.

– Najbardziej podobała mi się gawra niedźwiedzia – opowiada z uśmiechem 8-letni Kuba.

– Myślałam, że muzeum będzie nudne, a tu można było wszystko odkrywać i naciskać. Chciałabym jeszcze raz spotkać Rysia Pędzelka! – dodaje Zosia.

Rodzice również nie kryją zadowolenia. – W końcu muzeum, w którym dzieci nie pytają co pięć minut, kiedy wychodzimy. Wręcz przeciwnie, nie chciały kończyć zwiedzania.

Las, który żyje także nocą

To jednak dopiero początek atrakcji. Muzeum stale rozwija swoją ofertę. Jedną z najnowszych ekspozycji jest strefa immersyjna poświęcona życiu lasu w dzień i w nocy.

To niezwykła okazja, by zobaczyć to, czego turyści na szlakach zobaczyć nie mogą. Po zachodzie słońca w Bieszczadzkim Parku Narodowym obowiązuje zakaz poruszania się po szlakach, dlatego większość osób nigdy nie ma okazji przekonać się, jak wygląda nocne życie lasu. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom multimedialnym odwiedzający mogą niemal przenieść się do nocnego świata zwierząt, usłyszeć jego odgłosy i zobaczyć, jak zmienia się przyroda po zmroku.

Gwiazdy, jakich nie zobaczysz nigdzie indziej

Bieszczady słyną nie tylko z dzikiej przyrody. To również jedno z najlepszych miejsc w Polsce do obserwacji nocnego nieba. W muzeum można dowiedzieć się, dlaczego właśnie tutaj utworzono Park Gwiezdnego Nieba Bieszczady oraz jak ogromnym skarbem jest brak zanieczyszczenia sztucznym światłem. Goście poznają także historię gwiazdozbioru Rysia, opisanego przez wybitnego polskiego astronoma Jana Heweliusza. Według legendy, aby go odnaleźć na niebie, trzeba mieć wzrok równie dobry jak... ryś.

Idealny początek każdej wyprawy

Grażyna Holly nie ma wątpliwości, że warto rozpocząć zwiedzanie Bieszczadów właśnie od muzeum. – To miejsce pozwala zrozumieć, dlaczego chronimy tę przyrodę. Kiedy później spotykamy na szlaku ślady niedźwiedzia, rozpoznajemy drzewa czy patrzymy na połoniny, widzimy już znacznie więcej. Zwiedzanie staje się zupełnie innym doświadczeniem.



FOT. BARBARA GALAS

Wilki, rysie, niedźwiedzie, żubry pojawiają się nie tylko na planszach



FOT. BARBARA GALAS

Można tu korzystać z interaktywnych stanowisk, rozwiązywać zagadki

Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego Parku Narodowego zachwyca nowoczesnością, angażuje zwiedzających i pokazuje Bieszczady z zupełnie innej perspektywy.

To miejsce, które spodoba się rodzinom z dziećmi, pasjonatom przyrody, turystom rozpoczynającym swoją przygodę z Bieszczadami, ale również tym, którzy odwiedzili te góry już wiele razy.

Bo jak mówią sami pracownicy muzeum – Bieszczady za każdym razem odkrywają przed nami coś nowego.

A po wizycie w tym muzeum łatwo zrozumieć, dlaczego tak wielu turystów wraca tutaj raz za razem.

Muzeum Przyrodnicze BdPN

Mieści się przy ul. Bełskiej 7, czynne jest: 16 IV – 31 X: od wtorku do soboty w godz. 9-17; 1 XI – 15 IV: od wtorku do soboty w godz. 8-16. Dodatkowo w okresie letnim (lipiec-sierpień) jest czynne również w niedziele w godz. 9-14. Czas zwiedzania to ok. 1 godz. Ostatnie wejście 45 min przed zamknięciem. ©℗

eprasa.pl cc3a72b603

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

FILM BIOGRAFICZNY SOBOTA TVN 20:00

Kwiat pustyni



Niezwykła historia życia Waris Dirie, ubogiej dziewczyny z plemienia nomadów, która stała się światowej sławy modelką. Nim osiągnęła wielki sukces, przeszła przez niewyobrażalne piekło. Jako kilkulatka została poddana okrutnej procedurze obrzezania. Jako 13-latka zaś uciekła z rodzinnego domu, by nie zostać zmuszoną do ślubu ze starszym mężczyzną,który już miał kilka żon. Dirie pokonała długą, wyboistą drogę z namiotu na pustyni do największych domów mody w Londynie, Paryżu, Mediolanie i Nowym Jorku. Dirie stała się ozdobą kolorowych magazynów. Osobą, która odmieniła los somalijskiej dziewczyny, był Terence Donovan. To właśnie on dał jej siłę, pokazał, jak wspaniale jest być kobietą i sprawił, że trafiła na okładkę kultowego kalendarza Pirelli, jak sama wspomina w jednym z wywiadów. Scenariusz filmu powstał na podstawie autobiograficznej powieści, w której Waris Dirie opisała swoje życie. Imię autorki - Waris - w języku somalijskim oznacza „kwiat pustyni", stąd tytuł jej książki. Ciekawostką jest fakt, że Waris Dirie pod wpływem przyjaciółki Polki zakochała się w naszym kraju. Modelka związała swoje życie z Gdańskiem i z dziećmi zamieszkała w Trójmieście.

FILM SF SOBOTA POLSAT 22:00

Lucy



Mieszkająca na Tajwanie studentka Lucy (Scarlett Johansson) staje się zakładniczką bezwzględnego dilera narkotyków. W jej brzuchu zostaje umieszczona paczka z białym proszkiem. Gdy worek pęka, a narkotyk przenika do organizmu, ciało dziewczyny ulega gwałtownym przemianom. Lucy zaczyna intensywniej odczuwać to, co ją otacza, błyskawicznie się uczy i potrafi kontrolować materię. Dziewczyna szuka pomocy specjalisty w dziedzinie badań nad ludzkim mózgiem, profesora Samuela Normana (Morgan Freeman). W dotarciu do niego pomaga jej policjant Pierre Del Rio. Luca Bessona w tej filmowej przygodzie wsparły osoby, z którymi działa od lat. Zespół jego wieloletnich współpracowników otwiera jego producentka, a prywatnie żona - Virginie Besson-Silla. Autorem zdjęć do „Lucy" był Thierry Arbogast („Piąty element"). Scenografię przygotował Hugues Tissandier („Transporter", „Uprowadzona"). Natomiast muzykę do tego filmu skomponował Eric Serra („Joanna d'Arc").

FILM SF NIEDZIELA TVN 19:45

Transformers: Ostatni Rycerz



Kolejna odsłona kultowej serii. „Transformers: Ostatni Rycerz" rozbija rdzeń mitu o tej popularnej serii, redefiniując zarazem pojęcie bohatera. Okazuje się, że Transformery od zarania dziejów przybywały na Ziemię, aby pomagać ludzkości. Działo się tak aż do momentu, kiedy porozumienie między dwoma gatunkami zostało zerwane. Odtąd ludzie i Transformery toczą ze sobą wojnę, a Optiums Prime odszedł. Klucz do ocalenia tkwi w przeszłości, w zapomnianej historii obecności Transformerów na Ziemi. Uratowanie ludzkości leży w rękach nieoczywistych sprzymierzeńców: Cade'a Yeagera (Mark Wahlberg), Bumblebee oraz brytyjskiego lorda (sir Anthony Hopkins) oraz oksfordzkiej profesorki (Laura Haddock). Bez ich współpracy gatunek ludzki nie ma szans na przetrwanie. Producentem wykonawczym obrazu jest po raz kolejny genialny Steven Spielberg. Scenariusz jest luźno inspirowany legendą o królu Arturze i Rycerzach Okrągłego Stołu. Dużym atutem produkcji jest obsada.

ROZRYWKA NIEDZIELA POLSAT 19:55



Miss Polski 2026

Rozstrzygnięcie ogólnopolskiego konkurs Miss Polski 2026 będzie spektakularnym zwieńczeniem Festiwalu Piękna 2026. W gali finałowej, która odbędzie się w Nowym Sączu w niedzielę, 2 sierpnia, wystąpią 24 kandydatki. To już 37. edycja konkursu, który dowodzi, że prawdziwe piękno, to znacznie więcej niż sama uroda zewnętrzna.

KONCERT SOBOTA TVP 2 20:00



Lato z Radiem i Telewizją Polską

Daj się porwać energii muzyki! Wakacyjna trasa koncertowa „Lato z Radiem i Telewizją Polską" 1 sierpnia odwiedzi Poddębice. Na scenie znów zaroi się od artystów. Wystąpi m.in. Roxie, Cleo, Maciej Maleńczuk oraz zespół Afromental, Kombii, Myslovitz i Natalia Szroeder.

WTOREK 28 Lipca

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.05** Pogoda Info **8.15** Kolumbowie (1): Śmierć po raz pierwszy **9.15** Ranczo (93): Wykapany ojciec **10.10** Komisarz Alex (278): Studium zabójcy **11.00** Ojciec Mateusz (215): Gwiazdor **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Przerażająca tajemnica kwiatów **14.00** Splątane losy (10)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (992)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (921)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 07 zgłoś się (5)
21.40 „Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem" – Jerzy Stuhr – film dokumentalny Polska 2024
22.40 Zaginiony w akcji
★★★ – film sensac. USA 1984
Reż. Joseph Zito,
wyk. Chuck Norris, M. Emmet Walsh, David Tress
Grupa amerykańskich komandosów dostaje się do wietnamskiej niewoli. Rząd próbuje ich wydostać, ale bezskutecznie. Pułkownik Braddock postanawia uwolnić kolegów.
0.30 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara – film biograf. Hiszpania/USA/Bułgaria 2017
2.45 Nie powiesz nikomu?
★★★ – kom. romant. USA 2019

TVP 2

5.35 M jak miłość (1803) **6.25** Wspólnota ponad granicami **6.55** Barwy szczęścia (3363, powt.) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (53, 54): Praca, dom, kanapki / Prawko **12.35** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (155) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (885): Pierwszy dzień reszty twojego życia...

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (442)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (156)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3363) (odcinek powtórkowy)
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Postaw na milion
21.50 Na sygnale (881, 882)
22.55 Ku'damm 59 (1) – serial obyczaj. Niemcy 2018
Reż. Sven Bohse,
wyk. Sonja Gerhardt, Claudia Michelsen, Maria Ehrich
23.50 Pitbull (14)
Komisarz Desperski zostaje karnie przeniesiony do komendy rejonowej na Żytniej. W jednostce wojskowej na Bemowie bandyci obezwładniają wartownika i kradną broń z magazynu.
0.45 Karol, władca Hiszpanii (13) – serial hist. Hiszpania
1.45 Nasz dom w górach (20)
2.40 Jednostka 414 – strażniczki z Nahal Oz – film dokument. Francja 2025

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (360, 361): Śmierć na budowie / Fałszywy wnuk **9.30** Trudne sprawy (1281, 1282): Lepsze życie Marcina / Pełnia życia **11.35** Gliniarze (898, 899): Nigdy Ci nie odpuszczę / Bułgarska konsola **13.40** Dlaczego ja? (1528, 1529): Babcia / Jakie życie taka śmierć

15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn
16.40 Gliniarze (1095-opis**, 1096)**
Policjanci zajmują się sprawą śmierci byłej zawodniczki MMA, zamieszanej w aferę dopingową. Policjanci muszą ustalić, czy jej śmierć może mieć związek ze skandalem.
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
20.00 Szybko i wściekle
★★★ – film sensacyjny
USA/Japonia 2009
Reż. Justin Lin,
wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Michelle Rodriguez
22.15 Ultimatum Bourne'a
★★★★ – film sensac. USA/Niemcy/Francja/Hiszpania 2007
Reż. Paul Greengrass,
wyk. Matt Damon, Julia Stiles, David Strathairn
0.50 Kingsman: Tajne służby
★★★★ – film sensacyjny
W. Bryt./USA 2014
Reż. Matthew Vaughn,
wyk. Colin Firth, Taron Egerton, Samuel L. Jackson
3.35 Nasz nowy dom
4.55 Disco gramy!

