Wtorek
27.01.2026

| 6,00 ZŁ w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 4

FOT. EDYTA GOLISZ

34.WOŚP

GORĄCA NIEDZIELA W ŚRODKU ZIMY LEGNICZANIE ZNÓW ZAGRALI W ORKIESTRZE WIELKICH SERC

str. 10-11

INWESTYCJE

Wieże do wiatraków dla Polski i Niemiec - z hiszpańskiej fabryki na dawnym lotnisku

Pelajo Berjano zadeklarował, że produkcja w legnickiej fabryce za 50 mln € ruszy w tym roku **str. 5**

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

OCHRONA ZDROWIA

FOT. AUTOR

Legnickie Pogotowie Ratunkowe będzie miało nową siedzibę

Województwo dało pieniądze na dokumentację. W mieście szukają działki na inwestycję **str. 3**

SPORT

Młode szczypiornistki z Legnicy zostały mistrzyniami Dolnego Śląska! **str. 18**

WYMIAR SPRAWIEDLIWOŚCI

Oprawcy kobiety z Gaików grozi dożywocie. Prokurator chce, by ofiara dostała 400 tysięcy złotych zadośćuczynienia **str. 4**

STUDNIÓWKA 2026

Bale „Budowlanki" i II LO w Legnicy. Obejrzyj nasze relacje z tych uroczystych wydarzeń **str. 8-9**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655

eprasa.pl 5c8f7ddd29

FOT. AUTOR

LEGNICA/WROCŁAW

Młodzieżowa Rada Miasta Legnicy odwiedziła Konsulat Generalny Niemiec

Wizyta młodzieżowych radnych Legnicy odbyła się na zaproszenie konsula generalnego Niemiec Martina Kremera. Była dla Legniczan okazją do zobaczenia z bliska codziennej pracy konsulatu, poznania praktycznych stron polsko-niemieckiej współpracy czy roli dyplomacji w budowaniu współpracy na poziomie regionalnym i międzynarodowym. Podczas spotkania poruszano również kwestie związane z możliwościami udziału młodzieży w projektach kulturalnych i społecznych, realizowanych we współpracy z partnerami zagranicznymi. Uczestnicy spotkania zadawali pytania dotyczące pracy w dyplomacji oraz funkcjonowania placówek konsularnych. - Wizyta była dla Młodzieżowej Rady Miejskiej Legnicy wartościowym doświadczeniem edukacyjnym, pozwalającym poszerzyć wiedzę na temat współpracy międzynarodowej i praktycznego wymiaru relacji między państwami - mówi Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta. EG

Kurier wyłudzał pieniądze „na raka"

Edyta Golisz
Legnica

40-letni Michał G. ze Złotoryi mieszka w Niemczech i tam pracuje jako kurier. W Polsce wyłudził 5,2 tys. zł, twierdząc, że jest chory na nowotwór i potrzebuje pieniędzy na operację.

7 marca 2024 r. Michał G. zorganizował w internetowym serwisie zrzutka.pl zbiórkę o tytule „Zabieg". Podał, że trafił do szpitala (co było prawdą), gdzie okazało się, że ma nowotwór jelita grubego. Podał też, że ze względu na to, że pracuje poza granicami, a niestety zabieg nie jest refundowany do pełnej kwoty, brakuje mu 20 tys. zł. Dane organizatora zostały zweryfikowane przelewem dokonanym z rachunku bankowego oraz skanem dowodu osobistego. 3 maja 2024 r. zorganizował kolejną zbiórkę o tytule „Operacja". Podał tam te same informacje. Tym razem twierdził że brakuje mu 2 500 zł. W sumie od 7 marca do 10 kwietnia 2024 r. - na jego apel zareagowało 69 osób, wpłacając od 10 do 100 zł - łącznie 4 420 zł. Na kolejną zbiórkę zareagowało 10 osób, które wpłaciły 860 zł.

