Wtorek
6.10.2026

| **6,00 zł** w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 40



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

FOTORELACJA

ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNYCH OBCHODZIŁ SWOJE 80-LECIE

19 TYSIĘCY ABSOLWENTÓW

str. 9

LEGNICA

Przyjmują zgłoszenia dzieci i... pracowników do nowego żłobka miejskiego na Piekarach

Placówka powstała z pomocą rządowego programu. Pełną parą ma ruszyć w listopadzie **str. 6**



FOT. UM LEGNICA

LEGNICKI BUDŻET OBYWATELSKI 2027



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Tor z przeszkodami wygrał głosowanie na projekt miejski

Wybraliśmy 9 pomysłów do Legnickiego Budżetu Obywatelskiego, które pomogą aktywniej żyć **str. 3**

ROKITKI/GMINA CHOJNÓW

Na małym cmentarzu pożegnali młodego policjanta, który tragicznie zginął na służbie **str. 8**

LEGNICA

Mieli czekać na pieniądze nawet 7 lat. Miasto radykalnie skróciło okres oczekiwania na zwrot za wymianę pieców **str. 4**

KULTURA

Mistrzowski recital Sary Dragan. Utalentowana skrzypaczka wystąpi w Akademii Rycerskiej **str. 2**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655

eprasa.pl be73eb6b17



FOT. UM LEGNICA

Ratusz schowany za elewacjami

Ruszają prace przy elewacji ratusza. Umowę z wykonawcą tego zadania – wrocławską spółką Monumentum - podpisał prezydent miasta Maciej Kupaj. Inwestycja zakłada kompleksową renowację około 5,5 tysiąca metrów kwadratowych powierzchni elewacji budynku, który liczy już sobie 121 lat. Wyczyszczone zostaną wszystkie elementy i detale z piaskowca, odnowiony zostanie także tynk na wszystkich połaciach, wyczyszczone i poddane renowacji będą także elementy z cegły i klinkieru. Tam, gdzie to konieczne, wymienione zostaną elementy obróbek blacharskich.

Koszt zadania opiewa na nieco ponad 5,5 mln zł, a budynek ratusza odzyska swój dawny blask do początku grudnia przyszłego roku.

KK

Mistrzowski recital Sary Dragan

Redakcja
Legnica

Pochodząca z Legnicy skrzypaczka, która koncertowała na całym, świecie, w czwartek, 8 października, o g. 18 wystąpi w Sali Królewskiej Akademii Rycerskiej.

Sara Dragan, zwyciężczyni ponad 60 konkurs ów muzycznych, mieszka w Madrycie. Koncertowała m.in. w Carnegie Hall, Filharmonii Berlińskiej, Walt Disney Concert Hall i Konzerthaus Berlin. Przed legnicką publicznością wystąpi w duecie z utytułowanym, amerykańskim pianistą Kennym Brobergiem.

Większość dzieł w programie tego wieczoru powstała po to, by pokazać, co naprawdę potrafią skrzypce. Kaprys Wieniawskiego, jego Fantazja na tematy z „Fausta", wreszcie „I Palpiti" Paganiniego w brawurowym opracowaniu Fritza Kreislera – to utwory wymagające od wykonawcy najwyższych umiejętności technicznych. W środku programu publiczność znajdzie jednak coś zupełnie odmiennego. Sonata f-moll Prokofiewa jest mroczna i niepokojąca. Kompozytor mówił wybitnemu skrzypkowi Dawidowi Ojstrachowi, że przebiegi w pierwszej części mają brzmieć jak wiatr przechodzący przez cmentarz. Sonatę wykonano po raz pierwszy w 1946 roku i do dziś uchodzi za jedno z najtrudniejszych emocjonalnie dzieł skrzypcowych minionego stulecia. Partia fortepianu bywa tu równie wymagająca jak skrzypcowa. Usłyszymy też utwór na skrzypce solo, po który sięgają tylko nieliczni śmiałkowie – mowa o „Królu Olch" Schuberta w transkrypcji Ernsta.

Bilety w cenie 10 zł (normalny) oraz 5 zł (dla uczniów) dostępne w Galerii Satyrykon (Rynek 36).



FOT. UM LEGNICA

LEGNICA

Odeszła Iwona Sierszyńska

27 września, w wieku 63 lat, zmarła Iwona Sierszyńska, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 6 im. Henryka Sienkiewicza w Legnicy. - Przez wiele lat była silnie związana z leg-nicką oświatą, oddając jej swoją wiedzę, serce i doświadczenie. Od 2015 r. z niezwykłym zaangażowaniem kierowała „Szóstką", dbając nie tylko o wysoki poziom nauczania, ale przede wszystkim o dobro, bezpieczeństwo i rozwój każdego ucznia. W naszej pamięci pozostanie jako osoba niezwykle życzliwa, odpowiedzialna, ciepła i w pełni oddana szkolnej społeczności. Jej odejście stanowi ogromną stratę dla grona pedagogicznego, uczniów, rodziców oraz całego środowiska edukacyjnego Legnicy - podkreślono na legnica.eu Iwona Sierszyńska spoczęła na cmentarzu przy ul. Wrocławskiej.

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

Bezpłatny telefon porad prawnych dla dolnośląskich seniorów. Skorzystaj!

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

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

Legnicki Telefon Pierwszego Kontaktu

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

„LEGNICA W RÓŻU 2026"



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

W Akademii Rycerskiej 2 października zorganizowano trzecią edycję akcji „Legnica w Różu". Była to okazja, by w kobiecym gronie zadbać o swoje zdrowie, poszerzyć wiedzę, a przy tym doskonale spędzić czas. Akcja jest związana z profilaktyką raka piersi. Październik tradycyjnie uznawany jest bowiem za miesiąc świadomości tej choroby, a Legnica aktywnie włącza się w promowanie kobiecego zdrowia. Organizatorem jest Fundacja Dobre Znaki oraz Miasto Legnica. Wydarzenie wspiera KGHM Polska Miedź S.A.
Piotr Krzyżanowski

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.**
P.O. PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY **Elżbieta Żuraw**. 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.

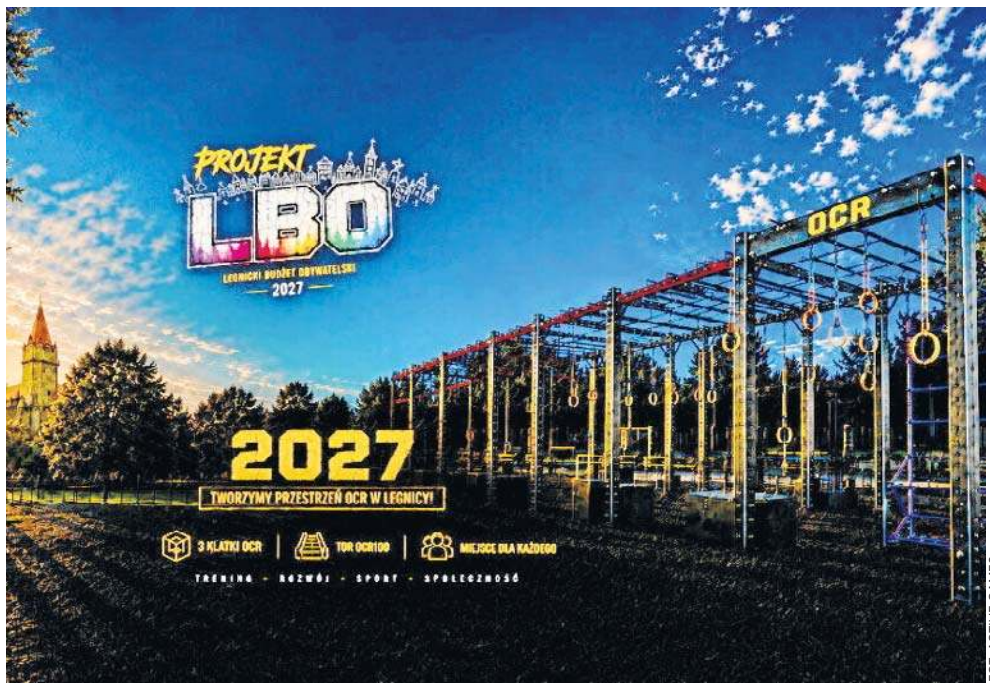
eprasa.pl be73eb6b17

LEGNICA W PARKU BIELAŃSKIM POWSTANIE OBIEKT DLA PIĘCIOBOJU

Zwycięski projekt LBO: tor z przeszkodami

Klaudia Korfanty
Legnica

7802 osób zagłosowało w edycji Legnickiego Budżetu Obywatelskiego 2027. Zwycięzcą obszaru ogólnomiejskiego jest projekt Active Games do pięcioboju.



FOT. ACTIVE GAMES

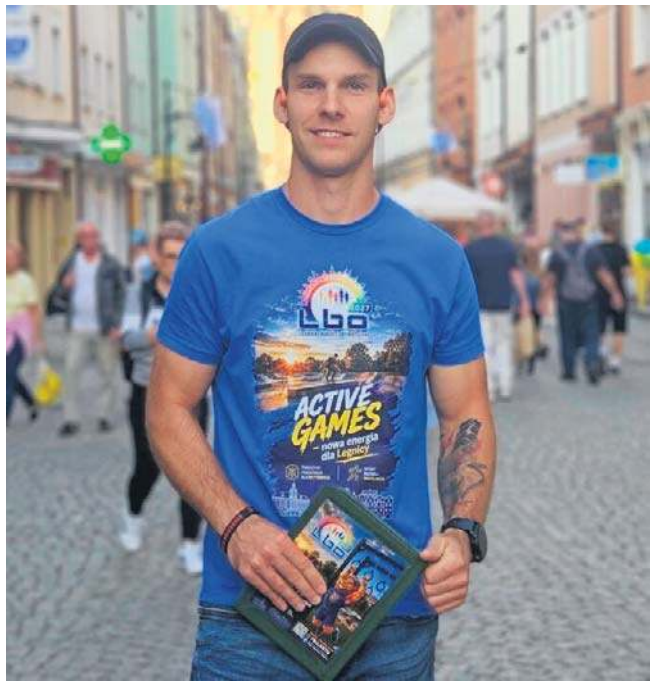
To będzie przestrzeń z wielofunkcyjnymi konstrukcjami do treningów ninja i OCR 100

Głosowanie na projekty LBO trwało od 11 do 25 września. W tym roku oddano rekordową liczbę głosów - 7802. Tak jak w roku ubiegłym mieszkańcy mogli głosować na dwa projekty - jeden z obszaru ogólnomiejskiego, a drugi z obszaru swojego miejsca zamieszkania. Poznaliśmy już zwycięski projekt ogólnomiejski - Park Active Games w Paku Bielkańskim.

To będzie nowoczesna przestrzeń z wielofunkcyjnymi konstrukcjami do treningów ninja i OCR 100. Atrakcyjny tor przeszkód umożliwi rozwój sprawności i trening nowych dyscyplin olimpijskich, inspirując młodych ludzi do sportowych wyzwań rywalizacji i aktywnego stylu życia.

- Nie zbudujemy tylko toru. Zbudujemy miejsce, które da ludziom możliwość spróbowania czegoś nowego, aktywnego spędzania czasu i rozwijania swoich pasji. Miejsce dla dzieci, młodzieży, dorosłych i całych rodzin. Coś, czym Legnica będzie mogła się wyróżnić. Dziękujemy każdemu, kto zagłosował i był z nami! To nasz wspólny sukces - podkreślił autor projektu Marcin Paruch.

Co tu znajdziecie? Około 10 różnych przeszkód (wiszące ringi, liny, drabinki), ale też coś, co podkręci atmosferę: profesjonalny pomiar czasu! Będzie można wpadać ze znajomymi, robić wyścigi 1vs1 i sprawdzać, kto jest najszybszy w mieście. Dla fanów technicznych zawiłości: trzy wolnostojące konstrukcje treningowe o długościach 16 m, 7,5 m, 6 m (łącznie ok. 70 różnych elementów), olimpijski 100-metrowy tor z 10 przeszkodami i profesjonalnym pomiarem czasu, równoważnie, ścianki wspinaczkowe oraz konstrukcje przeznaczonych do ćwiczeń siłowych, wytrzymałościowych, koordynacyjnych i sprawnościowych.



Marcin Paruch: - Zbudujemy miejsce, które da ludziom możliwość spróbowania czegoś nowego



Projekt aktywizacji Lasku Złotoryjskiego tym razem przegrał, ale może w przyszłych LBO...

Active Games wyprzedził o 400 głosów projekt aktywizacji Lasku Złotoryjskiego, który zajął drugie miejsce.

Planowany koszt realizacji wynosi 1 mln złotych. Wkrótce dowiemy się, kto zwyciężył w pozostałych obszarach rejonowych.

Siedem projektów

W rywalizacji w kategorii Obszar ogólnomiejski rywalizowało siedem projektów. Były to:

1. Spotkanie na polanie - Aktywizacja Lasku Złotoryjskiego
2. Park Active Games do pięcioboju nowoczesnego w Parku Bielańskim
3. Budowa nowoczesnego placu zabaw w Parku Gdańskim.
4. Nowe boisko przy ulicy Goździkowej.
5. Bulwar Młynówki – bezpiecznie pieszo i rowerem
6. Modernizacja monitoringu miejskiego w Legnicy
7. Nowe Oblicze Osi Kartuskiej – rewitalizacja deptaka

TE POMYSŁY ZWYCIĘŻYŁY W KONKURSIE PROJEKTÓW OBSZAROWYCH

Przedstawiamy listę projektów obszarowych, które zyskały największe poparcie mieszkańców i trafią do realizacji:

Obszar 1 (Północny): Nowy spot na Bydgoskiej – rozbudowa skateparku

Obszar 2 (Fabryczna, Zosinek): Zagospodarowanie terenu przy placu zabaw przy ulicy Stanisławowskiej tworząc tereny zielone z ławkami i małą architekturą.

Obszar 3 (Asnyka): Ninja na Artyleryjskiej – drugie życie starego boiska: budowa toru przeszkód dla dzieci i młodzieży

Obszar 4 (Stare Miasto, Kartuzy): Nauka, ruch i zabawa to ważna sprawa przy SP nr 1.

Obszar 5 (Tarninów): Rozbudowa terenu sportowo - rekreacyjnego przy ul. Oświęcimskiej. Budowa oświetlenia oraz mini parku do treningu kalistenicznego.

Obszar 6 (Kopernik): Przebudowa boiska do gry w piłkę nożną na boisko wielofunkcyjne między ul. Neptuna a Mirandy

Obszar 7 (Piekary): Budowa wielofunkcyjnego boiska sportowego przy ul. Pruszyńskiego/Worcella

Obszar 8 (Południowy): Bezpieczna Groszkowa – nowa nawierzchnia i wyniesione skrzyżowanie z ul. Rumiankową.

Ważna zmiana na osiedlu Kopernik

Należy odnotować szczególną sytuację, do której doszło na obszarze nr 6 (Kopernik). Najwyższy wynik uzyskał projekt „Legnicki Tor Mocy – sprawdź swoje możliwości", jednak do realizacji wybrany jest projekt pn. „Przebudowa boiska do gry w piłkę nożną na boisko wielofunkcyjne między ul. Neptuna a Mirandy", który uzyskał drugi najlepszy wynik w tym obszarze. Wynika to z faktu, że projekt Legnicki Tor Mocy został zgłoszony na tej samej działce (0019 Nowiny 3/4) co zwycięski projekt ogólnomiejski pn. Park Active Games do pięcioboju nowoczesnego w Parku Bielańskim.

Reguluje to zapis Uchwały Nr XV/197/25 Rady Miejskiej Legnicy z dnia 28 kwietnia 2025 r. w sprawie zasad Legnickiego Budżetu Obywatelskiego jako szczególnej formy konsultacji społecznych: „Jeśli wybrany w drodze głosowania projekt ogólnomiejski oraz projekt obszarowy dotyczą tej samej działki, do realizacji kierowany jest projekt ogólnomiejski. W takiej sytuacji w miejsce projektu obszarowego wybrany zostaje kolejny, który uzyskał największą liczbę głosów w tym obszarze".



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl be73eb6b17

Miasto szybciej zwróci za nowe piece

Piotr Krzyżanowski
Legnica

28 września odbyła się XXXVI sesja Rady Miejskiej Legnicy. Radni podjęli szereg uchwał i decyzji istotnych dla funkcjonowania miasta.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Radni m.in. powołali formalnie żłobek miejski nr 5 przy ul. Sikorskiego

Nieruchomości dla szkoły muzycznej

Budynek przy ul. Rycerskiej 13, który od lat pozostawał nieużytkowany i opuszczony, został przekazany w drodze darowizny na rzecz Skarbu Państwa. Dzięki temu placówka zyska nową, przyjazną nauce siedzibę dla Zespołu Szkół Muzycznych.

Nowy żłobek miejski nr 5

Oficjalnie dopełniono wszelkich formalności związanych z powołaniem żłobka nr 5 przy ul. Sikorskiego 10 łącznie z nadaniem statutu. Dla zapewnienia najwyższych standardów działania i efektywności, wprowadzono wspólną obsługę administracyjną, finansową i organizacyjną przez Miejski Ośrodek Pomocy w Legnicy.

Środki od KGHM na profilaktykę

Miasto pozyskało i przyjęło w budżecie kwotę 200 tys. zł od KGHM Polska Miedź S.A. z przeznaczeniem na profilaktykę zdrowotną mieszkańców Legnicy.

Inwestycje w sport

Wprowadzono do budżetu 700 tys. zł przekazane przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego (UMWD) na modernizację kortów tenisowych przy ul. Sejmowej.

Wsparcie dla szpitala

Przekazano 170 tys. zł na rzecz szpitala z przeznaczeniem na zakup nowoczesnego stołu operacyjnego na blok oddziału okulistycznego.

Gabinet stomatologiczny w SP nr 10

W związku ze złożonym wnioskiem o dofinansowanie z UMWD, utworzono nowy gabinet dentystyczny w Szkole Podstawowej nr 10.

Przyspieszenie programu ograniczenia niskiej emisji

Miasto zdecydowało się na radykalne przyspieszenie rozliczenia programu ograniczenia niskiej emisji, zwiększając jego budżet o blisko 1,5 mln zł. Łącznie na ten cel przeznaczono 3,6 mln zł, co pozwoli zrealizować w tym roku zobowiązania związane z wymianą pieców, które pierwotnie miały być rozłożone na 7 lat.

Nowoczesne zasieki półpodziemne

W tym roku wybudowany zostanie pierwszy nowoczesny zasiek półpodziemny. Na ten cel zabezpieczono 200 tys. zł w tegorocznym budżecie oraz 1,6 mln zł w Wieloletniej Prognozie Finansowej (WPF). Samorząd przypomina zarazem, że ustawowy obowiązek budowy zasieków śmietnikowych leży po stronie wspólnot mieszkaniowych.

Rondo Polskiej Miedzi

Nadano oficjalną nazwę ronda przy ul. Jaworzyńskiej w rejonie wjazdu na autostradę A4.

Uwięzili, pobili i okradli 20-latka

Redakcja
Legnica

38-latka i 44-latek zostali aresztowani tymczasowo na trzy miesiące po tym, jak pozbawili wolności 20-letniego Legniczanina i znęcali się nad nim.

20-latka zaproszono do mieszkania na rozmowę. Jednak został tam uwięziony, a kobieta i mężczyzna znęcali się nad nim. - Sprawcy, stosując przemoc i groźby, mieli zmusić go do oddania telefonu komórkowego, a następnie nieli wielokrotnie go atakować, zastraszać oraz poniżać. Mężczyzna przekazał także policjantom, że podczas zdarzenia obcinano mu włosy oraz zmuszano go do zachowań mogących stanowić zagrożenie dla jego zdrowia - informuje nadkom. Jagoda Ekiert z legnickiej policji. 20-latek wykorzystał dogodny moment i uciekł, a potem zaalarmował policję. We wskazanym przez niego mieszkaniu zatrzymano 38-latke i 44-latka, a dalsze poszukiwania doprowadziły do zatrzymania 15-letniej dziewczyny, która też uczestniczyła w znęcaniu się nad 20-latkiem. Jej sprawę skierowano do Sądu dla Nieletnich. Z kolei dorośli usłyszeli zarzuty, a prokurator skierował do sądu wniosek o trzymiesięczne aresztu tymczasowego. Sąd przychylił się do tego wniosku. Za tego typu przestępstwa grozi do 25 lat więzienia.



