Wtorek
12.05.2026

| **6,00 ZŁ** w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 19



FOT. MIEDZLEGNICA.EU

PIŁKA NOŻNA

ASIER CÓRDOBA ZNÓW STRZELIŁ BRAMKĘ ZA 3 PKT. MIEDŹ LEGNICA WRACA DO GRY O BARAŻE!

str. 18

REPORTAŻ

Francuskie hrabiostwo de Nicolay we wsi koło Legnicy. Odbudowali zrujnowany pałac

Przyjechali tu najpierw ich rodzice. Wierzyli, że ruiny zamienią w miejsce do życia **str. 10-11**



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

LEGNICA



FOT. MATEUSZ RÓŻAŃSKI

Naprawcie nasze ulice, wybudujcie chodniki na osiedlu!

Mieszkańcy Osiedla Sienkiewicza chcą, by prezydent przyspieszył remonty ich jezdni **str. 4**

LEGNICA

Są pieniądze, jest przetarg na projekt. Rusza wreszcie sprawa modernizacji Kina Ognisko **str. 3**

LEGNICA

Wojny wokół nas uratowały starą ciepłownię węglową na ul. Dobrzejowskiej. Miała zniknąć, a tymczasem... **str. 5**

LEGNICA

Uroczystości z okazji Dnia Hutnika. Wyróżnili pracowników Huty Miedzi Legnica **str. 8**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655

eprasa.pl f02e519cc2



FOT. UM LEGNICA

LEGNICA

Zaproszenie na sobotnie „Psiątanie"

Młodzieżowa Rada Miejska Legnicy zaprasza mieszkańców na wyjątkową akcję „Psiątanie", która odbędzie się 16 maja (sobota) o godz. 11:00 w Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt w Legnicy. To wydarzenie to coś więcej niż symboliczne działanie - razem z wolontariuszami ruszamy w teren, aby uporządkować okolice schroniska. Wspólnie przejdziemy przez przyległe obszary, zbierając odpady i przywracając porządek tam, gdzie jest on szczególnie potrzebny. Chcemy pokazać, że dbanie o przestrzeń wokół schroniska to także forma troski o jego podopiecznych i osoby, które codziennie tam działają - zachęcają organizatorzy.

Akcja „Psiątanie" to także: zbiórka na zakup karmy: https://pomagam.pl/psiatanie

Dlaczego warto przyjść?

Weźmiesz udział w konkretnej akcji sprzątania w terenie, zrobisz coś dobrego dla zwierząt i ich otoczenia, poznasz wolontariuszy i zobaczysz, jak wygląda ich codzienna praca, spędzisz aktywnie czas.

RED.

10 chórów zaśpiewa w legnickim turnieju

Redakcja
Legnica

Zbliża się 56. edycja Festiwalu Chóralnego Legnica Cantat! Legnickie Centrum KUltury zaprasza w dniach 22-24 maja. Czeka nas emocjonujący Turniej Chórów oraz wiele wydarzeń towarzyszących

W piątek, 22 maja o godzinie 20:30, na dziedzińcu Akademii Rycerskiej odbędzie się uroczysta inauguracja jednego z najważniejszych wydarzeń muzyki chóralnej w Polsce. LCK zaprasza na spektakularne widowisko, łączące tradycję z nowoczesną formą sceniczną.

Festiwalowy wieczór otwarcia wypełni kantata „Odyssea" autorstwa Henriego Seroki – monumentalne dzieło inspirowane eposem Homera zabrzmi pod dyrekcją samego kompozytora. To rozbudowana, pełna dramaturgii kompozycja, w której warstwa muzyczna splata się z narracją zakorzenioną w micie o podróży, tęsknocie i powrocie.

W sobotę, 23 maja, najlepsze chóry z całego kraju staną do muzycznej rywalizacji w Sali Królewskiej Akademii Rycerskiej, prezentując swoje umiejętności wokalne na najwyższym poziomie.

Będą także walczyć o udział w Grand Prix Polskiej Chóralistyki - którego celem rokrocznie jest wyłonić najlepszy chór w Polsce.

To niezapomniana okazja, aby usłyszeć różnorodne interpretacje utworów chóralnych - od klasyki po współczesne aranżacje.

O Lutnię Jerzego Libana w legnickim Turnieju Chórtów w tym roku zawalczą:

Paderewski Chamber Choir - Poznań
Chór Scherzo - Nowy Sącz
Chór Akademicki Uniwersytetu Rzeszowskiego
Chór Fermata - Kielce
Vistula Ensemble
Chór Politechniki Poznańskiej Volantes Soni
Chór PMDKiS - Wieluń
Chór Angelus Cantat - Głubczyce
Szalowski Zespół Wokalny
Wrocławski Chór Żeński



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

LEGNICA

Ruszył przetarg na modernizację placu zabaw i strefy relaksu w Parku Miejskim

Na placu zabaw powiają się nowoczesne urządzenia zabawowe, bezpieczne nawierzchnie i nowa infrastruktura. Oprócz tego budowa toalety modułowej z pełnym przyłączem mediów. Montaż nowoczesnego oświetlenia oraz systemu monitoringu.
Uruchomienie punktów dostępowych (hot-spotów).
Nowe nasadzenia drzew, krzewów i bylin oraz rekultywację trawników. Miasto ogłosiło przetarg na realizację inwestycji „Modernizacja placu zabaw w Parku Miejskim, w tym rewitalizacja strefy wypoczynkowej".

Na inwestycję zostało przyznane dofinansowanie od spółki Koleje Dolnośląskie w wysokości 100 tys. zł brutto. Projekt ma charakter kompleksowy - od całkowitej wymiany wysłużonych urządzeń, po dbałość o estetykę i bezpieczeństwo całego terenu. Prace rozpoczną się od rozbiórki starej betonowej ściany oraz demontażu zużytych elementów placu zabaw. (Źródło Legnica.eu)

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

Skorzystaj z bezpłatnego telefonu porad prawnych dla dolnośląskich seniorów

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

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

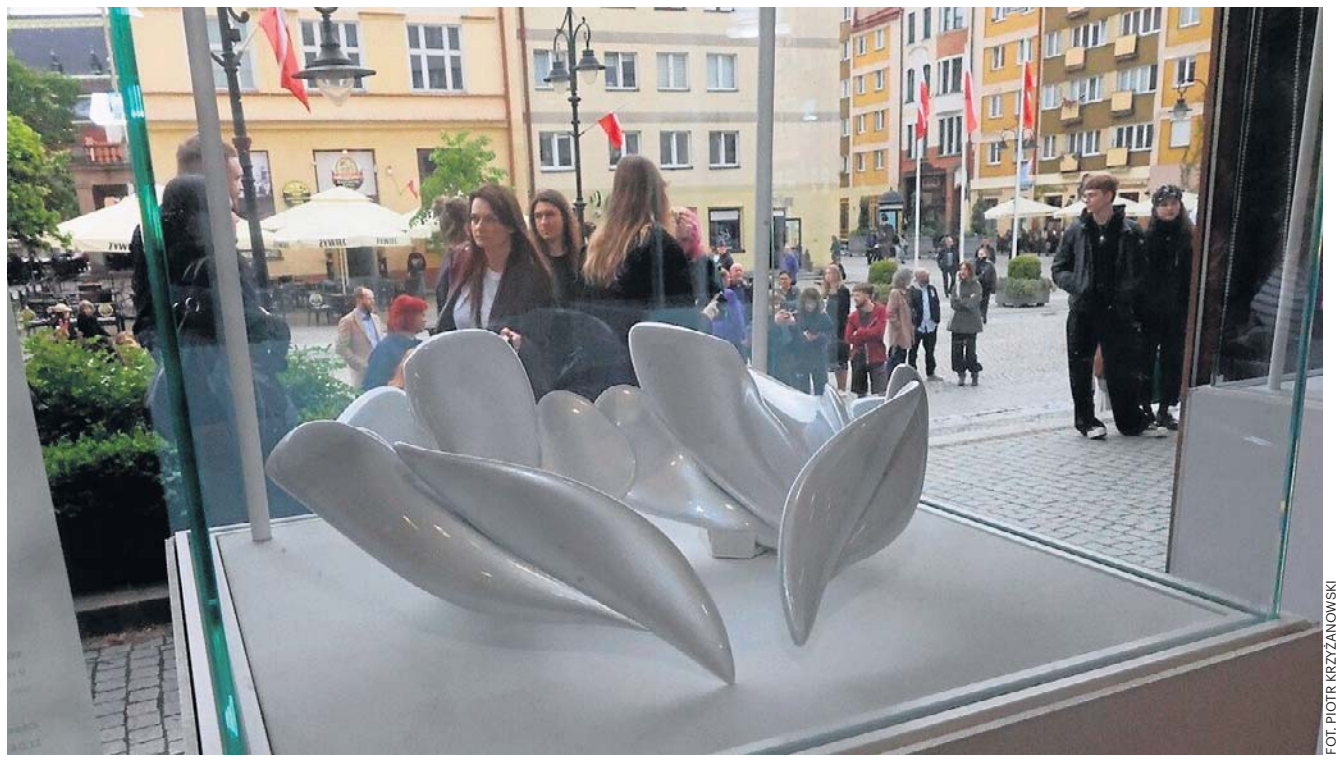
Legnicki Telefon Pierwszego Kontaktu

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

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

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

ZDJĘCIE DNIA



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Za nami Weekend Otwarcia z uroczystym ogłoszeniem wyników i ceremonią wręczenia nagród w 34. Międzynarodowym Konkursie Sztuki Złotniczej EVERY BODY. Legnicki Festiwal SREBRO realizowany jest dzięki wsparciu KGHM Polska Miedź S.A., Fundacji KGHM Polska Miedź oraz Prezydenta Miasta Legnicy Macieja Kupaja.
PK

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

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

eprasa.pl f02e519cc2

LEGNICA DOSTALIŚMY DOFINANSOWANIE NA REALIZACJĘ INWESTYCJI

Kino Ognisko będzie służyć przedsiębiorcom

Mateusz Różański
Legnica

25 mln zł dostanie Legnica z Unii Europejskiej na przebudowę budynku dawnego Kina Ognisko, w którym powstanie inkubator przedsiębiorczości. Cały projekt wyceniono na blisko 45 mln zł.

We wtorek w legnickim magistracie podpisano stosowną umowę, dzięki której miasto dostanie 25 mln zł unijnych środków na przebudowę budynku dawnego Kina Ognisko. Ma w nim powstać inkubator przedsiębiorczości. Cały projekt wyceniono na blisko 45 milionów złotych.

Dokument sygnowali prezydent Legnicy Maciej Kupaj oraz marszałek województwa dolnośląskiego Paweł Gancarz. W wydarzeniu uczestniczyli również poseł Robert Kropiwnicki, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego Jarosław Rabczenko oraz Tymoteusz Myrada, radny sejmiku.

Projekt zakłada, że inwestycja zamknie się w kwocie 44 593 421,11 zł. Dofinansowanie z Funduszy Europejskich to 25 435 335,54 zł. Pozostałą kwotę miasto będzie musiało zapewnić w swoim budżecie.

Co istotne - główna sala zachowa swój charakter i będzie pełniła funkcję sali konferencyjnej.

- Powstanie nowoczesna przestrzeń wspierająca rozwój lokalnych przedsiębiorców. To historyczny moment, przywracamy do życia cenny dla miasta zabytek, nadając mu nowe funkcje - tłumaczy Maciej Kupaj, prezydent Legnicy.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Umowę ws. dofinansowania prezydent podpisał z marszałkiem województwa



Jest przetarg na dokumentację projektowo-kosztorysową dla zadania „Legnicki Inkubator Przedsiębiorczości".



Kino działało w tym miejscu do 2009 roku, czyli momentu otwarcia w Legnicy kina w Galerii Piastów

Projekt na dwa lata

W obiekcie powstaną nowoczesne powierzchnie biurowe, strefy coworkingu, sale spotkań, konferencyjne oraz warsztatowe, wyposażone w niezbędny sprzęt i oprogramowanie. Budynek będzie w pełni dostępny architektonicznie (m.in. dzięki instalacji windy) oraz zarządzany w sposób energooszczędny. Zaplanowano wdrożenie systemu zarządzania budynkiem (BMS), wentylację z odzyskiem ciepła oraz oświetlenie LED.

Zakres prac obejmuje opracowanie dokumentacji projektowej, roboty budowlane, wykonanie instalacji wewnętrznych i zewnętrznych, a także kompleksowe zagospodarowanie terenu i odtworzenie infrastruktury zewnętrznej. Realizacja projektu zaplanowana jest w okresie od 1 kwietnia 2026 r. do 31 sierpnia 2028 r.

Długa historia kina

Budynek, w którym przez lata mieściło się Kino Ognisko powstał pod koniec XIX wieku jako Conzerthausu (Central Theater). Na początku mógł pomieścić 500 widzów, później ok. 1100. Co ciekawe to właśnie tutaj, 5 maja 1945 roku, odbyła się pierwsza po II wojnie światowej na Dolnym Śląsku projekcja filmowa. Przypomina o tym tablica pamiątkowa umieszczona na elewacji. Tuż po II wojnie światowej kino nazywało się Polonia, a następnie Ognisko. Obiekt funkcjonował do 2009 roku, kiedy to w mieście powstał pierwszy multipleks.

Już wtedy obiekt wymagał remontu, ale teraz konieczna jest kompleksowa przebudowa. Wymienione muszą zostać stropy, instalacje, naprawiony dach, elewacja czy schody. Wojewoda przekazał miastu obiekt w 2011 roku. Władze miasta rozpoczęły wówczas starania o wywłaszczenie Legnickiej Spółdzielni Spożywców Społem, która zarządzała częścią budynku - tą w której znajdowały się m.in. obiekty handlowe i usługowe. Wyrok zapadł w roku 2018 i przyznał obiekt w całości gminie. Eksmisja nie nastąpiła od razu, a zapisy w księgach wieczystych zostały uregulowane dopiero w roku 2023.

Właśnie tutaj, 5 maja 1945 roku, odbyła się pierwsza po II wojnie światowej na Dolnym Śląsku projekcja filmowa.

Zarobki zarządu i rady nadzorczej KGHM

Grażyna Szyszka
Legnicać

Polska Miedź opublikowała sprawozdanie dotyczące wynagrodzeń członków Zarządu i Rady Nadzorczej za 2025 rok.

Na 9 czerwca zwołano Zwyczajne Walne Zgromadzenie KGHM Polska Miedź S.A. W porządku obrad znalazła się m.in. uchwała dotycząca podziału zysku za 2025 rok, który wyniósł dokładnie 1 946 423 407,72 zł.

Zarząd zaproponował przeznaczenie 300 mln zł na wypłatę dywidendy dla akcjonariuszy, co oznacza 1,50 zł na jedną akcję.

Pozostała część zysku miałaby zasilić kapitał zapasowy spółki. Proponowany termin wypłaty dywidendy wyznaczono na 9 lipca 2026 roku.

Opublikowano zarobki zarządu i rady

Odwołany pod koniec stycznia 2026 roku prezes Andrzej Szydło zarobił w 2025 roku ponad 2,6 mln zł. Przypomnijmy, że w lutym funkcję prezesa zarządu KGHM objął Remigiusz Paszkiewicz.

Zarobki zarządu KGHM za 2025 rok (brutto):

Andrzej Szydło, prezes zarządu - 2 632 507 zł,

Zbigniew Bryja, wiceprezes zarządu ds. rozwoju - 2 547 895 zł,

Piotr Krzyżewski, wiceprezes zarządu ds. finansowych - 2 587 188 zł,

Mirosław Laskowski, wiceprezes zarządu ds. produkcji - 2 602 524 zł,

Piotr Stryczek, wiceprezes zarządu ds. korporacyjnych - 2 692 507 zł,

Anna Sobieraj -Kozakiewicz, wiceprezes zarządu ds. aktywów zagranicznych - 808 410 zł,

Iga Dorota Lis, wiceprezes zarządu ds. aktywów zagranicznych - 1 200 076 zł.

Łącznie w 2025 roku wynagrodzenia zarządu KGHM wyniosły 15 071 107 zł.

Wynagrodzenie członków Rady Nadzorczej w 2025 rok (brutto)

Aleksander Cieśliński - 181 401 zł,

Tadeusz Kocowski - 189 752 zł,

Zbysław Dobrowolski - 174 001 zł,

Dominik Januszewski - 173 320 zł,

Marian Noga - 173 234 zł,

Piotr Prugar - 173 197 zł,

Joanna Zakrzewska - 169 591 zł,

Józef Czyczerski - 177 728 zł,

Przemysław Darowski - 173 198 zł,

Bogusław Szarek - 526 105 zł.

Łącznie w 2025 roku wynagrodzenia RN KGHM wyniosły 2 111 527 zł.



FOT. POLICJA

LEGNICA

Włamał się do gabloty z okularami

W jednej z galerii w Legnicy dokonano włamania do gabloty ekspozycyjnej. Sprawca skradł z niej kilknaście par okularów. Straty wyniosły blisko 8 tysięcy złotych.

Policjanci od momentu przyjęcia zgłoszenia o kradzieży prowadzili intensywne czynności. Zabezpieczyli m.in. nagrania z kamer monitoringu, które okazały się kluczowe. Na ich podstawie wytypowano osobę odpowiedzialną za to przestępstwo.

W efekcie policjanci zatrzymali 42-latka z Legnicy. Mężczyzna usłyszał zarzuty dotyczące kradzieży z włamaniem. Za to przestępstwo grozi mu kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności. RED.

eprasa.pl f02e519cc2

Mieszkańcy domagają się szybkiego remontu ulic na Osiedlu Sienkiewicza

Mateusz Różański
Legnica

Łatwiej na osiedlu Sienkiewicza znaleźć dziurę niż kilka metrów kw. nieuszkodzonej nawierzchni jezni. Ludzie napisali petycję do prezydenta z setkami podpisów: prosimy o remont!

Mieszkańcy osiedla Sienkiewicza w Legnicy nie kryją rozgoryczenia. Przez lata ulice, przy których mieszkają, nie doczekały się kompleksowego remontu. Były jedynie doraźnie łatane, do tego - jak twierdzą - nie do końca zgodnie ze sztuką.

Ulice są dziurawe jak szwajcarski ser, do tego brak chodników i poczucie zagrożenia ze strony pędzących samochodów. Tak od lat wygląda życie mieszkańców os. Sienkiewicza w Legnicy.

Mnóstwo podpisów pod petycją do prezydenta

Zdesperowani Legniczanie postanowili napisać petycję, którą złożyli w urzędzie. Już teraz jest pod nią przeszło pół tysiąca podpisów. Na spotkanie u zbiegu ul. Rumiankowej i Czerwonych Maków przybyło ponad 50 osób. Pojawił się również Maciej Kupaj, prezydent Legnicy wraz ze swoim zastępcą - Jackiem Baszczykiem.

- Wiemy, że miasto planuje remont ul. Fiołkowej, ale to dla nas zdecydowanie za mało. Przez lata tutaj nic się nie działo, jesteśmy zapomnianą dzielnicą, a przecież płacimy takie same podatki, problem w tym, że nie widać u nas takich zmian, jak w innych częściach miasta - mówi Mateusz Kubranowicz, jeden z inicjatorów spotkania.

W ostatnich 2-3 latach na osiedlu wybudowało się sporo nowych budynków, w tym inwestycje deweloperskie, jednorodzinne. Problem w tym, że na i tak już dziurawe drogi, wjeżdżał ciężki sprzęt, wykonywano przyłącza, rozkopywano pobocza.

- Efekt? Wystarczy spojrzeć - w zimie czy po choćby małym deszczu nie sposób normalnie tędy przejść. Zakładamy na buty reklamówki i tak poruszamy się po osiedlu. Firmy, które stawiały tu domy i rozjeździły resztę naszych dróg powinny je naprawić - mówiła jedna z mieszkanek.



FOT. MATEUSZ RÓŻAŃSKI

Dziurawe ulice, brak chodników... Mieszkańcy zwrócili się do prezydenta Macieja Kupaja o poszerzenie Legnickiego Programu Drogowego o remonty na Os. Sienkiewicza.

Remont naszym priorytetem

Zarzutom cierpliwie przysłuchiwał się Maciej Kupaj, prezydent Legnicy, który przyznał, że wie doskonale, jak wyglądają ulice na osiedlu.

- Remonty legnickich dróg są naszym priorytetem. Naprawiamy i budujemy dużo i na pewno będziemy to kontynuować, również na osiedlu Sienkiewicza - mówił Maciej Kupaj. - Na początek ulica Fiołkowa - do ul. Nowodworskiej - dodał.

Jednocześnie prezydent przyznał, że rozważa przyspieszenie remontu niektórych ulic, twarde deklaracje jednak nie padły.

Wykonawca został wezwany do napraw

Mieszkańcy gremialnie przyznają, że ich osiedle nie ma szczęścia nawet do małych prac, które w przeszłości były wykonywane „na Sienkiewiczu". W latach 2021-2022 przebudowywane były fragmenty ul. Fiołkowej, Goździkowej, Czerwonych Maków i Rumiankowej.

- Co tu dużo mówić. Remont nie wytrzymał próby czasu, pojawiły się dziury, nowa nawierzchnia nie trzyma się podłoża. Dramat - dodaje jeden z mieszkańców.

Miasto doskonale wie o tej sytuacji. Korzysta również z prawa do napraw w ramach gwarancji, która obowiązuje jeszcze przez ok. pół roku.

- Wezwaliśmy wykonawcę do napraw pierwszym pismem w lutym tego roku. Wykonawca nie podjął żadnych działań, nie odezwał się. Wezwaliśmy go zatem po raz drugi, żeby w ramach gwarancji przystąpił do prac. Jeżeli ich nie wykona, no to oczywiście będziemy dochodzić naszych racji na drodze sądowej - tłumaczył Jacek Baszczyk, zastępca prezydenta Legnicy.

Sprawdziliśmy. Rzeczywiście miasto 27 lutego 2026 r. wezwało Przedsiębiorstwo Drogowe BUD-DRÓG Sp. z o. o. do naprawy gwarancyjnej nawierzchni wspomnianych ulic. Ponowne wezwanie wysłano 20 kwietnia 2026 r. Wykonawcy wyznaczono termin napraw gwarancyjnych do końca maja.

Mieszkańcy chcą reakcji, mają dość czekania, robią to już przez kolejną dekadę.

