Wtorek
28.10.2025

| **6,00 zł** w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 43



FOT. EDYTA GOLISZ

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

NAUCZYCIELE Z LEGNICY WYRÓŻNIENI ZA SWOJĄ PRACĘ U NAS LISTA ODZNACZONYCH

str. 10-11

SAMORZĄD

Lew postawi, jak kiedyś, łapę na kluczu. Czyli eksperci poprawili herb Legnicy

str. 3



FOT. MIASTO LEGNICA

ZDROWIE



FOT. POLICJA

Dostali szpitalny wypis. Ale dramat wcale się nie skończył

Agnieszka, Adam i Mirek opowiedzieli nam o wydarzeniach, które zmieniły ich życie **str. 8-9**

SPORT

Miedź Legnica po remisie ze Stalą Mielec, a przed meczami z Jagiellonią i Wieczystą **str. 18**

DOLNY ŚLĄSK

Tajemniczy rajd afrykańskiego ssaka. Jeżozwierz „zwiedził" kilka miejscowości i wreszcie trafił w bezpieczne miejsce **str. 6**

OBYCZAJE

Jak poprawnie zachowywać się na cmentarzu, a jakich zachowań unikać **str. 19**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655

eprasa.pl 7641c433bd



FT. ARCHIWUM PPG

LEGNICA

Za darmo zbadają, czy masz cukrzycę

Z darmowego programu profilaktyki cukrzycy mogą skorzystać w Legnicy osoby, które spełniają następujące kryteria:

- **wiek: 45-65 lat**
- **miejsce zamieszkania: Legnica**
- **brak rozpoznanej cukrzycy typu 2**
- **w ciągu ostatnich 3 lat nie miały przeprowadzonychbadań w kierunku cukrzycy**
- **mają nadwagę lub otyłość (BMI > 25)**
- **prowadzą mało aktywny tryb życia, w ich rodzinach występowała ta choroba**
- **miały w przeszłości nieprawidłowy poziom cukru**
- **mają nadciśnienie tętnicze.**

Rejestrację na badania prowadzi Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Legnica, pod numerem tel. 788 800 249.

Badania zostaną wykonane w wybrane soboty, do 30 listopada 2025 r.

Kolejne zapisy chętnych prowadzone będą w cyklach co 2 tygodnie, do końca listopada. Realizatorem programu jest Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Legnicy.

LCK zaprasza legnickich seniorów

Redakcja
Legnica

W środę i czwartek (29 - 30 października) świętować będą seniorzy. W Akademii Rycerskiej czeka na nich bogaty program spotkań, warsztatów i koncertów.

Uroczyste otwarcie Legnickich Dni Seniora 2025 zaplanowano na środę, 29 października. O godz. 11:00 w Sali Królewskiej seniorzy dostaną klucze do miasta. Następnie rozpocznie się cykl zajęć wykładowo-warsztatowych z udziałem ekspertów. Od godz. 11:30 spotkanie „Żyj aktywnie, czuj się dobrze - domowa profilaktyka dla seniora", poświęconemu zdrowemu stylowi życia i dobrej kondycji. O 12:30 - praktyczne warsztaty samoobrony „Bezpieczny Senior", o 13:30 - zajęcia z pierwszej pomocy.

Na uczestników czekać będą stanowiska promocyjne i doradcze na II piętrze Akademii, bufet kawowy i poczęstunek, a także Przegląd Twórczości Senioralnej - wystawa rękodzieła i prac artystycznych.

W środę o godz. 18:30 w Sali Manežowej sentymentalna wędrówka przez największe przeboje rodzimych wokalistek, czyli „Damy Polskiej Piosenki. Muzyczna podróż przez dekady". Pełen ponadczasowych melodii koncert przenosi publiczność w świat najpiękniejszych „damskich" piosenek - od tang Hanki Ordonówny po Sanah. To opowieść o miłości, tęsknocie, sile i kobiecości, zbudowana z głosów: Ireny Santor, Anny German, Ewy Demarczyk, Anny Jantar, Alicji Majewskiej, Edyty Górniak i wielu innych. Bilety 30 zł - normalny oraz 20 zł - ulgowy dla seniorów powyżej 60. roku życia dostępne w Galerii Satyrykon.

W czwartek w Sali Manežowej od godz. 18:00, wieczór taneczny „Niech żyje bal!", połączonym z recitalem Teresy Pauch. To doskonała okazja, by wspólnie świętować, zatańczyć i spędzić czas w serdecznej atmosferze. Bilety w cenie 40 złotych są dostępne w Galerii Satyrykon.

Dmi Seniora organizuje Legnickie Centrum Kultury.



FOT. FT. MIASTO LEGNICA

LRGNICA

Dziś otwarte spotkanie z wojewodą i prezydentem nt. ochrony ludnosci

Spotkanie odbędzie się w Sali Królewskiej Akademii Rycerskiej (ul. Chojnowska 2) dziś (wtorek) w godz. 10.00 -12.00. Będzie dotyczyło ochrony ludności i obrony cywilnej. Jest organizowane w ramach inicjatywy #BezpiecznyDolnyŚląsk. W wydarzeniu udział wezmą wojewoda dolnośląska Anna Żabska oraz prezydent Legnicy Maciej Kupaj. - Wojewoda Anna Żabska zaprezentuje założenia programu Ochrona Ludności i Obrona Cywilna (OLiOC), a prezydent Maciej Kupaj przedstawi lokalne działania i plany w zakresie bezpieczeństwa mieszkańców Legnicy. Spotkanie będzie okazją, by dowiedzieć się, jak wygląda system zapewnienia bezpieczeństwa w regionie i wspólnie porozmawiać o tym, jak chronić życie, zdrowie i mienie - informuje legnicki rfatusz.

W programie są również m.in. pokazy i warsztaty prowadzone przez służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, oraz panel dyskusyjny z udziałem mieszkańców. EG

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, EDYTA GOLISZ

W Centrum Handlowym Auchan w Legnicy można było w sobotę wymienić elektrośmieci na dekoracyjne rośliny. - To bardzo potrzebna akcja. Mama robiła u siebie porządki, miała stare radia. Chcieliśmy je wywieźć do kontenera na elektrośmieci, ale wyczytaliśmy w portalu naszemiasto.pl o akcji i przywieźliśmy je tutaj. Dostaliśmy za to piękne wrzosy, które zawieziemy mamie. Na pewno się ucieszy - mówią Dorota i Mirosław, których spotkaliśmy w Auchan. Przygotowano 300 roślin. Akcję zorganizowała „Gazeta Wrocławska", a jednym z parnerów wydarzenia było Legnickie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunlnej. Edyta Golisz

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 7641c433bd

HERALDYKA ZESPÓŁ SPECJALISTÓW ZAJĄŁ SIĘ ZMIANAMI, KTÓRE NALEŻAŁO WPROWADZIĆ W SYMBOLACH MIASTA

LEW POSTAWI ŁAPĘ NA KLUCZU. EKSPERCI POPRAWILI HERB LEGNICY

Edyta Golisz
Legnica

Po miesiącach pracy specjalna komisja zaprezentowała projekt poprawionego herbu Legnicy. Uwzględniono w nim uwagi Komisji Heraldycznej.

Dlaczego herb Legnicy trzeba było poddać zmianom?

Chodzi o konieczność zamknięcia procedury jego zatwierdzenia przez Komisję Heraldyczną, działającą przy Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji. Komisja już w 2008 r. (!) wyraziła negatywną opinię w sprawie herbu, którym posługiwały się ówczesne władze Legnicy. Chodziło o liczne błędy - m.in. graficzne - w symbolu miasta.

Przez kilkanaście lat sprawa herbu „leżała na półce". Prezydent Legnicy Maciej Kupaj powołał więc zespół specjalistów, którzy zajęli się zmianami w herbie. Zaprezentowano je 22 października w ratuszu.

Zastrzeżenia Komisji Heraldycznej

- Głównym powodem negatywnej opinii Komisji Heraldycznej w sprawie herbu Legnicy był jego niestaranny rysunek: zbyt grube linie konturowe tarczy i godła, niekształtnie przedstawione szczegóły lwa oraz owale i zęby kluczy, zniekształcone łapy i język lwa, czarna plama przy uchu lwa, niekształtny owal zamiast oka i brak lewej łapy lwa, która powinna być widoczna w wycięciu zęba klucza - informuje legnicki ratusz.

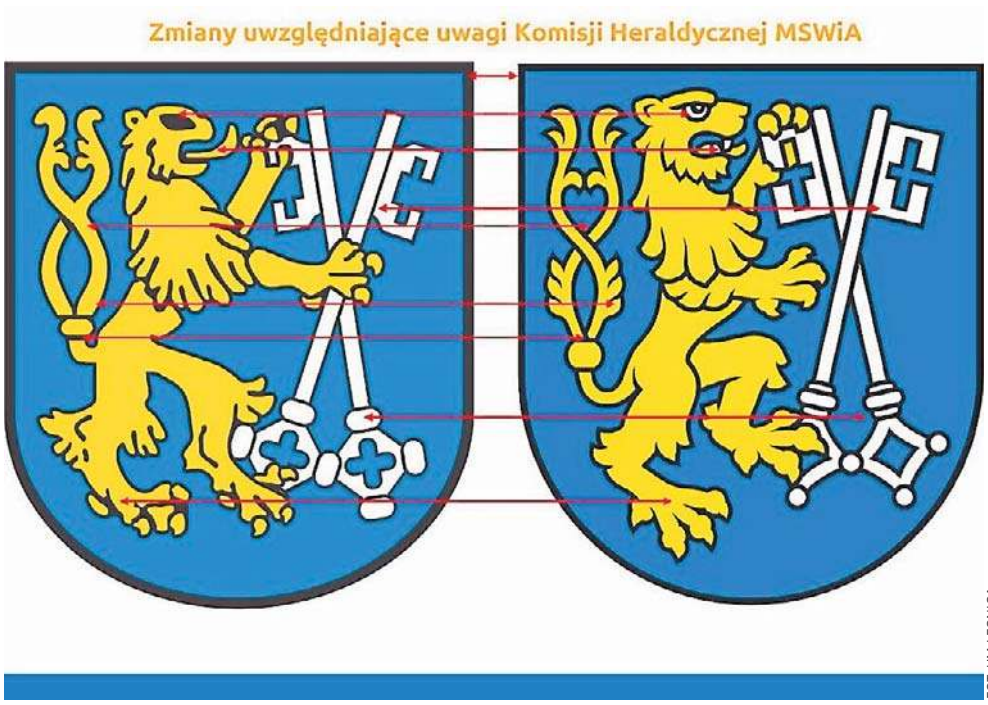
Komisja Heraldyczna miała też zastrzeżenia do wyglądu flagi miasta, łańcuchów Prezydenta i Przewodniczącego Rady Miasta oraz odznaki „Zasłużony dla Legnicy".

- Ponieważ przygotowanie projektu herbu wymagało specjalistycznej wiedzy związanej z heraldyką, czyli nauką o herbach oraz weksylologią, czyli nauką o flagach, sztandarach, banerach itp., prace na kształtem herbu powierzono zespołowi badaczy - mówi Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.



FOT. UM LEGNICA

Tak wygląda poprawiony i poprawny herb Legnicy



FOT. UM LEGNICA

Zmiany uwzględniające uwagi Komisji Heraldycznej MSWiA

Radni Komisji Kapituły i Statutu Rady Miejskiej są na tak

Obradująca 22 października Komisja Kapituły i Statutu Rady Miejskiej pozytywnie zaopiniowała projekt herbu miasta, zaprezentowany przez członków zespołu powołanego przez Prezydenta Miasta.

To pierwszy etap procedury, która ma na celu zatwierdzenie samego herbu, stosowanego następnie we wszystkich weksyliach (np. flaga, chorągiew, sztandar, flaga stolikowa), pieczęciach, insygniach, odznakach honorowych oraz innych symbolach miasta (np. oznaka radnego, statuetka) i jego emblematach.

Co ciekawe, Komisja Heraldyczna przeprowadziła szczegółową analizę ikonografii legnickiego herbu od momentu jego powstania, zwracając szczególną uwagę na fakt, iż Legnica - jako jedno z niewielu polskich miast - dysponuje oryginalnym przywilejem herbowym. Przywilej herbowy Legnicy nadany 12 marca 1453r. przez króla Czech Władysława Pogrobowca, zatwierdzony 8 maja 1453 r. przez cesarza Fryderyka III, przechowywany jest w legnickim Oddziale Archiwum Państwowego we Wrocławiu. Pergaminowy dokument, opatrzony pieczęcią królewską, zawiera umieszczony w centralnej części barwny wizerunek herbu. Dokument sporządzony został w języku niemieckim.

SKŁAD ZESPOŁU DS. HERBU LEGNICY ORAZ INSYGNIÓW MIEJSKICH:

- prof. dr hab. Wojciech Strzyżewski - przewodniczący zespołu, historyk specjalizujący się w heraldyce i sfragistyce oraz dziejach wczesnonowożytnych.
- dr Arkadiusz Muła - historyk sztuki, zastępca dyrektora Legnickiego Centrum Kultury ds. Centrum Witelona
- Edyta Łaborewicz - historyk, archiwistka, kierowniczka Archiwum Państwowego w Legnicy
- Marcin Makuch - historyk, dyrektor Muzeum Miedzi w Legnicy
- Konrad Byś - historyk, kierownik Działu Historii Muzeum Miedzi w Legnicy.

CO ZAKWESTIONOWAŁA KOMISJA

Co zakwestionowała Komisja Heraldyczna przy MSWiA w dotychczasowym herbie

- niestaranny rysunek herbu
- zbyt grube linie konturowe tarczy i godła
- owale i zęby kluczy
- niekształtnie przedstawione szczegóły lwa
- zniekszsztalcone łapy i język lwa
- czarna plama przy uchu
- niekształtny owal zamiast oka
- brak lewej łapy, który powinna być widoczna w wycięciu zęba klucza

Uwagi odnoszące się do flagi dotyczyły jej błędnego umieszczenia w pliku (pionowo) oraz braku wzornika barw w systemie CMYK oraz PANTONE.

Uwagi odnoszące się do łańcuchów dot. napisów „Prezydent Miasta" i „ Przewodniczący Rady", których nie powinno się umieszczać na medalionach łańcuchów. Zwrócono również uwagę iż wzór jest podobny – łańcuchy należy odróżnić barwą – złotą dla Prezydenta, srebrną dla Przewodniczącego Rady.

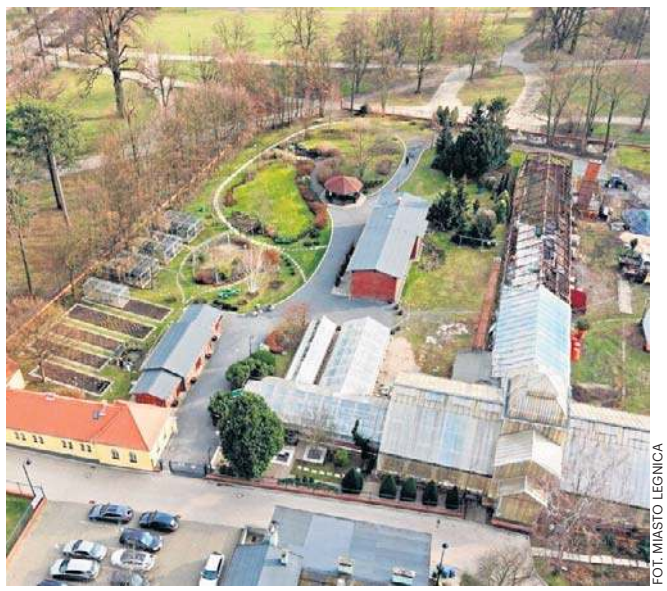
Uwagi odnoszące się do odznaki „Zasłużony dla Legnicy". Komisja zwróciła uwagę iż odznaki honorowe przysługują tylko województwom. Miasto może wprowadzić medal honorowy (wręczany, nie przeznaczony do noszenia).

eprasa.pl 7641c433bd

W Palmiarni będzie poślizg na szkle?

Edyta Golisz
Legnica

Wykonawca remontu legnickiej Palmiarni ma problem: jedyny w kraju producent szkła dostarczy je dopiero w przyszłym roku.



FOT. MIASTO LEGNICA

Całość prac w Palmiarni ma zostać zakończona w październiku 2026 roku



FOT. GRZEGORZ CHMIELOWSKI

Jednym z etapów zaplanowanych na ten rok prac miało być szklenie obiektu. Na razie szkła brakuje

Wiosną tego roku ruszył III etap remontu zabytkowej Palmiarni w Legnicy. Warta ponad 9 mln zł inwestycja ma przywrócić obiektowi dawny blask. Jednym z etapów zaplanowanych na ten rok prac miało być szklenie obiektu. Jednak szklenia na razie nie będzie - jedyny w kraju producent specjalistycznego szkła, wymaganego do remontu Palmiarni, musi przebudować linię technologiczną, aby wykonać odpowiednie, szklane elementy. Władze Legnicy zapewniają, że to nie opóźni to jednak terminu zakończenia prac.

W związku z sytuacją generalny wykonawca rewaloryzacji Palmiarni - legnicka firma USBUD - zwróciła się do władz Legnicy o przesunięcie terminu wykonania nowego oszklenia obiektu do końca marca przyszłego roku, a co za tym idzie - przesunięcia wydatków na tę część zadania w wysokości 4 mln zł.

- Miasto wyraziło na to zgodę. Okoliczności są niezależne od wykonawcy i nie dało się ich przewidzieć. Zwłaszcza, że procedura zamówienia szkła wymagała uzgodnień także z konserwatorem zabytków. Przypomnę, że kluczowym zakresem III etapu miały być dostawa i montaż specjalistycznego oszklenia palmiarni. Tymczasem jedyny w Polsce producent szkła o wymaganych parametrach i z udokumentowanym doświadczeniem w tym zakresie poinformował wykonawcę o konieczności dostosowania i częściowej przebudowy linii technologicznej, aby firma mogła wykonać szklane elementy o wymaganych parametrach technicznych - mówi Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

Jak zapewnił legnicki ratusz, przesunięcie terminu montażu oszklenia nie wpłynie ani na wartość zadania, ani nie spowoduje jego opóźnienia. W tym czasie firma będzie wykonywała inne prace.

Jakie prace zaplanowano?

- Wzmocnienie i renowacja konstrukcji stalowej - największe wyzwanie inwestycji: obecne płyty z poliwęglanu zostaną zastąpione szkłem szklarniowym, co wymaga wzmocnienia konstrukcji z uwagi na znacznie większy ciężar nowego pokrycia.

- Nowe oszklenie obiektu - służące m.in. zapewnieniu mikroklimatu wewnątrz obiektu.

- Nowoczesne instalacje - grzewcza, oświetleniowa, nawadniająca.

- Przebudowa oczka wodnego wewnątrz palmiarni.

- Nowa szata roślinna - nasadzenia rozpoczną się w przyszłym roku i potrwają do zakończenia inwestycji. Projekt zakłada stworzenie atrakcyjnej, zróżnicowanej kompozycji roślin egzotycznych i tropikalnych

.- Rewitalizacja zimnej szklarni - działania remontowe obejmą również sąsiedni obiekt, z którym Palmiarnia tworzy spójną całość.

- Przywrócenie historycznego głównego wejścia - ten element nada obiektowi dawny, reprezentacyjny charakter i będzie symbolicznym powrotem do jego świetności.

Całość prac ma zostać zakończona w październiku 2026 roku.

Koszt inwestycji to nieco ponad 9 mln zł, z czego 8 mln zł miasto pozyskało z rządowego programu Polski Ład.

Uczą się ratować życie

Edyta Golisz
Legnica

Warsztaty „Umiesz - ratujesz!" organizują miasto Legnica i Fundacja RAT. Zajęcia są darmowe, finansuje je KGHM Polska Miedź S.A.



FOT. MIASTO LEGNICA

Pierwsze zajęcia odbyły się w Centrum Witelona

Pod okiem doświadczonych instruktorów uczestnicy uczą się jak rozpoznawać stany zagrożenia życia, prawidłowo wzywać pomoc, prowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową oraz korzystać z defibrylatora AED. - Najważniejsze to nie bać się pomagać. Każda sekunda ma znaczenie: wiedza i odwaga mogą uratować czyjeś życie - podkreślają organizatorzy warsztatów.

Pierwsze zajęcia odbyły się w sobotę (25.10), w Centrum Witelona w Legnicy. Uczestnicy samodzielnie ćwiczyli czynności ratujące życie - dorosłym i dzieciom - korzystając z profesjonalnych fantomów i sprzętu medycznego. Były także praktyczne wskazówki i trening wykonania chwytu Heimlicha, który może uratować życie przy zakrztuszeniu.

Kolejne warsztaty odbędą się 9 listopada. Do wyboru są dwa przedziały godzinowe: 9.00 - 13.00 lub 14.00 - 18.00

Jak się zapisać na zajęcia?

Obowiązują zapisy przez formularze online:

na godz. 9.00 https://pierwszapomoc091101.webankieta.pl/

na godz. 14.00 https://pierwszapomoc091102.webankieta.pl/

Warsztaty skierowane są do mieszkańców Legnicy od 16. roku życia.

Warsztaty „Umiesz - ratujesz!" to część miejskiego programu „Zdrowa Legnica", promującego zdrowe życie.