FOT. POLICJA

Podejrzani o pobicie trafili do aresztu tymczasowego

18 nowych policjantek i policjantów zasiliło szeregi Komendy Miejskiej Policji w Legnicy

Piotr Krzyżanowski
Legnica

28 września w Komendzie Miejskiej Policji w Legnicy odbyła się uroczysta zbiórka, podczas której nowi funkcjonariusze złożyli rotę ślubowania. To wyjątkowy moment w życiu każdego policjanta i symboliczne rozpoczęcie służby na rzecz mieszkańców.

Rotę ślubowania przyjęła insp. Anna Farmas-Czerwińska, komendant miejski policji w Legnicy. Przed nowo przyjętymi, 18 funkcjonariuszami, teraz szkolenie zawodowe podstawowe, podczas którego zdobędą wiedzę oraz umiejętności niezbędne do pełnienia policyjnej służby. Po jego ukończeniu szkolenia rozpoczną codzienną służbę na rzecz mieszkańców Legnicy i powiatu legnickiego.



FOT. POLICJA LEGNICA

- Służba w policji to praca dla osób, które chcą pomagać innym, rozwijać swoje umiejętności i mieć realny wpływ na bezpieczeństwo - podkreśla podinsp. Jagoda Ekiert z legnickiej komendy

eprasa.pl be73eb6b17



FOT. POLICJA LUBIN

18-letni Lubinianin podejrzany jest o to, że ciężko ranił nożem dwie osoby w awanturze przed restauracją

12 osób zatrzymanych, dwie ciężko ranne

Redakcja
Legnica

Areztowano mężczyznę, który podczas awantury przed lubińską restauracją poranił nożem dwie osoby. W ciężkim stanie trafiły one do szpitala.

W nocy z soboty na niedzielę (26/27 wrzesnia) lubińska policja została powiadomiona o szarpaninie pomiędzy kilkunastoma osobami przed jednym z lokali. Na miejsce skierowani zostali policjanci różnych pionów lubińskiej komendy. Funkcjonariusze rozpoczęli intensywne czynności zmierzające do ustalenia wszystkich uczestników zdarzenia oraz jego dokładnego przebiegu. Łącznie do sprawy zatrzymanych zostało 12 osób.

Jak ustalili, podejrzewany o spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu u dwóch mężczyzn, uciekł z tego miejsca. Policjanci bardzo szybko namierzyli samochód, którym podróżował 18-latek. Chwilę później był już w rękach policjantów.

- W wyniku tego zdarzenia, ciężkich obrażeń ciała doznało dwóch 20-letnich mężczyzn. Poszkodowani zostali przewiezieni do szpitali w Lubinie i Legnicy, gdzie przeszli operację. Jak wynikało z informacji przekazanych przez lekarzy, odniesione przez nich obrażenia stanowiły realne zagrożenie dla ich życia i zdrowia - informuje podkom. Sylwia Serafin

Z uwagi na treść pierwszego zgłoszenia policjanci szczegółowo zweryfikowali również informację dotyczącą możliwości użycia broni. Przeprowadzone czynności nie potwierdziły, aby podczas zdarzenia użyto broni palnej w rozumieniu przepisów ustawy o broni i amunicji.

18-latek usłyszał zarzuty z art. 156 i art. 159 Kodeksu karnego. Mieszkańcowi Lubina grozi kara nawet do 20 lat pozbawienia wolności. Na wniosek prokuratora sąd zastosował wobec niego tymczasowe aresztowanie na dwa miesiące.

Lubińska policja wciąż wyjaśnia okoliczności awantury.

Park wraca do klimatu sprzed 100 lat. Odnowią Chiński Dołek

Klaudia Korfanty
Legnica

Trwa rewitalizacja ogrodu różanego. Sadzone są rośliny i formowane obrzeża rabat. Nad całością czuwa konserwator zabytków.



ZDJĘCIA UM LEGNICA

Firma Ogrody Rączkiewicz - Michał Rączkiewicz z Legnicy wykona prace za 1 mln zł

W Parku Miejskim w Legnicy na powierzchni blisko hektara powstaje precyzyjny, geometryczny ogród różany, który przeniesie spacerowiczów w elegancki klimat dwudziestolecia międzywojennego. To część miejskiego projektu, którego realizacja właśnie wkracza w ostatni etap.

Trwająca rewitalizacja to część druga zadania pod nazwą „Zwiększenie Walorów Przyrodniczych i Estetycznych Zieleni Miejskiej w Legnicy". Przetarg na realizację tego zadania wygrała lokalna firma Ogrody Rączkiewicz - Michał Rączkiewicz z Legnicy, która podjęła się prac za ponad 1 mln zł.

- Sercem nowego założenia jest geometryczna stylistyka nawiązująca do lat 20. XX wieku. Formę i ramy dla kolorowych kwiatów stworzą sadzone właśnie precyzyjnie cięte, zimozielone ostrokrzewy bukszpanowe oraz cisy pospolite - informuje Anna Lango z Urzędu Miasta Legnicy.

Nad czym pracują teraz ogrodnicy:

Ogród Purpurowy: W ziemi umieszczane są historyczne i parkowe róże w odcieniach intensywnego różu i bordo, m.in. odmiany Charles de Mills, Mary Rose, Brillant Korsar oraz urokliwa Pomponella. Pomiędzy nimi sadzone są ogromne ilości fioletowej i różowej lawendy, czerwone piwonie, ozdobne dalie oraz okazałe czosnki olbrzymie i werbena patagońska.

Chiński Dołek: W tej strefie trwają nasadzenia m.in. zimozielonych laurowiśni wschodnich, fioletowych różaneczników (odmiany Cunningham's White i Eskimo) oraz cieniolubnych paproci, wielkolistnych funkii i zawilców.

Słoneczne i białe akcenty: Na wyznaczonych miejscach pojawiają się już kwitnące na żółto róże Orientana Aylin, okazałe magnolie brooklińskie, pachnące jaśminowce i hortensje bukietowe. Równolegle sadzone są szlachetne, białe odmiany róż, takie jak angielska Winchester Cathedral czy słynna Schneewittchen, wokół których znajdzie się niespotykana, biała lawenda i funkie. Całość uzupełniana jest o ozdobne trawy, takie jak miskant chiński i proso rózgowate.



Sercem nowego założenia jest geometryczna stylistyka nawiązująca do lat 20. XX wieku

Zgodnie z podpisaną umową, firma z Legnicy ma czas na ostateczne zakończenie przedmiotu zamówienia do 30 listopada 2026 r. Choć na pełen rozkwit sadzonych obecnie bylin i krzewów będziemy musieli poczekać do kolejnej wiosny, już wkrótce nasz park zyska kolejny nowy, odświeżony fragment.

REKLAMA 0011588538

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego położonego w Legnicy przy ul. Żołnierzy II Armii Wojska Polskiego 2

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i powierzchnia lokalu		Skład lokalu	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Żołnierzy II Armii Wojska Polskiego 2 KW LE1L/00099676/5 Budynek mieszkalno-usługowy, 4-kondygnacyjny, teren uzbrojony	obręb Kartuzy dz. nr 343/3 o pow. 502 m²	lokal użytkowy nr 2 pow. 58,59 m² na parterze	Trzy pomieszczenia, pomieszczenie socjalne	**190 000,00 zł** (22 517 zł) **38.000,00 zł**

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.

Przetarg odbędzie się 16.11.2026 r. o godz. 12.30 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Tomasz Kaczmarek, tel. 76/72-12-302, pokój 313 III p. oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur, tel. 76/72-12-301, pokój 313 III p.

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

REKLAMA 0011588535

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego położonego w Legnicy przy ul. Dmowskiego 19

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i powierzchnia lokalu		Skład lokalu	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Dmowskiego 19 KW LE1L/00036618/3 Budynek mieszkalno-usługowy, 4-kondygnacyjny, teren uzbrojony	obręb Kartuzy dz. nr 73/1, o pow. 165 m²	lokal użytkowy nr 1 A pow. 73,60 m² na parterze	Sala sprzedaży, trzy pomieszczenia magazynowe, komunikacja, w.c.	**160.000,00 zł** (14.940,00 zł) **32.000,00 zł**

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.

Przetarg odbędzie się 16.11.2026 r. o godz. 11.30 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Agnieszka Romanowska, tel. 76/72-12-302, pokój 313 III p. oraz warunków przetargu -Wioletta Mazur, tel. 76/72-12-301, pokój 313 III p.

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

REKLAMA 0011588533

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego położonego w Legnicy przy ul. Żeglarskiej.

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i powierzchnia lokalu		Skład lokalu	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica ul. Żeglarska 15 KW LE1L/00044951/7 Budynek mieszkalno-usługowy, 4-kondygnacyjny, teren uzbrojony	obręb Stare Miasto dz. nr 811, o pow. 575 m²	lokal użytkowy nr 1 pow. 43,50 m² na parterze	Cztery pomieszczenia magazynowe, kuchnia, w.c. w częściach wspólnych	**110.000,00 zł** (23.120,00 zł) **22.000,00 zł**

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.

Przetarg odbędzie się 16.11.2026 r. o godz. 11.00 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami – Agnieszka Romanowska – tel. 7672-12-302 pokój 313 III p. oraz warunków przetargu – Wioletta Mazur – tel. 7672-12-301, pokój 313 III p.

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

eprasa.pl be73eb6b17

LEGNICA PREZYDENT APELUJE O ZWOŻENIE CZYSTEJ ZIEMI, KTÓRA MOGŁABY SIĘ PRZYDAĆ DO USYPANIA WZNIESIENIA

Będzie górka saneczkowa na Bielanach

Klaudia Korfanty
Legnica

Na Bielanach na terenie przy ulicy Miśka powstaje nowy park. Jego główną atrakcją ma być usypana góra saneczkowa.



FOT. UM LEGNICA

Prezydent: - Wspólnie możemy stworzyć miejsce, z którego zimą będziemy mogli korzystać



FOT. UM LEGNICA

Na ukończeniu jest karczowanie samosiejek

Na terenie przy ul. Miśka powstanie park, który ma być miejscem odpoczynku i aktywnego spędzania czasu.

- Teren jest już przygotowywany pod nowe zagospodarowanie. Chcemy, aby powstała tu zielona przestrzeń, z której będą mogli korzystać wszyscy mieszkańcy - przekazał prezydent Maciej Kupaj.

Główną atrakcją nowego parku ma być góra saneczkowa.

- Jeśli macie na zbyciu czystą ziemię, którą moglibyśmy od Was odebrać i wykorzystać do usypania górki saneczkowej, dajcie znać! Wspólnie możemy stworzyć miejsce, z którego zimą będą korzystać wszyscy mieszkańcy - zachęca prezydent.

Nowy park na Bielanach powstaje w ramach zleconego przez gminę zadania pn. „Zwiększenie walorów przyrodniczych i estetycznych zieleni miejskiej w Legnicy".

- Wykonawcą jest firma Urządzanie Zieleni Handel Roślinami Bronisław Matusiak, a prace mają zostać zakończone do 31 października. Przedmiot zamówienia obejmuje wykonanie terenu zieleni parkowej, naturalistycznej z kształtowaniem terenu i wykonaniem nasadzeń - informuje Magdalena Rygiel, dyrektorka Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta.

Obecnie na ukończeniu są prace związane z karczowaniem terenu z samosiejek i roślin zielnych, kształtowanie powierzchni, kultywacja podłoża.

Kolejnym etapem będzie nasadzenie zieleni niskiej, średniej i wysokiej, wykonanie łąki kwietnej oraz dwóch polan rekreacyjnych z pagórkami. Koszt zadania wynosi 790 000,00 zł brutto.

KRÓTKO

LEGNICA

Przebadali 1500 kierowców

W trakcie akcji „Trzeźwy poranek" policjanci prowadzili kontrole na terenie miasta i powiatu legnickiego. „Wyłapali" trzech kierujących. W Lisowicach 41-latek jechał pod wpływem narkotyków. W Prochowicach i Bartoszowie kierowcy byli nietrzeźwi.

REKLAMA 0011591228

BURMISTRZ MIASTA CHOJNOWA

podaje do publicznej wiadomości informację o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu w dniach od 6.10.2026 r. do 27.10.2026 r. wykazu lokali mieszkalnych mieszczących się w budynkach przy ul. Kolejowej 17A i ul. Tadeusza Kościuszki 33 - Zarządzenie Nr 148/2026 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 30.09.2026 r.

Wykaz dostępny w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie: *http://bip.chojnow.net.pl/*

Żłobek nr 5 gotowy. Ruszyła rekrutacja dzieci i pracowników

Klaudia Korfanty
Legnica

1 października rozpoczęła się rekrutacja dzieci do Miejskiego Żłobka nr 5 na Piekarach. Rekrutowana jest też kadra.



FOT. UM LEGNICA

Żłobek rozpocznie opiekę nad dziećmi w listopadzie

Placówka powstała na osiedlu Piekary D, przy ulicy Sikorskiego 10. Jest w nim 100 miejsc. Wnioski rekrutacyjne należy składać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Legnicy przy ul. Poselskiej 13. Nabór zaczął się 1 października i potrwa do 23 października. 29 października – dzień otwarty dla dzieci i rodziców zakwalifikowanych do żłobka. Listopad – planowane rozpoczęcie opieki nad dziećmi.

Warunki przyjęcia do żłobka: złożenie karty zgłoszenia, zamieszkiwanie rodziców (opiekunów) w Legnicy, zatrudnienie, prowadzenie działalności gospodarczej rodziców (opiekunów), pobieranie nauki w szkole lub szkole wyższej w trybie dziennym, prowadzenie gospodarstwa rolnego lub pobieranie świadczenia pielęgnacyjnego.

Rozpoczyna się także nabór osób zainteresowanych pracą w nowej placówce. Poszukiwani są opiekunowie posiadający kwalifikacje wymagane do pracy w żłobku. Potrzebne będą również osoby do kadry pomocniczej.

Zainteresowani mogą składać podania wraz z dokumentami potwierdzającymi kwalifikacje w MOPS, ul. Poselska 13 – Sekcja Kadr, I piętro.

Inwestycja realizowana jest w ramach rządowego programu Aktywny Maluch 2022–2029. Koszt wyniósł ok. 9,5 mln zł. Miasto pozyskało zewnętrzne dofinansowanie przekraczające 10 mln zł.

Od legnickiej prewencji do wiceszefa w Lubinie

Redakcja
Legnica

Komendant wojewódzki powierzył obowiązki Zastępcy Komendanta Powiatowego Policji w Lubinie komisarzowi Pawłowi Urbanowskiemu.

1 października w Komendzie Powiatowej Policji w Lubinie, odbyło się uroczyste wprowadzenie p.o. Zastępcy Komendanta Powiatowego w Lubinie, którym został komisarz Paweł Urbanowski, dotychczas pełniący służbę na stanowisku Naczelnika Wydziału Dochodzeniowo-Śledczego Komendy Powiatowego Policji w Jaworze.

Komendant powiatowy policji w Lubinie insp. Justyna Kowalczyk, w imieniu kadry kierowniczej, funkcjonariuszy i pracowników jednostki, powitała nowego zastępcę i pogratulowała awansu, życząc owocnej współpracy na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców powiatu lubińskiego.

Komisarz Paweł Urbanowski wstąpił do Policji w 2010 roku. Swoją ścieżkę zawodową rozpoczął od służby w pionie prewencji Komendy Miejskiej Policji w Legnicy. Przez kilka lat nabierał również doświadczenia w Wydziale dw. z Przestępczością Gospodarczą legnickiej komendy. Kolejnym awansem było stanowisko eksperta w Wydziale Dochodzeniowo-Śledczym w Komendzie Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu.

Od kwietnia 2026 roku piastował stanowisko Naczelnika Wydziału Dochodzeniowo-Śledczego w Komendzie Powiatowej Policji w Jaworze.

Komisarz Urbanowski zastąpił na tym stanowisku mł. insp. Mirosława Juzaka, który przez trzy lata pełnił funkcję Zastępcy Komendanta Powiatowego Policji w Lubinie.

eprasa.pl be73eb6b17

Relikwie bł. ks.Popiełuszki w kościele św. Faustyny

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Do kościoła św. Faustyny w Jaworze w niedzielę, 27 września, uroczyście wprowadzono relikwie bł. ks. Jerzego Popiełuszki.

Relikwie w procesji wnieśli przedstawiciele jaworskiej „Solidarności": Beata Miśkiewicz, Łukasz Gajek i Artur Oksiński, a następnie przekazali je proboszczowi parafii, ks. Ryszardowi Wołowskiemu. Mszy świętej przewodniczył ks. Zbigniew Kulesza, natomiast homilię wygłosił ks. Andrzej Buryła. Na zakończenie modlono się w intencji Ojczyzny i „Solidarności", a uroczystość zwieńczyło wspólne odśpiewanie „Boże, coś Polskę".

O prawdzie, odwadze i godności

W homilii ks. Buryła przypomniał najważniejsze wartości, którymi kierował się ks. Popiełuszko: prawdę, odwagę, wiarę i szacunek dla godności człowieka. Mówił o jego pomocy robotnikom, działalności podczas stanu wojennego oraz Mszach za Ojczyznę. Podkreślił, że odwaga nie oznacza brawury, lecz pokonanie lęku w imię słusznej sprawy. Relikwie mają być dla wiernych nie tylko pamiątką, ale także wezwaniem do życia zgodnego z wartościami głoszonymi przez błogosławionego kapłana.



ZDJĘCIA PIOTR KRZYŻANOWSKI

Relikwie wnieśli do kościoła i przekazali księdzu proboszczowi przedstawiciele jaworskiej „Solidarności"



Relikwie bł. ks. Jerzego Popiełuszki znajdziemy w kościele pw. Świętej Faustyny



Uroczystość rozpoczęła się procesją członków „Solidarności"

REKLAMA 0011588536

Prezydent Miasta Legnicy
OGŁASZA PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY
na sprzedaż lokalu użytkowego położonego
w Legnicy przy ul. Dmowskiego 20

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i powierzchnia lokalu		Skład lokalu	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Dmowskiego 20 KW LE1L/00042616/3 Budynek mieszkalno-usługowy, 4-kondygnacyjny, teren uzbrojony	obręb Kartuzy dz. nr 777, o pow. 359 m²	lokal użytkowy nr 1 A pow. 20,80 m² na parterze	Jedno pomieszczenie usługowe (w.c. na klatce schodowej w częściach wspólnych nieruchomości)	**50.000,00 zł** (6.878,00 zł) **10.000,00 zł**

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 16.11.2026 r. o godz. 12.00
w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19.

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Agnieszka Romanowska, tel. 76/72-12-302, pokój 313 III p. oraz warunków przetargu -Wioletta Mazur, tel. 76/72-12-301, pokój 313 III p.
Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA 0011591361

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Miasta Chojnowa

ogłasza

pierwszy przetarg ustny nieograniczony na **sprzedaż lokalu mieszkalnego** w budynku, położonym przy ul. Juliusza Słowackiego 9 w Chojnowie. Lokal położony jest na poddaszu i składa się z: 2 pokoi, kuchni, przedpokoju i łazienki z w.c., spiżarki oraz pomieszczenia pomocniczego. o pow. użytk. 45,6 m². Udział w działce i częściach wspólnych wynosi 114/1000.