Interpelacja radnego Frosta

Od lat o remonty na Os. Sienkiewicza zabiega Paweł Frost, radny, a prywatnie mieszkaniec tego osiedla. Niedawno na ręce prezydenta miasta złożył interpelację w sprawie przygotowania kompleksowego planu napraw ulic na osiedlu oraz w rejonie Przybkowa.

- Oba te rejony są od wielu lat mocno zaniedbane. Łatanie dziur nic nie daje, a z czasem jedynie pogłębia problem. W Legnickim Programie Drogowym znajdują się trzy ulice z tych obszarów. To za mało. W poprzednich kadencjach, będąc radnymi opozycyjnymi często podnosiliśmy ten temat. Teraz czas w końcu coś z tym zrobić - dodaje.

Zapytany o ulicę z najgorszą nawierzchnią jedynie się uśmiechnął i wyrecytował ich całą listę - Goździkowa, Fiołkowa, Rumiankowa, Morelowa - praktycznie każda wymaga pilnych napraw - dodał.

Jedną z pierwszych decyzji Macieja Kupaja jako prezydenta było ogłoszenie Legnickiego Programu Drogowego - czyli harmonogramu zaplanowanych remontów dróg w całym mieście, które mają być zrealizowane do końca kadencji. I tak dla Os. Sienkiewicza i Przybkowa przewidziano na lata 2025-2026 przebudowę ul. Fiołkowej na odcinku od ul. Goździkowej do ul. Nowodworskiej. W roku 2028 remont ul. Goździkowej od ul. Zielnej do ul. Fiołkowej. Z kolei na lata 2028-2029 przebudowę ul. Wielogórskiej.

Mieszkańcy gremialnie przyznali, że to zdecydowanie za mało po latach zastoju, do tego terminy są odległe.

- Chcielibyśmy poszerzenia zakresu prac o kolejne ulice i oczywiście nie odkładanie ich na koniec kadencji - dodaje Mateusz Kubranowicz.

Potężnym problemem na niemal całym osiedlu jest również chroniczny brak chodników. - Boję się o swoje dzieci. Po prostu. Żyjemy w mieście, a żeby dojść do szkoły, czy sklepy muszą one przedzierać się poboczem - dodała jedna z kobiet.

Co dalej? Delegacja i rozmowy

Spotkanie na osiedlu miało burzliwy przebieg, udało się jednak dojść do pewnego konsensusu. Ustalono, że mieszkańcy wybiorą spośród siebie delegację, która spotka się w magistracie z władzami miasta i przedstawicielami Zarządu Dróg Miejskich. Maciej Kupaj wyszedł nawet z propozycją błyskawicznego spotkania - nazajutrz - jednak ostatecznie zdecydowano, że rozmowy odbędą się na początku czerwca.

Do sprawy będziemy wracać.

REKLAMA 0011520945

SZÓSTY PRZETARG – WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Będąca przedmiotem sprzedaży nieruchomość położona jest w obrębie 4 miasta Prochowice

Lp.	Nr działki	Powierzchnia w ha	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wadium	Przeznaczenie w planie miejscowym
1.	56/7	0,1620	LE1L /00042539/9	60.000,00 zł + 23% VAT	6.000,00 zł	Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (symbol MN 1.04)

Przetarg odbędzie się dnia **18 czerwca 2026 r. o godzinie 10.00** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1 – sala nr 20.

Wadium należy wpłacić w pieniądzu na rachunek bankowy tut. Urzędu BS **Wschowa Oddz. Prochowice nr 86 8669 0001 0341 3597 2000 0003** najpóźniej do dnia **12 czerwca 2026 r.** z dopiskiem: ***„Przetarg na sprzedaż działki nr 56/7 w obrębie 4 miasta Prochowice".***

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach ul. Rynek 1, 59-230 Prochowice, oraz opublikowane na stronach internetowych: www.prochowice.com oraz www.bip.prochowice.com w zakładce gospodarka nieruchomościami.

Więcej informacji o nieruchomości będącej przedmiotem przetargu można uzyskać w Referacie Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, ul. Rynek 1, pokój nr 8 tel. 76 85 84 342 wew. 23.

Burmistrz
Miasta i Gminy Prochowice
Alicja Sielicka

REKLAMA 0011520943

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. *o gospodarce nieruchomościami* /t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399/ Burmistrz Miasta i Gminy Prochowice informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach i na stronie www.bip.prochowice.com zostało wywieszone na okres 21 dni:

1. Zarządzenie nr 40/2026 z dnia 6 maja 2026 r. *w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości lokalowej przeznaczonej do sprzedaży* (lokal mieszkalny nr 8 w budynku pod adresem Rogów Legnicki 26A).
2. Zarządzenie nr 41/2026 z dnia 6 maja 2026 r. *w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości gruntowej niezabudowanej przeznaczonej do zbycia w drodze bezprzetargowej w formie umowy zamiany* (zamiana działki nr 111 w obrębie Szczedrzykowice na działkę nr 113/8 w obrębie Szczedrzykowice).
3. Zarządzenie nr 42/2026 z dnia 6 maja 2026 r. *w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości gruntowej przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz samoistnego posiadacza* (działka nr 38 w obrębie Motyczyn)

eprasa.pl f02e519cc2

Wojna uratowała Centralną Ciepłownię przed rozbiórką

Grzegorz Chmielowski
Legnica

Prawie 40-letnia, stara Centralna Ciepłownia na węgiel w Legnicy miała być rozebrana po uruchomieniu nowej ciepłowni na gaz przy ul. Niklowej. Okazuje się, że WPEC radykalnie zmieniło plan.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Centralna Ciepłownia ma kotły węglowe, jest mocno wyeksploatowana



Problemem jest utrata ciepła między ciepłownią a miastem, bo to spora odległość

Przy osiedlu Piekary powstała nowoczesna ciepłownia na paliwo gazowe. - Wybudowana w Legnicy przy ul. Niklowej 4 ciepłownia gazowa o mocy 105 MW, przechodzi aktualnie ostatni etap rozruchu technologicznego – informuje nas Tomasz Panasiuk, prezes Wojewódzkiego Przedsiębiorstwa Energetyki Cieplnej w Legnicy. - Po dokonaniu odbioru i przekazaniu ciepłowni do eksploatacji, będzie ona stanowiła podstawowe źródło ciepła dla miasta Legnicy – dodaje.

Stara, mocno wysłużona już Centralna Ciepłownia na ul. Dobrzejowskiej na skraju miasta, była dotąd głównym źródłem ciepła systemowego w Legnicy. Ale po uruchomieniu instalacji na ul. Niklowej swoją funkcję oczywiście utraci. Co WPEC zapowiadało już kilka lat temu, podejmując gazową inwestycję. Jednak wówczas jasno informowano, że remonty z powodu stanu weglowej ciepłowni nie mają sensu i zostanie ona wyburzona.

Teraz to się zmieniło.

- Docelowo teren zajmowany przez blisko 40-letnią ciepłownię, przewidywany jest pod realizację innych inwestycji energetycznych. Jednakże biorąc pod uwagę aktualne uwarunkowania rynkowe i geopolityczne (w tym trwające działania militarne) – w zakresie bezpieczeństwa dostępności paliw ropopochodnych i gazowych, zachodzi konieczność utrzymania ciepłowni węglowej przy ul. Dobrzejowskiej 6, jako instalacji awaryjnej – informuje prezes Tomasz Panasiuk. - W przypadku wystąpienia zjawisk powodujących zaburzenia w dostawie gazu, brak alternatywnego źródła ciepła zasilanego dostępnym paliwem (krajowym), skutkowałby zagrożeniem dla ciągłości dostaw ciepła dla mieszkańców Legnicy. W związku z powyższym, WPEC w Legnicy SA czyni starania, aby instalacja przy ul. Dobrzejowskiej, została uznana jako źródło rezerwowe, możliwe do uruchomienia w sytuacjach nadzwyczajnych. Opisany stan powinien zostać zachowany, do czasu ustabilizowania się sytuacji międzynarodowej w zakresie bezpieczeństwa dostaw paliw – dodaje prezes WPEC.

Jak informuje Tomasz Panasiuk, pracownicy zatrudnieni w ciepłowni węglowej przechodzą teraz szkolenia z zakresu obsługi ciepłowni gazowej i docelowo (po odbiorze), będą obsługiwać nową ciepłownię. Redukcji kadr jednak nie będzie.

- Pomimo iż stan zatrudnienia obsługi ciepłowni gazowej jest mniejszy w porównaniu do tego jaki był wymagany przy obsłudze ciepłowni węglowej, to nie wystąpiła konieczność przeprowadzania redukcji pracowniczych. Wynikało to z faktu, że wraz z postępującym procesem inwestycyjnym związanym z budową nowej ciepłowni, pojawiła się duża ilość odejść emerytalnych pracowników eksploatacji. Ubytki w zatrudnieniu, biorąc pod uwagę najbliższą perspektywę zatrudnienia, nie były uzupełniane - dodaje prezes WPEC.



Nowa ciepłownia powstała z użyciem środków Unii

Ukradli wypożyczoną Toyotę za 150 tys. zł

Redakcja
Legnica

Kryminalni z Lubina pracowali nad sprawą kradzieży samochodu Toyota. Zgłoszenie wpłynęło od pracownika firmy zajmującej się wynajmem pojazdów.

Najemca zgłosił się do wypożyczalni w Lubinie i posłużył się fałszywym dokumentem tożsamości. Na jego podstawie zawarł umowę najmu, podając również numer telefonu kontaktowego, po czym wyjechał Toyotą.

Gdy minął termin zwrotu auta, kontakt z mężczyzną stał się utrudniony, a następnie całkowicie się urwał. W związku z tym firma zdecydowała się na zdalną blokadę zapłonu, aby uniemożliwić dalsze użytkowanie samochodu.

Sprawcy jednak nie zrezygnowali z pojazdu. Posłużyli się innym samochodem i aby utrudnić ich identyfikację, przełożyli tablice rejestracyjne z innego auta, a następnie odholowali zablokowaną Toyotę na lince holowniczej.

Tygodniowe działania operacyjne policjantów doprowadziły do wytypowania i zatrzymania podejrzanych o ten czyn.

Okazali się nimi dwaj mężczyźni w wieku 31 i 33 lat oraz 33-letnia kobieta. Zostali zatrzymani na terenie powiatu jeleniogórskiego. Usłyszeli już zarzuty.

REKLAMA 0011519973

BURMISTRZ MIASTA CHOJNOWA

podaje do publicznej wiadomości informację o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu w dniach od 12.05.2026 r. do 2.06.2026 r. wykazu lokali mieszkalnych mieszczących się w budynkach przy ul. Michała Drzymały 3, ul. Legnickiej 47A, ul. Krasickiego 4, ul. Piotra Skargi 14, ul. Kolejowej 18, ul. Kolejowej 16, ul. Złotoryjskiej 9, ul. Juliusza Słowackiego 1, Rynek 23, przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz najemców - Zarządzenie nr 68/2026 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 5 maja 2026 r.

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

REKLAMA 0011520674

Burmistrz Miasta Chojnowa

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Chojnowie **w dniach od 12.05.2026 r. do 2.06.2026 r.** wykazu nieruchomości oznaczonej numerem geodezyjnym **343** o pow. 0,0019 ha, zabudowanej garażem, położonej w obrębie 3 miasta Chojnowa, przeznaczonej do sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego – Zarządzenie nr 69/2026 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 6.05.2026 r.

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

REKLAMA 0011519994

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Miasta Chojnowa

ogłasza

pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż pomieszczenia gospodarczego nr 1A w budynku, położonym przy ul. Kolejowej 27-29 w Chojnowie, wraz z udziałem 20/1000 w nieruchomości wspólnej i działce nr 22/10. Lokal położony jest na parterze (I kondygnacja) i składa się z 1 pomieszczenia o pow. użytk. 25,60 m².
Cena lokalu wraz z gruntem wynosi 45 000,00 zł.
Przetarg odbędzie się 16.06.2026 r. o godz. 12⁰⁰ w sali nr 11 tut. Urzędu. Wadium (w pieniądzu) w wysokości 9 0000,00 zł należy wpłacić na konto nr 13 8644 0000 0000 2121 2000 0130 Urząd Miejski w Chojnowie do 11.06.2026 r.

Dodatkowe informacje można uzyskać w pok. nr 12 tut. Urzędu lub telefonicznie pod numerem 76 506 54 58 lub na stronie: bip.chojnow.net.pl.

REKLAMA 0011504945

Stacja demontażu pojazdów ZŁOMUJGRATA.PL®
KASACJA POJAZDÓW
64-100 Lasocice k. Leszna
ul. Wschodnia 36A (przy S5)
500 545 500

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 f02e519cc2

OCHRONA ZDROWIA KOLEJNA NOWOŚĆ W ZŁOTORYJSKIM SZPITALU UŁATWI LECZENIE SENIORÓW Z REGIONU

Nowoczesna diagnostyka osteoporozy

Redakcja
Legnica

Szpital Powiatowy im. A. Wolańczyka w Złotoryi uruchomił Pracownię Densytometryczną. Dzięki temu pacjenci mogą na miejscu korzystać z precyzyjnej diagnostyki gęstości kości.

Pracownia Densytometryczna w złotoryjskim szpitalu to istotne rozszerzenie możliwości diagnostycznych w obszarze chorób układu kostnego i odpowiedź na rosnące potrzeby zdrowotne. Zwłaszcza w kontekście starzejącego się społeczeństwa i zwiększonego ryzyka osteoporozy. Densytometria to szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne badanie, które pozwala precyzyjnie ocenić gęstość mineralną kości. Jest podstawowym narzędziem w rozpoznawaniu osteoporozy oraz ocenie prawdopodobieństwa złamań, co ma kluczowe znaczenie dla wdrożenia odpowiedniego leczenia i profilaktyki.

Z badania korzystają przede wszystkim pacjenci szczególnie narażeni na osłabienie kości - w tym kobiety po menopauzie, pacjenci leczeni przewlekle i osoby starsze.

Ważne, by szybko wykryć osteoporozę

- Uruchomienie pracowni zwiększa dostęp do nowoczesnej diagnostyki i pozwala szybciej wykrywać osteoporozę, zanim dojdzie do poważnych powikłań. Osteoporoza przez długi czas może rozwijać się bezobjawowo, dlatego tak istotne jest jej wczesne wykrywanie, które umożliwia szybkie wdrożenie leczenia i ograniczenie skutków choroby - podkreśla Monika Zdaniuk, prezes Szpitala Powiatowego im. A. Wolańczyka w Złotoryi.

Pomogli sponsorzy

Densytometr, który trafił do szpitala, został zakupiony dzięki wsparciu darczyńców oraz lokalnych przedsiębiorców. Urządzenie zasiliło zaplecze diagnostyczne Poradni Reumatologicznej i jest wykorzystywane także przez inne poradnie specjalistyczne.


FOT. SZPITAL ZŁOTORYJA

Uruchomienie pracowni pozwoli szybciej wykrywać osteoporozę

Otwarcie pracowni to element konsekwentnego rozwoju placówki, który nabiera tempa również dzięki skutecznemu sięganiu po fundusze zewnętrzne.

W ostatnim czasie szpital zainwestował łącznie ponad 13 mln zł, uruchamiając m.in. nowoczesną Pracownię Tomografii Komputerowej oraz doposażając Oddział Neurologiczny. Kluczowym filarem zmian są środki z Krajowego Planu Odbudowy, które pozwalają na zakup aparatury oraz tworzenie nowych miejsc opieki długoterminowej. Ten ważny projekt jest już w zaawansowanej fazie realizacji, a jego finał nastąpi w najbliższych miesiącach.

Wszystkie te działania realnie poprawiają dostępność nowoczesnego leczenia dla mieszkańców całego regionu.

Jak dostać się na badanie do Pracowni Densytometrycznej?

Pracownia Densytometryczna w Szpitalu Powiatowym w Złotoryi jest czynna w każdy czwartek w godzinach 7:00-14:00.

Badania wykonywane są na podstawie skierowania od lekarza specjalisty z poradni działających na terenie szpitala lub placówek posiadających stosowną umowę z jednostką.

Rejestracja odbywa się pod numerem telefonu: 601 980 006. Nowa pracownia zlokalizowana jest na II piętrze szpitala (obok pracowni RTG).

REKLAMA 0011520948

CZWARTY PRZETARG – WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Będące przedmiotem sprzedaży nieruchomości położone są w obrębie 4 miasta Prochowice

Lp.	Nr działki	Powierzchnia w ha	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wadium	Przeznaczenie w planie miejscowym
1.	54/5	0,1208	LE1L /00042539/9	70.000,00 zł + 23% VAT	7.000,00 zł	Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (symbol MN 1.03)
2.	54/6	0,1207		70.000,00 zł + 23% VAT	7.000,00 zł	
3.	54/7	0,1148		66.000,00 zł + 23% VAT	7.000,00 zł	
4.	54/8	0,1207		70.000,00 zł + 23% VAT	7.000,00 zł	
5.	54/9	0,1210		71.000,00 zł + 23% VAT	7.000,00 zł	
6.	54/10	0,1154		67.000,00 zł + 23% VAT	7.000,00 zł	
7.	54/12	0,1257		74.000,00 zł + 23% VAT	7.000,00 zł	Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (symbol MN 1.04)

Przetarg odbędzie się **dnia 18 czerwca 2026 r. od godziny 10.30** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, Rynek 1 – sala nr 20.

Wadium należy wpłacić w pieniądzu na rachunek bankowy tut. Urzędu **BS Wschowa Oddz. Prochowice nr 86 8669 0001 0341 3597 2000 0003** najpóźniej do dnia **12 czerwca 2026 r.** z dopiskiem: ***„Przetarg na sprzedaż działki nr /wpisać numer działki/ w obrębie 4 miasta Prochowice”***.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, Rynek 1, 59-230 Prochowice, oraz opublikowane na stronach internetowych: www.prochowice.com oraz www.bip.prochowice.com w zakładce gospodarka nieruchomościami.

Więcej informacji o nieruchomościach będących przedmiotem przetargu można uzyskać w Referacie Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta i Gminy w Prochowicach, Rynek 1, pok. nr 8, tel. /76/ 85 84 342 wew. 23.

Burmistrz
Miasta i Gminy Prochowice
Alicja Sielicka

Legnicki zespół zajął II miejsce wśród policyjnych ratowników

Redakcja
Legnica

6 maja rywalizowali policjanci-ratownicy medyczni. Bardzo dobrze spisała sie ekipa legnicka, zajmując drugie miejsce.

We Wrocławiu odbyły się wojewódzkie eliminacje do XI Finału Ogólnopolskich Zawodów Ratowników Policyjnych z Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy. W rywalizacji brały udział dwuosobowe drużyny policjantów-ratowników z 26 jednostek.

Funkcjonariusze ci na stałe wykonują zadania o charakterze prewencyjnym i kryminalnym często realizując również zadania instruktorów strzelań, taktyki i technik interwencji oraz szkoląc kolegów i koleżanki w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

W naszym województwie, wśród policjantów jest blisko 400 ratowników. To pasjonaci bardzo często zaangażowani w ramach wolontariatu w działania ochotniczych straży pożarnych, grup poszukiwawczo-ratowniczych, czy stowarzyszeń działających na rzecz promowania pierwszej pomocy.



FOT. POLICJA

Trzeba było pokazać swoje umiejętności medyczne

Turniej składał się z dwóch konkurencji. W pierwszej policjanci sprawdzali swoją wiedzę teoretyczną. Kolejny etap zawodów związany był z udzieleniem kwalifikowanej pierwszej pomocy w warunkach symulacji medycznej. Oto wyniki:

I miejsce: Komisariat Wodny Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu;

II miejsce: Samodzielny Pododdział Prewencji Policji w Legnicy;

III miejsce: Komenda Miejska Policji we Wrocławiu.

Najlepsza policyjna para ratowników będzie reprezentowała woj. dolnośląskie w XI Finale Ogólnopolskich Zawodów Ratowników Policyjnych z Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy - w czerwca br., na terenie Szkoły Policji w Słupsku.

KRÓTKO

LEGNICA

3 tys. zł mandatu i punkty karne za szybką jazdę

Nadmierna prędkość i brak panowania nad pojazdem doprowadziły do groźnie wyglądającej kolizji na skrzyżowaniu ulic Zachodniej i Jaworzyńskiej. 26-letni ukraiński kierowca BMW, ignorując przepisy ruchu drogowego, stracił kontrolę nad autem Kierowca BMW jechał ulicą Zachodnią w kierunku skrzyżowania z ulicą Jaworzyńską. Jak wynika ze wstępnych ustaleń oraz relacji świadków, mężczyzna poruszał się z prędkością znacznie przekraczającą dozwolony limit. Podczas wykonywania skrętu nie zapanował nad samochodem. Auto wypadło z toru jazdy i z dużą siłą uderzyło w znaki drogowe. W wyniku kolizji dwa elementy infrastruktury zostały całkowicie zniszczone. Policjanci uznali, że przyczyną zdarzenia była nadmierna prędkość i niedostosowanie stylu jazdy do warunków drogowych.

26-latek został ukarany mandatem w wysokości 3 tysięcy złotych. Otrzymał również punkty karne. PK

eprasa.pl f02e519cc2

Legnica: Obchody Narodowego Dnia Zwycięstwa

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Na Cmentarzu Komunalnym przy ulicy Wrocławskiej w Legnicy 8 maja odbyły się uroczyste obchody Narodowego Dnia Zwycięstwa i 81. rocznicy zakończenia II wojny światowej.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Uczestnicy spotkali się w miejscu pamięci więźniów obozu Gross-Rosen

W uroczystości na legnickim cmentarzu wzięły udział władze miasta na czele z zastępcą prezydenta Jackiem Baszczykiem, radni Rady Miejskiej Legnicy, przedstawiciele służb mundurowych oraz duchowieństwa. Szczególne miejsce wśród zgromadzonych zajęli kombatanci, którzy są świadkami tragicznej historii XX wieku.

Tegoroczne obchody wyróżniały się liczną obecnością młodzieży z klas mundurowych, która nadała wydarzeniu podniosłą, patriotyczną oprawę.