TVN

5.40 Uwaga! (8051) – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1712) **6.50** Kuchenne rewolucje: Tarnów – Pizzeria Bujani **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (31): Caldo de pavo – meksykańska zupa z indykiem – magazyn kulinarny **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Geneza Smaku", Karpacz **12.35** Ukryta prawda (1501-1502, 1737)

15.45 Detektywi (121)
16.50 Szpital św. Anny (77) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Młode gliny (33) – serial krym. Polska 2026
Policjanci tropią zabójcę dwudziestoszesciolet niej Marleny. Okazuje się, że zniknęło również kilkunastomiesięczne dziecko kobiety. Głównym podejrzanym staje się jej były partner. Mężczyzna ma alibi.
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4253) – serial Polska 2026
20.50 Epidemia
★★★ – film sensac. USA 1995
Reż. Wolfgang Petersen,
wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo, Morgan Freeman
23.30 Kuba Wojewódzki
0.45 Bez śladu – dramat kryminalny W. Bryt. 2018
★★★ Reż. Kristoffer Nyholm,
wyk. Peter Mullan, Gerard Butler, Connor Swindells
2.50 Uwaga! – magazyn
3.10 Wallander (3): Kurier – serial kryminalny Szwecja/Niemcy/Dania/Norwegia/Finlandia 2009

TVN 7

6.50 Szkoła (829, 830) **8.45** Ukryta prawda (1350, 1469, 1470) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1135-1137) **13.55** Kryminalni (4) **15.00** Szpital (806, 807) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (518) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (30) **19.00** Ukryta prawda (1541) **20.00** ★★★★ Mroczny Rycerz powstaje – film sens. W. Bryt./USA 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale **23.25** ★★★ Annabelle: Narodziny zła – horror USA 2017, reż. David F. Sandberg, wyk. Miranda Otto **1.45** ★★★★ Sierota – horror USA/Kan./Niemcy/Fr. 2009 **4.00** Zgłoś remont (8)

TVP Kultura

9.00 Wojna domowa (9, 10) **10.50** ★★★ Cham – dramat Polska 1980 **12.30** Ordonka **13.35** TVP Kultura na TAURON Nowe Horyzonty – Wrocław 2026 **13.50** Kosmos 1999 (16) **14.55** ★★★★ Mój Nikifor – film biogr. Polska 2004 **16.45** Wojna domowa (11, 12) **18.20** Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki **18.55** Rawhide (17) **20.00** Teatr TV: Morderstwo odkrywa prawdę – Polska 1976 **21.45** ★★★★ Stara strzelba – dramat społ. Fr./Niemcy 1975 **23.35** Bukolika **1.00** ★★★★ Midnight Express – dram. USA/W. Bryt. 1978

TVP Sport

8.20 Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/16 finału **10.35** Magazyn Betclic 2. Ligi **11.15** Magazyn Betclic 1. Ligi **12.35** Piłka nożna: Miedź Legnica – Podbeskidzie Bielsko-Biała **14.25** Magazyn Betclic 1. Ligi **15.10** Piłka nożna: Widzew Łódź – Motor Lublin **17.10** Gol **18.40** Sportowe historie **19.05** Lekkoatletyka: Mistrzostwa Polski w Białymstoku **21.05** Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Argentynie (1978): Finał: Argentyna – Holandia **23.00** Sportowy wieczór **23.30** Żużel: Mecz tow.: Polska – Australia

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (11, 12) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (99) **8.55** Policjantki i policjanci (534, 535) **10.55** Na ratunek 112 (1132, 1133) **11.55** Dlaczego ja? (1561, 1562) **13.55** Trudne sprawy (794-796) **16.55** Policjantki i policjanci (1411) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (48) **19.00** Policjantki i policjanci (1412) **20.00** Uroczysko (223, 224) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (138) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1021) **23.05** Bez litości: Tajna skrzynka – serial sens. Kan./USA 2012 **1.00** Love Island. Wyspa miłości (41)

TV Trwam

12.03 Informacje **12.20** Kobiety wolności **13.00** 10 obrazów z życia prymasa **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Serial z życia Jezusa **15.00** O. Gabriel **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.05** Informacje **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (18, 19) **8.00** Kobra – oddział specjalny (11, 12) **10.00** Maria z przedmieścia (79, 80) **12.00** Nie igraj z aniołem (126) **13.00** Wspaniałe stulecie (60) **14.00** Kurierzy (45) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (562, 563) **17.00** Kurierzy (46) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (983, 984) **20.00** ★★★ Skazany na piekło – thriller USA 2003 **22.00** ★★★ 6 kul – film sens. USA 2012 **0.15** ★★★ Przetrwanie – film sens. USA 2011 **2.30** Dzielnica strachu (443) **3.30** Lombard. Życie pod zastaw (979)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl cc3a72b603

ŚRODA 29 Lipca

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.15** Kolumbowie (2): Żegnaj, Baśka **9.15** Ranczo (94): Wybacz mnie **10.10** Komisarz Alex (279): Druga twarz **11.05** Ojciec Mateusz (216): Sarkofag **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Sęp kasztanowaty – film dokumentalny Hiszpania 2024 **14.00** Splątane losy (11)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (993)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (922)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 07 zgłoś się (6)
21.40 Nocny patrol
★★★ – film akcji USA 2019
Reż. Joel Souza, wyk. David Krumholtz, Thomas Jane, Bridget Moynahan
Doświadczony Ray i młody mundurowy Nick ruszają w pościg za mordercami policjantów. Muszą też stawić czoła nieuczciwemu koledze.
23.40 Popioły (2) – film histor.
★★★★ Polska 1965
Reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Bogusław Kierc, Piotr Wysocki
1.55 Zaginiony w akcji
★★★ – film sensac. USA 1984
Reż. Joseph Zito, wyk. Chuck Norris
3.40 Wykrywacz kłamstw
4.00 Pytanie dnia

TVP 2

5.30 M jak miłość (1804) **6.25** Pożyteczni.pl **6.50** Barwy szczęścia (3364) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (55, 56): Wirtualni przyjaciele / Instrukcja obsługi **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (156) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (886): Zabawa w kotka i myszkę – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (443)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (157)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3364) (odcinek powtórkowy)
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Postaw na milion
21.50 Na sygnale (883, 884)
22.55 Ku'damm 59 (2)
Monika odnosi sukces, lecz traci kontakt z córką. Eva jest więźniem chorobliwie zazdrosnego męża. Caterina romansuje, a Joachim przejmuje rodzinny interes zbrojeniowy.
23.50 Pitbull (15) – serial sens. Polska 2005
0.50 Karol, władca Hiszpanii (14) – serial historyczny Hiszpania 2016
1.45 Nasz dom w górach (21): Marzenia – serial obyczaj. Niemcy 2024
2.40 Abastumani – film dokumentalny Gruzja/Polska 2023
3.55 Rodzinka.pl
4.35 Na dobre i na złe

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.25** Malanowski i Partnerzy (362, 363): Matka i córka / Cudze szczęście **9.25** Trudne sprawy (1283, 1284): Kłopotliwy związek / Czekając na dziecko **11.35** Gliniarze (900, 901): Zagadka / Ostra babka **13.40** Dlaczego ja? (1530, 1531): Cenniejsze niż złoto / Naga prawda

15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn
16.40 Gliniarze (1097, 1098)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Brzydka prawda – komedia
★★★ romantyczna USA 2009
Reż. Robert Luketic, wyk. Katherine Heigl, Gerard Butler, Bree Turner
Abby jest producentką programu telewizyjnego. Pewnego dnia zostaje zmuszona do współpracy z szowinistycznym gwiazdorem Mike'em. Z trudem dogadują się w studiu.
22.05 Ted – komedia USA 2012
★★★★ Reż. Seth MacFarlane, wyk. Mark Wahlberg, Mila Kunis, Seth MacFarlane
0.30 Ostrożnie z dziewczynami
★★★ – komedia rom. USA 2002
Reż. Roger Kumble, wyk. Cameron Diaz, Thomas Jane, Christina Applegate
2.15 Mocne uderzenie – komedia
★★★ sensacyjna USA 2012
Reż. Frank Coraci, wyk. Salma Hayek, Henry Winkler, Kevin James
4.55 Disco gramy!

TVN

5.00 Nauka jazdy (25) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1713) **6.50** Kuchenne rewolucje: Czeladź – Dobre Jadło **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (39): Tiramisu z żurawiną **11.25** Kuchenne rewolucje: Grodzisk Mazowiecki – Orient X-press/Pełen Rondel **12.35** Ukryta prawda (1503-1504, 1738) – serial fab.-dok. Polska 2023

15.45 Detektywi (127): Ciało Katarzyna i Jakub z policją rozwiązują zagadkę zniknięcia ze szpitala ciała Daniela. Mężczyzna zmarł w wyniku obrażeń odniesionych w wypadku.
16.50 Szpital św. Anny (78)
17.55 Młode gliny (34)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4254)
20.50 Jack, pogromca olbrzymów
★★★ – film fantasy USA 2013
Reż. Bryan Singer, wyk. Nicholas Hoult, Eleanor Tomlinson, Ian McShane
23.15 Łowca czarownic
★★★ – film przygodowy USA/Chiny/Kanada 2015
Reż. Breck Eisner, wyk. Vin Diesel, Rose Leslie, Elijah Wood
1.25 Kwatery Hitlera: Felsennest – serial dokumentalny Polska 2019
2.25 Uwaga! – magazyn
2.45 Wallander (4): Złodziej – serial kryminalny Szwecja/Niemcy/Dania/Norwegia/Finlandia 2009
4.35 Detektywi (121): Dzik – serial fab.-dok. Polska 2024

TVN 7

6.50 Szkoła (832, 833) **8.45** Ukryta prawda (1351, 1471, 1472) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1138-1140) **13.55** Kryminalni (5) **15.00** Szpital (808, 809) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (519) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (31) **19.00** Ukryta prawda (1542) **20.00** ★★★ Nostalgia anioła – thriller USA/W. Bryt./N. Zel. 2009, reż. Peter Jackson, wyk. Mark Wahlberg **22.55** ★★★★ Ocean's Thirteen – komedia kryminalna USA 2007, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney **1.20** ★★★ Zawsze jest czas na miłość – kom. romant. W. Bryt./Belg. 2017

TVP Kultura

9.00 Wojna domowa (11, 12) **10.35** ★★★★ Mój Nikifor – film biogr. Polska 2004 **12.25** Tajemnice kultowych seriali **13.50** Noce i dnie (8) **14.55** ★★★ Dwie Joasie – kom. Polska 1935 **16.35** Wojna domowa (13, 14) **18.15** Muzeum polskiej piosenki **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Rawhide (18) **20.00** Powrót Sherlocka Holmesa (9) **21.05** TVP Kultura na TAURON Nowe Horyzonty – Wrocław 2026 **21.30** ★★★★ Aida – dramat woj. Rum./Hol./Wł. 2020 **23.25** ★★★★ Stara strzelba – dramat Fr. 1975

TVP Sport

8.20 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: Meksyk – Anglia; Argentyna – Egipt **12.50** Pierwsza dama **14.00** Pełnosprawni **14.30** Lekkoatletyka: MP w Białymstoku **16.30** Podsumowanie Tour de Pologne Women **18.00** Studio **18.55** **(L)** Piłka nożna: Lech Poznań – AGF af 1880 **20.50** Studio **21.45** Sportowy wieczór **22.15** Grzegorz Mielcarski – moje Porto **23.30** Boks: Edgar Berlanga – Steven Butler, Richardson Hitchins – Ricardo Salas **1.40** Boks: Masamichi Yabuki – Felix Alvarado

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (13, 14) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (100) **8.55** Policjantki i policjanci (536, 537) **10.55** Na ratunek 112 (1134, 1135) **11.55** Dlaczego ja? (1563, 1564) **13.55** Trudne sprawy (797-799) **16.55** Policjantki i policjanci (1412) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (530) **19.00** Policjantki i policjanci (1413) **20.00** Uroczysko (225, 226) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (139) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1022) **23.00** Bez litości: Jeden strzał, jedno życie **0.55** Love Island. Wyspa miłości (42)