Cena lokalu wraz z gruntem wynosi **180 500,00** zł, w tym cena lokalu 175 894,00 zł i ułamkowa cena gruntu 4 606,00 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu 10.11.2026 r. o godz. 12.00 w sali nr 11 Urzędu Miejskiego w Chojnowie. Wadium w wysokości 36 1000,00 zł należy wpłacić na konto nr 13 8644 0000 0000 2121 2000 0130 do dnia 5.11.2026 r.

Dodatkowe informacje można uzyskać w pok. nr 12 lub telefonicznie pod numerem 76/506 54 56. Ogłoszenia o przetargach organizowanych przez Burmistrza Miasta Chojnowa dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie: bip.chojnow.net.pl.

AUTOREKLAMA

motofakty.pl

Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl

REKLAMA 0011459126

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW
tel. 600 609 606

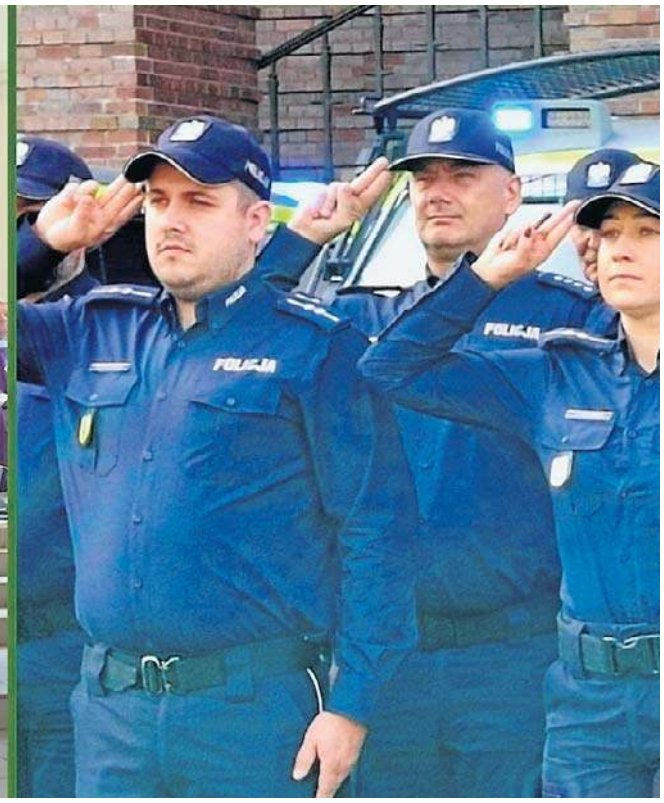
Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem

Cenimy Twój czas!

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

eprasa.pl be73eb6b17









Msza św. pogrzebowa za śp. Natana Sieronia odbyła się w kościele pw. Matki Boskiej Częstochowskiej w Rokitkach. Następnie kondukt pogrzebowy przeszedł na miejscowy cmentarz

Pożegnanie policjanta w Rokitkach

Karolina Kwiatek
Legnica

Natan Sieroń został śmiertelnie postrzelony w głowę. 2 października spoczął na cmentarzu w Rokitkach. Żegnały go tłumy.

Na wieczne miejsce spoczynku zmarłego 25 września policjanta odprowadziły tłumy - rodzina, przyjaciele, bliscy, koledzy i koleżanki z pracy, a także komendant główny policji gen. insp. Marek Boroń wraz z kadrą polskiej Policji oraz przedstawiciele administracji rządowej z ministrem spraw wewnętrznych Marcinem Kierwińskim i władz lokalnych oraz służb mundurowych. Policjanta żegnała też liczna lokalna społeczność, m.in. koledzy z klubu piłkarskiergo Czarni Rokitki, w kt órym Natan Sieroń grał wiele lat. Do Rokitek przybyli policjantki i policjanci z całego kraju.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczęły się od odczytania postanowienia Prezydenta RP o awansowaniu sierżanta Natana Sieronia na pierwszy stopień oficerski podkomisarza Policji oraz odznaczeniu przez Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji Złotą Odznaką „Zasłużony Policjant". Po mszy św. w kościele nastąpił uroczysty przemarsz konduktu pogrzebowego pieszo z udziałem orkiestry i kompanii honorowej w miejsce pochówku na Cmentarzu Parafialnym w Rokitkach.

W piątek o godzinie 12:00 policjanci w całym kraju uczcili minutą ciszy pamięć policjanta i włączyli syreny w radiowozach.

Sierż. Natan Sieroń był funkcjonariuszem pionu kryminalnego, od niespełna dwóch lat pełnił służbę w Komendzie Powiatowej Policji w Bolesławcu.

Policjant został postrzelony przez 33-letniego Mariusza G., który usłyszał już zarzut zabójstwa. Do tragedii doszło 24 września w Kraśniku Górnym k. Bolesławca podczas wykonywania czynności służbowych w miejscu zamieszkania podejrzanego o kradzież.







FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI/KOMENDA GŁÓWNA POLICJI

eprasa.pl be73eb6b17

Legnicki „Ekonom" świętował 80-lecie

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Kilkaset osób przyszło do Akademii Rycerskiej na uroczystość jubileuszu 80-lecia Zespołu Szkół Ekonomicznych im. Stefana Żeromskiego.

W wydarzeniu uczestniczyli uczniowie, absolwenci, nauczyciele, pracownicy dyrektorzy oraz obecni i byli przedstawiciele władz miasta.

Dyrektor szkoły Małgorzata Boczoń podkreśliła, że osiem dekad historii to, ich pasja, zaangażowanie i wspólna praca. Szczególne podziękowania skierowała do Zdzisława Kisiela, swojego dawnego nauczyciela matematyki i dyrektora szkoły. Wyraziła również wdzięczność nauczycielom, pracownikom, rodzicom, uczniom i absolwentom za wkład w rozwój placówki.

Historię szkoły przypomniano poprzez przedstawienie absolwentów kolejnych dekad. Wśród nich znaleźli się m.in. reporter i pisarz Mariusz Szczygieł, aktor Jacek Grondowy, dr ekonomii-Szymon Kasprowski oraz doradca podatkowy Andrzej Jagiełło. Najmłodsze pokolenie reprezentowała Gabriela Pytlowana, laureatka Olimpiady Umiejętności Hotelarskich.

Głos zabrali także prezydent Legnicy Maciej Kupaj, absolwent „Ekonoma" oraz dolnośląska kurator oświaty Ewa Skrzywanek. Podkreślali znaczenie szkolnych wspomnień, relacji, tradycji i roli nauczycieli w kształtowaniu kolejnych pokoleń.

Mury szkoły opuściło 19 tysięcy absolwentów.

W ciągu 80 lat w szkole zatrudnienie znalazło 692 nauczycieli, 89 pracowników administracji oraz 288 pracowników obsługi. To dzięki ich zaangażowaniu, wiedzy i codziennej pracy szkoła mogła nieustannie się rozwijać i odpowiadać na wyzwania kolejnych pokoleń.

WCZORAJ I DZIŚ

1 września 1946 r. utworzono Państwowe Gimnazjum Handlowe. Akt otwarcia szkoły podpisał ówczesny minister oświaty Czesław Wycech. Po dokonaniu naboru, 28 października, naukę w klasie koedukacyjnej rozpoczęło 33 uczniów. Następna klasa licząca 39 chłopców rozpoczęła zajęcia dydaktyczne 5 listopada, a w 40-osobowej klasie dziewcząt pierwsze lekcje odbyły się 11 listopada 1946 roku. Placówka co kilka lat przechodziła reorganizacje, skupiając w swoich murach szkoły kształcące w zakresie handlu, finansów, administracji - młodzież jak i doros łych. Działalnośc rozpoczęła w budynku na pl. Słowiańskim, by kontynuować ją na ul. Chojnowskiej.
W Zespole Szkół Ekonomicznych można zdobyć dyplom technika ekonomisty, technika rachunkowości , technika hotelarstwa, technika organizacji turystyki, technnika eksploatacji portów i terminali oraz technika gospodarki nieruchomościami.







Podczas uroczystości dawnych profesorów i absolwentów obdarowano pięknymi bukietami kwiatów







ZDJĘCIA PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl be73eb6b17

FOTORELACJA W NIEDZIELĘ, 4 PAŹDZIERNIKA, OSIR ZAPROSIŁ NA XV LEGNICA PÓŁMARATON ORAZ VII LEGNICKĄ D

900 zawodników pobiegło głównymi u











Półmaraton wygrał Sebastian Leśniak (1:11:19, Nysa) przed Klaudiuszem Górskim (1:12:19, Legnica) i Vitalijem Kapitanetsem (1:12:25, Ukraina). A wśród kobiet Anna Ficner-Zborowska (1:27:03, Złotoryja), 2. Stephanie Mosler (1:30:29, Niemcy), 3. Kamila Rykowska (1:32:58, Wrocław)

eprasa.pl be73eb6b17

ZIESIĄTKĘ

ulicami miasta





Podczas biegów dużą pracę wykonali wolontariusze, którzy wspierali ekipę OSiR-u







Biegaczom kibicował prezydent Legnicy Maciej Kupaj z zastępcą prezydenta Aleksandrą Krzeszewską





ZDJĘCIA PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl be73eb6b17

HISTORIA



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

2 października Wojsko Polskie rozpoczęło powolny marsz przez Zaolzie. Nie doszło do większych walk

Ostatni rozdział z dziejów polskiej mocarstwowości: zajęcie Zaolzia

2 października 1938 roku wojska Samodzielnej Grupy Operacyjnej „Śląsk" generała Władysława Bortnowskiego wkroczyły na Zaolzie. W ten sposób Polacy dopisali aneks do zawartego wcześniej Układu monachijskiego, który umożliwiał III Rzeszy zajęcie czeskich Sudetów

Mariusz Grabowski

Zajęcie Zaolzia przypieczętował dekretem prezydent Ignacy Mościcki 11 października 1938 roku. Na jego mocy Zaolzie zostało włączone do województwa śląskiego. Inkorporacja do Polski objęła około 900 km kw. zamieszkałych przez ok. 220 tysięcy ludzi.

W cieniu Monachium

Sanacyjna propaganda trąbiła o dziejowym mocarstwowym triumfie i powrocie na rdzenne polskie ziemie. Ale na arenie międzynarodowej aneksja Zaolzia spotkała się z potępieniem – Polska została uznana za sprzymierzeńca Niemiec w podziale Czechosłowacji i kraj, który uniemożliwił stworzenie forsowanego prze Francję systemu sojuszy w Europie Środkowej.

Był jeszcze jeden aspekt tej politycznej układanki: w maju 1935 r. Republika Czeska, w ramach tzw. Paktu wschodniego, zawarła przymierze o wzajemnej pomocy ze Związkiem Sowieckim. Rzeczpospolita Polska uznała to za akt sobie wrogi, uznając casus Zaolzia za formę rewanżu.

O emocjach, jakie towarzyszyły wówczas sporowi polsko-czechosłowackiemu, niech świadczy fragment rozkazu marszałka Edwarda Rydza-Śmigłego, odczytany żołnierzom 2 października 1939 r: „Za chwilę przekroczycie Olzę, skazaną w ciągu długich lat na upokarzającą służbę rzeki, oznaczającej granicę nie istniejącą ani w sercach tych, co oba jej brzegi zamieszkują, ani w sercach całego narodu polskiego".

Konflikt graniczny między Polską a Czechosłowacją rozpoczął się w momencie, gdy oba kraje uzyskały niepodległość po Wielkiej Wojnie. Już 23 stycznia 1919 r. Czesi wkroczyli na sporne tereny Śląska Cieszyńskiego i szybko zaczęli zdobywać kolejne miejscowości, m.in. Bogumin, Karwinę i Suchą. Doszło nawet do bitwy pod Skoczowem i dopiero interwencja mocarstw zachodnich umożliwiła wstrzymanie walk.

Na początku lutego 1919 r. czeska armia wycofała się za Olzę, uzyskując jednak zdecydowanie korzystniejsze prowizoryczne rozgraniczenie, oparte na linii kolejowej Koszyce – Bogumin.

Podczas konferencji w Spa w lipcu 1920 r. europejskie mocarstwa dokonały arbitralnego podziału Śląska Cieszyńskiego, przyznając Polsce 1002 km kw. jego obszaru. Czechosłowacja otrzymała 1280 km kw. Równie arbitralnie podzielono także tereny Spiszu i Orawy. W wyniku podziału powstało zamieszkane w większości przez Polaków tzw. Zaolzie – część powiatów frydeckiego, frysztackiego i cieszyńskiego wraz z połową Cieszyna.

Trwa cicha wojna

Relacje polsko-czechosłowackie, mimo animozji i wzajemnych oskarżeń o dyskryminację ludności, zamarły na kilkanaście lat. Od połowy lat 30. dużą aktywność na Zaolziu zaczął przejawiać polski wywiad, który inspirował antyczeskie demonstracje, prowadził także akcje dywersyjno-sabotażowe. W wielu miejscach niszczono czechosłowackie symbole państwowe. Z kolei Czechosłowacja odpowiedziała aresztowaniami wśród Polaków i „przykręceniem śruby" mniejszości, która w praktyce była większością.

Historia przyspieszyła, gdy w marcu 1938 r. Niemcy, przy cichej aprobacie Francji i Wielkiej Brytanii, dokonały anschlussu Austrii. W połowie 1938 r. Czesi, zdając sobie sprawę, że będą kolejną ofiarą, próbowali porozumieć się z Polską w sprawie sojuszu polityczno-wojskowego, ale starania te zostały przez Polaków odrzucone.

Szczególnie krytyczny względem sojuszu z Czechosłowacją był ówczesny szef MSZ Józef Beck, wierny uczeń Józefa Piłsudskiego, zwolennik polityki dyplomatycznego „balansowania" między mocarstwami i „grania na siebie".

Incydent z Regerem

W 1938 r. stosunki polsko-czeskie uległy eskalacji. Z inicjatywy Becka przy II Oddziale Sztabu Generalnego powstał tzw. Komitet Siedmiu – zakonspirowana struktura, której zadaniem było prowadzenie działań mających na celu destabilizację polityczną i rozbicie Czechosłowacji. Przez granicę zaczęto przerzucanie dywersantów i broni. Powołano tzw. Legion Zaolziański, czyli wojskowe grupy dywersyjne, przeznaczone do przeprowadzenia „działań w większym stylu na tyłach armii czeskiej".

To wówczas, podczas rozpoznania czechosłowackich umocnień na Zaolziu i rozlokowania wojsk na granicy polsko-czechosłowackiej, zginął 32-letni podharcmistrz Witold Reger. Stało się to 26 września 1938 r. pod Herczawą. Polak został zaskoczony przez czechosłowacki patrol i poległ od kuli. Polska propaganda okrzyknęła go „symbolem przelanej krwi za Olzą".

30 września o godz. 23.45 Rzeczpospolita Polska, wobec ustaleń w Monachium, wystosowała do Czechosłowacji 12-godzinne ultimatum, w którym żądała przekazania Zaolzia. Na granicy stanęło 35 tysięcy żołnierzy Samodzielnej Grupy Operacyjnej „Śląsk", dowodzonych przez generała Władysława Bortnowskiego.

Strona czeska zaakceptowała ultimatum i 2 października Wojsko Polskie rozpoczęło powolny marsz, opanowując kolejne miejscowości. Wbrew obawom nie doszło do większych walk – strona czeska wycofała się ze spornego terytorium, choć w niektórych miejscach odnotowano wymianę ognia oraz pojedyncze ofiary śmiertelne.

Dokładnie w tym samym czasie Niemcy zajmowały Kraj Sudetów. Tak gorliwie, że sięgnęli po niektóre tereny na Zaolziu, przede wszystkim węzeł kolejowy i stację w Boguminie. Polacy okazali się jednak szybsi.

„W kolejnych miejscowościach zamieszkanych przez Polaków następne dni upływały pod znakiem uroczystości powitalnych. Było to autentyczne święto, towarzyszyła mu ogromna fala entuzjazmu. Czechosłowaccy urzędnicy, żandarmi czy nauczyciele ewakuowali się jeszcze przed wkroczeniem wojsk. Inna sytuacja panowała na zachodnich krańcach Zaolzia, gdzie mieszkało więcej Czechów. Wielu czeskich mieszkańców wraz z rodzinami zostało zmuszonych do wyjazdu i porzucenia domu, dano im na to dzień, czasem trzy dni" – pisze dr Grzegorz Gąsior w tekście „Zaolzie. Polsko-czeski spór o Śląsk Cieszyński".

Kierunek Spisz!

Po zajęciu Zaolzia sanacyjne władze postanowiły pójść za ciosem i zażądały od Pragi także zwrotu rejonu Czadcy, Spiszu i Orawy. Kiedy negocjacje się przedłużały, Warszawa wydała rozkaz użycia wojska. 25 listopada 1938 r. o godz. 2.15 gen. Wacław Stachiewicz, szef Sztabu Głównego WP, telegraficznie przekazał stosowny rozkaz. Jego konkluzja brzmiała: „Zająć siłą obszar zdelimitowany przez komisję polsko-czeską w rej. Czadcy".

W trakcie zajmowania spornych terenów doszło do lokalnych potyczek. Po obu stronach padli zabici i ranni. Straty czeskie miały wynieść czterech zabitych i 14 rannych. Polacy wzięli do niewoli siedmiu jeńców (w tym pięciu Słowaków), których następnie zwolniono.

Prof. Henryk Batowski pisał: „Efekt był tu jeszcze fatalniejszy niż w sprawie Zaolzia, gdyż znaczna część polonofilów słowiańskich odwróciła się od Polski, nieliczni pozostali utracili wszelkie znaczenie, a miejsce wpływów polskich zajęły niemieckie, starannie zabiegające o pogłębienie istniejących rozdźwięków, by przygotować sobie grunt do późniejszego wysunięcia Słowacji przeciw Polsce".

Potwierdziło się to 1 września 1939 roku, kiedy razem z Wehrmachtem oddziały słowackie dokonały agresji na Polskę.

Powojenny epilog

Już po wojnie Polska została zmuszona przez ZSRR do ponownego zaakceptowania granicy z 1920 r., co raz jeszcze sprawiło, iż w granicach Czechosłowacji znalazła się ogromna polska mniejszość. Co ciekawe, całkiem poważnie planowano wówczas kolejne zbrojne zajęcie Zaolzia.

Sprowokowało to Czechów do wyprzedzającego ataku. W maju i czerwcu 1945 r. czechosłowackie oddziały przekroczyły granicę, zajmując mniejsze miejscowości i rozbrajając polskich pograniczników. Sytuację uspokojono dopiero po osobistej interwencji Stalina.