W asyście honorowej wystąpili uczniowie legnickich szkół. VII Liceum Ogólnokształcące wystawiło liczną, 33-osobową delegację, w tym poczty sztandarowe, kompanię honorową oraz asystę przy krzyżu i składania kwiatów. W wydarzeniu wzięła też udział Wojskowa Szkoła Średnia im. Zawiszy Czarnego prezentując się w 15-osobowej kompanii honorowej oraz poczty sztandarowe legnickich szkół średnich i harcerze.

- Spotykamy się dziś w miejscu pamięci, aby uczcić 81. rocznicę zakończenia II wojny światowej oddając hołd wszystkim ofiarom tego konfliktu, w szczególności polskim bohaterom, którzy walczyli o wolność naszej Ojczyzny. Dzisiejszy dzień przypomina nam, jak wielką wartością jest pokój i to od nas zależy, czy będziemy go umieli chronić - powiedział podczas uroczystości zastępca prezydenta Jacek Baszczyk.

Wybór miejsca nie był przypadkowy. Uczestnicy spotkali się przy dawnej kaplicy, gdzie znajduje się krematorium. To miejsce upamiętnia więźniów obozu Gross-Rosen.

To właśnie tutaj Legnica czci pamięć nie tylko ofiar obozów koncentracyjnych, ale także Sybiraków, żołnierzy Armii Krajowej oraz alianckich lotników – bohaterów „Wielkiej Ucieczki", których losy splotły się z historią naszego miasta.Podczas uroczystości złożono wieńce i zapalono znicze.



W tym roku na uroczystość licznie przybyła młodzież



Uczczono też pamięć Sybiraków, żołnierzy AK, lotników

Prowadził nielegalną „aptekę". Sterydy i lekarstwa na erekcję

Redakcja
Legnica

43-latek handlował nielegalnymi wyrobami farmaceutycznymi. Skala biznesu była duża. Policja położyła kres jego „aptekarskiej" działalności.



FOT. POLICJA LEGNICA

W pomieszczeniach zajmowanych przez 43-latka było ok. 29 tysięcy sztuk tabletek i fiolek

Legniccy kryminalni Wydziału do Walki z Przestępczością Przeciwko Życiu i Zdrowiu uzyskali informację, że mieszkaniec powiatu legnickiego może posiadać oraz zajmować się handlem nielegalnymi wyrobami leczniczymi, w tym sterydami anabolicznymi oraz środkami stosowanymi do leczenia erekcji.

Skrupulatnie prowadzone czynności i analiza zgromadzonych informacji pozwoliły funkcjonariuszom odpowiednio przygotować realizację akcji.

Policjanci dokonali przeszukania miejsca zamieszkania 43-latka oraz innych pomieszczeń, które użytkuje. Podczas tych czynności ujawnili znaczne ilości różnego rodzaju farmaceutyków, które były przechowywane bez wymaganych prawem zezwoleń.

Łącznie policjanci zabezpieczyli wyroby lecznicze w postaci fiolek i tabletek w ilości 7950 sztuk.

Ponadto ujawniono środki anaboliczne służące do budowania masy mięśniowej w łącznej 20 730 sztuk tabletek.

Funkcjonariusze zabezpieczyli również 280 blistrów tabletek stosowanych do leczenia erekcji.

Tego typu środki, pochodzące z nielegalnych źródeł i wprowadzane do obrotu bez jakiejkolwiek kontroli, mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia i życia osób, które po nie sięgają.

- Zgodnie z obowiązującymi przepisami za przechowywanie lub próbę wprowadzenia do obrotu produktów leczniczych bez wymaganego pozwolenia grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. 43-letni mieszkaniec powiatu legnickiego został zatrzymany i usłyszał już zarzuty - informuje kom. Jagoda Ekiert z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy.

REKLAMA 0011520863

STAROSTA LEGNICKI
59-220 Legnica, pl. Słowiański 1
AB.673.2.7.2026.AJ

Legnica, dnia 4 maja 2026 r.

OBWIESZCZENIE STAROSTY LEGNICKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególowych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311), oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691),

z a w i a d a m i a m

że na wniosek inwestora – **Zarządu Powiatu Legnickiego z siedzibą przy pl. Słowiańskim 1, 59-220 Legnica,** działającego przez Pełnomocnika ustanowionego w osobie Zbigniewa Choryłka w dniu 4 maja 2026 r. została wydana decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „**Przebudowa i rozbudowa odcinka drogi powiatowej nr 2611D w m. Goślinów, w ramach zadania „Modernizacja drogi powiatowej nr 2611D Gniewomirowice-Goślinów"**

Informuję, że strony mają prawo do zapoznania się z treścią decyzji Starosty Legnickiego nr **204/26** z dnia 4 maja 2026 r. w siedzibie Organu administracji publicznej, tj. ***w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Legnicy, pokój nr 336***, w obecności pracownika tego organu, zgodnie z art. 73 § 1 i § 1a ustawy Kodeks postępowania administracyjnego.

Od decyzji przysługuje odwołanie do Wojewody Dolnośląskiego za pośrednictwem organu, który wydał niniejszą decyzję, w terminie 14 dni od dnia otrzymania decyzji przez wnioskodawcę lub w terminie 14 dni od dnia zawiadomienia o wydaniu decyzji przez obwieszczenie w starostwie powiatowym oraz w urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg drogi, w urzędowych publikatorach teleinformatycznych - Biuletynie Informacji Publicznej tych urzędów, a także w prasie lokalnej dla pozostałych stron. Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych i art. 49 k.p.a. doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia. Stronom przysługuje także prawo do zrzeczenia się odwołania od niniejszej decyzji. Z dniem doręczenia organowi, który wydał decyzję oświadczenia ostatniej strony o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.

W myśl art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego, zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

eprasa.pl f02e519cc2



ZDJĘCIA GRAŻYNA SZYSZKA

W tym roku z okazji Dnia Hutnika uhonorowano w sumie 84 osoby

KGHM świętuje Dzień Hutnika i 65-lecie powstania miedziowego przedsiębiorstwa

Grażyna Szyszka
Głogów

Hutnicy z Głogowa, Legnicy i Orska obchodzili 8 maja w Głogowie swoje doroczne święto. Wręczono odznaczenia, a władze KGHM mówiły o przyszłości spółki i planowanych zmianach w hutach.

Świętu tradycji hutniczych towarzyszą uroczystości rozpoczynające jubileusz 65-lecia Polskiej Miedzi.

Zasłużonym pracownikom wręczono odznaczenia państwowe i wyróżnienia jubileuszowe. W tym roku z okazji Dnia Hutnika uhonorowano w sumie 84 osoby.

Zaproszonych gości witała w Głogowie Orkiestra Zakładowa HM Głogów. Na hutnicze święto przyjechali parlamentarzyści, samorządowcy i duchowni. W imieniu zarządu KGHM podziękowania załodze złożył wiceprezes ds. produkcji Mirosław Laskowski. Odczytał również list od prezesa Remigiusza Paszkiewicza, który nie wziął udziału w obchodach Dnia Hutnika z powodu innych zobowiązań.

Wiceprezes o przyszłości hut KGHM

Wiceprezes podzielił się także planami dotyczącymi przyszłości Polskiej Miedzi. Mówił m.in. o planowanych inwestycjach w „Cedyni". Wspomniał również o najstarszej hucie KGHM – HM Legnica.

– Przed nami głęboka transformacja w hutę recyklingową, opartą wyłącznie na złomie, ale taką, która będzie rentowna. Ten rok poświęcimy na podjęcie właściwej i optymalnej technicznie decyzji, a kolejnym krokiem będzie analiza ekonomiczna – mówił wiceprezes Laskowski.

Mówiono także o HM Głogów, która jest jednym z największych tego typu zakładów w Europie. Według zapowiedzi wiceprezesa, za około 10 lat hutę czekają duże wyzwania.

– Już teraz trzeba się do nich dobrze przygotować – dodał wiceprezes, zaznaczając, że HMG II czeka wkrótce duży i bardzo kosztowny remont.

Hutnicy i hutniczki na obchodach w Głogowie

W uroczystości uczestniczyli również przedstawiciele hut KGHM z Głogowa, Legnicy i Orska. Na akademii obecna była także Mirosława Doś, z 40-letnim stażem pracy w księgowości HM Legnica.

- Przyznam, że z mężczyznami całkiem dobrze się pracuje – śmieje się pani Mirosława, po chwili dodając już poważnie: – Na przestrzeni lat nasza huta bardzo się zmieniła, oczywiście na plus. Zmieniły się zarówno technologia, jak i warunki pracy w zakładzie.

Obecni na akademii pracownicy HM Głogów podkreślali, że ich zakład obchodzi w tym roku 55-lecie istnienia.

– Tym bardziej tegoroczne święto jest dla nas ważne. Jestem, jak na razie, jedynym hutnikiem w rodzinie, ale może nie ostatnim. Zobaczymy, jak potoczy się zawodowe życie mojego dziecka. Praca w hucie daje rodzinie stabilizację, więc można żyć spokojniej – mówi Władysław Pływaczyk, od 38 lat w HM Głogów, a także wiceprzewodniczący Związku Zawodowego Pracowników Dołowych KGHM, oddział HM Głogów.

Tradycyjnym elementem obchodów są dni otwarte organizowane przez Hutę Miedzi Legnica. W tym roku odbędą się one:16 maja,13 czerwca.
Zwiedzanie będzie organizowane w godzinach 9.00–13.00.















eprasa.pl f02e519cc2



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI





Pokazali Legnicę na Kołach 2026 w Zespole Szkół Samochodowych

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Zespół Szkół Samochodowych w Legnicy, przy wsparciu Ma Wo Group, Fundacji Gugali, Stowarzyszenia Ambasador Polskiego Transportu zorganizował kolejną edycję „Legnicy na Kołach".

Głównymi punktami programu były ekspozycje pojazdów ciężarowych wiodących marek rynkowych. Organizatorzy kładą nacisk na praktyczny wymiar wydarzenia, stąd obecność stanowisk z zakresu: nowoczesnego ratownictwa: demonstracje działań służb przy wypadkach drogowych, bezzałogowych systemów powietrznych: prezentacje możliwości wykorzystania dronów, bezpieczeństwa aktywnego: stanowiska z profesjonalnymi symulatorami jazdy.









eprasa.pl f02e519cc2

FRANCUSKIE HRABIOSTWO WE WSI POD LUBINEM. RODZINA DE NICOLAY ZNALAZŁA TU SWÓJ DOM

Krzeczyn Mały to niewielka wieś pod Lubinem, w której mieszka zaledwie 320 osób. Niewielu wiedziałoby o jej istnieniu, gdyby nie piękny, barokowy pałac z XVIII wieku. Od 25 lat żyje w nim rodzina hrabiny i hrabiego de Nicolay. Kiedy po raz pierwszy zobaczyli ten budynek, był w ruinie, jednak to właśnie dla niej arystokraci zrezygnowali z wygodnego życia w Belgii.

Karolina Kwiatek



ZDJĘCIA: ANETA KOLESIŃSKA

Charles de Nicoley z żoną Polą (z domu Otterstein). Para ma dwoje dzieci. Swoje życie dzielą między Warszawą a wioską pod Lubinem

Pałac w Krzeczynie Małym ma ponad 300 lat, a przez ostatnie trzy dekady znajduje się w rękach rodziny de Nicoley. Ghislain i Elizabeth byli pierwszymi prywatnymi właścicielami tego obiektu od czasów II wojny światowej. Dziś mieszka tu ich syn Charles z żoną Polą (z domu Otterstein). Para ma dwoje dzieci. Swoje życie dzielą między Warszawą a wioską pod Lubinem.

- Moi rodzice znali część polskich profesorów, którzy w latach 80. przyjeżdżali do uniwersytetu w Louvain-la-Neuve na wymianę. Zdarzało się, że niektórzy gościli w naszym domu, jednak my mogliśmy ich odwiedzić dopiero, po zmianie ustroju politycznego w Polsce. Podczas jednej z takich podróży, moi rodzice trafili na ten dom. Wówczas był ruiną, ale oni zakochali się w nim bez pamięci - opowiada nam Charles de Nicolay.

Pałac został kupiony w 1997 roku. Budynek nie miał okien, ogrzewania ani prądu, a przez dziury w dachu można było oglądać niebo nawet z parteru. Mimo tego, rodzina de Nicolay postawiła wszystko na jedną kartę. Zabrali dzieci i wyjechali z Belgii. Do momentu zakończenia „wstępnej" części remontu, mieszkali z dwójką dzieci w jednym z lubińskich bloków. Jak wspomina Charles de Nicolay, pierwsze lata po zamieszkaniu w pałacu też nie należały do najprostszych.

- Na początku to był bardziej kemping niż mieszkanie. Pamiętam, że na korytarzu mieliśmy wyłożone kilka desek, po których przechodziliśmy do innych pomieszczeń. Zimą było bardzo chłodno, choć akurat z tym mierzymy się do dziś. Nie zapomnę, jak w zeszłym roku zobaczyłem żonę w kuchni, która gotowała w futrze - opowiada Charles de Nicolay.



Pola de Nicolay prowadzi swoją markę odzieżową. W maju zaprezentowała swoją kolekcję w Paryżu

Kolejne pokolenia mieszkańców pałacu

Budynek jest w stanie, który pozwala na komfortowe mieszkanie, dopiero od kilkunastu lat. Pola Otterstein de Nicolay zobaczyła ten dom po raz pierwszy w 2015 roku. Podczas rozmowy podkreśla, że była nim zachwycona.

- Pomyślałam, że jest piękny i że mój mąż (choć wówczas nie byliśmy jeszcze małżeństwem) i jego rodzice musieli włożyć w to miejsce mnóstwo pracy. To cudowne, że takie rzeczy się dzieją, że ludzie odrestaurowują nasze pałace - dodaje Pola Otterstein de Nicolay.

Mimo czasu, energii i środków, które zostały włożone w odbudowę tego zabytku, do końca prac jeszcze daleko. Charles de Nicolay żartuje, że to dopiero jego dzieci albo wnuki będą mogły urządzić w pałacu parapetówkę. Trudno nam się z nim zgodzić. Obiekt, a zwłaszcza część, z której najczęściej korzysta rodzina, wygląda obłędnie.

Początkowo doborem mebli, dodatków i zdobień zajmowała się Elizabeth, matka Charles'a, jednak po wprowadzeniu się pary młodej jej zadanie przejęła synowa. Pola Otterstein de Nicolay opowiada nam, że przy wyborze elementów wystroju wnętrz kieruje się przede wszystkim własnym wyczuciem stylu.

Nasza rozmówczyni przez lata szlifowała swój gust. Wiele nauczyła się, obserwując mamę i babcię. Być może to właśnie przez nie zakochała się w modzie vintage. Od dłuższego czasu prowadzi własną markę odzieżową. W maju prezentuje kolekcję na pokazie w Paryżu.

eprasa.pl f02e519cc2



Gdy rodzice obecnych mieszkańców pałacu przejęli ten obiekt, była to ruina. A dziś...



W pałacu jest blisko 30 pomieszczeń. Jednak nie planują urządzenia tu hotelu czy pensjonatu

- Zależy nam na tym, żeby otworzyć to miejsce. Od końca marca w każdą sobotę organizujemy targ zdrowej żywności - „Targ przy pałacu". To cykliczne wydarzenie, na które zjeżdżają się lokalni dostawcy i producenci rzemiosła oraz zdrowej żywności. W organizacji pomogła nam gmina. Wydaje mi się, że za każdym razem przyjeżdża do nas coraz więcej okolicznych mieszkańców - mówi Pola Otterstein de Nicolay.

Para chce mieszkać w pałacu do końca życia. Teraz, kiedy dzieci są małe, jest im łatwiej, bo w okolicy mają wszystko, czego im potrzeba, jednak podejrzewają, że wraz z dorastaniem swoich pociech więcej czasu będą spędzać w Warszawie. Nie zamierzają porzucać ani sprzedawać posiadłości. Określają ją swoim „projektem życia".

Historia pałacu w Krzeczynie Małym

Hrabia Ghislain i hrabina Elizabeth de Nicolay byli pierwszymi, prywatnymi właścicielami pałacu od czasu zakończenia II wojny światowej. Kupili go w 1997 roku. Wcześniej, bo w czasach PRL-u, funkcjonowało w nim więzienie dla kobiet, a następnie szkoła (według niektórych źródeł szpital) dla dzieci z niepełnosprawnościami. Później na terenie XVIII-wiecznego obiektu mieściła się siedziba lokalnego PGR-u. - Nasz dom ma już ponad 300 lat. Pierwsza część została zbudowana w 1723/1724 roku (wówczas jego właścicielką była Ursula Katharina von Schweinitz - red.). Kolejną część, gdzie dziś znajduje się m.in. nasz salon, postawiono w drugiej połowie XVIII wieku - opowiada nam Charles de Nicolay.

W 1890 roku właścicielami Krzeczyna Małego została rodzina von Harrach. Mieszkali tu aż do II wojny światowej. Wcześniej wieś stanowiła własność rodów: de Saar, von Schweintz, von Niskisch-Rosenegk, von Ernst i von Manfred. Aktualni właściciele pałacu nie zdradzają, jak duża jest ich posiadłość. Szacują, że w pałacu może znajdować się około 30 pomieszczeń.



Pałac w Krzeczynie Małym ma już ponad 300 lat. Pierwsza część została zbudowana w 1723/1724 roku



Gdy nowi właściciele przejmowali pałac w 1996 roku, była to po prostu ruina. Bez okien, prądu, z dziurawym dachem...

eprasa.pl f02e519cc2

O tym, dlaczego praca przestaje sprawiać nam frajdę i pojawia się wypalenie zawodowe, rozmawiamy z prof. Anną Zalewską-Janowską i mgr. Jarosławem Dudkiem z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi



FOT. LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

Prof. Anna Zalewska-Janowska i mgr Jarosław Dudek

WYPALENIE ZAWODOWE NAJSZYBCIEJ POJAWIA SIĘ U AMBITNYCH I ZMOTYWOWANYCH

Liliana Bogusiak

Czy gdy pracownik zaczyna odczuwać fizyczne i emocjonalne wyczerpanie, przeciążenie obowiązkami zawodowymi, jest sfrustrowany i zestresowany, mówimy już o objawach wypalenia zawodowego?
JAROSŁAW DUDEK: Tak może być. Pierwsze pojawia się wyczerpanie emocjonalne i psychofizyczne; odczuwamy zmęczenie, obniża się nam nastrój, mamy coraz mniej satysfakcji z wykonywanej pracy, zaczynamy oddalać się od otoczenia. Zaczynamy się dystansować od innych, irytujemy się, mamy pretensje, żale do innych. Te nastroje przekładają się na relacje rodzinne. Jeśli w porę tego procesu nie zatrzymamy, zaczynamy uprzedmiotawiać ludzi, z którymi pracujemy, następnie przestajemy wierzyć w naszą skuteczność i realnie obniżamy jakość wykonywanej pracy, wypalenie może także prowadzić do pojawiania się poważnych chorób.

ANNA ZALEWSKA-JANOWSKA: Na poziomie fizjologii pojawiają się uporczywe niedomagania, bóle, traci się apetyt lub nagle zaczyna jeść dużo więcej niż wcześniej. U takiej osoby mogą pojawić się lęki, zaburzenia depresyjne. Wypalenie zawodowe nie zostało zakwalifikowane jako jednostka chorobowa, tylko syndrom zawodowy. Ale gdy jego objawy są już nasilone, pójście do psychiatry nie jest złym rozwiązaniem.

Czy to prawda, że wypalenie zawodowe pojawia się, gdy proporcje pomiędzy tym, co wkładamy w pracę, a tym, co dostajemy w zamian, są mocno zakłócone?
JD: Wypalenie zawodowe szybciej się pojawia i w większym stopniu dotyczy osób, które są ambitne i zaangażowane. Gdy to ich duże zaangażowanie, ambicja i plany zderzą się z rzeczywistością i nie widzą oni efektów, których by oczekiwali, ryzyko pojawienia się symptomów wypalenia zawodowego wzrasta. To nie znaczy, że osoby mniej ambitne na starcie i mniej zmotywowane do pracy nie doświadczają wypalenia zawodowego. U nich może stać się to później, ale może także wystąpić podobnie szybko.

Czy pracownik, u którego ten syndrom wystąpił, ma świadomość, że jest to wypalenie zawodowe?
JD: Większość osób nie ma tej świadomości. Czują, że coraz gorzej im się funkcjonuje w pracy. W pracy często towarzyszy im myśl „byle do piątku". Dopiero w piątek zaczynają w miarę normalnie funkcjonować. W miarę jak syndrom wypalenia zawodowego się pogłębia, nawet weekend jest dla nich męczący i nie potrafią wypocząć. Do braku zadowolenia z pracy dochodzą problemy w rodzinie, ze znajomymi, pojawiają się konflikty. Taki pracownik, który początkowo starał się nie obniżać swoich standardów pracy, zaczyna odczuwać, że efekty jego pracy nie są już takie jak wcześniej. Z czasem te standardy są coraz niższe i efekt pracy również.

Podejrzewam, że niewielki odsetek tych osób informuje kierownika o swoim wypaleniu zawodowym...
JD: Moim zdaniem niewielki. Nie znam danych statystycznych, które obrazowałyby ten problem, ale tak wynika z moich obserwacji. Po pierwsze dlatego, że część osób jest nieświadoma tego, co się z nimi dzieje. Natomiast ci, którzy zdają sobie sprawę ze swojej sytuacji psychicznej, często nie widzą sensu w takich działaniach. Niektórzy mogą z takim poczuciem pracować aż do emerytury, ale nie będą to jednak ani pracownicy efektywni, ani zmotywowani, ani zadowoleni.

Pan pracuje z menedżerami. Jak reagują, gdy ich pracownicy skarżą się na wypalenie zawodowe?
JD: To zależy od świadomości szefa, jego samooceny i tego, czy potrafi efektywnie zarządzać firmą. Musimy pamiętać, że wypalenie zawodowe to jest także często problem wynikający bezpośrednio z zarządzania i systemu organizacji pracy w firmie. Część przełożonych ma blokadę, aby przyjąć ten fakt do wiadomości. Dlatego pracownik zgłaszający taką kwestię jest traktowany jak ten, który stwarza problem lub ten, któremu nie chce się pracować. Na szczęście jest coraz więcej menedżerów, którzy wspierają pracowników.