Kunice też mają swoje kryminalne zagadki

Piotr Krzyżanowski
Legnica

W Kunicach odbyła się promocja wyjątkowej publikacji - książki „Kryminalne zagadki Kunic", napisanej przez uczniów i absolwentów Szkoły Podstawowej im. Świętej Jadwigi.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI (2)

Na książkę składają się opowiadania napisane przez uczniów i absolwentów szkoły w Kunicach



Zaprezentowana 23 października książka pt. „Kryminalne zagadki Kunic" to zbiór opowiadań, w których młodzi autorzy (17 osób) z pasją i wyobraźnią odkrywają tajemnice swojej miejscowości, łącząc lokalne motywy z kryminalną intrygą.

Książka wyjątkowa, bowiem wyjątkowi są jej autorzy. To bardzo młodzi ludzie, uczniowie szkoły podstawowej im. Świętej Jadwigi w Kunicach. Dla wielu z nich to literacki debiut, który może być początkiem wielkich literackich karier. - Kto wie, czy pewnego dnia nie ustawimy się w zakręconych kolejkach po autograf któregokolwiek z autorów - napisała we wstępie do książki legnicka pisarka Monika B. Janowska.

- Jest mi niezmiernie miło, że tylu utalentowanych uczniów, a nawet absolwentów naszej szkoły w Kunicach, podjęło się napisania tych opowiadań. Ja już je przeczytałem i są naprawdę świetne - polecam każdemu. Gratuluję młodzieży, a także nauczycielom i rodzicom za inicjatywę i za to, że ta publikacja doczekała się wydania - mówi wójt gminy Kunice Krzysztof Błądziński.

eprasa.pl 7641c433bd



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

W pogrzebie ojca Szańcy uczestniczyło wielu legniczan, duchownych, a także młodzież szkolna

Legnicznie pożegnali ojca Józefa Szańcę

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Na cmentarzu Komunalnym przy ul. Wrocławskiej w poniedziałek, 20 października, spoczął znany legnicki franiszkanin ojciec Józef Szańca. Odprowadziła go kilkusetosobowa grupa legniczan.

Msza święta została odprawiona w kościele św. Jana Chrzciciela w Legnicy. Sam pogrzeb franciszkanina Józefa Szańcy odbył się na cmentarzu Komunalnym przy ulicy Wrocławskiej. Ojciec Józef Szańca zmarł w czwartek, 16 października.

Ojciec Józef Szańca urodził się 30 listopada 1944 roku. Święcenia kapłańskie przyjął w 1969 roku w Krakowie. W latach 80. XX wieku, był duszpasterzem akademickim przy kościele franciszkańskim „Porcjunkula" we Wrocławiu. Przez większość swojego życia kapłańskiego związany był z Dolnym Śląskiem.

W latach 1980-1984 pełnił funkcję proboszcza parafii św. Bartłomieja w Głogówku, następnie w Legnicy kierował Niższym Seminarium Duchownym (1986-1992). Później był proboszczem parafii św. Jana Chrzciciela w Legnicy (1996-2000), a po przekształceniu seminarium w Katolickie Liceum Ogólnokształcące im. św. Franciszka z Asyżu - jego wieloletnim dyrektorem.

Ojciec Szańca był również wykładowcą etyki w Wyższym Seminarium Duchownym Diecezji Legnickiej, wizytatorem katechezy, a także zastępcą dyrektora Wydziału Katechetycznego Legnickiej Kurii Biskupiej. Przez wiele lat współpracował z Radiem Plus Legnica,

Miejski ogród przy I LO otwarty tylko w godzinach pracy szkoły

Edyta Golisz
Legnica

Legniczanie są zdziwieni, bo otwarty rok temu ogród na pl. Klasztornym miał być miejscem wytchnienia, relaksu, a często widzą kłódkę na bramie prowadzącej do tego miejsca. Dlaczego?

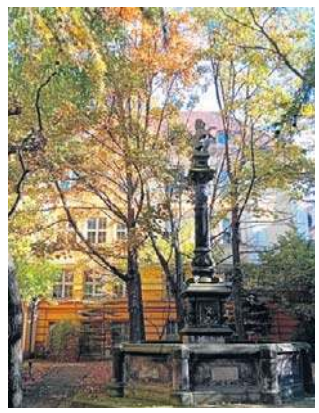
- W obecnym czasie, jesienno - zimowym, ogród jest otwarty w godz. 8.00 - 17.00, w dni powszednie. W czasie wakacji, gdy w szkole nie ma uczniów, ogród przy Liceum Ogólnokształcącym nr 1 w Legnicy jest otwarty w godz. 7.00 - 15.00, też tylko w dni powszednie. To godziny pracy administracji szkoły, kiedy przyszkolny skwer może być przez pracowników pilnowany. Jeśli miałby być otwarty przez całą dobę, trzeba by zatrudnić w I LO dodatkowych pracowników, tylko do pilnowania ogrodu, który niektórzy mieszkańcy niestety upatrzyli sobie jako miejsce wieczornych libacji, noclegów w stanie upojenia alkoholowego, bezpłatnej, miejskiej toalety - wyjaśnia Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

Legniczanie mogą więc korzystać z tego uroczego ogrodu tylko w tygodniu, za dnia. Potem na ogrodowej furtce pojawia się kłódka. I nic nie wskazuje, żeby cokolwiek miało się w najbliższym czasie zmienić.



FOT. GRZEGORZ CHMIELOWSKI (2)

W weekend spacerowicze mogą popatrzeć na ogród tylko przez kraty ogrodzenia



W jesienne, słoneczne dni przyszkolny skwer prezentuje się wspaniale

Przypomnijmy, że to urokliwe miejsce na mapie Legnicy było przez wiele lat zamknięte dla mieszkańców. Na wniosek prezydenta Macieja Kupaja, stawiającego na otwieranie enklaw zieleni, w budżecie miasta zabezpieczono środki na renowację skweru przy I LO. Przeprowadzono m.in. pielęgnację drzew oraz prace naprawcze przy gzymsach. Ogród został otwarty we wrześniu ub. roku. Z założenia miał być czynny tylko w określonych godzinach.

Dodatkowo jednak przegrał z wandalami, wielbicielami nocnych libacji oraz poszukiwaczami odosobnionych miejsc w centrum Legnicy, w których można załatwić pilną potrzebę fizjologiczną. Dlatego będący pod zarządem I LO ogród jest otwarty tylko w godzinach pracy szkoły.

Na wniosek prezydenta stawiającego na otwieranie enklaw zieleni w budżecie miasta zabezpieczono środki na renowację skweru

Najmłodszy sołtys w Polsce został przewodniczącym Młodzieżowej Rady Miejskiej w Legnicy

Piotr Krzyżanowski
Legnica

W Urzędzie Miasta Legnicy 21 października odbyła się inauguracyjna sesja Młodzieżowej Rady Miejskiej Legnicy nowej kadencji.

Przewodniczącym Młodzieżowej Rady Miejskiej Legnicy został Fabian Kozioł.

- Jestem najmłodszym sołtysem w Polsce - mówił o sobie przed głosowaniem nad wyborem przewodniczącego MRM. Fabian sołtysuje w Tyńczyku Legnickim w gminie Krotoszyce. Zastępcą przewodniczącego MRM została Amelia Rasała, a sekretarzem Oktawia Parol-Czajkowska. Rada liczy 18 osób, a jej kadencja trwa przez cały rok szkolny. Skład IX Kadencji Młodzieżowej Rady Miejskiej Legnicy:



FOT. AUTOR

Fabian Kozioł

Ewa Bartoń I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
Szymon Kucharski II LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
Wojciech Bober V LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
Amelia Rasała VII LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
Taras Kuzmak ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH NR 4
Kornel Garliński ZESPÓŁ SZKÓŁ ELEKTRYCZNO-MECHANICZNYCH
Aleksandra Porwał ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNYCH
Nikola Ślusarz ZESPÓŁ SZKÓŁ MUZYCZNYCH
Bartłomiej Waszkiewicz ZESPÓŁ SZKÓŁ SAMOCHODOWYCH
Oktawia Parol - Czajkowska ZESPÓŁ SZKÓŁ BUDOWLANYCH
Oliwia Kosek CENTRUM KSZTAŁCENIA ZAWODOWEGO I USTAWICZNEGO
Dominik Wojtylak ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH I OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH
Dominik Tryka ZESPÓŁ PLACÓWEK SPECJALNYCH
Gabriel Jaz AKADEMICKIE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W LEGNICY
Fabian Kozioł TECHNIKUM TEB EDUKACJA W LEGNICY
Maja Kuberska LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE TEB EDUKACJA W LEGNICY
Marcel Lichocki TECHNIKUM AKADEMICKIE W LEGNICY
Julia Wójcik EUROPEJSKIE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W LEGNICY

REKLAMA 0011419311

WÓJT GMINY KUNICE

podaje do publicznej wiadomości informację

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Kunicach w dniach od 28.10.2025 roku do 18.11.2025 roku wykazu nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży: **działka numer 710/3 obręb Grzybiany, gmina Kunice,** zgodnie z Zarządzeniem nr 130/25 Wójta Gminy Kunice z dnia 16 października 2025 roku.

Wykaz dostępny jest na stronie internetowej urzędu: www.bip.kunice.pl.

REKLAMA 0011410427

Kupię
ciągniki, przyczepy, maszyny rolne
Tel. 535 135 507

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

eprasa.pl 7641c433bd

PRZYRODA IGA MA NA RAZIE SWÓJ DOM W LWÓWKU ŚLĄSKIM, ALE PRAWDOPODOBNIE POJEDZIE DO SZKLARSKIEJ PORĘBY

Afrykański jeżozwierz okazał się „kobietą"

Edyta Golisz
Legnica

Historia jeżozwierza, który przez kilka tygodni błąkał się po naszymn regionie, może mieć szczęśliwy finał.

O afrykańskim jeżozwierzu, który wędrował po naszym regionie budząc poruszenie wśród mieszkańców, pisaliśmy kilka dni temu. Ten cudaczny zwierzak został w końcu zwabiony przez mieszkańców wsi Prusice koło Złotoryi do stodoły. Stamtąd zabrali go specjaliści z Fundacji „Dziki Patrol" w Lwówku Śląskim. Jeżozwierz dobrze zaaklimatyzował się w ośrodku.

- Okazał się kobietą. Ma na imię Iga, jest bardzo grzeczna, daje się głaskać, ma duży apetyt na owoce i warzywa - mówi Jakub Matkowski, prezes „Dzikiego Patrolu".

O tym, jak pani jeżozwierz może mieć na imię, pracownicy „Dzikiego Patrolu" dowiedzieli się od mieszkańców Szklarskiej Poręby, którzy najprawdopodobniej są właścicielami zwierzaka, który kilka tygodni temu uciekł z ich zagrody.

- Państwo zgłosili się do nas po publikacjach w mediach. Nie mamy jeszcze stuprocentowej pewności, że są właścicielami, ponieważ spotkanie odbędzie się w przyszłym tygodniu. Ale jeżozwierz rzeczywiście reaguje na imię Iga, które ci państwo nam podali, potwierdza się też to, co powiedzieli: że Iga jest łagodna, lubi jak się ją głaska po główce więc wiele wskazuje na to, że to rzeczywiście ich zwierzak. Jeśli to się potwierdzi, Iga wróci do domu. Po długiej wędrówce, bo przeszła ze Szklarskiej Poręby aż pod Złotoryję - mówi Jakub Matkowski.

Póki co, Iga jest pupilką pani Oli, technika weterynaryjnego z ośrodka „Dziki Patrol". - Ola bardzo o nią dba, karmi ją owocami i warzywami, dogląda Igi. Dobrze, że udało nam się złapać jeżozwierza w ostatniej niemal chwili. Iga prawdopodobnie nie przeżyłaby przymrozków, odmroziłaby sobie łapki, ból uniemożliwiałby jej „na wolności" szukanie roślinnego pokarmu, to mogłoby skończyć się jej śmiercią.



FOT. DZIKI PATROL

Iga jest pupilką pani Oli, technika weterynaryjnego z ośrodka „Dziki Patrol"

Dlatego dziękuję wszystkim, szczególnie mieszkańcom Prusic, którzy pomogli uratować jeżozwierzowi życie - mówi prezes „Dzikiego Patrolu".

Skąd jeżozwierz z Afryki wziął się koło Złotoryi? - Te zwierzęta są coraz częściej kupowane do gospodarstw agroturystycznych czy miniogrodów zoologicznych, ponieważ nie są zbyt wymagające w hodowli, żywią się warzywami i owocami, mają spokojne usposobienia a wyglądają bardzo reprezentacyjnie. Są jednak bardzo sprytne, potrafią na różne sposoby wydostać się z woliery, jeśli ta nie jest odpowiednio zabezpieczona, na przykład przez podkopanie się pod ogrodzeniem - wyjaśniał nam Jakub Matkowski po schwytaniu jeżozwierza.

Legniccy policjanci zlikwidowali fabrykę narkotyków

Edyta Golisz
Legnica

Urządzenia, chemikalia oraz gotowe narkotyki czarnorynkowej wartości 2 mln zł wpadły w ręce policji.

- W ramach działań operacyjnych policjanci z Legnicy, zajmujący się zwalczaniem przestępczości narkotykowej, uzyskali wiarygodne informacje, że na jednej z posesji na terenie powiatu legnickiego może dochodzić do nielegalnego wytwarzania metamfetaminy. Przeprowadzili dynamiczne wejście na teren posesji. Działało tam laboratorium narkotykowe. Na miejscu obezwładniono i zatrzymano dwóch mężczyzn - mówi asp. Anna Tersa z legnickiej policji.



FOT. POLICJA LEGNICA

Koło Legnicy produkowali metamfetaminę

Funkcjonariusze zabezpieczyli w budynku ponad 43 kg metamfetaminy o czarnorynkowej wartości około 2 mln zł! Zabezpieczyli także sprzęt służący do jej wytwarzania, porcjowania i pakowania oraz 16 tys zł gotówki. Zlikwidowali niebezpieczne laboratorium, które mogło dostarczyć na rynek ogromne ilości groźnego narkotyku. - Laboratorium w budynku było w pełni przygotowane do produkcji narkotyku. Znajdowała się tam linia produkcyjna oraz wszelkie niezbędne prekursory i substancje pomocnicze, wykorzystywane do wytwarzania metamfetaminy, a w powietrzu unosił się silny zapach chemikaliów. Na jednym z palników trwał właśnie proces krystalizacji substancji psychotropowej - opowiada asp. Anna Tersa.

Zatrzymani na gorącym uczynku mężczyźni to 52 - letni mieszkaniec powiatu legnickiego oraz 47-letni mieszkaniec powiatu wołowskiego. Usłyszeli zarzuty m.in. wytwarzania i posiadania znacznej ilości substancji psychotropowych. Za popełnione przestępstwa grozić im może kara nawet do 20 lat pozbawienia wolności.

Prokurator wystąpił już do sądu z wnioskiem o zastosowanie wobec mężczyzn środka zapobiegawczego w postaci tymczasowego aresztowania.

Śledztwo jest kontynuowane, nie wyklucza się kolejnych zatrzymań.

REKLAMA 0011420569

BURMISTRZ MIASTA CHOJNOWA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Chojnowie **w dniach od 28.10.2025 r. do 18.11.2025 r.** wykazu lokalu użytkowego przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy: **lokal użytkowy nr 7A** o pow. użytk. 7,80 m², mieszczący się w budynku przy ul. Kolejowej 27 na działce nr 22/10, obręb 4 miasta Chojnowa – Zarządzenie nr 164/2025 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 21.10.2025 r.

Wykazy dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie: http://bip.chojnow.net.pl/.

REKLAMA 0011421635

LEGNICA z nią zawsze po drodze

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza,
że 28.11.2025 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 20 położonego w Legnicy przy ul. Pancernej 25

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica ul. Pancernej 25 KW Nr LE1L/00057927/4 Budynek mieszkalny, 5-kondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 89/3 o pow. 388 m², obręb Tarninów Lokal mieszkalny nr 20 na III piętrze	2 pokoje, kuchnia, przedpokój, łazienka z w.c. 34,70 m²	180. 000,00 zł /5. 500,00 zł/ 36.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 28.11.2025 r. o godz. 10.30 w CWM Legnica, Rynek 19
Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - tel. 7672-12-303 oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur - tel. 7672-12-301.
Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu. w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA 0011421625

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. Działka nr 234 w obrębie Kartuzy przy ul. Stefana Czarnieckiego – nieruchomość gruntowa przeznaczona do dzierżawy w drodze bezprzetargowej na okres 1 roku, wykorzystana na lokalizację pawilonu handlowo-usługowego.
2. Działka nr 387/3 w obrębie Stare Miasto – nieruchomość gruntowa przeznaczona do dzierżawy w drodze bezprzetargowej na okres 3 lat, wykorzystana na lokalizację pawilonu usługowego.
3. Działka nr 826/8 w obrębie Stare Miasto przy ul. Świętego Piotra – nieruchomość gruntowa przeznaczona do dzierżawy w drodze bezprzetargowej na okres kolejnych 3 lat, wykorzystana na lokalizację pawilonu gastronomicznego.
4. Działki numer 729, 741 w obrębie Bartniki przy ul. Jaworzyńskiej – sprzedaż prawa własności na rzecz użytkownika wieczystego.
5. Działki numer 101, 54, 53, 36, 55, 178, 179, 85, 149, 78, 57 w obrębie Glinki przy ul. Monterskiej – sprzedaż prawa własności na rzecz użytkownika wieczystego.
6. Ul. Kawaleryjska działka nr 1401 obręb Tarninów – sprzedaż w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego.
7. Ul. Żółkiewskiego działka nr 859 obręb Bartniki – sprzedaż w trybie przetargu ustnego nieograniczonego pod zabudowę.
8. Ul. Czarnieckiego 32, ul. Korczaka 20, ul. Senatorska 53, ul. Żwirki i Wigury 11, ul. Ściegiennego 39 of., ul. Kraszewskiego 4, ul. Żwirki i Wigury 38, ul. Dmowskiego 8, ul. Najświętszej Marii Panny 14D – bezprzetargowo lokale mieszkalne na rzecz najemców.
9. Ul. Daszyńskiego 15, ul. Łukasińskiego 44, ul. św. Piotra 8 – wolne lokale użytkowe w trybie przetargu.

Rozszerzone ogłoszenia zamieszczono na tablicy ogłoszeń ETO Urzędu Miasta Legnicy.

eprasa.pl 7641c433bd

25 lat kolorowej mody Marioli Turbiarz

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Mariola Turbiarz 18 października świętowała w Legnicy 25-lecie swojej działalności w branży modowej. Jej pierwszy pokaz odbył się właśnie w Legnicy.

Legnica stała się modową stolicą Dolnego Śląska. Wszystko za sprawą jubileuszu „25 lat kolorowej mody" Marioli Turbiarz, pochodzącej z Legnicy projektantki, która dziś mieszka w Szwecji. Pokaz mody odbył się w Kawiarni Perspektywa w Centrum Witelona. Głównymi organizatorami byli Mariola Turbiarz oraz Kawiarnia Perspektywa - Ewelina i Paweł Kupiec. Partnerami wydarzenia są Optyka Nowakowscy, Browar Książęcy Hotel i Restauracja oraz projektanci z całej Polski.

- To właśnie w Legnicy stawiałam swoje pierwsze kroki - ukończyłam szkołę odzieżową, która dała mi fundamenty do dalszej pracy twórczej i zawodowej. Tu odbył się także mój pierwszy pokaz mody, zorganizowany 25 lat temu. Dlatego ze wszystkich miejsc na świecie wybrałam właśnie Legnicę, aby po ćwierćwieczu wrócić w to wyjątkowe miejsce i uczcić swój jubileusz - napisała na swoim Facebooku Mariola Turbiarz.



Mariola Turbiarz przyjechała do rodzinnej Legnicy, by tu uczcić 25-lecie swojej pracy



ZDJĘCIA PIOTR KRZYŻANOWSKI (6)







REKLAMA 0011420810

LEGNICA z nią zawsze po drodze

Prezydent Miasta Legnicy

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje, że został podany do publicznej wiadomości

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI

stanowiącej własność Skarbu Państwa przeznaczonej do zbycia w trybie przetargu ustnego ograniczonego do właścicieli nieruchomości sąsiednich, prawa własności nieruchomości gruntowej niezabudowanej:

Nieruchomość gruntowa, położona w Legnicy przy ul. Kaczawskiej, działki nr 366/1, nr 366/2, nr 366/5, obręb Winiary, pow. 0,0156 ha, KW: LE1L/00109837/6.

Wykaz podlega wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Legnicy przez okres21 dni, tj.: od dnia 27.10.2025 r. do dnia 17.11.2025 r. oraz publikacji na stronie internetowej www.portal.legnica.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem www.um.bip.legnica.eu oraz www.bip.duw.pl, a ponadto informację o jego wywieszeniu podaje się do publicznej wiadomości przez ogłoszenie w prasie.

