Wtorek
25.11.2025

| **6,00 ZŁ** w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 47



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

TURNIEJ W PROCHOWICACH

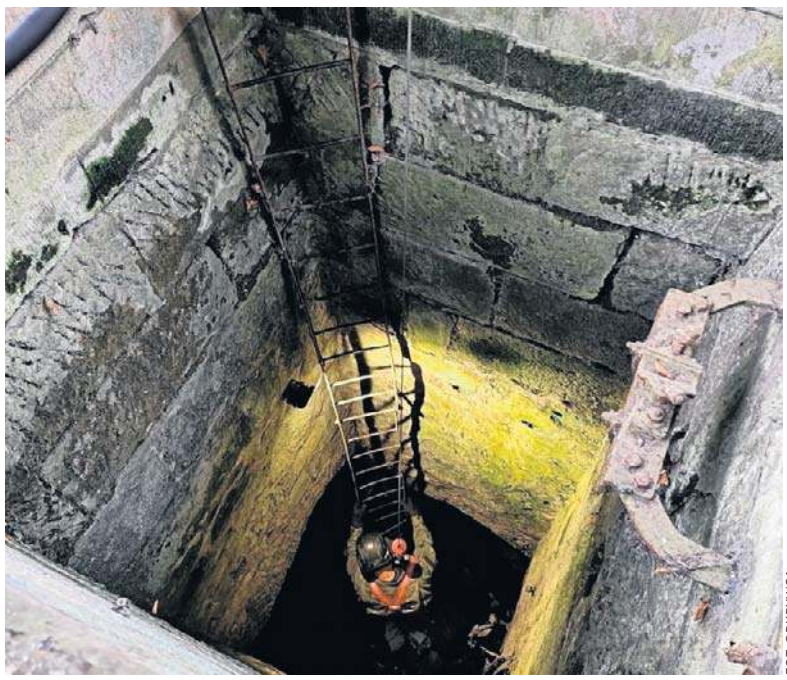
PONAD 200 PAR PREZENTOWAŁO SWÓJ KUNSZT. TANIEC TOWARZYSKI I JEGO BARWY

str. 10-11

HISTORIA

Udane poszukiwania archeologów. Co jeszcze skrywa tajemnicza studnia na Grodźcu?

Rzeźby, fragmenty mebli i ceramiki, głowice halabard... Im głębiej tym więcej skarbów **str. 8**



FOT. ODKRYWCA

LEGNICA



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Rysy na niecce nowej fontanny w parku. Trzeba ją ratować!

Fontanna, która nie tylko tryska wodą, ale także zachwyca grą muzyki i świateł - zagrożona **str. 4**

PIŁKA NOŻNA

Zdecydowane zwycięstwo Miedzi Legnica nad Puszczą Niepołomice w zimowej scenerii **str. 18**

LEGNICA

Dobroczyńcy otworzyli serca i portfele. Na licytacji na rzecz dzieci pokrzywdzonych przez los zebrano ponad 27 tys. złotych! **str. 3**

LUBIN

Sprowadził bez zezwolenia 198 transportów odpadów. Teraz usłyszał sądowy wyrok **str. 6**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655

eprasa.pl 6f41e38cae



FOT. UM LEGNICA

LEGNICA

80-lecie MPK w Legnicy

Legnickie Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne świętuje 80-lecie działalności. Jubileusz spółki był okazją do nagrodzenia wyróżniających się pracowników. Czternastu z nich zostało uhonorowanych okolicznościowymi medalami Izby Gospodarczej Komunikacji Miejskiej „Za wieloletnią pracę dla komunikacji miejskiej", a kolejnych 24 otrzymało jubileuszowe statuetki.

Była to też okazja do wspomnień i spotkań z emerytowanymi już pracownikami firmy.

Dziś MPK to przewoźnik obsługujący rocznie ponad 16 mln pasażerów. 63 autobusy pokonują w ciągu roku po mieście i 4 okolicznych gminach w sumie ponad 3,4 mln kilometrów. W spółce pracuje nieco ponad 200 osób, w tym 130 kierowców. Autobusami MPK kieruje dziś 18 pań.

Łączna długość wszystkich linii obsługiwanych przez miejskiego przewoźnika to prawie 290 km. Autobusy zatrzymują się w sumie na 358 przystankach. RED.

Jarmark, Mikołaj, iluminacje, zabawy

Edyta Golisz
Legnica

W Legnicy nadchodzi czas świątecznych atrakcji, skierowanych szczególnie do dzieci. Inauguracja świątecznych wydarzeń nastąpi 5 grudnia.

Już w pierwszym tygodniu grudnia mieszkańcy będą mogli cieszyć się iluminacjami świątecznymi, spotkaniami z Mikołajem, spektaklami, warsztatami oraz zabawami dla dzieci.

5 grudnia - inauguracja

16.30 - na pl. Słowiańskim rozbłysną iluminacje. W programie również spotkanie z Mikołajem oraz niespodzianki dla dzieci.

17.00 - w Sali Manežowej Akademii Rycerskiej Legnickie Centrum Kultury zaprasza na spektakl „Bałwanek Tiko i Królowa Fruncja". Po spektaklu spotkanie z Mikołajem. W ramach promocji mikołajkowej można zakupić bilety łączone na spektakl i zwiedzanie Centrum Witelona. Bilety Galerii Satyrykon (Rynek 36) oraz na stronie centrumwitelona.tech.

17.00 - w Spółdzielczym Domu Kultury „Kopernik" odbędzie się zabawa mikołajkowa dla dzieci w wieku 3-8 lat. W programie tańce, zabawy, kreatywne niespodzianki i spotkanie z Mikołajem. Wstęp płatny. Informacje i zapisy pod nr tel. 76 723 09 62 / 607 622 568 oraz mailowo sdk@legnickasm.pl.

6 grudnia, w godz. 11.00 - 17.00 - Centrum Witelona zaprasza na mikołajki. Odbędzie się także „Laboratorium Świętego Mikołaja", czyli kreatywne zimowe warsztaty „Śnieżna kula"(godz. 11:30, 12:00, 12:30, 13:30). Wstęp płatny.

7 grudnia, godz. 12.00 - Basen Bąbelek zaprasza na „Mikołaja na Bąbelku", wodną zabawę dla najmłodszych. Wstęp bezpłatny.

7 grudnia, godz. 13.00 - Rynek. Pojawią się moto mikołaje, którzy wjadą do centrum miasta na motorach.

12 - 14 grudnia - Świąteczny Jarmark w Legnicy

Na mieszkańców czekać będą stoiska z świątecznymi przysmakami, rękodziełem, a także część artystyczna z wieloma atrakcjami. Szczegółowy niebawem.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

KUNICE

W Kunicach pożegnali druha Wojciecha Mastalerka, który 37 lat służył w OSP

Druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Kunicach z głębokim żalem poinformowali o śmierci Wojciecha Mastalerka (68 lat), który od 1988 roku nieprzerwanie służył w jednostce, a od 1992 roku był jej naczelnikiem. Kilkaset osób wzięło udział w minioną sobotę w pogrzebie druha Wojciecha Mastalerka. Spoczął on na cmentarzu w Kunicach. - Odszedł Człowiek o niezwykłej dobroci, zawsze wierny służbie i gotów nieść pomoc każdemu, kto jej potrzebował. Jego oddanie, odwaga oraz wieloletnia działalność na rzecz lokalnej społeczności pozostaną trwale zapisane w naszej pamięci i historii Gminy Kunice. Dziękujemy za wszystkie lata służby, za poświęcenie oraz za to, że zawsze można było na Niego liczyć - w każdej sytuacji i o każdej porze.Rodzinie i Najbliższym składamy wyrazy najgłębszego współczucia, łącząc się z nimi w bólu i żałobie. Spoczywaj w pokoju, Druhu. - napisali wójt Kunic Krzysztof Błądziński i przewodniczący Rady Gminy Kunice Grzegorz Sieradzki. RED.

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

Skorzystaj z bezpłatnego telefonu porad prawnych dla dolnośląskich seniorów

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

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

Legnicki Telefon Pierwszego Kontaktu

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

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

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

ZDJĘCIE DNIA



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Ulica Mickiewicza w Legnicy jest już przejezdna przejezdna od piątkowego popołudnia. Tak jak to zadeklarował na Facebooku prezydent Legnicy Maciej Kupaj. Tymczasem formalnie rzecz biorąc jest... zamknięta. Bo znaki drogowe jeszcze w niedzielę zakazywały ruchu na tej drodze... Ale mknie tędy samochód za samochodem. Słowem chaos. Przypomnijmy, że przedłużono ul. Mickiewicza na odcinku od ulicy Oświęcimskiej do alei 100 -lecia Odzyskania Niepodległości. Skrót pozwala szybciej dojechać samochodem z centrum w kierunku osiedli Kopernik, Piekary czy huty. Koszt inwestycji wyniósł ponad 6,8 mln zł. PK

panorama legnicka
Nakład do 1000 egz.

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 6f41e38cae

LEGNICA NA LICYTACJI POJAWIŁY SIĘ RÓŻNE PRZEDMIOTY. BYŁA I POZŁACANE FILIŻANKA I SWOJSKIE PIEROGI

Zebrali 27 000 zł na rzecz dzieci

Edyta Golisz
Legnica

W piątkowy wieczór (21.11), w legnickim hotelu Qubus odbyła się doroczna, zorganizowana już po raz 18. aukcja charytatywna Legnickiego Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa „Otwórz Serce".



FOT. EDYTA GOLISZ (2)

Ludzie o wielkich sercach, firmy, organizacje przekazały na licytację przeróżne dary



Licytacje od lat organizuje stowarzyszenie Otwórz Serce

Ludzie o wielkich sercach, firmy, organizacje przekazały na licytację przeróżne dary. Do wylicytowania była zarówno pozłacana filiżanka od Kancelarii Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, jak i ulepione przez rodziców pierogi.

To była jedna z tych wyjątkowych aukcji, podczas których nie liczyło się to, co licytujemy: karmnik dla ptaków, rękawicę z autografem Joanny Jędrzejczyk, wycieczkę nad Stawy Milickie, obraz, bombkę choinkową, słoik miodu czy wykonanego przez rodziców anioła lub upieczone przez nich ciasto - jak to było podczas piątkowej licytacji. Tu najważniejszy był płynący z serca cel: wsparcie dzieci z zespołem Downa.

- Mamy ich pod opieką 62. Młodszych i starszych. Nasze Stowarzyszenie powstało z inicjatywy rodziców w 2007 r., czyli już 18 lat temu. Od tamtej pory co roku organizujemy aukcję charytatywną. Na co przeznaczamy pieniążki? Nasi podopieczni mają obecnie w poniedziałki zajęcia korygujące wady postawy, we wtorki zajęcia na basenie i taneczne, w środy warsztaty teatralne, które przygotowują nasze dzieci do występu podczas gali z okazji Światowego Dnia Zespołu Downa. Jest też wiele innych, codziennych potrzeb - mówi Anna Kącka, prezes Legnickiego Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Dzieci z zespołem Downa.

Podczas dobroczynnej aukcji panowała wspaniała atmosfera. Dowcipne, ale także wzruszające licytacje prowadzili Jan Hila i Przemek Corso. Goście wydarzenia mogli też poczęstować się pysznymi ciastami i kanapkami, wykonanymi przez rodziców dzieci z zespołem Downa.

Wziąłem udział w licytacji, bo chciałem wesprzeć dzieci z zespołem Downa - mówił pan Piotr, który kupił obrazem za 600 zł

- Od lat przyjaźnimy się ze Stowarzyszeniem „Otwórz Serce". Chcemy im pomagać, bo pomaganie jest dobre i szlachetne. Pod tymi czarnymi, skórzanymi kurtkami, w które jesteśmy ubrani, mamy jednak bardzo miękkie i dobre serca - mówił Adam „Harnaś" z legnickich Dopalaczy, którzy przekazali na aukcję swoje usługi, brali też czynny udział w licytacjach.

- Wziąłem udział w licytacji, bo po prostu chciałem wesprzeć dzieci z zespołem Downa - mówił pan Piotr, który kupił za 600 zł obrazek przedstawiający legnicką Kamienicę pod Przepiórczym Koszem.

Podczas akcji udało się zebrać w sumie ok. 27 tys zł.

REKLAMA 0011436158



eprasa.pl 6f41e38cae

Popękała niecka fontanny w parku

Edyta Golisz
Legnica

Fontanna multimedialna stała się jedną z największych atrakcji miasta. Niestety, stwierdzono, że stan techniczny jej niecki wymaga naprawy, choć obiekt działa zaledwie od 2021 roku.

Oddana z pompą w 2021 r. multimedialna fontanna w parku Miejskim jest jedną z wiodących atrakcji miasta. Widowiskowe pokazy wodne, połączone ze światłem i muzyką, przyciągają wielu turystów i mieszkańców. Jednak zbudowana za 16 mln zł fontanna od początku sprawia też problemy: najpierw przy większych deszczach tonęły w wodzie sąsiadujące z fontanną parkowe alejki, potem zaczęły rozpadać się drewniane ławki zamontowane w ramach inwestycji, ale najpoważniejszy wciąż jest problem głównej niecki fontanny, która - niestety - popękała.

Pęknięcia w niecce fontanny multimedialnej są pozornie nieduże. Dla laika to małe szczeliny, które wręcz trudno dostrzec. Tym bardziej teraz, w okresie jesienno - zimowym, gdy multimedialna fontanna w parku jest wyłączona, a jej niecka zalana jest wodą po deszczach, zasypana spadającymi z parkowych drzew liśćmi i niewiele widać.



FOT. EDYTA GOLISZ

W niecce fontanny pojawiły się rysy, trzeba pilnie rozwiązać ten problem



Jednak pęknięcia niepokoją. Póki co, nie powiększają się. Jeśli jednak nie zostaną usunięte to czy proces pękania nie będzie postępował? Czy może to - w najgorszym przypadku - uniemożliwić z czasem organizowanie multimedialnych pokazów?

- Władze miasta zwróciły się do wykonawcy fontanny o usunięcie usterek i naprawę pęknięć. Poprzedziliśmy to zleceniem specjalistycznej ekspertyzy. Wskazano w niej, w jaki sposób można zaradzić problemowi. Eksperci radzą wykonanie dodatkowych tzw. dylatacji, czyli szczelin, które zmniejszą naprężenia w niecce. Wszystkie te informacje zostały przekazane przez miasto Legnica wykonawcy fontanny. Usłyszeliśmy w odpowiedzi, że wykonawca musi skonsultować się z podwykonawcą, który zajmował się budową tej części niecki, która jest problematyczna. Czekamy na odpowiedź, ale na pewno nie zostawimy tej sprawy bez doprowadzenia jej do końca. Póki co, z wykonawca udało się zawrzeć porozumienie, że w ramach gwarancji wymieni wszystkie ławki, które stoją wokół fontanny - mówi Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

Sprawa z pęknięciami jest coraz pilniejsza, ponieważ w kwietniu przyszłego roku minie pięcioletni okres gwarancji, w którym do usuwania wad fontanny zobowiązany jest jej wykonawca.

Cały problem wziął się najprawdopodobniej stąd, że podczas budowy multimedialnej fontanny wykonawca musiał zmienić wynikający z projektu sposób wykonania inwestycji.

- Projekt zakładał, że nowa niecka fontanny zostanie nałożona na starą, zabytkową. Jednak okazało się, że ta metoda uniemożliwi uzyskanie niezbędnych dla fontanny poziomów spadków wody. Dlatego zapadła decyzja, zaakceptowana przez poprzednie władze Legnicy, aby rozebrać dno starej fontanny i zostało ono wybudowane od nowa. Natomiast pozostawiono stare brzegi fontanny i nałożono na nie nowe. I to są właśnie te miejsca, gdzie pojawiają się rysy - wyjaśnia Grzegorz Koczubaj.

Do sprawy będziemy wracać.

REKLAMA 0011434836

LEGNICA
z nią zawsze
po drodze

Prezydent Miasta Legnicy

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami
informuje,
że zostały podane do publicznej wiadomości następujące
WYKAZY NIERUCHOMOŚCI

1. ul. Śmigłowcowa dz. 23/5 obręb Bartoszów – zbycie w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.
2. ul. Głogowska nr 64-66 działka nr 802 obręb Czarny Dwór - zbycie w drodze przetargu nieograniczonego.
3. Jaworzyńska nr 162b działka nr 46/5 obręb Rybaki – zbycie w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego.
4. ul. Wielogórska działka nr 22/6 obręb Przybków – zbycie w trybie przetargu nieograniczonego.
5. Działka nr 1471/49 w części o pow. 0,0080 ha obręb Bielany położona w Legnicy, przy ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego – nieruchomość gruntowa przeznaczona do dzierżawy w drodze bezprzetargowej na okres 3 lat, działka zabudowana skrzynkami telekomunikacyjnymi.
6. Działka nr 93 w części o pow. 0,0080 ha obręb Wrocławskie Przedmieście położona w Legnicy, przy ul. Górniczej – nieruchomość gruntowa przeznaczona do dzierżawy w drodze bezprzetargowej na okres 3 lat, działka zabudowana skrzynkami telekomunikacyjnymi.
7. Działki: nr 554 oraz nr 166/1 obręb Wrocławskie Przedmieście położone w Legnicy, przy ul. Osi Kartuskiej, o łącznej pow. 0,0076 ha – nieruchomość gruntowa przeznaczona do dzierżawy w drodze bezprzetargowej na okres 3 lat, działka zabudowana skrzynkami telekomunikacyjnymi.
8. Działka położona przy ul. Fiołkowej oznaczona w ewidencji gruntów i budynków miasta Legnicy jako działka nr 614/7 o pow. 0,0380 ha w obrębie Przybków – nieruchomość gruntowa przeznaczona do dzierżawy w drodze bezprzetargowej na okres 3 lat, użytkowana jako plac postojowy.
9. Działka położona przy ul. Czystej, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków miasta Legnicy jako działka nr 11/2 w obrębie Piekary o powierzchni 868 m² – nieruchomość gruntowa przeznaczona do dzierżawy w drodze bezprzetargowej na okres 2 lat, z przeznaczeniem na ogród dla przyległej sali bankietowej.
10. Działka położona przy ul. Czarnej, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków miasta Legnicy jako działka nr 195/1 w obrębie Piątnica w części o powierzchni 180 m² – nieruchomość gruntowa przeznaczona do dzierżawy w drodze bezprzetargowej na okres 25 miesięcy, z przeznaczeniem na ogródek działkowy.
11. ul. Czarnieckiego 32, ul. Kazimierza Wielkiego 4, al. Rzeczypospolitej 60, ul. Orzeszkowej 7 - bezprzetargowo lokale mieszkalne na rzecz najemców.
12. ul. M. Rataja 9, dz. 655/1 i 655/8 obręb Tarninów - bezprzetargowo na poprawę warunków nieruchomości przyległej.
13. ul. Nowy Świat 2/6 - wolny lokal mieszkalny w trybie przetargu nieograniczonego.
14. Działki nr 467/2, 469 położone w gminie Krotoszyce, Wilczyce 50, w części o pow. 130 m². nieruchomość oddana w użyczenie na czas oznaczony do dnia 31.05.2026 r.
15. ul. Inwalidów dz. 540 obręb Bartniki – zbycie w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego.
16. ul. E. Kwiatkowskiego dz. 214/15 obręb Winiary – zbycie w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego.
17. ul. Torowa dz. 49/2 obręb Fabryczna – zbycie w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego.
18. ul. Spokojna dz. 2/44 obręb Piekary – zbycie w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego.
19. ul. Złotoryjska dz. 747/1 obręb Tarninów – zbycie w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego.
20. ul. Rzemieślnicza dz. 711, dz. 713 obręb Kartuzy – zbycie w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego.

Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ETO Urzędu Miasta Legnica.

Strażacy rozcinali samochód, żeby uwolnić kierowcę

Edyta Golisz
Legnica

Wypadek wydarzył się nocą na drodze Snowidza - Godziszowa koło Jawora. Za kierownicą audi siedział 40-letni mieszkaniec Jawora. Jak informuje policja, najprawdopodobniej był nietrzeźwy.



FOT. POLICJA JAWOR

Audi roztrzaskało się na przydrożnym drzewie

Ze wstępnych ustaleń wynika, że kierowca audi nie dostosował prędkości do warunków na drodze i nie miał zapiętych pasów. Zanim z impetem uderzył w drzewo, prowadzony przez niego samochód przez około 150 metrów sunął przydrożnym rowem.

Kierujący, z licznymi obrażeniami ciała, został przewieziony do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Legnicy.

- Ponieważ kierowca wymagał pilnej pomocy medycznej, nie było możliwości zbadania na miejscu stanu jego trzeźwości. Jednak w związku z wyczuwalną od niego silną wonią alkoholu, w szpitalu została mu pobrana krew do dalszych badań - mówi podkom. Ewa Kluczyńska z policji w Jaworze.

Zakleszczonego w pojeździe kierowcę musieli uwalniać strażacy. - W pojeździe znajdował się nieprzytomny mężczyzna, dlatego strażacy niezwłocznie przystąpili do działań, wykorzystując elektryczne narzędzia hydrauliczne oraz specjalistyczny sprzęt ratowniczy w celu wykonania dostępu do osoby poszkodowanej i jej ewakuacji na zewnątrz auta - mówi kpt. Krzysztof Napierała z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Jaworze.