W 1947 roku Polska i Czechosłowacja podpisały wstępną umowę, w której nie rozstrzygnięto jednoznacznie przyszłości spornych terenów. Stało się to dopiero w 1958 r., gdy zawarto ostateczne porozumienie o rozgraniczeniu, potwierdzając prawa Czechosłowacji do terytorium Zaolzia.

eprasa.pl be73eb6b17

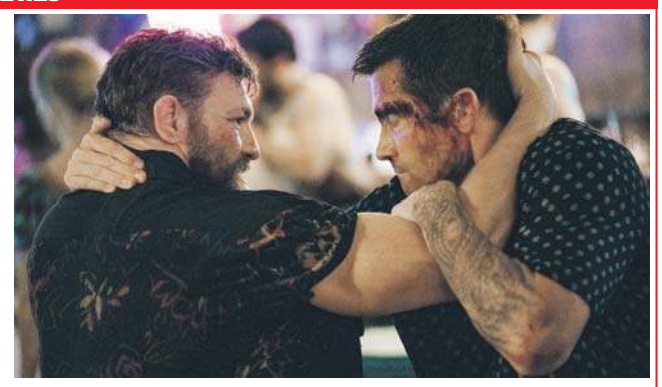
10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

THRILLER SOBOTA TVP 1 21:25

Wykidajło



Najgroźniejszy niegdyś zawodnik UFC, Dalton (Jake Gyllenhaal), mierzy się z nową rzeczywistością. A ta kolorowa nie jest – mężczyzna zarabia na życie, oszukując amatorów w podziemnych walkach. W pewnym momencie wpada w oko Frankie (w tej roliJessica Williams), która zaczyna mu się uważnie przyglądać. Zainteresowana jego umiejętnościami, składa mu niezwykle kuszącą propozycję dobrze płatnej pracy na Florydzie. Lista obowiązków jest pozornie banalna. Zajmowałby się dbaniem o bezpieczeństwo. Precyzując: miałby zostać bramkarzem w przydrożnym barze i swoją prezencją oraz mocnymi pięściami odstraszać szemraną klientelę. Dalton raczej nie jest zainteresowany – pogrążony w depresji ma inne plany i to dość ostateczne w swoim efekcie. Konkretnie, to mężczyzna próbuje popełnić spektakularne samobójstwo. W ostatniej chwili los i przeznaczenie sprawiają, że coś spycha go z obranej ścieżki. Decyduje się skorzystać z oferty i kontaktuje się z numerem, który dziewczyna pozostawiła. Kiedy zjawia się w Glass Key, nie mija chwila, jak ze stoickim spokojem i uśmiechem na twarzy odpiera atak gangu motocyklowego. A to dopiero wierzchołek góry lodowej...

KONCERT SOBOTA POLSAT 19:55

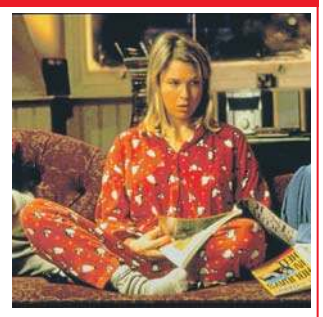
Roztańczony PGE Narodowy



To będzie wieczór, który przejdzie do historii Roztańczonego PGE Narodowego, ale także telewizyjnych widowisk muzycznych. 10 października 2026 roku odbędzie się 10. jubileuszowa edycja wydarzenia, a widzowie po raz pierwszy w telewizji zobaczą koncert realizowany z wykorzystaniem spektakularnej sceny 360 stopni, otoczonej przez blisko 50 tysięcy bawiących się osób. Takiej sceny i takiej telewizyjnej realizacji nie przygotowała dotąd żadna stacja telewizyjna. Jubileusz Roztańczonego PGE Narodowego zapowiada się więc jako wydarzenie z największymi gwiazdami, wielkimi hitami i oprawą, która pozwoli widzom poczuć się jak część publiczności zgromadzonej na stadionie. Na jednej scenie spotkają się artyści reprezentujący różne muzyczne światy i pokolenia. Publiczność usłyszy zarówno wielkie przeboje, jak i najgorętsze hity ostatnich lat. W jubileuszowym koncercie wystąpi m.in. Andrzej Piaseczny, Golec uOrkiestra i Maryla Rodowicz.

KOMEDIA ROMANTYCZNA CZWARTEK TVN 22:40

Dziennik Bridget Jones



Film jest ekranizacją kultowej powieści brytyjskiej pisarki Helen Fielding. „Dziennik Bridget Jones" najpierw podbił serca Brytyjek i Amerykanek, a po ukazaniu się przekładów – milionów kobiet na całym świecie. Opowiada o perypetiach Bridget Jones (Renee Zellweger), która dawno przekroczyła 30-stkę, a w jej życiu nie wydarzyło się nic, co nadałoby mu jakiś sens. Kolejne samotnie spędzone święta wprawiają Bridget w fatalny nastrój. Ma dość tego, jak wygląda, męczy ją to, że za dużo pali i pije oraz że nie umie znaleźć wartościowego mężczyzny. Postanawia wziąć się za siebie, a wszystko opisuje w dzienniku. Zmiany następują błyskawicznie – nawiązuje romans ze swoim szefem, niepoprawnym playboyem Danielem Cleaverem (Hugh Grant). Jednocześnie w jej życiu pojawia się ktoś inny – Mark Darcy (Colin Firth), przeciwieństwo Daniela, opanowany adwokat o manierach prawdziwego dżentelmena. Mężczyzna zamierza dać Bridget to, czego nie proponował jej dotąd żaden absztyfikant: poczucie bezpieczeństwa i szczęście.

THRILLER CZWARTEK TV 4 23:10



Blade Runner 2049

Oficer „K" (Ryan Gosling) z policji w Los Angeles odkrywa długo skrywany sekret, który może zniszczyć to, co zostało z dawnego porządku i społeczeństwa. Chcąc uratować pogrążony w chaosie świat, „K" rusza na poszukiwania byłego łowcy androidów, Ricka Deckarda (Harrison Ford), który ukrywa się od trzech dekad.

DRAMAT KRYMINALNY CZWARTEK TVP 2 23:15



Dziewczyna w sieci pająka

Adaptacja książki „Co nas nie zabije" Stiega Larssona. W Sztokholmie programista Frans Balder angażuje hakerkę Lisbeth Salander (Claire Foy) do odzyskania programu Firefall. Jej działania przyciągają uwagę amerykańskiej wewnętrznej agencji wywiadowczej.

WTOREK 6 Października

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska (738) **8.10** Pogoda Info **8.20** Zaraz wracam (151) **9.00** Ranczo (23): Do dobrego lepiej przymusić **10.00** Komisarz Alex (22): Śmierć w masce **11.00** Ojciec Mateusz (282): Pokój z widokiem **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Osobliwa planeta (5): Klub walki **14.00** Splątane losy (60)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1044) – serial obycz. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4748) – telenowela Polska 2026
18.40 Akacjowa 38 (971) – serial obycz. Hiszp. 2018
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Felicita (12) – serial obycz. Polska/Włochy 2026
Nico po raz pierwszy poznaje rodziców Kamila. Choć początek spotkania nie należy do najłatwiejszych, dzięki wsparciu Oliwii atmosfera szybko staje się bardziej swobodna. Zośka spędza wieczór z Markiem.
21.05 Sekielski wieczorową porą
22.10 Chłopcy z ferajny – film ★★★★★ sensacyjny USA 1990
Reż. Martin Scorsese, wyk. Robert De Niro, Ray Liotta, Joe Pesci
0.45 Vanilla Sky – thriller ★★★ USA/Hiszpania 2001
3.05 Film dokumentalny

TVP 2

5.35 M jak miłość (1853) **6.25** Powrót Łemków do prawosławia **6.55** Barwy szczęścia (3412) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.45** Rosół polski (41) – magazyn kulinarny **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (215) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (931): Końska dawka

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (492)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (216)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3412-odc. powtókowy**, 3413)** – serial Polska 2026
20.35 Magazyn Ekspresu Reporterów
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.50 M jak miłość (1946) – serial Polska 2026
21.50 Na sygnale (932-opis**, 933)** – serial Polska 2026
Britney i Alek odpowiadają na wezwanie do „martwicy stóp" i „uzdrawiają" pacjenta w kilka sekund. Później jadą do lokalnego bistro. Nowy zauważa, że jeden z klientów ma problemy neurologiczne.
23.00 Tonia – dramat obyczaj. ★★ Polska 2023
0.35 Popiełuszko. Wolność jest w nas – film biograf. Polska ★★★ 2009
3.10 Rozbite marzenia. 1918-1939 (1) – serial hist. Niem./Fr./Austria/Luks. 2018

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informac.-publicyst. **8.00** Trudne sprawy (1114): Cudzy syn **9.00** Dlaczego ja? (1333) **10.05** Wypasiona Kuchnia (21) **10.15** Dlaczego ja? (1334, 1335): Kto jest tatą / „Szpilka" nadaje cukierkom niepowtarzalny, „ostry" smak **12.20** Gliniarze Śląsk (25): Zagotowany **13.20** Gliniarze (992, 993): Osobista porażka / Powiązania

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1240)
16.55 Gliniarze Śląsk (26) – serial krym. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4260) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.25 Wypasiona Kuchnia (37)
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Lucy – film sf Francja/Niemcy/Tajwan/Kanada/W. Bryt./USA 2014 ★★★
Reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi
Mieszkająca na Tajwanie studentka staje się zakładniczką dilera narkotyków. Umieszczony w brzuchu dziewczyny narkotyk przenika do organizmu. Teraz potrafi kontrolować materię.
22.20 Obcy: Przymierze – film sf USA/W. Bryt. 2017 ★★★
Reż. Ridley Scott, wyk. Michael Fassbender, Katherine Waterston, Billy Crudup
1.00 Detonator – thriller ★★ USA/Rumunia 2006
3.15 Nasz nowy dom

TVN

5.10 Zamieszkać na plaży (9) **5.40** Uwaga! (8101) **5.55** Ukryta prawda (1497) **6.50** Kuchenne rewolucje: Tarnowskie Góry – „Art-smaku" **7.45** Dzień Dobry TVN – program inform.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (22) **11.30** Kuchenne rewolucje: Trzciel, Pizzeria „Incognito" / Kudowa-Zdrój – Szmaragdowa/Ghvino i Śpiew **13.40** Ukryta prawda (1648, 1649)

15.45 Młode gliny (52)
16.50 Szpital św. Anny (156) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (357)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4289) – serial Polska 2026
20.50 The Floor. VIP Challenge (2)
21.30 Kuba Wojewódzki
22.45 Kolekcjoner – dramat kryminalny USA 1997 ★★★
Reż. Gary Fleder, wyk. Morgan Freeman, Ashley Judd, Cary Elwes
Policyjny ekspert poszukuje mordercy, który porwał jego siostrzenicę. W śledztwie pomaga mu niedoszła ofiara psychopaty, której udało się uciec. Zna jego głos i może go rozpoznać.
1.00 Superwizjer
1.40 Uwaga! – magazyn
2.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1): Fala uderzeniowa – serial kryminalny USA 2010
3.00 Młode gliny (29)
4.00 Nauka jazdy
4.35 Zamieszkać na plaży (10) – serial dokum. USA 2020

TVN 7

6.50 Szkoła (502, 503) **8.45** Ukryta prawda (1400, 1569, 1570) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (727-729) **13.55** Detektywi (141) **15.00** Szpital św. Anny (146) **16.00** Szpital (890) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (569) **18.00** Rozwód. Walka o wszystko (21) **19.00** Ukryta prawda (1775) **20.00** Hotel Paradise (24) **21.00** ★★★★ Ścigany – film sensac. USA 1993, reż. Andrew Davis, wyk. Harrison Ford **23.45** ★★★★ Dom w głębi lasu – horror USA/Kanada 2011, reż. Drew Goddard, wyk. Kristen Connolly **1.50** Hotel Paradise (23) **2.50** Wrota piekieł (10)

TVP Kultura

10.40 ★★★ Fuks – kom. sens. Polska 1999 **12.20** Z pamiętnika mej duszy. Marek Grechuta – film dok. **13.20** Gry i zabawy dziecięce – film dok. **13.50** Kosmos 1999 (36) **14.55** ★★★ Ceremonia pogrzebowa – dramat W. Bryt./Polska 1984 **16.40** Rodzina Połanieckich (7) **18.15** W poszukiwaniu dobrego filmu (52) **18.55** Rawhide (76) **20.00** Teatr TV: Rajski ogródek – szkice z Różewicza – Polska 2003 **21.30** ★★★ Noc 12 października – thriller Fr./Belg. 2022 **23.35** ★★★★ Dama z Szanghaju – USA 1947

TVP Sport

8.00 Piłka nożna: Eliminacje ME do lat 21: Włochy – Polska **10.05** Piłka nożna: Liga Narodów UEFA: Bośnia i Hercegowina – Polska **12.20** Żużel: TAURON Indywidualne ME w Pardubicach **14.25** Piłka nożna: Eliminacje ME do lat 21: Włochy – Polska **16.30** Piłka kobiet **17.30** Legia świętuje 110 lat **19.10** Piłka nożna: MŚ kobiet do lat 20 w Polsce: Podsumowanie **19.50** **(L)** Transmisja sport. **22.00** Sportowy wieczór **22.35** Boks: 10. kolejka **1.00** Boks: Tenshin Nasukawa – Takuma Inoue

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (73) **8.55** Policjantki i policjanci (660-662) **11.55** Na ratunek 112 (1006, 1007) **12.55** Trudne sprawy (784-786, 1378) **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (454) **18.00** Policjantki i policjanci (1461, 1462) **20.05** Uroczysko (282) **20.40** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1061) **21.40** Sprawiedliwi. Trójmiasto (178) **22.45** Opowiem ci o zbrodni (3): Max Czornyj – Gdy pisana nam śmierć **23.10** ★★★★ Źle się dzieje w El Royale – dramat USA 2018 **2.05** Love Island. Wyspa miłości (26)

TV Trwam

11.50 Święty na każdy dzień **12.20** Głos serca (111) **13.05** Leśni zapylacze **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Post Scriptum **15.00** Wygrana **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (1, 2) **8.00** Kobra – oddział specjalny (8, 1) **10.00** Zaklinaczka duchów (106) **11.00** Kotka (45) **12.00** Nie igraj z aniołem (176) **13.00** Wspaniałe stulecie (18) **14.00** Rodzinny interes (11) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (772, 773) **17.00** Rodzinny interes (12) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1035, 1036) **20.00** ★★ Kod 211 – film akcji USA/Bułg. 2018 **21.50** ★★ Historia zemsty – thriller USA 2017 **23.55** ★★★ Kod zła – thriller USA 2024 **2.00** Dzielnica strachu (86)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl be73eb6b17

ŚRODA 7 Października

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta (54) **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (152) **9.05** Ranczo (24): Siła władzy **10.05** Komisarz Alex (23): Zabójcza dawka **11.00** Ojciec Mateusz (283): Okup **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Osobliwa planeta (6): Gangsterzy – serial dok. Australia 2024 **14.00** Splątane losy (61)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1045)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4749)
18.40 Akacjowa 38 (972)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Felicita (13) – serial obycz. Polska/Włochy 2026
21.05 Rocky – dramat ★★★★★ obyczajowy USA 1976
Reż. John G. Avildsen, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Burt Young
Historia boksera Rocky'ego Balboy, który dostaje szansę udziału w pojedynku o tytuł mistrza świata wagi ciężkiej. Pięściarz podejmuje wyzwanie.
23.15 Cegła i inne nagrody filmowe. Opowiada Andrzej Wajda – film dokumentalny Polska 2011
0.20 Ukryta sieć ★★★ – thriller Polska 2023
2.10 Morderstwa w Chantilly ★★★ – film krym. Francja 2023
3.50 Film dokumentalny
4.55 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.35 M jak miłość (1854) **6.25** Pożyteczni.pl (385) **6.55** Barwy szczęścia (3413) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.50** Gwiazdorska kuchnia Ani (51) – magazyn **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (216) – serial obycz. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (932): Kto sieje wiatr... – serial obycz. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (493)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (217)
Wynik testu DNA zaskakuje wszystkich. Mukadder opowiada Nusretowi i Beyzie o swojej strategii. Yonca składa Deryi propozycję pracy. Melih rozmawia z Sinem.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3413-odc. powtórkowy**, 3414)** – serial Polska 2026
20.40 Przepis dnia – magazyn
20.50 Na dobre i na złe (1000) – serial obycz. Polska 2026
21.50 Na sygnale (934)
22.20 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
23.20 Ze wszystkich sił ★★★ – dramat obyczajowy Francja/Belgia 2013
Reż. Nils Tavernier, wyk. Jacques Gamblin, Alexandra Lamy, Fabien Héraud
1.00 Peaky Blinders (9) – serial gangsterski W. Bryt. 2014
2.05 Dziki – film dok. Fr. 2022
4.35 Na dobre i na złe (950)

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – reklama **6.00** Nowy dzień – program inform.-publicystyczny **8.00** Trudne sprawy (1115): Córeczka mamusi **9.00** Dlaczego ja? (1336): Niebezpieczne znalezisko **10.05** Wypasiona Kuchnia (22) **10.15** Dlaczego ja? (1337, 918) **12.20** Gliniarze Śląsk (26): Poza podejrzeniem **13.20** Gliniarze (994, 995): Ze strachu / W kręgu podejrzeń

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1241)
Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą ilość gotówki, którą zaatakowany wypłacił wcześniej w banku. Żona ujawnia kompromitujące zdjęcia z nieletnią kochanką, które jej mąż dostał z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie.
16.55 Gliniarze Śląsk (27) – serial krym. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4261) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.25 Wypasiona Kuchnia (38)
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (3) – program rozrywkowy Polska 2026
22.00 Kochaj albo rzuć ★★★★ – komedia Polska 1977
Reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Irena Karel, Anna Dymna
0.40 Ted – komedia USA 2012
2.55 Nasz nowy dom (329)
4.00 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN

5.05 Jak to jest zrobione? (12) **5.40** Uwaga! (8102) **5.55** Ukryta prawda (1498) **6.50** Kuchenne rewolucje: Suwałki – „Fresco" **7.45** Dzień Dobry TVN – program inform.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (23) **11.30** Kuchenne rewolucje: Wrocław, Restauracja „Nie ma jak u mamy": Racibórz – Imperia **13.40** Ukryta prawda (1650, 1651) – serial fabul.-dok. Polska 2024

15.45 Młode gliny (53)
W jedym z magazynów znaleziono dowody, że jego najemca obserwował trzy młode kobiety. Wszystkie w ostatnich latach zaginęły. Policja ustala, że wynajmujący magazyn też zaginął, bo próbował prowadzić śledztwo na własną rękę.
16.50 Szpital św. Anny (157) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (358)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4290) – serial Polska 2026
20.50 The Floor. VIP Challenge (3)
21.30 Top Model – reality show
23.05 Creed: Narodziny legendy ★★★★ – dramat obycz. USA 2015
Reż. Ryan Coogler, wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Tessa Thompson
1.40 Nowa Szelągowska (2)
2.50 Uwaga! – magazyn
3.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2): Rekin
4.10 Nauka jazdy
4.45 Zamieszkać na plaży (11) – serial dokum. USA 2020

TVN 7

6.50 Szkoła (505, 506) **8.45** Ukryta prawda (1401, 1571, 1572) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (730-732) **13.55** Detektywi (142) **15.00** Szpital św. Anny (147) **16.00** Szpital (891) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (571) **18.00** Rozwód. Walka o wszystko (22) **19.00** Ukryta prawda (1776) **20.00** Hotel Paradise (25) **21.00** ★★★★ Wilk z Wall Street – film biogr. USA 2013, reż. Martin Scorsese, wyk. Leonardo DiCaprio, Margot Robbie **0.35** ★★★ Polowanie na druhny – kom. USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson **3.00** Hotel Paradise (24) **3.55** Fachowcy (18)

TVP Kultura

8.25 Tamte lata, tamte dni (85) **9.00** Rodzina Połanieckich (7) **10.35** ★★★ Ceremonia pogrzebowa – dramat W. Bryt./Polska 1984 **12.20** Oni wszyscy byli w Montreux (1) **13.40** Nad Niemnem (3) **14.50** ★★★ Złote koło – film krym. Polska 1971 **16.40** Dyrektorzy (1) **18.15** Kolekcja (11) **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Rawhide (77) **20.00** ★★★★ Filip – dramat Polska 2022, reż. Michał Kwieciński, wyk. Eryk Kulm **22.15** Teatr TV: Mosaik – Fr. 2024 **23.30** Mel Gibson – portret ekscentryka – film dok.