Kto powinien zauważyć czy zdiagnozować - mam na myśli medyków - u pracownika wypalenie zawodowe?
JD: Jeśli lekarz podstawowej opieki zdrowotnej dobrze zna swojego pacjenta, to zauważy, że coś złego się z nim dzieje. Czasami kilka dni zwolnienia lekarskiego pomaga. Ale przy bardzo zaawansowanym wypaleniu zawodowym nie wystarczy nawet długotrwały urlop. Niekiedy zaleca się zmianę pracy, a w skrajnych przypadkach nawet zmianę zawodu.

Czy może Pan podać przykład takiej skrajnej sytuacji?
JD: Pracownica, bardzo ambitna, doświadczająca wypalenia zawodowego, u której doprowadziło ono do somatyzacji objawów. Kobieta, w momencie, gdy jadąc do pracy autem skręcała w ulicę, przy której znajdowało się jej miejsce pracy, zaczynała odczuwać silny ból nóg i duszności. Przychodziła do pracy, wykonywała swoje obowiązki, choć przez cały dzień źle się czuła. Gdy po wyjściu z pracy wyjeżdżała z ulicy, przy której znajdowała się firma, jej dolegliwości ustępowały. Postanowiła poszukać pomocy i wtedy zmieniła pracę. Po zmianie pracy dolegliwości ustąpiły.
W przypadku wypalenia zawodowego mówi się o dwustronnych spiralach. Spirala, która ciągnie człowieka w dół, wygląda w ten sposób, że człowiek się wypala, zaniedbuje relacje, hobby, czas wolny, a są to rzeczy, które wspierają wychodzenie z wypalenia zawodowego, więc „nakręcamy" tę spiralę. W przypadku pojawienia się wypalenia, zaleca się coś odwrotnego, czyli jeśli czujemy, że praca nas przeciąża, powinniśmy znaleźć sobie hobby, spędzać czas ze znajomymi i rodziną. To sprawi, że może wypalenie zawodowe się nie rozwinie i będzie to ta spirala ciągnąca człowieka w górę. Tymczasem wiele osób ucieka w inną stronę, najczęściej w kierunku używek. Nadużywanie alkoholu, leków prowadzi do lekceważenia obowiązków, utraty poczucia odpowiedzialności, co tylko ten syndrom pogłębia.

Przed laty, gdy mówiono o wypaleniu zawodowym, zwracano uwagę na to, że problem dotyczy głównie osób pracujących z ludźmi. Teraz to pojęcie rozszerzono. Jak bardzo?
JD: W pierwszych definicjach wypalenia zawodowego mówiono o tym, że dotyka to osób pracujących z ludźmi i ich problemami, a więc lekarzy, psychologów, pracowników społecznych. Ale już od dawna mówi się, że dotyka to każdego. Co więcej, dziś mówi się także nie tylko o wypaleniu zawodowym, ale też między innymi o wypaleniu rodzicielskim, akademickim, opiekuńczym i małżeńskim.
Nie da się ukryć, że na początku część specjalistów patrzyła na takie rozszerzanie mocno sceptycznie. To się jednak zmieniło. Przecież w każdej aktywności można się wypalić, zwłaszcza jeśli ktoś się starał, a te wysiłki nie zostały w jego poczuciu należycie docenione.

Gdzie powinna szukać pomocy osoba zmagająca się z objawami wypalenia zawodowego?
AZJ: Na początkowym etapie zaleca się kontakt z psychologiem, na późniejszym z psychiatrą. Wiele osób ma jednak opory, aby skorzystać z takiej pomocy. W Okręgowej Izbie Lekarskiej organizowane są warsztaty przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu, jak również szkolenia Naczelnej Izby Lekarskiej. Lekarze mogą się zapisać i skorzystać z profesjonalnych porad i wskazówek. Zawsze można przyjść na izbę psychiatryczną, bo każdy zostanie przyjęty przez specjalistę. Ale jest problem, czy pacjent jest w stanie wyciągnąć rękę po pomoc. Niewiele osób to potrafi.

JD: Wypalenie zawodowe jest efektem nieadekwatnych strategii radzenia sobie ze stresem. Jeśli nauczymy się, jak sobie radzić ze stresem, to ta umiejętność może przedłużyć nam wolność od wypalenia lub poradzimy sobie z jego objawami, gdy zaczną się pojawiać. Oczywiście nie dotyczy to zaawansowanych objawów wypalenia zawodowego.

Czy gdybyśmy potrafili radzić sobie ze stresem, uniknęlibyśmy problemu wypalenia zawodowego?
JD: Warto sobie uświadomić, że życie bez stresu nie jest możliwe. Jest nieunikniony i nie ma go co demonizować. Stres bywa zły, niszczący, ale jest też mobilizujący. Odczuwane napięcie i pobudzenie motywuje nas do działania, popycha do poszukiwania nowych rozwiązań niekonwencjonalnych podejść do problemów. Lubię mawiać, że stres jest dobry, zły jedynie bywa. Tym „złym" trzeba się zająć.

AZJ: Warto nauczyć się kilku pozytywnych strategii radzenia sobie ze stresem. Optymizm sprawia, że organizm nie jest bombardowany nieustannie katastroficznymi wizjami - lepiej funkcjonuje na poziomie fizjologii. Warto stosować tzw. pozytywne przewartościowanie, czyli w najgorszej nawet sytuacji odnaleźć coś korzystnego dla siebie, a pojawiające się kryzysy traktować jako coś, co ma nas ubogacić, wzmocnić. Ta strategia pozwala zmienić nasze negatywne uczucia w pozytywne, a co najmniej negatywne zneutralizować. Przezwyciężanie trudności to zdobywanie bezcennych doświadczeń zawodowych, ale i życiowych, małżeńskich, rodzicielskich.
Kolejna kwestia to grupa wsparcia. Człowiek jako istota społeczna potrzebuje co najmniej jednej osoby, aby utworzyć z nią grupę wsparcia. Poszerza to horyzonty, zmniejsza subiektywizm i pomaga przetrwać trudne chwile.

CV

Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska
Specjalista dermatolog-wenerolog, alergolog, immunolog kliniczny, pracuje w Zakładzie Psychodermatologii i Neuroimmunobiologii Skóry Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Mgr Jarosław Dudek
Psycholog, trener, asystent w Zakładzie Psychodermatologii i Neuroimmunobiologii Skóry Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Oprócz pracy na uczelni zajmuje się także współpracą z biznesem i wieloma organizacjami. Specjalizuje się głównie w tematyce radzenia sobie ze stresem, budowania asertywnych relacji zawodowych i prywatnych, zarządzania emocjami, komunikacji interpersonalnej, zarządzania sobą w czasie oraz motywacji.

eprasa.pl f02e519cc2

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

DRAMAT WOJENNY SOBOTA TVP 1 21:25

Czerwone maki



„Czerwone maki" to pierwszy polski film o słynnej, zwycięskiej bitwie o Monte Cassino, która była jednym z kluczowych momentów II wojny światowej. Obraz Krzysztofa Łukaszewicza przypomina o bohaterstwie polskich żołnierzy, którzy zdobyli Monte Cassino, a tym samym przyczynili się do zwycięstwa aliantów we Włoszech. To opowieść o poświęceniu, które zasługuje na pamięć i uznanie. Jędrek (Nicolas Przygoda), młody chłopak i sierota, przeszedł przez piekło łagru i opuścił Rosję z Armią Andersa. W niewoli nauczył się robić wszystko, by przeżyć, zmieniając się z naiwnego chłopca w kombinatora i złodziejaszka. Spotkanie z żołnierzami II Korpusu oraz uczucie do sanitariuszki Poli (Magdalena Żak) stają się jednak dla niego początkiem głębokiej przemiany. Kiedy nadchodzi decydująca bitwa o Monte Cassino, Jędrek staje przed wyzwaniem, które zadecyduje nie tylko o losach wojny, ale i o jego przyszłości. Walki o klasztor na wzgórzach Monte Cassino – jedna z najbardziej dramatycznych bitew II wojny światowej – będą dla niego punktem zwrotnym, który na zawsze zmieni jego życie i podejście do wojennej rzeczywistości. „Czerwone maki" to opowieść o dojrzewaniu w obliczu śmierci i heroizmu.

THRILLER SOBOTA TVN 7 20:00

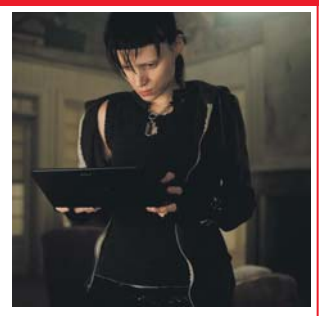
Notre-Dame płonie



Zrealizowana z niezwykłym rozmachem, wstrząsająca i prawdziwa historia walki o ocalenie jednego z najświętszych miejsc Europy oraz bezcennych relikwii chrześcijaństwa. W poniedziałek 15 kwietnia 2019 roku, na tydzień przed Wielkanocą, świat obiega dramatyczna wiadomość: paryska katedra Notre-Dame płonie! Nie tylko katolicy wstrzymują oddech, obserwując setki strażaków stających do walki z żywiołem. Warunki są niezwykle trudne, ponieważ ogień rozprzestrzenia się na trudno dostępnym poddaszu, a stawka ogromnie wysoka. W skarbcu katedry przechowywana jest między innymi korona cierniowa Chrystusa. Czas ucieka, a sytuacja staje się coraz bardziej dramatyczna. Dach budowli lada chwila runie i pogrzebie ludzi oraz bezcenne skarby. Dowodzący akcją rozważają konieczność jej odwołania, gdy grupa ochotników zgłasza gotowość podjęcia ostatniej, niesłychanie ryzykownej próby opanowania żywiołu. Wokół katedry gromadzą się tysiące wiernych, by modlitwą wesprzeć bohaterów.

FILM SENSACYJNY SOBOTA TVP 1 23:40

Dziewczyna z tatuażem



Thriller kryminalny zrealizowany na podstawie pierwszej części z bestsellerowej serii „Millennium", autorstwa szwedzkiego pisarza i dziennikarza Stiega Larssona. Główny bohater to skompromitowany dziennikarz Mikael Blomkvist, który przyjmuje zlecenie od przemysłowca Henrika Vangera, w zamian za obietnicę biznesmena oczyszczenia go z ciążących na nim zarzutów o zniesławienie. Sędziwy udziałowiec w potężnym rodzinnym koncernie angażuje Blomkvista do spisania dziejów swego rodu, ale tak naprawdę zależy mu przede wszystkim na rozwiązaniu zagadki tajemniczego zniknięcia bratanicy, Harriet Vanger, która w latach 60. przepadła bez śladu. Harriet miała wówczas zaledwie 16 lat, jej ciała nigdy nie odnaleziono. Poczynania Blomkvista pilnie śledzi inteligentna, sprytna i wytatuowana hakerka, Lisbeth Salander, którą również zatrudnił Vanger. Prowadzone przez Blomkvista dochodzenie przynosi zaskakujące efekty. Zostają ujawnione mroczne tajemnice rodziny, które budzą przerażenie.

KOMEDIA NIEDZIELA TV PULS 17:35



Terminal

Po wylądowaniu na nowojorskim lotnisku Viktor Navorski (Tom Hanks) dowiaduje się, że jego ojczyzna formalnie przestała istnieć. Ponieważ paszport mężczyzny stracił ważność, nie może on opuścić terminalu.Lotnisko staje się jego domem. Victor, próbuje znaleźć pracę, zdobywa nowych przyjaciół, a także... zakochuje się w stewardesie.

FILM SF WTOREK POLSAT 20:30



Dzień Niepodległości

W kierunku Ziemi zmierza olbrzymich rozmiarów obiekt z kosmosu. Wbrew początkowym przypuszczeniom okazuje się, że nie jest to asteroida, ale statek kosmiczny przybyszów z innej planety. Prezydent Thomas J. Whitmore, as pilotażu Steven Hiller i genialny informatyk David Levinson, tworzą zespół, aby powstrzymać inwazję obcych.

WTOREK 12 Maja

TVP 1

6.25 Akacjowa 38 (855) **7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (128) **9.00** Ranczo (27): Płomień duży i mały **10.00** Komisarz Alex (36): W hipnozie **11.00** Ojciec Mateusz (140): Zagubiona **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** To się opłaca **12.55** Włochy – ostatnie dzikie zakątki (3) **14.00** Złoty chłopak (288)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (916)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4713)
18.20 Zaraz wracam (129)
18.55 Akacjowa 38 (866)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.00 Konkurs Piosenki Eurowizji 2026 – 1. półfinał
23.40 Rain Man – dramat obyczaj. USA 1988 ★★★★
Reż. Barry Levinson, wyk. Dustin Hoffman, Tom Cruise, Valeria Golino
Po śmierci ojca Charlie dowiaduje się, że ma brata w spektrum autyzmu. Rozgoryczony, że ojciec zapisał cały majątek Raymondowi, wykrada go z zakładu dla psychicznie chorych.
1.55 Wiek Adaline – melodr. USA/Kanada 2015 ★★★★
Reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively, Michiel Huisman, Harrison Ford

TVP 2

5.30 M jak miłość (1753) – serial Polska 2023 **6.25** Przystań nad Biblią **6.55** Barwy szczęścia (3377) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.40** Rosół polski **12.15** Którędy po sztukę – magazyn **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (93) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (900): Wszechświat przemówił – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (388)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (94)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3377)
19.55 Domowe patenty – felieton
20.05 Barwy szczęścia (3378)
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.55 M jak miłość (1933) – serial Polska 2026
21.55 Na sygnale (902)
22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
23.25 Anatomia zła – thriller Polska 2015 ★★★
Reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Stroiński, Marcin Kowalczyk, Michalina Olszańska
Płatny zabójca Lulek wychodzi z więzienia. Prokurator, który prowadził jego sprawę, chce, by zabił komendanta Centralnego Biura Śledczego.
1.30 Chrzciny – komedia Polska 2022 ★★★
3.00 Cesaria Evora – film dokumentalny Portugalia 2022
3.55 Rodzinka.pl

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn inf. **8.30** Malanowski i Partnerzy (258, 259): Krnąbrna lolita / Ślubny biznes – serial fabularno-dokumentalny Polska 2011 **9.30** Trudne sprawy (1064, 1065) – serial fabul.-dokument. Polska 2021 **11.35** Gliniarze (769-771) – serial fab.-dokum. **14.40** Dlaczego ja? (1565): Od przybytku głowa nie boli – serial fab.-dokum. 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1162)
17.00 Gliniarze (1202)
18.00 Pierwsza miłość (4214) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Dzień Niepodległości – film sf USA 1996 ★★★
Reż. Roland Emmerich, wyk. Will Smith, Bill Pullman, Jeff Goldblum
W kierunku Ziemi zmierza olbrzymich rozmiarów obiekt z kosmosu. Wbrew przypuszczeniom okazuje się, że to nie asteroida, ale statek kosmiczny z innej planety.
23.45 Django – western USA 2012 ★★★★
Reż. Quentin Tarantino, wyk. Jamie Foxx, Christoph Waltz, Leonardo DiCaprio
Django poznaje łowcę nagród, który poszukuje braci Brittle'ów. Obiecuje, że uwolni go w zamian za doprowadzenie do braci.
3.20 Nasz nowy dom

TVN

5.15 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: Mroków – Bistro Kociołek **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku – magazyn kulinarny **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Dzika róża", Rybnik / Łomża, Restauracja „Stary Młyn" **13.40** Ukryta prawda (1599-1600, 1683) – serial fab.-dok. Polska

16.50 Szpital św. Anny (126) – serial obycz. Polska 2026
Wyk. Jolanta Fraszyńska, Joanna Liszowska, Julia Kamińska, Dorota Segda
17.55 Detektywi (320) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn publicystyczny
20.15 Na Wspólnej (4210) – serial Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Skok na głęboką wodę – reality show
22.40 Kuba Wojewódzki – talk show Polska 2026
23.40 Superwizjer – magazyn publicystyczny
0.20 Godzilla i Kong: Nowe imperium – film sf USA 2024 ★★★
Reż. Adam Wingard, wyk. Rebecca Hall, Dan Stevens, Brian Tyree Henry
2.45 The Traitors. Zdrajcy
4.25 Uwaga! – magazyn publicystyczny
4.45 Szpital św. Anny (89) – serial obyczajowy Polska 2026

TVN 7

6.50 Szkoła (642, 643) **8.45** Ukryta prawda (1294, 1358, 1359) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (969, 970) **14.00** Detektywi (80) **15.00** Szpital św. Anny (116) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (632, 633) **18.00** Sekrety życia (16) **19.00** Ukryta prawda (1487) **20.00** Hotel Paradise (42) **21.00** Kod dostępu – film sensacyjny USA 2001, reż. Dominic Sena, wyk. John Travolta, Hugh Jackman **23.10** Wcielenie – horror USA/Chiny 2021, reż. James Wan, wyk. Annabelle Wallis **1.25** Hotel Paradise (41) **2.25** Żyjąc z potworem (3)

TVP Kultura

11.15 U Pana Boga za miedzą – komedia Polska 2009 **13.20** Poszukiwacze zaginionych arcydzieł **14.00** Awatar, czyli zamiana dusz – film fantasy Polska 1964 **15.10** Mój Nikifor – film biograf. Polska 2004 **17.00** Jan Serce (6) **18.15** Mody Polskie **18.55** Jan Englert. Spróbuję jeszcze raz pofrunąć **20.00** Teatr TV: Kuracja – Polska 2001, reż. Wojciech Smarzowski **21.25** Miss Potter – film biograf. W. Bryt./USA 2006 **23.10** Demoniczny uśmiech Jacka Nicholsona

TVP Sport

7.40 Piłka nożna: Śląsk Wrocław – ŁKS Łódź **9.40** Magazyn Betclic 1. Ligi **11.05** Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Legia Warszawa **13.10** Gol **14.30** Boks: Karol Welter – Stephen Danyo **15.30** Piłka nożna: ME (k) do lat 17: Polska – Hiszpania **17.30** Piłka kobiet **18.30** Podsumowanie Pucharu Anglii **20.05** Retransmisja sportowa **22.00** Sportowy wieczór **22.30** Boks: Shane Mosley Jr. – Serhij Bohaczuk **0.35** Piłka nożna: Southampton FC – Arsenal FC **2.40** Boks: Mary Spencer – Mikaela Mayer

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (1, 2) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (109) **8.55** Policjantki i policjanci (426, 427) **10.55** Na ratunek 112 (1163, 462) **11.55** Dlaczego ja? (1573, 1574) **13.55** Trudne sprawy (1085-1087) **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (524) **18.00** Policjantki i policjanci (1421, 1422) **20.00** Uroczysko (250) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1029) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (146) **22.40** Zasady kung-fu – film akcji USA/Tajland./Hongk./W. Bryt. 2018 **0.20** Love Island. Wyspa miłości (39)

TV Trwam

12.03 Informacje **12.20** Śladami Powstania Styczniowego na Podlasiu **13.05** Leśni zapylacze **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Cysters **15.00** Ratuję człowieka. Ludzie Kościoła wobec zagłady **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 **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (10, 11) **8.00** Kobra – oddział specjalny (2, 3) **10.00** Triumf miłości (143, 144) **12.00** Nie igraj z aniołem (72) **13.00** Wspaniałe stulecie (6) **14.00** Don Matteo: Boski detektyw (5) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (709, 710) **17.00** Dzielnica strachu (470) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1000, 1001) **20.00** Bandyta – thriller Kan. 2022 ★★★ **22.25** Zły porucznik – film sens. USA 2009 ★★★ **1.00** Grizzly – horror USA/Kan. 2015 **2.30** Dzielnica strachu (469)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f02e519cc2

ŚRODA 13 Maja

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (129) **9.00** Ranczo (28): Powrót demona **10.05** Komisarz Alex (37): Miasto w strachu **11.00** Ojciec Mateusz (141): Wypadek **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Włochy – ostatnie dzikie zakątki (4) **14.00** Złoty chłopak (289) – serial obyczaj. Turcja

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (917)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4714)
18.20 Zaraz wracam (130)
18.55 Akacjowa 38 (867)
Liberto widzi pocałunek Leonor i Iniga, lecz obiecuje zachować to w tajemnicy. Szef Silvii bagatelizuje ostrzeżenia o zagrożeniu ze strony generała Zavali.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.20 Afera Thomasa Crowna
★★★★ – film krym. USA 1999
Reż. John McTiernan, wyk. Pierce Brosnan, Rene Russo, Denis Leary
23.25 Zemsta
★★★ – komedia Polska 2002
Reż. Andrzej Wajda, wyk. Roman Polański
1.10 Gry uliczne
★★★★ – film sens. Polska 1996
2.55 Magazyn Ekspresu Reporterów

TVP 2

5.20 M jak miłość (1754) **6.10** Przystań nad Biblią **6.25** Pożyteczni.pl **6.55** Barwy szczęścia (3378) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **8.45** Serwis Info **10.20** Pytanie na śniadanie **11.40** Gwiazdorska kuchnia Ani **12.15** Rzecz Polska (11) **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (94) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (901): Cave hominem – serial obycz. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (389)
15.50 Domowe patenty – felieton
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (95)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3378, 3379) – serial Polska
20.40 Przepis dnia – magazyn
20.55 Na dobre i na złe (993)
21.55 Na sygnale (903, 904)
22.55 Francuska ruletka (2) – serial krym. Francja
23.55 Jesień w Nowym Jorku
★★★ – komedia romantyczna USA/Kanada 2022
Reż. Michael Robison, wyk. Aimee Teegarden, Evan Roderick, Laura Soltis
Piper przeprowadza się do Nowego Jorku, żeby zacząć nowe życie. Odkrywa, że jej powołaniem jest ilustratorstwo. Razem z nowo poznanym Austinem chce stworzyć wspólny projekt.
1.25 Okrutna miłość (1) – miniserial W. Bryt. 2025
2.20 Dzieci duchy – film dokumentalny Francja 2023

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (260, 261): Toksyczna miłość / Sąsiedzi **9.30** Trudne sprawy (1066, 1067) – serial fab.-dok. Polska 2021 **11.35** Gliniarze (772-774): Szkolni kumple / Rachunki do wyrównania / Prawda wyjdzie na jaw **14.40** Dlaczego ja? (1566: Drugi oddech) – serial fab.-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1163)
17.00 Gliniarze (1203) – serial fab.-dok. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4215) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Bez pudru, czyli Kabaret plus... – prog. rozrywkowy
21.50 Wkręceni – komedia
★★★ Polska 2014
Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Piotr Adamczyk, Bartosz Opania, Paweł Domagała
Trzej przyjaciele tracą pracę. Posiadacz najwyższej odprawy zaprasza pozostałych na weekend do Warszawy. Gdy wracają autem z niemiecką rejestracją, zostają uznani za inwestorów z Niemiec.
23.55 Dzień Niepodległości
★★★ – film sf USA 1996
Reż. Roland Emmerich, wyk. Will Smith, Bill Pullman, Jeff Goldblum
3.10 Nasz nowy dom
4.40 Disco gramy!