Świadek, który pierwszy pojawił sie na miejscu zdarzenia, wezwał służby. Nie widział momentu wypadku, zauważył natomiast uszkodzone auto przy drzewie. Wstępne ustalenia funkcjonariuszy wskazują, że kierujący, nie stosując pasów bezpieczeństwa, prawdopodobnie nie dostosował prędkości do warunków na drodze.

eprasa.pl 6f41e38cae

ZDROWIE W RAMACH AKCJI, W OŚRODKU OCRBOX PRZY UL. KOMINKA 24 W LEGNICY ZAPLANOWANO TRZY SPOTKANIA

Bezpłatne treningi dla mężczyzn z Legnicy

Edyta Golisz
Legnica

Akcja Movember - Move & Remember to kolejna inicjatywa profilaktyczna dla legniczan, prowadzona w ramach programu „Zdrowa Legnica", finansowana ze środków KGHM Polska Miedź.

Tym razem z akcji „Zdrowa legnica" mogą skorzystać panowie, uczestnicząc w serii bezpłatnych treningów.

Co to jest Movember?

To międzynarodowa akcja, poświęcona profilaktyce męskich nowotworów, w szczególności raka prostaty.

- W Legnicy postanowiliśmy połączyć ruch i świadomość zdrowotną: ruszamy z serią treningów pod hasłem „Move & Remember". Chcemy nie tylko zachęcić mężczyzn do aktywności fizycznej, ale też przypomnieć, jak ważne są regularne badania - mówi Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

W ramach akcji, w ośrodku OCRBOX przy ul. Kominka 24 w Legnicy, odbędą się trzy treningi. Każdy inny, ale z jednym celem: aktywność i zdrowie.

21 listopada, godz. 18:00 - Cross: trening funkcjonalny, bazujący na podstawowych ćwiczeniach i dużej dynamice

28 listopada, godz. 18:00 - Kalistenika: praca z własnym ciałem - bez ciężarów, za to z wysokim zaangażowaniem

5 grudnia, godz. 18:00 – OCR (Obstacle Course Racing): trening z prostymi przeszkodami - luźna atmosfera, ale konkretna dawka wysiłku.

Udział panów w zajęciach jest bezpłatny, ale liczba miejsc jest ograniczona. Wymagane są wcześniejsze zapisy, poprzez stronę: https://app.fitssey.com/legnicapokonujeprzeszkody



FOT. UM LEGNICA
Zaplanowano cykl treningów, z których mogą skorzystać mężczyźni

Finał akcji - tor przeszkód w parku

Treningi to niejedyna aktywność, jaką miasto przygotowało dla Panów w listopadzie. Finałem akcji będzie wydarzenie 30 listopada, o godz. 12.00.

- W tym dniu spotkamy się m.in. w parku Miejskim, gdzie czekać będzie krótki tor przeszkód dla każdego. Nic ekstremalnego, ale wystarczającego, by się sprawdzić i dobrze bawić. Zapraszamy panów! - mówi Grzegorz Koczubaj i zapowiada, że ratusz poda wkrótce szczegóły także badań profilaktycznych, m.in. testów PSA, które są kluczowe w diagnostyce prostaty.

- W Legnicy inwestujemy nie tylko w infrastrukturę, ale również w zdrowie swoich mieszkańców. Cieszę się, że ruszamy z kolejną akcją profilaktyczną właśnie teraz. Movember Move & Remember to coś więcej niż sport. To wezwanie, żeby mężczyźni zadbali o siebie: o ciało i o zdrowie. Zapraszam wszystkich legniczan do udziału: przyjdźcie, pobiegajcie, zmierzcie się z przeszkodami, ale przede wszystkim pamiętajcie o badaniach - mówi Maciej Kupaj, prezydent Legnicy.

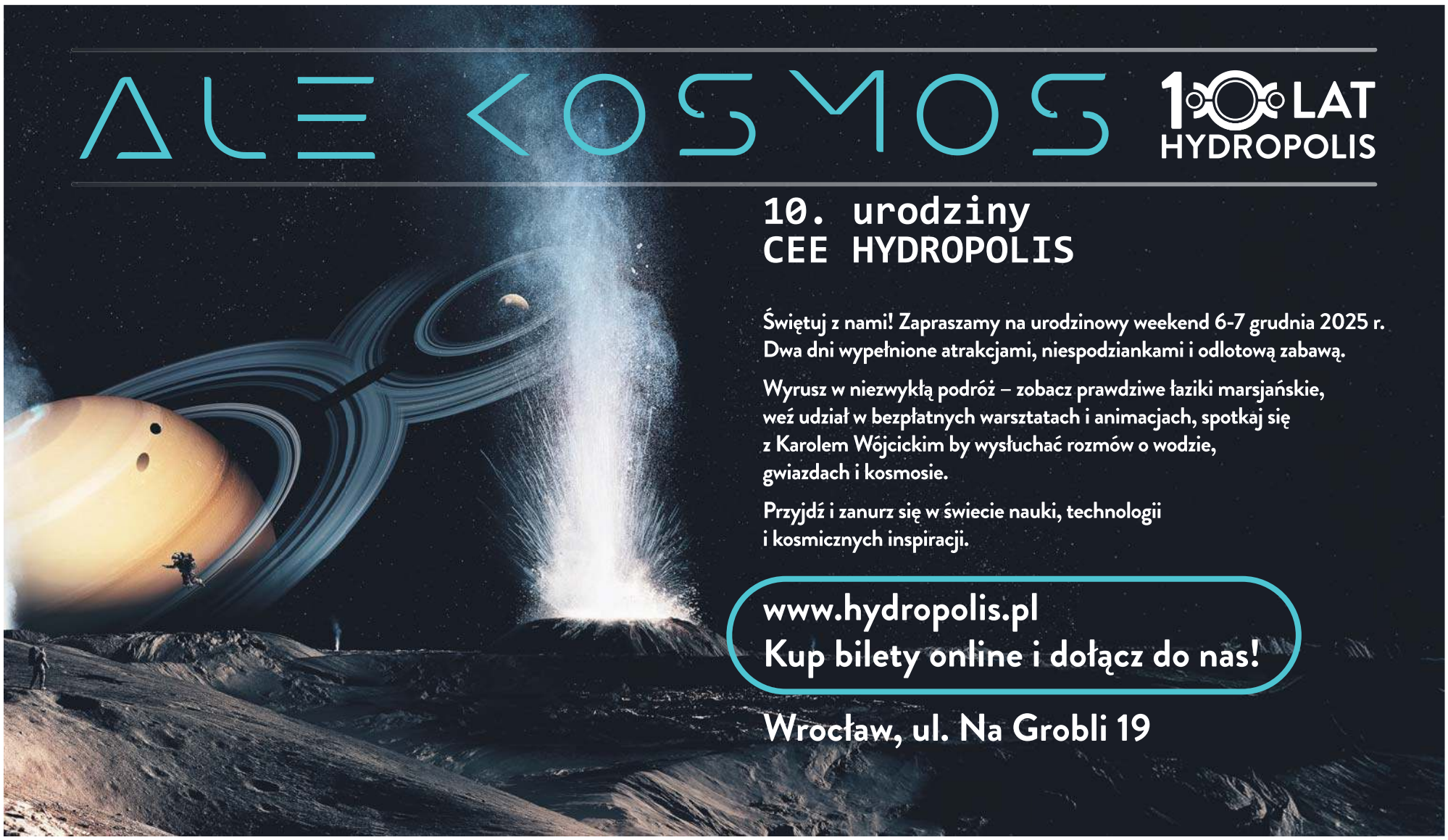
Dlaczego warto wziąć udział w akcji Movember – Move & Remember?

To doskonała okazja, by zadbać o kondycję fizyczną w grupie.

To moment, by porozmawiać o męskim zdrowiu - profilaktyka to klucz do utrzymania dobrego zdrowia.

To szansa na zbadanie się - badania PSA mogą uratować życie.

Spotkania w lokalnej społeczności ułatwiają wzajemne wspieranie się.



eprasa.pl 6f41e38cae



FOT. GRZEGORZ DEMBIŃSKI

W ciągu najbliższych 12 miesięcy do 31 szkół trafi ponad 2300 sztuk laptopów i tabletów

Szkoły dostaną nowoczesny sprzęt

Edyta Golisz
Legnica

To efekt Krajowego Programu Odbudowy. W ciągu roku uczniowie w Legnicy będą mogli korzystać z najnowocześniejszego sprzętu, za który szkoły nic nie zapłacą.

Realizacja pierwszego etapu doposażenia szkół w sprzęt komputerowy - finansowany z Krajowego Planu Odbudowy - rozpocznie się niebawem. Prezydent Maciej Kupaj podpisał umowę w sprawie przekazania sprzętu. W ciągu najbliższych 12 miesięcy do 31 szkół trafi ponad 2300 sztuk laptopów i tabletów, w ramach realizowanego przez Ministerstwo Cyfryzacji i MEN programu doposażenia szkół w sprzęt komputerowy.

- W pierwszym etapie do szkół trafi 1229 laptopów, 356 laptopów przeglądarkowych oraz 738 tabletów. Sprzęt otrzyma 12 legnickich podstawówek, 6 liceów, 5 szkół branżowych oraz szkoła specjalna i szkoła muzyczna II stopnia - mówi Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

Jednocześnie rusza drugi etap programu. Szkoły dodatkowo dostaną w ciągu roku 327 nowoczesnych zestawów komputerowych do nauki zdalnej. W skład jednego zestawu wchodzą: tablet graficzny, słuchawki z mikrofonem, mikrofon ze stacją do zbierania dźwięku z sali, kamera, statyw i hub USB.

- Ten sprzęt komputerowy otrzyma 12 szkół podstawowych, podstawowa szkoła specjalna, dwie szkoły muzyczne oraz 19 szkół ponadpodstawowych - mówi Grzegorz Koczubaj.

Sprowadzał do kraju „na lewo" odpady - usłyszał wyrok sądu

Redakcja
Legnica

Mirosław D. był oskarżony o to, że 198 razy nielegalnie przywiózł i składował w Polsce odpady. Został skazany na dwa i pół roku więzienia oraz przepadek uzyskanej korzyści - ponad pół mln zł.



FOT. UG LUBIN

Wysypisko w Kłopotowie wiele razy płonęło, zatruwając powietrze w Lubinie

18 listopada 2025r. przed Sądem Rejonowym w Lubinie zapadł wyrok wobec Mirosława D. Był oskarżony o to, że między lutym 2017 r. a listopadem 2017r. dopuścił się 198 przestępstw. Polegały na tym, że bez zezwolenia, wbrew obowiązującym przepisom ustawy o międzynarodowym przemieszczaniu odpadów, za pośrednictwem różnych firm transportowych, przywiózł z Niemiec, Austrii i Wielkiej Brytanii odpady, które polecił składować na terenie firm EKO REO Sp. z o. o. oraz R-POWER POLSKA w Kłopotowie koło Lubina oraz na terenie firmy Mirbrun Sp. z o.o. w Bytomiu.

Każdy transport zawierał 20-24 tony odpadów. Oskarżony osiągał dochód ok. 3 tys. zł od każdego transportu.

Lubiński sąd wymierzył Mirosławowi D. karę 2 lat i 6 miesięcy pozbawienia wolności, grzywnę w wysokości 5.000 zł oraz orzekł przepadek korzyści osiągniętej z popełnienia przypisanych mu przestępstw w kwocie ponad 521 tys. zł.

Ponadto sąd orzekł wobec oskarżonego nawiązkę na rzecz Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej - 20 tys. zł.

Mirosław D. ma też przez siedem lat zakaz prowadzenia na swój rachunek lub na rzecz i w imieniu innych osób wszelkiej działalności gospodarczej związanej ze zbieraniem, transportowaniem, magazynowaniem, składowaniem i przetwarzaniem odpadów i surowców wtórnych oraz każdą inną formą obrotu odpadami oraz pośredniczenia w obrocie odpadami i surowcami wtórnymi.

Każdy transport zawierał od 20 do 24 ton odpadów. Oskarżony osiągał dochód około 3 tys. zł od każdego transportu.

Nie może też zajmować stanowisk kierowniczych i decyzyjnych w firmach zajmujących się działalnością gospodarczą związaną z odpadami. Za wyjątkiem działalności mającej na celu usunięcie i unieszkodliwianie odpadów.

Wyrok w tej sprawie nie jest prawomocny. Prokuratura Okręgowa w Legnicy zwróciła się do Sądu o sporządzenie pisemnego uzasadnienia wyroku, poinformowała Grażyna Szuszkiewicz, zastępca prokuratora okręgowego w Legnicy.

Składowisko w Kłopotowie było wielkim problemem dla okolicznych mieszkańców. Kilkukrotnie wybuchały tam pożary. Ludzie oskarżali firmę R- Power o to, że nie prowdzi segregacji odpadów i nie stosuje sie do nakazów inspekcji środowiska.

REKLAMA 0011432941

STAROSTA LEGNICKI Legnica, dnia 14 listopada 2025 r.
59-220 Legnica, pl. Słowiański 1
AB.673.3.10.2025.AJ

OBWIESZCZENIE STAROSTY LEGNICKIEGO

Na podstawie art. art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególowych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.. Dz. U. z 2024 r. poz. 311), oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j.. Dz. U. z 2024 r. poz. 572 z późniejszymi zm.)

z a w i a d a m i a m

że z urzędu, w dniu 14 listopada 2025 r. zostało wydane postanowienie o sprostowaniu oczywistej omyłki pisarskiej we własnej decyzji nr 384/25 z dnia 18 sierpnia 2025 r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej **pn. Rozbudowa drogi powiatowej nr 2198D i 2179D w miejscowości Jaśkowice Legnickie.**

Informuję, że strony mają prawo do zapoznania się z treścią postanowienia Starosty Legnickiego z dnia 14 listopada 2025 r. w siedzibie Organu administracji publicznej tj. ***w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Legnicy pokój nr 336*** ,w obecności pracownika tego organu, zgodnie z art. 73 § 1 i § 1a ustawy Kodeks postępowania administracyjnego.
Na niniejsze postanowienie stronom służy zażalenie do Wojewody Dolnośląskiego za pośrednictwem Starosty Legnickiego w terminie 7 dni od daty jego otrzymania,
Wniesienie zażalenia nie wstrzymuje wykonania postanowienia.

Obwieszczenie niniejsze umieszcza się:
1. Tablica ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Legnicy
2. Tablica ogłoszeń Urzędu Gminy Kunice
3. BIP Starostwa Powiatowego w Legnicy
4. BIP Urzędu Gminy Kunice
5. Prasa lokalna

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl
Know-how w dobrym biznesie
strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011435408

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU
Burmistrz Miasta Chojnowa
o g ł a s z a

szósty przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 6 w budynku, położonym przy ul. Michała Drzymały 12 w Chojnowie wraz z udziałem 11/1000 w nieruchomości wspólnej i działce nr 209/31. Lokal położony jest na I piętrze i składa się z: 2 pokoi, kuchni, przedpokoju i łazienki z w.c. o pow. użytk. 45,6 m^2.
Cena lokalu wraz z gruntem wynosi 230 000,00 zł, w tym cena lokalu 225 336,00 zł i ułamkowa cena gruntu 4 664,00 zł.
Przetarg odbędzie się w dniu 22.12.2025 r. o godz. 10^{00} w sali nr 11 Urzędu Miejskiego w Chojnowie. Wadium w wysokości 46 000,00 zł należy wpłacić na konto nr 13 8644 0000 0000 2121 2000 0130 do dnia 18.12.2025 r. Datą dokonania wpłaty kwoty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.
Dodatkowe informacje można uzyskać w pok. nr 12 tut. Urzędu, telefonicznie – 76 506 54 56 lub na stronie: bip.chojnow.net.pl.

Mężczyzna obnażał się na przystanku PKP

Edyta Golisz
Legnica

Zaczepiał młode kobiety, potem dopuścił się nieprzyzwoitego zachowania w miejscu publicznym, czyli na peronie PKP na legnickim osiedlu Piekary. 51-latek trafi teraz przed sąd.

Do Komendy Miejskiej Policji w Legnicy dotarła informacja o niepokojącym wpisie, który pojawił się w mediach społecznościowych.

- Z relacji osoby zamieszczającej ostrzeżenie wynikało, że w rejonie peronu PKP na osiedlu Piekary nieznany mężczyzna zaczepiał młode kobiety, a następnie dopuścił się nieprzyzwoitego zachowania w miejscu publicznym. W zdarzeniu brała udział również młoda pasażerka, która czuła się osaczona i poprosiła o pomoc - mówi asp. Anna Tersa z legnickiej policji.

Jak informuje policjantka, funkcjonariusze zareagowali natychmiast.

Rozpoczęli działania zmierzające do ustalenia oraz zatrzymania sprawcy.

- Dzięki sprawnej pracy operacyjnej mężczyzna został zidentyfikowany i zatrzymany przez policjantów. Okazało się, że to 51-letni mieszkaniec powiatu legnickiego. W chwili zatrzymania był nietrzeźwy - mówi asp. Anna Tersa.

Za popełnione wykroczenie mężczyzna odpowie przed sądem.

eprasa.pl 6f41e38cae

Lubin: Budowa Centrum Przesiadkowego na finiszu

Piotr Krzyżanowski
Legnica

W Lubinie budowane jest multimodalne centrum przesiadkowe w ramach przebudowy ul. Kolejowej i otoczenia byłego dworca PKP. Otwarcie w grudniu.

Powstaje nowy dworzec autobusowy, ponad 200 dodatkowych miejsc parkingowych, postój taksówek, a także monitorowany parking dla rowerów. Koszt to około 20 mln zł. Przy Centrum Przesiadkowym jest przystanek kolejowy, wystawa „Pionierzy lubińscy 1945" oraz Hala Widowiskowo - Sportowa RCS.

Jak informują władze Lubinam oficjalne otwarcie centrum przesiadkowego nastąpi w grudniu tego roku.

Tymczasem legniczanie jeszcze długo poczekają na planowane w tym mieście od lat centrum przesiadkowe.

Przypomnijmy, że przetarg na realizację tej inwestycji wygrał Mostostal Kraków z ofertą 35 mln 485 tys. 262,61 zł brutto - w formule zaprojektuj i wybuduj.

Budowa centrum przy dworcu kolejowym jest jedną z priorytetowych inwestycji w Legnicy. Powstanie na podstawie programu funkcjonalno - użytkowego. Centrum usprawni komunikację miejską i regionalną poprzez integrację różnych form transportu.

Projekt zakłada budowę 100 miejsc parkingowych dla aut osobowych, autobusów, rowerów oraz przystanków, peronów, zatok i stacji ładowania pojazdów elektrycznych. Przed dworcem kolejowym zbudowane zostaną dwa przystanki autobusowe wraz z pętlą. Program zakłada także rewitalizację pawilonów usługowych przy ul. Kolejowej, które przewidziano na miejsca obsługi klientów, pomieszczenia socjalne, techniczne i usługowe.

Do centrum dojedziemy z ulicy Kolejowej i Kartuskiej, której część zostanie przebudowana, by odsunąć ją od położonych równolegle kamienic. Przy dworcu ruch pojazdów zostanie uspokojony poprzez nadanie priorytetu komunikacji publicznej w tym rejonie. Obiekty takie jak wiaty przystankowe, które powstaną w centrum, będą nawiązywały kształtem do tych wzniesionych w latach 30. minionego wieku. Atrakcją centrum ma być ulokowany tutaj odrestaurowany zabytkowy tramwaj. Planowane zakończenie inwestycji w 2027 r.



Jednocześnie przebudowano ulicę Kolejową



Centrum Przesiadkowe w Lubinie będzie kosztować około 20 mln zl

FOT. PIOTR KRZYŻANBOWSKI (4)



Przy budowanym centrum jest przystanek kolejowy i stoi zabytkowa lokomotywa



W ramach centrum powstaną parkingi dla samochodów (200 miejsc), a także dla rowerów

REKLAMA 0011434860

WÓJT GMINY RUJA

informuje, iż w siedzibie Urzędu Gminy Ruja w dniu 25.11.2025 r. został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży:
1) działka gruntu nr 64/2, położona w obrębie geodezyjnym Rogoźnik;
2) działka gruntu nr 303/6, położona w obrębie geodezyjnym Ruja;
3) działka gruntu nr 82/1, położona w obrębie geodezyjnym Usza;

REKLAMA 0011417563

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL®
KASACJA POJAZDÓW
500 545 500

REKLAMA 0011244319

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW
tel. 600 609 606
Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem
Cenimy Twój czas!
Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

REKLAMA 0011432581

Prezes Sądu Okręgowego w Legnicy
ogłasza konkurs na:
0,5 etatu na stanowisko specjalisty w zakresie pedagogiki w I Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów w Sądzie Okręgowym w Legnicy.
Szczegóły konkursu na stronie www.legnica.so.gov.pl.

REKLAMA 0011431532

Prezes Sądu Okręgowego w Legnicy
ogłasza konkurs na:
- 1,5 etatu na stanowisko specjalisty w zakresie psychologii w I Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów w Sądzie Okręgowym w Legnicy z siedzibą w Legnicy,
- 1 etat na stanowisko specjalisty w zakresie psychologii 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 6f41e38cae



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Archeolodzy dotarli już na głębokość 12 metrów. Planują w najbliższym czasie zejść kolejne dwa metry. Czeka ich ciężka praca, bo studnia zasypana jest gruzem i kawałkami skał

Studnia w zamku Grodziec bez dna? Wciąż znajdują pamiątki sprzed wieków

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Czy studnia na Grodźcu ma w ogóle dno? Po dwóch latach badań coraz trudniej w to uwierzyć. Archeolodzy żartują, że to studnia bez dna. Im głębiej schodzą, tym więcej znajdują skarbów.