- W czasie śledztwa uzyskano opinię biegłego lekarza, który jednoznacznie stwierdził, że schorzenia rozpoznane u oskarżonego nie stanowią chorób nowotworowych. Materiał medyczny z dwóch hospitalizacji wyklucza, aby Michał G. cierpiał na nowotwór jelita grubego. Mężczyzna nie przyznał się do przestępstwa. Potwierdził fakt założenia zbiórki, jednak argumentował, że działał w przekonaniu o chorobie nowotworowej, o której rzekomo mieli go informować lekarze - mówi prokurator Liliana Łukasiewicz z Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

Michał G. został oskarżony przez prokuraturę także o inne oszustwo. W grudniu 2023 r. wprowadził w błąd małżeństwo, od którego kupił notarialnie udział w nieruchomości o wartości 300 tys. zł, a nie posiadał tych pieniędzy. Śledczym wyjaśnił, że liczył na uzyskanie odszkodowania powypadkowego dzięki osobie poznanej w Niemczech.

Czeka go proces przed Sądem Okręgowym w Legnicy.

FOT. MIASTO LEGNICA

LEGNICA

Ekumeniczna modlitwa o pokój

W Domu Modlitwy na Cmentarzu Żydowskim odbyło się spotkanie przedstawicieli różnych wyznań, zorganizowane z inicjatywy biskupa legnickiego ks. Andrzeja Siemieniewskiego. Zebrani uczestniczyli w ekumenicznej modlitwie o pokój na świecie i zrozumienie między religiami. Legnicę odwiedził z tej okazji m.in.naczelny rabin Polski Michael Schudrich. W modlitwie wziął udział również proboszcz legnickiej parafii ewangelickiej ks. Jerzy Gansel. Ekumeniczne spotkanie związane z Dniem Judaizmu organizuje Komitet Konferencji Episkopatu Polski do spraw Dialogu z Judaizmem. - Legnica od wieków była miastem wielokulturowym, w którym żyli obok siebie wyznawcy różnych religii. Tak jest i dzisiaj - mówi Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

Przy okazji spotkania Rabin Schudrich interesował się stanem Domu Modlitwy na Cmentarzu Żydowskim i życiem legnickiej Gminy Wyznaniowej Żydowskiej, która nie jest dużą społecznością - liczy 36 członków. EG

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

Skorzystaj z bezpłatnego telefonu porad prawnych dla dolnośląskich seniorów

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

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

TeLegnicki 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.

LEGNICA MA NOWYCH POLICJANTÓW

FOT. POLICJA LEGNICA

W auli Oratorium Marianum Uniwersytetu Wrocławskiego odbyło się ślubowanie 90 nowo przyjętych funkcjonariuszy dolnośląskiej policji. Akty ślubowania wręczyli komendant wojewódzki nadinsp. Paweł Półtorzycki i zastępca insp. Norbert Kurenda. Sześciu z nich będzie służyć w Komendzie Miejskiej Policji w Legnicy - na zdjęciu z legnicką komendantką mł. insp. Anną Farmas-Czerwińską. Teraz nowych policjantów czeka półroczne szkolenie, po ukończeniu którego będą pełnić służbę w wydziałach ruchu drogowego i patrolowym w Legnicy i Chojnowie. EGO

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 5c8f7ddd29

LEGNICA SĄ PIENIĄDZE NA PRZYGOTOWANIE DOKUMENTACJI PROJEKTOWEJ

Pogotowie Ratunkowe będzie miało nową bazę

Edyta Golisz
Legnica

Urząd marszałkowski wziął się za poprawę warunków pracy ludzi, od których często zależy nasze życie. W Legnicy ruszyły przygotowania do budowy nowej siedziby.

FOT. MIASTO LEGNICA

Maciej Kupaj, Joanna Bronowicka i Jarosław Rabczenko lustrowali miejsca, w których można byłoby zbudować nową siedzibę dla legnickiej stacji pogotowia

Choć ratują ludzkie życie i zdrowie, warunki pracy mają - oględnie mówiąc - średnie. Pogotowie Ratunkowe w Legnicy zajmuje obecnie dwa budynki: przy ul. Brackiej stacjonują zespoły ratownictwa medycznego i dział warsztatowo-techniczny, administracja jest przy ul. Dworcowej. Obydwa obiekty od dawna „wołają" o modernizację, remonty, unowocześnienie. Sytuacja ma dużą szansę zmienić się na lepsze...

Póki co, pozwolenie na budowę i środki zabezpieczone na inwestycję w budżecie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego ma stacja Pogotowia Ratunkowego w Lubaniu. W tej miejscowości prace związane z budową nowej siedziby pogotowia ruszą jeszcze w tym roku.