TV Trwam

10.15 Rozmowy niedokończone **11.25** Jestem mamą **11.40** Myśląc historia **11.50** Odnaleźć siebie **12.20** W kolorze płomienia **13.05** Muzeum Powstania Warszawskiego **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Ulmowie. Świadectwo sprawiedliwych **15.00** Ratuję człowieka. Ludzie Kościoła wobec zagłady **16.10** Na zdrowie **16.30** Rozmowy o edukacji **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Bóg z nami **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (19, 20) **8.00** Kobra – oddział specjalny (12, 13) **10.00** Maria z przedmieścia (81, 82) **12.00** Nie igraj z aniołem (127) **13.00** Wspaniałe stulecie (61) **14.00** Kurierzy (46) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (564, 565) **17.00** Kurierzy (47) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (984, 985) **20.00** ★★ Hellboy – film sens. Fr./USA/W. Bryt./Bułg./Kan./Port. 2019 **22.20** ★★★ Babylon A.D. – film sf W. Bryt./Fr./USA 2008 **0.35** ★★★ Zobowiązanie – thriller W. Bryt. 2012 **2.15** Dzielnica strachu (444)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 30 Lipca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Dobre historie **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.15** Kolumbowie (3): A jeśli będzie wiosna... **9.20** Ranczo (95): Czysta karta **10.10** Komisarz Alex (280): Schronisko **11.05** Ojciec Mateusz (217): Wybór **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Lis, który uratował wyspę – film dok. Francja 2025 **14.00** Splątane losy (12)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (994)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (923)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Ojciec Mateusz (421)
Natalia otrzymuje rolę w serialu „Detektyw bez teki”. Scenarzysta Michał zostaje znaleziony martwy. Z planu znika niebezpieczne zwierzę. Przybywają nowi scenarzyści.
21.25 Sprawa dla reportera
22.25 Niewypowiedziane – film dokumentalny Polska 2023
23.30 Morderstwa w Figeac
★★ – film krym. Francja 2022
Reż. Olivier Barma, wyk. Stéphane Plaza, Samira Lachhab, Patrick Descamps
1.15 Popioły (2) – film
★★★★ historyczny Polska 1965
Reż. Andrzej Wajda
3.25 Wykrywacz kłamstw
3.45 Pytanie dnia
4.05 Reporterzy
4.20 Oko na świat

TVP 2

5.30 M jak miłość (1805) **6.25** Operacja zdrowie (78) – magazyn medyczny **6.55** Barwy szczęścia (3365) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Tour de Pologne – kroniki **11.30** Rodzinka.pl (57, 58): Nudzi mi się / Pstrykasz, więc jesteś **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (157) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (887): Porwanie rodzicielskie

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (444)
Z listu Lorenza z frontu wynika, że Manuela i Curro nie ma w rejestrze poległych. Lope nie może przeboleć, że Vera jest z Santosem. Simona jest zdruzgotana, że córka jej ciągle unika. Natomiast Romulo przekonuje Catalinę do powrotu.
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (158)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3365) (odcinek powtórkowy)
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Kocham Cię, Polsko!
22.25 Czas honoru. Powstanie (1, 2) – serial wojenny Polska 2014
Reż. Jan Hryniak, Jakub Mazurek, Jakub Wielecki, Marta Zygadło, wyk. Jan Wieczorkowski, Antoni Pawlicki, Maciej Zakościelny, Jakub Wesołowski
0.15 Pitbull (16)
1.15 Skazany na bluesa
★★★★ – film biograf. Polska 2005
2.55 Kruk. Jak tu ciemno (3, 4)

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje – program promoc.-reklamowy **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (364, 365): Miłosna pułapka / Odwet **9.30** Trudne sprawy (1285, 1286): Kaśka i Jacek / Mężczyzna jej marzeń **11.35** Gliniarze (902, 903): To był błąd / Syndrom Otella **13.40** Dlaczego ja? (1532, 1533): Cena miłości / Prawda czy wyzwanie

15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn
16.40 Gliniarze (1099, 1100)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Miłość do kwadratu bez
★★ **granic** – kom. Polska 2023
Reż. Filip Zylber, wyk. Adrianna Chlebicka, Mateusz Banasiuk, Mirosław Baka
Enzo i Monika muszą zmierzyć się z licznymi problemami, zanim ostatecznie powiedzą sobie sakramentalne „tak”. Tymczasem nad związkiem Aleksandry i Bazylego zaczynają kłębić się czarne chmury.
22.10 Mamma Mia! Here We Go
★★★ **Again** – musical
W. Bryt./USA 2018
Reż. Ol Parker, wyk. Amanda Seyfried, Lily James, Pierce Brosnan
0.50 Zostań, jeśli kochasz
★★★ – melodramat USA 2014
Reż. R.J. Cutler, wyk. Chloë Grace Moretz, Mireille Enos, Joshua Leonard
3.10 Nasz nowy dom
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN

5.20 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1714) **6.50** Kuchenne rewolucje: Wrocław – American Dream **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (21): Lomo Saltado **11.25** Kuchenne rewolucje: Bar „Agata”, Gorzów Wielkopolski **12.35** Ukryta prawda (1505-1506, 1739) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.45 Detektywi (128)
16.50 Szpital św. Anny (79)
17.55 Młode gliny (35)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4255) – serial Polska 2026
20.50 Kuchenne rewolucje: Myślibórz – „Domowe obiady u rudej”
22.00 Wytańczyć marzenia
★★★ – dramat obycz. USA 2006
Reż. Liz Friedlander, wyk. Antonio Banderas, Rob Brown, Yaya DaCosta
Po zakończeniu kariery baletowej Dulane zostaje instruktorem tańca w publicznej szkole w Nowym Jorku. Jego uczniami zostają młodzi ludzie z problemami.
0.25 Czyja to kochanka?
★★★ – komedia Francja/Włochy/Belgia 2006
Reż. Francis Veber, wyk. Gad Elmaleh, Daniel Auteuil, Alice Taglioni
2.05 Kuba Wojewódzki
2.55 Uwaga! – magazyn
3.15 Kwatery Hitlera: Felsennest – serial dok.
4.15 Detektywi (127): Ciało

TVN 7

6.50 Szkoła (835, 836) **8.45** Ukryta prawda (1352, 1473, 1474) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1141-1143) **13.55** Kryminalni (6) **15.00** Szpital (810, 811) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (520) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (32) **19.00** Ukryta prawda (1543) **20.00** ★★★ Berek – komedia USA 2018, reż. Jeff Tomsic, wyk. Ed Helms, Jeremy Renner **22.15** ★★★★ Mroczny Rycerz powstaje – film sens. W. Bryt./USA 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Tom Hardy **1.35** ★★★ Niezapomniany – thriller psych. USA 2017 **3.30** Zgłoś remont (8)

TVP Kultura

9.00 Wojna domowa (13, 14) **10.40** ★★★ Dwie Joasie – komedia Polska 1935 **12.20** Reżyserzy **13.20** Noce i dnie (9) **14.25** ★★ Patrząc pod słońce – dramat Polska 1971 **15.15** ★★★★ Szarada – komedia sensac. USA 1963 **17.25** Wojna domowa (15) **18.15** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **18.55** Rawhide (19) **20.00** Wstęp do filmu **20.05** ★★★★ Danton – dramat Francja/Polska 1983 **22.30** The Police – kulisy wielkiej kariery **0.00** ★★★★★ Cześć, Tereska! – dramat obycz. Polska 2001

TVP Sport

8.15 Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. ćwierćfinał: Hiszpania – Belgia; półfinał **12.50** Mundial. Teatr emocji **13.50** Żużel (tow.): Polska – Australia **15.50** Legenda. Hubert Jerzy Wagner **16.55** Piłka nożna: Lech Poznań – AGF af 1880 **19.00** Ring TVP Sport **20.00** Studio **20.25** **(L)** Piłka nożna: Kwalifikacje LK UEFA: rewanż z udz. GKS-u Katowice **22.20** Studio **23.00** Sportowy wieczór **23.30** Letnie IO Montreal (1976): Siatkówka – finał (m): Polska – ZSRR **1.30** Piłka nożna: Lech Poznań – AGF af 1880

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (15, 16) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (101) **8.55** Policjantki i policjanci (538, 539) **10.55** Na ratunek 112 (1136, 1137) **11.55** Dlaczego ja? (1565, 1566) **13.55** Trudne sprawy (800-802) **16.55** Policjantki i policjanci (1413) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (51) **19.00** Policjantki i policjanci (1414) **20.00** Uroczysko (227, 228) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (140) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1023) **23.00** ★★ Zabójcza portierka – thriller USA/Kanada/Rum./Wielka Brytania 2020 **1.05** Love Island. Wyspa miłości (43)

TV Trwam

10.15 Rozmowy niedokończone **11.25** Myśląc Ojczyzna **11.35** Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady z kongresu **12.50** Mateczniki polskości **13.00** Mocarz pokory **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Muzeum 303 **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.25** Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (20, 21) **8.00** Kobra – oddział specjalny (13, 14) **10.00** Maria z przedmieścia (83, 84) **12.00** Nie igraj z aniołem (128) **13.00** Wspaniałe stulecie (62) **14.00** Kurierzy (47) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (566, 567) **17.00** Kurierzy (48) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (985, 986) **20.00** ★★★★ Angielska robota – film sens. W. Bryt./USA/Australia 2008 **22.15** ★★★ 355 – film sens. USA/Chiny 2022 **0.50** ★★★ Rewolwer – thriller Fr./W. Bryt. 2005 **3.00** Dzielnica strachu (445)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl cc3a72b603

PIĄTEK 31 Lipca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Welon, fura i brawura **8.00** Serwis Info **8.05** Pogoda Info **8.15** Kolumbowie (4): Oto dziś... **9.15** Ranczo (96): Obywatelskie obowiązki **10.10** Komisarz Alex (281): Kret **11.05** Ojciec Mateusz (218): Zakład **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **13.00** Plaża i jej mieszkańcy – film dokument. Niemcy 2024 **14.00** Splątane losy (13)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (995)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (924)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Ojciec Mateusz (425)
21.25 Drelich (3) – serial kryminalny. Rodzina Drelicha jest w śmiertelnym niebezpieczeństwie. Natan zacieśnia pętlę wokół Izy i dzieci. Marek walczy, by ich ochronić. W poszukiwaniu odpowiedzi, kto go wrabia, Drelich odkrywa kolejne tropy.
22.25 Moje córki krowy ★★★★ – komediodr. Polska 2015 Reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulesza, Gabriela Muskała, Marian Dziędziel
0.05 Nocny patrol – film akcji ★★★ USA 2019
2.00 Plac Zbawiciela – dramat ★★★★ obyczaj. Polska 2006
3.55 Wykrywacz kłamstw
4.15 Pytanie dnia
4.35 Reporterzy
4.45 Oko na świat

TVP 2

5.00 Rodzinka.pl **5.30** M jak miłość (1806) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3366) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inform.-publicystyczny **11.25** Tour de Pologne – kroniki **11.30** Operacja zdrowie **12.00** Rodzinka.pl (59): Młodość nie zna strachu **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (158) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (888): Wszystko z miłości

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (445)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (159)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3366) (odcinek powtórkowy)
20.05 Rodzinka.pl (308): Punkt zwrotny – serial komediowy Suto zakrapiana kolacja u Boskich kończy się scysją z Markiem, który zostawia skonsternowanych przyjaciół. Ludwik walczy z pokusami. Między Tomkiem a Kubą wybucha awantura. Zosia pomaga Kacprowi znaleźć sens życia.
20.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Grudziądz
22.45 To jest grane: Wakacyjnie – prog. Marka Sierockiego
23.25 RE-MIND. Chcę to powiedzieć – koncert Polska 2026
0.30 Muzyka na dobry wieczór
1.35 Jesień w Nowym Jorku ★★★ – komedia romantyczna USA/Kanada 2022
3.15 Lekcje pana Kuki – film ★★★ obycz. Austria/Polska 2008

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (366, 367): Ostatnia nadzieja / Żona idealna **9.30** Trudne sprawy (1287, 1288): Małe radości / Prostak **11.35** Gliniarze (903, 904): Syndrom Otella / Gnida **13.40** Dlaczego ja? (1532, 1533): Cena miłości / Prawda czy wyzwanie – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn
16.40 Gliniarze (1101-opis, 1102) Śledczy zajmują się sprawą zabójstwa byłego antyterrorysty, który odkrył dowody na przestępstwo seksualne. Podejrzenia padają na jego współpracownika.
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń”
19.55 Miss Supranational 2026 – show Polska 2026
22.55 Szybko i wściekle – film ★★★ sens. USA/Japonia 2009 Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Michelle Rodriguez Dominic uciekł do Meksyku, ale wraca teraz do Los Angeles, by połączyć siły z dawnym wrogiem, agentem FBI i podjąć walkę z przemytnikiem narkotyków.
1.10 21 Jump Street – komedia ★★★★ sensacyjna USA 2012 Reż. Phil Lord, Christopher Miller, wyk. Jonah Hill, Channing Tatum, Brie Larson, Ice Cube
3.35 Nasz nowy dom (300)