TVP Sport

8.05 Retransmisja sportowa **10.00** Piłka nożna kobiet: Górnik Łęczna – GKS Katowice **12.00** Piłka kobiet **13.00** Legia świętuje 110 lat **14.40** Magazyn Betclic 2. Ligi **15.20** Pełnosprawni **15.50** Piłka nożna: LN UEFA: Bośnia i Hercegowina – Polska **18.05** Studio **18.25 (L)** Piłka nożna: Eliminacje Mistrzostw Europy kobiet: Polska – Belgia **20.45** Podsumowanie LN UEFA: Mecze 3. i 4. kolejki grupowej **22.30** Sportowy wieczór **23.05** Retransmisja sportowa **1.05** Boks: Chris Billam-Smith – Ryan Rozicki

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (10, 11) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (74) **8.55** Policjantki i policjanci (663-665) **11.55** Na ratunek 112 (1008, 1009) **12.55** Trudne sprawy (787-789, 1379) **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (455) **18.00** Policjantki i policjanci (1462, 1463) **20.05** Uroczysko (283) **20.40** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1062) **21.40** Sprawiedliwi. Trójmiasto (179) **22.45** Opowiem ci o zbrodni (4): Joanna Opiat-Bojarska – Linia obrony **23.10** ★★★ W lesie dziś nie zaśnie nikt – horror Polska 2020 **1.30** Love Island. Wyspa miłości (27)

TV Trwam

11.00 Muzyczne chwile **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **11.40** Myśląc historia **11.50** Odnaleźć siebie **12.20** Głos serca (112) **13.05** Kolor Boga **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Ocalałam z rzezi **15.00** Sambodrom **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Na zdrowie **16.30** Rozmowy o edukacji **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.20** Odnaleźć siebie **19.30** Bóg z nami **19.45** Modlitwa z tel .działem dzieci **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (2, 3) **8.00** Kobra – oddział specjalny (1, 2) **10.00** Zaklinaczka duchów (107) **11.00** Kotka (46) **12.00** Nie igraj z aniołem (177) **13.00** Wspaniałe stulecie (19) **14.00** Rodzinny interes (12) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (774, 775) **17.00** Rodzinny interes (13) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1036, 1037) **20.00** ★★★★ Dziedzictwo krwi – film akcji Fr./USA 2016 **21.50** ★★ Wymierzyć sprawiedliwość – film sens. USA 2021 **23.25** ★ Pomścić córkę – film sens. USA 2022

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 8 Października

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Pełnia wiary (124) **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (153) **9.00** Ranczo (25) **10.00** Komisarz Alex (24): Prawdziwa śmierć **11.00** Ojciec Mateusz (284): W zdrowym ciele... **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** To się opłaca (238) **12.55** Mała myszka – opowieść o dzielnej matce – film dok. Hiszp. **14.00** Splątane losy (62)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1046) – serial obycz. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4750) – telenowela Polska 2026
18.40 Akacjowa 38 (973) – serial obycz. Hiszp. 2018
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Ojciec Mateusz (455) – serial krym. Polska 2026
21.25 Sprawa dla reportera
22.30 Czas niedokonany (5) – serial obycz. Polska 2024
W 2019 roku Adam odkrywa, jak jego matka dowiedziała się o współpracy ojca ze Służbą Bezpieczeństwa.
A syn dawnego oprawcy tworzy serial ukazujący Zuzannę jako niezłomną bohaterkę.
23.25 Gra z Cieniem (18) – serial krym. Polska 2026
0.25 Chłopcy z ferajny – film ★★★★★ sensacyjny USA 1990
2.55 Magazyn Ekspresu Reporterów
3.55 Sprawa dla reportera

TVP 2

5.30 M jak miłość (1855) **6.25** Operacja zdrowie (87) **6.55** Barwy szczęścia (3414) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.45** Jedzenie ma znaczenie, nauka na talerzu (30) **12.25** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (217) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (933): Dom zapomnianych mężów

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (494)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (218)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3414-odc. powtórkowy**, 3415)** – serial Polska 2026
20.40 Postaw na milion
21.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn
22.15 Europa da się lubić – nowe pokolenie (5)
23.15 Dziewczyna z tatuażem ★★★★ – film sensacyjny USA/Szwecja/Norwegia 2011
Reż. David Fincher, wyk. Daniel Craig, Rooney Mara, Christopher Plummer
Dziennikarz Mikael przyjmuje prywatne zlecenie. Zamożny przemysłowiec zleca mu wyjaśnienie ponurej tajemnicy rodzinnej. Pomaga mu Lisbeth, dziewczyna skrywająca mroczną przeszłość.
2.00 Rodzinka.pl (321): Przypał
2.35 Peaky Blinders (10) – serial gangsterski W. Bryt.2014

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informac.-publicystyczny **8.00** Trudne sprawy (1116): Wybieram **9.00** Dlaczego ja? (919): Prześladowana **10.05** Wypasiona Kuchnia (23) **10.15** Dlaczego ja? (920, 921): Gdzie jest mój synek? / Pobicie **12.20** Gliniarze Śląsk (27): Granice sprawiedliwości **13.25** Gliniarze (996, 997): Kwestie rodzinne / Krew z krwi

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1242) – serial fabularno-dokumentalny Polska
16.55 Gliniarze Śląsk (28) – serial krym. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4262) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.25 Wypasiona Kuchnia (39) – serial kom. Polska 2026
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Nasz nowy dom (378)
21.45 Zdrada (6)
Julia opuszcza dom, w którym do niedawna myślała, że będzie szczęśliwa z Patrykiem i Maurycym. Obiecuje Maurycemu, że będą się widywali i że przygotuje mu miejsce w studiu, w którym będzie mieszkała.
22.55 Projektantka – komediodramat ★★★★ Australia 2015
Reż. Jocelyn Moorhouse, wyk. Kate Winslet, Judy Davis, Liam Hemsworth
1.20 Downton Abbey ★★★★ – melodramat W. Bryt./USA/Chiny 2019
4.05 Kabaretowa Ekstraklasa

TVN

5.10 Jak to jest zrobione? (16) **5.40** Uwaga! (8103) **5.55** Ukryta prawda (1499) **6.50** Kuchenne rewolucje: Warszawa – Piccownia **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (24) **11.30** Kuchenne rewolucje: Poznań, Restauracja „Dobre miejsce" / Restauracja „Staropolska", Szczucin **13.40** Ukryta prawda (1652, 1653)

15.45 Młode gliny (54) – serial krym. Polska 2026
16.50 Szpital św. Anny (158) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (359)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4291) – serial Polska 2026
20.50 The Floor. VIP Challenge (4) – teleturniej
21.30 Kuchenne rewolucje: Szpetal Górny – Sezon
22.40 Zatańcz ze mną ★★★ – komedia USA 2004
Reż. Peter Chelsom, wyk. Richard Gere, Jennifer Lopez, Susan Sarandon
John ma dobrą pracę, szczęśliwe małżeństwo i dorastające dzieci. Jednak odczuwa pustkę i postanawia poszukać nowego hobby. John zapisuje się na lekcje tańca u Pauliny.
0.45 Uwaga! – magazyn
1.05 Kwatery Hitlera: Adlerhorst – serial dok.
2.10 Młode gliny (30, 31) – serial krym. Polska 2026
4.15 Nauka jazdy (23)
4.50 Zamieszkać na plaży – serial dok. USA 2019

TVN 7

6.50 Szkoła (508, 509) **8.45** Ukryta prawda (1402, 1573, 1574) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (733-735) **13.55** Detektywi (143) **15.00** Szpital św. Anny (148) **16.00** Szpital (892) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (572) **18.00** Rozwód. Walka o wszystko (23) **19.00** Ukryta prawda (1777) **20.00** Hotel Paradise (26) **21.00** ★★★★ Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – film sensacyjny USA 2001, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney **23.30** Taskmaster (6) **0.35** ★★★★ Transformers – film sf USA 2007, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf **3.30** Hotel Paradise (25)

TVP Kultura

8.25 Dzień z życia artysty (9) **9.00** Dyrektorzy (1) **10.40** ★★★ Złote koło – film krym. Polska 1971 **12.30** Reżyserzy (8) **13.25** Nad Niemnem (4) **14.35** ★★★★ Sportowiec mimo woli – komedia Polska 1939 **16.10** Dyrektorzy (2) **17.50** Kulturalni (39) **18.45** 17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego **20.50** Hala odlotów **21.55** ★★★★★ Matnia – dramat W. Bryt. 1966, reż. Roman Polański, wyk. Donald Pleasence, Françoise Dorléac **23.55** ★★★★ Filip – dramat Polska 2022

TVP Sport

8.15 Piłka nożna: Eliminacje ME kobiet: Polska – Belgia **10.10** Legia świętuje 110 lat **11.50** Piłka nożna: LN UEFA: Polska – Rumunia; Bośnia i Hercegowina – Polska **16.15** Podsumowanie Ligi Narodów UEFA: Mecze 3. i 4. kolejki grup. **18.05** Studio **18.25 (L)** Piłka nożna: Eliminacje ME do lat 21: Polska – Norwegia **21.00** Ring TVP Sport **22.00** Sportowy wieczór **22.40** Boks: Polska – Kanada **1.00** MMA: Gala 94 we Frankfurcie nad Menem **3.10** Piłka nożna: Liga Narodów UEFA: Szwecja – Polska

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (12, 13) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (75) **8.55** Policjantki i policjanci (666-668) **11.55** Na ratunek 112 (1010, 1011) **12.55** Trudne sprawy (790-792, 1380) **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (456) **18.00** Policjantki i policjanci (1463, 1464) **20.05** Uroczysko (284) **20.40** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1063) **21.40** Sprawiedliwi. Trójmiasto (180) **22.45** Opowiem ci o zbrodni (5): Igor Brejdygant – Może **23.10** ★★ W lesie dziś nie zaśnie nikt 2 – horror Polska 2021 **1.20** Love Island. Wyspa miłości (28) **2.25** Hardkorowy lombard (67)

TV Trwam

13.00 Poronin – Parafia Św. Marii Magdaleny **13.20** Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela" **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Skorpion w stalowej trumnie. Władysław Drelicharz **15.00** Po stronie prawdy **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.05** Akademia pro-life **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedok. **19.25** Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia" **20.20** Różaniec

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (3, 4) **8.00** Kobra – oddział specjalny (2, 3) **10.00** Zaklinaczka duchów (47) **11.00** Kotka (47) **12.00** Nie igraj z aniołem (178) **13.00** Wspaniałe stulecie (20) **14.00** Rodzinny interes (13) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (776, 777) **17.00** Rodzinny interes (14) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1037, 1038) **20.00** ★★ Odsiecz – film sensac. Kan./USA 2021 **21.55** ★ Detektyw Knight: Łotr – film sensac. USA 2022 **23.55** ★★★★ Droga do zatracenia – film sensac. USA 2002

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl be73eb6b17

PIĄTEK 9 Października

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.25** Okrasa łamie przepisy (383) **9.00** Ranczo (26) **10.05** Komisarz Alex (25): Trzy sekundy **11.00** Ojciec Mateusz (285): Panna na wydaniu **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Grenlandzkie olbrzymy. Kraina piżmowołów i niedźwiedzi polarnych **14.00** Splątane losy (63)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1047)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4751)
18.40 Akacjowa 38 (974)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Konflikt (3)
Prezydent Linnea i premier Kaj spierają się o sposób rozwiązania kryzysu – ona skłania się ku użyciu siły, on stawia na dyplomację. Napastnicy grożą represjami wobec ludności w razie podjęcia działań zbrojnych.
21.30 Zemsta – kom. Polska 2002
★★★ Reż. Andrzej Wajda, wyk. Roman Polański, Janusz Gajos, Andrzej Seweryn
23.25 Rocky
★★★★★ – dramat obycz. USA 1976
Reż. John G. Avildsen, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Burt Young
1.30 Ukryta sieć
★★★ – thriller Polska 2023
3.20 Komornik
★★★★ – dram. obycz. Polska 2005
3.55 Jaka to melodia?

TVP 2

5.30 M jak miłość (1856) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się (450) **6.50** Barwy szczęścia (3415) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.45** Operacja zdrowie (88) **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (218) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (934): Martwe pole – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (495)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (219)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3415-odc. powtórkowy**, 3416)**
– serial Polska 2026
20.40 Kocham Cię, Polsko!
22.15 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk show
23.15 To jest grane – program muz. Marka Sierockiego
23.50 Porzucony według Harlana Cobena (1, 2)
– serial obyczajowy Wielka Brytania 2016
Na miejscu zbrodni policja znajduje DNA chłopca, który przed 20 laty zaginął w tajemniczych okolicznościach. Jego brat Mark oraz koledzy Danny, Pru, Slade, widzieli go wtedy jako ostatni. Danny jest teraz policjantem i prowadzi śledztwo.
1.50 Ze wszystkich sił – dramat
★★★ obyczajowy Fr./Belgia 2013
3.25 Akacjowa 38
4.15 Rodzinka.pl

Polsat

6.00 Nowy dzień – magazyn informacyjno-publicystyczny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.40** Na ratunek 112 (935): Życzenie śmierci – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **12.20** Gliniarze Śląsk (27): Granice sprawiedliwości – serial kryminalny Polska 2026 **13.20** Gliniarze (998, 999) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1243)
– serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
Podczas joggingu niespodziewanie umiera 45-letni mężczyzna. Okazuje się, że to nie była śmierć z przyczyn naturalnych. By dopaść zabójcę, detektywi muszą przedrzeć się przez gąszcz toksycznych relacji rodzinnych.
16.55 Gliniarze Śląsk (28)
– serial krym. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4261)
– serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Twoja twarz brzmi znajomo
– program rozrywkowy
22.05 Kraven Łowca
★★★ – film sf USA 2024
Reż. J.C. Chandor, wyk. Aaron Taylor-Johnson, Ariana DeBose, Fred Hechinger
0.50 Hansel i Gretel: Łowcy
★★★ **czarownic** – film akcji USA/Niemcy 2013
2.50 8 części prawdy
★★★ – film kryminalny USA 2008

TVN

5.15 Jak to jest zrobione? (5) **5.40** Uwaga! (8104) **5.55** Ukryta prawda (1500) **6.50** Kuchenne rewolucje: Bobowa – Restauracja „Paleta Smaków” **7.45** Dzień Dobry TVN – program infor.-public. **11.25** Kuchenne rewolucje: Kielce, restauracja Sylwii i Tomka: Pizzeria „Calabria”, Olsztyn **13.40** Ukryta prawda (1654, 1655) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

15.45 Młode gliny (55)
– serial krym. Polska 2026
16.50 Szpital św. Anny (159)
– serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (360)
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Creed II
★★★★ – dramat obycz. USA 2018
Reż. Steven Caple Jr., wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Tessa Thompson
Nowy mistrz wagi półciężkiej Adonis Creed staje do walki z synem legendarnego Ivana Drago. Ze wsparciem Rocky'ego Balboa razem stawią czoło przeszłości, co pozwoli im zrozumieć, dlaczego stali się legendami.
22.45 Polityka – dramat obyczaj.
★★ Polska 2019
Reż. Patryk Vega, wyk. Iwona Bielska, Ewa Kasprzyk, Marcin Bosak
1.30 Kuba Wojewódzki (6)
2.40 Uwaga! – magazyn
2.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6) – serial kryminalny USA 2010
4.00 Nauka jazdy (24)
4.35 Zamieszkać na plaży (13)

TVN 7

6.50 Szkoła (510, 511) **8.45** Ukryta prawda (1403, 1575, 1576) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (736-738) **13.55** Detektywi (144) **15.00** Szpital św. Anny (149) **16.00** Szpital (893) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (573) **18.00** Rozwód. Walka o wszystko (24) **19.00** Ukryta prawda (1778) **20.00** ★★★ Jak to robią single – komedia rom. USA 2016, reż. Christian Ditter, wyk. Dakota Johnson **22.30** ★★★★ Bogowie – dramat Polska 2014, reż. Łukasz Palkowski, wyk. Tomasz Kot **0.50** ★★★ Oszukać przeznaczenie – horror USA/Kan. 2000

TVP Kultura

10.45 ★★★ Pocałunek mordercy – dramat USA 1955 **12.00** Andrzej Wajda. Człowiek z Gdańska **13.15** Rozmowy o zmierzchu i świcie (10) **14.05** „...bo to życie to bal jest nad bale...” – koncert **14.50** ★★★★ Tatarak – dramat Polska 2009 **16.25** Dyrektorzy (3) **18.05** Tygodnik kulturalny **18.50** Akta Sherlocka Holmesa (6) **20.05** ★★★★ Zabójstwo Jesse'ego Jamesa przez tchórzliwego Roberta Forda – western USA/Kanada/W. Bryt. 2007 **22.55** Pitbull (5) **0.00** ★★★★★ Matnia – dramat W. Bryt. 1966

TVP Sport

8.10 Piłka nożna: Eliminacje ME do lat 21: Polska – Norwegia **10.10** Podsumowanie LLN UEFA: Mecze 3. i 4. kolejki grup. **12.00** Jeździectwo: Biały Las Equi'Festival w Wierzbnej **13.45** Ring TVP Sport **14.40** Studio **14.55** **(L)** Siatkówka: LOTTO Giganci Siatkówki: Energa Trefl Gdańsk – Sportoto Spor Kulübü **19.45** Studio **20.10** **(L)** Piłka nożna: El. MŚ kobiet strefy UEFA: Belgia – Polska **22.45** Sportowy wieczór **23.15** Siatkówka: LOTTO Giganci Siatkówki: Energa Trefl Gdańsk – Sportoto Spor Kulübü

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (14, 15) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (76) **8.55** Policjantki i policjanci (669-671) **11.55** Na ratunek 112 (1012, 1013): Spotkanie klasowe / Śmiertelnie chora **12.55** Trudne sprawy (793-795, 1381) **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (457) **18.00** Policjantki i policjanci (1464, 1465) **20.05** A na obiad... (5) **20.25** ★★★ Hidalgo – ocean ognia – film przygod. USA/Maroko 2004, reż. Joe Johnston, wyk. Viggo Mortensen, Zuleikha Robinson **23.05** Gwiazdy kabaretu (187, 186) **1.15** Opowiem ci o zbrodni (2-5) **3.10** SuperLudzie Extra (31)

TV Trwam

11.35 Natura et Homo **12.20** Głos serca (113) **13.05** Muzeum Powstania Warszawskiego **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Natura obiektywnie **16.30** Post Scriptum **17.10** Znak nadziei **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19.30** Historie Starego Testamentu **19.45** Modlitwa z telefon. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (4, 5) **8.00** Kobra – oddział specjalny (3, 4) **10.00** Zaklinaczka duchów (48) **11.00** Kotka (48) **12.00** Nie igraj z aniołem (179) **13.00** Wspaniałe stulecie (21) **14.00** Rodzinny interes (14) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (778, 779) **17.00** Rodzinny interes (15) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1038, 1039) **20.00** ★★ Bałkańska vendetta – film sens. USA 2017 **22.00** ★★ Murarz. Na granicy spisku – film sens. USA 2023 **0.05** ★★★ Koliber – film sens. W. Bryt./USA 2013

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 10 Października

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni (637) **8.55** Ranczo (27): Płomień duży i mały **9.50** Felicita (12, 13) **10.55** Ojciec Mateusz (286): Dżentelmeni **11.50** Dobre strony (14): Kasia Sienkiewicz i Daniel Olbrychski **12.15** ★★★ Nie do przebaczenia – western USA 1960 **14.25** Okrasa łamie przepisy (429): Na talerzu profesora

15.00 Rolnik szuka żony (5)
16.00 Zaraz wracam (154, 155)
17.00 Teleexpress
17.30 Ojciec Mateusz (455)
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.00 Orędzie kard. Grzegorza Rysia z okazji XXVI Dnia Papieskiego
20.25 Komisarz Alex (326)
Architekt Drejer zostaje znaleziony martwy w swoim domu. Tropy prowadzą w różne strony, bo wiódł rozrywkowe życie, a zachowaniem przysporzył sobie wrogów. Alex znajduje narzędzie zbrodni.
21.25 Wykidajło
★★★ – thriller USA 2024
Reż. Doug Liman, wyk. Jake Gyllenhaal, Daniela Melchior, Conor McGregor
23.35 Parszywa dwunastka
★★★★ – film wojenny USA/W. Bryt. 1967
Reż. Robert Aldrich, wyk. Lee Marvin, Ernest Borgnine, Charles Bronson
2.05 Zemsta
★★★ – komedia Polska 2002
3.55 Jaka to melodia?