TVN

5.40 Uwaga! – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1636) **6.50** Kuchenne rewolucje: Mysłowice – La Farina – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Mada”, Warszawa / Łódź, „Pizza i kebab u Pancia” **13.40** Ukryta prawda (1601-1602, 1684) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

16.50 Szpital św. Anny (127)
17.55 Detektywi (321)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4211) – serial Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Królowa przetrwania – reality show, wyk. Aneta Kurp, Josephine Kwaśniewska, Ewelina Kubiak
22.55 Idealny facet dla mojej dziewczyny – komedia romantyczna Polska 2009
★★★ Reż. Tomasz Konecki, wyk. Marcin Dorociński, Magdalena Boczarska, Izabela Kuna
Szkoła feministki Klary ma problemy finansowe. By je rozwiązać, Klara planuje produkcję feministycznego filmu porno. W roli głównej planuje obsadzić instruktorkę sztuk walki, Lunę.
1.30 Niebezpieczni dżentelmeni
★★★ – komedia kryminalna Polska 2022
3.45 Największe polskie katastrofy: Zatonięcie promu MF Jan Heweliusz
4.45 Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.50 Szkoła (645, 646) **8.45** Ukryta prawda (1295, 1360, 1361) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (972-974) **14.00** Detektywi (81) **15.00** Szpital św. Anny (117) **–16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (634, 1) **18.00** Sekrety życia (17) **19.00** Ukryta prawda (1488) **20.00** Hotel Paradise (43) **21.00** ★★★★ W sieci kłamstw – film sensacyjny USA/Wielka Brytania 2008, reż. Ridley Scott, wyk. Leonardo DiCaprio, Russell Crowe **23.40** ★★★ Cry Macho – western USA 2021, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood **1.55** Hotel Paradise (42)

TVP Kultura

10.00 Jan Serce (6) **11.15** ★★★★ Awatar, czyli zamiana dusz – film fantasy Polska 1964 **12.30** ★★★★ Mój Nikifor – film biograf. Polska 2004 **14.20** Kant – doświadczenie wolności **15.30** ★★★ Tydzień z życia mężczyzny – dramat Polska 1999 **17.10** Jan Serce (7) **18.10** Dobre strony **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Reżyserzy **19.45** Andrzej Wajda – Notatki **20.00** ★★★ Wilkołak – horror Polska/Holand./Niemcy 2018 **21.40** Przygody Sherlocka Holmesa (11) **22.50** Scena muzyczna

TVP Sport

8.05 Piłka nożna kobiet: CD Tenerife – FC Barcelona Femení **9.10** Piłka kobiet **10.10** Piłka nożna kobiet: Czarni Sosnowiec – Górnik Łęczna **12.10** Koszykówka: LM FIBA **15.20** Pełnosprawni **15.50** Retransmisja **17.55 (L)** Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa: Półfinał **20.25 (L)** Piłka nożna: Raków Częstochowa – Jagiellonia Białystok **23.05** Sportowy wieczór **23.35** Boks: Óscar Valdez – Ricky Medina **1.00** MMA: Gala w Szczecinie **3.20** Boks: Tom Mizokoshi – John Riel Casimero

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (3, 4) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (110) **8.55** Policjantki i policjanci (428, 429) **10.55** Na ratunek 112 (1164, 463) **11.55** Dlaczego ja? (1575, 1576) **13.55** Trudne sprawy (1088-1090) **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (525) **18.00** Policjantki i policjanci (1422, 1423) **20.00** Uroczysko (251) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1030) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (147) **22.40** ★★★★ Pamięć absolutna – film sf USA/Meksyk 1990, **0.55** Love Island. Wyspa miłości (40) **2.00** Hardkorowy lombard (161)

TV Trwam

11.10 Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.20** Zuzela – tu wszystko się zaczęło **13.00** Fatima – orędzie na dziś **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Powołani **15.00** Cudowne ocalenie Jana Pawła II – rozmowa Polska 2022 **15.25** Przywróceni do życia **16.10** Na zdrowie **16.30** Pastuszkowie z Fatimy **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Bóg z nami **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4) **10.00** Triumf miłości (145, 146) **12.00** Nie igraj z aniołem (73) **13.00** Wspaniałe stulecie (7) **14.00** Don Matteo: Boski detektyw (6) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (710, 711) **17.00** Dzielnica strachu (471) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1001, 1002) **20.00** ★★★★ Mizantrop – thriller USA/Kan. 2023 **22.20** ★★★ Księga luster – thriller USA/Australia 2024 **0.25** ★ Miłość, seks & pandemia – film obyczaj. Polska 2022 **2.55** Dzielnica strachu (470)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 14 Maja

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Pełnia wiary **8.00** Serwis Info **8.30** Zaraz wracam (130) **9.05** Ranczo (29): W kleszczach terroryzmu **10.05** Komisarz Alex (38): Dlaczego Romeo zginął? **11.00** Ojciec Mateusz (142): Cudowne dziecko **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Program rolny **12.55** Włochy – ostatnie dzikie zakątki (5) **14.00** Złoty chłopak (290)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (918) – serial obyczajowy Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4715) – telenowela Polska 2026
18.20 Zaraz wracam (131) – serial obycz. Polska 2026
18.55 Akacjowa 38 (868) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.00 Konkurs Piosenki Eurowizji 2026 – 2. półfinał
23.35 Sprawa dla reportera
0.30 Powrót (3) – dramat Polska 2021
Reż. Adrian Panek, wyk. Andrzej Andrzejewski, Jan Brzozowski, Maria Dębska
1.25 Rain Man
★★★★ – dramat obycz. USA 1988
Reż. Barry Levinson, wyk. Dustin Hoffman, Tom Cruise, Valeria Golino
3.40 Sprawa dla reportera

TVP 2

5.30 M jak miłość (1755) **6.25** Operacja zdrowie **6.55** Barwy szczęścia (3379) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.40** Dzień z życia artysty **12.15** Którędy po sztukę **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (95) – serial obycz. Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (902): Pies też człowiek – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (390)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (96)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3379)
19.55 Domowe patenty – felieton
20.05 Barwy szczęścia (3380)
20.40 Tak to leciało!
21.40 Niepewne sytuacje – program rozrywkowy
22.10 Zaćmienie (1, 2) – serial krym. Francja 2024
Reż. Franck Brett, wyk. Claire Keim, Anne Charrier, Emma Jugi
W dniu zaćmienia słońca 18-letni Luca przypadkowo strzela do swojej dziewczyny Nour z broni służbowej swojej matki. Gdy oddala się, chcąc sprowadzić pomoc, dziewczyna znika.
0.05 Rodzinka.pl (315)
0.35 Anatomia zła
★★★ – thriller Polska 2015
Reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Stroiński
2.40 Akacjowa 38
4.35 Na dobre i na złe

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy (262, 263): Siostrzana miłość / Gdzie jest Filip? **9.30** Trudne sprawy (1068, 1069) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 **11.35** Gliniarze (775-777): Wesele i pogrzeb / Skala bólu / Kwestia szacunku **14.40** Dlaczego ja? (1567): Pozdrowienia z przeszłości – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1164) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
17.00 Gliniarze (1204)
Znalezione zostają zwłoki trenera. Adam i Olga badają jego związki z kibolami, a zeznania zatrzymanych chuliganów dają nowy trop.
18.00 Pierwsza miłość (4216)
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Nasz nowy dom (370) – reality show Polska 2026
21.50 Zabij mnie, kochanie
★★ – komedia Polska 2024
Reż. Filip Zylber, wyk. Weronika Książkiewicz, Mateusz Banasiuk, Agnieszka Więdłocha
23.55 Jerry Maguire
★★★★ – dramat obycz. USA 1996
Reż. Cameron Crowe, wyk. Tom Cruise, Cuba Gooding Jr., Renée Zellweger
2.55 Nasz nowy dom (349) – reality show Polska 2025
4.40 Disco gramy!

TVN

5.00 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1637) **6.50** Kuchenne rewolucje: Garwolin – Pod Orłem **7.45** Dzień Dobry TVN – program informac.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Paradiso”, Kawice / Czarna Dąbrówka, „Cooking and events” **13.40** Ukryta prawda (1603-1604, 1685) – serial fabularno-dokumentalny

16.50 Szpital św. Anny (128)
17.55 Detektywi (322)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4212)
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Kuchenne rewolucje: Poznań – Szagówka i majeranek – reality show
22.40 Na twoim miejscu
★★★ – komedia Polska 2023
Reż. Antonio Galdamez, wyk. Paulina Gałązka, Miron Jagniewski, Oliwier Grzegorzewski
Krzysiek i Kaśka oddalili się od siebie i trafili na terapię małżeńską. Rozwodzący się małżonkowie budzą się pewnego dnia i odkrywają, że zamienili się ciałami, a to pozwala im na zupełną zmianę perspektywy.
0.45 Skok na głęboką wodę
1.50 Szpital św. Anny (90) – serial obycz. Polska 2026
2.50 Uwaga! – magazyn
3.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2, 3): Serca oskarżycielami / Kropla goryczy – serial kryminalny USA/Kanada 2011

TVN 7

6.50 Szkoła (648, 649) **8.45** Ukryta prawda (1296, 1362, 1363) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (975-977) **14.00** Detektywi (82) **15.00** Szpital św. Anny (118) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (2, 3) **18.00** Sekrety życia (18) **19.00** Ukryta prawda (1489) **20.00** Hotel Paradise (44) **21.00** ★★ Miss agent II: Uzbrojona i urocza – komedia sens. USA 2005, reż. John Pasquin, wyk. Sandra Bullock **23.25** ★★★ Notre-Dame płonie – thriller Fr./Wł./W. Bryt./USA 2022 **1.45** Hotel Paradise (43) **2.45** Żyjąc z potworem (5) **3.40** SOS. Ekipy w akcji (48)

TVP Kultura

10.00 Jan Serce (7) **11.05** ★★★ Tydzień z życia mężczyzny – dram. Polska 1999 **12.45** Co mówią lekarze **13.25** Każde dotknięcie zostawia ślad – Alina Szapocznikow **14.30** ★★★★ Dwa księżyce – film obyczaj. Polska 1993 **16.55** Jan Serce (8) **18.05** Wydarzenie aktualne **18.40** Którędy po sztukę **18.50** Paul Newman – niespokojny duch **20.00** Wstęp do filmu **20.05** ★★★★★ Człowiek z marmuru – dramat Polska 1976 **22.55** Hala odlotów **23.55** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka

TVP Sport

9.30 Gol **10.50** Piłka nożna: Raków Częstochowa – Jagiellonia Białystok **12.55** Koszykówka: NBA **14.55 (L)** Piłka nożna: ME kobiet do lat 17: 1. półfinał **17.05** Magazyn Betclic 2. Ligi **17.50** Piłka nożna: ME kobiet do lat 17: Podsumowanie występu Polek **18.55 (L)** Piłka nożna: ME kobiet do lat 17: 2. półfinał **21.05** Ring TVP Sport **22.00** Sportowy wieczór **22.30** Piłka nożna: ME kobiet do lat 17: 1. półfinał **0.35** Boks: Stephane Barthelemy – Jacob Blais **1.05** Oktagon MMA: Gala 87 w Libercu

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (5, 6) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (111) **8.55** Policjantki i policjanci (430, 431) **10.55** Na ratunek 112 (1165, 464) **11.55** Dlaczego ja? (1577, 1518) **13.55** Trudne sprawy (1091-1093) **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (526) **18.00** Policjantki i policjanci (1423, 1424) **20.00** Uroczysko (252) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1031) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (148) **22.40** ★★★★ Braterstwo wilków – horror Fr. 2001 **1.50** Love Island. Wyspa miłości (41) **2.55** Śmierć na 1000 sposobów (13) **3.25** Lubię Disco!

TV Trwam

11.25 Myśląc Ojczyzna **11.35** Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady z kongresu **13.00** Perły polskiego krajobrazu **13.30** Msza św. z Jasnej Góry **14.30** Misja Szczecin-Kipsing **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędką nad wodę w Polsce i świat **16.35** Sól Ziemi **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (12, 13) **8.00** Kobra – oddział specjalny (4, 5) **10.00** Triumf miłości (147, 148) **12.00** Nie igraj z aniołem (74) **13.00** Wspaniałe stulecie (8) **14.00** Don Matteo: Boski detektyw (7) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (711, 712) **17.00** Dzielnica strachu (472) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1002, 1003) **20.00** ★★★★ Iluzja – thriller USA/Fr. 2013 **22.10** ★★★ Córka prezydenta – komedia rom. USA 2004 **0.10** ★★★ Johnny English – komedia sens. W. Bryt./Fr. 2003

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f02e519cc2

PIĄTEK 15 Maja

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (131) **8.45** Ranczo (30) **9.45** Komisarz Alex (39): Krwistoczerwone róże **10.40** Ojciec Mateusz (143): Gorące rytmy **11.30** Okrasa łamie przepisy **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Włochy – ostatnie dzikie zakątki (6) **14.00** Złoty chłopak (291)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (919)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4716)
18.20 Zaraz wracam (132)
18.55 Akacjowa 38 (869)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Powrót (4)
– dramat Polska 2021
Zoja coraz mocniej wierzy, że jej ojciec wciąż żyje. Iza i Jan próbują zrozumieć, co ich łączy. Agata odkrywa pikantny sekret Malwiny. Jan odwiedza cmentarz.
21.30 Sekielski wieczorową porą
22.35 Żeby nie było śladów
★★★★ – dramat obyczaj. Polska/Czechy/Francja 2021
Reż. Jan P. Matuszyński, wyk. Tomasz Ziętek, Sandra Korzeniak, Jacek Braciak
1.15 Wojna zastępcza (11): Parowozownia
2.05 Afera Thomasa Crowna
★★★★ – film kryminalny USA 1999
3.55 Sekielski wieczorową porą
4.55 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.30 M jak miłość (1756) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3380) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Operacja zdrowie – magazyn **12.15** Andrzej Wajda – Notatki **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (96) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (903): Co robisz, Janku? – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (391)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (97)
– serial obyczajowy Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3380)
– serial Polska 2026
19.55 Domowe patenty – felieton
20.05 Barwy szczęścia (3381)
– serial Polska 2026
20.45 Kocham Cię, Polsko!
– quiz wiedzy o Polsce
22.20 Postaw na milion
23.15 To jest grane
23.45 Gorąca linia
★★★ – thriller USA 2022
Reż. Romuald Boulanger, wyk. Mel Gibson, William Moseley, Alia Seror-O'Neill
Elvis prowadzi audycję na żywo. Podczas programu dzwoni do studia osoba, która porwała rodzinę dziennikarza. Porywacz grozi wysadzeniem stacji.
1.35 Jesień w Nowym Jorku
★★★ – komedia romantyczna USA/Kanada 2022
3.00 Akacjowa 38 – serial obyczajowy Hiszpania

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – progr. promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Gliniarze (778-780): Okup / Milioner / Szpitalny proceder – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **14.40** Dlaczego ja? (1568): Studentka – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1165)
Marcin jest prawnikiem. Choć zawodowo wiele osiągnął, to czuje się samotny. Pewnego dnia w jego biurze zjawia się 10-letni chłopiec. Spotkanie z jego matką odmienia życie Marcina.
17.00 Gliniarze (1205) – serial fab.-dokum. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4217)
– serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń"
20.00 Must Be The Music
23.15 Pitbull. Niebezpieczne kobiety – film sensacyjny Polska 2016
★★★
Reż. Patryk Vega, wyk. Alicja Bachleda-Curuś, Maja Ostaszewska, Joanna Kulig
Zuza i Jadźka zaczynają pracę w wydziale zabójstw. Muszą się zmierzyć z wieloma wyzwaniami. Nowicjuszkom pomogą doświadczeni funkcjonariusze, Gebels i Majami.
2.10 Nasz nowy dom
4.55 Disco gramy!

TVN

5.05 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1638) **6.50** Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bar Alpejski **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Zapiecek", Lublin / Zajazd „Dwa Koguty", Przędzel **13.40** Ukryta prawda (1605-1606, 1686) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

16.50 Szpital św. Anny (129)
17.55 Detektywi (323)
Katarzyna i Paweł śledzą mężczyznę, którego żona podejrzewa o hazard. Detektywi są świadkami, jak mężczyzna atakuje córkę byłego lichwiarza.
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 100 dni do matury
★★ – komedia Polska 2025
Reż. Mikołaj Piszczan, wyk. Bartosz Laskowski, Jacek Koman, Małgorzata Foremniak
22.20 Pełzająca śmierć
★★★ – horror USA 2019
Reż. Alexandre Aja, wyk. Kaya Scodelario, Barry Pepper, Morfydd Clark
Młoda kobieta próbuje uratować ukochanego ojca podczas potężnego huraganu. Uwięzieni ludzie muszą stawić czoła nie tylko powodzi, ale też aligatorom.
0.10 Smętarz dla zwierzaków
★★★ – horror USA/Kanada 2019
2.25 Kuba Wojewódzki
3.40 Uwaga! – magazyn
3.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4)

TVN 7

8.45 Ukryta prawda (1297, 1364, 1365) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (978-980) **14.00** Detektywi (83) **15.00** Szpital św. Anny (119) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (4, 5) **18.00** Sekrety życia (19) **19.00** Ukryta prawda (1490) **20.00** ★★★★ Praktykant – komedia USA 2015, reż. Nancy Meyers, Nensi Mejers, wyk. Robert De Niro, Rene Russo **22.35** Królowa przetrwania (11) **23.55** ★★★ Stowarzyszenie wędrujących dżinsów II – komedia USA 2008 **2.30** Hotel Paradise (44) **3.25** SOS. Ekipy w akcji (49) **4.15** Fachowcy (6)

TVP Kultura

11.05 ★★★ Wenecja – film obycz. Polska 2010 **13.10** Paul Newman – niespokojny duch **14.40** ★★★ Ostatnia walka Apacza – western USA 1954 **16.15** Maria Czubaszek – Z blondynką w tle **17.00** Czego zazdroszczę, czego nie potrafię – Maria Czubaszek **18.05** Tygodnik kulturalny **18.55** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **19.30** Video Killed the Radio Star **20.10** ★★★ Szarlatan – film biograf. Czechy/Irl./Polska/Słowacja 2020 **22.25** ★★★★★ Człowiek z marmuru – dramat Polska 1976

TVP Sport

7.30 Podsumowanie Pucharu Anglii: Ćwierćfinały **9.45** Piłka nożna: 1. półfinał: Manchester City – Southampton FC; 2. półfinał: Chelsea FC – Leeds United **13.55** Koszykówka: NBA: 2. runda **16.00** 75. urodziny Dariusza Szpakowskiego **17.00** **(L)** Boks: WKB Rushh Kielce – Pomorzanin Boxing Toruń **20.00** Studio **20.25** **(L)** Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Polonia Warszawa – Wisła Kraków **23.00** Sportowy wieczór **23.35** Podsumowanie Pucharu Anglii: Półfinały **1.05** **(L)** Hokej na lodzie: NHL

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (7, 8) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (112) **8.55** Policjantki i policjanci (432, 433) **10.55** Na ratunek 112 (11166, 465) **11.55** Dlaczego ja? (1519, 1520) **13.55** Trudne sprawy (1094-1096) **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (527) **18.00** Policjantki i policjanci (1424, 1425) **20.00** ★★★ Aniołki Charliego – film sens. USA/Niemcy 2000, reż. Joseph McGinty Nichol, wyk. Cameron Diaz, Drew Barrymore **22.05** Gwiazdy kabaretu (178, 176) **0.05** STOP Drogówka (371) **1.05** Love Island. Wyspa miłości (42) **2.15** Interwencja (5897)

TV Trwam

11.35 Artystyczna dusza **12.20** Głos serca (120) **13.05** Cichy bohater z Puszczy Białowieskiej **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.35** Nadzieja **17.00** Pastuszkowie z Fatimy **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6) **10.00** Triumf miłości (149, 150) **12.00** Nie igraj z aniołem (75) **13.00** Wspaniałe stulecie (9) **14.00** Dzielnica strachu (472) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (712, 713) **17.00** Dzielnica strachu (473) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1003, 1004) **20.00** ★★ Krwawa pogoń – film sens. USA/Malta 2024 **22.00** ★★★★ Jeden gniewny człowiek – thriller W. Bryt./USA 2021 **0.15** ★★★ Pitbull. Nowe porządki – film sens. Polska 2016 **3.00** Lombard. Życie pod zastaw (999)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 16 Maja

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.55** Ranczo (31): Radio interaktywne **10.00** Komisarz Alex (40): Zemsta **10.55** Ojciec Mateusz (144): Poker **11.55** ★★★ Łowcy skalpów – western USA 1968 **13.50** Alicja. To dopiero początek **14.15** Domowe patenty **14.25** Okrasa łamie przepisy: Wspomnienia i wędzony kurczak

15.00 Sanatorium miłości
16.05 Dziedzictwo (920)
Nana bierze udział w sesji zdjęciowej. Poyraz, nieufny wobec ludzi z agencji, próbuje ją chronić, co szybko prowadzi do napięć na planie. Relacja Aynur i Sinana staje się coraz bliższa.
17.00 Teleexpress
17.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
18.35 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.10 Komisarz Alex (318)
– serial krym. Polska 2025
21.00 Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026: Finał – program muzyczny
1.05 Zemsta
★★★ – komedia Polska 2002
Reż. Andrzej Wajda, wyk. Roman Polański, Janusz Gajos, Andrzej Seweryn
W starym zamku mieszkają po sąsiedzku szlachcice: cześnik Raptusiewicz i rejent Milczek, którzy uprzykrzają sobie życie. Jednak ich dorosłe dzieci chcą się pobrać.
2.50 Jaka to melodia?