TVN

5.10 Nauka jazdy (26) **5.40** Uwaga! – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1715) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **6.50** Kuchenne rewolucje: Opole – Caverna Cafe **7.45** Dzień dobry wakacje – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Babski biznes (1) – serial dokumentalny Polska 2025 **12.35** Ukryta prawda (1507-1508, 1740) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.45 Detektywi (129)
16.50 Szpital św. Anny (80) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Młode gliny (36) – serial krym. Polska 2026
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Troja – film przygodowy ★★★★ USA/W. Bryt./Malta 2004 Reż. Wolfgang Petersen, wyk. Brad Pitt, Eric Bana, Orlando Bloom
23.25 Romeo musi umrzeć ★★★ – film sensac. USA 2000 Reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, Aaliyah, Isaiah Washington, Russell Wong Syn bossa gangu dostaje wiadomość, że jego brat został zamordowany. Ucieka z więzienia i rozpoczyna poszukiwania zabójcy. W Oakland poznaje Trish, w której się zakochuje. Ale dziewczyna jest córką największego wroga.
1.50 13 minut – film sensacyjny ★★ USA/Kanada 2021 Reż. Lindsay Gossling, wyk. Trace Adkins, Thora Birch, Peter Facinelli, Anne Heche
3.50 Uwaga! – magazyn
4.05 Detektywi (128): Ksiądz

TVN 7

6.50 Szkoła (838, 839) **8.45** Ukryta prawda (1353, 1475, 1476) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1144-1146) **13.55** Kryminalni (7) **15.00** Szpital (812, 813) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (521) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (33) **19.00** Ukryta prawda (1544) **20.00** ★★★ After – dramat USA 2019, reż. Jenny Gage, wyk. Josephine Langford, Selma Blair **22.20** ★★★★ Maverick – western USA 1994, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Jodie Foster **0.55** ★★★ Step Up IV: Rewolucja – film muz. USA 2012, reż. Scott Speer, wyk. Kathryn McCormick

TVP Kultura

10.55 ★★★★ Dzisiejsze czasy – kom. USA 1936 **12.35** Jules Verne i jego podróż dookoła świata **13.40** Benefis Kory w Teatrze STU **14.25** Maanam i goście **15.00** ★★★★ Papusza – film biogr. Polska 2013 **17.20** Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (1, 2) **18.20** Video Killed the Radio Star **18.55** Rawhide (20) **20.00** ★★★★ Bounty – film przyg. W. Bryt./USA/Nowa Zel. 1984 **22.15** TVP Kultura na TAURON Nowe Horyzonty – Wrocław 2026 **22.35** ★★★ Drzazgi – komediodramat Polska/Holandia/Niemcy 2008

TVP Sport

8.35 Piłka nożna: MŚ 2026: Hiszpania – Argentyna **10.40** Podsumowanie Tour de Pologne Women **12.10** Piłka nożna: rewanż z udz. GKS-u Katowice **14.25 (L)** Sporty wodne: ME w Paryżu i Saint-Denis: Skoki do wody **16.00** Sportowe ABC: Judo **16.20** Skoki narciarskie: Letnie GP (m) w Wiśle **17.55 (L)** Piłka nożna: Znicz Pruszków – Legia II Warszawa **20.25 (L)** Piłka nożna: Lechia Gdańsk – Warta Poznań **23.00** Sportowy wieczór **23.35** Sporty wodne: ME w Paryżu i Saint-Denis

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (17, 18) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (102) **8.55** Policjantki i policjanci (540, 541) **10.55** Na ratunek 112 (1138, 1139) **11.55** Dlaczego ja? (1567, 1568) **13.55** Trudne sprawy **16.55** Policjantki i policjanci (1414) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (532) **19.00** Policjantki i policjanci (1415) **20.00** Gwiazdy kabaretu (178, 156) **22.05** ★★★★ Deja vu – thriller USA/Wielka Brytania 2006, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, Jim Caviezel, Paula Patton, Val Kilmer **0.40** STOP Drogówka (330)

TV Trwam

11.35 Natura et Homo **12.03** Informacje **12.20** Głos serca (141) **13.05** Komarowska Wiktoria **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Kuźnia redemptorystów **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19.30** Historie Starego Testamentu **19.45** Modlitwa z telefon. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15) **10.00** Maria z przedmieścia (85, 86) **12.00** Nie igraj z aniołem (129) **13.00** Wspaniałe stulecie (63) **14.00** Kurierzy (48) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (568, 569) **17.00** Kurierzy (49) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (986, 987) **20.00** ★★ Śmiertelna eskorta – film sensac. USA 2024 **21.35** ★★★ Umysł przestępcy – dramat krymin. USA/Wielka Brytania/Bułgaria 2016 **0.00** ★★★ Przetrwać do świtu – thriller USA 2020 **1.35** Lombard. Życie pod zastaw (981, 982)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 1 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.55** Ranczo (97): Nowatorska terapia **9.55** Komisarz Alex (282): Dom miliardera **10.55** Ojciec Mateusz (219): Córka blacharza **11.55** Umrzeć za Warszawę – film dokumentalny Francja/Polska 2013 **13.00** ★★★ Teksańczyk – western USA/Hiszpania 1966 **14.40** Okrasa łamie przepisy

15.20 Rozmowy na medal: Antoni Piechniczek
16.00 Dziedzictwo (996)
17.00 Teleexpress
17.25 (L) Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix mężczyzn w Wiśle: 1. konkurs indywid. na skoczni HS 134
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki
22.10 Miasto 44 ★★★★ – film woj. Polska 2014 Reż. Jan Komasa, wyk. Wojciech Błach, Józef Pawłowski, Zofia Wichłacz
0.25 Pożegnanie z Marią ★★★★ – dramat woj. Polska 1993 Reż. Filip Zylber, wyk. Marek Bukowski, Agnieszka Wagner Warszawa, rok 1943. Tadeusz ratuje z rąk policjanta żydówkę Sarę i zaprasza ją na wesele przyjaciół. Jego dziewczyna Maria zostaje schwytana podczas łapanki i wywieziona do obozu.
2.05 Moje córki krowy ★★★★ – komediodr. Polska 2015
3.45 Odnaleziony walc – film dokumentalny Polska 2016

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3362, 3363) **6.25** M jak miłość (1925) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.10** Tour de Pologne – kroniki **11.15** Górna półka smaku – magazyn kulinarny **11.50** Zmiennicy (9): Podróż sentymentalna **13.05** Panna młoda (159) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Natalia Przybysz
16.20 Na dobre i na złe (990) Lekarze walczą o życie matki czworaczków, bo podczas cesarskiego cięcia dochodzi u niej do krwotoku. Na SOR trafia nastolatka z urazem tętnicy i padaczką. Tymczasem Gloria zrywa z Begerem, a Maria próbuje pracować, walcząc z traumą po gwałcie.
17.15 Panna młoda (160) – serial obycz. Turcja 2024
18.10 Va banque – teleturniej
18.45 Wyższa Szkoła Jazdy (9)
19.10 Słowo na niedzielę
19.25 Rodzinka.pl (309): Gorączka – serial kom. Polska
20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Poddębice
22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza
23.10 Medicus ★★★★ – film przyg. Niemcy 2013 Reż. Philipp Stölzl, wyk. Stellan Skarsgård, Tom Payne, Emma Rigby
1.50 Mroczne wody ★★★★ – dramat USA 2019 Reż. Todd Haynes, wyk. Mark Ruffalo, Anne Hathaway, Tim Robbins

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Halo tu Polsat – program inf.-publicystyczny **11.30** Nasz nowy dom (363) **12.50** ★★ Garfield II – komedia USA/Wielka Brytania 2006, reż. Tim Hill, dub. Zbigniew Zamachowski **14.45** Sezon na misia II – film animowany USA/Kanada 2008, reż. Matthew O'Callaghan, Todd Wilderman, dub. Dariusz Toczek, Jarosław Boberek, Grzegorz Pawlak

16.25 Speed – niebezpieczna szybkość ★★★★ – film sensacyjny USA 1994 Reż. Jan de Bont, wyk. Keanu Reeves, Dennis Hopper, Sandra Bullock
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy
19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf – progr. rozrywk.
22.00 Lucy – film sf Fr./Niemcy/ ★★★ Tajwan/Kanada 2014 Reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi
23.55 Ciemniejsza strona Greya ★★ – melodramat USA 2017 Reż. James Foley, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Kim Basinger Związek Christiana i Any przechodzi w kolejną fazę. Próby odbudowania relacji i zyskania spokoju torpedują postaci z przeszłości mężczyzny, które pojawiają się w dziwnych okolicznościach.
2.35 Koszmarna noc ★★ – film sensacyjny USA 2019 Reż. Matt Eskandari, wyk. Nicky Whelan, Bruce Willis
4.55 Disco gramy!

TVN

5.00 Nauka jazdy (27) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1716) **6.50** Kuchenne rewolucje: Myślibórz – „Domowe obiady u rudej” **7.45** Dzień dobry wakacje **11.30** Na Wspólnej (4252-4255) **13.30** Młode gliny (37) **14.35** ★★★★ Wakacje w krzywym zwierciadle – komedia obyczaj. USA 1983, reż. Harold Ramis, wyk. Chevy Chase, Beverly D'Angelo, Randy Quaid, Anthony Michael Hall

16.45 Rozumiemy się bez słów ★★★★ – komedia muzyczna Francja/Belgia 2014 Reż. Eric Lartigau, wyk. Louane Emera, Karin Viard, François Damiens W rodzinie Bélierów 16-letnia Paula jest jedyną osobą słyszącą. Gra rolę przewodnika w życiu najbliższych. Gdy pojawia się perspektywa nauki śpiewu w Paryżu, Paula nie wie, jak powiedzieć to rodzicom.
19.00 Fakty
19.45 Uwaga! – magazyn
20.00 Kwiat pustyni ★★★★ – film biograficzny Austria/Francja/Niemcy/W. Bryt. 2009 Reż. Sherry Hormann, wyk. Liya Kebede, Soraya Omar-Scego, Sally Hawkins
22.35 Plan na miłość ★★★ – komedia W. Bryt./Francja/Indie/USA 2022 Reż. Shekhar Kapur, wyk. Lily James, Shazad Latif
0.55 Doktor Sen – horror ★★★★ USA/Kanada 2019 Reż. Mike Flanagan, wyk. Ewan McGregor, Rebecca Ferguson, Jacob Tremblay
4.05 Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (9) **7.05** New Looney Tunes (10-12) **7.50** Psi Patrol: Film – film anim. Kan./USA 2021 **9.35** Zgłoś remont (9) **10.40** Bitwa o gości (5) **11.45** Ukryta prawda (1467-1469) **14.40** Szpital św. Anny (33, 34) **16.40** Detektywi (7) **17.45** ★★★★ Gremliny rozrabiają – film sf USA 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan **20.00** ★★★★ Sherlock Holmes – film krym. USA/Niemcy 2009, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr. **22.50** ★★★★ 300 – dramat USA/Kan./Bułg. 2006 **1.05** ★★★ Tango i Cash – film sens. USA 1989

TVP Kultura

9.40 Fair Play – film anim. **10.00** ★★★ Dzień czwarty – film woj. Polska 1984 **11.30** Kosmos 1999 (17) **12.35** Podróże z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem **13.35** Hrabina Cosel (1-3) **16.20** Noce i dnie (10) **17.30** Festiwal Góry Literatury – Czy świata jest za dużo? **18.15** ★★★★ Dzisiejsze czasy – kom. USA 1936 **20.00** ★★★ W deszczowy dzień w Nowym Jorku – kom. USA 2019 **21.45** To jest mój sen – koncert Edyty Bartosiewicz **22.50** ★★★★ Bounty – film przyg. W. Bryt./USA/Nowa Zel. 1984