REKLAMA 0011420315

LEGNICA z nią zawsze po drodze

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza,
że 21.11.2025 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 10 położonego w Legnicy przy ul. Rycerskiej 16

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Rycerska 16 KW nr LE1L/00042265/7 Budynek mieszkalny, 5-kondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 805 o pow. 381 m², obręb Fabryczna Lokal mieszkalny nr 10 na poddaszu	Dwa pokoje, kuchnia, przedpokój, łazienka piwnica nr 0/10 Powierzchnia 57,44 m² i 6,03 m²	220 000,00 zł /13 100,00 zł/ 24 000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.

Przetarg odbędzie się 21.11.2025 r. o godz. 10.30 w CWM Legnica, Rynek 19.

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

REKLAMA 0011421636

LEGNICA z nią zawsze po drodze

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza, że 28.11.2025 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego nr 1 a położonego w Legnicy przy ul. Kazimierza Wielkiego 38.

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica ul. Kazimierza Wielkiego 38 KW Nr LE1L/00038062/3 Budynek mieszkalno-usługowy, 5-kondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 109/1 o pow. 104 m², Dz. nr 135/15 o pow. 72 m² Dz. nr 68/19 o pow. 21 m² obręb Kartuzy Lokal mieszkalny nr 1 a na parterze	Sala sprzedaży, pomieszczenie magazynowe, pomieszczenie biurowe, pomieszczenie sanitarne z w.c. korytarz 68,20 m²	190.000,00 zł /12. 816,00 zł/ 38.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność

Przetarg odbędzie się 28.11.2025 r. o godz. 10.00 w CWM Legnica, Rynek 19

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Agnieszka Romanowska - tel. 7672-12-303, pokój 312 III p. oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur - tel. 7672-12-301.

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

eprasa.pl 7641c433bd

GDY JUŻ DOSTANIESZ WYPIS ZE SZPITALA... ŻYCIE PO WYPADKU

Dolnoślązacy Agnieszka, Adam i Mirek – podopieczni fundacji Votum – opowiedzieli nam o dramatycznych zdarzeniach, które zmieniły całkowicie ich codzienne życie. I o tym, co się dzieje, gdy człowiek w jednej chwili przestaje być samodzielny

Karolina Kwiatek, Aneta Kolesińska

Trudno znaleźć dzień, w którym nie byłoby informacji o poważnych wypadkach na drogach Wrocławia czy Dolnego Śląska i innych dramatycznych zdarzeniach. Zazwyczaj historie poszkodowanych kończą się w mediach na krótkiej adnotacji: „Ratownicy zabrali rannego do szpitala". A co dzieje się później?

Chodzi lisek koło drogi...

- Bogu dzięki, że tylko to się stało. Ja nie mam tylko nogi i ręki, jak ten lisek. Mówię, chodzę. Jest dobrze. Jakby mi jeszcze trafił w dziecko, to by była tragedia - opowiada Agnieszka Gronkowska, mieszkanka miejscowości pod Legnicą.

Kilka lat temu kobieta zarządziła rodzinną wycieczkę. Cała czwórka miała pojechać w ładne miejsce na spacer przed obiadem. Ona z mężem na jednym motocyklu, a na drugim 30-letni syn z młodszym bratem. To była pierwsza taka wycieczka 16-latka. Mówi, że to synowie jako pierwsi zobaczyli rozpędzone auto. Jechali z przodu.

- To była droga wiejska. Samochód wyleciał zza zakrętu. Jechał nim jakiś dwudziestoparolatek po narkotykach. Śmignął koło chłopaków. Sebastian (syn - red.) zdążył tylko odbić, samochód wjechał w nas - opowiada Agnieszka Gronkowska. - Do dziś słyszę głos mojego małego, jak mnie wołał. Te krzyki i kłótnie. Cały czas byłam przytomna. Dopiero w karetce podali mi jakiś środek. Odpłynęłam. Później mi powiedzieli, że tętnica została przerwana. Straciłam bardzo dużo krwi - dodaje pani Agnieszka.

Mówi, że miała złamaną rękę i nogę. Lekarze założyli blachę, robili też przeszczep skóry. Na tym jednak nie skończyła się tułaczka po szpitalach. Agnieszka Gronkowska obliczyła, że początkowo spędziła w nich 1,5 roku. Po tym czasie okazało się, że jednak trzeba amputować nogę.

- Teraz najgorzej jest z ręką. Ostatnio lekarze wyciągnęli z niej dwa gwoździe, bo pękły. Miałam robiony przeszczep z kości, ale w szpitalu poczęstowali mnie gronkowcem złocistym. Nie wiem, czy to przez niego, czy przez co, ale ręka w ogóle się nie zrasta. Niedawno urodziła mi się wnusia. Wzięłam ją na ręce. Trochę ją pobujałam i pękła blacha. Trzy miesiące później dostałam kolejną. Ręka dalej się nie zrasta. Lekarze nie wiedzą, co robić - opisuje Agnieszka Gronkowska.

- Nie mogę dźwigać. Nie mogę ruszać ręką. Nie mogę chodzić o kulach ani w balkoniku. W końcu nauczyłam się opierać na jednej kuli. Dałoby się żyć, tylko żeby ta ręka się zrosła - dodaje.

Pani Agnieszka twierdzi, że trzyma się dzięki antydepresantom. Mówi, że przez wypadek straciła trzy i pół roku życia. Mąż z synami mieszkali przez ten czas normalnie, w domu. Ona głównie w szpitalach i ośrodkach rehabilitacyjnych. Gdy po półrocznych kuracjach wracała do domu, nie poznawała młodszego syna. Dorastał. Zmienił mu się wygląd i charakter.

Gronkowska wspomina, że nastolatkowi, podobnie jak pozostałym bliskim, trudno było pogodzić się z wypadkiem. - W nim wciąż to siedziało, stąd te kłótnie. Zapisałam go do psychologa. Dopiero teraz coś z niego schodzi. Mąż nauczył się żyć sam, ja zresztą też. I jest strasznie. Nie mogę tego wszystkiego poukładać ani sprawić, żeby ta rodzina dalej była... Moja pani psycholog mówi, że każdy z nas przeżywa dalej ten wypadek, ale osobno. Ale co, mam siedzieć i płakać? Ja już swoje się napłakałam - mówi pani Agnieszka, która została podopieczną fundacji Votum. - Oni wspierają mnie i bardzo mi pomagają. Cały dom jest teraz na głowie męża. Przed wypadkiem to ja wszystko robiłam. Po tym wszystkim on musiał sobie poradzić, wziąć na klatę: załatwiać lekarzy, rehabilitację - dodaje.



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Agnieszka Gronkowska: Dałoby się żyć, tylko żeby ta ręka się zrosła



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Mirosław Iżak nigdy nie podejrzewał, że przyjdzie dzień, w którym nagle przestanie się ruszać

OBECNIE POD OPIEKĄ FUNDACJI VOTUM ZNAJDUJE SIĘ PONAD 1800 PODOPIECZNYCH. FUNDACJA OD 2007 ROKU WSPIERA LUDZI Z RÓŻNYCH STRON POLSKI

Najgorsze są jednak bóle fantomowe. Agnieszka Gronkowska mówi, że bywają takie chwile, że nie dają żyć. Wtedy noga - której już fizycznie nie ma - żyje własnym życiem. I nic nie jest w stanie pomóc.

- Nogę usunęli mi po półtora roku od wypadku. Mam krótkiego kikuta. Kość i mięso. Źle się chodzi, źle się rusza czy podnosi, bo za mała jest ta dźwignia - opowiada kobieta. - Ale jestem szczęśliwa, bo w końcu udało mi się załatwić wózek elektryczny na NFZ. W końcu mogę wyjechać z domu, pojechać do Dino, jak mi czegoś zabraknie. Jestem megaszczęśliwa - podsumowuje Agnieszka Gronkowska.

Smak mandarynki

- Wszystkie funkcje momentalnie ustały. Gdy się obudziłem, oddychałem przez respirator. Miałem przyczepioną rurkę. Sam nie byłem w stanie mówić ani przełykać, mogłem tylko ruszać szyją. Nie chciałem się z tym pogodzić. Ze złości waliłem głową w poduszkę - opowiada Mirosław Iżak spod Legnicy.

Mężczyzna nigdy nie podejrzewał, że przyjdzie dzień, w którym nagle przestanie się ruszać. I to bez ostrzeżenia. Całe życie był aktywny. Latami prowadził własny biznes. Ma też opiekuńczą żonę, dzieci, troje wnucząt.

Dokładnie pamięta incydent, który zmienił jego dotychczasowe życie. Szedł w nocy do łazienki i „jakieś dziwne były te nogi". Całą drogę musiał opierać się o ścianę. Dwie godziny później nie był w stanie już ruszać kończynami. Żona wezwała karetkę.

- Mówiłem jej, że ja tylko nie mogę chodzić, że nie chcę jechać do szpitala. Niewiele pamiętam, co było później - wspomina.

Mężczyzna obudził się po sześciu tygodniach śpiączki. Nie był już w Legnicy, a w Bolesławcu. Żona i dzieci opowiadały mu, że lekarze musieli go intubować. Neurolog i pozostali medycy z OIOM-u sądzili, że nic już z niego nie będzie. Rodzinie kazali się pożegnać.

- Miałem różne wizje, które sprawiały, że traciłem poczucie rzeczywistości. Nie wiedziałem, czy to, co się dzieje, jest naprawdę, czy tylko w mojej głowie. Pielęgniarki mówiły, że nie spałem. Zawsze, gdy na mnie patrzyły, to miałem otwarte oczy. Te wizje te lampy nad głową. To było najgorsze - dodaje pan Mirosław.

Jego stan udało się ustabilizować. Medycy zaczęli podejrzewać, że pacjent cierpi na chorobę Guillaina-Barrégo (choroba zapalna nerwów - red.). Diagnozę potwierdzili specjaliści z Barcelony.

Mirosław Iżak trafił pod opiekę fundacji Votum. Załatwili mu miejsce na rehabilitację w Krakowie. Było lepiej, ale te lampy wciąż wracały. Pomogli dopiero psycholog i psychiatra.

- Wizje pojawiały się non-stop. To było tragiczne. Moje myśli wciąż krążyły wokół tych lamp. Płakałem. Nie mogłem pogodzić się z tym, co się stało, dlaczego tak jest. Tak było przez co najmniej dwa miesiące, już po pobycie w Krakowie - mówi Mirosław Iżak. - Wszystkim łatwo było mówić, że to tylko jest w mojej świadomości. To wcale nie jest takie proste. Wyobrażałem sobie, że jak znów uda mi się mówić, to powiem im, żeby sami się położyli i próbowali sobie tłumaczyć, że to tylko dzieje się w ich głowie. Ciekawe, jak oni by sobie poradzili - wspomina.

Mirosław Iżak opowiada swoją historię z dozą ironii, choć czasem musi się zatrzymać, żeby zebrać myśli. Ma sporo energii. Tyle, na ile pozwala mu ciało. Choroba ma podłoże autoimmunologiczne.

Mężczyzna nie ma czucia w piętach, ale problemy z nogami nie zatrzymują się na stopie. Nazywa to „przeczulicą". Mimo tego nie potrzebuje ani wózka, ani kul. Twierdzi, że to

eprasa.pl 7641c433bd



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Adam Śpiewak był górnikiem. Pewnego dnia skały oderwały się ze stropu...



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Podopieczni wraz z członkami rodziny i przedstawiciele Fundacji Votum.

dzięki rehabilitacji i cierpliwości wolontariuszy.

– Ułożenie tego wszystkiego w głowie wcale nie było takie proste. I te nieprzespane noce... Ale prawda jest taka, że przyjechałem do Krakowa w południe, a już od następnego dnia, nie patrząc na nic, zostałem wzięty w obroty – opowiada Mirosław Iżak.

– Na początku dużo się buntowałem, ale wie pani, w pewnym momencie wszystko na mnie spadło. A jak już się okazało, że coś jednak będzie z tego chodzenia, no to każdy coś ode mnie chciał. Jedni, żebym cewnik usuwał, drudzy, żebym na toaletę siadał itd. Ale to było za duże obciążenie w tak krótkim czasie. Strasznie się buntowałem. I darłem się na nich, że to musi być po kolei, że nie można tak naraz – dodaje.

Mężczyzna nie mówi dużo o emocjach. Nie wiemy, czy bardziej był przestraszony, zły czy zdezorientowany. Nie spodziewał się, że jako 65-letni człowiek z dnia na dzień będzie musiał uczyć się wszystkiego na nowo. Że w życiu może się zdarzyć, iż nagle po prostu go „odetnie”.

– Pamiętam, jak pani Agnieszka (logopeda – red.) po raz pierwszy dała mi mandarynkę w Gaziku. W tamtym czasie byłem karmiony przez sondę. Gdy poczułem ten smak, to myślałem, że ze szczęścia nie wytrzymam. Później już było coraz lepiej – wspomina.

Ocaliły go rodzina i sport

Adam Śpiewak z Wrocławia to były górnik. W 2013 roku pracował w kopalni miedzi. Był pod ziemią, gdy skały oderwały się ze stropu.

W szpitalu postawiono diagnozę: uraz wielonarządowy. Lekarze określali jego stan jako krytyczny. W ciągu 18 miesięcy mężczyzna przeszedł pięć operacji: dwie na płuca i trzy na nogę. Niemalże cała kończyna została zmiażdżona, ostała się tylko pięta.

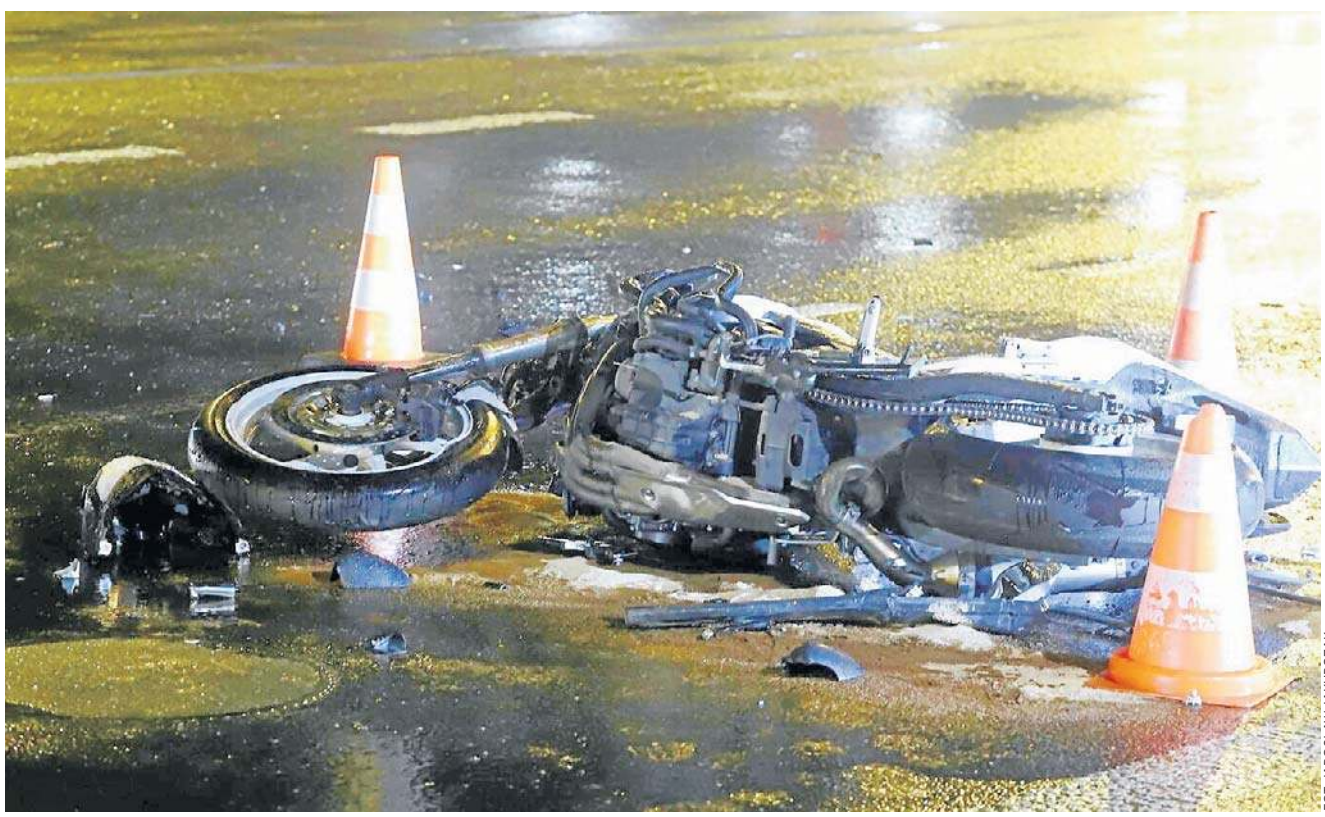
– Miałem 25 lat, gdy amputowano mi część stopy. Próbowaliśmy to jakoś leczyć, ale za nic nie chciało się goić. Gdzie bym nie pojechał, lekarze widzieli tylko jedno rozwiązanie. Mówili, że nogę trzeba ciąć wyżej. Bałem się tego – opowiada Adam Śpiewak.

– Pewnej nocy nie mogłem zasnąć. Pomyślałem wtedy: „Ja cię dziadzie utnę i będę mógł chodzić”. W kilka miesięcy od amputacji byłem w stanie ten kikut zahartować i założyć protezę. Dzięki Bogu udało mi się z tego wyjść – dodaje.

Adam Śpiewak to prawdziwy optymista, mimo że półtora roku spędził w różnych szpitalach. Mówi, że otrzymał bardzo dobrą opiekę i wsparcie, bez którego nie wyszedłby na prostą. Często to podkreśla, tak jak fakt, że chodzi i ćwiczy dzięki nowoczesnej protezie. Twierdzi, że nie poradziłby sobie z tym, co go spotkało, gdyby nie najbliżsi.

– Życie toczy się dalej. Każdy z nas ma swoje sprawy, obowiązki i przyjemności. Jestem mężem i tatą. Nie poradziłbym sobie, gdyby nie moja rodzina – podkreśla Adam Śpiewak.

Odnalazł też nową pasję. Okazał się nią sport, a dokładniej siatkówka. Teraz motywuje wszystkich do aktywnego spędzania czasu.



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Zazwyczaj historie poszkodowanych kończą się w mediach na krótkiej adnotacji: „Ratownicy zabrali rannego do szpitala”. A co dzieje się później?

Opiekun dla każdego podopiecznego

Agnieszka, Mirosław i Adam są podopiecznymi fundacji Votum. Wspólnie podkreślają, że bez wsparcia wolontariuszy trudniej byłoby im odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Część z nich w ogóle sobie tego nie wyobraża.

Obecnie pod opieką fundacji znajduje się ponad 1800 podopiecznych – to osoby poszkodowane w wypadkach, a także pacjenci zmagający się z chorobami neurologicznymi (np. po udarach), schorzeniami genetycznymi, nowotworami i innymi poważnymi schorzeniami. Fundacja Votum od 2007 roku wspiera osoby z całej Polski, które znalazły się w trudnej sytuacji zdrowotnej.

Marta Ochocińska, prezes fundacji Votum, podkreśla, że priorytetem są dla niej spotkania z pacjentami. To właśnie te codzienne rozmowy i wsparcie na miejscu są siłą napędową ich działalności.

– Staramy się, żeby każdy z naszych podopiecznych miał przydzielonego opiekuna. Dzięki temu wiemy, czego potrzebuje dana osoba – mówi Marta Ochocińska. – Organizujemy środki na leczenie i rehabilitację, bo to zazwyczaj jest najważniejsze dla naszych beneficjentów, ale staramy się również zapewniać im pomoc psychologiczną czy wsparcie prawne. Nasi podopieczni mogą także liczyć na nasze zaangażowanie w organizacji rehabilitacji czy w doborze sprzętu medycznego – dodaje pani Marta.

KONTAKT Z FUNDACJĄ

Siedziba fundacji mieści się we Wrocławiu, natomiast jej wolontariuszy można znaleźć w różnych częściach kraju. Aby uzyskać pomoc fundacji, wystarczy skontaktować się z jej przedstawicielami, dzwoniąc pod numer biura: +48 71 33 93 500 lub przez przesłanie czy doręczenie „formularza porozumienia”. Plik jest dostępny na stronie internetowej organizacji.

eprasa.pl 7641c433bd

DZIEŃ NAUCZYCIELA MACIEJ KUPAJ: WASZA PRACA TO NIE TYLKO PRZEKAZYWANIE WIEDZY. TO TAKŻE CODZIENNA TR

W Legnicy wręczono nauczycielom







Edyta Golisz
Legnica

- Medale są symbolem wdzięczności za to, co każdego dnia robicie - powiedziała wojewoda dolnośląska Anna Żabska do nauczycieli podczas uroczystości w Sali Królewskiej.

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej w Sali Królewskiej Akademii Rycerskiej odbyła się uroczystość wręczenia odznaczeń państwowych i resortowych pracownikom legnickiej oświaty.