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3412, 3413) **6.25** M jak miłość (1945) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Super Gary. Gotuj z Bosacką! (9) – magazyn kulinarny **12.05** W poszukiwaniu dobrego filmu (52) **12.40** Informacje kulturalne **13.05** Panna młoda (219) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.25** Koło fortuny

15.00 Szansa na sukces. Opole 2027: Mela Koteluk – show
16.00 Gala wręczenia nagród Totus Tuus – transmisja
17.15 Panna młoda (220)
18.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
Trójka uczestników staje do rywalizacji w zróżnicowanych konkurencjach, w których kluczowe są nie tylko wiedza, ale spryt, taktyka i szybkość reakcji. Zwycięzca odcinka ma zapewniony awans.
19.10 Słowo na niedzielę
19.25 Rodzinka.pl (321, 322): Przypał / Śledzik
– serial kom. Polska 2026
20.30 The Voice of Poland: Przesłuchania w ciemno
23.00 Program rozrywkowy
23.30 Postaw na milion
0.30 Gorący pościg
★★★ – film sensac. USA 2015
Reż. Anne Fletcher, wyk. Reese Witherspoon, Sofía Vergara, Matthew del Negro
2.00 Dziewczyna z tatuażem
★★★★ – film sensacyjny USA/Szwecja/Norwegia 2011
4.40 Barwy szczęścia (3414)

Polsat

6.00 Nowy dzień – magazyn inf. **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.30** SuperMarket Chef (2) **12.05** Nasz nowy dom (377) – reality show Polska 2026 **13.25** Być gwiazdą (5): Tomasz Konieczny **13.50** ★★★★ Kochaj albo rzuć – kom. obycz. Polska 1977, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Wacław Kowalski, Anna Dymna, Irena Karel

16.30 Awantura o kasę
– teleturniej, prowadzenie Krzysztof Ibisz
17.40 Hitster. Muzyczna gra przebojów (3)
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy
19.55 Roztańczony PGE Narodowy – koncert
23.40 Diabeł – dramat społeczny
★★★ Polska/USA 2024
Reż. Blazej Jankowiak, wyk. Eryk Lubos, Paulina Gałązka, Aleksandra Popławska
Przez ćwierć wieku Maks służył w armii. Teraz jako były komandos wraca w rodzinne strony, na Śląsk. Okazuje się, że trwa tam wojna miejscowych grup przestępczych.
2.00 Lucy – film sf
★★★ Francja/Niemcy/Tajwan/Kanada/W. Bryt./USA 2014
Reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi
3.55 Świat według Kiepskich (415): Goście Wieczerzy Pańskiej – serial komed. Polska 2013
4.40 Disco gramy!

TVN

5.05 Jak to jest zrobione? (3) **5.40** Uwaga! (8105) **5.55** Ukryta prawda (1501) **6.50** Kobieta na krańcu świata (6): Republika Konga – prowadzenie Martyna Wojciechowska **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Bez kompleksów (2) **12.30** Na Wspólnej (4288-4291) – serial Polska 2026 **13.55** MasterChef (5) – show Polska 2026

15.30 Poskromienie złośnicy
★★ – kom. rom. Polska 2022
Reż. Anna Wieczur-Bluszcz, wyk. Magdalena Lamparska, Mikołaj Roznerski, Piotr Cyrwus
17.55 Taskmaster (6)
19.00 Fakty
19.45 Azja Expres (6)
21.30 Czym jest miłość?
★★ – kom. romant. USA 2023
Reż. Michael Jacobs, wyk. Diane Keaton, William H. Macy, Richard Gere
Michelle i Allen są zakochani. Zanim zaczną snuć weselne plany, organizują spotkanie, na które zapraszają rodziców. Okazuje się, że starsi państwo się znają, co powoduje serię zabawnych zdarzeń.
23.30 Oszukać przeznaczenie II
★★★ – horror USA/Kanada 2003
Reż. David R. Ellis, wyk. Ali Larter, A.J. Cook, Michael Landes
1.35 Lalka – kulisy produkcji
1.50 Uwaga! – magazyn
2.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7): Ostra jazda
3.15 Młode gliny (32)
4.20 Nauka jazdy

TVN 7

6.40 Bugs Bunny Builders (5) **6.55** ★★ Ostatni władca wiatru – film przygod. USA 2010 **9.05** The Floor (17, 18) **10.20** Ukryta prawda (1567) **11.25** Mówię Wam (8) **12.40** Ukryta prawda (1568, 1569) **14.35** Szpital św. Anny (73, 74) **16.40** Detektywi (140) **17.40** ★★★ Złoty kompas – film przygod. W. Bryt./USA 2007, reż. Chris Weitz, wyk. Nicole Kidman **20.00** ★★★ Transformers: Zemsta upadłych – film sf USA 2009 **23.15** ★★★★ Top Gun: Maverick – film sens. USA 2022, reż. Joseph Kosinski, wyk. Tom Cruise **1.55** Zbliżenie. Mówię Wam podcast (3)

TVP Kultura

13.05 Dzień z życia artysty (10) **13.40** ★★★ Dzień wielkiej ryby – film obycz. Polska 1996 **15.05** Sherlock Holmes: Ostatni wampir – film krym. W. Bryt./USA 1993 **17.00** Czterdziestolatek (1) **18.00** Tamte lata, tamte dni (92) **18.40** ★★★ Pocałunek mordercy – dram. USA 1955 **20.00** ★★★ Moja zbrodnia – kom. krymin. Francja 2023 **21.55** 63. KFPP w Opolu **23.05** ★★★★ Zabójstwo Jesse'ego Jamesa przez tchórzliwego Roberta Forda – western USA/Kan./W. Bryt. 2007 **1.50** Wydarzenie aktualne

TVP Sport

8.30 Piłka nożna: Eliminacje Mistrzostw Świata kobiet strefy UEFA: Belgia – Polska **10.35** Polonia Warszawa **11.10** Polska Liga Żeglarska: Młodzieżowa R4 w Szczecinie **11.40** Studio **11.55** **(L)** Siatkówka: LOTTO Giganci Siatkówki: Turniej mężczyzn w Wałbrzychu – mecz o 3. miejsce i finał **17.00** Studio **17.10** **(L)** Żużel: Mistrzostwa Europy par w Grudziądzu **20.15** **(L)** Boks: Polska – Norwegia **23.15** Sportowy wieczór **23.45** Futsal: Eliminacje ME kobiet: Polska – Ukraina **1.40** Boks: Badou Jack – Noel Mikaelian

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (219) **7.00** Galileo (1160, 1161) **9.05** #JesteśmyDlaDzieci (348) **9.30** A na obiad... (5) **9.35** Galileo (1162, 1214, 1215) **12.40** Mini Galileo (63) **13.05** ★★★ Świąteczna podróż – komedia obycz. Kanada 2020, reż. Catherine Cyran, wyk. Rachael Leigh Cook **14.55** Policjantki i policjanci (1451-1455) – serial obyczaj. Polska 2026 **20.05** A na deser... (15) **20.20** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1060-1063) – serial krym. Polska 2026 **0.20** Gwiazdy kabaretu (185, 184) **2.25** STOP Drogówka (380)

TV Trwam

12.20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **12.50** Natura obiektywnie **13.20** Ocalić od zapomnienia **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **17.00** Ukryci w łonie Matki **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.00** Msza św. w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej i ojczyzny **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

5.00 Dyżur (30, 31) **6.00** Kobra – oddział specjalny (8, 1-2) **9.00** Taki jest świat (40) **9.25** Boso przez świat (80) **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (771, 773, 775, 777, 779, 1035-1039) **20.00** ★★★★ Prawo zemsty – thriller USA 2009F. Gary Gray, wyk. Jamie Foxx **22.05** ★★★ Pszczelarz – film sens. USA/W. Bryt. 2024, reż. David Ayer, wyk. Jason Statham **0.05** ★★ Cash Out – film sens. USA 2024, reż. Randall Emmett, wyk. John Travolta **2.00** Dyżur (32, 33) **3.00** Taki jest świat (40) **3.35** Menu na miarę (6-8)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl be73eb6b17

NIEDZIELA 11 Października

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **8.00** Tydzień **8.30** Pociąg do Polski (6) **8.55** Film dok. **9.30** Msza św. z sanktuarium św. Jana Pawła II w Krakowie Łagiewnikach **11.00** Komisarz Alex (326) **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Taize – Dom serca (3) **13.05** Ssaki (3) **14.10** Rolnik szuka żony. Odwiedziny (5) **14.30** Lalka (6)

16.00 Zaraz wracam (156, 157) – serial obycz. Polska 2026
17.00 Teleexpress
17.30 Św. Jan Paweł II – W górę serca – koncert z okazji XXVI Dnia Papieskiego
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Gra z Cieniem (19) – serial krym. Polska 2026
Pola trafia na ślad dawnego prześladowcy z Olkusza i postanawia samodzielnie wymierzyć mu sprawiedliwość. Spotkanie ze Skalskim w jego mieszkaniu kończy się rozlewem krwi.
21.25 Rolnik szuka żony (6)
22.20 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (6)
22.45 Miłosna rozgrywka ★★★ – komediodr. USA 1995
Reż. Lasse Hallström, Paul Ryan, wyk. Julia Roberts, Dennis Quaid, Robert Duvall
0.40 Wykidajło ★★★ – thriller USA 2024
Reż. Doug Liman, wyk. Jake Gyllenhaal, Daniela Melchior, Conor McGregor
2.45 Jaka to melodia?

TVP 2

5.15 Barwy szczęścia (3415, 3416) **6.25** M jak miłość (1946) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.00** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (73) **11.40** The Voice of Poland (9, 10): Przesłuchania w ciemno **14.00** Familiada – teleturniej, prowadz. Karol Strasburger **14.35** Koło fortuny – teleturniej, prow. Agnieszka Dziekan, Błażej Stencel

15.10 Szansa na sukces. Opole 2027: Przeboje polskiego big – beatu – show
16.10 Europa da się lubić – nowe pokolenie (6)
17.15 Tak to leciało! – teleturniej
18.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
19.05 Kocham Cię, Polsko!
20.40 Dzień patriotów ★★★★ – film sensacyjny USA/Hongkong 2016
Reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kevin Bacon, Michelle Monaghan
Kwiecień 2013 roku. Terroryści detonują bomby koło mety maratonu w Bostonie. Sprawcom udaje się zbiec. Policja i służby specjalne muszą zrobić wszystko, by zapobiec kolejnej tragedii.
23.00 Kwiatki polskie duże (14)
0.00 Będziemy mieszkać razem (6): Drugie życie
0.55 Porzucony według Harlana Cobena (1, 2) – serial obyczajowy Wielka Brytania 2016
2.40 Gorący pościg ★★★ – film sensac. USA 2015
4.55 Rodzinka.pl

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Ewa gotuje (581) **11.55** ★★★ Noc w muzeum – komedia USA/W. Brytania 2006, reż. Shawn Levy, wyk. Ben Stiller, Carla Gugino, Robin Williams, Mickey Rooney **14.15** Twoja twarz brzmi znajomo

16.30 Awantura o kasę – teleturniej
17.40 Hitster. Muzyczna gra przebojów (4)
18.50 Wydarzenia
19.30 Być gwiazdą (6)
19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami – program rozrywkowy
22.35 Złodziej tożsamości ★★★ – kom. krym. USA 2013
Reż. Seth Gordon, wyk. Jason Bateman, Melissa McCarthy, Jon Favreau
Sandy z Kolorado dowiaduje się, że ktoś ukradł jego tożsamość i posługuje się jego kartą kredytową. Zostawia żonę, dzieci i pracę, by na własną rękę spróbować odnaleźć złodzieja.
0.50 Kryzys – thriller Kanada/ ★★★ Belgia/USA/Niemcy 2021
Reż. Nicholas Jarecki, Leila Ben Salem, wyk. Gary Oldman, Armie Hammer, Michelle Rodriguez
3.20 Świat według Kiepskich (416, 417): Krótki film o męskości / Człowiek, który wzuł laczki – ser. kom. Polska 2013
4.50 Disco gramy!

TVN

5.40 Uwaga! (7747) **5.55** Ukryta prawda (1502) **6.50** Kuchenne rewolucje: Szpital Górny – Sezon **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Kobieta na krańcu świata (7) – prowadzenie Martyna Wojciechowska **12.40** Co za tydzień (1264) – prowadzenie Olivier Janiak **13.15** Lalka – kulisy produkcji **13.25** Azja Express (6) – reality show Polska 2026

15.15 Shazam! – film przygod. ★★★★ USA/Kanada 2019
Reż. David F. Sandberg, wyk. Zachary Levi, Mark Strong, Asher Angel
Nastoletni Billy wypowiada magiczne słowo i zamienia się w dorosłego superbohatera Shazama. Testuje granice swoich możliwości, lecz będzie musiał nauczyć się panowania nad mocą.
17.55 Nowa Szelągowska (3) – reality show Polska 2026
19.00 Fakty
19.45 MasterChef – show
21.20 Poskromienie złośnicy II ★★ – kom. rom. Polska 2023
Reż. Filip Zylber, wyk. Magdalena Lamparska, Mikołaj Roznerski, Agata Turkot
23.30 Black Adam ★★★ – film sf USA 2022
Reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Dwayne Johnson, Aldis Hodge, Pierce Brosnan
2.10 Superwizjer
2.50 Uwaga! – magazyn
3.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (8)
4.10 Nauka jazdy
4.45 Zamieszkać na plaży (1)

TVN 7

6.25 Bez kompleksów (2) **7.25** ★★★ Lassie. Nowe przygody – film przygod. Niemcy 2023 **9.15** The Floor (19, 20) **10.40** Top Model (6) **12.20** Ukryta prawda (1570-1572) **15.15** Szpital św. Anny (75, 77) **17.15** Detektywi (141) **18.15** ★★★ Królewskie wakacje – melodr. USA/Rum. 2017 **20.00** ★★★★ Dungeons & Dragons: Złodziejski honor – film fant. USA 2023 **22.55** ★★★ Na własną rękę – film sens. USA/Meksyk 2002, reż. Andrew Davis, wyk. Arnold Schwarzenegger **1.05** ★★★★ Śubuk – dramat Polska 2022, reż. Jacek Lusiński, wyk. Małgorzata Gorol

TVP Kultura

9.55 Akta Sherlocka Holmesa (6) **11.00** Kosmos 1999 (38) **12.05** ★★★ Mieszczanin szlachcicem – kom. Fr. 2009 **13.35** Szczawno. Uzdrowisko Książęce **14.30** ★★ Królowe Dzikiego Zachodu – western Fr./Wł./W. Bryt. 1971 **16.15** Czterdziestolatek (2) **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.05** ★★★★ Ranczo Wilkowyje – kom. Polska 2007 **20.00** ★★★★ Misja – dramat W. Bryt./Fr. 1986, reż. Roland Joffé, wyk. Robert De Niro **22.15** Porozmawiajmy szczerze **22.55** ★★★★ Metamorfoza ptaków – dram. Portug. 2020

TVP Sport

8.35 Piłka nożna: Arka Gdynia – Polonia Warszawa **10.45** Futbol totalny **11.55 (L)** Piłka nożna: GKS Tychy – Górnik Łęczna **14.10** Studio **14.25 (L)** Piłka nożna: ŁKS Łódź – Ruch Chorzów **17.00** Studio **17.25 (L)** Piłka nożna: Pogoń Szczecin – Korona Kielce **20.10 (L)** Piłka nożna: Odra Opole – Miedź Legnica **22.15** Sportowy wieczór **22.45** Odsłaniamy kulisy Formuły 4 **23.05** Piłka nożna: Pogoń Szczecin – Korona Kielce **1.15** Boks: Polska – Norwegia **3.40** Boks: Xander Zayas – Abass Baraou

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (220) **7.00** Wielkie tajemnice historii (17, 18) **8.50** A na deser... (15) **8.55** Galileo (1216, 1217) **10.55** Mini Galileo (162) **11.10** ★★★ Ewolucja – kom. USA 2001, reż. Ivan Reitman, wyk. David Duchovny, Julianne Moore **13.30** ★★★ Hidalgo – ocean ognia – film przygod. USA/Maroko 2004, reż. Joe Johnston, wyk. Viggo Mortensen, Omar Sharif **16.20** ★★★ Zabójcze maszyny – film sens. USA/N. Zelandia 2018, reż. Christian Rivers **18.55** Uroczysko (217, 218) **20.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (177-180) **0.05** STOP Drogówka (381)

TV Trwam

10.30 Szkaplerz – znak Maryi **11.00** Głos serca (114) **11.45** Solidarność – narodziny wolności **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV **12.15** Papież Polak do rodaków **13.00** Serce ojca **14.35** Wypłyń na głębię **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **16.50** Mateczniki polskości **17.00** Egildo Biocca **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.45** Stan bezpieczeństwa państwa

TV Puls

7.30 Don Matteo: Boski detektyw (5, 6) **9.40** Rodzinny interes (11, 12) **11.40** ★★★★ Król rozrywki – film biograf. USA/Chiny 2017 **13.45** ★★★ Królewna Śnieżka – film fant. USA/Kan. 2012 **15.50** ★★★★ Był sobie pies 2 – film przygod. USA/Chiny/Indie/Hongk. 2019 **18.00** ★★★ Zakonnica w przebraniu – komedia kryminalna USA 1992 **20.00** ★★★ Mechanik: Prawo zemsty – film sens. USA 2011 **21.55** ★★★★ Dziedzictwo krwi – film akcji Fr./USA 2016 **23.45** ★★ Historia zemsty – thriller USA 2017 **1.50** Dyżur (36)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 12 Października

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban (452) **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.25** Zaraz wracam (154) **9.05** Ranczo (28): Powrót demona **10.05** Komisarz Alex (26): Ostatnia sprawa Lucyny **11.00** Ojciec Mateusz (287): Chrzestny **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.35** Rok w ogrodzie extra **12.50** Ssaki (3): Woda **14.00** Splątane losy (64)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1048)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4752)
18.40 Akacjowa 38 (975)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Felicita (14) Oliwia i Alka jadą na działkę. Nastolatkę niepokoją fotografie, które ukrywa przed matką. Decyduje się pokazać je Zośce i pyta, czy ojciec zamierzał opuścić rodzinę.
20.55 Teatr TV: Wnuczka Picassa – spektakl Polska 2026
22.15 Postscriptum: Wnuczka Picassa – magazyn
22.45 Achille Lauro: statek w rękach terrorystów – film dok. Włochy 2025
23.50 Balans bieli – magazyn
0.35 Parszywa dwunastka ★★★★ – film wojenny USA/W. Bryt. 1967
3.10 Film dokumentalny
3.45 Raport specjalny
4.30 Notacje – serial dok.
4.50 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.30 M jak miłość (1857) **6.20** Rodzina (nie od) święta (55) **6.55** Barwy szczęścia (3416) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inf.-publicystyczny **11.45** Okrasa łamie przepisy (429) **12.25** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (220) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (934): Martwe pole – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (496)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (221)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3416-odc. powtórkowy**, 3417)** – serial Polska 2026
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.50 M jak miłość (1947) – serial Polska 2026
21.50 Na sygnale (935) – serial obycz. Polska 2026
22.20 Berlin Ku'damm '77 (6) Wolfgangowi udaje się wrócić do Berlina Zachodniego i do zawodu adwokata. Helga ma problem alkoholowy i jest w szoku, gdy zostaje pobita przez Hannesa. Dzwoni na posterunek do Friederike.
23.25 Uciekinier – dramat ★★★★ psychologiczny USA 2012
Reż. Jeff Nichols, wyk. Matthew McConaughey, Reese Witherspoon, Tye Sheridan
1.45 Zaślubiona (6)
3.00 Akacjowa 38
4.35 Na dobre i na złe

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informac.-publicystyczny **8.20** Trudne sprawy (1117): Zżyta rodzina **9.20** Dlaczego ja? (923, 922, 924): Kim on jest? / Życie jak bajka / Prześladowana – serial fabularno-dokumentalny Polska 2019 **12.20** Gliniarze Śląsk (29) – serial kryminal. Polska 2026 **13.20** Gliniarze (1000, 1001): Zniszczyć wszystkich / Azyl

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1244) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
16.55 Gliniarze Śląsk (30)
18.00 Pierwsza miłość (4263) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Gladiator – dramat hist. ★★★★ USA/Wielka Brytania/ Maroko/Malta 2000
Reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Joaquin Phoenix, Connie Nielsen
Marek Aureliusz chce uczynić generała Maksimusa swoim następcą. Nie podoba się to prawowitemu dziedzicowi Kommodusowi, który postanawia pozbyć się rywala. Maksimus trafia do niewoli.
23.50 Skazaniec – dramat ★★★★ kryminalny USA 2008
Reż. Ric Roman Waugh, wyk. Stephen Dorff, Val Kilmer, Harold Perrineau
2.05 Wpół do śmierci – film ★★ sensac. USA/Niemcy 2002
4.40 Disco gramy!