Zamek Grodziec na dziedzińcu ma studnię, którą od 2023 roku badają archeolodzy. Tej jesieni znów wrócili do pracy. Organizatorem przedsięwzięcia jest Instytut Badań Historycznych i Krajoznawczych, wydawca magazynów „Odkrywca" i „Archeologia Żywa". To w ramach ich interdyscyplinarnego projektu prowadzone są prace w studni, która skrywa historię zamku. Przez lata krążyły legendy o znajdujących się w studni korytarzach. Ich co prawda nie odkryto, ale archeolodzy i eksploratorzy natrafili na powojenny zasyp.

- W zdecydowanej większości stanowi go gruz. Warunki jego wydobywania są trudne. Wewnątrz są duże bloki skalne, fragmenty kamieniarki. Obecnie jesteśmy na głębokości około 12 metrów. Prace wykonywane są ręczne. Większe fragmenty zasypu mogą się zakleszczyć, obsunąć. Znaleźliśmy ciekawe, niezwykłe artefakty, które ktoś kiedyś do tej studni wyrzucił - opowiada



FOT. ODKRYWCA

Łukasz Orlicki prezentuje drewnianą rzeźbę znalezioną w studni

nam Łukasz Orlicki, historyk, który kieruje projektem.

Jak się tam znalazły? Wiele wskazuje na to, że po II wojnie światowej, w studni lądowały elementy uznane za „poniemieckie". Także przedmioty, które należały do zamkowych zbiorów. Możliwe też, że część artefaktów została wyrzucona podczas sprzątania po pożarze, chł na zamku. Lista znalezisk jest długa.Lista znalezisk robi wrażenie. Większość odkrytych dotąd obiektów pochodzi z późnego średniowiecza lub XVI-XVIII wieku i później. Wśród nich znajdują się m.in.:

- duże, pozłacane zwieńczenie studni w kształcie halabardy,
- podstawa pod księgę z późnego średniowiecza (co najmniej XVI w.),
- ręcznie kuty stojak zdobiony głowami smoków,
- XVII- i XVIII-wieczne głowice halabard,
- rzeźby z kaplicy zamkowej,
- elementy mebli z okolic XVII wieku,
- fragmenty skrzyń, ceramiki i kafli,
- pozostałości po przedwojennych browarach,
- sowieckie łuski od pistoletów maszynowych i karabinów.

Szczególne zainteresowanie budzi podstawa pod księgę oraz rozbite elementy kolumn: ich zwieńczeń i podstaw. Zostały zaprojektowane przez Bodo Ebhardta, wybitnego niemieckiego architekta i autora przebudowy m.in. Zamku Grodziec i Zamku Czocha.

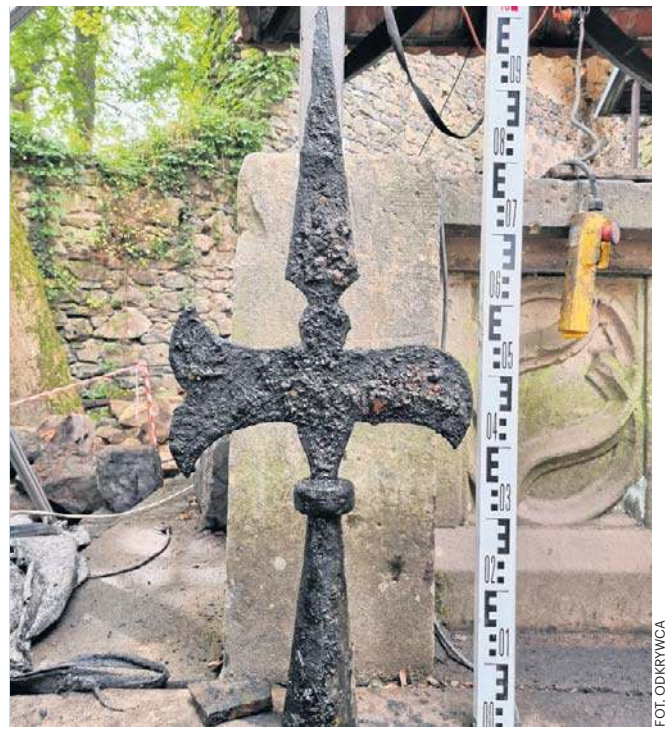
W listopadzie natrafiono na niemiecką przedwojenną gaśnicę, fragment halabardy i drewnianą rzeźbę.

W planach jest usunięcie kolejnych dwóch metrów zasypu, wykonanie skaningu laserowego i rozpoczęcie konserwacji świeżo wydobytych artefaktów.



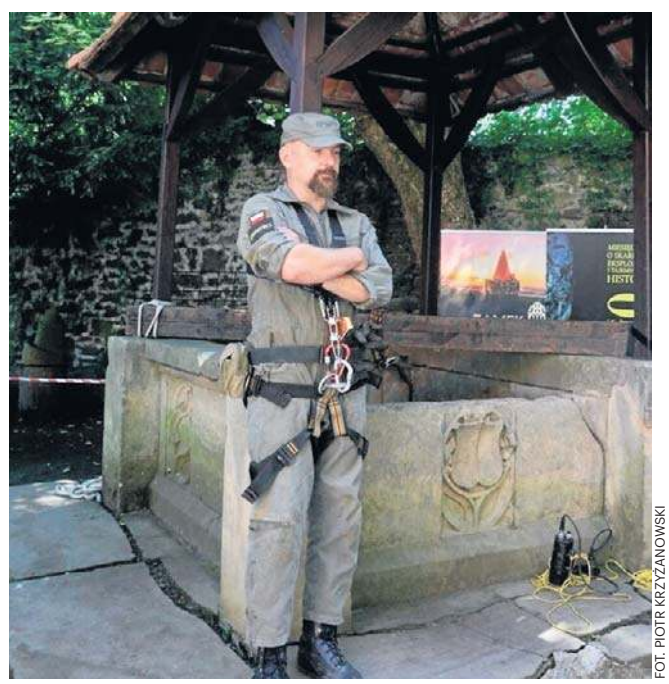
FOT. ODKRYWCA

W studni udało się już odnaleźć wiele artefaktów, które mogą trafić do muzeum



FOT. ODKRYWCA

Wśród znalezisk są na przyklad oryginalne głowice halabard



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Prace w studni trwają drugi sezon. Co jeszcze archeolodzy w niej znajdą?

eprasa.pl 6f41e38cae

PRZEPŁACAMY ZA LEKI. W MAŁYCH MIASTACH I NA WSIACH JEST DUŻO DROŻEJ

Ceny leków w Polsce znacznie różnią się w zależności od lokalizacji apteki. Pacjenci w małych miejscowościach płacą za nie nawet o 30% więcej niż np. mieszkańcy Warszawy. To wyniki najnowszego raportu Forum Konsumentów. Najwięcej leki kosztują tam, gdzie działa tylko jedna apteka w okolicy.

Magdalena Dańda-Pyzik

Skąd wynikają różnice w cenach leków? Gdzie można dostać najtańsze preparaty? I czy warto kupować je online albo w aptekach sieciowych? Na te pytania odpowiada najnowszy raport Forum Konsumentów. Eksperci zbadali, jak kształtują się ceny i dostępność leków w Polsce. Wyniki udowadniają, że pacjenci z małych miast i wsi często są ofiarami lokalnych monopoli, a to ogranicza ich dostęp do leczenia i zwiększa jego koszty.

- Coraz częściej docierały do nas głosy pacjentów, którzy krytykują znaczne różnice w cenach leków oraz sygnalizują problemy z dostępnością leków w aptekach. Najgorsza jest sytuacja w małych miastach oraz na wsiach. Tam leki są najdroższe i coraz rzadziej dostępne od ręki - tłumaczy dr Tomasz Sińczak, Prezes Forum Konsumentów.

Eksperci porównali ceny pięciu popularnych produktów. W niektórych polskich gminach różnice w cenach tych leków sięgają nawet 120% - tak jest chociażby w przypadku leku Zyrtec. Okazuje się, że najwięcej zapłacimy w aptekach będących jedynymi placówkami w okolicy. Tutaj wartość koszyka wynosi ok. 200 zł, podczas gdy mieszkaniec Warszawy zapłaci za niego niecałe 124 zł.



FOT. ARKADIUSZ GOLA

Codziennie z aptek korzysta w Polsce około 2 milionów osób

Najtaniej w aptekach internetowych i sieciowych

Z raportu wynika, że najtańsze są apteki internetowe - płacimy w nich średnio o 31% mniej - oraz sieciowe, które oferują zarówno tańszy koszyk leków, jak i lepszą obsługę. Średnia wartość koszyka w aptece sieciowej jest o 23,83 zł niższa niż w prywatnej. Ponadto częściej pracują w nich magistrzy farmacji. Zgodnie z wynikami raportu, są oni obecni we wszystkich aptekach sieciowych, a w indywidualnych jedynie w 66% placówek. Co istotne, obecność magistra farmacji jest wymogiem prawnym, a więc w innym wypadku apteka powinna zostać natychmiast zamknięta. Eksperci sprawdzili też, czy w każdej aptece można sporządzić tzw. lek recepturowy. Niestety, tylko 18% badanych placówek oferuje taką usługę. Są to przede wszystkim apteki sieciowe.

Gdzie znajdę ten lek?

Raport ukazuje też problem z dostępnością leków. Problem dotyczy głównie aptek, które są jedynymi placówkami w gminie, ale nie tylko. W skrajnym przypadku, w aptece indywidualnej w Olsztynie, nie było żadnego z badanych leków.

- Z definicji apteka jest punktem świadczeń medycznych. To oznacza, że apteka nie jest dla aptekarza, ale dla tego, kto czerpie z jej usług, czyli dla pacjenta. Dla niego najważniejsze jest, by apteka była dostępna jak najbliżej i aby leki były jak najtańsze - tłumaczy Stanisław Maćkowiak, prezes Federacji Pacjentów Polskich.

Niebezpieczna monopolizacja rynku

Apteki są jednym z najczęściej odwiedzanych miejsc związanych z ochroną zdrowia. Codziennie korzysta z nich ok. 2 mln osób, a w okresach zwiększonej zachorowalności nawet dwukrotnie więcej. Niestety, jak wskazano w raporcie, ponad 520 gmin w Polsce nie posiada obecnie żadnej apteki, a kolejne ok. 800 gmin ma tylko jedną placówkę. Efektem są znaczne trudności w dostępie do leków - głównie na wsiach i w małych miastach, co jest zagrożeniem dla ciągłości leczenia. Tam, gdzie istnieje tylko jedna apteka, ceny leków są zawyżane. W takich miejscach działa lokalny monopol, który przekłada się na wysokie ceny i brak konkurencji. Tracą na tym sami pacjenci.

Zjawisko zamykania aptek nasiliło się po przyjęciu przepisów nazywanych „Apteka dla Aptekarza". Od lipca 2023 roku z mapy Polski zniknęło 157 aptek. Mieszkańcy kolejnych gmin pozbawiani są dostępu do choćby punktu aptecznego. Fakt ten wykorzystują ci, którzy wciąż działają.

To nie tylko kwestia ekonomii, ale przede wszystkim zdrowia publicznego. Dla osób starszych, przewlekle chorych czy o ograniczonej mobilności brak apteki w okolicy oznacza często konieczność rezygnacji z leczenia lub odkładanie zakupu leków „na później". Z kolei wyższe ceny w małych miejscowościach pogłębiają nierówności w dostępie do terapii między miastem a wsią - różnice, które w teorii od dawna miały zanikać.

Eksperci apelują o pilne działania: wsparcie dla aptek w regionach deficytowych, rozwój sprzedaży wysyłkowej leków bez recepty oraz stworzenie skutecznych narzędzi kontroli cen i dostępności. Bo apteka to nie luksus - to element podstawowej infrastruktury zdrowotnej, który powinien być dostępny dla każdego, niezależnie od tego, czy mieszka w centrum dużego miasta, czy w małej wsi.

Jak podkreślają autorzy raportu, bez realnych zmian systemowych problem będzie się tylko pogłębiał. Monopolizacja rynku i różnice cenowe między regionami to sygnał ostrzegawczy - jeśli państwo nie zareaguje, może dojść do sytuacji, w której zdrowie i życie pacjentów zależeć będzie nie od lekarza, ale od kodu pocztowego i dostępności portfela.

Cały raport na temat cen leków znajdziecie na: https://forumkonsumentow.org w /nowy-raport-fundacji-forum-konsumentow-badanie-jakosci-oraz-jakosci-obslugi-w-aptekach,new,mg,45.html,231

Nazwa leku	Najdroższe w gminach z jedną apteką	Najtańsze w Warszawie	Gminne droższe o (%)
Ketonal Active x 20 kapsułek	35,90 zł	22,99 zł	+56%
Zyrtec UCB 10mg x 10 tabletek	22,00 zł	9,99 zł	+120%
Magne B6 Forte x 100 tabletek	65,00 zł	40,99 zł	+59%
Manti Extra x 12 tabletek	28,00 zł	17,96 zł	+56%
Essentiale max x 30 kapsułek	50,00 zł	31,99 zł	+56%
Wartość koszyka:	200,90 zł	123,92 zł	+62%

GRAFIKA: FORUM KONSUMENTÓW

Przykładowe leki i porównanie ich cen w stolicy i w małym mieście z jedną apteką

eprasa.pl 6f41e38cae

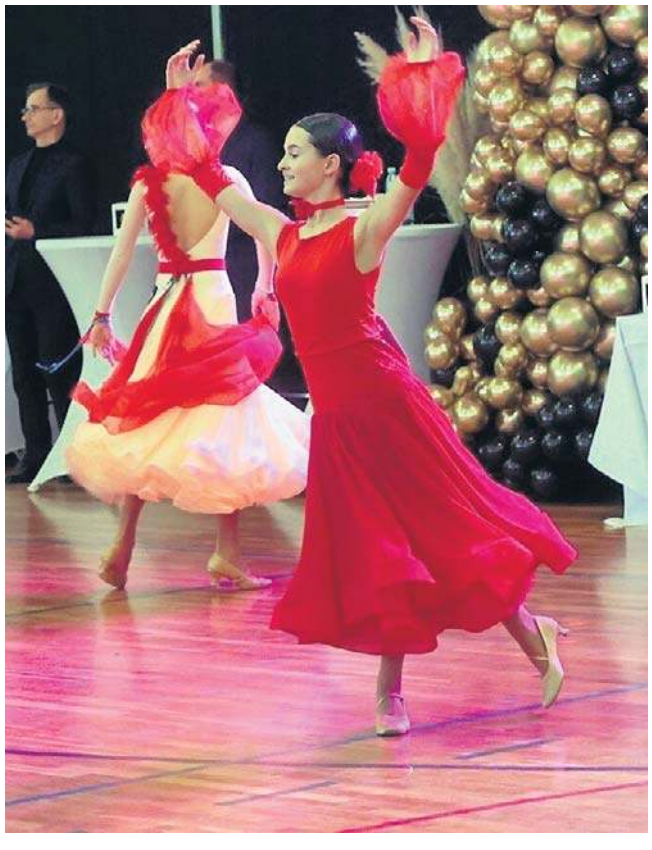
PROCHOWICE PONAD 200 PAR ZMIERZYŁO SIĘ NA PARKIECIE W KONKURSIE O PUCHAR BURMISTRZA MIASTA I GMINY PR

Ogólnopolski Integracyjny Turniej Tańca T











Już po raz 25 Prochowice zaprosiły tańczącą młodzież i dorosłych na swój parkiet

eprasa.pl 6f41e38cae

OCHOWICE ALICJI SIELICKIEJ

Towarzyskiego





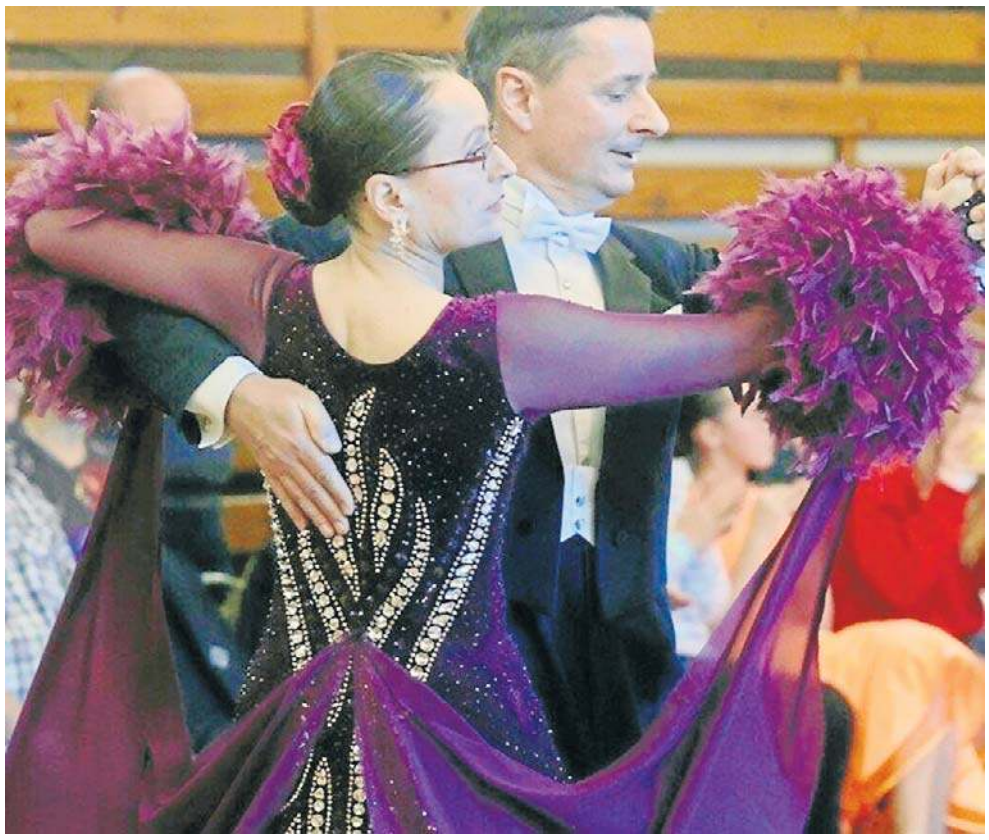
Organizatorem tego popularnego turnieju jest Prochowicki Ośrodek kultury i Sportu







Długa historia prochowickiego turnieju pokazuje, że zainteresowanie tańcem nie maleje





ZDJĘCIA PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl 6f41e38cae

BĘDĄ KŁAMAĆ W CZARNY PIĄTEK

Kiedyś ludzie polowali, żeby przetrwać, a dziś „polują na okazje". Szukają doznań na zakupach, a mistrzowie handlu manipulują nimi. Nasi eksperci radzą, jak nie zwariować w Black Friday

Agnieszka Domka-Rybka

Jeśli coś jest tańsze o 30 procent to jeszcze, ewentualnie, można w to uwierzyć, ale aż o 80 procent? Nie, to nie może być prawda. Bo to nie jest prawda! - twierdzi Cezary Graul, menedżer kierunku Informatyka w Biznesie w Instytucie Nauk Stosowanych Uniwersytetu WSB Merito w Bydgoszczy. - I nie ma znaczenia, czy takie zakupy robimy w Black Friday, Black Week, na innych wyprzedażach czy w zwykły, szary dzień. Dotyczy to tak samo sklepów stacjonarnych, jak i internetowych.

- Dwa lata temu, dokładnie w Czarny Piątek, kupiłam chabrowy płaszczyk do kolan w sklepie znanej sieciówki odzieżowej - wspomina pani Agnieszka z Bydgoszczy. - Był przeceniony z 399 na 199 złotych. Przecież to prawie jak za darmo, jeśli chodzi o płaszcze pikowane. Rzeczywiście, był w pięknym kolorze i to mnie w nim urzekło. Ale okazało się, że materiał, z którego został uszyty, był tak sztuczny, że w ogóle nie przepuszczał powietrza. Ubrałam go może łącznie kilka razy, a po ściągnięciu zawsze miałam mokre plecy. Obiecałam sobie: nigdy więcej takich okazji! I rok temu, również w Black Friday, zobaczyłam na wystawie miodową kurtkę z kapturem, bardzo lubię ten kolor. Kosztowała tylko 129 zł i znów się skusiłam. Była ładna do pierwszego prania. Została ocieplona puchem syntetycznym, który w pralce zwyczajnie się zrolował. Kurtka była do wyrzucenia. Dałam się naciąć dwa lata z rzędu, dlatego podjęłam decyzję, że w tym roku w czarny piątek zrobię tylko codzienne zakupy typu chleb, masło, mleko.

W tym roku Black Friday wypada dokładnie za tydzień - w piątek 28 listopada. Coraz więcej Polaków z utęsknieniem czeka na ten dzień, żeby upolować coś na wielkiej promocji. Czy to naprawdę będzie wyjątkowa okazja? Niekoniecznie...

Ale zacznijmy od początku. czarny piątek to dzień, który na stałe wpisał się w kalendarz zakupowy wielu krajów, m.in. Polski. Choć początkowo kojarzył się głównie z amerykańskimi promocjami, teraz jest popularny na całym świecie.