- Janusz Korczak napisał, że dobry nauczyciel jest jak ogrodnik. Pielęgnuje, podlewa, a czasem musi przyciąć. Wspiera w rozwoju, zachęca do myślenia, dostrzega w uczniu człowieka - mówiła Ewa Skrzywanek, dolnośląska kurator oświaty, składając nauczycielom najlepsze życzenia z okazji ich święta. - To od was wszystko się zaczyna. Jesteście trzonem, sercem każdej szkoły. Jesteście dla młodych ludzi mistrzami, ekspertami, czasem „przytulaczami" w ich kłopotach, powiernikami ich spraw, przewodnikami po świecie, wychowawcami. Życzę wam przede wszystkim zdrowia, bo ono jest najważniejsze. Spełnienia marzeń i realizowania swoich pasji, abyście mieli na to czas - mówiła pani kurator.

Z kolei Maciej Kupaj, prezydent Legnicy powiedział, że edukacja to siła, która buduje społeczeństwo i otwiera drogę do lepszej przyszłości.

- Właśnie w szkołach rodzą się marzenia młodych ludzi, kształtują ich charaktery, odpowiedzialność, wrażliwość. Wasza praca to nie tylko przekazywanie wiedzy. To także codzienna troska o uczniów, wspieranie ich w trudnościach, inspirowanie do odrywania świata. Wiem, jak bardzo odpowiedzialna i wymagająca jest to misja, dlatego dziś chcę powiedzieć: dziękuję z całego serca - mówił prezydent Maciej Kupaj.

Nagrody Dolnośląskiego Kuratora Oświaty otrzymali:
- Emilia Badaczewska
- Mirosława Bożena Bąkowska
- Krzysztofa Joanna Dudziak
- Ewa Dworczyńska
- Iwona Edyta Grabowska
- Ernest Arkadiusz Kłosek
- Danuta Kubiak
- Ewa Anna Kuźmiak
- Dariusz Teodor Lisowski
- Beata Pawłowska-Hara
- Marcin Tomasz Woźniak
- Anna Zjawin

Nagrody Ministra Edukacji otrzymali:
- Alicja Dragan
- Magdalena Kosik
- Barbara Obremska
- Stella Święcicka

Medalem Komisji Edukacji Narodowej odznaczeni zostali:
- Donata Solecka
- Renata Stępień
- Daniel Chrzanowski
- Krystyna Siemek
- Artur Randla
- Jolanta Maria Wróblewska
- Lucyna Buczkowska
- Izabela Drąg-Misiak
- Ilona Kamecka
- Daniel Kiewro
- Anita Kret
- Agnieszka Krupińska
- Benedykt Ksiądzyna
- Anna Kucharczyk
- Beata Łuczak
- Maria Nazarewicz

Medalem Brązowym za Długoletnią Służbę zostali odznaczeni:
- Maciej Karpiński
- Anna Kruszczyńska
- Michał Jan Kumor
- Ewa Anna Kuźmiak
- Mariola Sell
- Anna Katarzyna Walas
- Anna Bańska
- Magdalena Katarzyna Dobroskok
- Agnieszka Ilona Dziamba
- Natalia Anna Dzikowicz
- Adriana Małgorzata Ilnicka-Nowak
- Kamila Barbara Kaliska

Medalem Srebrnym za Długoletnią Służbę zostali odznaczeni:
- Ewa Rachwalska
- Agnieszka Cecylia Różycka
- Ewa Olimpia Sulej
- Anna Stanisława Szymańska
- Jarosław Wielgus
- Monika Maria Woźniak
- Ksenia Oktawia Znamirowska
- Izabela Ewa Jarosz
- Jowita Anna Jurek
- Joanna Katarzyna Knysz
- Paweł Andrzej Kuźmiak
- Magdalena Łucja Lotz
- Anna Łuczkowska
- Izabela Ewelina Łukaszewicz
- Irena Lidia Madarasz
- Bożena Madej-Stefanowska
- Agnieszka Marciniak
- Agnieszka Nowacka
- Justyna Antonina Babiak-Tutko
- Anna Bielecka
- Tomasz Roman Borowiak
- Beata Karina Cynacewicz-Mroczek
- Robert Piotr Fritz
- Anna Ewa Fulczyńska
- Małgorzata Anna Góryńska
- Agnieszka Sylwia Kasińska
- Agnieszka Monika Kielar

Medalem Złotym za Długoletnią Służbę zostali odznaczeni:
- Katarzyna Iwona Wlazło
- Maria Jolanta Wojciechowska
- Tomasz Jerzy Wójciak
- Jolanta Maria Wróblewska
- Stanisław Żomański
- Jolanta Barbara Żuk
- Piotr Ryszard Żyta
- Danuta Irena Hubaj
- Teresa Zezulak
- Elżbieta Joanna Olbrych
- Anna Maria Poloch
- Elżbieta Maria Rękawiczna
- Dariusz Rzonca
- Małgorzata Sidorowicz
- Ryszard Skórski
- Jolanta Suska
- Władysław Szumilas
- Bogusława Ulanowicz-Pęcherzyk
- Stanisław Waligóra
- Kazimierz Karst
- Ewa Alicja Kasperek
- Barbara Kowalska
- Ewa Aleksandra Kozioł
- Marek Leciej
- Leszek Andrzej Malica
- Katarzyna Helena Matuszewska
- Beata Olszowa
- Katarzyna Anna Pietruszko
- Konrad Dragan
- Aneta Durkalec
- Ewa Dworczyńska
- Małgorzata Elżbieta Dziedzic
- Elżbieta Godzic
- Elżbieta Haluszka
- Bernadeta Hübner-Kostrzewa
- Jolanta Barbara Kałdunek
- Aldona Karlak
- Mirosława Barbara Badeńska
- Krystyna Bartela
- Piotr Będzikowski
- Joanna Irma Bitner
- Marek Jerzy Bratek
- Beata Chudyk
- Bogusława Cichosz
- Danuta Anna Cieślak
- Stanisław Dechnik

Brązowym Krzyżem Zasługi została odznaczona:
- Małgorzata Sokolińska-Lipa



eprasa.pl 7641c433bd

ROSKA O UCZNIÓW, WSPIERANIE ICH W TRUDNOŚCIACH, INSPIROWANIE DO ODRYWANIA ŚWIATA

n odznaczenia, medale i nagrody









ZDJĘCIA EDYTA GOLISZ

eprasa.pl 7641c433bd







ZDJĘCIA PIOTR KRZYŻANOWSKI (4)

Po mszy świętej uczestnicy uroczystości obejrzeli wystawę poświęconą życiu i męczeństwu bł. ks. Jerzego Popiełuszki

W Legnicy uczczono bł. księdza Jerzego Popiełuszkę i duchownych niezłomnych

Piotr Krzyżanowski
Legnica

W legnickim Domu Słowa 20 października odbyły się uroczystości Narodowego Dnia Duchownych Niezłomnych.

Uroczystości rozpoczęła msza święta pod przewodnictwem biskupa legnickiego Andrzeja Siemieniewskiego. Następnie uczestnicy obejrzeli wystawę poświęconą życiu i męczeństwu bł. ks. Jerzego Popiełuszki. Przed tablicą upamiętniającą kapelana Solidarności złożono kwiaty przez delegacje IPN i Zarządu Regionu Zagłębie Miedziowe NSZZ „Solidarność".

Kulminacyjnym punktem spotkania była prelekcja dr. hab. Kamila Dworaczka, dyrektora wrocławskiego oddziału IPN, pt. „Świadectwo w czasach próby. Duchowni niezłomni XX wieku".

Głos zabrał bp Andrzej Siemieniewski, biskup legnicki: - Bohaterowie Solidarności zapisali się głęboko w pamięci tych, którzy przeżyli tamte czasy. Wśród nich zawsze obecni byli również kapłani i osoby zakonne - duchowi przewodnicy, którzy stawali po stronie prawdy i wolności. Bardzo dziękuję za tę piękną wystawę, która pozwala na nowo zobaczyć tamten wielki ruch ludzi sumienia. Pokazuje, że Solidarność to nie tylko rozdział w podręczniku historii, lecz żywe dziedzictwo, które trzeba przekazywać kolejnym pokoleniom.Ksiądz Jerzy Popiełuszko uczył, że Solidarność oznacza przede wszystkim bycie razem - w prawdzie i miłości. Jego świadectwo przypomina, iż prawdziwa siła rodzi się nie z oręża, lecz z serca, które potrafi przebaczać i budować wspólnotę. Ta moc dobra przemienia świat jak zaczyn, który przenika całe ciasto życia. Jestem wdzięczny wszystkim zaangażowanym w przygotowanie tych obchodów i wystawy - Instytutowi Pamięci Narodowej, „Solidarności" oraz wszystkim ludziom dobrej woli. Pamięć o duchownych niezłomnych to dla nas światło i zobowiązanie, by żyć ich wartościami również dziś - powiedział biskup legnicki.

- Cieszę się, że spotykamy się w instytucji, dla której takie wartości jak Bóg, wiara, godność człowieka, prawa pracownicze i pamięć historyczna stanowią fundament wspólnego działania - mówił dr hab. Kamil Dworaczek, dyrektor Oddziału IPN we Wrocławiu. - W osobie błogosławionego księdza Jerzego Popiełuszki dostrzegamy kogoś, kto te wartości nie tylko głosił, ale również żył nimi każdego dnia - aż po męczeńską śmierć.Zazwyczaj pojęcie niezłomności kojarzymy z czasami totalitaryzmów - niemieckiego czy sowieckiego - ale jestem przekonany, że ta postawa jest równie potrzebna i dziś. Współczesny świat stawia nam inne wyzwania: obojętność wobec wartości, dominację konsumpcjonizmu, egoizmu i hedonizmu. W takich chwilach każdy z nas musi odnaleźć w sobie odwagę, by bronić tego, w co wierzy. Dlatego przykład duchownych niezłomnych jest dla nas wezwaniem do działania i źródłem nadziei. Ich świadectwo może stać się światłem, które rozjaśnia wątpliwości i prowadzi nas ku prawdzie, godności i wewnętrznej wolności - dodał dr Dworaczek.

Głos zabrał też Bartosz Budziak, przewodniczący Zarządu Regionu Zagłębie Miedziowe NSZZ „Solidarność": - Błogosławiony ksiądz Jerzy Popiełuszko, z woli papieża patron NSZZ 'Solidarność', od początku był nierozerwalnie związany z naszym ruchem. Podobnie jak prymas Stefan Wyszyński i św. Jan Paweł II, był duchowym przewodnikiem ludzi pracy, wskazując drogę opartej na prawdzie, solidarności i wierze. Cieszę się, że mogliśmy dziś - wraz z całym Zarządem Regionu - uczestniczyć w obchodach Narodowego Dnia Duchownych Niezłomnych w Legnicy. Duchowni niezłomni zawsze stali blisko 'Solidarności' i ludzi pracy. Nauczanie księdza Jerzego było głęboko zakorzenione w trosce o człowieka - o jego godność, wolność i prawo do życia w prawdzie. Wierzę, że w kolejnych latach będziemy kontynuować tradycję upamiętniania tych, którzy nie ugięli się przed złem i pozostali wierni swoim wartościom.



Uroczystości Narodowego Dnia Duchownych Niezłomnych zorganizowano w Domu Słowa

eprasa.pl 7641c433bd

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

DRAMAT OBYCZAJOWY NIEDZIELA TVP 2 22:30

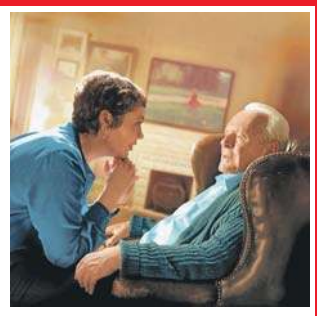
Znajdę cię



Fascynująca i porywająca opowieść o wielkiej romantycznej miłości, przyjaźni na całe życie i niesamowitej mocy drzemiącej w muzyce. Polak Robert Pułaski i Żydówka Rachel Rubin mają zaledwie 10 lat, kiedy spotykają się w szkole muzycznej. W wielokulturowej Łodzi, mieście przeżywającym w okresie międzywojennym wielki rozkwit, czas płynie beztrosko w kręgach ziemiańsko-burżuazyjnych, do których obydwoje należą. Robert i Rachel żyją muzyką i marzą o tym, że wystąpią kiedyś razem na scenie prestiżowego Carnegie Hall w Nowym Jorku. Nie spodziewają się jednego – że wybuchnie wojna i ich rozdzieli. On osiąga sukces u boku światowej sławy tenora, podczas gdy ona walczy o życie w Auschwitz... „Znajdę Cię" jest filmem w hollywoodzkim stylu z muzyką Jana A. P. Kaczmarka oraz fragmentami najpiękniejszej muzyki klasycznej, ze scenografią Marka Dobrowolskiego i kostiumami Elżbiety Radke. W filmie Marthy Coolidge inspirowanym losami polskich muzyków zagrali m.in.: Adelaide Clemens, Leo Suter, Stellan Skarsgard, Connie Nielsen, a także polscy aktorzy: Jacek Braciak, Maciej Zakościelny, Małgorzata Kożuchowska, Kamil Kula, Weronika Rosati. Zdjęcia kręcone były m.in. w Łodzi i w Krakowie.

DRAMAT OBYCZAJOWY SOBOTA TVP 1 21:25

Ojciec



Anthony (Anthony Hopkins, nagrodzony za swoją kreację Oscarem) ma już 80 lat, ale nie brak mu wigoru. Wciąż chce czerpać z życia pełnymi garściami. Jego córka, Anne (Olivia Colman), postanawia zatrudnić opiekunkę, która pomoże rodzicowi w codziennych czynnościach. Anthony jest oburzony, ponieważ uważa, że doskonale poradzi sobie ze wszystkim sam. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że cierpi na postępującą demencję. Bywają chwile, w których senior nie poznaje własnej córki ani innych osób z najbliższego otoczenia. Anne prosi o pomocą pielęgniarkę (Imogen Poots). Ma się ona opiekować Anthonym, kiedy jej samej nie ma w pobliżu. Początkowo starszy mężczyzna jest zafascynowany towarzystwem urodziwej opiekunki. Z czasem jednak staje się kłopotliwym podopiecznym, ponieważ jego demencja się pogłębia. Anne trudno się z tym pogodzić. Z czasem kobieta uświadamia sobie, że jedynym rozwiązaniem jest oddanie ojca do ośrodka opieki. Przejmujący obraz o przemijaniu i miłości.

SERIAL WTOREK TVP 2 20:55

25 lat M jak miłość. Nasz srebrny jubileusz



Serial „M jak miłość" od 2000 roku podbija serca Polaków i z tej okazji przygotowano pełną emocji, wspomnień i wzruszeń historię zatytułowaną „25 lat M jak miłość. Nasz srebrny jubileusz". Wielką jego atrakcją będzie występ Małgorzaty Pieńkowskiej, która zaśpiewa niezapomniany „Walc Barbary". O dobry humor zadbają Kisielowa i Żak – z własnoręcznie przygotowanymi wypiekami i odrobiną szalonych pomysłów. Jubileusz to także niezwykle poruszający akcent – Witold Pyrkosz, legendarny odtwórca roli Lucjana Mostowiaka, zostanie przywrócony na ekran dzięki wykorzystaniu technologii sztucznej inteligencji. Co wydarzy się w jubileuszowym odcinku? Piotr wraz z Kingą i dziećmi przyjeżdża do Grabiny, by rozpocząć wakacje. Misiek odkrywa sekret, który jego ojciec skrywał przez niemal 25 lat. Czy tajemnica zmieni życie rodziny? Barbara natrafia na miłosny list od Lucjana, który przywołuje wspomnienia sprzed lat. Wieczorem rodzina organizuje przyjęcie pełne wspomnień, oglądania zdjęć i wzruszeń.

REALITY SHOW SOBOTA TVN 7 18:00



Bez kompleksów

Spektakularne metamorfozy, poruszające historie. „Bez kompleksów" to program, w którym kobiety postanawiają zawalczyć o siebie. Pod okiem najlepszych specjalistów – dr. Marka Szczyta oraz dr. Michała Nawrockiego – przejdą przemiany, które zmienią nie tylko ich wygląd, ale i życie. Program prowadzi Małgorzata Rozenek-Majdan, która rozumie, jaką siłę może dać zmiana.

ROZRYWKA SOBOTA TVP 1 18:40



Cud (nie) pamięci

Program wspomnieniowy poświęcony trzem ikonom polskiej muzyki rozrywkowej – Ryszardowi Poznakowskiemu, Wojciechowi Trzcińskiemu i Stanisławowi Soyce. W TVP Kultura o 19:20 program „Janusz Olejniczak – wspomnienie", a w Polsacie o 19:55 „Pejzaż bez Ciebie – Romuald Lipko" – artyści śpiewają przeboje Romualda Lipki i dzielą się wspomnieniami o nim.

WTOREK 28 Października

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (29) **9.05** Ranczo (125) **10.05** Komisarz Alex (11) **11.00** Ojciec Mateusz (396) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Niezwykłe siedliska zwierząt: Rzeki i mokradła **14.00** Wichrowe wzgórze (285)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (730) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.10 Klan (4584)
18.45 Akacjowa 38 (735) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (30) – serial obyczaj. Polska
21.10 Ronin – thriller W. Bryt./Francja/USA 1998 ★★★★
Reż. John Frankenheimer, wyk. Robert De Niro, Jean Reno, Natascha McElhone
Na zlecenie anonimowego mocodawcy irlandzka bojowniczka Deirdre werbuje w Paryżu pięciu mężczyzn, którzy mają wykraść z rąk Rosjan pilnie strzeżoną walizkę.
23.15 Spokojnie, to tylko awaria – komedia USA 1982 ★★★
Reż. Ken Finkleman, wyk. Robert Hays, Julie Hagerty, Lloyd Bridges
0.45 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.00 Rodzinka.pl **5.30** M jak miłość (1622) **6.25** Pamięć – reportaż **6.50** Barwy szczęścia (3243) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.45** Rosół polski – magazyn **12.25** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (314) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej Polska 2025 **14.35** Na sygnale (771) – serial obyczaj. Polska

15.00 Koło fortuny – extra
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (259) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (315)
Cihan porywa Gonul. Sprawa badania DNA Zeynep wychodzi na jaw. Hulya porusza palcem. Sila mówi o tym tylko Kuzeyowi i Naciye. Sila widzi fragment filmu obciążającego Leventa i Bahar.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3243)
19.55 Domowe patenty
20.05 Barwy szczęścia (3244) – serial Polska
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.55 M jak miłość (1886) – serial Polska
21.55 Na sygnale (773) – serial obyczaj. Polska
22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
23.30 Zabić na końcu – film sensacyjny Polska 1990 ★★
Reż. Wojciech Wójcik, wyk. Wojciech Malajkat
1.15 Kamienne pięści – film biograf. USA/Panama 2016 ★★★

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1493) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1093)
17.00 Gliniarze (1129)
Dochodzi do porwania studentki z Ukrainy. Policjanci odkrywają, że to nie jest pojedynczy incydent. Muszą działać w pośpiechu, bo liczba zaginionych rośnie.
18.00 Pierwsza miłość (4082) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw – film sensacyjny USA/Japonia 2019 ★★★
Reż. David Leitch, wyk. Dwayne Johnson, Jason Statham, Idris Elba
Luke Hobbs i Deckard Shaw, jeden twardszy od drugiego, muszą zapomniec o konfliktach i połączyć siły, aby dorwać złoczyńcę cyborga.
23.20 Góra Dantego – film katastroficzny USA 1997 ★★★
Reż. Roger Donaldson, wyk. Pierce Brosnan, Linda Hamilton
1.50 Sprawiedliwość ulicy – thriller USA 2007 ★★★

TVN

5.05 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Paradiso", Kawice – reality show **13.55** The Floor – teleturniej Polska **14.35** Ukryta prawda (1497, 1730) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (68)
Na SOR trafia starszy mężczyzna, który zemdlał na ulicy. Pacjent nie chce się leczyć, ale po rozmowie z Kają zgadza się na badania. Daria informuje Krzysztofa Wrońskiego i Bartka Hajduka, że nie zrobi testów na ojcostwo.
17.55 Detektywi (248)
Detektyw Jakub Nowacki składa swojemu umierającemu mentorowi, z którym pracował w policji, obietnicę, że postara się rozwiązać sprawę sprzed lat. 10 lat wcześniej zaginął młody chłopak, nie znaleziono sprawcy ani ofiary.
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4106) – serial Polska
20.55 The Floor – teleturniej
21.35 Ślub od pierwszego wejrzenia – real tv
22.40 Kuba Wojewódzki – talk show
23.45 Superwizjer – magazyn
0.25 Notting Hill – komedia rom. W. Bryt./USA 1999 ★★★★
2.55 Szpital św. Anny (39)

TVN 7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (42) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Sekrety życia **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** Hotel Paradise – real tv **21.05** Egzekutor – film sens. USA 1996, reż. Chuck Russell, wyk. Arnold Schwarzenegger, James Caan, Vanessa Williams **23.25** Anatomia piękna – serial dok. **0.30** Doktor Sen – horror USA/Kan. 2019, reż. Mike Flanagan, wyk. Ewan McGregor **3.30** Hotel Paradise **4.20** Usterka **4.55** Druga strona medalu ★★★★

TVP Kultura

8.15 Dzień z życia artysty **9.00** Przeprowadzki (5) **10.05** Wenecja – film Polska 2010 ★★★ **12.15** Ella Fitzgerald: Tylko jedna z tych rzeczy **13.55** Warszawskie Combo Taneczne – koncert **15.05** Wielki bieg – dr. Polska 1981 ★★★★★ **17.00** Przeprowadzki (6) **18.05** Łódź Kultury **18.45** Łazuka dzieckiem podszyty – film dok. **20.00** Gala wręczenia nagród Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego **21.30** Teatr TV: Feblik – spektakl Polska 2024 **22.40** Córka d'Artagnana – komedia Fr. 1993 ★★★

TVP Sport

9.35 Magazyn Betclic 1. Ligi **10.15** Gol **11.40** (L) Piłka nożna: STS Puchar Polski: LKS Goczałkowice-Zdrój – Polonia Bytom **13.50** Motorowodna F1H2O: GP Chin w Zhengzhou **14.25** (L) Piłka nożna: STS Puchar Polski: Olimpia Grudziądz – Śląsk Wrocław **16.40** Studio **17.25** (L) Piłka nożna: STS Puchar Polski: ŁKS Łódź – GKS Katowice **20.05** Studio **20.40** (L) Piłka nożna: Mecz towarzyski kobiet: Walia – Polska **23.10** Sportowy wieczór **23.40** Futbol totalny

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 (162, 163) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **16.55** Policjantki i policjanci (1346) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (1347) **20.00** Uroczysko (190) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (969) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (86) **22.40** Purpurowe rzeki – thriller Fr. 2000 ★★★ **0.50** Love Island. Wyspa miłości **1.50** Hardkorowy lombard

TV Trwam

11.40 Ma się rozumieć **12.20** Wypaczone sumienia **13.00** Republika Pawłowska **13.30** Msza święta **14.30** Polka **15.00** Baron Feliks Konopka – życie i twórczość **16.10** Jestem mamą **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.10** 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** Jestem Puszczą XXI w. **22.55** Drogi Montini

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (19, 20) **8.00** Kobra – oddział specjalny (5) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (18) **10.00** Zbuntowany anioł (149, 150) **11.55** Wspaniałe stulecie (17, 18) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (622, 623) **15.50** Ranczo (5, 6) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (934, 935) **20.00** ★★ Bestia – film sens. Hongk./W. Bryt./Kan. 2003 **21.55** ★★ Gotowy na zemstę – film akcji W. Bryt. 2017 **23.55** ★★★ Płonąca pułapka – dramat USA 2004 **2.10** Dzielnica strachu (413)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 7641c433bd

ŚRODA 29 Października

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (30) **9.00** Ranczo (126) **10.00** Komisarz Alex (12) **11.00** Ojciec Mateusz (397) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Niezwykłe siedliska zwierząt **14.00** Wichrowe wzgórze (286) – serial obyczaj.