W Legnicy cała procedura związana z nową siedzibą pogotowia dopiero się rozpoczęła. Samorząd województwa zabezpieczył w tym roku pieniądze na dokumentację projektową. Odbyła się też „wizja lokalna" możliwych terenów pod inwestycję.

- Z uwagi na to, że legnickie Pogotowie Ratunkowe ma siedzibę w dwóch miejscach i oba te obiekty wymagają gruntownych modernizacji, w tym roku, w budżecie samorządu Województwa Dolnośląskiego, zabezpieczone zostało 3 i pół mln zł na sporządzenie dokumentacji projektowej. Właśnie po to, aby w kolejnym etapie zbudować całkiem nową siedzibę legnickiego Pogotowia Ratunkowego, nowoczesną i wspólną dla ratowników, pracowników administracyjnych oraz technicznych. Oglądaliśmy już z panem prezydentem Legnicy Maciejem Kupajem oraz panią dyrektor legnickiego pogotowia Joanną Bronowicką ewentualne lokalizacje nowej siedziby pogotowia. Jest bowiem szansa, że grunt na tę inwestycję zostanie przekazany nam przez miasto Legnica - mówi Jarosław Rabczenko, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Jarosław Rabczenko nie chce na tym etapie mówić o rozpatrywanych lokalizacjach nowej siedziby legnickiego pogotowia. - Sprawdzamy i oglądamy różne miejsca. Są bardzo obiecujące. Jednak przed podjęciem decyzji trzeba pamiętać, że w przypadku siedziby pogotowia muszą być spełnione różne aspekty, m.in. taka lokalizacja, aby karetki mogły jak najszybciej dotrzeć do potrzebujących, aby umiejscowienie pogotowia nie było uciążliwe dla sąsiadów itp. Byłoby też najkorzystniej, aby grunt należał do miasta, aby nie było „kolizji" z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego - wymienia Jarosław Rabczenko.

Po znalezieniu najlepszej lokalizacji dla stacji Pogotowia Ratunkowego w Legnicy, przyjdzie etap planowania, projektowania i wielu innych formalności. Dlatego trudno dziś jednoznacznie wskazać termin, w którym ratownicy i inni pracownicy legnickiego pogotowia rozpoczną pracę w nowej siedzibie. Ale działania już się zaczęły. Jest więc duża szansa, że termin jest „bliżej niż dalej".

W legnickiej stacji Pogotowia Ratunkowego pracuje 60 ratowników. Na jednej zmianie „czuwa" 5 karetek, z obsadą ok. 11 ratowników. Często jest to nawet 6 karetek. W administracji pogotowia pracuje 35 osób.

Sprawca kradzieży krzyża - przed sądem

Edyta Golisz
Legnica

Trwa proces Beniamina W., który oskarżony jest o kradzież krzyża z dachu legnickiej cerkwi. Prokurator zarzuca mu też inne przestępstwa.

30-letni Beniaminowi W. mnieszka w Legnicy, nie pracuje, jest u zalezniony od narkotyków. Latem ubiegłego roku wszedł na drogę przestępczości.

Na pomysł kradzieży jakiegoś cennego elementu sakralnego, przetopienia go i sprzedania w skupie wpadł we wrześniu 2025 r. Wyszukiwał różne kościoły, ostatecznie zdecydował się na kradzież krzyża z kopuły cerkwi pw. Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny w Legnicy sądząc, że jest on ze srebra. Zrobil drabinę i 4 września wszedł na dach zakrystii, z którego planował dostać się na główny dach i do kopuły. Ale zadziałał alarmu i uciekł. Jednak swoim działaniem uszkodził elewację, rynnę i czujnik ruchu, powodując straty w wys. 6356 zł.

Uznał, że potrzebna lepsza drabina, którą ukradł z zaparkowanego samochodu, demontując ją i powodując straty w wys. 1 639 zł. Z tą drabiną w nocy z 13 na 14 września dostał się na dach cerkwi, przechodząc przez mur od strony cmentarza. Po wejściu na główny dach nawiercił w kopule około 20 otworów, w których umieścił kotwy budowlane. Po nich wszedł w okolice krzyża, odciął go, zrzucił na ziemię i pozostawił w zaroślach. Po kilku dniach zabrał krzyż, połamał go i wtedy zorientował się, że nie jest wykonany ze srebra. Jednak wskutek swoich działań, spowodował straty w kwocie 276 tys 744 zł na szkodę parafii, informuje prokuratura.