TVN

5.15 Jak to jest zrobione? (7) **5.40** Uwaga! (7748) **5.55** Ukryta prawda (1503) **6.50** Kuchenne rewolucje: Toruń – EPTO **7.45** Dzień Dobry TVN – program infor.-publicystyczny **11.20** Doradca smak (25) **11.25** Kuchenne rewolucje: Szpital Górny – Sezon / Restauracja „Polski Nie-Rząd", Sosnowiec **13.40** Ukryta prawda (1656, 1657) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

15.45 Młode gliny (56) – serial krym. Polska 2026
16.50 Szpital św. Anny (160) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (361)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4292) – serial Polska 2026
20.50 The Floor (1) – teleturniej
21.30 Taskmaster (7)
22.40 Człowiek ze stali ★★★★ – film sensacyjny USA/W. Bryt. 2013
Reż. Zack Snyder, wyk. Henry Cavill, Amy Adams, Kevin Costner
Na Ziemię przybywa generał Zod i grozi jej zniszczeniem. Żąda wydania krajana ukrywającego się na planecie. Mający nadnaturalne moce Clark musi stawić mu czoła.
1.40 Na twoim miejscu ★★★ – komedia Polska 2023
Reż. Antonio Galdamez, wyk. Paulina Gałązka, Miron Jagniewski, Oliwier Grzegorzewski
3.50 Co za tydzień – magazyn
4.30 Uwaga! – magazyn
4.50 Nauka jazdy

TVN 7

6.50 Szkoła (513, 514) **8.45** Ukryta prawda (1404, 1577, 1578) **11.50** W-11 Wydział Śledczy (739-741) **13.55** Detektywi (145) **15.00** Szpital św. Anny (150) **16.00** Szpital (894) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (574) **18.00** Rozwód. Walka o wszystko (25) **19.00** Ukryta prawda (1779) **20.00** Hotel Paradise (27) **21.00** ★★★ Sanktuarium – film przygod. Australia/USA 2011, reż. Alister Grierson, wyk. Richard Roxburgh **23.20** ★★★★ Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – film sens. USA 2001, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney **1.45** Mówię Wam (8)

TVP Kultura

9.00 Dyrektorzy (3) **10.40** ★★★★ Tatarak – dramat Polska 2009 **12.15** Nazywają mnie Terence Hill – film dok. **13.35** Kosmos 1999 (37) **14.40** Sherlock Holmes: Ostatni wampir – film krym. W. Bryt./USA 1993 **16.40** Dyrektorzy (4) **18.15** Dobry tytuł (56) **18.55** Rawhide (78) **20.00** ★★★★ Imperium Słońca – dramat USA 1987, reż. Steven Spielberg, wyk. Christian Bale, John Malkovich **22.40** ★★★★ Misja – dramat W. Bryt./Francja 1986 **0.55** ★★★★ Cud purymowy – komedia Polska 2000

TVP Sport

8.45 Siatkówka: LOTTO Giganci Siatkówki: Turniej (m) w Wałbrzychu – finał **10.40** Żużel: Mistrzostwa Europy par w Grudziądzu **12.45 (L)** LOTTO Ekstraliga Badmintona: SKB Litpol-Malow Suwałki – UKS Unia Bieruń **16.00** Magazyn Betclic 2. Ligi **16.40** Magazyn Betclic 1. Ligi **17.55 (L)** Piłka nożna: Stal Rzeszów – Lechia Gdańsk **20.00** Magazyn Betclic 1. Ligi **20.25 (L)** Piłka nożna: GKS Katowice – Wieczysta Kraków **22.30** Gol **0.00** Boks: Polska – Norwegia **2.25** Boks: Damian Knyba – Joey Dawejko

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (16, 17) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (77) **8.55** Policjantki i policjanci (672-674) **11.55** Na ratunek 112 (1014, 1015) **12.55** Trudne sprawy (796-798, 1382) **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (458) **18.00** Policjantki i policjanci (1465, 1466) **20.05** Uroczysko (285) **20.40** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1064) **21.40** Sprawiedliwi. Trójmiasto (181) **22.45** Opowiem ci o zbrodni (6): Wojciech Chmielarz – Łowca **23.10** ★★★ Krwawe igrzyska – film sensacyjny Hongkong 2016 **1.20** Love Island. Wyspa miłości (29)

TV Trwam

10.15 Rozmowy niedokończone **11.20** Stan bezpieczeństwa państwa **11.30** Warto być ojcem **11.45** Muzyczne chwile **12.20** Przepraszam za marzenia **13.00** Powołani **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Wykłady z kongresu „Katolicy a cielesność" **14.55** Matusia **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Spotkanie Rodziny Radia Maryja **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (5, 6) **8.00** Kobra – oddział specjalny (4, 5) **10.00** Zaklinaczka duchów (49) **11.00** Kotka (49) **12.00** Nie igraj z aniołem (180) **13.00** Wspaniałe stulecie (22) **14.00** Rodzinny interes (15) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (780, 781) **17.00** Rodzinny interes (16) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1039, 1040) **20.00** ★ Cash Out 2 – film sens. USA 2025 **22.05** ★★ Bałkańska vendetta – film sens. USA 2017 **0.05** ★★ Kod 211 – film akcji USA/Bułg. 2018 **2.00** Dzielnica strachu (89)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl be73eb6b17

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Kto nie powinien jeść mięsa? Niektóre osoby muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

DIETA

Czy kawa ziarnista jest zdrowsza od mielonej? Którą wybrać? Obie mają wady i zalety

Większość z nas co najmniej raz dziennie pije kawę. Znamy już wiele korzystnych właściwości małej czarnej dla zdrowia. Kawa pobudza, usprawnia procesy myślenia, dodaje energii, odmładza i wspomaga trawienie

Monika Góralska

Kawa znana jest ze swoich właściwości korzystnie wpływających na stan zdrowia. Zawarta w niej kofeina dodaje energii, pobudza, poprawia pamięć i koncentrację. Kawa bogata jest też w przeciwutleniacze, które zwalczają wolne rodniki i tym samym spowalniają procesy starzenia się organizmu. Wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, pomaga spalać tłuszcz i chudnąć, a także oczyszcza organizm z toksyn i zbędnych produktów przemiany materii. Kawa zmniejsza także ryzyko zachorowania na cukrzycę, choroby serca i układu krążenia, a nawet nowotwory takie jak rak wątroby.

Jednak wiele osób zastanawia się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Czy ma to wpływ na jej smak i właściwości? Tak właściwie kawa mielona to po prostu zmielone ziarna kawy ziarnistej. Czym te dwa rodzaje kawy się różnią?



FOT. SENIVPETRO/FREEPIK.COM

Zastanawiasz się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Zobacz, jakie są zalety i wady obu rodzajów i wybierz najlepszą dla siebie

Kawa mielona jest tańsza, a ziarnista droższa

Przede wszystkim to co pierwsze rzuca się w oczy patrząc na sklepowe półki to różnica w cenie obu rodzajów kawy. Kawa mielona może być bowiem nawet o kilkanaście procent tańsza od kawy ziarnistej. Sprawdź cenę za kilogram produktu, która jest zwykle umieszczona drobnym druczkiem pod ceną pojedynczego opakowania.

Kawa ziarnista wyróżnia się lepszą jakością produktu

Różnica w cenie przekłada się jednak na jakość obu rodzajów kawy. Kawa mielona zwykle jest gorszej jakości, nie wiemy dokładnie jakie ziarna się w niej znajdują, bo są drobno zmielone. Natomiast w kawie ziarnistej po otwarciu opakowania gołym okiem można ocenić czy mamy do czynienia z produktem dobrej jakości, gdy ziarna mają jednolity kolor, są podobnej wielkości i nie są pokruszone.

Kawa w ziarnach ma intensywniejszy smak i silniejszy aromat niż mielona

Smak i aromat to wskaźnik, który odnosi się także do jakości produktu. Kawa mielona bowiem traci na jakości, ponieważ po zmieleniu szybko traci smak i aromat.

Najlepiej spożyć ją do 1 miesiąca od daty mielenia. Dzieje się tak dlatego, że ziarna kawy zawierają olejki eteryczne, które po zmieleniu szybko wietrzeją, a im dłużej jest przechowywana, tym ma słabszy smak i zapach. Jeśli do wyprodukowania kawy mielonej użyto ziaren gorszej jakości, kawa jeszcze szybciej straci swój kuszący, silny aromat, a tym samy jej smak będzie słabszy i mniej wyrazisty niż świeżo zmielonej kawy w ziarnach.

Kawa ziarnista posiada więcej cennych dla zdrowia właściwości

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna, ma więcej wartości odżywczych i bardziej intensywne działanie prozdrowotne.

Kawę mieloną można szybciej i łatwiej przygotować

Kawa mielona jest łatwiejsza w użyciu, bo wystarczy ją tylko wsypać do kubka i zalać gorącą wodą. Sprawdzi się więc wtedy, gdy nie masz zbyt wiele czasu na jej przygotowywanie. Natomiast do przyrządzenia kawy ziarnistej potrzebujesz więcej czasu i specjalnego sprzętu takiego jak ekspres do kawy z młynkiem czy sam młynek elektryczny lub ręczny do jej zmielenia.

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna

Czy kawa mielona jest zdrowa?

Kawa mielona to po prostu wcześniej zmielone ziarna kawy. Jednak ma to duży wpływ na jej wartości odżywcze i właściwości zdrowotne. Najzdrowsza jest świeżo mielona kawa ziarnista dobrej jakości. Im dłużej taka kawa po zmieleniu jest przechowywana, tym bardziej się utlenia i wietrzeje pod wpływem dostępu do niej powietrza. Proces ten ma wpływ nie tylko na intensywność jej smaku i zapachu, ale też na jej właściwości. Utlenianiu bowiem podlegają znajdujące się w niej związki lotne.

Kawa mielona ma więc słabsze właściwości pobudzające, mniej wartości odżywczych, mniejszą ilość antyoksydantów oraz słabiej wpływa na ogólny stan zdrowia i samopoczucie niż kawa ziarnista. Jednak wybór kawy zależy od ciebie. Możesz też sięgnąć po kawę rozpuszczalną uważaną za niektórych kawoszy za najgorszą wersję kawy, a raczej za napój kawopodobny. Jednak i taki rodzaj kawy ma swoje zalety i nie jest zupełnie pozbawiony wartości.

Kawa rozpuszczalna – czym różni się od tradycyjnej kawy

Kawa rozpuszczalna powstaje z takich samych ziaren kawowca co tradycyjna. Ziarna te zostają poddane procesowi palenia i mielenia. Następnie przechodzą wieloetapową obróbkę termiczną polegającą na zaparzaniu kawy wodą pod ciśnieniem, w temperaturze wynoszącej od 60 do 180 stopni C. Wysokie ciśnienie w tym procesie potrzebne jest po to, żeby nie dochodziło do wrzenia wody. Po zaparzeniu kawa zostaje wysuszona i zagęszczona tak, aby pozostał sam ekstrakt.

Kawa instant zawiera największą ilość polifenoli wśród napojów kawowych. Jest ich więcej niż w tradycyjnej kawie, ponieważ kawa rozpuszczalna jest bardziej skoncentrowana.

Kawa rozpuszczalna jest koncentratem kawy mielonej i wykazuje bardzo podobne korzyści dla zdrowia, co jej pierwotny odpowiednik.

Kawa rozpuszczalna ma mniej kofeiny od tradycyjnej. W 100 g kawy instant znajduje się 26 mg kofeiny. Taka sama ilość kawy tradycyjnej zawiera natomiast 40 mg kofeiny. Pod tym względem u osób wrażliwych na działanie kofeiny lepszy wydaje się wybór zamiast kolejnej filiżanki kawy parzonej, kawy rozpuszczalnej. Dodatkowo kawy instant dostępne są także w wersji bezkofeinowej.

Na ilość kofeiny w kawie wpływa rodzaj botaniczny kawy, sposób jej uprawy, zbioru i przetwarzania, proces palenia oraz stopień zmielenia.

Przekonanie o szkodliwości kawy rozpuszczalnej ma związek ze sposobem jej produkcji, a konkretnie z procesem obróbki termicznej, w czasie której podczas długiego podgrzewania w wysokiej temperaturze wydzielany jest szkodliwy związek chemiczny – akrylamid.

Okazuje się, że kawa rozpuszczalna zawiera dwa razy więcej tej substancji niż kawa palona. Jednak mimo to dawka szkodliwej substancji jest zbyt mała, aby mogła wykazywać toksyczne działanie na organizm.

eprasa.pl be73eb6b17



PIŁKA NOŻNA ZA KILKA DNI W PODLUBIŃSKIEJ WSI SZYKUJE SIĘ WIDOWISKO SPORTOWE

Legendarny napastnik Olisadebe zagra swój ostatni mecz w KS Kłopotów Osiek

K. Korfanty, D. Foltyniewicz
Legnica

47-letni Emmanuel Olisadebe, były reprezentanta Polski. w barwach dolnośląskiego klubu wystąpi tylko raz. Będzie to jego „last dance".


FOT. ADAM JANOWSKI

Olisadebe z Polonią Warszawa zdobył mistrzostwo Polski

Emmanuel Olisadebe zagra swój ostatni mecz w karierze 11 października o godzinie 14:00 na boisku w Kłopotowie. KS Kłopotów Osiek zmierzy się z Arką Trzebnice.

- To będzie coś więcej niż mecz! Takiego wydarzenia w Polsce jeszcze nie było! Chcemy, żeby ten dzień był przede wszystkim podziękowaniem dla „Oliego" za wszystko, co zrobił dla polskiej piłki i za emocje, które przez lata dawał kibicom - zapowiada klub.

Mecz ma mieć formę wielkiego piłkarskiego wydarzenia przygotowanego tak, aby każdy – kibice, rodziny i mieszkańcy – znalazł coś dla siebie. Będzie catering, pamiątkowe koszulki z nazwiskiem Olisadebe, a także okazja, żeby spotkać Emmanuela Olisadebe, zrobić zdjęcie i osobiście podziękować mu za lata związane z polską piłką. Liczba miejsc na mecz jest ograniczona.

Emmanuel Olisadebe rozegrał 25 spotkań i zdobył 11 bramek w reprezentacji Polski. Był istotnym zawodnikiem drużyny Polski w eliminacji do Mistrzostw Świata. Reprezentował Polonię Warszawa oraz greckie kluby, m.in. Panathinaikosu.

To nazwisko doskonale zna każdy polski kibic! Jego gole miały ogromny udział w historycznym awansie Biało-Czerwonych na Mistrzostwa Świata w 2002 roku, podczas których trafił również do siatki w zwycięskim meczu z USA - podaje KS Kłopotów Osiek.

Z Polonią Warszawa zdobył mistrzostwo Polski, Puchar Ligi i Superpuchar, natomiast z Panathinaikosem sięgnął po mistrzostwo oraz Puchar Grecji. W eliminacjach do mundialu w 2002 roku strzelił aż osiem goli i był najskuteczniejszym zawodnikiem reprezentacji Polski.

Jak Olisadebe trafił do klubu w gminie Lubin?

Najpierw było niedowierzanie, później nagranie z pozdrowieniami od samego piłkarza. Emmanuel Olisadebe został zawodnikiem A-klasowego KS Kłopotów-Osiek. Jak bohater reprezentacji Polski trafił do klubu z gminy Lubin? O kulisach opowiada „Gazecie Wrocławskiej" jego wieloletni przyjaciel Martins Ekwueme.

Kiedy zawodnicy Kłopotowa Osiek usłyszeli, kto ma do nich dołączyć, trudno było im uwierzyć. Ten sam Olisadebe, który strzelał gole dla reprezentacji, miałby zagrać w ich drużynie?

– Na początku niektórzy myśleli, że to żarty. Ale przecież nie mamy prima aprilis! Emmanuel nagrał już dla nas pozdrowienia. To naprawdę on, a nie sztuczna inteligencja – opowiada „Gazecie Wrocławskiej" Martins Ekwueme.

Pomysł przyniósł przyjaciel

Ekwueme sam dołączył do Kłopotowa Osiek w sierpniu 2026 roku. Były zawodnik m.in. Wisły Kraków i Zagłębia Lubin szybko pomógł więc sprowadzić do drużyny kolejne znane nazwisko. Początek tej historii był bardzo koleżeński.

– To ja wyszedłem z tym pomysłem, bo Oli jest moim kolegą. Porozmawiałem z prezesem klubu, któremu spodobała się ta propozycja. Potem zapytałem Emmanuela, czy chciałby u nas zagrać, czy czuje się na siłach i czy będzie w Polsce – relacjonuje Ekwueme.

Od pomysłu przeszli do formalności. Nasz rozmówca podkreśla, że sprawę zgłoszenia zawodnika udało się już załatwić.

– Emmanuel jest już zarejestrowany jako zawodnik KS Kłopotów i zgłoszony do rozgrywek. Można to sprawdzić w Dolnośląskim Związku Piłki Nożnej. Teraz pozostaje ustalić termin jego debiutu – zapewnia.

Dzieci już poznały Oliego

Dla Olisadebe okolice Lubina nie są zupełnie nowym miejscem. W kwietniu odwiedził gminę i spotkał się z młodymi piłkarzami. Zaproszenie do gry ma więc wcześniejszy, lokalny rozdział.

– Oli jest również związany z akademią Total Play, którą prowadzę wspólnie z Mateuszem Szczepaniakiem. Odwiedził nas przy okazji przyjazdu na Galacticos Show – opowiada Martins.

Dzieci trenujące dziś w szkółce nie mogły pamiętać jego goli z eliminacji ani mundialu w Korei Południowej i Japonii. Gdy Olisadebe grał w kadrze Jerzego Engela, nie było ich jeszcze na świecie. O tych występach mogą dowiedzieć się od rodziców albo obejrzeć je na nagraniach.

– Młodsi kibice nie pamiętają go z boiska, ale wiedzą, że to ikona polskiej reprezentacji. To on poprowadził Polskę do awansu na mistrzostwa świata w 2002 roku – podkreśla Ekwueme.