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (731) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4585)
18.45 Akacjowa 38 (736) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (31) – serial obyczaj. Polska
21.10 Tak to się robi w Marsylii (4) – serial krym. Francja
22.10 Sekielski wieczorową porą
23.15 Szef roku
★★★★ – komedia Hiszpania 2021
Reż. Fernando León de Aranoa, wyk. Javier Bardem, Manolo Solo, Almudena Amor
Jak daleko posunie się właściciel rodzinnej fabryki, aby otrzymać lokalną nagrodę dla najlepszego biznesu? Presja, by wszystkobyło idealnie, zderza się z wybrykami ze strony szukającego zemsty zwolnionego pracownika. A to dopiero początek...
1.15 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.30 M jak miłość (1623) **6.20** Pożyteczni.pl – magazyn **6.55** Barwy szczęścia (3244) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.45** Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn **12.25** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (315) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (772) – serial obyczaj. Polska

15.00 Koło fortuny – extra
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (260) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (316)
Bulent wraca do domu, Zeynep wita go chłodno. Sila, pomimo zakazu Cavidan, mówi Kuzeyowi o filmie. Postanawiają razem rozwikłać intrygę Bahar i Leventa.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3244, 3245) – serial Polska
20.40 Przepis dnia – magazyn
20.55 Na dobre i na złe (967) – serial Polska
21.55 Na sygnale (774, 775) – serial obyczaj. Polska
22.55 Peaky Blinders (15)
W odpowiedzi na działania Włochów Tommy wkracza na ścieżkę zemsty. Poznaje księżną Izabellę – siłę napędową misji, w której uczestniczy Shelby. Odkrywa, że w jej otoczeniu działa zdrajca.
0.10 Jesień w Nowym Jorku
★★★ – komedia romantyczna USA/Kanada 2022

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1494) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1094)
17.00 Gliniarze (1130)
W lesie postrzelono 10-letniego chłopca. Trudne śledztwo prowadzi do środowiska myśliwych i kłusowników, na których donosił ojciec dziecka. Aby znaleźć sprawcę, detektywi muszą złamać zmowę milczenia.
18.00 Pierwsza miłość (4083) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Kabaret K2. Jedziemy po bandzie – program rozrywkowy
22.00 Chłopaki nie płaczą
★★★ – komedia Polska 2000
Reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura, Michał Milowicz
Młody, obiecujący skrzypek wplątuje się w porachunki gangsterskie. Wszystko dlatego, że zgodził się pomóc nieśmiałemu przyjacielowi.
0.05 Gang dzikich wieprzy
★★★ – komedia USA 2007

TVN

5.15 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: Bistro „Szafran”, Kwidzyn **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Zapiecek”, Lublin – reality show **13.55** The Floor – teleturniej Polska **14.35** Ukryta prawda (1498, 1731) – serial fabularno-dokumentalny Polska

16.50 Szpital św. Anny (69) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (249)
Podczas akcji dwójki ekologów zostaje uprowadzona dziewczyna klienta detektywów, Alicja. Mężczyzna jest przekonany, że za porwaniem stoi właściciel drukarni. A w rzeczach poszukiwanej detektywi znajdują dużą ilość gotówki.
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4107) – serial Polska
20.55 The Floor – teleturniej
21.35 Top Model – reality show
23.10 Uwierz w ducha
★★★★ – melodramat USA 1990
Reż. Jerry Zucker, wyk. Patrick Swayze, Demi Moore, Whoopi Goldberg
Zamordowany mężczyzna jako duch czuwa nad ukochaną żoną, ponieważ jej życie też jest w niebezpieczeństwie... Oscary za scenariusz i drugoplanową rolę Whoopi Goldberg.
1.45 Szakal – film sens. USA/W.
★★★ Bryt./Fr./Niem./Jap. 1997

TVN 7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (43) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Sekrety życia **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 **22.50** ★★★ Ci, którzy życzą mi śmierci – film sens. USA/Kan. 2021, reż. Taylor Sheridan, wyk. Angelina Jolie **0.50** ★★★ Tammy – komedia USA 2014, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy **3.00** Hotel Paradise **3.50** Wrota piekieł

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (164, 165) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **16.55** Policjantki i policjanci (1347) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **19.00** Policjantki i policjanci (1348) **20.00** Uroczysko (191) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (970) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (87) **22.40** ★★★ Agenci – film sens. USA 2013, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Denzel Washington **0.55** Love Island. Wyspa miłości

TVP Kultura

8.15 W poszukiwaniu dobrego filmu **9.00** Przeprowadzki (6) **10.05** ★★★★★ Wielki bieg – dramat Polska 1981 **12.00** Łazuka dzieckiem podszyty **13.05** Angelus 2025 **13.45** Hrabina Cosel (1-3) – serial Polska 1968 **17.00** Przeprowadzki (7) **18.10** Którędy po sztukę **18.30** Informacje kulturalne **18.50** Reżyserzy: Stanley Donen **19.40** Niepojęte **20.00** ★★★ Liczba doskonała – dr. Polska/Izrael/Wł. 2022 **21.40** Profesor T. (14) **22.45** Studio Kultura – niedziela z... **23.40** Leszek Możdżer & Holland Baroque

TV Trwam

11.25 Jestem mamą **12.20** Ku pokrzepieniu powstańczych serc. Historia Obrazu Matka Boska AK **13.00** Cud prawdy **13.30** Msza święta **14.30** Lubieszów **15.00** Muzeum Papiernictwa **16.10** Na zdrowie **16.30** Zgubić z oczu brzeg **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Opowieści biblijne – historie animowane z Nowego Testamentu **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrwaliśmy **22.30** 20 czerwca 1941 roku

TVP Sport

9.20 Piłka nożna: STS Puchar Polski: ŁKS Łódź – GKS Katowice **11.30** Pełnosprawni **12.05** Magazyn Betclic 2. Ligi **12.55 (L)** Piłka nożna: STS Puchar Polski: Hutnik Kraków – Wisła Kraków **15.20** Piłka nożna: Mecz towarzyski kobiet: Walia – Polska **17.25 (L)** Piłka nożna: STS Puchar Polski: Widzew Łódź – KGHM Zagłębie Lubin **19.45** Studio **20.25 (L)** Piłka nożna: STS Puchar Polski: Raków Częstochowa – Cracovia **23.00** Sportowy wieczór **23.40** Piłka nożna: STS Puchar Polski: Hutnik Kraków – Wisła Kraków

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (20, 21) **8.00** Kobra – oddział specjalny (6) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (19) **10.00** Zbuntowany anioł (151, 152) **11.55** Wspaniałe stulecie (18, 19) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (624, 625) **15.50** Ranczo (6, 7) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (935, 936) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★★ 57 sekund – thriller USA 2023 **22.00** ★★★★ Nocny lot – thriller USA 2005 **23.30** ★★★ Detektyw Marlowe – thriller Irl./Hiszp./Fr./USA 2022

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 30 Października

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Dobre historie **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (31) **9.05** Ranczo (127) **10.05** Komisarz Alex (13) **11.00** Ojciec Mateusz (398) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** To się opłaca **12.55** Niezwykłe siedliska zwierząt: Lasy deszczowe **14.00** Wichrowe wzgórze (287) – serial obyczaj.

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (732) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4586)
18.45 Akacjowa 38 (737) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (32)
Wójt, świeżo po operacji, wraca do urzędu, by osobiście nadzorować przygotowania do otwarcia domu kultury. Tymczasem polityczna opozycja, otrząsnąwszy się po porażkach, z nową energią szykuje kolejny atak.
21.10 Ojciec Mateusz (433)
Gdy Milena pomaga w parku nieznajomemu, ktoś porywa jej córkę. Całe miasto angażuje się w poszukiwania. Tymczasem Pączek, by zdobyć sympatię Natalii, udaje się do hipnotyzera.
22.10 Sprawa dla reportera
23.10 Witos – film dokumentalny Polska 2023
0.15 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.30 M jak miłość (1624) **6.20** Operacja zdrowie – magazyn **6.55** Barwy szczęścia (3245) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.45** Podróż po jeden uśmiech **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (316) – serial obyczaj. Turcja 2022 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (773) – serial obyczaj. Polska 2025

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (261) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (317)
Siła przechwytuje umowę między Leventem a Bahar. Bulent tłumaczy się z wyjazdu. Melis mu wybacza. Zeynep spędza wieczór z Cihanem. Levent chce się natychmiast żenić i wyjechać z Siłą do Amsterdamu.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3245, 3246) – serial Polska
20.45 Ku'damm 59 (3)
Monika liczy na ślub z Joachimem, lecz on oznajmia, że jego sekretarka Ninette spodziewa się z nim dziecka. Rozgoryczona i rozczarowana Monika skupia się na swej pracy jako piosenkarka, zaczyna sama komponować.
21.50 Morderstwa w Kanionie Verdon – serial kryminalny Francja 2023
23.25 Rodzinka.pl (299)
0.05 Latający mnich i tajemnica da Vinci – dr. Polska/Słow. 2010

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1495) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1095)
17.00 Gliniarze (1131)
Śledczy badają sprawę zagadkowej śmierci pewnego bezdomnego. Został zaatakowany ostrym narzędziem, gdy pił alkohol z tajemniczym mężczyzną. Tropy prowadzą do ośrodka noclegowego.
18.00 Pierwsza miłość (4084) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Nasz nowy dom
Ekipa pomaga w remoncie mieszkania Basi, która po stracie córki podczas powodzi opiekuje się 17-letnią wnuczką. Ich lokum jest w opłakanym stanie, a one potrzebują mnóstwa wsparcia.
21.40 Przyjaciółki (310) – serial obyczaj. Polska
22.55 Serce nie sługa – komedia
★★★ romantyczna Polska 2018
Reż. Filip Zylber, wyk. Roma Gąsiorowska, Paweł Domagała
0.55 Tłumaczka
★★★ – thriller USA 2005

TVN

5.10 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Masala Twist”, Toruń **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Zakątek smaku”, Konstantynów Łódzki **13.55** The Floor – teleturniej Polska **14.35** Ukryta prawda (1499, 1732) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (70) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (250)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4108) – serial Polska
20.55 The Floor – teleturniej
21.35 Kuchenne rewolucje
Tym razem kuchenna rewolucja wybuchnie na obrzeżach Tomaszowa Mazowieckiego, w lokalu „Toscania”, gdzie talerze będą się tłuc same, blendery będą się palić, a właściciel gubić...
22.45 Holiday – komedia romantyczna USA 2006
★★★
Reż. Nancy Meyers, wyk. Cameron Diaz, Kate Winslet, Jude Law
Angielka i Amerykanka nie mające szczę-ścia w miłości zamieniają się mieszkaniami na wakacje. Pierwsza ląduje w Los Angeles, a druga na angielskiej wsi. Ich wyprawa na drugi koniec świata przyniesie wspaniałe rezultaty...
1.25 Klątwa
★★★ – komedia Polska 2023

TVN 7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (44) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Sekrety życia **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★★ Dom wygranych – komedia krym. USA 2017, reż. Andrew J. Cohen, wyk. Will Ferrell, Amy Poehler **21.55** ★★★ Bajecznie bogaci Azjaci – komedia rom. USA/Chiny 2018, reż. Jon M. Chu, wyk. Constance Wu **0.25** ★★★ Ukryte piękno – melodramat USA 2016, reż. David Frankel, wyk. Will Smith **2.25** Wrota piekieł

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 (166, 167) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **16.55** Policjantki i policjanci (1348) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (1349) **20.00** Uroczysko (192) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (971) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (88) **22.40** ★★★★ Dom zły – thriller Polska 2009 **0.55** Love Island. Wyspa miłości

TVP Kultura

9.00 Przeprowadzki (7) **10.05** ★★★★ Pan Tadeusz (1928) – film obyczaj. Polska 1928 **12.25** Reżyserzy **13.20** Kolekcja **13.40** Tygodnik kulturalny **14.35** ★★★ Księżna łowicka – dr. Polska 1932 **16.15** Przeprowadzki (8) **17.20** Wydarzenie aktualne **17.55** Wstęp wolny **18.10** Herbert. Barbarzyńca w ogrodzie **20.00** Hala odlotów **21.00** ★★★★ Wszystko za życie – film biograf. USA 2007, reż. Sean Penn, wyk. Emile Hirsch **23.35** ★★★ Liczba doskonała – dr. Polska/Izrael/Wł. 2022 **1.15**

TV Trwam

12.20 Wykłady z kongresu: Katolicy a tożsamość Europy **13.05** Mateczniki polskości **13.30** Msza święta **14.35** Lecz ludzi dobrej woli jest więcej **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędką nad wodę... **16.35** Sól Ziemi **17.15** Muzyczne chwile **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 (128) **23.05** Oto jestem

TVP Sport

9.25 Piłka nożna: STS Puchar Polski: Raków Częstochowa – Cracovia **11.25** Mundial 2026: Legendy miejskie **11.55 (L)** Piłka nożna: STS Puchar Polski: Gryf Słupsk – Lech Poznań **14.10** Biatlon letni: Letni Loop One Festival w Monachium **14.55 (L)** Piłka nożna: STS Puchar Polski: Miedź Legnica – Jagiellonia Białystok **17.10** Mundial 2026: Legendy miejskie **17.55 (L)** Piłka nożna: STS Puchar Polski: Arka Gdynia – Górnik Zabrze **20.15** Studio **20.55 (L)** Piłka nożna: STS Puchar Polski: Legia Warszawa – Pogoń Szczecin

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (21) **7.00** Nash Bridges (1) **8.00** Kobra – oddział specjalny (7) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (20) **10.00** Zbuntowany anioł (153, 154) **11.55** Wspaniałe stulecie (19, 20) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (626, 627) **15.50** Ranczo (7, 8) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (936, 937) **20.00** ★★★ Asteriks i Obeliks: Imperium smoka – film Fr./Belg./USA 2023 **22.15** ★★★★ Przyjaciel gangstera – kom. Fr./Wł. 2003 **0.00** ★★★ Bracia przyrodni – kom. USA 2008

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 7641c433bd

PIĄTEK 31 Października

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 (128) **10.00** Komisarz Alex (14) **11.00** Ojciec Mateusz (401) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Niezwykłe siedliska zwierząt **14.00** Wichrowe wzgórze (288) – serial obyczaj. Turcja 2024

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (733) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4587)
18.45 Akacjowa 38 (738)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.00 Orędzie na uroczystość Wszystkich Świętych
20.30 Zaraz wracam (33) Po pocałunku z Anną Maria staje się celem gróźb. Równocześnie jej ojciec i Filarem knują intrygę.
21.10 Komisarz Alex (300) Zamordowano influencerkę, która zbierała kompromitujące materiały na innych celebrytów. Podejrzenie pada na parę internetowych gwiazd, których karierze zagrażała.
22.10 Moje córki krowy – komedia ★★★★ Polska 2015 Reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulesza, Gabriela Muskała, Marian Dziędziel
23.50 Drelich (6) – serial Polska
0.40 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.30 M jak miłość (1625) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3246) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.50** Jedzenie ma znaczenie, nauka na talerzu **12.25** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (317) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (774) – serial obyczaj. Polska

15.00 Koło fortuny – extra
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (262) – telenowela Margaricie, mimo podstępu Lorenza, udaje się uniknąć oszustwa. Carlos wyjeżdża z miasteczka bez Candeli. Catalina i Pelayo sprzedają pierwszą partię dżemów. Alonso martwi się o Manuela, który po śmierci dziecka planuje wrócić do latania.
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.30 Familiada – teleturniej
17.00 Święto Reformacji
18.00 Przepis dnia – magazyn
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3246, 3247) – serial Polska
20.45 Postaw na milion – teleturniej
21.45 Tak to leciało! – teleturniej
22.45 To jest grane
23.20 James Bond – człowiek ze złotym pistoletem ★★★ – film sens. W. Bryt. 1974 Reż. Guy Hamilton, wyk. Roger Moore, Christopher Lee, Britt Ekland
1.35 Morderstwa w Kanionie Verdon – serial Francja

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień z Polsat News – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.30** Gliniarze: Zaginiony/ Matczyne serce/ Toast – serial fabularno-dokumentalny Polska, wyk. Arkadiusz Krygier, Piotr Mróz **14.40** Dlaczego ja? (1496) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1096) Osierocona siedemnastolatka ucieka z domu, by nie trafić do placówki opiekuńczej. Tułając się po ulicach, zostaje zaatakowana. W obronie własnej rani napastnika, przez co trafia do izby dziecka.
17.00 Gliniarze (1132) Śledczy próbują odnaleźć parę porwanych nastolatków. Gdy Kuba udaje się incognito do miejsca, dokąd prowadzą tropy, niespodziewanie spotyka tam kogoś powiązanego ze śledztwem.
18.00 Pierwsza miłość (4085) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Twoja twarz brzmi znajomo – program rozrywkowy
22.00 Ambulans – film sensacyjny ★★★ USA/Japonia 2022 Reż. Michael Bay, wyk. Jake Gyllenhaal, Yahya Abdul-Mateen II, Eiza González
0.55 Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw ★★★ – film USA/Jap. 2019

TVN

5.05 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Pierogarnia”, Tczew – reality show **13.55** The Floor – teleturniej Polska **14.35** Ukryta prawda (1500, 1733) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (71) – serial obyczaj.
17.55 Detektywi (251) – serial fabularno-dokumentalny
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Shrek Forever – film animowany USA/Francja 2010 W wyniku zaklęcia Shrek trafia do alternatywnej rzeczywistości rządzonej przez niegodziwego karła. Ogr wraz z przyjaciółmi mają zaledwie dobę, by odwrócić zaklęcie i przywrócić światu dawną postać.
22.05 Legion samobójców II – film ★★★★ sf USA/W. Bryt./Kanada 2021 Reż. James Gunn, wyk. Margot Robbie, Michael Rooker, Viola Davis Superzłoczyńcy i szajka nieobliczalnych oszustów z więzienia Belle Reve dołączają do ściśle tajnej jednostki specjalnej Task Force X. Trafiają na odległą wyspę Corto Maltese.
0.40 Kuba Wojewódzki – talk show Polska 2025
2.00 Kuchenne rewolucje – reality show
3.05 Szpital św. Anny (40)

TVN 7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (45) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Sekrety życia **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **20.00** ★★★ List w butelce – melodramat USA 1999, reż. Luis Mandoki, wyk. Kevin Costner, Robin Wright **22.50** Ślub od pierwszego wejrzenia **23.55** ★★ Wesele – komedia Niemcy 2020, reż. Til Schweiger, wyk. Til Schweiger **2.30** ★★★ Zakonnica – horror USA 2018, reż. Corin Hardy