Kradł buty, felgi, paraliżował ruch pociągów

Od lipca do września dopuścił się kilku włamań koło swojego miejsca zamieszkania, w tym do dwóch piwnic, a także pojazdu, w którym znajdowały się obuwie i odzież. Ukradł cztery felgi z założonymi oponami o wartości 3 000 zł, które sprzedał w punkcie skupu złomu. Z piwnicy ukradł rowery, gwintownicę i lewarki za 3 400 zł. Dwa rowery znaleziono w jego mieszkaniu. Gwintownicę sprzedał w lombardzie. Z innego pojazdu ukradł 28 par butów i spódnicę za 4 700 zł. Część butów ujawniono później w jego mieszkaniu. Sprzedawał je przez Internet.

We wrześniu Beniamin W. zdewastował kable kolejowe, ukradł je, a po opaleniu sprzedał w skupie złomu. W wyniku przecinania i kradzieży kabli doszło do zakłóceń w ruchu pociągów i znacznego ograniczenia ich prędkości.szkody w mieniu PKP, związane z kradzieżą elementów infrastruktury kolejowej i jej uszkodzeniem poprzez przecięcie kabli, z koniecznością ich naprawy i opóźnieniami pociągów, w wyniku przestępczych zachowań z dni 1 i 11 września 2025 r. oraz 3, 4, 5 i 14 października 2025 r. wyniosły ponad 269 000 zł!

Tymczasem Beniamin W. uzyskał za skradzione kable 700 złotych.

Oskarżony przyznaje się do popełnienia zarzucanych mu przestępstw.

Zdaniem biegłych psychiatrów jest poczytalny, jednak uzależniony od narkotyków, mający wtórne zaburzenia osobowości i zachowania.

Prokuratura wnioskuje o ukaranie go karą 4 lat więzienia oraz obowiązkiem naprawienia wyrządzonych szkód.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Beniamin W. spowodował w budynku cerkwi straty w wysokości ponad 276 tys. zł

Policja odzyskała jelonki, które zdobiły rynek

Edyta Golisz
Legnica

Policjanci ustalili sprawcę kradzieży świątecznej ozdoby z ronda przy ul. Kochanowskiego w Prochowicach. Metalowa konstrukcja, przedstawiającą dwa jelonki, została skradziona w grudniu.

FOT. POLICJA LEGNICA

Jelonki powrócą na rondo do Prochowic

Jelonki zniknęły z centrum Prochowic w okresie okołoświątecznym.

- Zdarzenie wzbudziło zainteresowanie mieszkańców, gdyż dekoracja była elementem świątecznego wystroju miasta. Sprawą zajęli się policjanci z posterunku w Prochowicach, którzy od początku prowadzili wnikliwe czynności zmierzające do ustalenia sprawcy. Dzięki konsekwentnej pracy operacyjnej oraz analizie zgromadzonych informacji funkcjonariusze ustalili, kto odpowiada za kradzież - mówi asp. Anna Tersa. Ostatecznie jelonki odzyskano, a mężczyzna został zatrzymany.

Sprawcą okazał się mężczyzna, który w momencie kradzieży jelonków przebywał na warunkowym zwolnieniu z zakładu karnego. 44-letni Legniczanin dopuścił się w tym czasie wielu innych kradzieży na terenie powiatu legnickiego. W związku z tym przebywa obecnie w areszcie tymczasowym.

Jak zapowiada prochowicki ratusz, jelonki ponownie ozdobią miasto podczas następnych świąt Bożego Narodzenia.

eprasa.pl 5c8f7ddd29

Prokurator: dla oprawcy dożywocie

Edyta Golisz
Legnica

37-letni Mateusz J. miał przetrzymywać w komórce poznaną w Internecie kobietę aż 4 lata, gwałcić ją, znęcać się nad nią, bić. W sądzie odbyły się mowy końcowe stron. Wyrok ma zapaść 3 lutego.