Jak oszukują na Temu, Shein czy AliExpress

Nazwa Black Friday sięga lat 60. XX wieku. Termin miał pierwotnie negatywne znaczenie i odnosił się do dnia, w którym policja w Filadelfii musiała radzić sobie z chaosem związanym z napływem turystów przed Dniem Dziękczynienia. Z czasem jednak zaczął kojarzyć się z dniem wielkich zakupów i wyprzedaży.

Zdobył popularność w latach 80. i 90. XX w. w Stanach Zjednoczonych, kiedy to sklepy zaczęły organizować wielkie promocje, najpierw w Filadelfii, zachęcając klientów do zakupów po Dniu Dziękczynienia. Dzień ten stał się synonimem rozpoczęcia sezonu świątecznego, a sprzedaż detaliczna osiągnęła wtedy kosmiczne wyniki.

Dla klientów Black Friday to szansa na zrobienie zakupów w niższych cenach. Promocje obejmują elektronikę, odzież i produkty codziennego użytku. A dla sklepów, zarówno stacjonarnych, jak i online, to czas zwiększonego ruchu, co prowadzi także do chaosu i problemów z obsługą klienta.

Czarny piątek przeszedł długą drogę od swoich skromnych początków w Filadelfii do globalnego fenomenu zakupowego.

Niestety, podczas Black Friday czy Black Week klienci są szczególnie narażeni na różnego rodzaju oszustwa i nieuczciwe praktyki zakupowe.

- Ogromna liczba promocji, presja czasu oraz komunikaty typu „ostatnia sztuka" czy „tylko dziś" sprawiają, że wiele osób podejmuje decyzje impulsywnie, bez dokładnej weryfikacji sprzedawcy - komentuje Cezary Graul, menedżer kierunku Informatyka w Biznesie w Instytucie Nauk Stosowanych Uniwersytetu WSB Merito w Bydgoszczy.



FOT. DARIUSZ BLOCH

W tym roku Black Friday wypadnie 28 listopada. Niektóre sklepy opróżnią magazyny i może faktycznie zaoferują produkty w niskich cenach. Inne będą próbowały nas nabierać

- To idealne warunki dla cyberprzestępców, którzy podszywają się pod znane marki, tworzą fałszywe sklepy internetowe lub oferują nierealistyczne rabaty. Dlatego tak ważne jest, aby w tym okresie zachować szczególną ostrożność i świadomie podchodzić do każdej oferty. Przy zakupach online warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych elementów. Po pierwsze, należy sprawdzić adres URL - czy zaczyna się od „https://" i czy nie zawiera literówek w nazwie. Po drugie, dobrze jest poszukać opinii o sklepie w niezależnych źródłach, takich jak fora czy portale opinii. Brak danych kontaktowych, jedynie formularz lub niejasne informacje o firmie powinny wzbudzić podejrzenia. Istotne są także metody płatności - bezpieczne sklepy oferują płatności kartą lub przez zaufane systemy, takie jak PayPal, PayU czy Przelewy24. Unikajmy przelewów na prywatne konta. Ważna jest również przejrzysta polityka zwrotów i reklamacji - jej brak to sygnał ostrzegawczy.

Ekspert radzi też uważać na dużych platformach zakupowych, takich jak AliExpress, Shein czy Temu - tutaj również warto zachować czujność. W przypadku AliExpress częstym problemem są podróbki markowych produktów, fałszywe informacje o wysyłce czy sprzedawcy z krótką historią, którzy znikają po jednorazowych oszustwach. Zdarza się także, że paczka nigdy nie dociera, mimo że status przesyłki wskazuje „dostarczono".

Temu z kolei bywa wykorzystywane do phishingu - pojawiają się fałszywe aplikacje kradnące dane logowania. Często produkty nie odpowiadają opisowi, a dodatkowe koszty ujawniają się dopiero po dokonaniu zakupu. Popularną praktyką są też fałszywe promocje, w których ceny są sztucznie zawyżane przed „obniżką", aby stworzyć iluzję wyjątkowej okazji.

Nieuczciwe działania pojawiają się również w reklamach w mediach społecznościowych. AliExpress i podobne platformy często prezentują produkty, których faktycznie nie można kupić. Jest to strategia marketingowa mająca przyciągnąć uwagę, ale jednocześnie wprowadza konsumentów w błąd. Reklama pokazuje atrakcyjny produkt w niskiej cenie, a po kliknięciu okazuje się, że jest niedostępny lub zastąpiony innym, często droższym. To typowy clickbait, który generuje ruch, ale nie daje realnej oferty. Takie praktyki prowadzą do rozczarowania, straty czasu, a czasem nawet ryzyka oszustwa, gdy reklama kieruje do fałszywych stron podszywających się pod znane platformy.

- Warto podkreślić, że w tym roku takich ofert może być jeszcze więcej. Od stycznia 2026 r. wchodzą w życie przepisy nakładające cło nawet na mikrozakupy z Azji. Dotychczas drobne przesyłki o niewielkiej wartości były zwolnione z opłat celnych, ale od nowego roku nawet najmniejsze zamówienia będą objęte obowiązkiem celnym. Oznacza to, że do ceny produktu trzeba będzie doliczyć nie tylko VAT, ale także cło i opłaty manipulacyjne związane z odprawą. Sprzedawcy i platformy będą intensywniej promować swoje produkty w okresie Black Week, aby zdążyć przed zmianami. Konsumenci mogą spodziewać się większej liczby agresywnych kampanii reklamowych, fałszywych promocji i prób manipulacji cenami oraz dostępnością towarów - ostrzega Cezary Graul.

A jak szaleją klienci na promocjach typu czarny piątek? O tym m.in. rozmawiamy z dr Aldoną Lipką z Wydziału Finansów i Zarządzania, prodziekanką Uniwersytetu WSB Merito Bydgoszcz: - U wielu ludzi uruchamiają się ewolucyjnie ukształtowane mechanizmy, takie jak poszukiwanie przyjemności i nagrody za zdobycie zasobów. Dawniej „polowanie" było nam potrzebne, aby zwiększyć szanse na przetrwanie, a dziś przeistoczyło się w „szukanie okazji".

Nie tylko zakupy podnoszą dopaminę, hobby też!

- Mam wrażenie, że niektórzy ludzie rekompensują sobie brak angażujących ich aktywności, np. brak hobby, przez poszukiwanie doznań na zakupach - mówi dr Aldona Lipka. - Przedsiębiorcy są coraz bardziej świadomi, że proces ten przybiera na sile i możemy zaobserwować wzrost działań, które mają zaspokoić naszą „potrzebę zdobywania". Przykładem mogą być oferty limitowanych wersji produktów lub blind boxy, czyli zakupy pudełek-niespodzianek, które angażują kupujących emocjonalnie, skupiają ich myśli w trakcie oczekiwania i mają element ryzyka, jak wspomniane wcześniej polowania.

Ekspertka zaleca w Black Friday dużą ostrożność i refleksję: - Może zamiast angażowania się w „polowanie na okazje" poszukajmy innej formy aktywności. Z wielu analiz naukowych wynika, że aby podnieść poziom dopaminy w organizmie, należy zwiększyć aktywność fizyczną (najlepiej ćwiczenia interwałowe i morsowanie), albo relaksować się przez słuchanie ulubionej muzyki lub stosowanie praktyk uważności. A zanim coś kupimy, warto odpowiedzieć sobie na pytania, czy produkt, który chcemy nabyć, jest nam potrzebny i czy jest faktycznie w korzystnej cenie? Skorzystajmy z AI, jak np. ChatGPT i przed zakupem zapoznajmy się z zestawieniem cen interesującego nas towaru z ostatnich np. 6 miesięcy.

Niektóre marki opróżnią magazyny i może faktycznie zaoferują produkty w atrakcyjnych cenach. Jednak zawsze znajdą się tacy gracze rynkowi, którzy będą chcieli oszukać naiwnych klientów. - Uważam, że dobre marki działają na zasadach win-win. Jeśli jakiś przedsiębiorca chce budować długotrwałe relacje z klientami, to będzie uczciwie funkcjonował na rynku. Proszę zauważyć, że najlepsze marki w poszczególnych kategoriach produktowych starają się działać transparentnie. Mistrzowie wiedzą, że wcześniej czy później klient może dowiedzieć się, iż „okazja" była kłamstwem. Nie bójmy się mówić, że słabe marki manipulują i kłamią - podsumowuje dr Aldona Lipka. ©℗

ZAMIAST ANGAŻOWANIA SIĘ W „POLOWANIE NA OKAZJE" WARTO POSZUKAĆ INNEJ FORMY AKTYWNOŚCI, JAK ROWER, MORSOWANIE CZY SŁUCHANIE MUZYKI

eprasa.pl 6f41e38cae

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

FILM KRYMINALNY NIEDZIELA POLSAT 20:00

Duchy w Wenecji



Thriller z elementami nadprzyrodzonymi i kolejna odsłona losów słynnego detektywa, Herculesa Poirota, bohatera książek Agathy Christie. Akcja filmu rozgrywa się w powojennej Wenecji. Rok 1947. Emerytowany detektyw Poirot (Kenneth Branagh) mieszka na dobrowolnym wygnaniu w najbardziej olśniewającym mieście świata. Niechętnie uczestniczy w życiu towarzyskim. Pewnego dnia spotyka starą przyjaciółkę, pisarkę i autorkę kryminałów Ariadne Oliver (Tina Fey), która prosi go o pomoc, zapewniając, że tym razem pomoc ta nie będzie miała nic wspólnego z przestępczością. Oliver chce, aby Poirot wziął razem z nią udział w organizowanym przez słynną śpiewaczkę operową Rowenę Drake (Kelly Reilly) seansie spirytystycznym i pomógł jej udowodnić, że to oszustwo. Detektyw przyjmuje zaproszenie na seans spirytystyczny w pałacu, nawiedzanym przez duchy skrzywdzonych dzieci (budynek podczas wojny był sierocińcem). Właścicielka pałacu, pogrążona w żałobie, zaprasza na seans słynne medium (Michelle Yeoh), pragnąc nawiązać kontakt z tragicznie zmarłą córką. Gdy jedna z zaproszonych osób zostaje zamordowana, tylko detektyw Poirot może znaleźć wyjście z tego świata mrocznych tajemnic.

FILM PRZYGODOWY PIĄTEK TVN 20:00

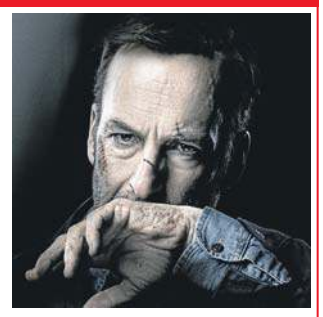
Diuna: Część druga



Paul i Jessica zaczynają żyć wśród Fremenów na pustyni. Prorocze zdolności Paula są coraz silniejsze, a Jessica staje się Wielebną Matką Fremenów. „Diuna: Część druga" ukazuje imponującą podróż Paula Atrydy, który zawiera sojusz z Chani i Fremenami. Jednocześnie wkracza na wojenną ścieżkę, pałając żądzą zemsty na spiskowcach, którzy doprowadzili do upadku jego rodziny. Stając przed wyborem między miłością życia a losem znanego wszechświata, Paul pragnie zapobiec tragicznej przyszłości, którą tylko on potrafi przewidzieć.
Epopeja, będąca adaptacją uznanego bestsellera Franka Herberta pod tytułem „Diuna", powraca z dotychczasowymi i nowymi gwiazdami, wśród których znaleźli się: Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson, Josh Brolin, Austin Butler, Florence Pugh, Dave Bautista, Christopher Walken, Léa Seydoux, Souheila Yacoub, jak również Stellan Skarsgård, Charlotte Rampling i Javier Bardem. Film produkcji Warner Bros. Pictures i Legendary Pictures to kontynuacja nagrodzonej sześcioma Oscarami „Diuny" z 2021 roku

FILM SENSACYJNY WTOREK POLSAT 20:00

Nikt



Czasami człowiek, którego nie zauważasz, jest najniebezpieczniejszy. Bob Odenkirk („Zadzwoń do Saula") wciela się w postać upokarzanego i niedocenianego ojca i męża, który doprowadzony do ostateczności diametralnie zmienia oblicze.
Hutch Mansell wiedzie zwyczajne życie, razem z żoną Beccą (Connie Nielsen) wychowują dwójkę dzieci – Blake'a (Gage Munroe) i Abby (Paisley Cadorath). On zarabia na ich utrzymanie skromną pracą biurową. Pewnej nocy złodzieje włamują się do domu i grożą im bronią. Hutch nie podejmuje walki, ustępuje i pozwala im odejść. Wszyscy traktują zachowanie Hutcha jako porażkę. Jego nastoletni syn jest nim rozczarowany, a żona nim gardzi. Nikt nie podejrzewa, że następstwa tego incydentu przeleją czarę goryczy w umyśle Hutcha, wyzwolą uśpione instynkty i w gniewie pchną go na brutalną ścieżkę, która ujawni mroczne sekrety i zabójcze umiejętności. Gdy wkrótce potem Hutch znów będzie musiał chronić swoją rodzinę przed niebezpiecznym przeciwnikiem (Aleksiej Serebryakow), tym razem upewni się, że nie zostanie zlekceważony.

ROZRYWKA SOBOTA TVP 2 20:30



The Voice of Poland

Finał. Za nami tygodnie twardej konkurencji, niezapomnianych wykonań, dramatycznych wyborów jurorów. W tę sobotę poznamy zwycięzcę programu. Wybiorą go widzowie w drodze głosowania SMS lub w plebiscycie online. Kto tym razem otrzyma nagrodę pieniężną, propozycję kontraktu fonograficznego i tytuł „najlepszego głosu w Polsce"?

PROGRAM MUZYCZNY NIEDZIELA TVP 2 22:35



Gdzie jesteś Mały Książę

W pierwszą rocznicę śmierci TVP pokaże program wspomnieniowy o Ryszardzie Poznakowskim, kompozytorze, muzyku, członku zespołu Trubadurzy, twórcy niezapomnianych przebojów, takich jak: „Znamy się tylko z widzenia", „Trzynastego", „Nie bądź taki szybki Bill", „Gdzie się podziały tamte prywatki". Artystę wspominają przyjaciele i inni muzycy.

WTOREK 25 Listopada

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (43) **9.00** Ranczo (17) **10.00** Komisarz Alex (33) **11.00** Ojciec Mateusz (4) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Pory roku w Ameryce: Wiosna – serial dok. **14.00** Wichrowe wzgórze (304)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (758) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4603)
18.40 Flesz 19.30
18.45 Akacjowa 38 (754) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (44) Odważne zdjęcie Zosi wywołało burzę komentarzy w Polskim Polu i wciąż budzi emocje mieszkańców. W obozie Filara narasta panika, co prowadzi do decyzji o szybkim pozbyciu się ubojni.
21.05 Respect – film biograf. USA/Kanada 2021 ★★★ Reż. Liesl Tommy, wyk. Jennifer Hudson, Forest Whitaker, Marlon Wayans
23.40 Dziesięcioro przykazań (1) – film biblijny USA 1956 ★★★★ Reż. Cecil B. DeMille, wyk. Charlton Heston, Yul Brynner, Anne Baxter
1.50 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.35 M jak miłość (1641) **6.25** Wieczorową porą – reportaż **6.55** Barwy szczęścia (3263) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Rosół polski – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (337) – serial obyczaj. Turcja 2022 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (790) – serial obyczaj. Polska 2025

15.00 Koło fortuny – extra
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (278) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (338)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3263)
19.55 Domowe patenty
20.05 Barwy szczęścia (3264) – serial Polska
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.55 M jak miłość (1892) – serial Polska
21.50 Na sygnale (792) – serial obyczaj. Polska
22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23.30 Fin del Mundo? – komedio-dramat Polska 2023 ★★★ Reż. Piotr Dumała, wyk. Stanisław Brudny, Helena Norowicz, Andrzej Szeremeta Waldi i jego siostry odkrywają nadprzyrodzone moce, gdy niespodziewani goście wciągają ich w tajny plan. Zmusza to zmarłych rodziców do interwencji zza grobu.
1.10 Herkules – film przygodowy USA/Węgry 2014 ★★★

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2020 **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1512) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1112)
17.00 Gliniarze (1148)
18.00 Pierwsza miłość (4101) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Królowa wojownik – dramat hist. USA/RPA/Irlandia 2022 ★★★ Reż. Gina Prince-Bythewood, wyk. Viola Davis, Thuso Mbedu, Lashana Lynch Film zainspirowany prawdziwymi wydarzeniami rozgrywającymi się w XIX wieku w afrykańskim królestwie Dahomej (terytorium obecnego Beninu). To pełna akcji opowieść o elitarnej, całkowicie kobiecej jednostce wojskowej. Wojowniczki były łowczyniami niewolników.
23.35 60 sekund – film sensacyjny USA 2000 ★★★ Reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Angelina Jolie, Robert Duvall
2.00 Spis drani – thriller USA 2011 ★★★

TVN

5.05 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: „Zajazd w Strażnicy", Ujsoły – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Bistro „Le Papillon Noir", Katowice – reality show **13.55** The Floor – teleturniej **14.35** Ukryta prawda (1517, 1518) – serial fabularno-dokumentalny

16.50 Szpital św. Anny (11) Marta i Tomek zostają napadnięci przez uzbrojonego mężczyznę i wraz z karetką uprowadzeni przez niego do domu na odludziu. Zyta otrzymuje wiadomość, że znalazł się dawca dla jej pacjentki z białaczką.
17.55 Detektywi (267) – serial fabularno-dokumentalny
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku: Bajgiel z jajkiem sadzonym
20.15 Na Wspólnej (4122) – serial Polska
20.55 The Floor – teleturniej
21.35 Ślub od pierwszego wejrzenia – real tv Dla dawnych singli codzienne obowiązki okazują się trudnym testem. Ekspertki wspierają pary w budowaniu wspólnej rutyny.
22.40 Kuba Wojewódzki – talk show
23.45 Superwizjer – magazyn
0.25 Dom wygranych – komedia kryminalna USA 2017 ★★★ Reż. Andrew J. Cohen
2.10 Skazana (5, 6)

TVN 7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (63) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Sekrety życia **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** W morzu ognia – film sens. USA 1997, reż. Félix Enríquez Alcalá, wyk. Steven Seagal, Marg Helgenberger ★★ **22.20** Diuna – film sf USA/Kan. 2021, reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Rebecca Ferguson ★★★★ **1.40** Batman Forever – film fantasy USA/W. Bryt. 1995 ★★★ **4.00** Fachowcy **4.40** Druga strona medalu **5.25** Szkoła

TVP Kultura

9.00 Przedwiośnie (4) **10.00** Płoty – dramat USA/Kan. 2016 ★★★★ **12.30** Przełomy w muzyce – koncert z okazji upadku muru **13.40** Hala odlotów **15.20** Różowa Pantera kontratakuje – komedia krym. W. Bryt./USA 1976 ★★★★ **17.10** Przedwiośnie (5) **18.15** Łódź Kultury **18.55** Wyspiański – Kraków – Melancholia **20.00** Teatr TV: Pradziady – spektakl Polska 2018, reż. Michał Zdunik ★★★★ **21.10** Klatka dla ptaków – komedia USA 1996 **23.20** W poszukiwaniu dobrego filmu **23.55** Tehachapi

TVP Sport

9.55 Magazyn Betclic 1. Ligi **11.20** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Widzew Łódź – Korona Kielce **13.35** Gol **15.00** Futsal: Mistrzostwa Świata kobiet na Filipinach: Argentyna – Polska **17.10** Zawody siłaczy: LM Strongman: Serbia **18.05** Studio **18.25** (L) Hokej na lodzie: Superpuchar Polski: Mecz w Tychach: GKS Tychy – JKH GKS Jastrzębie **21.05** Retro TVP Sport **23.00** Sportowy wieczór **23.45** Boks: Piotr Soczyński – Ramazan Muslimow **2.10** Boks: Tenshin Nasukawa – Takuma Inoue

TV 4

7.55 Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (200, 201) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1366, 1367) – serial Polska **20.00** Uroczysko (206) – serial krym. Polska **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (985) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (102) **22.40** Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj – komedia sens. W. Bryt./USA 2008, reż. Martin McDonagh ★★★★ **0.50** Love Island. Wyspa miłości **1.55** Hardkorowy lombard

TV Trwam

11.40 Ma się rozumieć **12.20** Wypaczone sumienia **13.00** Bogu się podobać **13.30** Msza św. **14.30** Kierownik duchowy Sekretarki Bożego Miłosierdzia **15.00** Niebieskooki Anioł **16.10** Jestem mamą **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** To nic takiego **23.15** Wyzwolenie

TV Puls

6.00 Nash Bridges (18, 19) **8.00** Kobra – oddział specjalny (13) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (37) **10.00** Zbuntowany anioł (187, 188) **11.55** Wspaniałe stulecie (36, 37) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (660, 661) **15.50** Ranczo (25, 26) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (920, 921) **20.00** Prowokacja – film sens. USA 2005 ★★ **21.55** Zabójca idealny – film sens. USA/Hiszp./Szwecja 2016 ★★★ **23.35** Zły porucznik – film sens. USA 2009 ★★★ **2.05** Dzielnica strachu (433)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 6f41e38cae