TVP Sport

9.40 Podsumowanie MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: Ćwierćfinały **10.20** Studio **10.30 (L)** Wioślarstwo: ME w Varese: 1. dzień **13.10 (L)** Piłka nożna: Legia Ladies – Pogoń Szczecin **15.25** Skoki narciarskie: Letnie GP (k) w Wiśle134 **16.15 (L)** Skoki narciarskie: Letnie GP (m) w Wiśle **19.55 (L)** Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis **20.40** Sportowy wieczór **21.10 (L)** Piłka nożna: FC Porto – SCU Torreense; FC Porto – SCU Torreense **23.25** Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (199) **7.00** Galileo (1201, 1202) – progr. popularnonauk. Polska 2026 **9.05** #JesteśmyDlaDzieci (338) **9.30** Galileo (1203, 1184, 1185) – progr. popularnonauk. Polska 2026 **12.35** ★★★★ Z dala od zgiełku – melodr. USA/W. Brytania 2015, reż. Thomas Vinterberg, wyk. Carey Mulligan, Matthias Schoenaerts, Michael Sheen **15.00** Policjantki i policjanci (1401-1405) – serial obyczaj. Polska 2026 **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (137-140) – serial krym. Polska 2026 **0.00** Gwiazdy kabaretu (165, 166)

TV Trwam

12.20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **12.50** Natura obiektywnie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **16.35** Ludzki święty. Św. Alfons Liguori **17.30** Przełamując bariery **18.15** W naszej rodzinie **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem

TV Puls

5.20 Menu na miarę (5) **6.00** Kobra – oddział specjalny (11-13) **9.00** Taki jest świat (31) **9.25** Boso przez świat (75) **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (561, 563, 565, 567, 569, 983-987) **20.00** ★★★ Smak zemsty. Peppermint – thriller USA/Hongkong/Chiny 2018, reż. Pierre Morel, wyk. Jennifer Garner **22.05** ★★★ Tomb Raider – film przygod. Wielka Bryt./USA 2018, reż. Roar Uthaug, wyk. Alicia Vikander **0.40** ★★★ Nieuchwytni – film sensacyjny USA 2015 **2.25** Dyżur (38) **3.00** Taki jest świat (31)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl cc3a72b603

NIEDZIELA 2 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza św. w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.35** Stawka większa niż życie (16, 17) **10.55** Ojciec Mateusz (220): Czarna peleryna **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Portret kapłana **13.10** Planeta Ziemia III **14.15** Studio GP **14.40** **(L)** Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix mężczyzn w Wiśle: 2. konkurs indywidualny

16.35 Studio Letniego Grand Prix
17.00 Teleexpress
17.35 Żona dla Polaka (9)
– reality show Polska 2024
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Gra z Cieniem (5)
– serial krym. Polska 2024
Helenie i Staszce udaje się opuścić więzienie sanitarką wywożącą zwłoki. Niestety, zostają schwytane i przewiezione na przesłuchania do siedziby UB. Są torturowane. Przesłuchania przerywa rozkaz ministra.
21.20 Światło między oceanami
★★★★ – melodramat
W. Bryt./Nowa Zelandia/USA/Indie/Australia/Kanada 2016
Reż. Derek Cianfrance,
wyk. Michael Fassbender, Alicia Vikander, Rachel Weisz, Bryan Brown
23.40 Dewajtis (2) – serial kostiumowy Polska 2023
0.40 Miasto 44
★★★★ – film woj. Polska 2014
Reż. Jan Komasa
2.55 Teksańczyk – western USA/
★★★ Hiszpania 1966

TVP 2

5.20 Barwy szczęścia (3365, 3366) **6.25** M jak miłość (1926) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.10** Tour de Pologne – kroniki wyścigu **11.15** Dzień z życia artysty (13): Joanna Kurowska **11.50** Lato z Radiem i Telewizją Polską: Podbębice – koncert **14.00** Familiada – teleturniej, prowadzenie Karol Strasburger **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Pod Budą
16.15 Tak to leciało! – teleturniej
17.15 Maxima. Droga na tron (6)
Alexander oświadcza się Maximie. Zapewnia, że dla niej gotów jest zrzec się praw do tronu. Zostają opublikowane wyniki śledztwa dotyczącego przeszłości Jorgego Zorrieguiety. Jorge oczekuje, że córka zaprosi go na ślub.
18.15 Rodzinka.pl (295): Sny
– serial kom. Polska 2025
18.55 Kocham Cię, Polsko!
20.20 Postaw na milion
21.20 Mazurska Noc Kabaretowa: Muszkieterowie Kabaretu
– transmisja z amfiteatru z Mrągowa
23.25 Harry Wild (1, 2)
– serial kryminalny
W. Bryt./Niemcy 2022
Reż. Ronan Burke,
wyk. Jane Seymour, Rohan Nedd, Stuart Graham
1.30 Król (4)
2.45 Medicus – film przygod.
★★★★ Niemcy 2013
Reż. Philipp Stölzl,
wyk. Stellan Skarsgård, Tom Payne, Emma Rigby

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Zakochany Madagaskar – film animowany USA 2013 **11.50** Hop – film animowany USA 2011 **13.55** ★★★ Fałszywa dwunastka II – komedia USA/Kanada 2005, reż. Adam Shankman, wyk. Steve Martin, Bonnie Hunt, Piper Perabo, Eugene Levy

16.00 Zaginiony świat: Park
★★★ **Jurajski**
– film sensacyjny USA 1997
Reż. Steven Spielberg, wyk. Jeff Goldblum, Julianne Moore, Pete Postlethwaite, Richard Attenborough
Okazuje się, że dinozaury przeżyły zniszczenie parku. John Hammond wysyła naukowców, by je zbadali. Jego chciwy bratanek przejmuje firmę i postanawia schwytać kilka gadów i umieścić w zoo.
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Miss Polski 2026
– transmisja z Nowego Sącza
23.00 Mayday (1, 2)
– miniserial Polska 2020
Reż. Sam Akina,
wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Weronika Książkiewicz
1.00 Erin Brockovich
★★★★ – film biograf. USA 2000
Reż. Steven Soderbergh,
wyk. Julia Roberts, Albert Finney, Aaron Eckhart
3.55 Świat według Kiepskich (394): Erotikon
4.40 Disco gramy!

TVN

5.00 Recepta na stary dom (1) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1717) **6.50** Kuchenne rewolucje: Tomaszów Mazowiecki – Toscania **7.45** Dzień dobry wakacje – program inf.-publicyst. **11.30** Co za tydzień **12.20** Ugotowani (9) **13.30** ★★★★ Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń – komedia Niemcy/USA 2004, reż. Brad Silberling, wyk. Jim Carrey, Jude Law, Meryl Streep, Liam Aiken

15.50 Akademia policyjna V:
★★ **Misja w Miami Beach**
– komedia USA 1988
Reż. Alan Myerson,
wyk. Bubba Smith, David Graf, Michael Winslow
17.55 Kuchenne rewolucje: Myślibórz – „Domowe obiady u rudej” – reality show
19.00 Fakty
19.45 Transformers: Ostatni
★★★ **Rycerz** – film sf USA/Chiny/Kanada 2017
Reż. Michael Bay,
wyk. Mark Wahlberg, Josh Duhamel, Anthony Hopkins
23.00 Kod dostępu
★★★ – film sensac. USA 2001
Reż. Dominic Sena,
wyk. John Travolta, Hugh Jackman, Halle Berry
Jobson zostaje wynajęty do złamania kodu dostępu do rządowego konta. Wkrótce uświadamia sobie, że nie chodzi o zwykłe włamanie.
1.10 Tata – komediodramat
★★★ Polska/Ukraina 2022
Reż. Anna Maliszewska
3.30 Uwaga! – magazyn
3.45 Detektywi (129): Fatalna impreza – serial fab.-dok.

TVN 7

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (10) **7.00** New Looney Tunes (13-15) **7.45** Kapitan Majtas: Pierwszy wielki film – film anim. USA/Kan./Fr./W. Bryt./Indie 2017 **9.35** Ukryta prawda (1470-1474) **14.35** Szpital św. Anny (35, 36) **16.35** Detektywi (8) **17.40** ★★★ Jack, pogromca olbrzymów – film fantasy USA 2013 **20.00** ★★★★★ Szeregowiec Ryan – film wojenny USA 1998, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Hanks **23.35** ★★★ Ci, którzy życzą mi śmierci – film sensac. USA/Kan 2021 **1.45** ★★★ Rezolucja 819 – dramat Francja/Włochy/Polska 2008

TVP Kultura

9.40 Podróż księcia – film anim. Fr./Luks. 2019 **11.00** Podróże z Agatą Christie i Sir Davidem Suchetem **12.05** Kosmos 1999 (18) **13.05** Opole – koncertowe wspomnienia **13.20** KFPP Opole -'92 **14.30** ★★★ Frankie i Johnny – musical USA 1966 **16.05** Noce i dnie (11) **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** Irena Santor. Magiczny jeden krok **19.15** Piosenki Władysława Szpilmana **20.00** ★★★★ Przełęcz ocalonych – film woj. USA/Australia 2016 **22.25** TVP Kultura na TAURON Nowe Horyzonty – Wrocław 2026

TVP Sport

8.55 Piłka nożna: Arka Gdynia – Stal Rzeszów **10.05** Peter Moore **10.45** Studio **11.00** **(L)** Wioślarstwo: ME w Varese: 2. dzień **13.50** Studio **14.45** **(L)** Skoki narciarskie: Letnie GP mężczyzn w Wiśle **17.00** Studio **17.25** **(L)** Piłka nożna: Śląsk Wrocław – Raków Częstochowa **20.15** Magazyn Tour de Pologne: Prezentacja ekip w Gdyni **22.00** Sportowy wieczór **22.30** Skoki narciarskie: Letnie GP (m) w Wiśle **0.20** Sporty wodne: ME w Paryżu i Saint-Denis **1.20** Oktagon MMA: Gala w Pradze

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (200) **7.00** The Americas (6, 7) **8.55** Galileo (1186, 1187) **10.55** ★★★ Bez hamulców – film sens. USA 2012 **12.50** ★★★★ Wielki błękit – dramat Francja/Włochy/USA 1988, reż. Luc Besson, wyk. Jean-Marc Barr, Jean Reno **16.25** ★★★★ Déjà vu – thriller USA/W. Bryt. 2006, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, Val Kilmer **18.55** Uroczysko (187, 188) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1020-1023) **0.00** STOP Drogówka (358) **1.00** Tokio nocą. Sekretna Japonia – film dok. Fr. 2024

TV Trwam

9.30 Msza św. z Jasnej Góry **10.30** Z Małej Cerkwicy do... **11.00** Głos serca (142) **11.45** Tyle krzywdy **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV **12.15** Papież Polak do rodaków **12.45** Wersal 1919 **14.25** Kapłan **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą **22.30** Muzyczne chwile **22.45** Jak wygrać małżeństwo?

TV Puls

7.30 Don Matteo: Boski detektyw (5, 6) **9.50** Kurierzy (45, 46) **11.40** ★★★ Turner i Hooch – kom. USA 1989 **13.45** ★★★ Agentka specjalnej troski – kom. Fr./Belg. 2016 **15.55** ★★★★ Za jakie grzechy, dobry Boże? – kom.Fr. 2014 **17.55** ★★★ I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże! – kom. Fr. 2019 **20.00** ★★★ Ocean ognia – thriller USA/Chiny/W. Bryt. 2018 **22.20** ★★ Hellboy – film sens. Fr./USA/W. Bryt./Bułg./Kan./Portugalia 2019 **0.50** ★★★ Skazany na piekło – thriller USA 2003 **2.50** Taki jest świat (31)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 3 Sierpnia

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.15** Kolumbowie (5): Śmierć po raz drugi **9.15** Ranczo (98): Zbrodnia to niesłychana, pani zabija pana **10.05** Komisarz Alex (283): Superochroniarz **11.00** Ojciec Mateusz (221): Fatalne spotkanie **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Planeta Ziemia III **14.00** Splątane losy (14)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Studio Tour de Pologne
15.20 (L) Kolarstwo: Tour de Pologne: 1. etap: Gdynia – Koszalin – transmisja
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (925)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 07 zgłoś się (7)
W Warszawie została zamordowana w swoim mieszkaniu dziewczyna z półświatka. Podejrzenie pada na byłego narzeczonego, który dzień wcześniej przyjechał z prowincji.
21.40 Fighter
★★★★ – film biograf. USA 2010
Reż. David O. Russell,
wyk. Mark Wahlberg, Christian Bale, Amy Adams
23.40 Tour de Pologne – kroniki
23.50 Wanda. Ostatnia z oddziału
– film dokum. Polska 2024
0.55 Światło między oceanami
★★★★ – melodramat W. Bryt./Nowa Zelandia/USA/Indie/Australia/Kanada 2016
3.35 Wykrywacz kłamstw
3.55 Pytanie dnia