W środę (21.01) w Sądzie Okręgowym w Legnicy odbyła się jedna z ostatnich rozpraw w głośnej sprawie oprawcy z Gaików koło Głogowa. Na ławie oskarżonych zasiada 37-letni Mateusz J. Ofiarą była 32-letnia dziś kobieta.

Dramat, który przez kilka lat rozgrywał się w centrum małej wsi w gminie Jerzmanowa, zszokował całą Polskę. Do czynów, o które Mateusz J. został oskarżony, miało dochodzić od lipca 2020 r. do 27 sierpnia 2024 r.

Proces ruszył w czerwcu 2025 r. Na świadków wezwano aż 35 osób. Zeznawały m.in. matka i siostra ofiary, a także matka oskarżonego.

- OjciecMateusza J., ze względu na stan zdrowia, odmówił zeznań - mówi prokurator Liliana Łukasiewicz z Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

FOT. EDYTA GOLISZ

Proces Mariusza J. jest prowadzony przy drzwiach zamkniętych

Jest ryzyko, że popełni podobne przestępstwo

W czasie całego procesu oskarżony utrzymywał, że wszystko, co działo się w przydomowej komórce, odbywało się za zgodą Małgorzaty. Mężczyzna nie wyraził skruchy i nie miał żadnych wyrzutów sumienia.

Według opinii biegłych z zakresu psychiatrii i psychologii, Mateusz J. w momencie popełnienia przestępstwa był poczytalny. Nie jest upośledzony, a w krytycznym czasie nie był chory psychicznie.

- Biegli stwierdzili też, żeMateusz J. posiada cechy psychopatyczne o głęboko zaburzonej osobowości. Wykazuje postawę skrajnie egocentryczną i egoistyczną, a pokrzywdzoną traktował całkowicie przedmiotowo i instrumentalnie. Oskarżony zupełnie nie liczy się uczuciami innych osób - informuje o wynikach opinii specjalistów Liliana Łukasiewicz, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

Biegli dodali, iż istnieje duże prawdopodobieństwo, że oskarżony, gdyby wyszedł na wolność, popełniłby podobne przestępstwo.

Nie była na procesie

Sama pokrzywdzona nie brała udziału w procesie. Przed sądem była przesłuchana tylko raz, podczas postępowania przygotowawczego. Zrobiono to w odpowiednich warunkach i w pokoju z udziałem psychologów. Nie przesłuchiwano jej ponownie, aby oszczędzić jej kolejnej traumy.

Po tym, jak sprawa wyszła na jaw, kobieta trafiła pod opiekę specjalistycznego ośrodka. Pochodząca z Leszna kobieta nie utrzymuje kontaktu z rodziną. Nie ma też praw do dwójki dzieci. Wychowuje je jej matka.

Miała być miłość...

Małgorzata z Leszna poznała swojego kata przez Internet w 2019 r. Przyjechała wówczas do Mateusza J., ale zamiast do domu, trafiła do ciemnej i zimnej komórki. Tam była bita, gwałcona, zastraszana i głodzona. Gdy w sierpniu 2024 r. trafiła do szpitala w Głogowie z urazem barku, odważyła się wreszcie wołać o pomoc. Po tym, jak sprawa wyszła na jaw, rodzice mężczyzny oraz sąsiedzi twierdzili, że nic nie widzieli i nic nie słyszeli.

Po aresztowaniu Mateusz J. złożył wyjaśnienia, ale nie przyznał się do winy. Najpierw usłyszał zarzut pozbawienia wolności połączony ze szczególnym udręczeniem. Jednak w lutym ub. roku Prokuratura Okręgowa w Legnicy zmieniła mężczyźnie zarzuty na surowsze. Jest on oskarżony o przestępstwo znęcania się nad drugim człowiekiem ze szczególnym udręczeniem, za co grozi od 5 do aż 30 lat więzienia.

Rozprawa jest zamknięta dla dziennikarzy, ze względu na dobro ofiary. Udało nam się zrobić zdjęcia oskarżonemu, który był dziś (21.01) doprowadzony do sądu. Mężczyzna przebywa na co dzień za kratami aresztu we Wrocławiu. Jak ustaliliśmy, podczas dzisiejszej rozprawy odbyły się mowy końcowe stron.