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3377, 3378) **6.25** M jak miłość (1932) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Górna półka smaku **12.10** W poszukiwaniu dobrego filmu **12.40** Kolekcja (7): Teresa Rudowicz **13.05** Panna młoda (97) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.00** Familiada **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Halina Mlynkova
16.20 Na dobre i na złe (993)
17.20 Panna młoda (98)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Słowo na niedzielę
19.00 Informacje kulturalne
19.25 Rodzinka.pl (315-opis**, 316)**
Ludwik ma pretensje do Natalii. Maria ją pociesza. Tomek jest wdzięczny Pauli za pomoc. Jan z Beatą godzą się i odwiedzają Boskich, ale wieczór kończy się nerwowo. Nowy klient Ludwika zaskakuje Natalię.
20.30 Paryż może poczekać
★★★ – komedia romantyczna USA/Japonia/W. Bryt. 2016
Reż. Eleanor Coppola, wyk. Diane Lane, Arnaud Viard, Alec Baldwin
22.15 Wykapany ojciec
★★★ – komediodramat USA/Indie/Kanada 2013
Reż. Ken Scott, wyk. Vince Vaughn, Chris Pratt
0.05 Nic śmiesznego – komedio-
★★★★ dramat Polska 1995
1.45 Gorąca linia
★★★ – thriller USA 2022
3.30 Akacjowa 38

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Ewa gotuje (572) – magazyn kulinarny **11.50** Nasz nowy dom (364) – reality show **13.05** ★★ Kopciuszek – musical USA/Wielka Brytania 2021, reż. Kay Cannon, wyk. Camila Cabello, Minnie Driver, Pierce Brosnan, Nicholas Galitzine

15.40 Shrek II
– film anim. USA 2004
Dub. Zbigniew Zamachowski, Jerzy Stuhr, Wojciech Malajkat
17.30 Awantura o kasę
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy
19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuafy
22.00 Bad Boys: Ride or Die
★★★ – film sens. USA 2024
Reż. Adil El Arbi, Bilall Fallah, wyk. Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens
Zmarły kapitan zostaje oskarżony o współpracę z kartelami. Mike i Marcus muszą oczyścić jego imię, ale zostają wrobieni w spisek i muszą walczyć z korupcją na szczytach władzy.
0.25 Wkręceni
★★★ – komedia Polska 2014
Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Piotr Adamczyk, Bartosz Opania, Paweł Domagała
2.40 Świat według Kiepskich (567-569): Młoda kanapa / Strzygbusters / Córka marnotrawna – serial komediowy Polska 2020
4.40 Disco gramy!

TVN

5.00 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1693) **6.50** Pogromcy chaosu (2) – program rozrywkowy **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Na Wspólnej (4209-4212) **13.20** Ciężarówką przez Malezję (3) – serial dok. **14.25** ★★★★ Gremliny rozrabiają – film sf USA 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Hoyt Axton, Phoebe Cates

16.40 Złoty kompas
★★★ – film przygodowy W. Bryt./USA 2007
Reż. Chris Weitz, wyk. Nicole Kidman, Daniel Craig, Dakota Blue Richards
Lyra mieszka w Oksfordzie, gdzie jej wuj jest wykładowcą. Spokojne życie zmienia się, kiedy jej przyjaciel Roger, zostaje porwany. Lyra wyrusza na poszukiwania chłopca.
19.00 Fakty
19.45 Nietykalni – komediodramat
★★★★ Francja 2011
Reż. Olivier Nakache, Eric Toledano, wyk. François Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny
22.10 8 rzeczy, których nie wiecie
★★ **o facetach** – komedia romantyczna Polska 2022
Reż. Sylwester Jakimow, wyk. Karolina Bruchnicka, Leszek Lichota, Maciej Zakościelny
0.05 Teściowie
★★★★ – komedia Polska 2021
1.45 Szpital św. Anny (91)
2.45 Uwaga! – magazyn
3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5, 6): CSI w ogniu / Dziwolągi i kujony

TVN 7

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (10) **6.55** New Looney Tunes (3, 4) **7.40** ★★★ Batman Forever – film fantasy USA/W. Bryt. 1995 **10.15** Ukryta prawda (1356) **11.15** Mówię Wam (13) **12.35** Ukryta prawda (1687, 1357, 1358) **15.10** Detektywi (306, 307) **17.15** ★★★ Godzilla II: Król potworów – film sens. USA/Jap./Chiny 2019 **20.00** ★★★ Duch i Mrok – thriller USA/Niemcy 1996 **22.25** ★★★ Morderstwo w Białym Domu – film sens. USA 1997 **0.40** ★★★★ W sieci kłamstw – film sens. USA/W. Bryt. 2008, reż. Ridley Scott

TVP Kultura

11.05 Droga (4) **12.10** XXXI Międzynarodowy Festiwal im. Krystyny Jamroz **13.20** Wydarzenie aktualne **13.50** Pierwsze kroki w Operze **15.15** ★★★★ Niedźwiadek – film przygod. Fr./USA 1988 **17.00** Tamte lata, tamte dni **17.40** ★★★ Ostatnia walka Apacza – western USA 1954 **19.20** Dzień z życia artysty **20.00** ★★★★ Jeźdźcy sprawiedliwości – film sens. Dania/Szwecja/Finlandia 2020 **22.05** Muzyka na dobry wieczór **23.25** ★★★ Szarlatan – film biograf. Czechy/Irl./Polska/Słow. 2020

TVP Sport

6.15 Piłka nożna: MŚ w Meksyku: Polacy na piłkarskich MŚ **8.15** Hokej na lodzie: NHL **9.05** Piłka nożna: Polonia Warszawa – Wisła Kraków **11.20** Studio **11.55** **(L)** Piłka nożna: ORLEN Puchar Polski kobiet: GKS Katowice – Czarni Sosnowiec **14.45** Studio **15.55** **(L)** Piłka nożna: Chelsea FC – Manchester City **18.50** Droga do mundialu **20.05** Studio **20.15** **(L)** Boks: Gala w Świętochłowicach **22.35** Studio **22.45** Sportowy wieczór **23.20** Piłka nożna: Chelsea FC – Manchester City **1.30** Paweł Brach **2.05** **(L)** Hokej: NHL

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (177) – reality show **7.00** Galileo (1105, 1106) **9.05** #Jesteśmy-DlaDzieci (329) **9.30** Galileo (1107) **10.30** Mini Galileo (6) **10.35** Galileo (1194, 1195) **12.35** Mini Galileo (9) **12.55** ★ Ace Ventura junior – film przygodowy USA 2009, reż. David M. Evans, wyk. Josh Flitter, Emma Lockhart, Ann Cusack **14.55** Policjantki i policjanci (1411-1415) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1028-1031) – serial krym. Polska 2026 **0.00** Gwiazdy kabaretu (177, 175): Kabaret „Rewers"

TV Trwam

12.03 Informacje **12.20** Warto zauważyć... **12.50** Natura obiektywnie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **17.00** Z Parlamentu Europejskiego **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

5.30 Dyżur (39) **6.00** Kobra – oddział specjalny (2-4) **9.00** Taki jest świat (20, 19) **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (709-713, 1000-1004) **20.00** ★★ Demaskator – thriller USA/Australia/Chiny 2022, reż. Mark Williams, wyk. Liam Neeson **22.05** ★★★ Mechanik: Konfrontacja – film sens. USA/Fr./Bułg./Niemcy/Tajland. 2016, reż. Dennis Gansel, wyk. Jason Statham, Jessica Alba **0.05** ★★ Paradise City – thriller USA 2022, Chuck Russell, wyk. John Travolta, Bruce Willis **2.00** Taki jest świat (20)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f02e519cc2

NIEDZIELA 17 Maja

TVP 1

7.00 Msza św. w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.30** Życie po „Sanatorium miłości" **8.50** Alternatywy 4 (6) **9.55** Ojciec Mateusz (145) **10.55** Komisarz Alex (318) **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Regina Coeli **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Nowe życie **13.10** Planeta zmian – serial dok. **14.25** Dom (16): Przed miłością nie uciekniesz

16.05 Dziedzictwo (921)
17.00 Teleexpress
17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś: Krzysztof Cugowski
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Wojna zastępcza (12)
Po wielu latach Sadowski podejmuje trudną decyzję o umieszczeniu Sylwii na oddziale zamkniętym, zachowując w tajemnicy fakt odnalezienia w Szwecji jej biologicznego syna.
21.25 Czy to przeznaczenie
★★★ – komedia rom. USA 2022
Reż. Marius Balchunas, wyk. Emma Roberts, Thomas Mann, Britt Robertson
Dwoje nieznajomych, którzy wierzą w miłość, chociaż jej nie doświadczyli. Zbieg okoliczności splata ich losy w sylwestrową noc.
23.15 Łowcy skalpów
★★★ – western USA 1968
Reż. Sydney Pollack
1.00 Żeby nie było śladów
★★★★ – dramat obyczaj. Polska/Czechy/Francja 2021
3.40 Jaka to melodia?

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3380, 3381) – serial obycz. Polska 2026 **6.25** M jak miłość (1933) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Domowe patenty **11.25** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka **12.00** Sanah na PGE Narodowym – koncert 2025 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Raz, Dwa, Trzy
16.15 Tak to leciało!
17.15 Sandokan, książę piratów (8) – serial przygodowy
Sandokan, po zażyciu specyfiku od Brooke'a, wydaje się martwy, ale dochodzi do siebie w dżungli. Brooke daje mu okręt i broń, a Sandokan z piratami i Dajakami obala sułtana i uwalnia pracowników kopalni.
18.20 Pan Mama (55)
18.55 Kocham Cię, Polsko!
20.20 Postaw na milion
21.20 Kwiatki polskie duże
22.25 Krew za krew
★★★ – western USA 2006
Reż. David Von Ancken, wyk. Liam Neeson, Pierce Brosnan, Michael Wincott
Trzy lata od zakończenia wojny secesyjnej. Pułkownik armii konfederackiej, Morsman Carver, stoi na czele grupy, tropiącej kapitana Gideona.
0.20 Krucjata. Prawo serii (9)
1.10 Paryż może poczekać
★★★ – komedia romantyczna USA/Japonia/W. Bryt. 2016
2.45 Akacjowa 38

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn – program informacyjno-publicystyczny **11.50** Dawno dawno temu w Idolu – film animowany USA 2004, dub. Sławomir Orzechowski, Jarosław Boberek **12.05** Shrek II – film animowany USA 2004 **14.00** Wall-E – film animowany USA 2008

16.15 Nasz nowy dom (370)
17.30 Awantura o kasę (291)
18.50 Wydarzenia
19.35 Państwo w państwie
20.00 Gierek – film biograficzny
★★★ Polska 2021
Reż. Michał Węgrzyn, Heatcliff Janusz Iwanowski, wyk. Michał Koterski, Sebastian Stankiewicz, Antoni Pawlicki
23.10 Wydział zabójstw, Hollywood – komedia sensacyjna USA 2003
Reż. Ron Shelton, wyk. Harrison Ford, Josh Hartnett, Lena Olin
Para detektywów wydaje się bardziej zaangażowana w prywatne sprawy niż w pracę w policji. Wkrótce zostają przydzieleni do sprawy zamordowania utalentowanego rapera.
1.50 Zabij mnie, kochanie
★★ – komedia Polska 2024
Reż. Filip Zylber, wyk. Weronika Książkiewicz, Mateusz Banasiuk, Agnieszka Więdłocha
4.00 Świat według Kiepskich (570): Rowerek
4.40 Disco gramy!

TVN

5.15 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1640) **6.50** Bez kompleksów (2) **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Co za tydzień **12.10** Bitwa o gości (10) – reality show Polska **13.20** ★★★ Monte Carlo – komedia Węgry/USA 2011, reż. Thomas Bezucha, wyk. Selena Gomez, Leighton Meester, Katie Cassidy

15.40 100 dni do matury
★★ – komedia Polska 2025
Reż. Mikołaj Piszczan, wyk. Bartosz Laskowski, Jacek Koman, Małgorzata Foremniak
18.00 Kuchenne rewolucje: Poznań – Szagówka i majeranek – reality show
19.00 Fakty
19.45 Uwaga! – magazyn
20.00 Teściowie II
★★★ – komedia Polska 2023
Reż. Kalina Alabrudzińska, wyk. Maja Ostaszewska, Izabela Kuna, Adam Woronowicz
22.05 Mayday
★★★ – komedia Polska 2020
Reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska
Janek prowadzi podwójne życie – z Basią mieszka w Warszawie, z Marysią dzieli podwarszawską posiadłość. Wszystko się układa, ale tylko do czasu.
0.20 G.I. Joe: Odwet – film
★★★ sensacyjny USA 2013
Reż. Jon M. Chu, wyk. Dwayne Johnson, Bruce Willis
2.40 Superwizjer
3.20 Szpital św. Anny (92)

TVN 7

6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (11) **7.05** New Looney Tunes (6-8) **7.50** ★★★ W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia USA 1985 **9.50** Ukryta prawda (1685, 1359-1362) **14.25** Detektywi (308-310) **17.30** ★★★★ Praktykant – komedia USA 2015, reż. Nancy Meyers, Nensi Mejers, wyk. Robert De Niro **20.00** ★★★ Kong: Wyspa czaszki – film sf USA/Chiny 2017 **22.40** ★★★ Kolekcjoner – dramat USA 1997, reż. Gary Fleder, wyk. Morgan Freeman **0.55** ★★★ Nocny pościg – film sens. USA 2015, reż. Jaume Collet-Serra

TVP Kultura

10.05 ★★★ Republika dzieci (3) – film przygod. Polska 2021 **11.05** Pan wzywał, Milordzie? (6) **12.05** Cannes od kulis **13.45** W poszukiwaniu dobrego filmu **14.25** ★★★★ Szarada – komedia sens. USA 1963 **16.30** Dobry tytuł **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** ★★★ Kolejność uczuć – melodramat Polska 1993 **20.00** ★★★★ Zaklinacz deszczu – dramat USA 1997 **22.25** Kulturalni **23.20** Jamie Wyeth: artysta bezkompromisowy **0.15** Trzy samochody **0.30** Zasoby ludzkie

TVP Sport

6.10 Piłka nożna: Stal Rzeszów – Wieczysta Kraków **8.20** Mundial 2026: Legendy miejskie **8.55** Hokej na lodzie: NHL **10.00** Zawody siłaczy: Międzynarodowy Puchar Polski Strongman w Żmigrodzie **11.00** Futbol totalny **12.10 (L)** Piłka nożna: Sandecja Nowy Sącz – Olimpia Grudziądz **14.25 (L)** Piłka nożna: Miedź Legnica – Ruch Chorzów **17.25 (L)** Piłka nożna: Lechia Gdańsk – Legia Warszawa **20.10 (L)** Piłka nożna: Polonia Bytom – Śląsk Wrocław **22.15** Sportowy wieczór **22.55 (L)** Koszykówka: NBA **0.15** NBA Action

TV 4

7.00 Kataklizmy, które wstrząsnęły światem (7, 8): Na lądzie, w powietrzu i na wodzie / Katastrofy przemysłowe **9.20** Galileo (1196, 1197) **11.20** Mini Galileo (18) **11.30** ★★★ Goście w Ameryce – kom. Fr./USA 2001, wyk. Jean Reno, Christina Applegate, Christian Clavier **13.25** ★★★ Aniołki Charliego – film sens. USA/Niemcy 2000, wyk. Cameron Diaz, Drew Barrymore **15.30** ★★★ Goście, goście 2 – komedia Fr. 1998, wyk. Jean Reno **17.55** Uroczysko (247-250) **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (145-148) **0.00** STOP Drogówka (347)

TV Trwam

11.45 Muzyczne chwile **12.00** Regina Coeli z Ojcem Świętym Leonem XIV **12.15** Papież Polak do rodaków **12.35** Dęby w Polsce **13.10** Teraz i w godzinę śmierci **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** „Żyłem obok świętego". Jan Paweł II z bliska **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą **22.30** Muzyczne chwile **22.45** Jak wygrać małżeństwo? **23.00** Jak my to widzimy...

TV Puls

7.35 Don Matteo: Boski detektyw (5, 6) **9.45** Zaklinaczka duchów (53, 54) **11.45** ★★★★ Naga broń 2 i 1/2: Kto obroni prezydenta? – komedia USA 1991 **13.40** ★★★ Johnny English: reaktywacja – komedia W. Bryt./USA/Fr. 2011 **15.50** ★★★ Córka prezydenta – kom. rom. USA 2004 **17.55** ★★★ Powiedz tak – komedia rom. USA/Niemcy 2001 **20.00** ★★★ Ultimatum – film sens. USA/Fr./Niemcy/Irl. 2023 **21.55** ★★★★ Iluzja – thriller USA/Fr. 2013 **0.10** ★★★ Bandyta – thriller Kan. 2022

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 18 Maja

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (132) **9.00** Ranczo (32): Wielkie odkrycie **10.00** Komisarz Alex (41): Niebezpieczne związki **11.00** Ojciec Mateusz (146): Wesele **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Rok w ogrodzie extra **12.50** Planeta zmian (1) – serial dokument. **14.00** Złoty chłopak (292)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (922)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4717)
18.20 Zaraz wracam (133)
18.55 Akacjowa 38 (870)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Teatr TV: Moralność pani Dulskiej – Polska 2026
Reż. Agnieszka Glińska, Franciszek Przybylski, wyk. Michał Balicki, Kinga Preis, Olaf Lubaszenko
Aniela Dulska, matka trojga dzieci i właścicielka kamienicy, to kobieta fałszywa i chciwa. Wszystko robi na pokaz, a jej życiem kieruje lęk przed opinią innych.
21.50 Postscriptum: Moralność pani Dulskiej – magazyn
22.20 Pan Nikt kontra Putin – film dokument. Czechy/Dania/Niemcy 2025
23.35 Balans bieli – magazyn
0.15 Wyszyński – zemsta czy przebaczenie – film biograf. Polska 2021

TVP 2

5.30 M jak miłość (1757) **6.25** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3381) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.40** Okrasa łamie przepisy (427): Obiad w jednym kociołku **12.10** Kolekcja **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (98) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (904): I kto teraz nie pasuje do obrazka – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (392)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (99)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3381)
19.55 Domowe patenty – felieton
20.05 Barwy szczęścia (3382)
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.55 M jak miłość (1934) – serial Polska 2026
21.55 Na sygnale (905-opis, 906)
Piotr i Britney pomagają ciężko chorej dziewczynce, podejrzewając błędy w jej leczeniu. Zespół doktora Góry ratuje mężczyznę po upadku na toksyczną farbę. Artur odkrywa przypadkiem, że Beata ma nowego męża.
22.55 Okrutna miłość (2) – miniserial W. Bryt. 2025
23.50 Ballada o białej krowie
★★★★ – dramat obyczaj. Iran/Francja 2020
Reż. Maryam Moghadam, Behtash Sanaeeha
1.35 Cztery pory roku w Hawanie (6)
2.30 Akacjowa 38

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (264, 265): Zaginiona pasażerka / Wściekłość **9.30** Trudne sprawy (1070, 1071): Wymiana żon / Poligamista Olek **11.35** Gliniarze (781-783): Chrzciny / Jazda bez trzymanki / Transakcja **14.40** Dlaczego ja? (1569): Pomysł na biznes – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1166)
17.00 Gliniarze (1206)
18.00 Pierwsza miłość (4218) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Kraven Łowca
★★★ – film sf USA/W. Bryt./Islandia/Kanada 2024
Reż. J.C. Chandor, wyk. Aaron Taylor-Johnson, Ariana DeBose, Fred Hechinger
23.15 Ucieczka z piekła
★★★ – film sensacyjny USA/Tajlandia 2015
Reż. John Erick Dowdle, wyk. Owen Wilson, Lake Bell, Pierce Brosnan
Jack przenosi się z rodziną do południowo-wschodniej Azji. Po przyjeździe wychodzi z hotelu po gazetę. Odkrywa, że w całym mieście trwają zamieszki.
1.25 Nieobliczalny – film sens.
★★ USA/W. Bryt./Rum. 2006
3.40 Ewa gotuje

TVN

5.00 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1641) **6.50** Kuchenne rewolucje: Myślibórz – „Domowe obiady u rudej" **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Poznań – Szagówka i majeranek / Warszawa – bar mleczny **13.40** Ukryta prawda (1607-1608, 1687) – serial fabularno-dokument.

16.50 Szpital św. Anny (27)
W szpitalu pojawia się Maciej, nowy chirurg ze Stanów Zjednoczonych. Kaja mówi przyjaciółkom, że Wroński próbował potrącić ją samochodem, gdy wracała rowerem z pracy.
17.55 Detektywi (324)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4213) – serial Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Bitwa o gości – reality show
22.40 Snake Eyes: Geneza G.I. Joe – film akcji USA 2021
Reż. Robert Schwentke, wyk. Henry Golding, Andrew Koji, Haruka Abe
Snake Eyes ratuje życie przyszłemu przywódcy japońskiego klanu Arashikage. Jego członkowie zapraszają go do swoich szeregów. W Japonii znajduje coś, za czym bardzo tęsknił – dom.
1.05 Pełzająca śmierć
★★★ – horror USA 2019
3.05 Co za tydzień – magazyn
3.40 Uwaga! – magazyn
3.55 Szpital św. Anny (93)
4.55 Kto was tak urządził?