TVP 2

5.35 M jak miłość (1807) **6.25** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3367) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Okrasa łamie przepisy: Smak lawendy **12.00** Wyższa Szkoła Jazdy **12.35** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (160) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (889): Demolka

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (446)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (161)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3367) (odcinek powtórkowy)
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Postaw na milion
21.50 Na sygnale (885, 886-opis)
– serial obycz. Polska 2026
Doktor Góra trafia na kobietę, która podczas zakupów zaczęła kaszleć krwią, ku przerażeniu klientów. Zespół doktora Vicka jedzie do młodego mężczyzny, który ma atak padaczki.
22.55 Matlock (1, 2): Matlock / Rzym w jeden dzień
– serial krym. USA 2024
Reż. Kat Coiro, wyk. Kathy Bates, Skye P. Marshall
0.40 Karol, władca Hiszpanii (15)
– serial hist. Hiszp. 2016
1.40 Nasz dom w górach (22)
– serial obycz. Niemcy 2024
2.35 Akacjowa 38
3.30 Rodzinka.pl

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **9.15** Malanowski i Partnerzy (368, 369): Mordercze zamiary / Stracona reputacja **10.20** Trudne sprawy (1289): Poznanie rodziców **11.20** Gliniarze (905, 906): Kto się nie schowa, ten kryje / Uczucie, które nie gaśnie **13.25** Dlaczego ja? (1534, 1535): Gra o wszystko: /Gdzie są nasze pieniądze

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej
16.35 Gliniarze (1103, 1104)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Świat w płomieniach
★★★ – thriller USA 2013
Reż. Roland Emmerich,
wyk. Channing Tatum, Jamie Foxx, Maggie Gyllenhaal, James Woods
Biały Dom staje się celem ataku grupy terrorystów. Świadkiem i jedynym człowiekiem zdolnym ocalić prezydenta USA jest młody policjant John Cale.
22.50 Pierwszy śnieg
★★★ – dramat kryminalny
W. Bryt./USA/Szwecja/Japonia/Chiny 2017
Reż. Tomas Alfredson,
wyk. Michael Fassbender, Rebecca Ferguson
1.20 Siła rażenia
★★ – film sensacyjny USA/W. Bryt./Rumunia 2006
Reż. Michael Keusch,
wyk. Steven Seagal, Lisa Lovbrand, David Kennedy
3.30 Nasz nowy dom (301)

TVN

5.15 Recepta na stary dom (2) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1718) **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja-pizzeria „Irlandia”, Czechowice-Dziedzice **7.45** Dzień dobry wakacje – program informac.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku: Zapiekanka makaronowo-jajeczna **11.25** Kuchenne rewolucje: Myślibórz – „Domowe obiady u rudej” **12.35** Ukryta prawda (1509-1510, 1741)

15.45 Detektywi (130)
16.50 Szpital św. Anny (81)
17.55 Młode gliny (38)
19.00 Fakty
19.40 Kroniki Tour de Pologne
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4256)
– serial Polska 2026
20.50 Mój przyjaciel szpieg
★★★ **– Wieczne miasto**
– komedia sens. USA 2024
Reż. Peter Segal,
wyk. Dave Bautista, Chloe Coleman, Kristen Schaal
Weteran CIA JJ i jego pasierbica Sophie ponownie łączą siły, by podczas szkolnej trasy chóru po Włoszech, powstrzymać nuklearne zagrożenie wobec Watykanu.
23.10 Transformers: Ostatni
★★★ **Rycerz** – film sf USA/Chiny/Kanada 2017
Reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Josh Duhamel, Anthony Hopkins
2.25 Co za tydzień – magazyn
3.10 Uwaga! – magazyn
3.30 Wallander (5): Wiolonczelistka – serial krym. Szwecja/Niemcy/Dania/Norwegia/Finlandia 2009

TVN 7

6.50 Szkoła (843, 844) **8.45** Ukryta prawda (1354, 1477, 1478) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (1147-1149) **13.55** Kryminalni (8) **15.00** Szpital (814, 815) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (522) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (34) **19.00** Ukryta prawda (1545) **20.00** ★★★ Niezapomniany – thriller psych. USA 2017, reż. Denise Di Novi, wyk. Rosario Dawson, Katherine Heigl **22.15** Bez kompleksów **23.15** ★★★ Epidemia – film sensacyjny USA 1995, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo **1.55** ★★★ After – dramat obycz. USA 2019

TVP Kultura

9.00 Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (1, 2) **10.05** ★★★ W deszczowy dzień w Nowym Jorku – kom. rom. USA 2019 **11.50** Głos Carusa – narodziny nagrań muzycznych **13.05** Kosmos 1999 (17) **14.10** Hrabina Cosel (1-3) **17.00** Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (3, 4) **18.15** Dźwięk Nowego Jorku **18.55** Rawhide (21) **20.00** ★★★★ Basen – dramat Wł./Fr. 1969 **22.15** ★★★ Pisklę – horror Finlandia/Szwecja/Norwegia/Belg. 2022 **23.55** Muzyka w zabytkach **0.55** Kulturalni

TVP Sport

8.00 Piłka nożna: Śląsk Wrocław – Raków Częstochowa **10.05** **(L)** Kolarstwo: Tour de Pologne: 1. etap: Gdynia – Koszalin **16.45** Studio **17.30** Magazyn Betclic 1. Ligi **18.55** **(L)** Piłka nożna: Betclic 1. Liga: 2. kolejka: Chrobry Głogów – Odra Opole **21.00** Magazyn Betclic 1. Ligi **21.35** Gol **23.00** Sportowy wieczór **23.25** Kolarstwo: our de Pologne – 1. etap: Gdynia – Koszalin **0.55** Sporty wodne: Mistrzostwa Europy w Paryżu i Saint-Denis **2.00** Piłka nożna: Superpuchar Portugalii: FC Porto – SCU Torreense

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (19, 20) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (103) **8.55** Policjantki i policjanci (542, 543) **10.55** Na ratunek 112 (1140, 1141) **11.55** Dlaczego ja? (1569, 1570) **13.55** Trudne sprawy (806-808) **16.55** Policjantki i policjanci (1415) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (533) **19.00** Policjantki i policjanci (1416) **20.00** Uroczysko (229, 230) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (141) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1024) **23.05** ★★★ Purpurowe rzeki – thriller Fr. 2000 **1.25** Love Island. Wyspa miłości (45) **2.30** Hardkorowy lombard

TV Trwam

11.45 Muzyczne chwile **12.20** Nabieja – kawałek Polski w Ugandzie **13.00** Skorpion w stalowej trumnie. Władysław Drelicharz **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Perła krakowskiego kapłaństwa **15.00** W górę Rio Negro **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (22, 23) **8.00** Kobra – oddział specjalny (15, 16) **10.00** Maria z przedmieścia (87, 88) **12.00** Nie igraj z aniołem (130) **13.00** Wspaniałe stulecie (64) **14.00** Kurierzy (49) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (570, 571) **17.00** Kurierzy (50) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (987, 988) **20.00** ★★★ Terytorium wroga – dramat Fr. 2011 **22.15** ★★ Śmiertelna eskorta – film sens. USA 2024 **0.00** ★★★ 6 kul – film sens. USA 2012 **2.15** Dzielnica strachu (446) **3.15** Lombard. Życie pod zastaw (983)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl cc3a72b603

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wytrenować swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

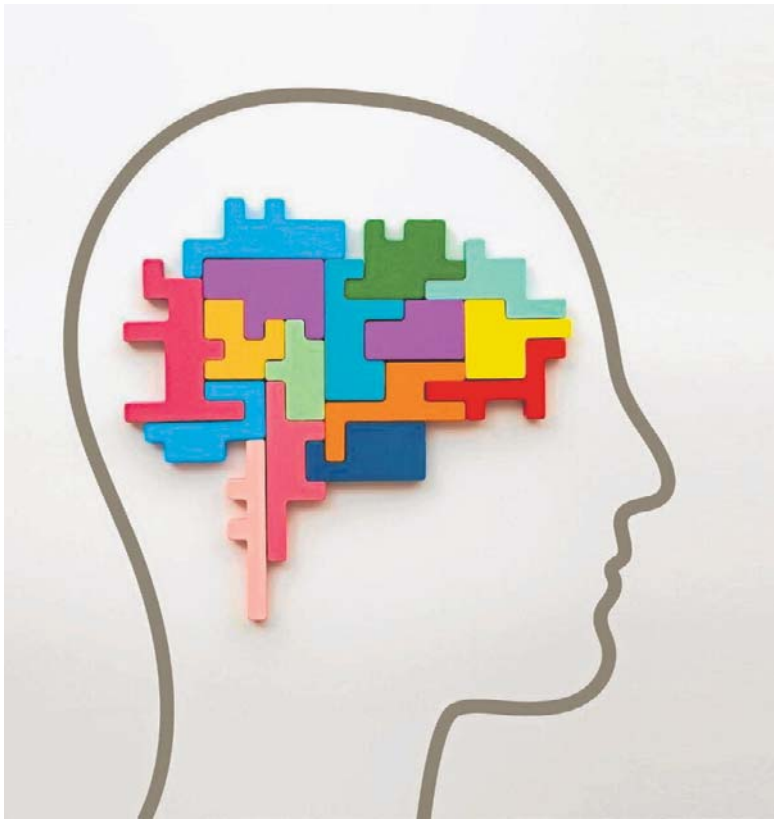
- Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo posłuchać prowadzonych medytacji na YouTube.
- Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.
- Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.



FOT. 123RF.COM

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

- Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- Rozwiązywać łamigłówki: niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucia.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.
- Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.
- Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenozynę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neuronowej w mózgu.



FOT. GETTY IMAGES

Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie zakrzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencję – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.

eprasa.pl cc3a72b603





FOT. MIEDZLEGNICA.EU

Do występującego w Centralnej Lidze Juniorów zespołu Miedzi Legnica U19 dołączył obrońca Mateusz Dworecki

PIŁKA NOŻNA W PIERWSZEJ KOLEJCE U19 MECZ Z WISŁĄ KRAKÓW

Miedź Legnica przed Centralną Ligą Juniorów

Redakcja
Legnica

Nowym piłkarzem Akademii Miedzi Legnica został Mateusz Dworecki. Boczny obrońca zagra w zespole U19 w Centralnej Lidze Juniorów.

Boczny defensor (ur. 2009 r.) charakteryzuje się sporą szybkością i tym, że jest bardzo silny. Dołączył do występującego w Centralnej Lidze Juniorów zespołu U19. Mateusz Dworecki podpisał z Miedzią umowę do końca czerwca 2028 roku z opcją przedłużenia.

Tymczasem Miedź Legnica U19 rozegrała mecz kontrolny z czwartoligową Avią Kamionki z woj. wielkopolskiego, przegrywając 3:4. - Za nami tydzień mocnej pracy w treningach, który zakończyliśmy niestety negatywnym rezultatem. Mamy świadomość błędów, które popełniliśmy i tego, że nie możemy doprowadzać do sytuacji, w których dwukrotnie drużyna przeciwna dostaje rzut karny. Wyciągamy wnioski i przygotowujemy się do kolejnego tygodnia - podsumował trener Szymon Czechowski.

Pierwszy mecz Miedzi w Centralnej Lidze Juniorów 9 sierpnia o g. 16.30 z Wisłą Kraków.

Miedź Legnica U19 - AVIA Kamionki 3:4 (2:3)

Bramki: Dworecki (26'), Szura (40'), Janowicz (64') - rywal (29'), rywal (36'-k.), rywal (39'), rywal (81'-k.)

Miedź - I połowa: Malinowski - Dworecki, Gołębiewski, Aksiuczyc, Rodak, Kotlęga, Wiśniewski (30' Karwowski), Mendy, Szura, Głowiński, Gacki

Miedź - II połowa: Dudziak - Litwin, Kwak, Pakuła, Rodak (70' Dworecki), Karwowski, Kotlęga (60' Wiśniewski, 80' Mendy), Topolski, Janowicz, Gacki (60' Tuchorski)

Avia - I połowa: Bladocha - zawodnik testowany, Gajewski, Kołodziej, Wach, Maciejewski, Woźniak, Owczarzak, zawodnik testowany, zawodnik testowany, zawodnik testowany

Avia - II połowa: Bladocha - Orłowski, Łoniewski, Bakuniak, zawodnik testowany, zawodnik testowany, Gadomski, zawodnik testowany, zawodnik testowany, Dobek, Panek

XV Legnicki Półmaraton i VII Legnicka Dziesiątka

Redakcja
Legnica

Zbliża się tradycyjny, październikowy termin popularnych biegów w Legnicy, na które ściągają zawodnicy z całej Polski.