- Prokurator zażądał dla oskarżonego kary dożywotniego pozbawienia wolności - powiedziała nam prokurator Liliana Łukasiewicz z Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

Wyrok w tej głośnej sprawie powinien zapaść 3 lutego.

400 tysięcy zł zadośćuczynienia dla kobiety więzionej w Gaikach?

Edyta Golisz
Legnica

W Prokuraturze Okręgowej w Legnicy 22 stycznia odbyła się konferencja prasowa, podczas której uchylono rąbka tajemnicy związanej z procesem 37-letniego Mateusza J. z Gaików, który znęcał się nad kobietą.

Mężczyzna miał przez 4 lata więzić w komórce poznaną na portalu randkowym kobietę, znęcać się nad nią ze szczególnym okrucieństwem, gwałcić, bić, głodzić. W legnickim Sądzie Okręgowym dobiega końca proces Mateusza J. Jest on utajniony ze względu na dobro ofiary. Podczas konferencji w prokuraturze poznaliśmy kilka szczegółów.

FOT. GRAŻYNA SZYSZKA

W tym budynku Mateusz J. przetrzymywał przez cztery lata kobietę poznaną w Internecie. Prokuratura oskarża go o to, że znęcał się nad nią ze szczególnym okrucieństwem. Ludzie ze wsi twierdzą, że nic o tym nie wiedzieli

FOT. EDYTA GOLISZ

Liliana Łukasiewicz: - Prokurator zażądał także, aby na rzecz kobiety zasądzić częściowe zadośćuczynienie za doznane krzywdy w wysokości 400 tys. zł

Prokurator chce dozywocia, obrońcy - uniewinniwnia

Prokurator Liliana Łukasiewicz z Prokuratury Okręgowej w Legnicy ujawniła, że w procesie odbyły się mowy końcowe i prokuratura zażądała dla Mateusza J. kary dożywocia. Ale wniosków prokuratury dotyczących ukarania oprawcy z Gaików jest więcej.

- W związku z drastycznością sprawy prokurator wniósł o najwyższy wymiar kary. Zawnioskował także o orzeczenie zakazu kontaktowania się z pokrzywdzoną oraz zbliżania się do niej na odległość nie mniejszą niż100 metrów, przez okres 5 lat. Prokurator zażądał także, aby na rzecz kobiety zasądzić częściowe zadośćuczynienie za doznane krzywdy w wysokości 400 tys. zł. A od Mateusza J. wpłatę na rzecz Funduszu Sprawiedliwości w kwocie 50 tys. zł - mówi prokurator Liliana Łukasiewicz.

Obrońcy oskarżonego chcą jego uniewinnienia.

Dlaczego proces został utajniony?

- Jawność procesu została wyłączona ze względu na drastyczność obrażeń, których doznała pokrzywdzona i z uwagi na drastyczność postępowania oskarżonego wobec pokrzywdzonej. Dlatego nie mogę mówić, w jaki sposób kobieta była nękana i jakich obrażeń doznała. Niewątpliwie wynika to z kwalifikacji prawnej, która została przyjęta. Mamy tu do czynienia z przetrzymywaniem przez oskarżonego w okresie od lipca 2020 r. do sierpnia 2024 r. kobiety, ze szczególnym udręczeniem, pozbawieniem wolności, znęcaniem się ze szczególnym okrucieństwem nad pokrzywdzoną i spowodowaniem u niej ciężkich obrażeń ciała, zagrażających życiu. W tej sprawie zostali przesłuchani wszyscy świadkowie - podaje prokurator Łukasiewicz.

eprasa.pl 5c8f7ddd29

INWESTYCJE ZAKŁAD BĘDZIE PRODUKOWAŁ 200 WIEŻ WIATROWYCH ROCZNIE, ZATRUDNI 300 PRACOWNIKÓW

Hiszpanie budują swoją fabrykę w Legnicy

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Firma Windar Renovables rozszerza działalność w Polsce inwestując 50 mln euro w nową fabrykę wież lądowych. Powstanie ona na terenie LSSE, (b. lotnisko) do końca tego roku.

Pelayo Berjano, dyrektor generalny Windar Polska odebrał w czwartek, 22 stycznia, od Kajetana Batora, prezesa Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej, decyzję o wsparciu.

To oznacza, że przedsiębiorca w zamian za ulgi w podatku dochodowym dokona odpowiednich nakładów, uruchomi produkcję i zatrudni pracowników.