TVP Kultura

8.55 Przez Atlantyk (7) **10.05** Porozmawiajmy szczerze **10.30** Niepojęte **10.50** Paris the artists way **11.45** Opera paryska **13.15** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka **13.55** ★★★★ Ten szalony, szalony świat – komedia USA 1963 **16.45** Benefis Czesława Majewskiego **18.25** Kolekcja **18.50** ★★★ Marusarz – Tatrzański Orzeł (1) – dr. Polska 2021 **20.05** ★★★★ Bohater – thriller Iran/Fr. 2021, reż. Asghar Farhadi **22.25** Tygodnik kulturalny **23.20** ★★★★ Agnes Varda o Jane Birkin – film biograf. Fr. 1988

TVP Sport

7.20 Piłka nożna: Mecz towarzyski kobiet: Walia – Polska **9.30** Piłka nożna: Miedź Legnica – Jagiellonia Białystok;Arka Gdynia – Górnik Zabrze; Legia Warszawa – Pogoń Szczecin **16.00** Podsumowanie STS Pucharu Polski **17.40 (L)** Piłka nożna: Betclic 2. Liga: Stal Stalowa Wola – Resovia Rzeszów **19.55** Studio **20.25 (L)** Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Ruch Chorzów – GKS Tychy **23.00** Sportowy wieczór **23.40** Lekkoatletyka: Diamentowa Liga – Memoriał Kamili Skolimowskiej w Chorzowie: 2. dzień

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (168, 169) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **16.55** Policjantki i policjanci (1349) – serial obyczaj. Polska **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **19.00** Policjantki i policjanci (1350) – serial obyczaj. Polska **20.00** Gwiazdy kabaretu – program rozrywkowy **22.05** ★★★ Kryjówka – film sens. USA/RPA/Jap. 2012 **0.30** STOP Drogówka **1.30** Hardkorowy lombard

TV Trwam

12.20 Głos serca (128) **13.05** Don Hoppe **13.30** Msza św. **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.40** Wykłady z kongresu: Katolicy a tożsamość Europy **17.00** Mateczniki polskości **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** Katownie praskie **22.55** Pupil pupila. Komedia w jednym akcie **23.30** Regał

TV Puls

6.00 Nash Bridges (1, 2) **8.00** Kobra – oddział specjalny (8) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (21) **10.00** Zbuntowany anioł (155, 156) **11.55** Wspaniałe stulecie (20, 21) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (628, 629) **15.50** Ranczo (8, 9) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (937, 938) **20.00** ★★ Ocalić córkę – film sens. USA 2023 **21.55** ★★★★ Człowiek w ogniu – thriller Szwajc./W. Bryt./USA/Meksyk 2004 **0.55** ★★★ Z podniesionym czołem – film sens. USA 2004

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 1 Listopada

TVP 1

5.10 Balans bieli **5.55** Symfonia mazurska **7.00** Msza święta w Krakowie Łagiewnikach **8.10** Rok w ogrodzie **8.35** Rok w ogrodzie extra **9.05** ★★★★ Znachor – melodramat Polska 1981 **11.40** ★★★★ Rozważna i romantyczna – dramat obyczaj. USA/W. Bryt. 1995, reż. Ang Lee, wyk. Emma Thompson, Hugh Grant **14.25** Okrasa łamie przepisy

15.00 Rolnik szuka żony – reality show
16.05 Dziedzictwo (734) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.35 Ojciec Mateusz (433) – serial krym. Polska
18.40 Cud (nie) pamięci – Poznakowski, Trzciński, Soyka – program rozrywkowy
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Profilerka Jastrë (9) Mariola z gniewem oczekuje powrotu Adama po świętach, oburzona faktem, że syn zabrał jej samochód. Julia odzyskuje przytomność w szpitalu, a policja przekazuje mediom informację o śmierci Wolińskiego.
21.25 Ojciec – dramat obyczaj. ★★★★ W. Bryt./Francja/USA 2020 Reż. Florian Zeller, wyk. Anthony Hopkins, Olivia Colman, Mark Gatiss
23.15 Ocalona – film sensacyjny ★★★ USA/W. Bryt. 2015 Reż. James McTeigue, wyk. Milla Jovovich, Pierce Brosnan, Dylan McDermott
0.55 Sprawdzamy

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3243, 3244) **6.25** M jak miłość (1885) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.20** Domowe patenty – felieton **11.35** Górna półka smaku – magazyn **12.10** ★★★★ Mój przyjaciel Hachiko – dramat obyczaj. W. Bryt./USA 2009, reż. Lasse Hallström, wyk. Richard Gere **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Ich Troje – show
16.20 Na dobre i na złe (967) – serial obyczaj. Polska
17.15 Miłość i nadzieja (318) Bahar chwali się Sili swoim szczęściem z Kuzeyem. Cihan bierze Bulenta za złodzieja. Levent kupuje prezenty i dostaje od Kuzeya drogi zegarek. Levent kłamie, by spotkać się z Acelyą.
18.15 Va banque – teleturniej
18.45 Słowo na niedzielę: Wiele godzin na lotnisku z Martą i Marią – program religijny
18.55 Informacje kulturalne
19.20 Rodzinka.pl (299, 300) – serial kom. Polska
20.30 The Voice of Poland: Nokaut
23.25 Love Story ★★★★ – melodramat USA 1970 Reż. Arthur Hiller, wyk. Ali MacGraw, Ryan O'Neal Obsypana nagrodami i często uznawana za melodramat wszech czasów historia o zakazanej miłości.
1.15 Jesień w Nowym Jorku ★★★ – komedia romantyczna USA/Kanada 2022

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.50** Ewa gotuje – magazyn **12.20** Awantura o kasę – teleturniej **13.35** Madagaskar II – film animowany USA 2008, reż. Tom McGrath, Eric Darnell, dub. Artur Żmijewski, Piotr Adamczyk, Małgorzata Kożuchowska

15.25 Chłopaki do wzięcia Jarek zabiera od Gosi swoje rzeczy. Andelek i Topless postanawiają pograć w badmintona, aby poprawić swoją tężyznę fizyczną. Ich słaba kondycja jest jednak sporym problemem.
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 „Pejzaż bez Ciebie” – Romuald Lipko
21.35 Jurassic World: Upadłe królestwo ★★★ – film przygodowy USA/Chiny 2018 Reż. J.A. Bayona, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Rafe Spall Wybuch wulkanu zagraża mieszkającym na wyspie dinozaurom z dawnego Parku Jurajskiego. Claire i Owen wraz z ekipą naukowców chcą ocalić prehistoryczne zwierzęta przed zagładą.
0.10 Odwet – film sensacyjny ★★★ USA/Niemcy 2003

TVN

5.05 Uwaga! – magazyn **5.20** Nauka jazdy **5.55** Uwaga! **6.10** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **7.05** Kobieta na krańcu świata – program Martyny Wojciechowskiej **7.45** Dzień Dobry TVN **11.45** ★★★ Czy to ty, czy to ja – komedia USA 1995, reż. Andy Tennant, wyk. Mary-Kate Olsen, Ashley Olsen **13.50** MasterChef – show

15.20 Shrek Forever – film animowany USA/Francja 2010 W wyniku zaklęcia Shrek trafia do alternatywnej rzeczywistości rządzonej przez niegodziwego karła. Ogr wraz z przyjaciółmi mają zaledwie dobę, by odwrócić zaklęcie i przywrócić światu dawną postać.
17.20 Unboxing – Wielkie otwarcie – teleturniej
17.55 Ugotowani – reality show
19.00 Fakty
19.45 Afryka Express – reality show
21.25 Chłopi – film animowany Polska/Serbia/Litwa 2023 Reż. Dorota Kobiela, Hugh Welchman
23.40 Constantine ★★★ – horror USA/Niemcy/Kanada/W. Bryt. 2005 Reż. Francis Lawrence, wyk. Keanu Reeves, Rachel Weisz, Shia LaBeouf
2.05 Skazana (1) – serial krym. Polska 2022 Reż. Bartosz Konopka
3.10 Szpital św. Anny (41)
4.15 Uwaga! – magazyn
4.35 Bartosz Zmarzlik. Ścigając marzenia – serial dok.

TVN 7

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **7.05** New Looney Tunes **7.35** ★★ Psy i koty: Odwet Kitty – komedia USA/Australia 2010 **9.15** Ukryta prawda **13.15** Top Model **14.40** Zróbmy sobie dom **15.45** ★★★ Godzilla kontra Kong – film sf USA 2021 **18.00** Bez kompleksów **19.00** Idź na całość **20.00** ★★★★ Władca Pierścieni: Drużyna Pierścienia – film fantasy USA/N. Zel. 2001, reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood **23.40** ★★★★ Wejście smoka – film sens. Hongk./USA 1973 **1.45** ★★★★ Doktor Sen – horror USA/Kan. 2019

TVP Kultura

10.05 Albrecht Durer. Tajemnica autoportretów **11.10** Yuku i magiczny kwiat – film anim. **12.20** Mój dziadek się schował – film anim. **12.35** Beethoven. Portret intymny **13.40** W Krainie Urwisów **14.15** ★★★ Joanna d'Arc – dr. USA 1948 **16.50** Dezerterzy **17.25** ★★★★ Wichrowe wzgórza – melodr. USA 1939 **19.20** Janusz Olejniczak – wspomnienie **20.00** ★★★★ C'mon C'mon – dr. USA 2021 **22.00** Polskie znaki – Rzeczy ostatnie **23.20** ★★★★ Bohater – thriller Iran/Fr. 2021

TVP Sport

8.50 Ryszard Szurkowski – wyścig przez życie **10.00** Konkurs skoków: Biały Las Equi'Festival we Wierzbnie **10.55** Pierwsza dama **12.00** Lekkoatletyka: MŚ w Tokio **14.20** Niezwykłe historie Biało-Czerwonych **14.45** Podsum. STS Pucharu Polski **15.40** Niezwykłe historie Biało-Czerwonych **16.05** Piłka nożna: Polska – Włochy **18.05** Niezwykłe historie Biało-Czerwonych **18.30** Odeszli w 2025 roku **20.40** Niezwykłe historie Biało-Czerwonych **21.05** LIO Montreal 1976: Siatkówka: Polska – ZSRR

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **7.00** Galileo **11.05** #JesteśmyDlaDzieci **11.35** Pan Peabody i Sherman – film anim. USA/Indie 2014 **13.35** Astérix w Brytanii – film anim. Fr. 1986 **15.05** ★★★★ Władcy umysłów – film sf USA 2011 **17.30** ★★★★ Warcraft: Początek – film fantasy USA/Chiny/Kan./Jap. 2016 **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (968-971) – serial krym. Polska **0.00** ★★★ Con Air: lot skazańców – film sens. USA 1997, reż. Simon West

TV Trwam

10.40 Polski punkt widzenia **11.00** Kropelka radości **12.20** Warto zauważyć... **12.50** Natura obiektywnie **13.30** Msza św. **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **17.00** Jeden Kościół, wielu świętych **17.30** Przełamując bariery **18.15** W naszej rodzinie **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 (107)

TV Puls

5.00 Dyżur **6.00** Kobra – oddział specjalny (4-6) – serial sens. Niemcy **9.00** Taki jest świat – magazyn **9.55** Lombard. Życie pod zastaw (934-938) – serial obyczaj. Polska **15.20** Ania **17.05** ★★★★★ Forrest Gump – komediodramat USA 1994 **20.00** ★★★ Robin Hood: Początek – film przygod. USA 2018 **22.10** ★★★ Centurion – film sens. W. Bryt./Fr./USA 2010 **0.05** ★★ Bestia – film sens. Hongk./W. Bryt./Kan. 2003 **2.00** Menu na miarę – magazyn **3.55** Dyżur

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 7641c433bd

NIEDZIELA 2 Listopada

TVP 1

7.00 Msza święta w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.30** Daleko od szosy (3) **10.00** Ojciec Mateusz (402) **10.50** Komisarz Alex (300) **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **13.05** Polskie parki narodowe **13.40** ★★★★ Znachor – melodramat Polska 1981, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Jerzy Bińczycki

16.05 Dziedzictwo (735) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.35 Daję słowo. Maciej Orłoś: Joanna Szczepkowska
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Drelich (7)
Próba upozorowania strzelaniny z rosyjską mafią kończy się dla Drelicha i Stryja wpadnięciem w zasadzkę. Stryj zostaje ranny, a Drelich staje przed trudnym wyborem.
21.25 Rolnik szuka żony – reality show
22.30 Jeden dzień – melodramat ★★★★ USA/W. Bryt. 2011
Reż. Lone Scherfig, wyk. Anne Hathaway, Jim Sturgess, Romola Garai
Ona piękna i zakochana w nim po uszy, on – zapatrzony w siebie, niedostrzegający skarbu... W końcu uświadomią sobie, że to, czego tak rozpaczliwie szukają, jest bliżej niż myśleli.
0.30 Ojciec – dramat obyczaj. ★★★★ W. Bryt./Francja/USA 2020

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3247) **5.40** Orędzie **5.50** M jak miłość (1886) **6.45** Operacja zdrowie **7.30** Pytanie na śniadanie **10.35** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka **11.05** The Voice of Poland – program rozrywkowy **13.35** Comeback Stage – The Voice of Poland – show **14.00** Familiada – teleturniej **14.30** Koło fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Piosenki Jarosława Kukulskiego – show
16.15 Cud (nie) pamięci – Poznakowski, Trzciński, Soyka – program rozrywkowy
17.15 Pan Mama (37, 38) – serial kom. Polska
18.20 Rodzinka.pl (300) – serial kom. Polska
18.55 Niepewne sytuacje – program rozrywkowy
19.10 James Bond – Człowiek ze złotym pistoletem – film ★★★ sensacyjny W. Bryt. 1974
Reż. Guy Hamilton, wyk. Roger Moore, Christopher Lee, Britt Ekland
21.25 Muzyka na dobry wieczór: LemON na dobry wieczór
22.30 Znajdę cię – dramat obyczaj. ★★★ USA/Polska 2019
Reż. Martha Coolidge, wyk. Adelaide Clemens, Leo Suter, Stellan Skarsgård
0.40 Będziemy mieszkać razem (1) – serial sensacyjny Polska 2023
1.40 Love Story – melodramat ★★★★ USA 1970
3.30 Mój przyjaciel Hachiko ★★★★ – dramat W. Bryt./USA 2009

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień z Polsat News – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.55** Tajni i fajni – film animowany USA 2019, reż. Nick Bruno, Troy Quane, dub. Olivier Destrez, Jakub Jankiewicz, Przemysław Glapiński **14.05** Twoja twarz brzmi znajomo – program rozrywkowy

16.20 Nasz nowy dom – reality show
17.30 Awantura o kasę – teleturniej
18.50 Wydarzenia
19.30 Państwo w państwie – program publicystyczny
19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami – program rozrywkowy
22.35 Teściowie (58)
Zenon odkrywa, że ojcem Violetty jest Czerski i zdobywa haki na komendanta policji. Roman odbiera podejrzany transport, a Apolonia wyjawia tożsamość narzeczonej brata.
23.10 Chłopaki nie płaczą ★★★ – komedia Polska 2000
Reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura, Michał Milowicz
Młody, obiecujący skrzypek wplątuje się w porachunki gangsterskie. Wszystko dlatego, że zgodził się pomóc nieśmiałemu przyjacielowi.
1.15 Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj ★★★★ – komedia sensacyjna W. Bryt./USA 2008
3.35 Świat według Kiepskich (484)

TVN

5.05 Nauka jazdy – program rozrywkowy **5.40** Uwaga! **5.55** Batwheels **6.10** Bitwa o gości **7.10** Magda gotuje Internet – talk show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.45** Co za tydzień **12.35** Afryka Express – reality show Polska **14.00** ★★ Kompas szkieletora – film przygodowy USA 2022, reż. Sandra L. Martin, wyk. Luke Loveless, Caleb Baumann

15.40 Złoty kompas – film przygo- ★★★ dowy W. Bryt./USA 2007
Reż. Chris Weitz, wyk. Nicole Kidman, Daniel Craig, Dakota Blue Richards
17.55 Pogromcy chaosu – program rozrywkowy
19.00 Fakty
19.45 MasterChef – show
21.20 Książę w Nowym Jorku ★★★★ – komedia USA 1988
Reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Arsenio Hall, James Earl Jones
Afrykański książę incognito szuka żony w Nowym Jorku. Nie chce, by poleciała na jego bogactwo, więc udaje zwykłego obywatela i zatrudnia się w fast foodzie... Eddie Murphy w czterech rolach.
23.45 Legion samobójców II – film ★★★★ sf USA/W. Bryt./Kanada 2021
Reż. James Gunn, wyk. Margot Robbie, Michael Rooker, Viola Davis
2.25 Superwizjer
3.05 Szpital św. Anny (42) – serial obyczaj. Polska
4.05 Uwaga! – magazyn
4.20 Nauka jazdy
4.55 Jak to jest zrobione?

TVN 7

8.20 ★★★ Za duży na bajki – komedia Polska 2022 **10.25** Unboxing – Wielkie otwarcie **11.00** Pogromcy chaosu **12.00** Ukryta prawda **14.55** Detektywi **15.50** Pokułdani **16.25** ★★★★ Władca Pierścieni: Drużyna Pierścienia – film fantasy USA/Nowa Zel. 2001 **20.00** ★★★★★ Szeregowiec Ryan – film wojenny USA 1998, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Hanks **23.30** ★★★ List w butelce – melodramat USA 1999, reż. Luis Mandoki, wyk. Kevin Costner **2.05** Wrota piekieł **3.05** Osadzone. Blok F **4.15** Druga strona medalu

TVP Kultura

8.00 Liturgia prawosławna w Gdańsku **9.05** Niepojęte **9.25** Radość życia **10.05** Tajemnicza Claudia Cardinale **11.10** Myśmy już byli. Bohaterowie Starych Powązek **12.10** Przez Atlantyk (7) **13.20** W poszukiwaniu dobrego filmu **14.00** ★★★ Salomon i królowa Saby – dramat USA 1959 **16.35** Dobry tytuł **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** ★★★★ Tatarak – dramat Polska 2009 **20.00** ★★★★ Dobry, zły i brzydki – western Hiszp./Niemcy/Wł./USA 1966 **23.05** Ryuichi Sakamoto | Opus **0.55** Portrety

TVP Sport

8.55 Kulawe Ptaki **9.30** Wydanie specjalne **11.40 (L)** Piłka nożna: ORLEN Ekstraliga kobiet: Pogoń Szczecin – Górnik Łęczna **13.55** Studio **14.25 (L)** Piłka nożna: Chrobry Głogów – Wisła Kraków **17.00** Studio **17.25 (L)** Piłka nożna: Jagiellonia Białystok – Raków Częstochowa **20.10 (L)** Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Miedź Legnica – Wieczysta Kraków **22.15** Sportowy wieczór **22.55** Piłka nożna: Liga hiszp. kobiet: Real Sociedad Femenino – FC Barcelona Femení **1.00** Boks: Mary Spencer – Mikaela Mayer

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.00** Wielkie tajemnice historii **8.50** Galileo **11.50** ★★★ Diamentowa afera – komedia sens. USA/Niemcy 1999 **13.50** ★★★ Opancerzony – film sens. USA 2009, reż. Nimród Antal, wyk. Matt Dillon, Jean Reno **15.40** ★★★★ Władcy umysłów – film sf USA 2011, reż. George Nolfi, wyk. Matt Damon, Emily Blunt **17.55** Uroczysko (165-168) **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (85-88) **0.00** STOP Drogówka **1.00** Wielkie tajemnice historii

TV Trwam

9.15 Manna z nieba **9.30** Msza święta **10.30** Msza Święta w Roku Jubileuszowym **12.15** Papież Polak do rodaków **12.40** Brat naszego Boga **14.00** Ludzki święty. Św. Alfons Liguori **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? **23.00** Jak my to widzimy... **23.30** Tam, gdzie Bóg płacze

TV Puls

5.00 Policjanci z Miami (22) **5.45** Taki jest świat **6.35** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **8.35** Ranczo (9-13) **13.45** ★★★★ Przyjaciel gangstera – komedia krym. Fr./Wł. 2003 **15.35** ★★★ Asteriks i Obeliks: Imperium smoka – film Fr./Belg./USA 2023 **17.55** ★★★ Robin Hood: Początek – film przygod. USA 2018 **20.00** ★★★ Wybuchowa para – komedia sens. USA 2010 **22.10** ★★★ 57 sekund – thriller USA 2023 **0.10** ★★★ Detektyw Marlowe – thriller Irl./Hiszp./Fr./USA 2022

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 3 Listopada

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (32) **9.00** Ranczo (129) **10.00** Komisarz Alex (15) **11.00** Ojciec Mateusz (403) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Lodowe królestwo pantery śnieżnej **14.00** Wichrowe wzgórze (289) – serial obyczaj.