TVN 7

6.50 Szkoła (656, 657) **8.45** Ukryta prawda (1298, 1366, 1367) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (981-983) **14.00** Detektywi (84) **15.00** Szpital św. Anny (120) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (6, 7) **18.00** Sekrety życia (20) **19.00** Ukryta prawda (1491) **20.00** Hotel Paradise (45) **21.00** ★★★ 72 godziny – film sensac. USA/Fr. 2014, reż. Joseph McGinty Nichol, wyk. Kevin Costner **23.30** ★★ Miss agent II: Uzbrojona i urocza – komedia sensac. USA 2005, reż. John Pasquin, wyk. Sandra Bullock **1.55** Skok na głęboką wodę (10)

TVP Kultura

9.25 Tamte lata, tamte dni **10.00** Jan Serce (8) **11.15** ★★★★ Niedźwiadek – film przygod. Francja/USA 1988 **13.00** Pierwsze kroki w Operze **14.25** ★★★ Stracona noc – dramat Polska 1974 **15.15** ★★★★ Szarada – komedia sens. USA 1963 **17.25** Jan Serce (9) **18.25** Tygodnik kulturalny **19.20** Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki **20.00** ★★★★ Zabójczy widok – film sens. W. Bryt./Isl./USA 1985 **22.20** Porozmawiajmy szczerze **23.00** ★★★★ Zaklinacz deszczu – dramat USA 1997

TVP Sport

6.15 Zawody siłaczy: LM Strongman: Włochy **7.15** Piłka nożna: Lechia Gdańsk – Legia Warszawa **9.25** Piłka nożna: Chelsea FC – Manchester City **11.40** Koszykówka: NBA **13.45 (L)** Badminton: Legia Warszawa – SKB Litpol – Malow Suwałki **16.45** Magazyn Betclic 2. Ligi **17.25** Magazyn Betclic 1. Ligi **17.55 (L)** Piłka nożna: Puszcza Niepołomice – ŁKS Łódź **20.05** Magazyn Betclic 1. Ligi **21.30** Gol **22.50** Sportowy wieczór **23.20** MMA: Gala w Hanowerze **1.35** Boks: Brian Norman Jr. – Jin Sasaki

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (9, 10) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (113) **8.55** Policjantki i policjanci (434, 435) **10.55** Na ratunek 112 (1167, 466) **11.55** Dlaczego ja? (1521, 1522) **13.55** Trudne sprawy (1097-1099) **16.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (528) **18.00** Policjantki i policjanci (1425, 1426) **20.00** Uroczysko (253) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1032) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (149) **22.40** ★★★★ Pamięć absolutna – film sf USA/Meksyk 1990, reż. Paul Verhoeven, wyk. Arnold Schwarzenegger, Sharon Stone

TV Trwam

11.20 Stan bezpieczeństwa państwa **11.30** Warto być ojcem **11.45** Muzyczne chwile **12.00** Odpust ku czci św. Jana Pawła II **14.10** Opowiedzieć taki pontyfikat. Dziennikarze o Janie Pawle II **15.15** „Gorzki to chleb jest polskość" Cyprian Kamil Norwid **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z telef. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (14, 15) **8.00** Kobra – oddział specjalny (6, 7) **10.00** Triumf miłości (151, 152) **12.00** Nie igraj z aniołem (76) **13.00** Wspaniałe stulecie (10)a **14.00** Dzielnica strachu (473) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (713, 714) **17.00** Dzielnica strachu (474) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1004, 1005) **20.00** ★★ Odsiecz – film sensac. Kan./USA 2021 **22.00** ★★ Krwawa pogoń – film sensac. USA/Malta 2024 **0.00** ★★★★ Mizantrop – thriller USA/Kan. 2023 **2.20** Dzielnica strachu (472)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl f02e519cc2

Katastrofalny błąd popełnia prawie 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Nowy raport IPiSS, dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym, pokazuje wyraźnie: starość wciąż traktujemy bardziej jako abstrakcję niż etap życia, do którego trzeba się przygotować.



FOT. GETTY IMAGES

Polacy nie przygotowują się do starości i to poważny błąd

Większość z nas wyobraża sobie starość w jednym, dość optymistycznym scenariuszu: we własnym domu, możliwie długo samodzielni, z pomocą bliskich wtedy, gdy będzie to potrzebne. Problem polega na tym, że choć takie oczekiwania deklaruje ogromna część Polaków, realne przygotowania do niesamodzielnej starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

Rodzina jako fundament opieki. I jednocześnie największe ryzyko

Blisko 76 proc. badanych uważa, że opieka nad starszym, niesamodzielnym rodzicem jest obowiązkiem dzieci. To pokazuje, jak silnie zakorzeniony jest w Polsce rodzinny model opieki. Instytucje – domy pomocy społecznej, opieka całodobowa – są akceptowane raczej niechętnie i głównie wtedy, gdy nie ma już innego wyjścia.

Ten schemat myślenia ma swoje dobre strony: bliskość emocjonalna, chęć niesienia pomocy, odpowiedzialność za rodziców. Ale ma też poważną słabość, która z wiekiem populacji będzie coraz bardziej widoczna: rodzin zdolnych do długotrwałej opieki będzie coraz mniej. Z najnowszego raporty Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych wynika, że:

- prawie 78 proc. osób w wieku przedemerytalnym nigdy nie opiekowało się niesamodzielnym bliskim,
- ci, którzy takie doświadczenie mają, pomagali głównie w domu, wykonując codzienne czynności, wspierając emocjonalnie, organizacyjnie i finansowo.

To oznacza, że ogromna część przyszłych seniorów i ich rodzin nie wie, z czym naprawdę wiąże się wieloletnia niesamodzielność – fizycznie, psychicznie i logistycznie.

„Chcę zostać w swoim domu" – najczęstsze marzenie przyszłych seniorów

Zapytani o to, jak wyobrażają sobie życie w wieku 80 lat w sytuacji ograniczonej sprawności, ponad 68 proc. respondentów wskazuje własne mieszkanie lub dom i doraźną pomoc bliskich.

To bardzo spójna, ale też wymagająca wizja, bo żeby starość w domu była możliwa, muszą być spełnione trzy warunki:

- zdrowie i sprawność – przynajmniej częściowa,
- rodzina lub sieć wsparcia, która faktycznie jest dostępna,
- odpowiednie warunki mieszkaniowe i finansowe.

Raport pokazuje jednak, że tylko 11,5 proc. badanych podejmuje dziś jakiekolwiek działania, by przygotować się na scenariusz niesamodzielności. Oznacza to ogromną lukę między oczekiwaniami a realnymi przygotowaniami.

Dlaczego nie chcemy się przygotowywać?

Najczęściej wymieniane powody związane są z tym, że:

- starość kojarzy się z czymś odległym i nieprzyjemnym,
- niesamodzielność jest tematem tabu,
- wierzymy, że „jakoś to będzie", a rodzina pomoże,
- brakuje jasnych wzorców i wiedzy, od czego w ogóle zacząć.

Ci, którzy się przygotowują, robią to głównie w trzech obszarach:

- ćwiczą umysł (krzyżówki, nauka, aktywność intelektualna),
- dbają o aktywność fizyczną,
- odkładają pieniądze.

To ważne kroki – ale nie wyczerpują listy realnych potrzeb w niesamodzielnej starości.

Największe wyzwania, o których rzadko myślimy

- **Opiekun też się starzeje**

Najczęściej jako przyszłe źródło pomocy wskazujemy współmałżonka lub partnera (61 proc.). Problem w tym, że on również będzie seniorem – często z własnymi ograniczeniami zdrowotnymi.

- **Dzieci mogą nie być dostępne**

Migracje, praca w innych miastach lub krajach, własne problemy zdrowotne czy finansowe sprawiają, że opieka dzieci nie zawsze będzie możliwa, nawet przy najlepszych chęciach. Tymczasem 28 proc. badanych uważa, że to właśnie dzieci zajmą się nimi w razie konieczności.

- **Brak planu = kryzys w momencie choroby**

Bez wcześniejszych ustaleń nagłe pogorszenie zdrowia oznacza chaos decyzyjny: kto pomoże, gdzie, za jakie pieniądze i kosztem czyjego zdrowia.

Na co powinien zwrócić uwagę dzisiejszy senior i jego rodzina?

- **Rozmawiać zawczasu**

Rozmowa o starości, chorobie i opiece nie jest „czarnowidztwem". To element odpowiedzialności – wobec siebie i bliskich.

- **Dbać o sprawność jak o kapitał**

Ruch, dieta, aktywność społeczna i intelektualna realnie opóźniają niesamodzielność. To inwestycja, która się zwraca – latami.

- **Przygotować mieszkanie**

Brak progów, bezpieczna łazienka, dobre oświetlenie, możliwość wezwania pomocy – te rzeczy warto planować, zanim staną się koniecznością.

- **Odkładać środki – nawet niewielkie**

Prywatna opiekunka, pomoc domowa czy usługi wspomagające kosztują. System rodzinny potrzebuje finansowego wsparcia, by nie przeciążyć jednego opiekuna.

- **Poznać dostępne formy wsparcia**

Usługi sąsiedzkie, dzienna opieka, pomoc czasowa czy tzw. opieka wytchnieniowa to rozwiązania, które będą w Polsce coraz ważniejsze – i coraz bardziej potrzebne.

WARTO WIEDZIEĆ

Starość to proces. Można się na nią przygotować
Polacy liczą na rodzinę, ale prawie nikt nie przygotowuje się systemowo na niesamodzielność.
Dobra wiadomość jest taka, że przygotowanie do starości nie musi oznaczać rezygnacji z życia ani straszenia się chorobą. To racjonalne planowanie: zdrowia, relacji, pieniędzy i przestrzeni. Im wcześniej zaczniemy – tym większa szansa, że starość rzeczywiście będzie taka, jaką sobie dziś wyobrażamy: u siebie, bezpieczna i możliwie samodzielna.



FOT. 123RF/PIXABAY

W maju najbardziej uciążliwe dla alergików są pyłki dębu i traw

Te dwa rodzaje roślin w maju pylą najsilniej

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

W maju zaczynają pylić trawy, których pyłki wywołują bardzo silne objawy alergii, takie jak katar sienny, łzawienie oczu, a nawet duszności.

Maj to miesiąc, w którym pylenie wielu roślin osiąga wysokie stężenie, co może być uciążliwe dla alergików.

W maju zmniejsza się pylenie brzozy, za to zaczyna intensywnie pylić dąb. Rozpoczyna się też okres pylenia traw, których pyłki utrzymują się w powietrzu bardzo długo. Zaczynają też pylić chwasty, takie jak szczaw i babka, a stężenie zarodników grzybów w powietrzu osiąga wysoki poziom.

Kalendarz pylenia roślin na maj

- dąb – pyli intensywnie przez cały maj,
- brzoza – pylenie kończy się na początku maja,
- sosna – pyli od maja do czerwca, ale rzadko powoduje silne alergie,
- wierzba i topola – pylenie może jeszcze trwać na początku maja, ale nie jest już tak intensywne jak w kwietniu,
- buk – pylenie rozpoczyna się na przełomie maja i czerwca,
- trawy – pylenie traw rozpoczyna się w maju i trwa aż do jesieni, osiągając szczyt w czerwcu i lipcu. Do najczęściej uczulających traw należą: tymotka łąkowa, kostrzewa łąkowa, kupkówka pospolita i wiechlina łąkowa. Pyli również żyto i inne zboża,
- szczaw – pyli w maju i czerwcu,
- babka lancetowata – pylenie rozpoczyna się w drugiej połowie maja,
- pokrzywa – pylenie rozpoczyna się w połowie maja,
- grzyby – zarodniki grzybów pleśniowych z rodzajów Cladosporium i Alternaria osiągają wysokie stężenie w maju.

W maju najbardziej dokuczliwe dla alergików są pyłki dębu i traw. Śledź aktualne kalendarze pylenia dla swojego regionu, ponieważ intensywność i czas trwania pylenia poszczególnych roślin mogą się różnić w zależności od warunków pogodowych i lokalizacji.

Czym jest alergia?

Alergia na pyłki roślin, zwana również pyłkowicą lub katarem siennym, to nadmierna reakcja układu odpornościowego na pyłki roślin wiatropylnych, takich jak drzewa, trawy i chwasty. U osób z alergią układ odpornościowy błędnie identyfikuje nieszkodliwe pyłki jako zagrożenie i zaczyna wytwarzać przeciwciała IgE. Przy ponownym kontakcie z tym samym alergenem dochodzi do uwolnienia histaminy i innych substancji chemicznych, które wywołują charakterystyczne objawy alergiczne.

Najczęstsze objawy alergii na pyłki roślin to:

- katar sienny – wodnista, przezroczysta wydzielina z nosa, kichanie, świąd i zatkanie nosa,
- alergiczne zapalenie spojówek – świąd, pieczenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu, obrzęk powiek, uczucie „piasku pod powiekami", nadwrażliwość na światło,
- astma pyłkowa – duszność, świszczący oddech, kaszel, uczucie ucisku w klatce piersiowej,
- objawy skórne – wysypka, pokrzywka, świąd skóry,
- inne objawy – drapanie w gardle, ból głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, zaburzenia snu i koncentracji.

Objawy mogą występować z różną intensywnością w zależności od rodzaju pyłku, na który jesteś uczulony oraz od stężenia pyłków w powietrzu.

eprasa.pl f02e519cc2





FOT. MIEDZLEGNICA.EU

Niemoc w 86’ min przełamał niezawodny ostatnio Asier Córdoba

PIŁKA NOŻNA CENNE TRZY PUNKTY Z WIECZYSTĄ W SOSNOWCU

Miedzianka wygrała dla siebie i dla... Śląska!

Piotr Janas
Legnica

Miedź Legnica wygrała z Wieczystą Kraków 1:0 w meczu 32. kolejki Betclic 1 ligi. Legniczanie na poważnie wracają do walki o baraże i wspierają Śląsk Wrocław w drodze do Ekstraklasy.

Miedź Legnica jechała do Sosnowca, gdzie z przyczyn licencyjnych domowe spotkania rozgrywa Wieczysta, z jednym celem: urwać punkty i zbliżyć się, a najlepiej wskoczyć do pierwszej szóstki w tabeli Betclic 1 ligi.

Wieczysta Kraków z koeli musiała walczyć o to, by nie stracić matematycznych szans na awans bezpośredni, który w piątek zapewniła sobie Wisła Kraków. Scenariusz był prosty: jeśli Wieczysta przegra z Miedzią, to Śląskowi Wrocław wystarczą 3 punkty w jednym z trzech ostatnich meczów w tym sezonie.

Trudno oprzeć się wrażeniu, że stawka tego spotkania sparaliżowała ofensywne poczynania obu zespołów. Jedni i drudzy skupiali się przede wszystkim na tym, by gola nie stracić. Dość powiedzieć, że do przerwy zobaczyliśmy tylko jedn celny strzał, z którym poradził sobie jednak Jakub Wrąbel. Dawno niewidziany na boisku wychowanek Śląska wrócił do bramki Miedzi, wobec kontuzji podstawowego bramkarza: Ivana Lučicia.

Druga połowa pod tym względem wcale nie wyglądała lepiej pod kątem celnych strzałów, ale paradoks polegał na tym, że wcale nie oglądaliśmy słabego spotkania - wręcz przeciwnie. W tej części spotkania więcej do powiedzenia miała Miedź, ale brakowało najważniejszego, czyli spokoju i zimnej krwi w wykańczaniu akcji.

Niemoc w 86’ min przełamał jednak niezawodny ostatnio Asier Córdoba. Młody Oliwier Szymoniak urwał się na prawym skrzydle, dośrodkował w pole karne, a tam Córdoba głową pokonał bramkarza Wieczystej, przesądzając o wyniku. To jego 9. trafienie w tym sezonie. Trafienie, które mocno zwiększyło szanse Miedzi, by załapać się do baraży o awans.

Ten wynik wprawił w doskonałe nastroje także kibiców Śląska. Jeśli WKS w poniedziałek pokona na Tarczyński Arena Wrocław ŁKS Łódź, zapewni sobie bezpośredni awans do PKO Ekstraklasy.

Wieczysta Kraków - Miedź Legnica 0:1 (0:0)

Bramka: Asier Córdoba 86.

W 33. kolejne Betclic 1. Ligi Miedź Legnica gra u siebie z Rychem Chorzów o godzinie 14.30.

Zagłębie Lubin pokonało Górnika - jest w grze o Europę

Piotr Janas
Legnica

KGHM Zagłębie Lubin wygrało z Górnikiem w Zabrzu 2:0. Świeżo upieczeni zdobywcy STS Pucharu Polski tym samym znów są w grze o europejskie puchary.

Zagłębie Lubin było jedną z rewelacji sezonu PKO Ekstraklasy, ale w ostatnich tygodniach wpadło w poważny kryzys, który wypchnął Miedziowych poza pierwszą piątkę w tabeli PKO Ekstraklasy. Wszystko wskazuje na to, że nawet 5. drużyna na koniec kampanii 2025/2026 zagra w el. Ligi Konferencji, co w ostatnich miesiącach stało się celem jedynego przedstawiciela Dolnego Śląska w krajowej elicie.

5. miejsce może wystarczyć do zagrania w pucharach głównie przez to, że Górnik Zabrze zdobył STS Puchar Polski, i cały czas jest w grze o tytuł mistrzowski. Jeśli zakończy sezon na 1. lub 2. miejscu, to trzeci zespół z ligi zagra w el. Ligi Europy (dwa pierwsze od tego roku grają w el. Ligi Mistrzów), a dwa kolejne w el. Ligi Konferencji.

Wprawdzie Zabrzanie przed tą koleją tracili do liderującego Lecha Poznań aż 6 oczek, aczkolwiek mieli o jedno spotkanie rozegrane mniej, a na dodatek dzień przed meczem z Zagłębiem aktualni mistrzowie Polski tylko zremisowali z Arką Gdynia, więc motywacji ekipie z Górnego Śląska nie brakowało.

Górnik był stroną przeważającą i wyglądał zdecydowanie lepiej. Co rusz gościł z piłką pod polem karnym gości i kreował okazje, lecz na posterunku byli ofiarnie blokujący strzały obrońcy - na czele z Michałem Nalepą - oraz niezawodny w tym sezonie Jasmin Burić. Do przerwy bramek nie zobaczyliśmy.

vPo zmianie stron Zagłębie postanowiło poszukać swojej szansy. Trener Leszek Ojrzyński w 59’ minucie posłał na boisko Levente Szabó, co okazało się tzw. gamechangerem. Węgier cztery minuty po wejściu na boisko - może i dość przypadkowo, ale jednak - zagrał piłkę głową po rzucie rożnym do Jakuba Kolana, a ten huknął jak z armaty zza pola karnego, wyprowadzając gości na prowadzenie. Trybuny na Arenie Zabrze na chwilę zamilkły. To był cios, po którym Zabrzanie już się nie podnieśli. Zagłębie wygrało 2:0 i wskoczyło na 5. miejsce w ligowej tabeli. Lubinianie wrócili do gry o europejskie puchary!

Górnik Zabrze - KGHM Zagłębie Lubin 0:2 (0:0)

Bramki: Levente Szabó 63, Jakub Kolan 75.



FOT. PAP/ART SERVICE

KGHM Zagłębie Lubin pokonało Górnika Zabrze 2:0. Bramki strzelili Levente Szabó 63, Jakub Kolan 75

eprasa.pl f02e519cc2

BYŁ KILKANAŚCIE RAZY W CZARNOBYLU. OBALA MITY

Tomasza Górskiego ciągnęła do Czarnobyla chęć zweryfikowania obiegowych przekonań. – Miałem wrócić ze strefy śmierci schorowany i święcący w ciemności. Mitotwórczość tego miejsca jest nieprawdopodobnie gigantyczna!

Agnieszka Domka-Rybka

Minęło 40 lat od momentu, gdy 26 kwietnia 1986 r. niebo w okolicy Prypeci, w obecnej Ukrainie, rozświetliła łuna. Radioaktywny materiał wydobywał się z uszkodzonego reaktora czwartego bloku elektrowni atomowej w Czarnobylu. Tak było naprawdę. - Jednak z czasem mity na temat katastrofy zaczęły mieszać się z faktami. Z biegiem lat coraz trudniej ocenić, co jest fikcją, a co rzeczywiście tam się stało. Mitotwórczość tego miejsca jest nieprawdopodobnie gigantyczna - podkreśla Tomasz Górski, bydgoski „poszukiwacz tajemnic", z wykształcenia archeolog i psycholog, z zamiłowania podróżnik.

Bydgoszczanina szczególnie pasjonują wyprawy do miejsc, które kryją sekrety, kręci go atmosfera opuszczonych miast i podziemi. Do tej pory odwiedził ponad 100 krajów, a w Czarnobylu był kilkanaście razy. Rozmawiał z ludźmi, m.in. byłymi mieszkańcami Prypeci, pracownikami elektrowni i słuchał specjalistów od energii jądrowej.

„Nie było żadnego grzyba atomowego"

To nie jest przypadek, że spotykamy się na terenie po byłym, bydgoskim Zachemie. Dokładnie przy rampie, która służyła do załadunku i wyładunku towarów. Na dole wciąż są nieużywane tory kolejowe (złomiarze jeszcze ich nie rozkradli), którymi kiedyś przyjeżdżały cysterny z chemikaliami.

- Mnie to miejsce kojarzy się ze strefą czarnobylską. Tam również linia torów kolejowych, tzw. eksterytorialna, przez teren Białorusi biegnie do samej elektrowni, czyli miejsca, w którym 40 lat temu doszło do katastrofy - wspomina pan Tomasz.

Skąd wzięła się jego fascynacja Czarnobylem? - Obejrzałem w telewizji film „Dzwony Czarnobyla", wyprodukowany w 1996 r. Opowiadał, co działo się 10 lat od wybuchu reaktora. Była w nim pokazana Prypeć (obwód kijowski), czyli legendarne, opuszczone miasto duchów. I pojawiła się ogromna chęć, żeby je zobaczyć. Długo nie dawało mi to spokoju, aż pojawiła się możliwość, żeby tam pierwszy raz w życiu pojechać, w 2008 r. Wówczas nie było to miejsce modne, a raczej wypad tylko dla ekscentryków. Gdy powiedziałem, że wybieram się do Czarnobyla, niektórzy pukali się w głowę: „wrócisz ciężko chory" lub „w ogóle nie wrócisz" albo „będziesz świecił w ciemnościach".

Opowiada, że rzeczywistość okazała się zupełnie inna: - Dziś już wiemy z perspektywy czasu, że do wybuchu wojny w Ukrainie była to prawdziwa perełka turystyczna. Zjeżdżały tam tysiące osób i przewodników. Ci przewodnicy mówili, że po emisji serialu „Czarnobyl" zaczął się taki napływ turystów, że wycieczki trzeba było rezerwować z dużym wyprzedzeniem.

Najbardziej pamięta swoje pierwsze wyjazdy, gdy strefa była nieznana i to, jak zderzył się z mitem: - Wystarczy wpisać Czarnobyl w Google i mamy obraz katastrofy: tysiące ofiar, olbrzymi obszar skażenia na tysiące lat, nic tam nie żyje, nic się nie dzieje, strefa śmierci. Youtuberzy nagrywali filmiki: „Byliśmy w Czarnobylu, nawet ptaki nie śpiewają". Bzdury! Słyszałem ptaki, wiele ptaków. Dziś to ogromny rezerwat przyrody, raj dla zwierząt, który powstał na bazie czegoś ekstremalnie tragicznego. Można było normalnie wejść - relacjonuje i od razu tłumaczy się, że nie odwiedził strefy od wybuchu wojny w Ukrainie: - Na pewno teren jest zaminowany, stacjonowały tam wojska rosyjskie. Po wojnie trudniej tam będzie pojechać, bo przecież w Ukrainie są ważniejsze miejsca do rozminowania niż Czarnobyl.