ŚRODA 26 Listopada

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (44) **9.00** Ranczo (18) – serial kom. **10.00** Komisarz Alex (34) – serial krym. **11.00** Ojciec Mateusz (5) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Pory roku w Ameryce **14.00** Wichrowe wzgórze (305)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (759)
– serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4604)
18.45 Akacjowa 38 (755)
– serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Zaraz wracam (45)
Przed ubojnią Filara trwa zorganizowany przez Marię głośny strajk, który szybko przyciąga uwagę mieszkańców i mediów. Napięcie rośnie, a przyjazd inspektoratu z policją tylko podsyca emocje i zaostrza sytuację.
20.55 (L) **Piłka nożna:**
Liga Mistrzów UEFA: Arsenal FC – Bayern Monachium
23.05 Respect – film biograf. USA/
★★★ Kanada 2021
Reż. Liesl Tommy, wyk. Jennifer Hudson, Forest Whitaker, Marlon Wayans
1.35 Wykrywacz kłamstw
2.00 Święta w Maple Creek
★★★ – komedia rom. Kan, 2020

TVP 2

5.30 M jak miłość (1642) **6.20** Pożyteczni.pl – magazyn **6.55** Barwy szczęścia (3264) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.55** Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (338) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (791) – serial obyczaj. Polska

15.00 Koło fortuny – extra
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (279) – telenowela
15.50 Domowe patenty
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (339)
– serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
– teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3264, 3265) – serial Polska
20.35 Przepis dnia – magazyn
20.55 Na dobre i na złe (971)
– serial Polska
21.55 Na sygnale (793, 794)
– serial obyczaj. Polska
22.55 Peaky Blinders (19)
Tommy otrzymuje tajemniczy list. Szybko stanie się jasne, że gang Peaky Blinders znajduje się w śmiertelnym niebezpieczeństwie. By móc walczyć o przetrwanie Tom postanawia uciec z kraju.
0.05 Wakacyjna terapia – komedia Francja 2018
★★★ Reż. Eloïse Lang
1.45 Cztery pory roku w Hawanie (1) – serial krym. Hiszpania/Kuba 2016

Polsat

5.20 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2020 **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1513) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1113)
17.00 Gliniarze (1149)
18.00 Pierwsza miłość (4102)
– serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Zróbmy sobie wnuka
★★★ – komedia Polska 2003
Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Andrzej Grabowski, Małgorzata Kożuchowska, Zbigniew Zamachowski
Los dwójki dzieci, Zosi i Janka, spędza sen z powiek Mańkowi Koseli. Żadna z pociech nie wstąpiła jeszcze w związek małżeński. Ojciec stawia sobie za punkt honoru doprowadzenie ich do ołtarza.
22.20 Poranek kojota – komedia
★★★ Polska 2001
Reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Karolina Rosińska, Tadeusz Huk
0.25 Szefowa – komedia USA
★★★ 2016
2.40 Nasz nowy dom
3.50 Ewa gotuje

TVN

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Szafran”, Łódź – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Retka”, Łódź – reality show **13.55** The Floor – teleturniej **14.35** Ukryta prawda (1519, 1520) – serial fabularno-dokumentalny Polska

16.50 Szpital św. Anny (12)
– serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (268)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4123)
– serial Polska
20.55 The Floor – teleturniej
21.35 Kurier – film sensacyjny Pol-
★★★ ska 2019
Reż. Władysław Pasikowski, wyk. Philippe Tłokiński, Julie Engelbrecht, Bradley James
Historia szpiegowska, inspirowana misją Jana Nowaka–Jeziorańskiego. Film opowiada o kilkunastu dniach przed wybuchem Powstania, kiedy dowództwo AK rozważa wszystkie za i przeciw rozpoczęciu otwartej bitwy z Niemcami.
23.55 Wszyscy moi przyjaciele
★★★ **nie żyją** – dramat kryminalny Polska 2020
Reż. Jan Belcl, wyk. Michał Meyer, Adam Woronowicz, Julia Wieniawa-Narkiewicz
2.05 Jestem legendą – film sf
★★★★ USA/W. Bryt. 2007
4.15 Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (64) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Sekrety życia **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★★ Legendy ringu – komedia USA 2013, reż. Peter Segal, wyk. Robert De Niro, Sylvester Stallone **22.25** ★★★ Bękarty – komedia USA 2017, reż. Lawrence Sher, wyk. Owen Wilson **0.45** ★★★ Dwa tygodnie na miłość – komedia rom. USA/Australia 2002, reż. Marc Lawrence, wyk. Sandra Bullock **2.55** Żyjąc z potworem **3.50** Usterka

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (202, 203) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1367, 1368) **20.00** Uroczysko (207) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (986) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (103) **22.40** ★★★ Resident Evil: Retrybucja – horror Niemcy/Kan./USA/Fr./W. Bryt. 2012, reż. Paul W.S. Anderson **0.45** Interwencja

TVP Kultura

9.00 Przedwiośnie (5) **10.10** ★★★★ Różowa Pantera kontratakuje – komedia krym. W. Bryt./USA 1976 **12.05** Wyspiański – Kraków – Melancholia **13.10** Tygodnik kulturalny **14.00** Wydarzenie aktualne **14.30** ★★★★ Pan Tadeusz – film Polska/Fr. 1999 **17.10** Przedwiośnie (6) **18.10** Którędy po sztukę **18.30** Informacje kulturalne **18.50** Reżyserzy **19.45** Niepojęte **20.00** ★★★ Fucking Bornholm – dramat Polska 2022 **21.50** Profesor T. (18) **22.55** Hala odlotów **23.55** Jan Ptaszyn Wróblewski i przyjaciele

TV Trwam

10.00 Audiencja Generalna Ojca Świętego **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.20** Kobiety wolności **13.00** Czerwony Dwór **13.30** Msza św. **14.30** Misja Szczecin-Kipsing **15.00** Brat Kalikst z Poczekajki **16.10** Na zdrowie **16.30** Mała Nellie od Świętego Boga **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Opowieści biblijne... **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrwaliśmy **22.30** Stanisław Kulon – świadek Sybiru

TVP Sport

8.05 Biatlon letni: Letni Loop One Festival w Monachium **9.45** Boks: Tenshin Nasukawa – Takuma Inoue **10.50** Piłka nożna: Liga hiszpańska kobiet: Levante UD Femenino – FC Barcelona Femení **12.55** Pełnosprawni **13.25** Hokej na lodzie: Superpuchar Polski: GKS Tychy – JKH GKS Jastrzębie **15.35** Piłka nożna: MŚ do lat 17 w Katarze **19.45** (L) Piłka nożna: LM UEFA: Arsenal FC – Bayern Monachium **23.20** Magazyn skrótów LM UEFA: 5. kolejka fazy grupowej **1.20** Boks: Óscar Valdez – Ricky Medina

TV Puls

6.00 Nash Bridges (19, 20) **8.00** Kobra – oddział specjalny (14) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (38) **10.00** Zbuntowany anioł (189, 190) **11.55** Wspaniałe stulecie (37, 38) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (662, 663) **15.50** Ranczo (26, 27) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (921, 922) **20.00** ★★★ Demeter: Przebudzenie zła – horror USA/W. Bryt./Kan./Indie/Niemcy 2023 **22.30** ★★★ Ja, Frankenstein – thriller USA/Australia 2014 **0.05** ★★★ Osada – thriller USA 2004

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 27 Listopada

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Pełnia wiary **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (45) **9.00** Ranczo (19) **10.00** Komisarz Alex (35) **11.00** Ojciec Mateusz (6) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** To się opłaca **12.55** Pory roku w Ameryce: Jesień – serial dok. **14.00** Wichrowe wzgórze (306) – serial obyczaj. Turcja 2024

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (760)
– serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
– teleturniej muzyczny
18.10 Klan (4605)
18.45 Akacjowa 38 (756)
– serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (46)
– serial obyczaj. Polska
21.10 Ojciec Mateusz (437)
– serial krym. Polska
22.10 Sprawa dla reportera
23.10 Ta, którą kocham – film
dokumentalny Polska 2023
Daria uciekła przed piekłem dzieciństwa, które zgotowała jej matka alkoholiczka. Zaniedbywana i samotna, często głodowała. Szczęście odnalazła w nowym życiu w Meksyku.
0.50 Wykrywacz kłamstw
1.15 Profilerka Jastrë (12)
– serial krym.
2.15 Tajemnice zamarzniętego
★★ **jeziora** – thriller USA 2020

TVP 2

5.30 M jak miłość (1643) **6.25** Operacja zdrowie – magazyn **6.55** Barwy szczęścia (3265) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.45** Podróż po jeden uśmiech **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (339) – serial obyczaj. Turcja 2022 **14.05** Va banque – teleturniej Polska 2025 **14.35** Na sygnale (792) – serial obyczaj. Polska

15.00 Koło fortuny – extra
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (280) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (340)
– serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3265)
– serial Polska
19.55 Domowe patenty
20.05 Barwy szczęścia (3266)
– serial Polska
20.45 Ku'damm 63 (1)
– serial Niemcy 2016
Jest Wigilia 1963 roku. Helga zaprasza do siebie rodzinę, lecz świąteczny nastrój psuje pasmo domowych katastrof, przypala się pieczeń, przewraca się choinka. W końcu towarzystwo postanawia świętować w mieście.
21.45 Morderstwa w Chantilly
★★★ – film krym. Francja 2023
Reż. Marjolaine de Lecluse, wyk. Bruno Todeschini, Elodie Frenck, Nathalie Richard
23.30 Rodzinka.pl (303)
0.10 Apocalypto – film USA/Mek-
★★★★ syk/W. Bryt. 2006

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2020 **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.40** Dlaczego ja? (1514) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (874)
17.00 Gliniarze (1150)
Śledztwo w sprawie postrzelonego mężczyzny prowadzi do dziwnego świadka, który mógł być celem snajpera. Natalia dostaje SMS od porwanego syna i podejrzewa, że to oszustwo.
18.00 Pierwsza miłość (4103)
– serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Nasz nowy dom
Ekipa przeprowadzi remont domu zagrożonego wilgocią i szkodliwym działaniem eternitu. Mieszkają tam 16-letnia Mariola chorująca na mukowiscydozę oraz jej mama.
21.40 Przyjaciółki (314)
– serial obyczaj. Polska
22.55 Zróbmy sobie wnuka
★★★ – komedia Polska 2003
Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Andrzej Grabowski, Małgorzata Kożuchowska
0.45 Wykolejona – komedia USA/
★★★ Japonia 2015

TVN

5.00 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: „Restauracja rodzinna”, Lubin **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Vicenti”, Lublin – reality show Polska 2017 **13.55** The Floor – teleturniej Polska 2025 **14.35** Ukryta prawda (1521, 1522) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (13)
Zosia wyznaje Filipowi, że Łukasz Wroński ją molestował. Zyta przyjmuje na oddział 20-latka z nowotworem oka. Chłopak ma siostrę bliźniaczkę. Zyta nalega, aby dziewczyna pojawiła się na badaniach, bo możliwe, że też jest chora.
17.55 Detektywi (269)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4124)
– serial Polska
20.55 The Floor – teleturniej
21.35 Kuchenne rewolucje
– reality show
22.45 Nietykalni – komediodramat
★★★★ Francja 2011
Reż. Olivier Nakache, Eric Toledano, wyk. François Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny
Drobny złodziejaszek wychodzi z więzienia i aby otrzymać prawo do zasiłku, szuka pracy. A całkowicie sparaliżowany milioner poszukuje pielęgniarza. Stworzą niezwykły duet...
0.55 Szczęśliwe święta – kome-
★★★ diodramat USA 2014

TVN 7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (65) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Sekrety życia **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★★ Szefowie-wrogowie II – komedia USA 2014, reż. Sean Anders, wyk. Jason Bateman, Charlie Day **22.35** ★★★ W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia USA 1985, reż. Amy Heckerling, wyk. Chevy Chase **0.30** ★★ Margaux – horror USA 2022 **2.45** Żyjąc z potworem **3.40** Usterka **4.25** Fachowcy

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (204, 205) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1368, 1369) **20.00** Uroczysko (208) – serial krym. Polska **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (987) – serial krym. Polska **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (104) – serial krym. Polska **22.40** ★★★ Battleship: Bitwa o Ziemię – film przygod. USA/Jap. 2012**1.20** Love Island. Wyspa miłości

TVP Kultura

9.00 Przedwiośnie (6) **10.05** ★★★★ Pan Tadeusz – film Pol./Fr. 1999 **12.50** Reżyserzy **13.50** Studio Kultura – niedziela z... **14.45** ★★★★ Czarny rumak – film przyg. USA 1979 **16.55** Noce i dnie (1) **18.00** Wydarzenie aktualne **18.35** Wstęp wolny **18.50** Rendez – vous z Mauricem Chevalierem **20.00** Hala odlotów **21.00** Wstęp do filmu **21.05** ★★★★ Blisko – dr. Belg./Hol./Fr. 2022, reż. Lukas Dhont, wyk. Eden Dambrine **23.00** Dzień z życia artysty **23.40** ★★★ Fucking Bornholm – dr. Polska 2022

TV Trwam

11.35 Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady z kongresu: Katolicy a tożsamość Europy **13.05** Mateczniki polskości **13.30** Msza święta **14.35** Jezu, Ty się tym zajmij **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędką nad wodę... **16.35** Sól Ziemi **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (84)

TVP Sport

8.50 Magazyn skrótów LM UEFA **10.50** (L) Futsal: MŚ kobiet: Polska – Maroko **12.55** Reportaż **13.20** (L) Piłka nożna: MŚ do lat 17 w Katarze: Mecz o 3. miejsce **15.35** Sportowe ABC **15.50** Zawody siłaczy: LM Strongman: Włochy **16.50** (L) Piłka nożna: MŚ do lat 17 w Katarze: Finał **19.15** Piłka nożna: LM UEFA: Arsenal FC – Bayern Monachium **21.15** Sportowy wieczór **22.00** Ring TVP Sport **23.00** Futsal: MŚ kobiet: Polska – Maroko **1.05** Koszykówka: Eliminacje MŚ mężczyzn: Turcja – Bośnia i Hercegowina

TV Puls

6.00 Nash Bridges (20, 21) **8.00** Kobra – oddział specjalny (15) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (39) **10.00** Zbuntowany anioł (191, 192) **11.55** Wspaniałe stulecie (38, 39) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (664, 665) **15.50** Ranczo (27, 28) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (922, 923) **20.00** ★★★ Firmowa gwiazdka – komedia USA/Indie 2016 **22.10** ★★★ Gorąca laska – komedia USA 2002 **0.05** ★★★★ Brud – komedia krym. W. Bryt./Niem./Szw./Belg./USA 2013

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 6f41e38cae

PIĄTEK 28 Listopada

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.20** Okrasa łamie przepisy **9.00** Ranczo (20) **10.00** Komisarz Alex (36) **11.00** Ojciec Mateusz (7) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Pory roku w Ameryce: Zima **14.00** Wichrowe wzgórze (307) – serial obyczaj. Turcja 2024

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (761)
– serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4606)
18.45 Akacjowa 38 (757)
– serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (47)
Walczak zostaje obudzony przez Fazę, który przekazuje mu złe wieści. Cały urząd postawiono na nogi z powodu groźnego wypadku.
21.10 Komisarz Alex (303)
Śledztwo w sprawie zabójstwa legendarnego muzyka, który zginął w upozorowanym wypadku samochodowym, koncentruje się na trzech osobach. Inspektor Gancarz bada sprawę zniknięcia rodziny.
22.10 Nigdy nie mów nigdy
★★ – komedia Polska 2009
Reż. Wojciech Pacyna, wyk. Anna Dereszowska, Jan Wieczorkowski, Edyta Olszówka
0.05 Czarna śmierć (3)

TVP 2

5.30 M jak miłość (1644) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3266) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.50** Tańcząca ze światem – serial dok. **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (340) – serial obyczaj. Turcja 2022 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (793) – serial obyczaj. Polska 2025

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (281) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (341)
Melis i Zeynep razem przygotowują tort rozwodowy. Bahar chce usunąć ciążę. Bulent przeprasza Feraye i proponuje powrót do siebie.
18.10 Domowe patenty
18.20 (L) Piłka ręczna: MŚ kobiet w Niemczech i Holandii: 1. faza grupowa: Polska – Chiny
20.45 Postaw na milion
21.50 Tak to leciało! – teleturniej
22.45 Ośmiorniczka – film sensacyjny W. Bryt./USA 1983
★★★
Reż. John Glen, wyk. Roger Moore, Maud Adams
Bond musi wyjaśnić tajemnicę śmierci agenta 009. Okazuje się, że jest ona związana z o wiele poważniejszą sprawą, która grozi zagładą świata. Tym razem przeciwnikami 007 są radziecki generał i przemytnik biżuterii. Jest też piękna agentka.
1.10 Wakacyjna terapia
★★★ – komedia Francja 2018
★★★★ syk/W. Bryt. 2006

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.30** Gliniarze: Toksyczna firma/ Więzień/ Zbrodnie przeszłości – serial fabularno-dokumentalny, wyk. Arkadiusz Krygier, Ewelina Ruckgaber **14.40** Dlaczego ja? (1515) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (875)
17.00 Gliniarze (1151)
Adam i Olga zajmują się sprawą egzekucji dwóch dilerów. Śledztwo komplikuje się, gdy wychodzi na jaw, że podopieczna Adama z klubu judo może być zamieszana w handel narkotykami.
18.00 Pierwsza miłość (4104)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Najmro – komedia sensacyjna Polska 2021
★★★
Reż. Mateusz Rakowicz, wyk. Dawid Ogrodnik, Jakub Gierszał, Masza Wągrocka
22.20 Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw – film sensacyjny USA/Japonia 2019
★★★
Reż. David Leitch, wyk. Dwayne Johnson, Jason Statham, Idris Elba
Luke i Deckard muszą połączyć siły, aby zmierzyć się ze złoczyńcą, który wskutek modyfikacji genetycznych stał się cyborgiem.
1.05 Niewidzialny – film sensacyjny USA 2005
★★

TVN

5.00 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Italian House”, Toruń **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Bar „Niebo w gębie i na talerzu”, Pabianice **13.55** The Floor – teleturniej Polska **14.35** Ukryta prawda (1523, 1524) – serial fabularno-dokumentalny Polska

16.50 Szpital św. Anny (14)
Na oddział trafia 15-latek, którego Kaśka znalazła nieprzytomnego na ulicy. Po odzyskaniu przytomności pacjent twierdzi, że był przetrzymywany i skradziono mu pompę insulinową.
17.55 Detektywi (270)
19.00 Fakty
19.35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Diuna: Część druga
★★★★ – film przygodowy USA/Kanada/Arabia Saudyjska/Węgry/Włochy/Nowa Zelandia/Jordania/Gambia 2023
Reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson
23.35 To – horror USA/Kanada
★★★★ 2017
Reż. Andy Muschietti, wyk. Bill Skarsgård, Jaeden Martell, Sophia Lillis
W małym mieście Derry, co 27 lat zdarzają się tajemnicze wypadki, niewyjaśnione zaginięcia i morderstwa. Teraz nagle zaczynają znikać dzieci...
2.20 Skazana (7)

TVN 7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (66) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Sekrety życia **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★★ Dwa tygodnie na miłość – komedia rom. USA/Australia 2002, reż. Marc Lawrence, wyk. Sandra Bullock **22.15** Ślub od pierwszego wejrzenia **23.15** ★★★★ Sherlock Holmes – film krym. USA/Niem./W. Bryt./Australia 2009, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr. **1.55** ★★★★ Grawitacja – film sf W. Bryt./USA 2013 **3.45** Usterka

TVP Kultura

9.00 Pan wzywał, Milordzie? (2) **10.05** Niepojęte **10.20** Wojciech Kilar – koncert muzyki filmowej **11.20** ★★★ Niedzielne dzieci – dr. Polska 1977 **12.55** Rendez – vous z Mauricem Chevalierem **14.00** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka **14.40** ★★★★ Pół żartem, pół serio – komedia USA 1959 **16.50** Teatr STU. Benefis Zbigniewa Wodeckiego **18.35** Kolekcja **19.00** Legendy opery **20.05** ★★★★ W pętli ryzyka i fantazji – dr. Jap. 2021 **22.15** Tygodnik kulturalny **23.15** ★★★★ Blisko – dr. 2022

TVP Sport

8.15 Piłka nożna: MŚ do lat 17 w Katarze: Finał **10.30** Wioślarstwo: MŚ w Szanghaju **12.00** Ring TVP Sport **12.55** Biatlon: PŚ: Podsum. sezonu **15.10** Futsal: MŚ kobiet na Filipinach: 3. kolejka grupy A: Polska – Maroko **17.15** Studio **17.40 (L)** Piłka nożna: Mecz towarzyski kobiet: Polska – Słowenia **20.15** Studio **20.40 (L)** Koszykówka: Eliminacje MŚ mężczyzn: Polska – Austria **23.00** Sportowy wieczór **23.40** Piłka ręczna: MŚ kobiet w Niemczech i Holandii: 1. kolejka grupy F: Polska – Chiny

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (206, 207) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1369, 1370) **20.00** Gwiazdy kabaretu **22.05** ★★★ Ostatni rycerze – film przygod. W. Bryt./Korea Pd./USA/Czechy 2015, reż. Kazuaki Kiriya, wyk. Clive Owen **0.30** STOP Drogówka **1.30** Love Island. Wyspa miłości **2.35** Interwencja

TV Trwam

10.15 Rozmowy niedokończone **11.25** Głos Polski **11.35** Natura et Homo **12.20** Głos serca (84) **13.05** W gotowości **13.30** Msza św. **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Wykłady z kongresu: Katolicy a tożsamość Europy **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Jestem tylko woźnym