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (736) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4588)
18.45 Akacjowa 38 (739) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Teatr TV: Embodying Pasolini – spektakl Polska 2025, wyk. Guy Chassaing, Tilda Swinton, Zoé Guédard
Performans, w którym Tilda Swinton ożywia kostiumy z filmów Pasoliniego, oddając hołd jego twórczości poprzez ruch, ciszę i obecność sceniczną.
22.05 Postscriptum – dyskusja po spektaklu
22.40 Gaudi, wizjoner z Barcelony – film dok. Francja
Twórczość hiszpańskiego architekta Antoni Gaudiego, z uwzględnieniem jego dzieła – Casa Batlló, budowli mniej znanej niż Sagrada Famlia.
23.50 Balans bieli – magazyn
0.25 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.35 M jak miłość (1626) **6.25** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3247) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.50** Okrasa łamie przepisy – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (318) – serial obyczaj. Turcja 2022 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (775) – serial obyczaj. Polska 2025

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (263) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (319)
Zeynep nie chce utrzymywać stosunków z Bulentem. Levent udaje się na randkę z Acelyą. Cavidan cynicznie walczy o prawa Bahar. Kuzey śledzi Leventa i krzyżuje jego plany.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3247) – serial Polska
19.55 Domowe patenty
20.05 Barwy szczęścia (3248) – serial Polska
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.55 M jak miłość (1887) – serial Polska
21.55 Na sygnale (776, 777) – serial obyczaj. Polska
22.55 W cieniu śmierci (10) – serial Finlandia/Niemcy
23.50 Zdrajca ★★★★ – dramat kryminalny Włochy/Francja/Niemcy/Brazylia 2019
Reż. Marco Bellocchio, wyk. Pierfrancesco Favino, Maria Fernanda Cândido
2.35 Stulecie Winnych (43)

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1497) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1097)
17.00 Gliniarze (1133)
18.00 Pierwsza miłość (4086)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.40 Wojna o jutro ★★★ – film sf USA 2021
Reż. Chris McKay, wyk. Chris Pratt, Yvonne Strahovski, Betty Gilpin
Ojciec pragnący uratować Ziemię dla córki podróżuje w czasie, aby odmienić los planety.
23.25 Rekrut – thriller USA/Szwaj- ★★★ caria 2003
Reż. Roger Donaldson, wyk. Al Pacino, Colin Farrell, Bridget Moynahan
James Clayton zostaje zwerbowany do pracy w CIA. Jego mentorem jest Walter Burke. Szybko okazuje się, że ich kontakty przypominają zabawę w kotka i myszkę na krawędzi urwiska...
2.00 Spis drani ★★★ – thriller USA 2011

TVN

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Best Bar”, Ostrów Wielkopolski **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Tomaszów Mazowiecki – Toscania **13.55** The Floor – teleturniej **14.35** Ukryta prawda (1502, 1734) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (72) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (252) – serial fabularno-dokumentalny Polska
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku: Pokusa Janssona – szwedzka zapiekanka z anchois
20.15 Na Wspólnej (4109) – serial Polska
20.55 The Floor – teleturniej
21.35 Bitwa o gości – reality show
22.45 Tożsamość strachu ★★★ – horror USA 2021
Reż. Castille Landon, wyk. Katherine Heigl, Harry Connick Jr., Madison Iseman
Cierpiąca na schizofrenię nastoletnia Rain podejrzewa, że jej sąsiadka przetrzymuje na strychu porwaną dziewczynkę. Razem z przyjacielem nastolatka wszczyna amatorskie śledztwo. A może Rain pogrąża się w wytworach własnej wyobraźni?
0.55 Co za tydzień – magazyn
1.40 Morderczynie (2, 3)
3.40 Szpital św. Anny (43)

TVN 7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (46) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Sekrety życia **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★★ Ci, którzy życzą mi śmierci – film sens. USA/Kan. 2021, reż. Taylor Sheridan, wyk. Angelina Jolie, Finn Little **22.15** ★★★ Egzekutor – film sens. USA 1996, reż. Chuck Russell, wyk. Arnold Schwarzenegger, James Caan **0.30** Poukładani **1.05** Wrota piekieł **2.05** SOS. Ekipy w akcji **3.05** Osadzone. Blok F

TVP Kultura

8.25 Dobry tytuł **9.00** Przeprowadzki (8) **10.10** ★★★★ Wichrowe wzgórza – melodramat USA 1939 **12.05** Był sobie Luwr **13.50** Wstęp wolny **14.10** ★★★ Joanna d'Arc – dr. USA 1948 **16.45** Przeprowadzki (9) **17.55** Tygodnik kulturalny **18.50** Beethoven. Portret intymny **20.00** ★★★ Weselny toast – kom. Fr./Belg. 2020, reż. Laurent Tirard, wyk. Benjamin Lavernhe **21.35** Porozmawiajmy szczerze **22.15** ★★★★ Lombardzista – dramat USA 1964 **0.25** ★★★★ Dobry, zły i brzydki – western 1966

TVP Sport

8.30 Piłka nożna: Real Sociedad Femenino – FC Barcelona Femení **10.30** Piłka nożna: Jagiellonia Białystok – Raków Częstochowa **12.35** Piłka nożna: Miedź Legnica – Wieczysta Kraków **14.45** Piłka nożna: Olimpia Grudziądz – Sandecja Nowy Sącz **16.45** Magazyn Betclic 2. Ligi **17.30** Magazyn Betclic 1. Ligi **18.35 (L)** Piłka nożna: ŁKS Łódź – Śląsk Wrocław **20.45** Magazyn Betclic 1. Ligi **21.35** Gol **22.55** Sport. wieczór **23.25** Boks: Denys Berinczyk – Keyshawn Davis

TV 4

7.55 Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (170, 171) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **16.55** Policjantki i policjanci (1350) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **19.00** Policjantki i policjanci (1351) – serial Polska **20.00** Uroczysko (193) – serial krym. Polska **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (972) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (89) – serial krym. Polska **22.40** ★★★ Lot skazańców – film sens. USA 1997 **1.00** Love Island. Wyspa miłości

TV Trwam

11.00 Msza św. o spokój duszy zmarłego Papieża Franciszka oraz kardynałów i biskupów zmarłych w tym roku **12.30** Ludzki święty. Św. Alfons Liguori **13.30** Msza święta **14.30** Beatus, źródła Camino de Santiago **15.25** Tam ktoś jest! **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **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...

TV Puls

6.00 Nash Bridges (2, 3) **8.00** Kobra – oddział specjalny (9) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (22) **10.00** Zbuntowany anioł (157, 158) **11.55** Wspaniałe stulecie (21, 22) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (630, 631) **15.50** Ranczo (9, 10) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (938, 939) **20.00** ★★★ Snajper: Duch wojownika – thriller USA 2016 **22.05** ★★ Ocalić córkę – film sens. USA 2023 **23.50** ★★ Gotowy na zemstę – film W. Bryt. 2017 **2.00** Dzielnica strachu (417)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 7641c433bd

Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Lekarz zlecił ci kontrolowanie ciśnienia, a ty nie wiesz nawet, co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Wszelkie wątpliwości związane z tym zagadnieniem rozwiewa nasz poradnik.



FOT. FREEPIK

Na nadciśnienie tętnicze wg szacunków na świecie choruje już jedna na trzy osoby

Pomiar ciśnienia tętniczego składa się z dwóch wartości - górnej i dolnej - wyrażonych w milimetrach słupa rtęci (mmHg). Wyświetlają się one na ekranie ciśnieniomierza automatycznego. Wartość górna oznacza ciśnienie skurczowe, natomiast dolna odnosi się do ciśnienia rozkurczowego. Zazwyczaj na wyświetlaczu jest też trzeci parametr, który pokazuje twój puls.

Co oznacza pierwsze i drugie ciśnienie?

● Ciśnienie skurczowe - to ciśnienie panujące w tętnicach w momencie skurczu mięśnia sercowego, widoczne jako wartość górna;

● Ciśnienie rozkurczowe - to ciśnienie mierzone w tętnicach, gdy serce się rozluźnia, przedstawione jako wartość dolna.

Pamiętaj, aby zawsze wykonać 2 pomiary w odstępie ok. 1-2 minut i zapisać średnią. Ciśnienie mierz dwa razy dziennie o stałej porze, najlepiej rano i wieczorem. Wyniki zapisuj w jednym miejscu np. w dzienniczku lub aplikacji i zabieraj ze sobą na kontrole do lekarza.

Ważna jest także pozycja, w jakiej mierzysz ciśnienie. Do prawidłowego zmierzenia ciśnienia krwi zaleca się podparcie ramienia na blacie i założenie mankietu tak, aby jego środkowa część znajdowała się na wysokości serca. Mimo to w praktyce stosuje się niestandardowe pozycje np. z ramieniem opartym na kolanach lub bez podparcia z ręką swobodnie opadającą wzdłuż boku. W taki sposób ciśnienie mierzą nawet lekarze czy pielęgniarki w gabinecie podczas wizyty. Okazuje się, że przez nieprawidłową pozycję możesz zawyżyć swoje ciśnienie krwi nawet o 9 mmHg.

Jakie jest idealne ciśnienie krwi?

● Prawidłowe ciśnienie krwi według najnowszych wytycznych wynosi 120/80 mmHg, co oznacza, że:

● ciśnienie skurczowe (górna liczba) powinno być mniejsze niż 120,

● ciśnienie rozkurczowe (dolna liczba) powinno być mniejsze niż 80.

Podwyższone ciśnienie skurczowe, przekraczające wartość 130 mmHg, wskazuje na zwiększone obciążenie ścian naczyń krwionośnych. W takiej sytuacji serce musi włożyć więcej wysiłku, aby pompować krew do organizmu.

Badania pokazują, że podwyższone ciśnienie skurczowe (górne) jest silniej powiązane z występowaniem zawału serca i udaru mózgu niż rozkurczowe. Jednak podwyższone ciśnienie rozkurczowe (dolne), przekraczające 80 mmHg także świadczy o zaburzeniu pracy układu krwionośnego. Jego nieprawidłowe parametry mogą być pierwszym zwiastunem wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Skąd bierze się wysokie ciśnienie?

Problem nadciśnienia dotyka już ponad 10 milionów Polaków. Jedną z głównych przyczyn jego występowania jest starzenie się organizmu. Dlaczego? Ponieważ wraz z wiekiem nasze naczynia krwionośne stają się sztywniejsze, a to powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Pozostałe czynniki sprzyjające podwyższeniu ciśnienia to m.in.: ● uwarunkowania genetyczne ● cukrzyca choroby nerek ● zaburzenia hormonalne ● przyjmowanie niektórych leków ● otyłość i nadwaga ● niewłaściwa dieta bogata w sól.

Jeśli chcesz w naturalny sposób zapobiegać rozwojowi nadciśnienia zadbaj o zmianę stylu życia. Rzuć palenie, ogranicz spożycie alkoholu, kontroluj wagę, wprowadź odpowiednią dietę - sprawdzi się dieta DASH lub dieta śródziemnomorska i pamiętaj o aktywności fizycznej (co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo).

Czy niskie ciśnienie zagraża życiu?

Nie należy lekceważyć także zbyt niskiego ciśnienia krwi, mówimy o nim, gdy skurczowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 90 mmHg, a rozkurczowe poniżej 60 mmHg. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli twoje ciśnienie spadło poniżej tych wartości, a jednocześnie obserwujesz u siebie takie objawy jak: ● zawroty głowy ● omdlenie ● nagłe zmęczenie ● nudności ● zaburzenia widzenia.

Niskie ciśnienie krwi występujące w sposób ciągły i niedające niepokojących objawów nie jest stanem zagrażającym zdrowiu. Choć jednak kardiolodzy przyjmują, że niedociśnienie samoistne jest mniej niekorzystne dla pacjenta niż nadciśnienie, z badań naukowych wynika, że wcale nie jest ono obojętne dla zdrowia.

U osób z przewlekłym niedociśnieniem tętniczym, które najczęściej ma podłoże genetyczne, wykazano mniejszą elastyczność tętnic w porównaniu z osobami o normalnym ciśnieniu krwi. Powoduje to spowolnienie przepływu krwi i jest właściwym powodem spadku jej ciśnienia. W rezultacie tkanki organizmu są mniej dotlenione, co w późniejszym wieku może powodować szereg dolegliwości i zmian chorobowych.

Natomiast niedociśnienie ortostatyczne zagraża nie tylko zdrowiu, ale i życiu pacjenta. Oprócz tego, że często wywołuje omdlenia, może też nasilać niedokrwienie serca przy chorobach układu krążenia.

Powodem do niepokoju jest również niskie ciśnienie w ciąży, szczególnie jeśli przyszła mama miała wcześniej ciśnienie w normie. Może to wskazywać na osłabienie, a nawet wewnętrzny krwotok i powinno być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy na SOR?
Znaczne odchylenia w pomiarach ciśnienia krwi – zarówno zbyt wysokie, jak i zbyt niskie wyniki – mogą stanowić zagrożenie życia i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej. Niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem lub pogotowiem, jeśli wystąpią takie objawy jak: ● ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej ● trudności z oddychaniem ● omdlenie lub utrata przytomności ● objawy udaru (osłabienie jednej strony ciała lub twarzy, zaburzenia mowy, dezorientacja).



FOT. MIKOŁAJ OPATOWSKI

W Polsce znajduje się 47 uzdrowisk oferujących relaks pośród pięknej natury, a także kuracje w sanatorium

10 najlepszych uzdrowisk w Polsce. Jest nowy ranking

Emil Hoff
emil.hoff@stronazdrowia.pl

Redakcja Magazynu Travelist, specjalizującego się w krajowej turystyce, rozstrzygnęła konkurs na najlepsze polskie uzdrowiska. Niżej Top 10 uzdrowisk, które wytypowali internauci.

1. Busko-Zdrój, woj. świętokrzyskie; 22 proc. głosów

Busko zachwyca kuracjuszy i turystów przede wszystkim klimatem: jest tu bardzo słonecznie i ciepło, nawet jesienią i zimą klimat jest łagodniejszy niż w innych miejscach.

2. Muszyna, woj. małopolskie; 17 proc. głosów

Pięknie położona nad Popradem miejscowość oferuje oryginalne atrakcje: ogrody sensoryczne, zaprojektowane tak, by działały na wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i powonienie.

3. Krynica-Zdrój, woj. małopolskie; 14 proc. głosów

Krynica ma aż 200 lat tradycji uzdrowiskowych, co widać w jej pięknej architekturze i szerokiej ofercie atrakcji. Widoki z Jaworzyny krynickiej zapierają dech w piersiach.

4. Kołobrzeg, woj. zachodniopomorskie; 11,5 proc. głosów.

Słynie ze swoich solanek, borowiny i plaż. To w ogóle jeden z ulubionych kurortów Polaków, chętnie wybierany na letnie wakacje i urlopy.

5. Świnoujście, woj. zachodniopomorskie; 10,3 proc. głosów

Zachwyca piękny Park Zdrojowy i jedna z najlepszych plaż na polskim wybrzeżu. Panuje tu kosmopolityczna atmosfera za sprawą gości z Niemiec i Skandynawii.

6. Nałęczów, woj. lubelskie; 9,75 proc. głosów

W samym miasteczku można podziwiać zabytkowe wille, a okolica doskonale nadaje się na spacery wśród lasów i malowniczych wąwozów.

7. Polanica-Zdrój, woj. dolnośląskie; 9,63 proc. głosów

Szczególnie pięknie jest tu wiosną i latem, gdy rozkwitają magnolie i rododendrony w parku zdrojowym. Latem w Teatrze Zdrojowym można oglądać spektakle, racząc się wodą ze słynnego źródła Wielka Pieniawa.

8. Szczawnica, woj. małopolskie; 8 proc. głosów

Poza wszystkimi innymi atrakcjami, Szczawnica to doskonałe miejsce dla osób lubiących aktywny wypoczynek. Z uzdrowiska można ruszyć w Pieniny, spłynąć Dunajcem na flisackiej tratwie lub udać się na szlaki Beskidu Sądeckiego.

9. Szczawno-Zdrój, woj. dolnośląskie; 7,2 proc. głosów

Miejscowość u stóp Gór Wałbrzyskich słynie przede wszystkim z pięknej, zabytkowej pijalni wód mineralnych. Spacerując po tym pawilonie, można się poczuć jak w czasach księżnej Daisy.

10. Kudowa-Zdrój, woj. dolnośląskie; 6,7 proc. głosów

Kudowa oferuje oryginalne atrakcje, jak słynna Kaplica Czaszek i Szlak Ginących Zawodów.

eprasa.pl 7641c433bd

RELACJA NA TIKTOKA PRZY GROBIE BABCI?

Robert Migdał

O tym, jak poprawnie zachowywać się na cmentarzu, a jakich zachowań kategorycznie unikać – rozmowa z Marcinem Brodowskim, mistrzem świeckich ceremonii pogrzebowych z Wrocławia



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Marcin Brodowski: Rozmowy telefoniczne mogą poczekać do czasu, kiedy będziemy już poza cmentarzem

Robert Migdał: Słyszałem takie stwierdzenie, że „na cmentarzu zachowujmy się jak w kościele". Przede wszystkim – cisza. Nie powinniśmy być głośno. Ludzie odwiedzający groby bliskich chcą móc się skupić, pomyśleć, powspominać, pomodlić. Nie możemy im przeszkadzać.

Przed dniem Wszystkich Świętych – i w okolicy 1 listopada – trudno będzie taką całkowitą ciszę osiągnąć. Na cmentarzach będzie w tym czasie bardzo wielu odwiedzających: trzeba będzie wykonać jakieś prace porządkowe, wtedy na pewno nie będzie ciszy. Jednak 1 listopada i w Dzień Zaduszny powinniśmy już o nią zadbać. Jeśli rozmowa, to bardziej szept, ton głosu ściszony. Oczywiście nie trzeba przez cały czas zachowywać jakiejś niesamowitej powagi, bo do śmierci można też podchodzić w sposób pogodny, wesoły, więc jeśli pojawi się uśmiech, a nawet śmiech, to niech on raczej nie będzie głośny.

Rozmowy przy grobach odbywają się nie tylko twarzą w twarz. Wiele osób rozmawia też przez telefon, i to wcale nie w cichy sposób. Ba, niekiedy włączają zestaw głośnomówiący i cała okolica słyszy, z kim i o czym rozmawiają. Niektórzy też oglądają filmiki na smartfonie, słuchają muzyki…

To wykracza nie tylko poza zasady tzw. savoir-vivre'u cmentarnego, ale przede wszystkim poza zasady dobrego wychowania. Pamiętajmy, że cmentarz to jest miejsce szczególne, że nie jesteśmy na nim sami. Dookoła są ludzie – jedni chcą się pomodlić, drudzy spędzić troszkę czasu ze swoimi myślami. Uważam, że absolutnie rozmowy telefoniczne mogą poczekać do czasu, kiedy będziemy już poza cmentarzem. Najlepiej też wyciszyć dźwięki w telefonie, żeby dzwonek nie hałasował i nie przeszkadzał innym.

Nie poruszajmy się po cmentarzu na rowerze, hulajnodze, na deskorolce…

Nie biegajmy! I zadbajmy też o to, żeby nasze dzieci też nie biegały. Zróbmy to też dla ich bezpieczeństwa: we Wszystkich Świętych między grobami będzie dużo ludzi. Dzieciaki są bardzo mądre. Jak się z nimi wcześniej porozmawia, wyjaśni, gdzie będziemy, co to jest za dzień, z czym on jest związany, to myślę, że nie będzie z tym żadnego problemu i nasze dzieci to uszanują.

Sporo osób chce przyjść na cmentarz ze zwierzętami, „bo przecież piesek to jak członek rodziny", „no bo przecież malutki"…

Wydaje mi się, że jednak w tym dniu warto by było, żeby ten nasz piesek czy też kotek został w domu. Zwierzęta mogą się stresować na cmentarzu – obcy ludzie, obce zapachy – i mogą pokazać jakieś zachowania, których na co dzień się byśmy się po nich nie spodziewali.

Przede wszystkim jednak powinniśmy przeczytać regulamin cmentarza, bo w wielu z nich jest napisane, że zwierzętom na teren cmentarza wstęp jest wzbroniony.

Cmentarz to jest miejsce zarządzane albo przez parafię, albo przez gminę, no i tych ustaleń, które tam obowiązują, należy bezwzględnie przestrzegać. Zresztą, jak powiedziałeś sam, traktujemy cmentarz jako miejsce święte, niezależnie od wiary, niezależnie od tego nawet, jeśli ktoś nie wierzy, to i tak traktuje to miejsce jak coś wyjątkowego, gdzie te zasady po prostu trzeba respektować.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

1 listopada powinniśmy na cmentarzach zadbać o ciszę i powagę

1 listopada przed nekropoliami przewijają się tłumy. To też okazja dla wielu handlarzy, żeby zarobić trochę grosza nie tylko na zniczach i kwiatkach, ale i na jedzeniu. Przed bramami cmentarzy ustawiają się sprzedawcy hot dogów, waty cukrowej, popcornu.

Na zewnątrz można coś zjeść, posilić się, wypić coś ciepłego, ale jak wchodzimy na cmentarz, to tak jakbyśmy wchodzili do świątyni, czyli jedzenie zostawiamy przed bramą. Nie wypada jeść i pić nad grobem. Tak samo nie powinno się palić papierosów przy grobie – po prostu dym może przeszkadzać innym. Ktoś czuje, że musi zapalić? Niech wyjdzie za mury cmentarza.

Naprawdę się nic nie stanie, jeśli się powstrzymamy i od telefonu, i od papierosa, i od jedzenia na kilkadziesiąt minut, kiedy będziemy z odwiedzinami na grobach bliskich.