Gwoli wyjaśnienia: wraz z upadkiem ZSRR zamknięta strefa wokół Czarnobylskiej Elektrowni Atomowej uległa podziałowi na dwie części: Ukraińską i Białoruską. Obie znacznie się od siebie różnią i są zarządzane niezależne od siebie. Strefa ukraińska jest bardziej znana i łatwiej dostępna. To tam znajduje się



FOT. AGNIESZKA DOMKA-RYBKA

Rampa po bydgoskim Zachemie. „Tory jak w Czarnobylu"



FOT. ARCHIWUM/TOMASZ GÓRSKI

Pan Tomasz w sterowni bloku czwartego czarnobylskiej elektrowni. Dokładnie w nim doszło do katastrofy w 1986 r.

elektrownia, miasteczko Czarnobyl oraz słynne „opuszczone miasto" Prypeć. Strefa białoruska przez wiele lat była niedostępna dla osób z zewnątrz. Jest tam mnóstwo opuszczonych wsi, utworzono też „Państwowy Rezerwat Ekologiczny Polesie".

Według bydgoskiego „poszukiwacza tajemnic", katastrofa jest już mitem samym w sobie: - W filmach popularnonaukowych widzimy, że nagle doszło do potężnego wybuchu. Kojarzę scenę, jak rodzina je kolację i w ułamku sekundy domem mocno trzęsie, a gdzieś za oknem widać na horyzoncie grzyba atomowego. Nic takiego się nie wydarzyło! Katastrofa była bowiem rozciągnięta w czasie. Zacznijmy od tego, że to nawet nie miała być elektrownia. Produkowano w niej pluton na potrzeby wojska do broni nuklearnej. I stworzono miejsce, które miało udawać elektrownię. Nietypowa konstrukcja z mnóstwem dziwactw technicznych. Reaktory o wiele większe niż standardowe, więc trudno je było zamknąć w obudowach bezpieczeństwa. Plątanina tysięcy rur i spawów, nad którymi trudno zapanować, więc w końcu musiało dojść do rozszczelnienia, właściwie na życzenie ludzi - tak postrzega to Tomasz Górski. Jak twierdzi, ktoś wymyślił, żeby przeprowadzić eksperyment, jak zachowa się reaktor w przypadku zaniku zasilania: - Wyznaczono już nawet datę próby i przeszkoloną do tego załogę. Wtedy z Kijowa przyszła informacja, że trzeba wstrzymać test w związku z bardzo dużym zapotrzebowaniem na prąd. Zaczęto więc ten dzień przesuwać w czasie. W tzw. międzyczasie zmieniały się ekipy pracowników i przychodzili kolejni, mniej zorientowani w temacie. W końcu przeprowadzono eksperyment w nocy i uruchomił on lawinę zdarzeń. Jednak nie doszło, jak jest to przedstawiane, do wielkiego wybuchu nuklearnego z grzybem atomowym. Ciśnienie rozsadziło metalową konstrukcję, która zawierała materiał radioaktywny. Zaczął się wydostawać na zewnątrz. Pierwsza eksplozja była mała, kolejna to wybuch chemiczny wodoru i wtedy też zginęła pierwsza osoba, Walerij Chodemczuk. Był w tym momencie w pobliżu płyty reaktora, jego ciała nigdy nie znaleziono. Blisko bloku czwartego do dziś wisi tablica upamiętniająca pierwszą ofiarę Czarnobyla - pan Tomasz mówi, że widział tę tablicę.

Dodaje, że w przypadku ogólnej liczby ofiar, także mamy do czynienia z bardzo dużym rozrzutem: - Internet „informuje" nawet o tysiącach ofiar, natomiast w samej katastrofie, pożarze reaktora, zginęło 35 osób. Choć i to może być zawyżony wynik, bo wśród tych 35 ofiar były cztery, które znalazły się tam zupełnie przypadkowo. Według pana Tomasza, mitem są również opowieści, jak przebiegała ewakuacja, to, że ludzi zabrano i nie mogli tam wrócić. Miałem okazję rozmawiać z mieszkańcami Prypeci. Wspominali, że najpierw pojechali do specjalnych obozów, potem przenoszono ich do różnych hoteli robotniczych i był też czas, że pozwolono im wrócić, aby zabrać swoje rzeczy, odzież czy nawet meble. Często przydzielano rodzinom mniejsze lokale i część przedmiotów już nie była im potrzebna.

Dziś wyobraźnię rozbudza samotne przejście ulicami pustej Prypeci: - Mnie przypomina osiedle Błonie w Bydgoszczy sprzed 30 lat. Błonie bez ludzi. W Prypeci są tylko pracownicy strefy czarnobylskiej. Pilnują, żeby nie była rozkradana. Jednak lokalni złomiarze też działają.

Oczywiście, są miejsca bardziej skażone, gdzie chmura osiadała, jak m.in. w okolicy Czerwonego Lasu. Ale np. przy ścianie sarkofagu elektrowni (stalowa powłoka ochronna reaktora jądrowego, zbudowana po katastrofie) jest teraz promieniowanie radioaktywne mniej więcej na poziomie jak w Indiach (Rejon Kerala), gdzie ludzie normalnie żyją.

Tomasz Górski był w kilku lokalizacjach „grozy", np. w sławnym czwartym bloku elektrowni, na płycie reaktora, gdzie doszło do wybuchu (łącznie znajdują się tam właśnie cztery bloki): - On robi największe wrażenie. Ta pustka, surowość miejsca, lecąca woda radioaktywna. Gdy pojechałem do Czarnobyla pierwszy raz, dużym wyczynem było w ogóle wejście do samej elektrowni, dwóch pierwszych bloków, z czasem strefa coraz bardziej się otwierała. W czwartym bloku byłem z kolegą. Oprowadzał nas pan, który miał klucze do wszystkich miejsc. Zapytał: „Panowie, to co chcecie zobaczyć?". I tak zobaczyliśmy wszystko, co tylko się dało.

Kombinezony strażaków. One wciąż promieniują

Przypadkiem zobaczył słynne zdjęcie ciężko chorego dziecka - „Igora z Czarnobyla": - Mały chłopiec miał być zdeformowany, bo jego mama będąc w ciąży została napromieniowana. Nieszczęście Igora nie miało jednak związku z katastrofą. W jego życiu płodowym pępowina owinęła się wokół nóżek i to miało dramatyczne skutki. Historie opowiadane także o innych niepełnosprawnych dzieciach też można między bajki włożyć.

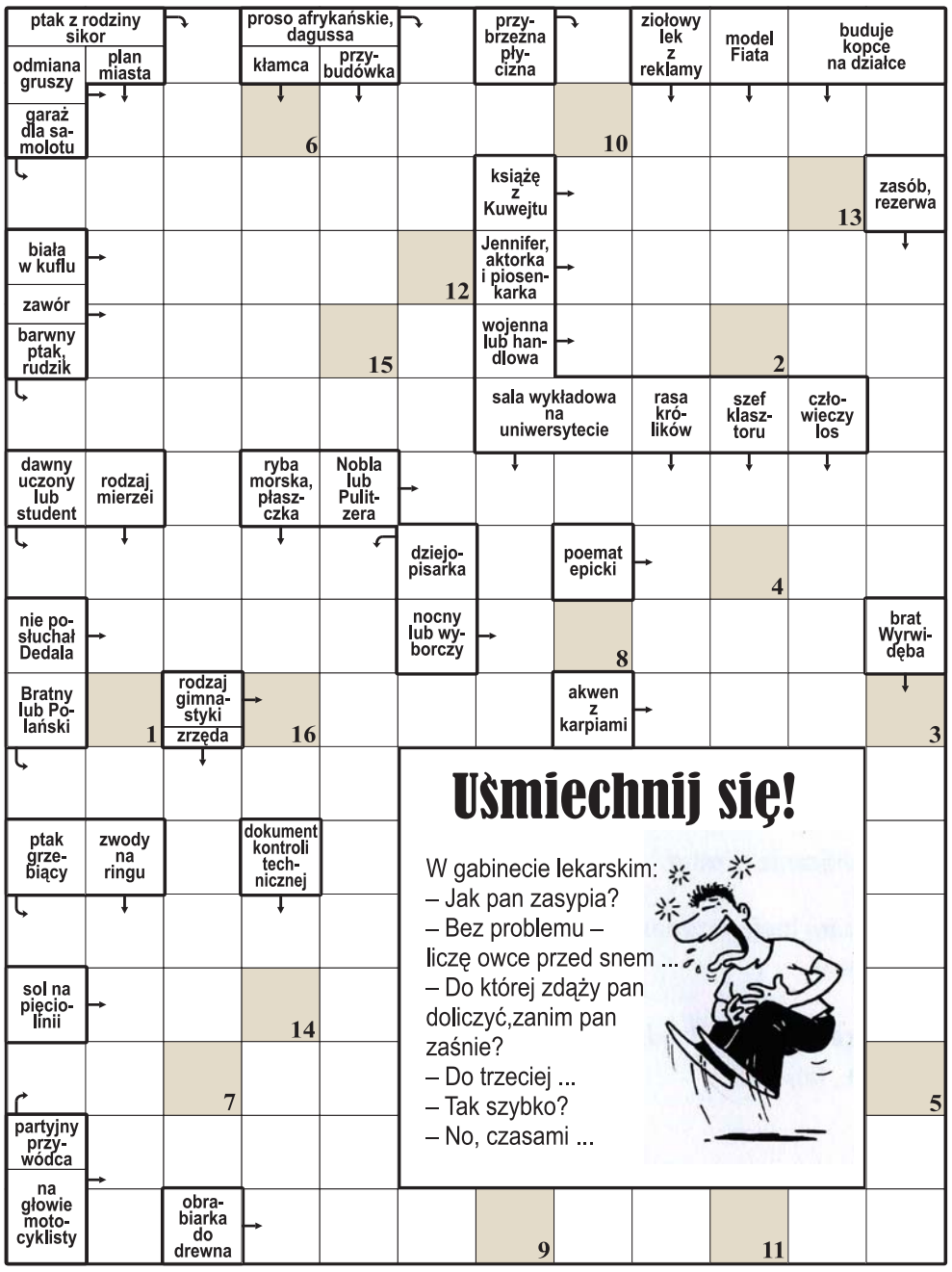
Pan Tomasz nie kryje, że od początku ciągnęła go do Czarnobyla właśnie potrzeba weryfikacji mitów. Wciąż powstają nowe. Kit dosłownie sprzed tygodnia, gdy była 40-rocznica katastrofy: - Wydawać by się mogło, że oglądam poważny program w telewizji. Była rozmowa ze strażakiem, który uczestniczył w akcji gaszenia pożaru w 1986 roku. Opowiadał niestworzone rzeczy. Mówił, że przyjechali gasić ogień i wykonali niesamowitą pracę, bowiem, gdyby nie ich działalność, to doszłoby do wielkiego wybuchu. Powstałby krater o średnicy 200 kilometrów, a strefa skażenia miałaby średnicę 800 kilometrów. Tymczasem nie było wybuchów jądrowych, które dokonałyby takich zniszczeń. Tak to wygląda, że z czasem fikcja miesza się z rzeczywistością, że coraz trudniej ocenić, co było naprawdę.

***

Czy pan Tomasz znalazł się kiedyś w sytuacji zagrożenia? - Tak, w podziemiach szpitala w Prypeci. Trafili do niego strażacy, którzy uczestniczyli w początkowej akcji opanowywania pożaru. Oni najbardziej ucierpieli, zmarli po kilku dniach na chorobę popromienną. Strasznie cierpieli. Ich kombinezony trafiły do ponurych piwnic szpitala. Będąc tam, przypomnę, że wiele lat po katastrofie, musiałem je niechcący musnąć butem. Leżało tam mnóstwo różnych przedmiotów, szmaty, widziałem hełm czy butle po tlenie medycznym. Wraz z przesuwaniem się po korytarzach nasz licznik Geigera (promieniowania jonizującego - red.) zaczął intensywnie narastać, aż przełączył się na tryb alarmowy. Wychodząc ze strefy przechodzi się kontrolę promieniotwórczą. Przy mnie zapaliła się kilka razy czerwona lampka, znaczy „Groźno" (zielona to „czysto" i świadczy o braku napromieniowania). Przeszedłem dezynfekcję i dopiero wtedy opuściłem strefę. Szok, że tyle lat minęło, a te kombinezony wciąż promieniują. Szok. ©℗

eprasa.pl f02e519cc2

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

W gabinecie lekarskim:
– Jak pan zasypia?
– Bez problemu – liczę owce przed snem ...
– Do której zdąży pan doliczyć,zanim pan zaśnie?
– Do trzeciej ...
– Tak szybko?
– No, czasami ...

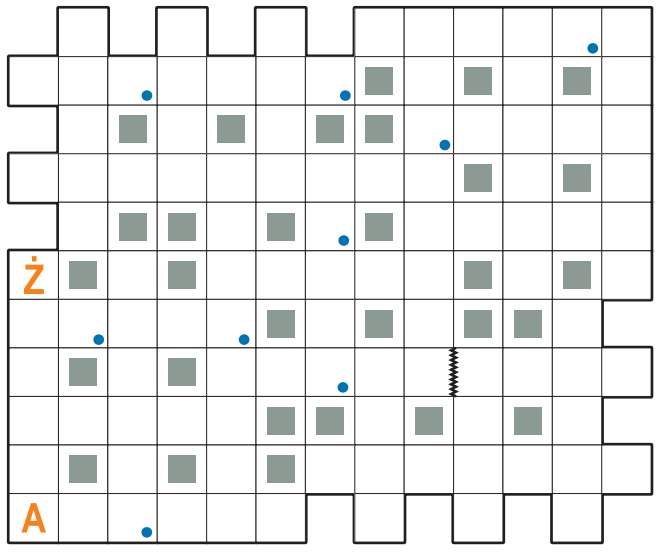
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

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

Krzyżówka A-Ż

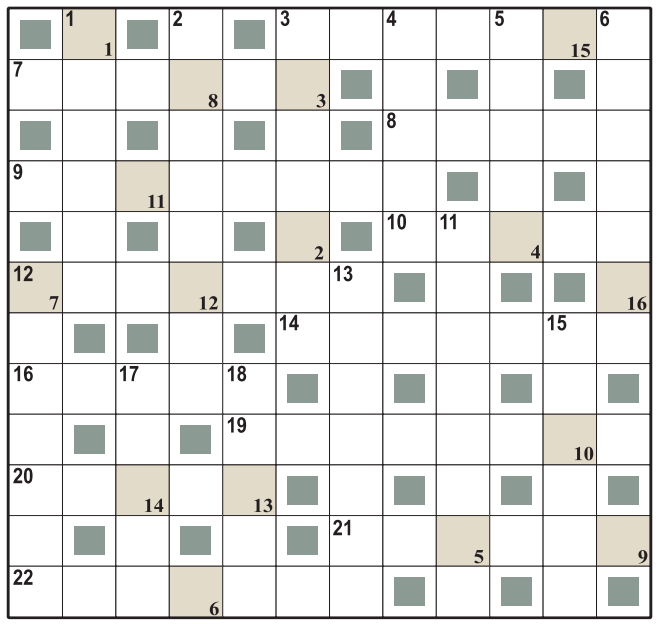
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) Indianie z Dzikiego Zachodu (6).
B) aktor z filmu „Titanic” (5,4).
C) naczynie do picia wina (6).
D) ssak morski z podrzędu waleni (8).
E) rdzenny mieszkaniec Grenlandii (7).
F) wystawne przyjęcie na czyjąś cześć (4).
G) słaby i nudny utwór literacki, film (5).
H) „... traw”, sfilmowana powieść Trumana Capote (5).
I) najważniejszy bóg w hinduizmie (5).
J) odmiana fasoli o dużym, białym ziarnie (6).
K) coś, co istnieje realnie lub jest wyraźnie określone (7).
L) pylasta skała osadowa (4).



Ł) głośny odgłos, stukot (5).
M) osoba udzielająca pełnomocnictwa (9).
N) niewielki gryzoń polny (6).
O) oszklona rama stanowiąca górną część inspektu (4).
P) drobne, żółtobrunatne plamki na skórze (5).
R) łagodzi wstrząsy samochodu (5).
S) nieruchoma część silnika, stator (6).
T) trudne lub niemiłe sytuacje, kłopoty (8).
U) mięsny pierożek w barszczu (5).
W) firma produkująca kultowe „Ptasie mleczko” (5).
Z) chorobliwy majak (4).
Ż) ruchoma część szczęki (6).

Krzyżówka z hasłem

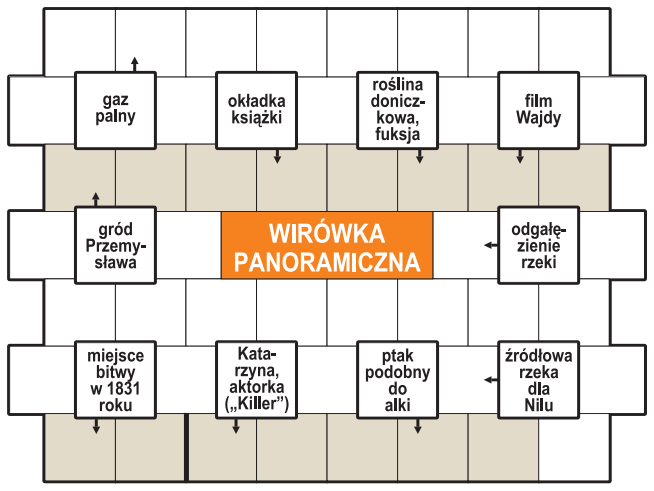


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: przysłowie.

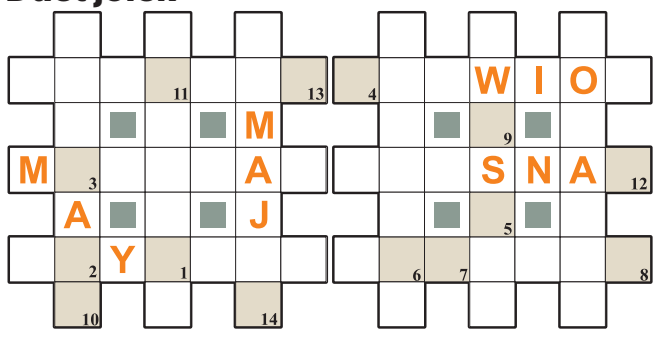
Poziomo:
3) zakrywa czoło,
7) pieniądz metalowy,
8) olbrzym ulepiony z gliny,
9) drobiazg, błahostka,
10) tandem lub damka,
12) tatrzański harnaś,
14) zbrojownia, cekhauz,
16) ... Orlich Gniazd,
19) dokument księgowy,
20) polski taniec ludowy,
21) książka z paragrafami,
22) dawny pojazd konny.

Pionowo:
1) wskazówka od lekarza,
2) poetycka przenośnia,
3) duży obiekt handlowy,
4) odmierza czas,
5) grozi wezbranej rzece,
6) generał w marynarce,
11) greckie nimfy morskie,
12) zasłona twarzy Arabki,
13) przybór kreślarski,
15) wiekowe ludwiki,
17) środek odkażający,
18) dawna pieszczota.



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

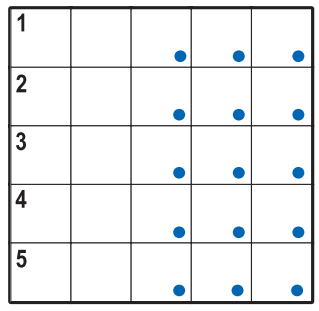
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

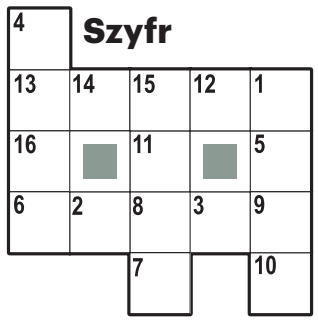
– surowa recenzja
– wyspa ze stolicą w Kingston
– bajkowy skrzat
– przegrana na boisku
– żartobliwie o Francuzie
– np. Henryk Kwinto
– chudeusz, chuchro
– robocza część koparki
– manele, klamoty
– powłoka na kołdrę
– chroniony ssak górski
– tkanina z wełny owiec

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) z gondolą w powietrzu,
2) deser na mleku,
3) potocznie o nartach,
4) stolica Afganistanu,
5) podnośnik samochodowy.

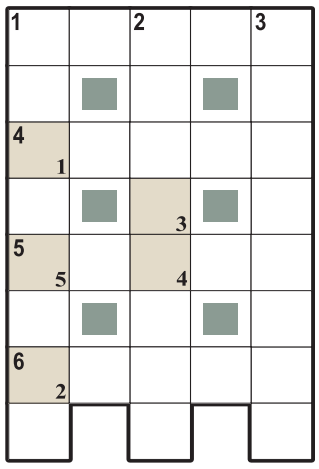
Szyfr



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

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: przysłowie.
Poziomo:
13) sworzeń, trzpień,
6) w boksie trwa 2 lub 3 minuty.
Pionowo:
4) zbój, łotr,
15) cuma lub hol,
1) James, aktor z filmu „Ojciec chrzestny”.

Krzyżówka



Litery z pól od 1 do 5 utworzą rozwiązanie: nazwę miasta.
Poziomo:
1) kurtka dżokeja,
4) potrawa meksykańska,
5) rosyjskie imię kobiece,
6) ostra przyprawa kuchenna.
Pionowo:
1, 2, 3) miasta w Polsce.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … do wpół do czwartej; **krzyżówka z hasłem:** Prawda jest gorzka; **logogryf:** „Londyński bulwar”; **wirówka panoramiczna:** „Popołudnie Fauna”; **krzyżówka:** Tczew; **duet jolek:** Tristan i Izolda; **szyfr:** Cudza rana nie boli; **krzyżówka A-Ż:** antresola.

eprasa.pl f02e519cc2