TV Puls

6.00 Nash Bridges (21, 22) **8.00** Kobra – oddział specjalny (16) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (40) **10.00** Zbuntowany anioł (193, 194) **11.55** Wspaniałe stulecie (39, 40) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (666, 667) **15.50** Ranczo (28, 29) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (923, 924) **20.00** ★★ Cena powrotu – film sens. USA 2009 **22.00** ★★★ Krocząc wśród cieni – film sens. USA 2014 **0.15** ★★ Prowokacja – film sens. USA 2005 **2.10** Lombard. Życie pod zastaw (657)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 29 Listopada

TVP 1

6.20 Balans bieli **7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.55** Ranczo (21) **10.00** Komisarz Alex (37) – serial krym. **10.55** Ojciec Mateusz (8) – serial krym. **11.55** ★★★★★ 15:10 do Yumy – western USA 1957, reż. Delmer Daves **13.25** Dobre strony **14.25** Okrasa łamie przepisy

15.00 Rolnik szuka żony
– reality show
16.05 Dziedzictwo (762)
– serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.35 Ojciec Mateusz (437)
– serial krym. Polska
18.40 Jaka to melodia?
W ramach akcji charytatywnej zagrają Tamara Arciuch, Michał Biłgoraj, Bartek Kasprzykowski.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.00 Gala 200-lecia istnienia Teatru Wielkiego – Opery Narodowej
Uroczysta gala z okazji 200-lecia Teatru Wielkiego – Opery Narodowej, celebrująca historię, sztukę i twórców jednej z najważniejszych instytucji kultury w Polsce.
22.15 Skok stulecia
★★★★ – film sensacyjny USA 2018
Reż. Christian Gudegast, wyk. Gerard Butler, Pablo Schreiber, O'Shea Jackson Jr.
0.45 Dziewczyna z tatuażem
★★★★ – film sensacyjny USA/Szwecja/Norwegia 2011
3.20 Sprawdzamy

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3262, 3263) **6.25** M jak miłość (1891) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.10** Domowe patenty – felieton **11.30** Górna półka smaku – magazyn **12.10** Postaw na milion – teleturniej **13.05** Miłość i nadzieja (341) – serial obyczaj. Turcja 2022 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Finał – show
17.15 Miłość i nadzieja (342)
– serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.45 Słowo na niedzielę: Potok, czuwanie i Darek
– program religijny
19.00 Informacje kulturalne
19.25 Rodzinka.pl (303, 304)
Podczas kolacji Marek z Violą naśmiewają się z nowego związku Marysi. Kuba jest dziko zazdrosny o Sonię.
20.30 The Voice of Poland: Finał
– program rozrywkowy
23.35 Kręcisz mnie
★★★ – komedia romantyczna Francja/Belgia 2018
Reż. Franck Dubosc, wyk. Franck Dubosc, Alexandra Lamy, Gérard Darmon
Biznesmen i podrywacz, chcąc uwieść atrakcyjną opiekunkę osób niepełnosprawnych, udaje, że porusza się na wózku inwalidzkim. Sprawa się komplikuje, gdy zakochuje się w siostrze kobiety.
1.25 Apocalypto – film USA/Mek-
★★★★ syk/W. Bryt. 2006

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.30** Ewa gotuje – magazyn **12.05** Awantura o kasę – teleturniej Polska 2025 **13.15** ★★ Ja, szpieg – film sensacyjny USA/Węgry 2002, reż. Betty Thomas, wyk. Eddie Murphy, Owen Wilson, Famke Janssen, Malcolm McDowell

15.30 Chłopaki do wzięcia
Zuzia i Robert starają się odbudować związek podczas wypoczynku w Zwierzynie. Karina pod okiem Stefana uczy się chodzić na szpilkach, a Bartek i Mateusz rozmawiają nad jeziorem o kobietach.
16.30 Randka w ciemno
– reality show
17.30 Awantura o kasę
– teleturniej
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy
– program publicystyczny
19.55 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni. Nad mętną rzeką
– program rozrywkowy
21.55 Za szybcy, za wściekli
★★★ – film sensacyjny USA/Niemcy 2003
Reż. John Singleton, wyk. Paul Walker, Tyrese Gibson, Eva Mendes
Były policjant, uczestnik nielegalnych wyścigów zawodowych, wróci do pracy, jeśli pomoże schwytać groźnego przestępcę...
0.10 Królowa wojownik – dramat
★★★ USA/RPA/Irlandia 2022

TVN

5.40 Uwaga! – magazyn **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny Polska **6.50** Kuchenne rewolucje: Bistro „Le Papillon Noir”, Katowice – reality show Polska 2017 **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn **11.25** Na Wspólnej (4121-4124) – serial obyczaj. Polska **13.10** MasterChef – show Polska 2025 **14.45** Studio Pucharu Świata

15.05 (L) Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Ruce:
1. konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 1. seria
16.10 Studio Pucharu Świata
16.20 (L) Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Ruce:
1. konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 2. seria
17.15 Studio Pucharu Świata
17.45 The Floor – teleturniej
18.20 Unboxing – Wielkie otwarcie
– teleturniej
19.00 Fakty
19.45 Święta inaczej
★★★ – komedia Polska 2022
Reż. Patryk Yoka, wyk. Adam Zdrójkowski, Daria Widawska, Karol Dziuba
Gdy świat wali się na głowę, ratunkiem może być odkrycie, że święta warto spędzić zupełnie inaczej. A może nawet całe życie?...
22.10 Och, życie! – komedia ro-
★★★ mantyczna USA 2010
Reż. Greg Berlanti, wyk. Katherine Heigl, Josh Duhamel, Josh Lucas
0.30 Wszyscy moi przyjaciele
★★★ **nie żyją** – dramat kryminalny Polska 2020

TVN 7

6.30 New Looney Tunes **6.45** ★★ Batman i Robin – film fantasy USA/W. Bryt. 1997 **9.20** Bez kompleksów **10.25** Ukryta prawda **11.25** Mówię Wam **12.40** Ukryta prawda **13.40** Zróbmy sobie dom **14.50** Detektywi **18.00** Bez kompleksów **19.00** Idź na całość **20.00** ★★★★ Sherlock Holmes: Gra cieni – film sens. W. Bryt./USA 2011, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr. **22.50** ★★★ Wehikuł czasu – film sf USA 2002, reż. Simon Wells, wyk. Guy Pearce **0.45** ★★★ Piekielna zemsta – film sens. USA 2011 **3.05** Żyjąc z potworem **4.05** Fachowcy

TVP Kultura

8.45 Wojciech Kilar – koncert muzyki filmowej **9.50** Legendy Paryża – opowieść o sztuce XIX wieku **10.50** ★★★★ Johnny Guitar – western USA 1954 **13.05** Legendy opery **14.05** Wydarzenie aktualne **14.45** ★★★★ Brunet wieczorową porą – kom. Polska 1976 **16.30** Tamte lata, tamte dni **17.05** ★★★★ Pół żartem, pół serio – kom. USA 1959 **19.20** Dzień z życia artysty **20.00** Gala jubileuszowa 200 – lecia. Teatr Wielki – Opera Narodowa **22.15** ★★★★ Blue Jasmine – komediodr. USA 2013

TVP Sport

9.50 Koszykówka: Eliminacje MŚ mężczyzn: Polska – Austria **12.05** To zależy **12.45** Studio **13.10 (L)** Biatlon: PŚ kobiet w Östersundzie: Sztafeta 4 x 6 km **15.15** Kto wygrał mecz **16.30** Studio **16.50 (L)** Biatlon: PŚ mężczyzn w Östersundzie: Sztafeta 4 x 7,5 km **19.00** Studio **19.10 (L)** Boks: Karol Welter – Misto Abdulaev **23.00** Sportowy wieczór **23.45** Biatlon: PŚ kobiet w Östersundzie: Sztafeta 4 x 6 km **1.15** Boks: Damian Knyba – Joey Dawejko

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **7.00** Galileo **11.05** #JesteśmyDlaDzieci **11.30** Miodowe lata (2, 21) **12.45** ★★★ Wielki mur – film fantasy USA/Chiny/Hongk./Australia/Kan./Jap. 2016, reż. Yimou Zhang, wyk. Matt Damon, Pedro Pascal, Willem Dafoe **14.55** Policjantki i policjanci (1361-1365) – serial obyczaj. Polska **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (984-987) – serial krym. Polska **0.00** Gwiazdy kabaretu **2.05** STOP Drogówka **3.15** Interwencja

TV Trwam

11.00 Kropelka radości **12.20** Warto zauważyć... **12.50** Natura obiektywnie **13.30** Msza święta **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **17.00** Dom w sercе wpisany **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem **22.15** Głos serca (111) **23.00** Odpowiedzialni za Kościół

TV Puls

5.00 Dyżur **6.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (5) – serial krym. USA **7.00** Kobra – oddział specjalny (12, 13) – serial sens. Niemcy **9.00** Taki jest świat – magazyn **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (658, 660, 662, 664, 666, 920-924) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★ Transporter: Nowa moc – film sens. Fr. 2015 **22.00** ★★★ Ultimatum – film sens. USA/Fr./Niemcy/Hiszp./Kan./Irl. 2023 **23.50** ★★ Reguły zabijania – film sens. USA 2022 **1.50** Dyżur **3.00** Taki jest świat

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 6f41e38cae

NIEDZIELA 30 Listopada

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **8.00** Tydzień **8.15** Pielgrzymka Leona XIV do Turcji **11.45** Pielgrzymi Nadziei **12.10** Komisarz Alex (303) **13.10** Planeta Ziemia: Wody słodkie – serial dok. **14.25** ★★★ Cesarskie cięcie – komedia romantyczna Polska 1988, reż. Stanisław Moszuk, wyk. Alicja Migulanka, Renata Pękul, Roman Kłosowski

16.05 Dziedzictwo (763) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.35 Daję słowo. Maciej Orłoś: Magdalena Zawadzka
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Czarna śmierć (4) Weronika rozpoczyna pracę w szpitalu polowym dla chorych na ospę, gdzie ratuje życie szeregowego Olka. Igor rozpoczyna wyścig z czasem. Władze chcą oskarżyć jego żonę o przyczynienie się do wybuchu epidemii.
21.25 Rolnik szuka żony – reality show
22.25 EnergaCAMERIMAGE 2025 – 33. edycja Międzynarodowego Festiwalu Sztuki Autorów Zdjęć Filmowych
22.45 Przepis na miłość – ★★★ komedia romantyczna Francja/Belgia 2010 Reż. Jean-Pierre Améris, wyk. Benoît Poelvoorde, Isabelle Carré, Lorella Cravotta
0.15 Nigdy nie mów nigdy – ★★ komedia Polska 2009

TVP 2

5.05 Barwy szczęścia (3266) **5.45** M jak miłość (1892) **6.45** Operacja zdrowie – magazyn **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **10.25** Domowe patenty – felieton **10.30** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – program edukacyjny **11.05** The Voice of Poland – program rozrywkowy **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.20 (L) Piłka ręczna: Mistrzostwa Świata kobiet w Niemczech i Holandii: 1. faza grupowa: Polska – Tunezja
17.15 Zaślubiona (3) – serial obyczaj. Włochy 2022
18.20 Rodzinka.pl (304)
18.50 Niepewne sytuacje
19.10 Ośmiorniczka – film sensacyjny W. Bryt./USA 1983 ★★★ Reż. John Glen, wyk. Roger Moore, Maud Adams
21.30 Muzyka na dobry wieczór: Anna Wyszkoni
22.35 Gdzie jesteś Mały Książę – Ryszard Poznakowski – program muzyczny
23.30 Dwunastu odważnych – ★★★ film USA 2018 Reż. Nicolai Fuglsig, wyk. Chris Hemsworth, Michael Shannon, Michael Peña Po zamachach z 11 września 2001 roku Amerykanie wysyłają do Afganistanu oddział specjalny. Żołnierze muszą pokonać nie tylko nieufność i bariery kulturowe, ale także nauczyć się przetrwania w pustynnych realiach.
1.50 Będziemy mieszkać razem (5)

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.00** Garfield – film animowany USA/W. Bryt./Hongkong 2024, reż. Mark Dindal, wyk. Chris Pratt **13.20** ★★★ Karate Kid – film przygodowy USA/Chiny 2010, reż. Harald Zwart, wyk. Jaden Smith, Jackie Chan, Taraji P. Henson

16.15 Nasz nowy dom Ekipa przeprowadzi remont domu zagrożonego wilgocią i szkodliwym działaniem eternitu. Mieszkają tam 16-letnia Mariola chorująca na mukowiscydozę oraz jej mama.
17.30 Awantura o kasę – teleturniej
18.50 Wydarzenia
19.35 Państwo w państwie – program publicystyczny
20.00 Duchy w Wenecji – ★★★ film kryminalny USA/W. Bryt./Włochy 2023 Reż. Kenneth Branagh, wyk. Kenneth Branagh, Michelle Yeoh, Jamie Dornan
22.15 Dorwać byłą – komedia ★★★ romantyczna USA 2010 Reż. Andy Tennant, wyk. Jennifer Aniston, Gerard Butler, Christine Baranski Były policjant, obecnie łowca nagród, dostaje zlecenie na byłą żonę, znaną dziennikarkę. Problem w tym, że wykryła ona korupcję w policji i obojgu grozi niebezpieczeństwo...
0.45 Poranek kojota – komedia ★★★ Polska 2001

TVN

5.05 Jak to jest zrobione? **5.45** Uwaga! **6.00** Batwheels – serial animowany **6.15** Ukryta prawda **7.10** Magda gotuje Internet **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Napad na Luwr **12.30** Co za tydzień **13.15** Bitwa o gości – reality show Polska **14.25** Studio PŚ **14.50 (L)** Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Ruce: 2. konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 1. seria

15.55 Studio Pucharu Świata
16.05 (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Ruce: 2. konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 2. seria
16.55 Studio Pucharu Świata
17.20 The Floor – teleturniej
17.55 Kuchenne rewolucje: Marklowice Górne – Przystań na Kępce – reality show
19.00 Fakty
19.45 LEGO Masters. Kierunek Polska – program rozrywkowy
20.55 Vabank – komedia ★★★★★ kryminalna Polska 1981 Reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Leonard Pietraszak, Witold Pyrkosz
23.10 Diuna: Część druga – film ★★★★ przygodowy USA/Kanada/Arabia Saudyjska/Węgry/Włochy/Nowa Zelandia/Jordania/Gambia 2023 Reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson
2.30 Superwizjer
3.10 Szpital św. Anny (59)
4.15 Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.30 New Looney Tunes **6.45** Zróbmy sobie dom **7.50** ★★★★ W krzywym zwierciadle: Witaj Święty Mikołaju! – komedia USA 1989 **9.55** Unboxing – Wielkie otwarcie **10.30** Ukryta prawda **13.30** Detektywi **15.35** ★★ Agencie, podaj łapę – komedia USA/Australia/Kan. 2001 **17.40** ★★★ Piotruś: Wyprawa do Nibylandii – film USA/W. Bryt./Australia 2015, reż. Joe Wright **20.00** ★★★★ Interstellar – film sf USA/W. Bryt./Kan. 2014, reż. Christopher Nolan, wyk. Matthew McConaughey **23.25** ★★★ Małe rzeczy – thriller USA 2021

TVP Kultura

9.25 Modlitwa w kamieniu **10.05** Wielcy mistrzowie malarstwa **11.10** Wstęp wolny **11.25** Pan wzywał, Milordzie? (2) **13.00** Muzyka w zabytkach **14.00** W poszukiwaniu dobrego filmu **14.40** ★★★★ Zabawna buzia – komedia USA 1957 **16.35** Dobry tytuł **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.05** Muzyka na dobry wieczór **19.10** Sopot 2003 na bis **20.00** ★★★★ Powrót Różowej Pantery – komedia USA/W. Bryt. 1975 **22.00** Moje życie w Rolling Stonesach **23.15** Wander to Wonder **23.30** Tego się nie robi kotu

TVP Sport

7.50 Piłka nożna: Ruch Chorzów – Puszcza Niepołomice **10.00** Futbol totalny **11.25 (L)** Piłka nożna: Olimpia Grudziądz – Unia Skierniewice **13.30** Studio **13.55 (L)** Biatlon: PŚ w Östersundzie **15.25** Futsal: Mistrzostwa Świata kobiet na Filipinach: Podsum. **17.00** Studio **17.25 (L)** Piłka nożna: KGHM Zagłębie Lubin – Jagiellonia Białystok **20.10 (L)** Piłka nożna: Wisła Kraków – FKS Stal Mieleć **22.15** Sportowy wieczór **22.50** Biatlon: PŚ w Östersundzie**0.15** Koszykówka: Eliminacje MŚ mężczyzn: Litwa – Włochy

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **7.00** Wielkie tajemnice historii **8.50** Galileo **10.50** Ewa gotuje **11.20** Gwiazdy kabaretu **11.40** ★★ Piąta fala – film sf USA/W. Bryt. 2016 **14.00** ★★★★ Terminator: Ocalenie – film sf Niemcy/Wł./USA/W. Bryt. 2009 **16.20** ★★★ Bad Company – komedia sensacyjna USA/Czechy 2002 **18.55** Uroczysko (175, 176) **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (101-104) **0.00** STOP Drogówka **1.10** Powrót do przeszłości **2.55** Interwencja

TV Trwam

11.40 Rozważania adwentowe dla rodzin dzieci utraconych **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym **12.15** Papież Polak do rodaków **12.40** Misja Biłaj **13.10** Błogosławiona – dok. fab. Polska 2023 **14.30** Męczennik za prawdę – bł. ks. Antoni Rewera **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** Moja katolicka rodzina **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą **22.45** Jak wygrać małżeństwo?

TV Puls

6.50 Kobra – oddział specjalny (14-16) **9.40** Ranczo (29, 4-5, 32, 7) **14.45** ★★★★ Naga broń: z akt wydziału specjalnego – komedia USA 1988 **16.35** ★★★ Johnny English – komedia sens. W. Bryt./Fr. 2003 **18.25** ★★★ Johnny English: Nokaut – komedia sens. W. Bryt./Fr./USA/Chiny 2018 **20.00** ★★ Demaskator – thriller USA/Australia/Chiny 2022 **22.00** ★★ Oczy smoka – film sens. USA 2012 **23.50** ★★★ Demeter: Przebudzenie zła – horror USA/W. Bryt./Kan./Indie/Niemcy 2023

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 1 Grudnia

TVP 1

6.15 Akacjowa 38 (745) **7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (46) **9.00** Ranczo (22) **10.00** Komisarz Alex (38) **11.00** Ojciec Mateusz (9) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Planeta Ziemia: Wody słodkie – serial dok. **14.00** Wichrowe wzgórze (308)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (764) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4607)
18.45 Akacjowa 38 (758) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Teatr TV: Wycinka cz. I – spektakl Polska 2025 Reż. Krystian Lupa, wyk. Piotr Skiba, Halina Rasiakówna, Wojciech Ziemiański Adaptacja telewizyjna i jednoczesne wznowienie spektaklu Krystiana Lupy, który opiera się na powieści austriackiego dramatopisarza Thomasa Bernharda. Obraz chylącej się ku upadkowi bohemy dotyka problemu wolności artysty w dzisiejszym świecie.
22.00 Postscriptum
22.25 Christopher Reeve – wieczny Superman – film dok. Francja 2024
23.40 Balans bieli – magazyn
0.20 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.40 M jak miłość (1645) **6.30** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3266) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Okrasa łamie przepisy – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (342) – serial obyczaj. Turcja 2022 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (794) – serial obyczaj. Polska 2025

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (282)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (343) – serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3266) – serial Polska
19.55 Domowe patenty
20.05 Barwy szczęścia (3267) – serial Polska
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.55 M jak miłość (1893) – serial Polska
21.55 Na sygnale (795, 796) Ratownicy z bazy zgodnie się buntują, oburzeni wiadomością, że Lisicki senior zamierza ich kolejno „przesłuchiwać”. A gdy Dobromir próbuje się ojcu sprzeciwić, Romuald publicznie udziela mu nagany.
22.55 Cztery pory roku w Hawanie (2) – serial krym. Hiszpania/Kuba
0.00 Blue Jasmine – ★★★★ komediodramat USA 2013
1.50 Stulecie Winnych (47)

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.40** Dlaczego ja? (1516) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (876)
17.00 Gliniarze (1152)
18.00 Pierwsza miłość (4105) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Szybcy i wściekli 8 – ★★★ film sensacyjny Chiny/USA/Japonia 2017 Reż. F. Gary Gray, wyk. Vin Diesel, Jason Statham, Dwayne Johnson Dom i Letty cieszą się miesiącem miodowym. Brian i Mia wycofali się z gry. Reszta grupy znajduje namiastkę normalnego życia. Wtedy pojawia się tajemnicza kobieta, która wciąga Doma w niebezpieczny świat, z którego nie ma ucieczki.
22.55 7500 – film sensacyjny Australia/USA/Francja/Niemcy/Austria 2019 ★★★ Reż. Patrick Vollrath, wyk. Joseph Gordon-Levitt, Omid Memar, Aylin Tezel
0.50 Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj – komedia sensacyjna W. Bryt./USA 2008 ★★★★

TVN

5.10 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Podzamcze”, Sztum **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Marklowice Górne – Przystań na Kępce **13.55** The Floor – teleturniej Polska **14.35** Ukryta prawda (1525, 1526) – serial fabularno-dokumentalny Polska