Organizator biegów - Ośrodek Sportu i Rekreacji w Legnicy - kilka dni temu poinformował, że na listach startowych jest już poonad 370 osób.

Przypomnijmy, że XV Legnicki Półmaraton i VII Legnica Dziesiątka rozegrane zostaną 4 października - pod patronatem prezydenta Legnicy Macieja Kupaja.

OSiR zachęca: Dołącz do biegowego święta w Legnicy i skorzystaj z atrakcyjnej promocji, którą przygotowaliśmy wspólnie z naszym Partnerem Strategicznym – PKO Bankiem Polskim.

Dodajmy, że dla klientów PKO Banku Polskiego przygotowano 20-procentową zniżkę przy zakupie pakietu startowego (bez koszulki).

Ważne! • Zniżka obowiązuje wyłącznie przy płatności za własny pakiet startowy.

• Nie można uzyskać rabatu, opłacając kilka osób jednym przelewem lub płacąc za inną osobę.

• Promocja nie obejmuje płatności BLIKIEM ani innymi formami płatności.

Zapisy do biegów: https://livedsdatasport.pl/zawody_files/zawody12148.html

XV Legnicki Półmaraton to jubileuszowa edycja jednego z najważniejszych biegów ulicznych w regionie.

Trasa o długości 21,1 km posiada oficjalny atest, co czyni ją idealnym miejscem dla biegaczy pragnących ustanowić nowy rekord życiowy na precyzyjnie wymierzonym dystansie.

Ten bieg w Legnicy prowadzi ulicami miasta i przez malowniczy Park Miejski, oferując płaską i szybką nawierzchnię oraz profesjonalne wsparcie na trasie.

To doskonała propozycja dla osób szukających jesiennego sprawdzianu swojej formy.



FOT. ARCHIWUM PPG

Legnicki półmaraton prowadzi ulicami miasta i przez Park Miejski

eprasa.pl cc3a72b603

Maciej Rybus – piłkarz przeklęty. Wrócił, ale piętno „Ruskiego” ciąży na jego życiu

Maciej Rybus, wielokrotny reprezentant Polski w piłce nożnej i mistrz Rosji, wrócił do rodzinnego Łowicza. Wielka kariera, wielka miłość i pieniądze rozsypały się w Rosji. Zostało piętno tego, który źle wybrał po napaści Rosji na Ukrainę

Anna Gronczewska

Maciej Rybus jako jeden z pierwszych pojawia się na treningu. Czeka na jego rozpoczęcie, rozmawiając z Dawidem Sutkiem, dyrektorem sportowym trzecioligowego Pelikana Łowicz. To między innymi dzięki niemu znów trenuje na stadionie przy ul. Starzyńskiego.

– To tu przed laty zaczynałem treningi – mówi nam Maciej Rybus. – Mam wielki sentyment do tego miejsca. Mieszkałem niedaleko stadionu, na osiedlu. Po 10 minutach byłem na treningu.

Maciej Rybus to legenda Łowicza. To w tym mieście przyszedł na świat 19 sierpnia 1989 roku. Piłkę kopał w Pelikanie, by potem przenieść się do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Szamotułach. Stamtąd trafił do Legii Warszawa. Debiutował w tym klubie. Z Legią sięgnął po Superpuchar i trzy razy podnosił Puchar Polski. Wtedy też dostał powołanie do reprezentacji Polski, w której zagrał 66 meczów i strzelił dwie bramki. Zagrał na odbywających się w Polsce i Ukrainie Euro 2012, a w 2018 roku na organizowanych w Rosji mistrzostwach świata.



FOT. ANNA GRONCZEWSKA

Maciej Rybus ma 37 lat. Próbuje odbudować swoje życie grą w trzecioligowym Pelikanie Łowicz

Trudne związki z Rosją

To właśnie Rosja dała mu sławę, pieniądze, rodzinę, a potem społeczne odtrącenie. Maciej Rybus grał w najlepszych rosyjskich klubach. Był piłkarzem moskiewskich zespołów Lokomotiw i Spartak, grał w Rubinie Kazań. W Rosji zdobywał mistrzostwo tego kraju, puchar, grał w Lidze Mistrzów.

W Rosji Maciej spotkał miłość swego życia, tak przynajmniej mu się wtedy wydawało. Okazała się nią piękna Lana Baimatowa. Poznał ją, gdy grał w Lokomotiwie Moskwa. Pracowała w restauracji znajdującej się w pobliżu hotelu, w którym mieszkał. Podobno była to miłość od pierwszego wejrzenia.

– Poznaliśmy się w Moskwie, w restauracji, w której pracowałam jako menedżer – mówiła w wywiadzie dla osetyjskiej gazety „Słowo” Lana. – Kiedy Maciej przyjechał do Rosji, aby zawrzeć umowę z Lokomotiwem Moskwa, przyszedł na obiad z naszym wspólnym znajomym. Potem zaczął przychodzić i na lunch, i na kolację, i po treningu. Dopóty, dopóki nie dałam mu swojego numeru telefonu.

Dwa wesela

W lutym 2018 roku para zaręczyła się, a miesiąc później wzięła huczny ślub. Pierwszy odbył się we Władykaukazie w Osetii Południowej, skąd pochodzi Lana. Do hotelu Grand Alexander młoda para przyjechała na przyjęcie weselne Rolls-Royce'em Phantomem VIII, eskortowało ją trzech jeźdźców ubranych w tradycyjne stroje osetyjskie. Maciej i Lana pierwszy taniec zatańczyli do piosenki „Perfect” Eda Sheerana. Następnie panna młoda zatańczyła osetyjski taniec ślubny, a pan młody ezginkę – ludowy taniec kaukaski.

W 2019 roku mieli kolejny ślub, tym razem w Łowiczu, w kościele św. Leonarda, a wesele w hotelu Rozdroże w Nieborowie.

– Stres może nawet był trochę większy niż za pierwszym razem – mówił po polskim ślubie Maciej Rybus. – To był ślub głównie dla mojej rodziny i znajomych. Nie wszyscy mogli przyjechać do Rosji. Ciężko jest ogarnąć tyle wiz, było z tym naprawdę dużo roboty. Dlatego zdecydowaliśmy się na dwa śluby.

Lana i Maciej doczekali się dwóch synów. Robert ma dziś 8 lat, a Adrian 5.

Trudny wybór

Wydawało się, że po wybuchu wojny Rosji z Ukrainą Rybus wróci do Polski. Tak się jednak nie stało. Na piłkarza wylała się fala hejtu. On sam przeniósł się z Lokomotiwu Moskwa do moskiewskiego Spartaka, a potem do Rubinu Kazań. Decyzję o pozostaniu w Rosji wyjaśnił w rozmowie z Sebastianem Staszewskim z TVP Sport.

– W Rosji mam żonę, dwóch synów, nieruchomości, życie, które rozwijało się przez ponad dziesięć lat – tłumaczył Maciej Rybus. – To tam zostałem prawdziwym mężczyzną, założyłem rodzinę, zarobiłem pieniądze i zabezpieczyłem naszą przyszłość. Tam też osiągnąłem największe sukcesy piłkarskie. Zostawienie tego wszystkiego z dnia na dzień nie było takie proste. Rozumiem, każdy na moim miejscu miałby prawo podjąć swoją decyzję. Ja podjąłem swoją. Nie pod wpływem nacisków ludzi czy wpisów w internecie, ale zgodnie z moim sumieniem. Lubię życie w Rosji, w Moskwie. Szybko się tam zaaklimatyzowałem, poznałem język, ludzi, którzy są moimi przyjaciółmi. Rodzina czuje się tam komfortowo. Niestety, wybuchła wojna... Jakiś czas temu, gdy leciałem na wakacje, miejsce obok mnie zajął Anatolij Tymoszczuk, legenda reprezentacji Ukrainy. Po wojnie został w Petersburgu. Jest w podobnej sytuacji co ja, ma rosyjską żonę, dzieci, które się tam urodziły. I miał podobne dylematy. Ktoś powie, że zarobiliśmy dużo pieniędzy, więc w każdej chwili moglibyśmy przeprowadzić się na przykład do Hiszpanii czy na Cypr. Pewnie moglibyśmy, a le to byłoby rozpoczynanie życia od nowa. Nic przyjemnego, szczególnie dla dzieci.

Pisali, żeby zdechł

W tym samym wywiadzie Maciej Rybus odniósł się też do hejtu, który na niego spadł. Mówił, że jako zawodowy sportowiec wielokrotnie spotykał się z ostrą krytyką, ale to, co wydarzyło się po wybuchu wojny, było jak lawina, która go przygniotła.

– W pewnym momencie nie dawałem rady, skala hejtu była nieprawdopodobna – mówił Sebastianowi Staszewskiemu. – To były tysiące wpisów, setki prywatnych wiadomości. Niektóre szły po bandzie, pisano na przykład, żebym zdechł. Ludzie z mojego otoczenia radzili mi rezygnację z mediów społecznościowych, ale nie chciałem dać się zaszczuć. Ostatecznie tego nie zrobiłem, ale przez kilka miesięcy starałem się nie wrzucać niczego na Twittera czy Instagrama, bo jakakolwiek aktywność powodowała wylew szamba. Co ciekawe, te emocje widziałem tylko w internecie. Na ulicach nikt mnie nie zaczepiał: ani w Rosji, ani w Polsce, ani w żadnym innym miejscu. Niedawno w Antalyi trafiliśmy na grupę Polaków. Jedyne, co od nich usłyszałem, to prośby o wspólne zdjęcie. Podobnie było tuż po wybuchu wojny, kiedy chciałem przylecieć do kraju. Połączeń z Moskwą już nie było, ktoś podpowiedział, żeby lecieć do Kaliningradu, a później przekroczyć granicę pieszo. Podróżowałem ze starszym synem, ludzie bardzo nam pomogli. Sytuacja zmieniała się dopiero w sieci. Tam od razu stawałem się „ruskim”.

Hejt wylał się również na żonę piłkarza. Lana dostawała obraźliwe wpisy – po polsku, rosyjsku, angielsku. Przeszła piekło.

– Ale to Osetyjka z Władykaukazu, a tam kobiety są bardzo silne – zapewniał Sebastiana Staszewskiego Maciej Rybus.

Koniec wielkiej miłości

W ostatnim czasie zmieniła się sytuacja rodzinna Macieja Rybusa, który rozwiódł się z Laną. Pierwsze rysy w ich małżeństwie pojawiły się w 2024 roku, a rok później, w listopadzie, rozwiedli się. Podobno to Lana wystąpiła o rozwód i podział majątku. Przez ten czas para nie komentowała rozstania.