Nowe czasy, nowe zjawiska. W sieci pojawiają się relacje live z cmentarzy, nagrania wrzucane na Facebooka i TikToka, robienie zdjęć z grobami w tle.

Zależy, w jakim celu się to robi. Ja sam nagrywam filmiki na cmentarzu, które są prezentowane w sieci, ale one dotyczą pracy, którą wykonuję: mistrza świeckich ceremonii pogrzebowych. Ale relacje live znad grobu we Wszystkich Świętych albo łączenie się wideo przez smartfona z innymi członkami rodziny i rozmawianie z cmentarza z kimś z drugiego końca globu? Uważam, że należy unikać takich rzeczy. Można to zrobić po wyjściu za bramę. Natomiast jeśli chcemy udokumentować ten czas i to miejsce, i zrobimy sobie zdjęcie, to myślę, że nikomu to nie będzie przeszkadzało. Albo gdyby ktoś chciał uwiecznić na zdjęciu ładnie przystrojony grób i wysłać to zdjęcie rodzinie – to nic złego się nie stanie. Nie dajmy się zwariować.

Na koniec chciałem Cię zapytać o tak zwaną modę cmentarną, bo niektórzy traktują wyjście na cmentarz 1 listopada czy w Dzień Zaduszny jak rewię mody. Czy jest jakiś taki dress code: jak się ubrać, idąc na cmentarz, a jak nie?

W tradycji przyjęło się, że we Wszystkich Świętych trzeba ubrać się w sposób odświętny, tak jakbyśmy szli do kogoś w gości, bo tak naprawdę idziemy w gości – do naszych bliskich, którzy na tym cmentarzu są pochowani. Osobiście jestem zwolennikiem tego, żeby strój był stonowany, żeby kolory nie były rażące, żebyśmy się jakoś specjalnie z tego tłumu nie wyróżniali. Jeśli natomiast ktoś traktuje wyjście na cmentarz jak rewię mody, to uważam, że nie jest to do końca coś złego: bo ktoś specjalnie się tak ubiera właśnie po to, żeby podkreślić, że ten dzień jest dla niego wyjątkowy. Jeśli to nie jest strój jakiś wyzywający czy z wulgarnymi napisami, to jak najbardziej bym tę granicę tolerancji delikatnie przesuwał.

Rozmawiał Robert Migdał

eprasa.pl 7641c433bd





FOT. SERWIC MIEDŹ LEGNICA

Legniczanie po pierwszej połowie przegrywali, ale potem zdecydowanie zasłużyli na zwycięstwo

PIŁKA NOŻNA PRZED MIEDZIANKĄ JAGIELLONIA I WIECZYSTĄ KRAKÓW

Miedź odwróciła losy meczu ze Stalą Mielec

Piotr Janas
Legnica

Miedź Legnica pokonała na wyjeździe Stal Mielec 2:1 w meczu 14. kolejki Betclic 1 ligi. Mielczanie od 62' minuty grali w osłabieniu.

Legnicka drużyna była zdecydowanym faworytem w meczu ze Stalą Mielec, ale pierwsza połowa nie potoczyła się po jej myśli. Mielczanie w 34' minucie wyszli na prowadzenie, po tym jak z rzutu wolnego Jakuba Wrąbla zaskoczył doświadczony Maciej Domański.

Kluczowa dla losów tego spotkania była jednak 62' minuta, kiedy to bezpośrednią czerwoną kartę zobaczył napastnik Stali Kristian Fućak. Miedź dostała tlenu i rzuciła się do odrabiania strat.

Najpierw w 69' minucie reprezentant Białorusi Gleb Kuczko posłał celne dośrodkowanie na dalszy słupek, a tam zamykający akcję Hiszpan Asier Córdoba strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Miedzianka poszła za ciosem i 6 minut później po rzucie rożnym na instynktowny strzał bez przyjęcia zdecydował się Kamil Kościelny i... sam wyglądał na zdziwionego tym, jak czysto trafił w piłkę, która zatrzepotała w sieci.

Stal mocno się otworzyła, przez co narażała się na kontrataki. Dwukrotnie szanse na zamknięcie tego meczu miał dzięki temu Marcel Mansfeld, ale to nie był mecz 24-letniego napastnika z Niemiec.

Ostatecznie Miedź wygrała 2:1, a jej były szkoleniowiec - prowadzący dziś Stal Ireneusz Mamrot - miał prawo odczuwać prawdziwe déjà vu. Jego drużyna trzeci raz z rzędu przegrywa w stosunku 1:2, a dwa tygodnie temu (mecz z Chrobrym Głogów) także prowadziła 1:0, kończyła mecz w dziesiątkę po czerwonej kartce, by ostatecznie przegrać 1:2.

Przed Miedzią prawdziwy maraton. Już w najbliższy czwartek (30 października) legniczanie podejmą Jagiellonię Białystok w 1/16 finału STS Pucharu Polski, a w niedzielę (2 listopada) na Orła Białego przyjedzie Wieczysta Kraków.

Stal Mielec - Miedź Legnica 1:2 (1:0)

Bramki: Domański 35 - Córdoba 69, Kościelny 75.

Stal: Matys - Díez, Puerto, Senger, Kavčič (82. Odolak) - Gerbowski (50. Matynia), Domański, Sommerfeld (61. Pišek), Losada, Szeliga (82. Sadłocha) - Fućak.

Miedź: Wrąbel - Podgórski (63. Bochnak), Stępiński, Kościelny, Grudziński, Kuczko - Antonik (86. Mioč), Serafin (72. Petrović), Letniowski (86. Drygas), Córdoba - Stanclik (72. Mansfeld).

Zagłębie Lubin zremisowało, Chrobry w natarciu

Piotr Janas
Legnica

Jeden punkt w Esktraklasie dla Zagłębia Lubin z Bruk-Bet Termalika Nieciecza 1:1. Świetna seria Chrobrego Głogów w Betclic I Lidze: 1:0 z GKS w Tychach. .

Zagłębie pojechało do Niecieczy uskrzydlone zwycięstwem z Legią Warszawa (3:1). Niestety w meczu tym poważnego urazu doznał Dominik Hładun, który najprawdopodobniej w tym roku już nie zagra. To otworzyło Miedziowym drogę do tzw. transferu medycznego i lubinianie z takiej możliwości skorzystali: piłkarzem Zagłębia został doświadczony Rafał Gikiewicz.

Choć niemal wszyscy spodziewali się szybkiego debiutu „Gikiego", to w Niecieczy między słupkami bramki gości stanął jednak jego rówieśnik - Jasmin Burić.

W drugiej połowie niezawodny w tym sezonie duet Marcel Reguła - Leonardo Rocha dał Miedziowym prowadzenie.

Ten pierwszy popisał się doskonałym przyjęciem i zimną krwią, z jaką wystawił Portugalczykowi piłkę do pustej bramki. Dla Rochy to piąty z rzędu mecz z golem. Dla gospodarzy gola z karnego strzelił Maciej Ambrosiewicz.

Chrobry Głogów skazywany przed sezonem na walkę o utrzymanie zanotował w niedzielę czwarte zwycięstwo z rzędu, które - przynajmniej na chwilę - pozwoliło głogowianom wskoczyć na 3. miejsce w tabeli Betclic 1 ligi.

Akcja, która przesądziła o losach meczu miała miejsce w 18' minucie. Po dośrodkowaniu Kacpra Tabiśia doszło do sporego zamieszania w szesnastce gospodarzy, Szymon Lewkot głową zgrał futbolówkę do Jakuba Gricia, a Słowak - będąc tyłem do bramki - złożył się do bardzo trudnego technicznie półwoleja, który kompletnie zaskoczył stojącego w bramce tyszan Kacpra Kołotyłę.

To była jedna z kilku sytuacji, jaką goście stworzyli sobie przed przerwą. W całej pierwszej połowie byli zespołem zdecydowanie lepszym, a ich prowadzenie było w 100% zasłużone.

Po zmianie stron obraz gry się nie zmienił, dalej to Chrobry miał więcej z gry, lecz kolejnych bramek nie było i trzy punkty pojechały na Dolny Śląsk.

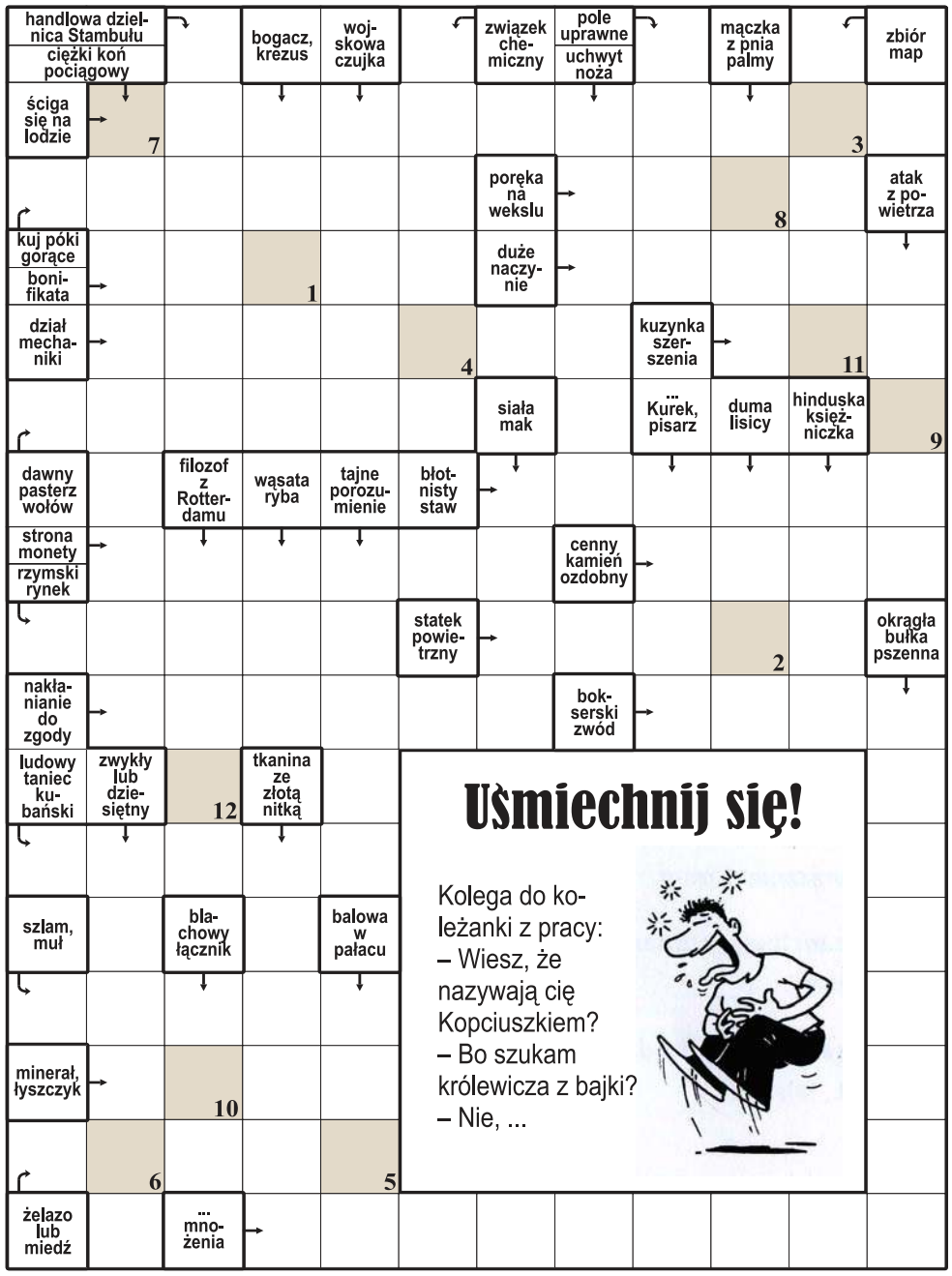


FOT. PAP/ŁUKASZ GĄGULSKI

Zagłębie Lubin zremisowało z Termaliką, choć po niedawnym zwycięstwie z Legią było faworytem

eprasa.pl 7641c433bd

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

Kolega do koleżanki z pracy:
– Wiesz, że nazywają cię Kopciuszkiem?
– Bo szukam królewicza z bajki?
– Nie, ...

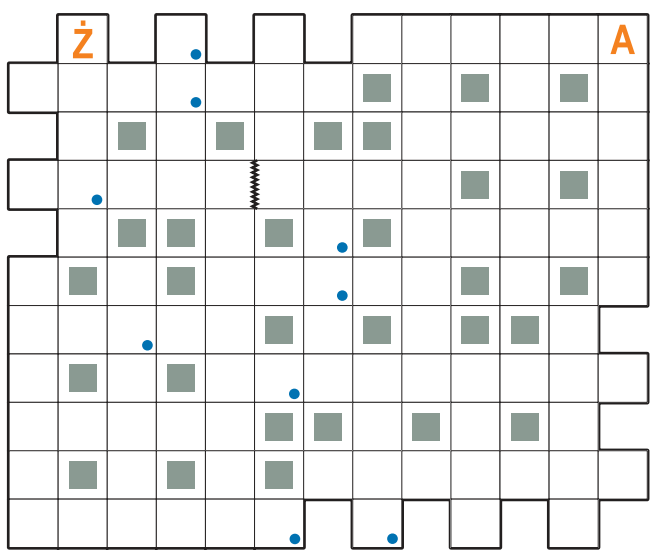
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

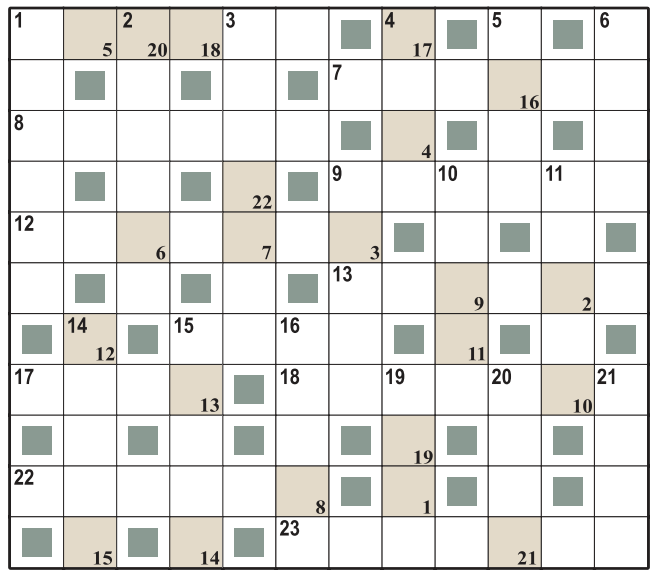
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) roślina lecznicza, kupalnik górski (6).
B) popisywanie się, efekciarstwo, fanfaronada (8).
C) wyjątkowo piękne drzewo z rodziny sosnowatych (4).
D) tragiczność, okropność (9).
E) mityczna żona Orfeusza (8).
F) krój, wzór lub styl ubrania lub innego przedmiotu (5).
G) podróżnik podróżnik w powieści Swifta (7).
H) ... Potter, filmowy czarodziej (5).
I) syn Abrahama i Sary (5).
J) mała poduszka (6).
K) kapusta abisyńska (6).
L) najniższa, przyziemna warstwa roślin w lesie (5,4).
Ł) miasto w powiecie węgrowskim (6).



M) opiekunka sztuk pięknych i nauki (4).
N) gardzi szkołą i książkami (5).
O) psy, co poszły w las (5).
P) kierunek działania siły ciężkości (4).
R) cienka gałązka, witka (5).
S) bariera na przejeździe kolejowym (7).
T) drużyna sportowa, reprezentacja (4).
U) biesiada przy suto zastawionym stole (5).
W) aromatyczny wytrawny alkohol (6).
Z) dawne określenie rzezimieszka (6).
Ż) zupa na zakwasie z chleba lub mąki (5).

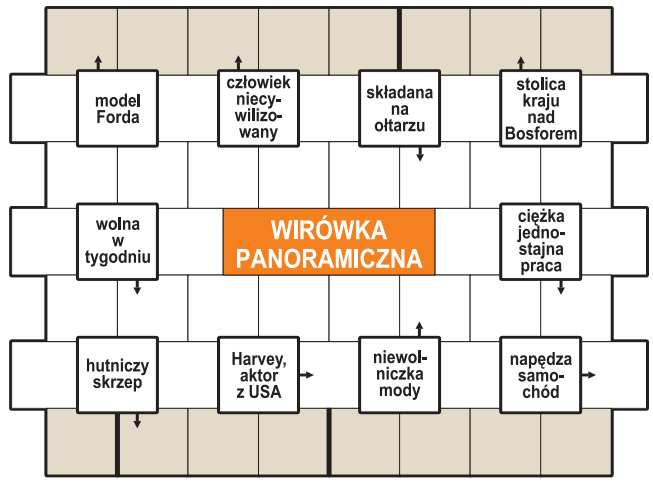
Krzyżówka z hasłem



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

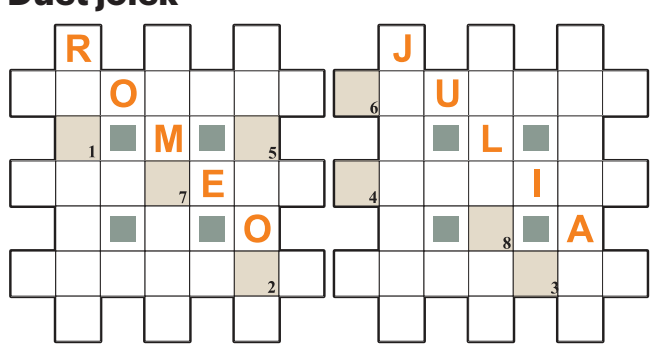
Poziomo:
1) rybna lub ziemniaczana,
7) broniona przez Ordona,
8) lodowa w zieleniaku,
9) ... wymiany walut,
12) poszewka na kołdrę,
13) między zwrotnikami,
15) przyjęcie w ambasadzie,
17) liche posłanie,
18) niewielki wodospad,
22) „... Issy" Czesława Miłosza,
23) śnił o niej biblijny Jakub.

Pionowo:
1) zamiast krawata,
2) powieść z Maciejem Boryną,
3) pseudonim Żeromskiego,
4) karnacja skóry twarzy,
5) angielski złoty,
6) stolica kraju faraonów,
9) np. walet pik,
10) przyzwyczajenie, nałóg,
11) składa się z trzech dań,
14) azjatycki kuzyn psa,
15) 1:1 na boisku,
16) ... okresowy pierwiastków,
19) wynik dodawania,
20) bawół indyjski,
21) sala wykładowa.



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

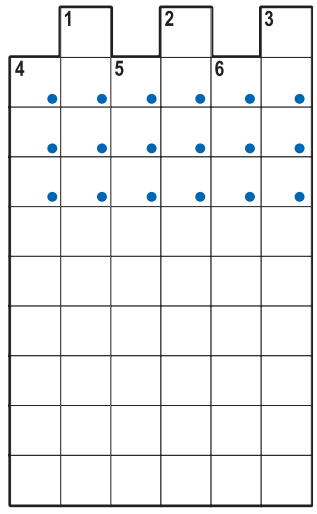
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

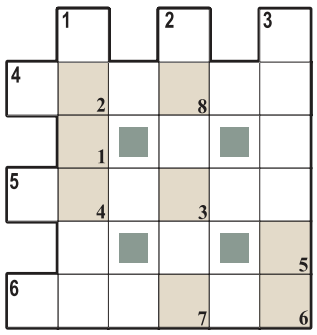
W przypadkowej kolejności:
– ruchoma fałda skórna zakończona rzęsami
– groźny narkotyk z krasnodrzewu
– reprezentacyjna sala w zamku
– deklinacja lub koniugacja
– włókno z celulozy
– rogacz wśród owadów
– Samuel, Samuel, pisarz francuski „Czekając na Godota"
– francuski rywal Renaulta
– święty biskup Aleksandrii
– roślinne nektarium
– maszyna przędzalnicza
– potrawa z ryżu

Logogryf



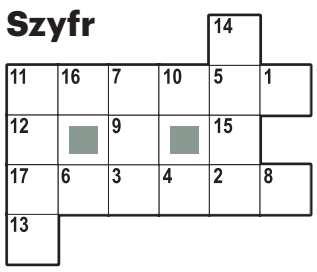
Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł powieści.
1) okazałość, przepych,
2) uskok, przepaść,
3) sklep z bestsellerami,
4) absolutna potęga, siła,
5) ogórek marynowany w occie,
6) wzorzysta tkanina jedwabna.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4,5,6) premierzy II Rzeczpospolitej.
Pionowo:
1) morska głębia, otchłań,
2) premier II Rzeczpospolitej.
3) plażowe spodenki.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
Poziomo:
11) najstarszy w rodzinie,
17) torbacz z Tasmanii.
Pionowo:
14) okrywa pień brzozy,
11) pole działania,
7) sklep z wózkami.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Bo tyle palisz!; **krzyżówka z hasłem:** Miara prawdy jest ucznie; **logogryf:** "Wszystko rozpada się"; **wirówka panoramiczna:** Cudza rana nie boli; **krzyżówka:** politYka; **szyfr:** "Rambo. Ostatnia krew"; **duet jolek:** Szekspir; **krzyżówka A-Ż:** pieczarka.

eprasa.pl 7641c433bd