16.50 Szpital św. Anny (15) Kasia jest zdruzgotana po rozmowie z Bartkiem. Kaja przyjmuje na kardiologię chłopaka z problemami z sercem. Okazuje się, że mężczyzna jest zakochany, a jego serce szaleje z emocji.
17.55 Detektywi (180)
19.00 Fakty
19.40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4125) – serial Polska
20.55 The Floor – teleturniej
21.35 Pan i pani Smith – komedia ★★★ sensacyjna USA 2005 Reż. Doug Liman, wyk. Brad Pitt, Angelina Jolie John i Jane są pozornie zwyczajnym małżeństwem. W rzeczywistości oboje są płatnymi zabójcami. Pracują jednak dla konkurencyjnych organizacji i wzajemnie niczego o sobie nie wiedzą. Wszystko zmienia się, gdy każde z nich dostaje zlecenie... na siebie.
0.00 Kurier – film sensacyjny Polska 2019 ★★★

TVN 7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (67) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Tajemnice miłości **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★★★ W sieci kłamstw – film sens. USA/W. Bryt. 2008, reż. Ridley Scott, wyk. Leonardo DiCaprio, Russell Crowe **22.50** ★★★ Legendy ringu – komedia USA 2013, reż. Peter Segal, wyk. Robert De Niro, Sylvester Stallone **1.05** ★★★ Wehikuł czasu – film sf USA 2002, reż. Simon Wells, wyk. Guy Pearce **2.55** Mówię Wam

TVP Kultura

9.00 Noce i dnie (1) – serial obycz. Polska 1978 **10.05** ★★★★ Dwa księżyce – film obycz. Polska 1993 **12.30** Prawdziwie magiczny sklep **13.10** Wielcy mistrzowie malarstwa **14.10** Wstęp wolny **14.25** Tamte lata, tamte dni **15.05** ★★★★★ Brzezina – dr. Polska 1970 **16.50** Noce i dnie (2) **18.05** Tygodnik kulturalny **19.00** Muzyka w zabytkach **20.00** ★★★ Tommaso – dramat W. Bryt./Wł./USA/Grecja 2019 **22.05** Porozmawiajmy szczerze **22.45** ★★★ Jackie – film biograf. 2016

TVP Sport

6.10 Biatlon: PŚ w Östersundzie **10.50 (L)** Futsal: MŚ kobiet na Filipinach: 1. ćwierćfinał **12.55** Reportaż **13.20 (L)** Futsal: MŚ kobiet na Filipinach: 2. ćwierćfinał **15.25** Magazyn Betclic 2. Ligi **16.00** Magazyn Betclic 1. Ligi **16.55 (L)** Piłka nożna: Stal Rzeszów – Pogoń Grodzisk Mazowiecki **19.00** Magazyn Betclic 1. Ligi **19.20 (L)** Koszykówka: Eliminacje MŚ mężczyzn: Holandia – Polska **21.30** Gol **22.50** Sportowy wieczór **23.10** Futsal: MŚ kobiet na Filipinach: 1. ćwierćfinał

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (208, 209) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1370, 1306) **20.00** Uroczysko (115, 116) **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (936) **22.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (53) – serial krym. Polska **23.00** ★★★ Men in Black: International – film sf USA/Chiny 2019 **1.25** Love Island. Wyspa miłości

TV Trwam

11.30 Warto być ojcem **12.20** „Żyłem obok świętego”. Jan Paweł II z bliska **13.30** Msza święta **14.30** Kapelani niepodległej **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Z wędką nad wodę... **22.30** Sean – Światło w ciemności świeci **23.30** Ona nigdy nie była sama...

TV Puls

6.00 Nash Bridges (22, 23) **8.00** Kobra – oddział specjalny (17) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (41) **10.00** Zbuntowany anioł (195, 196) **11.55** Wspaniałe stulecie (40, 41) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (360-362) **16.55** Ranczo (30) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (924, 894) **20.00** ★★ Miasto bezprawia – film sens. USA 2019 **21.55** ★★ Cena powrotu – film sens. USA 2009 **23.50** ★★ Oczy smoka – film sens. USA 2012

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 6f41e38cae

Na gardło, stawy i suchą skórę. Smalec gęsi znów podbija nasze domowe apteczki

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask.

Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach.



FOT. ZELENO/GETTY IMAGES

Smalec gęsi ma długą tradycję stosowania zarówno w kuchni i w medycynie naturalnej

Czy smalec z gęsiny jest zdrowy?

Smalec z gęsi powstaje przez wytopienie tłuszczu gęsiego. Ten najbardziej wartościowy to tłuszcz sadełkowy. Smalec z gęsiny jest z powodzeniem stosowany w kuchni – nie tylko do smażenia, ale także jako dodatek smakowy wielu potraw czy do smarowania pieczywa. Co ważne, obróbka termiczna w jego przypadku nie jest problemem, bo zachowuje skład chemiczny nawet w temperaturze dochodzącej do 200 st. C.

Poza wytrzymałością na wysokie temperatury smalec gęsi jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. W jego składzie są m.in.:

- witamina A – przyspiesza gojenie się ran, wpływa na dobry stan skóry i na wzrok,
- witamina E – składnik wielu kosmetyków przeciwzmarszczkowych, odżywczych i nawilżających,
- witamina D – jedna jego łyżka smalcu gęsiego zawiera 1000 IU witaminy D, wzmacniając odporność oraz korzystnie wpływając na mięśnie i układ mięśniowy,
- witaminy z grupy B – niezbędne do wytwarzania czerwonych krwinek, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i wykorzystywania energii z pożywienia,
- żelazo – dostarcza tlen do narządów i mięśni oraz jest niezębnym elementem w produkcji czerwonych krwinek,
- cynk – bierze udział w syntezie białek, biosyntezie RNA i DNA, wzmacnia włosy i paznokcie, wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniem,
- potas – jest odpowiedzialny za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych, reguluje poziom pH komórek i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.

Na co jest dobry smalec gęsi?

Smalec gęsi był Vicksem naszych rodziców i dziadków. Był stosowany w medycynie ludowej do leczenia przeziębień, zapalenia oskrzeli, reumatyzmu czy kaszlu.

– Gęsi tłuszcz jest stosowany w medycynie jako środek zmniejszający przekrwienie przy krztuścu, wszelkiego rodzaju przeziębieniach klatki piersiowej – mówi Janine Christmas, łączniczka społeczności w projekcie Cape Breton University. – Być może twoja babcia używała gęsiego tłuszczu w tamtych czasach z powodu braku dostępu do opieki zdrowotnej i lekarzy – dodaje.

Pisząc, że smalec gęsi był jak Vicks, mam na myśli, że smarowało się nim klatkę piersiową i plecy, co miało pomóc zwalczyć uporczywy kaszel. Osoby cierpiące na reumatyzm nacierały się maścią ze smalcu z gęsiny. Kuracja miała trwać miesiąc, żeby były widoczne efekty.

Gęsi tłuszcz rozpuszczało się też w gorącym mleku, a do mikstury dodawało się miód. Taki napój miał pomóc na przeziębienie i piło się go przede wszystkim przed snem. Z kolei na zapalenie oskrzeli rozpuszczano łyżeczkę smalcu w połowie szklanki ciepłego mleka i dodawało się łyżeczkę miodu. Taki napój należało wypijać trzy razy dziennie.

Smalec z gęsi na żylaki, stawy i zmarszczki

Gęsi smalec, dzięki swoim właściwościom rozgrzewającym, łagodzącym i redukującym, znalazł też zastosowanie w leczeniu żylaków i pajączków naczyniowych. Po podgrzaniu i zmieszaniu z olejkiem rycynowym pomaga w przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów.

Smalec z gęsiny jest też wykorzystywany w... kosmetyce. Choć nie ma na to jeszcze naukowych dowodów, że gęsi tłuszcz może zmniejszać widoczność zmarszczek, to regularne stosowanie smalcu z gęsi na skórę sprawia, że staje się ona gładsza, bardziej odżywiona i miękka.

Smalec gęsi to tajna broń naszych babć na idealnie gładką i jędrną skórę bez zmarszczek. Stosowany regularnie zapobiega powstawaniu bruzd. Dodatkowo przyczynia się do tego, że te istniejące stają się mniej widoczne.

Oczywiście na zmarszczki warto działać kompleksowo. Domowe sposoby są skuteczne, ale stosowanie samego smalcu nie da tak spektakularnych efektów. Dlatego warto również zadbać o regularny ruch, dobrze zbilansowaną dietę, a wszystko to wspomóc kosmetykami przeciwzmarszczkowymi. Gęsi smalec na twarz i ciało jest bezpieczny dla każdego typu cery zarówno u pań, jak i panów. Może być stosowany też na blizny potrądzikowe i stany zapalne, poradzi sobie także ze zmarszczkami mimicznymi przy oczach, palacza i na czole. Jedyny minus mikstury jest jej zapach, który może być dla niektórych odpychający.

Smalec gęsi znany i stosowany od dawna daje rewelacyjne efekty i nie powinien uczulać skóry. Jednak warto zaaplikować go najpierw na niewidocznym fragmencie ciała i to sprawdzić. Smalec można używać w czystej postaci lub z dodatkiem naturalnych składników, na przykład nagietka.

Kremowanie skóry smalcem najlepiej wykonać wieczorem, aby produkt miał szansę się wchłonąć. Jest on dosyć gęsty i tłusty. Przed aplikacją rozgrzej dłonie, aby specyfik dobrze się rozprowadzał po powierzchni. Wystarczy niewielką ilość produktu wmasować w wybrany fragment na twarzy, na którym są zmarszczki. Rano koniecznie umyj dokładnie twarz.

PRZEPIS

Jak zrobić maść ze smalcu gęsiego?

Składniki:

- ok. 200 g smalcu gęsiego,
- ok. 25-30 g (2 spore garści) płatków nagietka suszonego.

Sposób przygotowania:

- smalec roztop w rondelku na małym ogniu,
- do garnka wrzuć płatki nagietka i cały czas mieszaj,
- zdejmij garnek z palnika i ostudź miksturę,
- podgrzej ponownie i odcedź płatki,
- przelej maść do wyparzonych i czystych słoiczków i zakręć szczelnie, przechowuj w lodówce.

Wątroba. Jak rozpoznać, że dzieje się coś złego?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Zmęczenie, bóle brzucha, senność po jedzeniu – zwykle zrzucamy winę na stres lub złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze sygnały, że twoja wątroba jest przeciążona.

Zmęczenie, lekka senność po posiłkach, czasem mdłości albo uczucie ciężkości – łatwo je zrzucić na stres, brak snu czy złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze, niepozorne sygnały, że twoja wątroba ma dość.

Ten niepozorny organ wykonuje dla nas tytaniczną pracę: filtruje toksyny, wspiera trawienie, reguluje metabolizm, a nawet magazynuje cenne składniki odżywcze. Ale choć potrafi się regenerować, nie jest niezniszczalna. Codzienne nawyki, które wydają się zupełnie niewinne, mogą ją powoli osłabiać.

Eksperci ostrzegają: choroby wątroby przez długi czas mogą nie dawać żadnych wyraźnych objawów. Dopiero gdy wątroba jest już poważnie uszkodzona, pojawia się żółtaczka, obrzęki czy ból brzucha. Dlatego warto działać wcześniej i przyjrzeć się pięciu najczęstszym błędom, które obciążają ten kluczowy narząd.

Alkohol – cichy wróg twojej wątroby

To tylko małe piwo po pracy albo kieliszek wina do kolacji – mówimy lub słyszymy to często. Prawda jest jednak taka, że wątroba nie lubi żadnej ilości alkoholu. Każdy drink, piwo czy lampka wina to dodatkowa dawka toksyn, które organ musi rozłożyć i zneutralizować.

Z czasem ta praca staje się dla niej zbyt dużym wysiłkiem. Pojawia się stłuszczenie wątroby, potem zapalenie, a w skrajnych przypadkach – marskość. I choć ten proces może trwać latami, to warto pamiętać, że wątroba ma swoją granicę wytrzymałości.

Eksperci zalecają, by nie przekraczać 14 jednostek alkoholu tygodniowo (czyli np. 6 małych lampek wina) i robić regularne dni bez alkoholu, by dać jej odetchnąć.

Nie trzeba pić, by mieć chorą wątrobę. Coraz więcej osób cierpi na tzw. stłuszczeniową chorobę wątroby związaną z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD), dawniej znaną jako niealkoholowa choroba wątroby.

Winowajcy? Przetworzone jedzenie, tłuszcze nasycone i nadmiar cukru. Badania pokazują, że osoby pijące dużo napojów słodzonych są aż o 40 proc. bardziej narażone na rozwój tego schorzenia.

Na szczęście proces ten można odwrócić. Wystarczy postawić na warzywa, pełnoziarniste produkty, ryby i strączki oraz pić dużo wody – najlepiej ok. ośmiu szklanek dziennie.

Uważaj na środki przeciwbólowe

Paracetamol to jeden z najczęściej przyjmowanych leków na świecie. Ale w nadmiarze może być dla wątroby tak samo niebezpieczny jak alkohol.

Już nieznaczne przekroczenie zalecanej dawki może prowadzić do uszkodzenia komórek wątrobowych. Ryzyko rośnie, jeśli lek jest łączymy z alkoholem lub przyjmujemy go regularnie przez dłuższy czas. Jeśli więc często sięgasz po środki przeciwbólowe, warto skonsultować się z lekarzem – być może twoje dolegliwości mają inną, łatwiej usuwalną przyczynę.

Brak ruchu – problem, którego nie widać

Siedzący tryb życia to nie tylko problem z wagą. Brak ruchu oznacza także gorsze krążenie, wolniejszy metabolizm i większe ryzyko odkładania się tłuszczu w wątrobie. Nawet umiarkowany wysiłek potrafi zdziałać cuda. Jedno z badań pokazało, że już osiem tygodni regularnych ćwiczeń siłowych wystarczyło, by zmniejszyć ilość tłuszczu w wątrobie o 13 proc. i poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi. Równie dobre efekty dają treningi aerobowe – wystarczy 30 minut szybkiego marszu pięć razy w tygodniu, by poprawić pracę wątroby i zwiększyć wrażliwość organizmu na insulinę.

Palenie szkodzi nie tylko płucom

Palenie papierosów obciąża wątrobę toksynami równie skutecznie jak alkohol. Dym tytoniowy zawiera tysiące związków chemicznych, które wątroba musi rozłożyć – a to prowadzi do stresu oksydacyjnego i powstawania blizn, czyli marskości wątroby.



FOT. FREEPIK

eprasa.pl 6f41e38cae




FOT. MIEDZLEGNICA

W Niepołomicach Miedź strzeliła trzy bramki. 28 listopada (g. 20.30) legniczanie przyjmują GKS Tychy

PIŁKA NOŻNA W ZIMOWEJ AURZE MIEDZIANKA POKONAŁA PUSZCZĘ

Trzy punkty i czerwona kartka... dla trenera

Piotr Janas
Legnica

Miedź Legnica wygrała z Puszczą w Niepołomicach 3:1 na inaugurację 17. kolejki Betclic 1 Ligi. Był to pierwszy w tym roku mecz w prawdziwie zimowej aurze, na zmrożonym boisku.

Miedź do Niepołomic pojechała w poszukiwaniu siódmego zwycięstwa w tym sezonie. Puszcza Niepołomice to tegoroczny spadkowicz z PKO Ekstraklasy, który obecnie skupia się na tym by... nie zaliczyć drugiego spadku z rzędu. W Niepołomicach w nocy spadł śnieg. Niestety dość mocno było go widać także na murawie. Warunki były jednakowe dla obu stron, ale wszyscy fani Betclic 1 ligi wiedzą, że Puszcza bazuje na stałych fragmentach gry oraz długich podaniach. Teoretycznie to ona powinna lepiej odnaleźć się w tych warunkach, aniżeli Miedź, która bazuje na szybkości i dryblingu swoich skrzydłowych. Teoretycznie, ponieważ to goście dość szybko wyszli na prowadzenie. W 9' minucie najlepiej w zamieszaniu po rzucie rożnym w polu karnym Puszczy Córdoba dobił strzał jednego z kolegów.

W 17' minucie Asier Córdoba cieszył się z drugiego gola po kontrataku swojej drużyny, lecz radość nie trwała długo. Asystujący Hiszpanowi Szymoniak zagrał piłkę ręką i bramka nie została uznana.

Po zmianie stron dalej to goście z Legnicy mieli przewagę. A niewykorzystane sytuacje się mszczą. W 67' min gospodarze po rzucie rożnym doprowadzili do wyrównania.

Pusty przelot zaliczył bramkarz Wrąbel i bramkę strzelił Jakub Stec.

To podcięło skrzydła gościom, przed utratą drugiego gola ratowało ich szczęście, ale „ustali" i zostali za to wynagrodzeni: w 90' minucie - już prawidłowo - gola zdobył Córdoba, a piątej minucie doliczonego czasu gry, po akcji rezerwowych, Marcel Mansfeld dobił uderzenie Benedicta Miočia, ustalając wynik na 3:1 dla Miedzi.

Niestety w następnym meczu piłkarze Miedzi będą musieli poradzić sobie bez Janusza Niedźwiedzia na ławce rezerwowych. Szkoleniowiec Miedzianki chwilę po golu na 2:1 zobaczył czerwoną kartkę za głośne i niecenzuralne protesty i to po przekroczeniu linii boiska.

To jednak nie miało już znaczenia dla losów meczu w mroźnych Niepołomicach.

Puszcza Niepołomice - Miedź Legnica 1:3 (0:1)

Bramki: Stec 67 - Córdoba 9, 90, Mansfeld 90+5.

Przegrana Chrobrego i dyskusyjny remis Śląska Wrocław

Piotr Janas
Wrocław

Bez sukcesów zakończyła sie 17. kolejka Betlic 1 Ligi dla dolnośląskich drużyn - poza Miedzią, która wygrała z Puszczą Niepołomice (relacja obok).

W sobotę do Głogowa przyjechała Wieczysta Kraków, która ma nowego trenera - Kazimierza Moskala - aczkolwiek w Głogowie jeszcze go nie było. Jego brak nie przeszkodził gościom, którzy przerwali serię trzech porażek z rzędu i wygrali z Chrobrym 2:1.

Chrobry Głogów - Wieczysta Kraków 1:2 (1:2)

Bramki: Bartlewicz 17 - Villar 34, Mandrysz 44-sam.

Chrobry: Arndt - Kozajda (78. Tupaj), Grić, Mazur, Tabiś - Nowakowski, Lewkot (85. Grzelak),

Mandrysz, Bartlewicz (64. Ibe-Torti), Laskowski (64. Ozimek) - Strózik (64. Janczukowicz).

Wieczysta: Mikułko - Dankowski, Mikołajewski, PazdanI, Pietrzak (56. Pestka) - Pusić (87. Fila), Piazon, Gajos (56. Trąbka), Łysiak, Villar (69. Swędrowski) - Feiertag (88. Lopes).

Kiepsko poszło w tej kolejce Śląskowi Wrocław, który w piątek tylko zremisował z Pogonią Grodzisk Mazowiecki 2:2. Choć wrocławianie bardzo liczyli na trzy punkty...

- Zasługiwaliśmy na więcej niż punkt. Nie mogę się zgodzić z niektórymi decyzjami arbitrów. Chcieli być w centrum uwagi. Byliśmy znacznie lepsi, rywale po przerwie nie oddali strzału poza rzutem karnym. Jestem zadowolony z energii, walki i tego jak graliśmy, ale końcówkę pozostawię bez komentarza. Było nerwowo, bo czuliśmy się sprowokowani - tłumaczył trener Ante Šimundža.

Trudno jednak oprzeć się wrażeniu, że Śląsk nie potrafił dobić przeciwnika, mimo iż mail go na widelcu w drugich 45 minutach. Zresztą Słoweniec sam pozbawił się pola manewru, nie zabierając do Pruszkowa jedynego w kadrze zmiennika dla Banaszaka - Damiana Warchoła. Przyznał na pomeczowej konferencji, że 30-latek jest zdrowy, a jego brak był wyłącznie jego decyzją. W co więc pan gra, panie Šimundža?

Bramki: 0:1 Michał Rosiak 3' (bez asysty), 1:1 Rafał Adamski 15' (asysta: Noiszewski), 1:2 Przemysław Banaszak 43' (bez asysty), 2:2 Damian Jaroń 90+5' (z rzutu karnego).


FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Szkoleniowiec Śląska Šimundža po meczu winnych szukał wszędzie, tylko nie w swoich decyzjach

eprasa.pl 6f41e38cae

Zrobimy wszystko, żeby bić się o medale olimpijskie na igrzyskach we Włoszech

Artur Bogacki
redakcja@polskapress.pl

Trener reprezentacji Polski w skokach narciarskich Maciej Maciusiak opowiada o nowym sezonie. Dziś ruszy cykl Pucharu Świata, a najważniejszą imprezą będą igrzyska olimpijskie w lutym przyszłego roku.