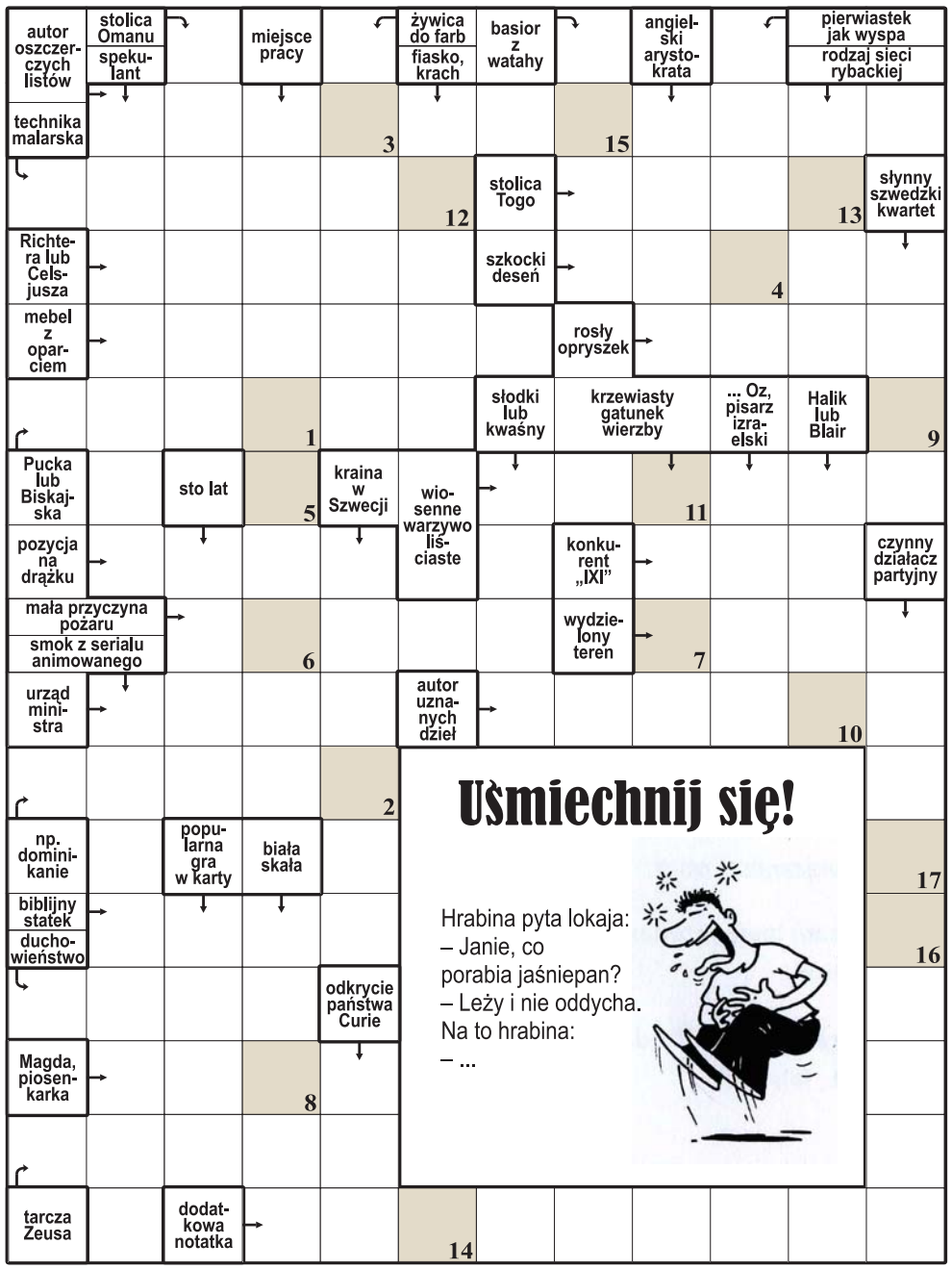
Teraz Maciej Rybus mieszka w Łowiczu, u rodziny. Przyjechał do Polski z synami.

– Wiele wskazuje, że przez pewien czas będą ze mną – powiedział nam Maciej Rybus. – Obaj lubią kopać piłkę. Często grają przed domem, chodzą też na treningi do Akademii Pelikana Łowicz. Coraz lepiej mówią po polsku.

Maciej Rybus nie podpisał jeszcze kontraktu z Pelikanem Łowicz, ale wiele wskazuje, że tak zrobi. Przez rok nie grał w profesjonalną piłkę, ale liczy, że szybko nadrobi zaległości i będzie motywował młodych piłkarzy tego klubu. Pelikan Łowicz w tym roku awansował do III ligi.

eprasa.pl cc3a72b603

Krzyżówka panoramiczna



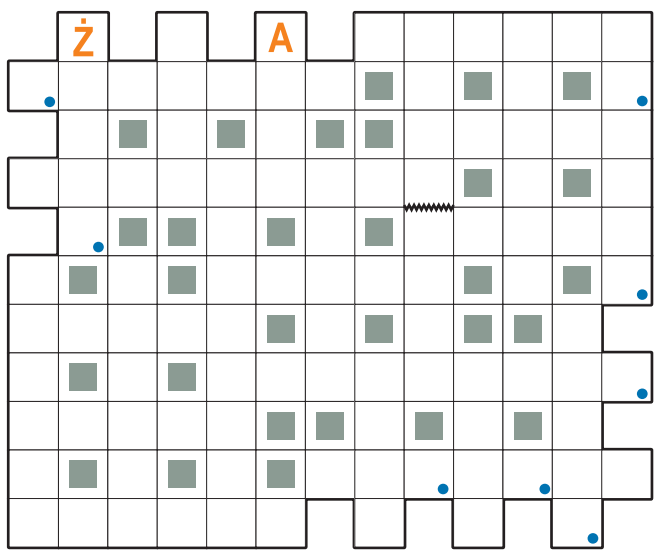
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17, utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

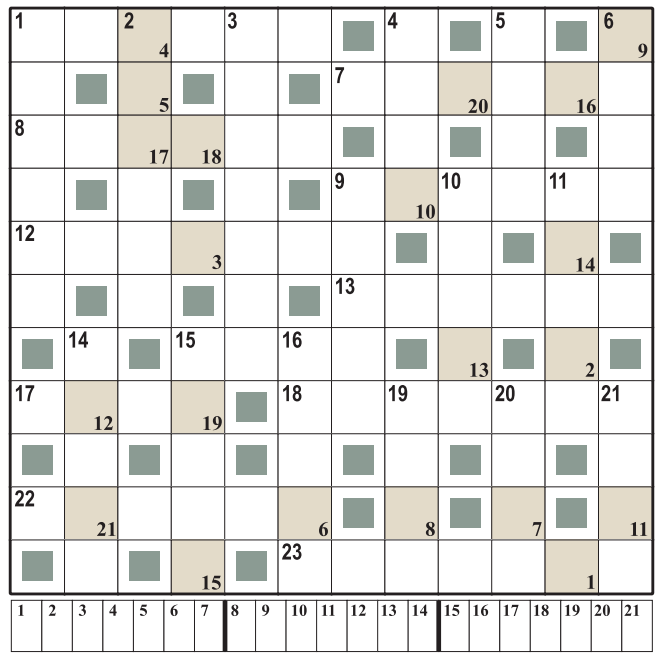
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) bawół z Celebesu (4).
B) koczownicy arabscy żyjący na pustyni (7).
C) kraj w Ameryce Południowej nad Pacyfikiem (5).
D) zabawna historyjka pobudzająca do śmiechu (6).
E) system norm i wartości danej grupy ludzi (4).
F) polska komedia z rolą Macieja Stuhra (4).
G) drobne antylopy o smukłej budowie ciała (6).
H) padlinożerne zwierzę z sawanny (5).
I) Petry lub Bielska (5).
J) forma rekreacyjnego biegania (7).
K) podziemia służące jako ciężkie więzienie (8).
L) stolica nad Tamizą (6).



Ł) pożyteczna, drapieżna muchówka (5).
M) pieszczotliwie o dziecku (9).
N) trudno topliwy metal (6).
O) przebój Kasi Stankiewicz i Varius Manx (4,4).
P) ... Polski w piłce nożnej (6).
R) cienki pasek skórzany (6).
S) epopeja o arystokratycznym rodzie (4).
T) czerwony owoc większy od poziomki (9).
U) zadawniony żal, pretensja (5).
W) poddany seniora, lennik (5).
Z) dochody z działalności gospodarczej (5).
Ż) „... Adama”, amerykańska komedia filmowa (5).

Krzyżówka z hasłem

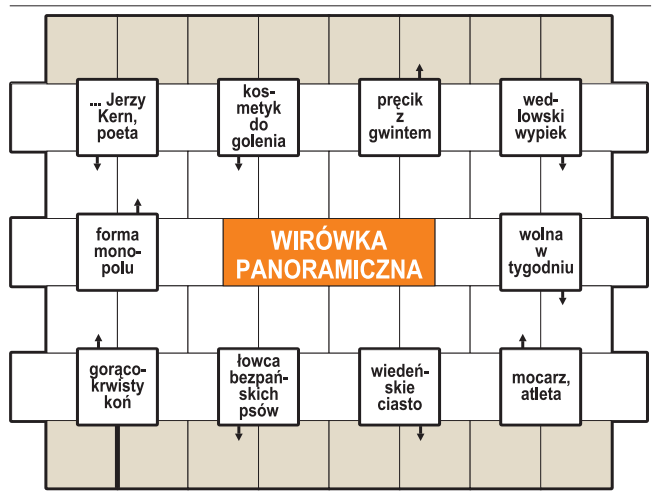


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21, utworzą rozwiązanie: myśl Urszuli Zybury.

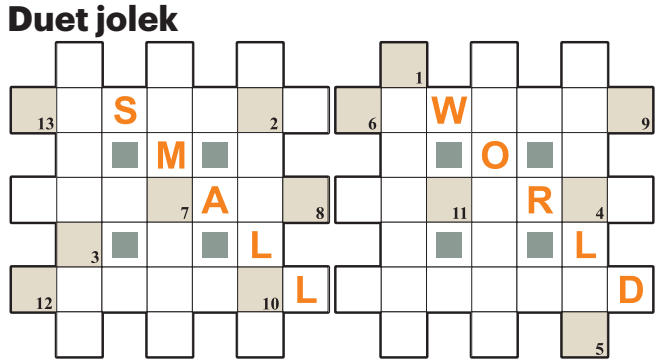
Poziomo:
1) przypuszczenie, hipoteza,
7) zimowy sport,
8) ciężki koń pociągowy,
9) jest matką cnoty,
12) posiada rozległą wiedzę,
13) Wenus z Milo,
15) papuga szara,
17) ser sojowy,
18) domek na działce,
22) pochodzenie, rodowód,
23) niewielka ilość, garstka.

Pionowo:
1) skrzat z bajki,
2) odświeżający cukierek,
3) brak ruchu,
4) Han z „Gwiezdnych wojen”,
5) duńskie klocki,
6) roślina pastewna,
9) słowo honoru Sarmaty,
10) okres po jurze,
11) złowił złotą rybkę,
14) przeciwnik Batmana,
15) wielkanocna zupa,
16) regatowa łódka,
19) płyn kreślarski,
20) niewygodne łóżko,
21) Jessica, aktorka z USA.



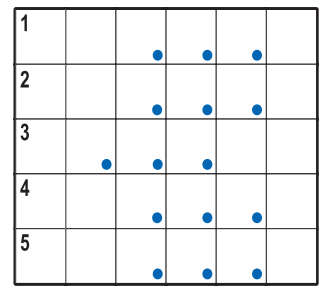
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł sfilmowanej powieści.

Duet jolek



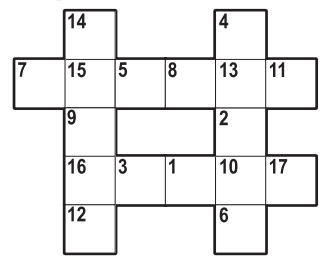
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13, utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:
– lekki utwór sceniczny
– Traugutt lub Lipko
– odmiana irlandzkiej whisky
– syn króla Dawida
– ... rodzicielski w szkole
– syn boga Posejdona
– starożytna wieszczka
– marka mleka
– doskonały byt
– wieńczy skronie zwycięzcy
– imię byłej królowej Holandii
– ... Jeleń z załogi „Rudego”

Logogryf



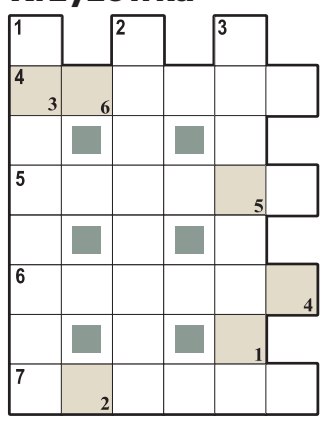
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) do cięcia żywopłotu,
2) gra zbliżona do piłki ręcznej,
3) stawia drewniane domy,
4) potoczna nazwa skały spoistej,
5) ciasto pokrojone w krążki i przełożone słodką masą.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 17, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.
Poziomo:
7) związek kilku drużyn harcerskich,
16) Franz, autor „Procesu”.
Pionowo:
14) realizowane w banku,
4) parzysty narząd filtrujący krew.

Krzyżówka



Litery z pól od 1 do 6, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) roślina na olej i biopaliwo,
5) szkodnik winorośli, amerykańska mszyca,
6) usuwany z twarzy golarką,
7) załogowa część jachtu.
Pionowo:
1, 2, 3) polscy piosenkarze.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … on zawsze był leniwy; **krzyżówka A-Ż:** biologia; **krzyżówka z hasłem:** Nadmiar swobody krępuje; **wirówka panoramiczna:** "Dwanaście krzeseł"; **duet jolek:** Julia Wieniawa; **logogryf:** "Życzenie śmierci"; **szyfr:** Franciszek Pieczka; **krzyżówka:** Kortez.

eprasa.pl cc3a72b603