Zakład na terenie LSSE będzie drugą fabryką wież spółki Windar w Polsce.

Stanowi ważny kamień milowy w jej międzynarodowej ekspansji.

A oto najważniejsze informacje przekazane przez inwestora, dotyczące legnickiej inwestycji:

- Moce produkcyjne: Zakład będzie wytwarzał 200 lądowych wież wiatrowych rocznie, umożliwiając dostarczenie 1 000 MW czystej energii.

- Tworzenie miejsc pracy: Projekt zapewni do 300 bezpośrednich miejsc pracy dla wysoko wykwalifikowanych specjalistów technicznych z różnych dziedzin.

- Charakterystyka fabryki i rynki docelowe: Zakład o powierzchni 70 000 m kw. będzie odpowiadał na rosnące zapotrzebowanie, głównie na rynku polskim i niemieckim.

- Specyfikacja techniczna: Obiekt będzie wyposażony w cztery linie produkcyjne umożliwiające wytwarzanie sekcji o długości do 40 metrów, masie do 80 ton oraz średnicy do 6,5 metra.

- Harmonogram: Zakończenie budowy planowane jest na ten rok, a rozpoczęcie produkcji na koniec 2026 roku.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Prezes Kajetan Bator wręczył dyrektorowi Pelayo Berjano decyzję o wsparciu

Dobry rok strefy

Przy okazji spotkania z hiszpańską firmą, LSSE zaprezentowała swoje wyniki uzyskane w poprzednim roku. W 2025 r. LSSE znacząco zwiększyła skalę swojej aktywności inwestycyjnej, wydając 10 decyzji o wsparciu, o łącznej wartości deklarowanych nakładów inwestycyjnych 152.982.606 zł oraz deklaracji utworzenia 42 nowych miejsc pracy. Liczba wydanych decyzji wzrosła o 128% rok do roku, a liczba złożonych wniosków o 200%.

Spółka osiągnęła bardzo dobre wyniki finansowe - prognozowane przychody za 2025 rok wyniosły 54,48 mln zł (147% realizacji planu), a zysk netto sięgnął 12,74 mln zł. Równolegle LSSE realizowała kluczowe projekty infrastrukturalne, rozwijała bank gruntów inwestycyjnych oraz konsekwentnie zwiększała efektywność organizacyjną.

LSSE S.A. jest jednym z kluczowych podmiotów wspierających rozwój inwestycji i przedsiębiorczości w południowo-zachodniej Polsce. Działa w ramach Polskiej Strefy Inwestycji, oferując inwestorom kompleksowe wsparcie - od dostępu do atrakcyjnych terenów inwestycyjnych, przez ulgi podatkowe, po obsługę procesów przed- i poinwestycyjnych.

Obszar działania LSSE obejmuje ponad 1500 ha terenów inwestycyjnych. W strefie funkcjonuje ponad 100 inwestorów z całego świata, którzy łącznie zrealizowali inwestycje o wartości blisko 12 mld zł, tworząc około 20 000 miejsc pracy.

Sąsiad, który okazał się potworem

Edyta Golisz
Legnica

Mężczyzna miał wiele razy doprowadzić małą dziewczynkę do poddania się tzw. innym czynnościom seksualnym. Był sąsiadem dziecka, które mieszkało z mamą i jej partnerem.

Sprawa molestowania dziecka wyszła na jaw dopiero w 2025 r.

- Małoletnia pokrzywdzona, która w 2025 r. już od 3 lat mieszkała w jednym z lubińskich rodzinnych domów dziecka, prowadzonym przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, zaufała mamie zastępczej i zwierzyła się jej oraz innej osobie zamieszkującej w tym domu, że gdy miała 5 - 7 lat i mieszkała jeszcze z biologiczną matką i jej partnerem w jednym z budynków komunalnych w Lubinie, mieszkający w tym samym bloku sąsiad miał ją zabierać do siebie do mieszkania i tam zmuszać do poddawania się innym czynnościom seksualnym. Takie same informacje dziewczynka ujawniła psychologowi. Ofiary często zwierzają się ze swojej traumy dopiero po latach. Tu nastąpiło to po 10 latach - mówi prokurator Liliana Łukasiewicz z Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

FOT. MARCIN OLIVA SOTO

Dziewczynę sąd przesłuchano w obecności psychologa

Jak zaznacza pani prokurator, w czasie pobytu w rodzinnym domu dziecka, dziewczynka rzeczywiście przejawiała zachowania mogące być skutkiem wykorzystywania seksualnego.