FOT. FB/PZN

- Aby na igrzyskach walczyć o medale, trzeba dobrze startować też w Pucharze Świata

Ma pan za sobą kilka miesięcy pracy z kadrą skoczków. Jest pan zadowolony z tego, co udało się w tym czasie wypracować z zawodnikami?
Oczywiście, że tak. Skończyliśmy przygotowania, przed nami starty, na które wszyscy czekamy. Po to chłopaki trenują, żeby powalczyć w zawodach. Patrząc na dwa ostatnie zgrupowania, mogę powiedzieć, że jesteśmy dobrze przygotowani, mamy dobrany sprzęt. Na pierwsze konkursy jedziemy z dużą pewnością siebie, z chęcią walki. A jak będzie, to czas pokaże. Żadnych gwarancji nie będziemy dawać.

Patrząc na poprzednie sezony, wyniki były poniżej oczekiwań. Pana pierwszym celem po objęciu stanowiska trenera polskiej kadry było chyba wyciągnięcie z kryzysu tych najbardziej doświadczonych zawodników, żeby znów uwierzyli w swoje możliwości. Można już być dobrej myśli?
Zawody to zweryfikują. Robiliśmy wszystko, żeby to się udało. Ja jestem bardzo zadowolony z tego, jak zawodnicy podchodzili do każdego treningu. Dawali z siebie maksimum, a o to chodzi w sezonie przygotowawczym. Jako cała grupa, kadra A, B czy juniorzy, jesteśmy jednym teamem, mamy obrany wspólny cel. Najważniejsze, że nie było kontuzji. A jak dobrze przepracowałeś ten okres, to w każdej chwili możesz „odpalić".

Zapytałem o to także dlatego, że na przykład Kamil Stoch po zawodach Grand Prix wyglądał na zadowolonego ze skoków i pewnego swojej przyszłości, co poprzedniej zimy raczej rzadko mu się zdarzało. Najwyraźniej już nie musi szukać, co jest problemem.
Patrząc na Kamila, Piotrka czy Dawida, widać te uśmiechy. To są bardzo doświadczeni zawodnicy, trenują od wielu lat, oni wewnętrznie też czują, że wykonali kawał dobrej roboty. Teraz czekają na zawody, żeby się sprawdzić, miejmy nadzieję, że wszystko będzie w porządku. Trzeba mieć świadomość, że ta gorsza dyspozycja w sezonie też się pojawi, tego nie unikniemy. Takie sytuacje pokazują jednak charakter tej grupy, że w kryzysie szybko potrafimy się pozbierać, wyjść z największych opresji. Tak było w lecie. Wydawało się, że wszystko jest w porządku, a pierwsze kwalifikacje w Courchevel były katastrofalne, później też konkurs na małej skoczni w Predazzo czy te treningi w Klingenthal. Niemniej z każdych zawodów wyjeżdżaliśmy może nie w pełni zadowoleni, ale usatysfakcjonowani.

Myśli pan, że już od tych pierwszych zawodów, w Lillehammer, nasi skoczkowie będą walczyć o miejsca w czołówce?
Ja bym tego bardzo chciał, stać nas na to. Patrząc na sezon letni, wydaje mi się, że na początku bardzo mocni będą Jan Hoerl czy Ryoyu Kobayashi. Ci dwaj zawodnicy są tak jakby troszeczkę przed resztą. Niemniej na podium są trzy miejsca, a top 10 to przecież też dobry wynik.

Niezależnie od wyników w Pucharze Świata, najważniejszą imprezą będą igrzyska olimpijskie we Włoszech.
Tak, każdy wie, jaki to sezon. To główny cel, ale też zdaję sobie sprawę, że aby walczyć tam o najwyższe laury, o medale, to zawodnicy muszą dobrze startować również w Pucharze Świata. Tak nabywa się tej pewności siebie i te starty także są bardzo ważne.

Poprzedni sezon olimpijski wyglądał tak, że w Pucharze Świata naszym zawodnikom nie szło, a na igrzyskach był sukces. Dawid Kubacki zdobył brąz, Kamil Stoch dwukrotnie był w czołowej szóstce. Teraz może być podobnie, że dzięki doświadczeniu jeszcze bardziej sprężą się na docelową imprezę?
Tak, ale teraz jest inna sytuacja - kwalifikacje na igrzyska olimpijskie zaczęły się, można powiedzieć, półtora roku temu. Najpierw trzeba się tam dostać. Nie mamy tego komfortu, że zabieramy szóstkę, a wystawiamy czwórkę. Cały czas trzeba walczyć o prawo wyjazdu. Ja też będę patrzył na całość, bardzo chciałbym, żeby pojechali nasi najlepsi zawodnicy, żeby było ich czterech, więcej nie może być.

Po ostatnim zgrupowaniu podał pan skład na pierwsze zawody Pucharu Świata. W kadrze nie ma Macieja Kota. Decyzja była trudna?
Myślę, że wybór tej szóstki jest sprawiedliwy, jadą aktualnie najlepsi. Do końca o miejsce rywalizowali Paweł Wąsek i Maciej Kot. Można powiedzieć, że Paweł w ostatniej chwili zdążył z przygotowaniami. Był znacznie lepszy w tych sprawdzianach od Maćka.

Wąsek poprzedniej zimy był naszym najlepszym zawodnikiem. W lecie natomiast był w gorszej dyspozycji. To powinno martwić?
Też mnie to bardzo męczyło. Znaleźliśmy przyczynę, dlaczego tak było. Paweł potrzebował znacznie więcej czasu, aby dostosować się do nowych przepisów, szczególnie do zmian w kombinezonie. Przez to zawodnicy bardziej agresywni w pierwszej fazie lotu musieli minimalnie zmienić technikę. Wychodzi na to, że zdążyliśmy i Paweł jest gotowy do rywalizacji, na pierwsze zawody jedzie z pewnością siebie.

Wąsek był liderem naszej kadry. Pokusi się pan o ocenę, kto teraz może nim zostać?
Nie chciałbym tego robić. Wolałbym, żeby wszyscy przełożyli ostatnie skoki na zawody, wtedy powinno być dobrze.

Parę lat temu mieliśmy trzech liderów. Bo Kubacki, Stoch czy Żyła zmieniali się w tej roli podczas konkursów...
Pewnie, że życzyłbym sobie, aby było ich więcej. Jeśli skoki nie wyjdą pięciu zawodnikom, to żeby ten szósty dobrze się zaprezentował. To dałoby duży komfort. Wiemy, że rzeczywistość bywa inna, ale dlaczego nie miałoby tak być?

Zupełnie nową twarzą w pierwszej kadrze jest Kacper Tomasiak. Po udanym lecie jest gotowy do zimowej rywalizacji z najlepszymi na świecie? Puchar Świata to dużo większe wyzwanie.
To faktycznie trochę inna bajka. Kacper prezentuje teraz podobny poziom jak w lecie, choć trzeba pamiętać, że to będzie jego debiut. Wywalczył sobie to miejsce. Jest z innego pokolenia, można powiedzieć, że troszeczkę zamknięty w sobie, ale - mimo młodego wieku - na pewno twardo stąpający po ziemi. Nie musi nic nikomu udowadniać. Jedzie bez presji, nikt od niego nie oczekuje, że od razu będzie wygrywał. Wystarczy, że będzie prezentował to, co w lecie i zdobywał punkty Pucharu Świata. Dla niego już samo to będzie na pewno bardzo ważne.

To nasza nadzieja skoków, ale takich zawodników w poprzednich latach było kilku, choćby Tomasz Pilch czy Kacper Juroszek. Nikt z nowych jednak nie przebijał się na stałe do Pucharu Świata.
Dokładnie tak. Cały czas podkreślamy, że ta młodzież u nas jest. Przez ostatnie lata praca z juniorami została bardzo dobrze wykonana, dlatego teraz pokazał się Kacper Tomasiak. Jest też Łukasz Łukaszczyk, który wraca po kontuzji, pokazał się Szymon Sarniak. Czy to już wystarcza na Puchar Świata? Może na tę chwilę jeszcze nie. A Kacper jest dobrym przykładem, że w młodym wieku można zrobić duży postęp i móc rywalizować z najlepszymi.

Początek Pucharu Świata jest bardzo intensywny, w dziesięć dni będzie aż siedem konkursów (sześć indywidualnych i mikst - przyp. red.). To dla was dobrze czy źle?
To taka nowość, nie mamy na to wpływu. Może lepiej, że dzieje się to na początku, gdy tych sił jest zdecydowanie więcej. Organizacyjnie i logistycznie jest to dla wszystkich wyzwanie, dla nas, związku, FIS-u. Do Lillehammer sami ogarniamy bilety, potem do Falun będzie transport autobusami organizatora. A ze Szwecji do Ruki jest czarter zapewniony przez FIS. Taki plan podróży był już organizowany w lecie. Na koniec w poniedziałek (1 grudnia - przyp. red.) wracamy na własną rękę do Polski, na konkursy w Wiśle.

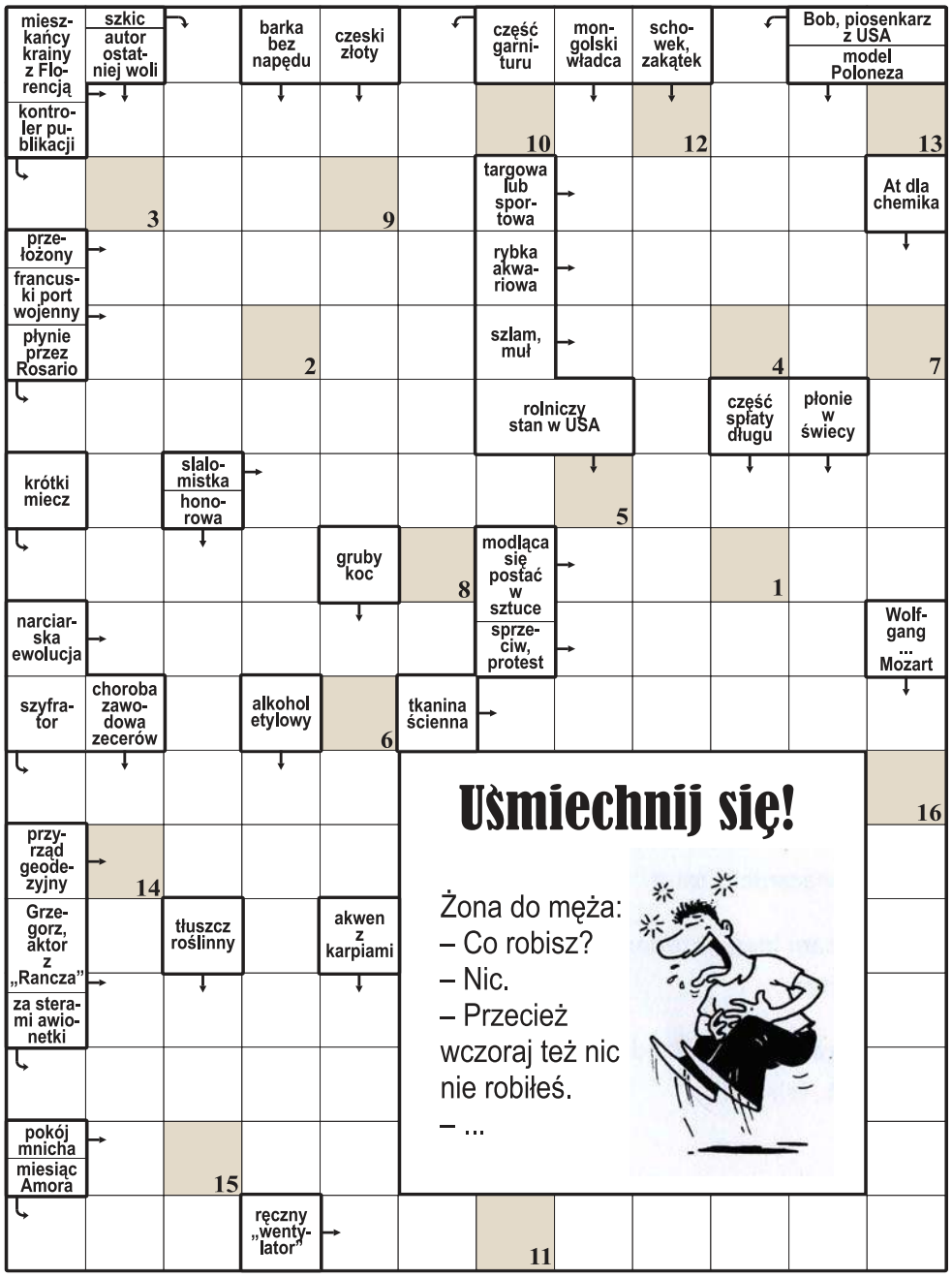
Wychodzi na to, że sezon zaczniecie w stylu Raw Air...
Można tak powiedzieć. Albo jak Turniej Czterech Skoczni, bo w Falun będą dwa obiekty (mała i duża skocznia - przyp. red.).

Po zmianach w regulaminach nasza reprezentacja jest sprzętowo przygotowana na podobnym poziomie jak inne ekipy? Nie będziemy odstawać? Jakieś porównanie z latem pan ma?
Lato to lato, sezon przygotowawczy. Na pewno będzie to duże wyzwanie dla kontrolerów. Zmiany, który nastąpiły, poszły w bardzo dobrym kierunku. Nie można popuścić na żadnym etapie, bo może się to rozjechać. Wszyscy mają tego świadomość. Będziemy obserwować sytuację, na pewno będziemy zachowywać się fair. Zamierzamy trzymać się przepisów, nie będziemy ich naginać.

Na koniec „najtrudniejsze" pytanie: jakie wyniki nasi skoczkowie osiągną na igrzyskach?
(śmiech) Tego chyba nikt nie wie. Będziemy robić wszystko, żeby bić się o medale. Celem jest przywieźć z igrzysk olimpijskich choć jeden.

eprasa.pl 6f41e38cae

Krzyżówka panoramiczna



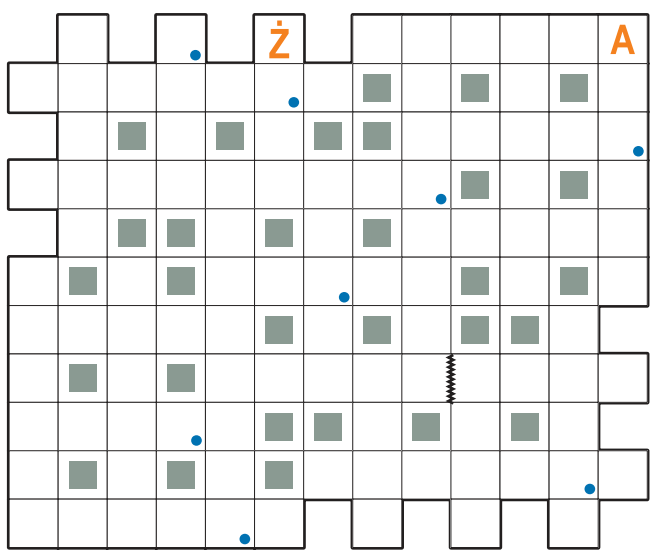
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

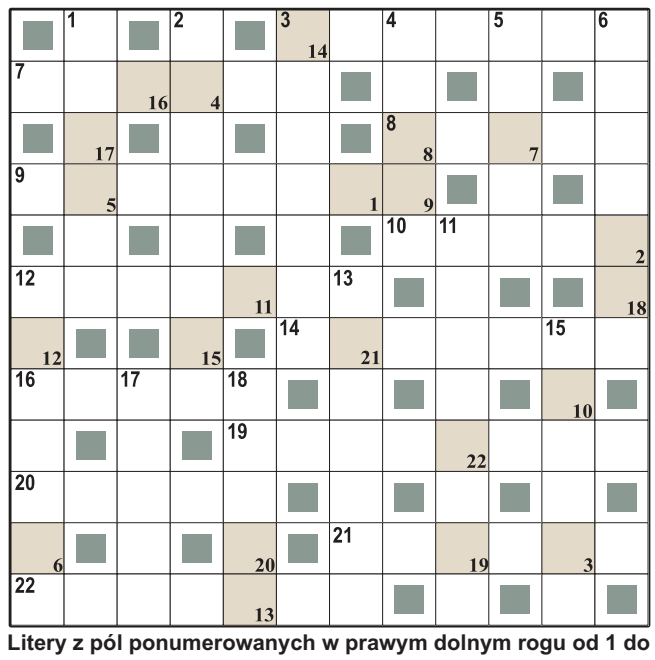
Krzyżówka A-Ż

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) roślina lecznicza, kupalnik górski (6).
B) Castell del Remei lub Chardonnay (5,4).
C) atrybut świętej Weroniki (6).
D) pierwsza w operowym zespole (4).
E) popularny kabaret z Wrocławia (5).
F) w portfelu Węgierki (6).
G) rusza się jak mucha w smole, maruder, (8).
H) pasmo górskie z Mount Everest (8).
I) najludniejsze państwo świata (5).
J) członek młodzieżowych hufców pracy (5).
K) w mitologii rzymskiej bóg i uosobienie miłości (7).
L) najsłynniejszym był Arystoteles (5).
Ł) przepływa przez Drezno i Pardubice (4).
M) owoc kasztana jadalnego (5).
N) wnęka w murze (5).
O) festiwalowe miasto nad Odrą (5).
P) kraina w Argentynie i Chile (9).
R) imię Gonery, polskiego aktora (6).
S) górski strumyk, ruczaj (6).
T) rysunek na skórze (6).
U) strój okrywający ludzkie ciało (7).
W) okręt na dnie Atlantyku (4).
Z) śnieżny pagórek (5).
Ż) jedno z najważniejszych zbóż chlebowych (4).



Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Menandera.

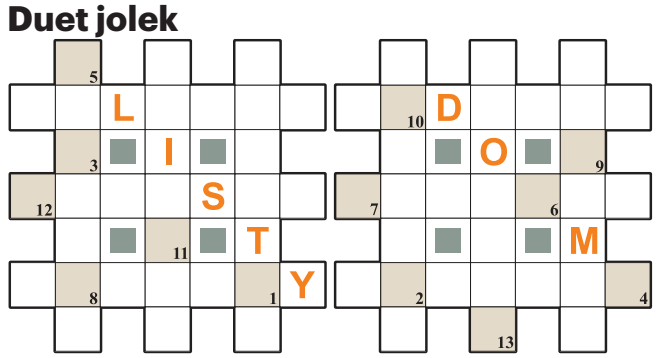
Poziomo:
3) letnie ferie,
7) dotkliwa porażka,
8) miejski zieleniec,
9) partyjny aktywista,
10) pracuje przy krosnach,
12) bułka z szynką,
14) krój czcionki drukarskiej,
16) żelazna rezerwa,
19) trunek na apetyt,
20) zupa na zakwasie,
21) Polak dla Polaka,
22) uroczysty utwór muzyczny.

Pionowo:
1) subtelny przytyk,
2) lekkomyślna wyprawa,
3) np. Jurko Bohun,
4) poniesiony wydatek,
5) zapłonowa w aucie,
6) największy kontynent,
11) jeden z gatunków filmowych,
12) gatunek pająka,
13) niewielki dipol,
15) miasto w Turyngii (Niemcy),
17) część stacji kolejowej,
18) kiesa, kabza.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł programu telewizyjnego.

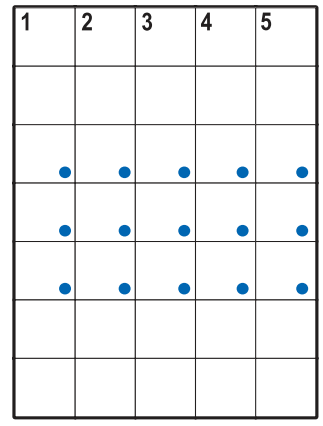
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktora.

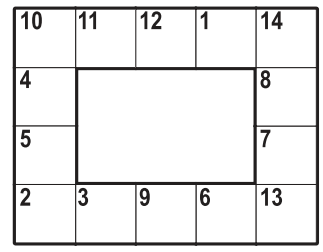
W przypadkowej kolejności:
– podnieta, zachęta
– fantowa lub pieniężna
– święty patron zakochanych
– malinowy lub śliwkowy
– polski autobus
– japoński rycerz
– dzieli się na ząbki
– lokum dla bobrów
– strofa ośmiowersowa
– dawne auto wyścigowe
– André, autor „Doli człowieczej”
– schowek w marynarce

Logogryf



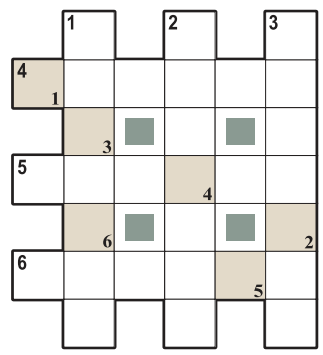
Litery w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
1) kraj z Tyrolem,
2) brak szczęścia,
3) zespół pięciu muzyków,
4) męska fryzura,
5) wiec wyborczy.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: tytuł piosenki.
Poziomo:
10) ostry dźwięk, gwizd,
2) stała opłata urzędowa.
Pionowo:
10) pocisk do fuzji,
14) część twierdzenia.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4, 5, 6) druh, towarzysz,
Pionowo:
1) oklepane słowa, frazes,
2) farba emulsyjna o spoiwie organicznym,
3) potocznie: duży, elegancki samochód osobowy.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Ale nie skończyłem; **Krzyżówka A-Ż:** dynastia; **Krzyżówka z hasłem:** Czas zawsze prawdę ujawni; **wirówka panoramiczna:** „Horyzont wydarzeń”; **duet jolek:** Tomasz Karolak; **logogryf:** „Strefa interesów”; **szyfr:** „Starszek świat”; **krzyżówka:** kompan.

eprasa.pl 6f41e38cae