KRÓTKO

BIEGI

Sukces Artura Gułaja w Czechach

Legniczanin Artur Gułaj pokonał około 400 zawodników i wygrał Międzynarodowy Półmaraton Morawskiego Krasu. Ponad 21 kilometrów trasy pokonał w godzinę, 15 minut i 39 sekund. Zawody odbyły się w poniedziałek, 28 września. Nasz biegacz nie miał sobie równych na liczącej ponad 21 kilometrów trasie. Świetnie zaprezentował się także drugi reprezentant Legnicy – Adam Wrzesiński, który z wynikiem 01:40:04 uplasował się na wysokiej 74. pozycji.W wydarzeniu wzięło udział około 400 zawodników. Oprócz biegu głównego na dystansie 21,0975 km zawodnicy mogli zmierzyć się również w Biegu Miejskim, Młodzieżowym, Półmaratonie Dziecięcym oraz Biegu Ludowym. Malownicze trasy wiodły ulicami czeskiego Blanska – miasta partnerskiego Legnicy – w kierunku słynnych Jaskiń Punkvy. KK


FOT. UM LEGNICA

Artur Gałaj na mecie półmaratonu

eprasa.pl be73eb6b17

LUDZIE

Był na dnie. Dziś zdobywa medale i pomaga innym w szponach nałogu

Dziś mówi, że z „każdego g... da się wyjść" i wyciąga rękę do tych, których życiowe drogi nie były proste. Rafał Szopa sam kiedyś był na dnie, życiowe perypetie i nałóg pokrzyżowały sportową karierę kick boxera. Teraz na ścianie chwały w jego krakowskim klubie medale, puchary, dyplomy, a on sam mówi: – Od dziewięciu lat nie piję. Sport i obecna żona uratowali mi życie.

Anna Piątkowska

– Startuję w zawodach, jest dobrze w życiu osobistym i sportowym, ale jestem alkoholikiem – trzeźwym alkoholikiem. Od dziewięciu lat nie piję – mówi Rafał Szopa, utytułowany reprezentant kadry narodowej Polski w kick boxingu, trener i współzałożyciel klubu Szopa Fight Team w Krakowie.

W sierpniu stanął na najwyższym podium, reprezentując Polskę na odbywającym się w Budapeszcie Pucharze Świata Weteranów w Kick Boxingu. Jak mówi, to spełnione marzenie, ale nie koniec sportowych aspiracji. Obok Pucharu Świata z Węgier w tym roku Rafał Szopa zdobył też złoto w Międzynarodowym Pucharze Polski i Pucharze Europy. Zdjęcie z trofeum z Budapesztu na swoim profilu w mediach społecznościowych opatrzył komentarzem: „z każdego g... da się wyjść".



FOT. ANDRZEJ BANAŚ



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Rafał Szopa sam kiedyś był na dnie, życiowe perypetie i nałóg pokrzyżowały sportową karierę

Zero perspektyw – na totalnym dnie

Kick boxing zaczął trenować jeszcze w podstawówce. Na ścianie w klubie przy ul. Królewskiej fotografie mistrzów walk, wśród nich dawni idole dzisiejszego mistrza.

W latach 90. Rafał Szopa pracował jako ochroniarz na krakowskiej uczelni, tam zdarzył się wypadek, po którym karierę sportową musiał na długo zawiesić na kołku. Z ataku, którego wówczas doświadczył, ledwo uszedł z życiem, dziś mówi: to, że przeżyłem, to cud. Powikłania po leczeniu, żółtaczka typu C i chemia, która miała ratować życie, dewastowały organizm.

O sporcie nie było mowy, jego miejsce na długie lata zajął alkohol, niszcząc organizm, relacje. Żeby zdobyć najtańszy alkohol, posuwał się nawet do kradzieży. Ma w swoim życiu też etap bezdomności.

– Jeden z terapeutów stwierdził, że mój nałóg to Zespół Stresu Pourazowego (PTSD) – mówi Rafał Szopa. – Byłem na dnie. Nie widziałem żadnych perspektyw, chciałem ze sobą skończyć. Gdybym się w porę nie otrząsnął, to byśmy dziś nie rozmawiali. Życie uratowali mi synowie, pomimo że nie było ich wtedy przy mnie – wyobraziłem sobie, że stoją nad moją trumną. Nie mogłem im tego zrobić.

Byłem już na dnie

Terapie – a było ich wiele – nie przynosiły pożądanych rezultatów. – Nie stosowałem się do zasad. Osiągnąłem totalne dno. Chyba było mi to potrzebne – wtedy się otrząsnąłem. Wielką rolę odegrała moja żona i powrót do sportu. Nie wiem, co we mnie widziała, bo poznałem ją w największym stadium mojego picia.

Zaufali też trenerzy. Z maty na pierwszych zawodach schodził porządnie obity i choć walkę przegrał, dała mu inne zwycięstwo.

– Tej walki nie zapomnę nigdy. Dostałem strasznie, ale wtedy się zaczęło moje trzeźwienie. Wiedziałem już, że chcę wrócić do sportu, ale muszę się za siebie wziąć. Sam bym nie dał rady. Pierwszy krok trzeba zrobić samemu – przyznać się przed sobą i przed innymi do tego, że się jest alkoholikiem, ale później potrzebna jest pomoc.

W tym czasie też po raz pierwszy – przypadkiem – w narożniku Rafała Szopy stanął inny zawodnik – Piotr Wypchał. Wsparcie na ringu zamieniło się w wieloletnią już przyjaźń, także sportową – dziś razem zdobywają medale.

Znalezienie pracy dla wychodzącego z nałogu alkoholika nie jest prostym zadaniem. Po wielu niepowodzeniach łatwiejsze okazało się stworzenie wspólnie z żoną własnego klubu.

Kick boxing w walce z nałogami

Rafał Szopa doskonale wie i nieustannie to podkreśla, że samemu trudno wyjść z nałogu. Wie też, jak łatwo się potknąć, dlatego dziś wiele energii i zaangażowania wkłada w pomaganie innym. Prowadzi wykłady dla młodzieży, rozmawia z dorosłymi, inicjatywą „Kick boxing w walce z nałogami" pokazuje młodym ludziom drogę sportową, wolną od używek i innych nałogów.

Dziś Rafał Szopa mówi, że sport to najlepsza terapia. Taką drogę wskazuje też innym w podobnej sytuacji – sport nie zastąpi terapii, ale jest doskonałym jej wsparciem.

– Mam cel, dążenie do niego trzyma mnie w trzeźwości. Dziewięć lat nie piję, ale muszę się cały czas pilnować. Poczucie misji? Wiem, jak ciężko jest z tego wyjść, sam wychodziłem wiele razy, zanim się udało.

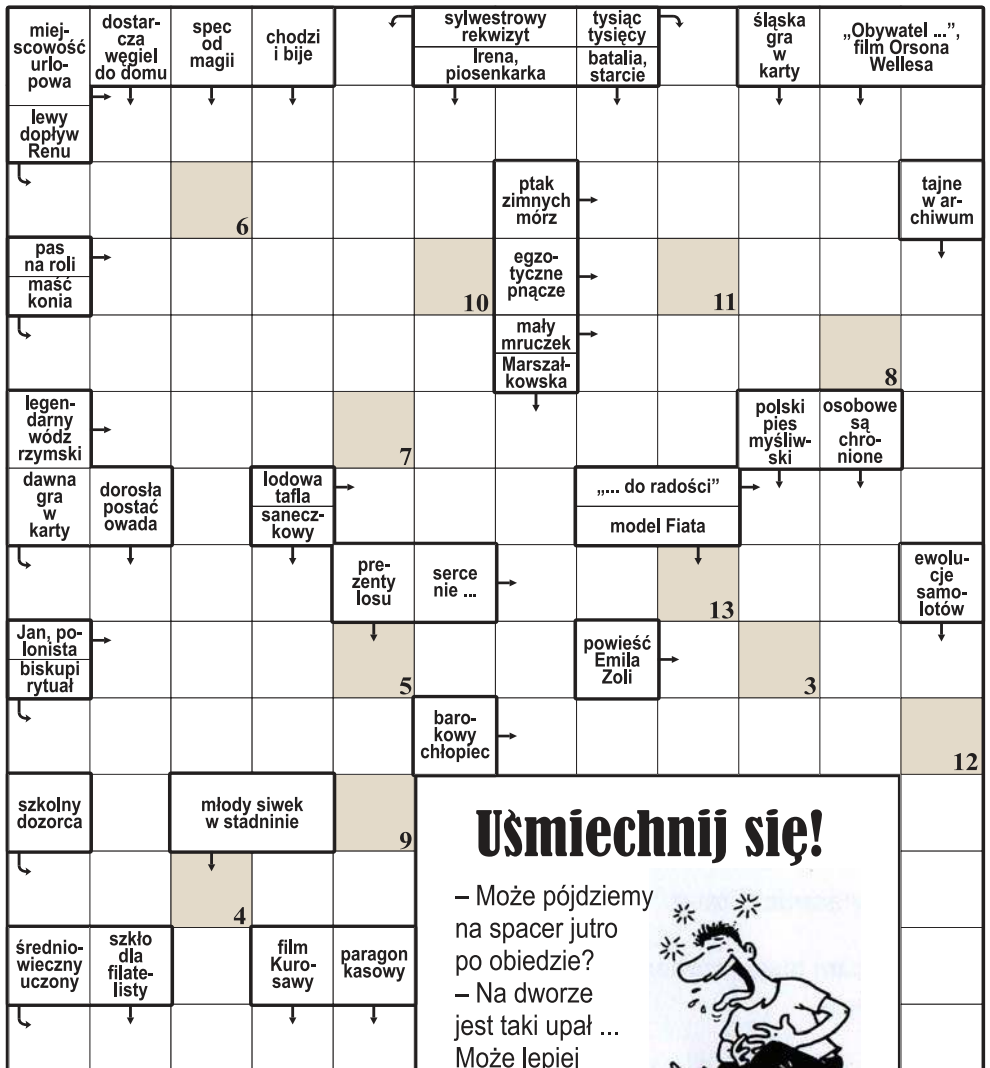
Zwłaszcza że nałogi nie dotyczą tylko dorosłych. Alkoholi i narkotyki są obecne w życiu coraz młodszych dzieciaków. Rafał Szopa mówi im o samodyscyplinie, jaką muszą mieć zawodnicy walczący w ringu, ale też o radości i satysfakcji, jaka płynie z treningów i sukcesów. Mówi o sobie – stąd hasło: „z każdego g... da się wyjść".

– Nie trzeba stać na podium na zawodach, ważna jest pasja, coś co sprawia przyjemność. Mówię o tym, że byłem na totalnym dnie, a teraz oni widzą moje medale. Widzą, że da się wyjść.

Marzenia Rafała Szopy? Mistrzostwa Świata Weteranów Kick Boxingu. Będą w przyszłym roku, treningi w drodze po laury już się rozpoczęły.

eprasa.pl be73eb6b17

Krzyżówka panoramiczna



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

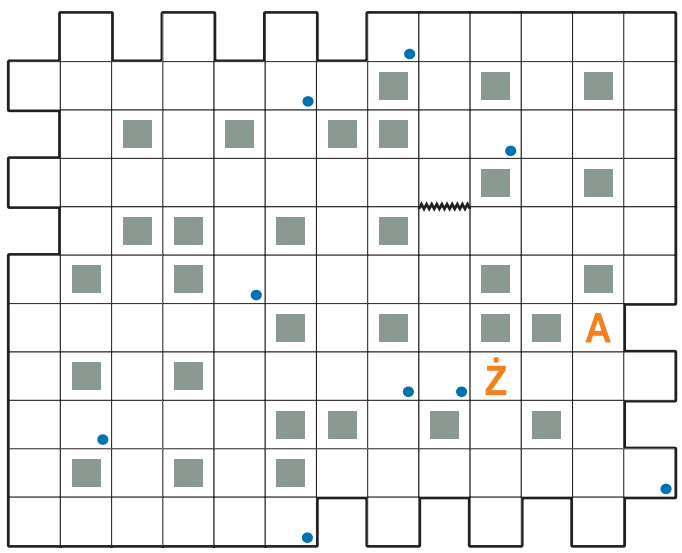
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

– Może pójdziemy na spacer jutro po obiedzie?
– Na dworze jest taki upał ... Może lepiej przełożymy to na później.
– Czyli kiedy?
– ...

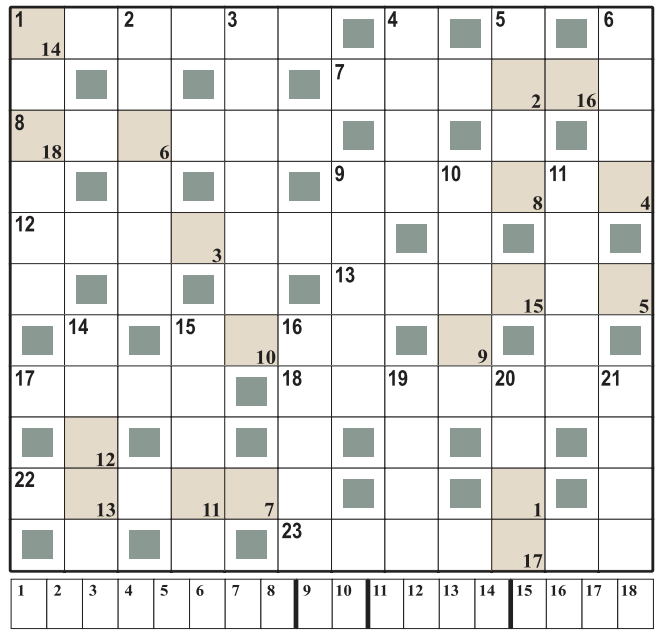
Krzyżówka A-Ż

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) europejska stolica z Akropolem (5).
B) spadek notowań na giełdzie (5).
C) chrześcijański demokrata (6).
D) sfilmowana powieść Franka Herberta z Timothéem Chalametem (5).
E) dawny środek do narkozy (4).
F) Katarzyna, polska aktorka filmowa (6).
G) mały nietoperz o bardzo dużych uszach (5).
H) graniczy z Dominikaną (5).
I) część dwuizbowego parlamentu brytyjskiego (4,4).
J) gałęzie lub drewno jodły (7).
K) twórca uznanych dzieł (6).
L) własny kąt , dach nad głową (5).
Ł) kuzynka norki z giętkim ciałem (6).
M) biega najdłuższe dystanse (9).
N) urzędowe polecenie (5).
O) wyraz bezstronności Temidy (6).
P) krzyżówka wśród zbóż (9).
R) ukazuje się raz na cztery kwartały (7).
S) wykrywa obiekty pod wodą (5).
T) kwiaty, symbol Holandii (8).
U) część końskiego rzędu (4).
W) im starsze, tym lepsze (4).
Z) niezły z niego ananas (6).
Ż) muzyczne talerze, czynele (4).

Krzyżówka z hasłem

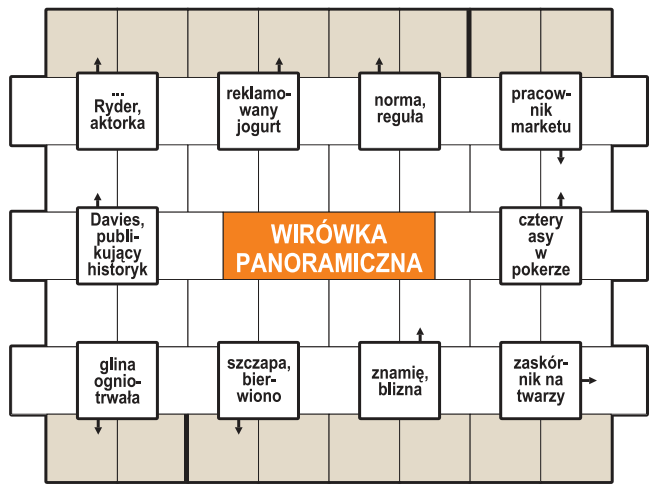


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 18 utworzą rozwiązanie: sentencję łacińską.

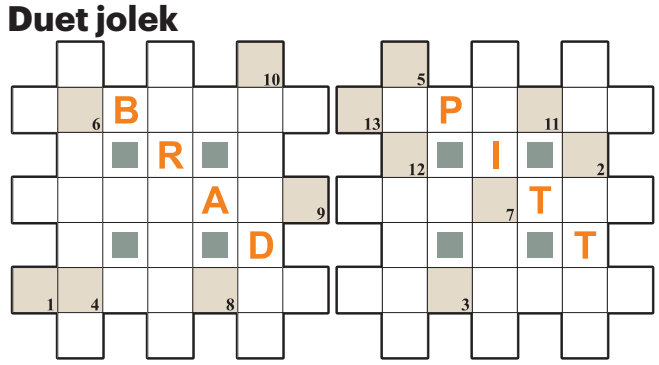
Poziomo:
1) uprząż dla wołów,
7) część spadochronu,
8) błyszcząca tkanina,
9) zalety charakteru,
12) krawędź drogi,
13) „Szansa na ...” w TVP,
15) autentyczne zdarzenie,
17) ... von Bismarck,
18) oślepienie światłem,
22) Robert, artysta kabaretowy,
23) pocisk z siekańcami.

Pionowo:
1) masywne drzewo liściaste,
2) tenisowe zagranie,
3) specyficzny styl artysty,
4) część końskiego rzędu,
5) stolica Norwegii,
6) niewygodne łóżko,
9) rzymska Hestia,
10) opera Delibesa,
11) „Purpurowe ...”, kryminał,
14) dziwoląg, monstrum,
15) mamona, kasa,
16) Nauru lub Andora,
19) krewniak bizona,
20) pole działania,
21) rodzinne miasto Heraklita.



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

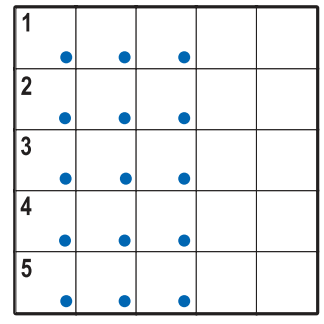
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie.

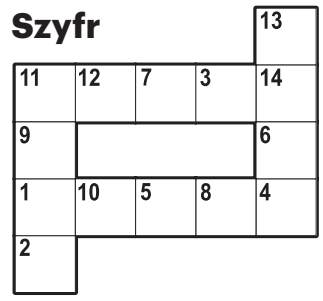
W przypadkowej kolejności:
– kuchenny stołek
– rzadkie, niezwykłe zjawisko, osobliwość
– kołem się toczy
– krzewiciel postępu
– Bill, były prezydent USA
– rozrusznik w aucie
– przyprawa kuchenna
– odległość do przebycia
– następca w rodzie
– starogrecki piechur zbrojny
– muzyka Williego Nelsona
– rzeczne zakole

Logogryf



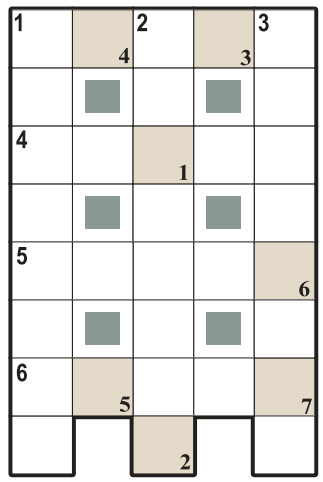
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł powieści historycznej.
1) otwierane w banku lub zakładane na serwerze,
2) najstarsze narzędzie do orki,
3) czasem na śmierć i życie,
4) ziemia nadana wasalowi,
5) osoba pochodząca z tej samej okolicy.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: tytuł powieści.
Poziomo:
11) lądowy znak nawigacyjny,
1) model Opla.
Pionowo:
13) część spłaty kredytu,
11) gród Kozaków zaporoskich.

Krzyżówka



Litery z pól od 1 do 7 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) długotrwały brak deszczu,
4) rząd lamp w teatrze,
5) nieszczęsna żona Amfiona,
6) przyrządzany w shakerze.
Pionowo:
1, 2, 3) formy muzyczne.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... w październiku; **krzyżówka A-Ż:** zieleniak; **krzyżówka z hasłem:** Wszystko ma swój czas; **wirówka panoramiczna:** Wiedza jest potęgą; **duet jolek:** "Pan i Pani Smith"; **logogryf:** "Konrad Wallenrod"; **szyfr:** "Czwarta siostra"; **krzyżówka:** mazurek.

eprasa.pl be73eb6b17