- Chodzi o depresję, trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z innymi ludźmi, lęk przed mężczyznami, obawę przed obcymi, wycofywanie się z relacji społecznych, zmiany nastrojów i zaburzenia lękowe - mówi prokurator Liliana Łukasiewicz.

Opiekunowie dziewczynki z rodzinnego domu dziecka potraktowali słowa zastępczej córki - w 2025 r. już nastoletniej - bardzo poważnie. Powiadomili o wszystkim Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Lubinie, które z kolei zawiadomiło prokuraturę. Ta wszczęła w tej sprawie śledztwo.

Biegli: dziewczynka jest wiarygodna

- W toku śledztwa przesłuchano pokrzywdzoną przed sądem, z udziałem psychologa. Ze specjalistycznych opinii wynika, że pokrzywdzona nie wykazuje skłonności do kłamstwa, konfabulacji czy też fantazjowania. Jej zeznania są wiarygodne psychologicznie i mogą stanowić dowód w sprawie - mówi prokurator Liliana Łukasiewicz.

Oskarżony, którego także przesłuchano, nie przyznał się do winy. Jak mówił w śledztwie, małoletnia jest mu znana, gdyż w przeszłości był jej sąsiadem. Ale kategorycznie zaprzeczył, jakoby miał dopuszczać się wobec kilkuletniej dziewczynki seksualnego molestowania. Jednak zgormadzone przez prokuraturę dowody przeczą tłumaczeniom 67-letniego dziś mężczyzny.

- Zdaniem biegłych psychiatrów i biegłego psychoseksuologa, podejrzany nie wykazuje zaburzenia preferencji seksualnych, w związku z czym nie jest konieczne orzekanie wobec niego środka zabezpieczającego mającego na celu zapobiegnięcia ponownemu popełnieniu podobnego przestępstwa przeciwko wolności seksualnej małoletnich, gdyż prawdopodobieństwo jego popełnienia nie jest wysokie. Mężczyzna winien natomiast zostać skierowany na terapię leczenia uzależnień z uwagi na wieloletnie nadużywanie alkoholu - czytamy w akcie oskarżenia.

Oskarżony jest obecnie emerytem. W przeszłości był wielokrotnie karany sądownie, w tym za podobne przestępstwo. Za molestowanie 10 lat temu dziewczynki odpowie przed Sądem Rejonowym w Lubinie. Grozi mu nawet 15 lat więzienia.

REKLAMA 0011466693

BURMISTRZ MIASTA CHOJNOWA

podaje do publicznej wiadomości informację o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu w dniach od 23.01.2026 r. do 13.02.2026 r. wykazu lokali mieszkalnych, będących własnością Gminy Miejskiej Chojnów, mieszczących się w budynkach przy Rynek 3, ul. Mikołaja Reja 12A, ul. Jana Kilińskiego 3 - Zarządzenie Nr 10/2026 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 20 stycznia 2026 r.

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

REKLAMA 0011466851

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 27.01.2026 r. do 17.02.2026 r.** wykazu części nieruchomości o pow. 45 m², oznaczonej numerem geodezyjnym **225/2**, położonej w obrębie 6 miasta Chojnowa, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w formie przetargu ustnego nieograniczonego – Zarządzenie Nr 5/2026 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 19.01.2026 r.

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

REKLAMA 0011466783

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Miasta Chojnowa ogłasza

drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, położonej przy ul. Chmielnej w obrębie 4 miasta Chojnowa, oznaczonej numerem geodezyjnym działki 356/4 o powierzchni 535 m², dla której Sąd Rejonowy w Złotoryi prowadzi księgę wieczystą LE1Z/00020550/3 z przeznaczeniem pod zabudowę usługową i mieszkaniową wielorodzinną.

Cena wywoławcza nieruchomości gruntowej - 350 000,00 zł (w tym VAT 23%).

Przetarg odbędzie się w dniu 2 marca 2026 r. o godz. 12:00 w sali nr 11 Urzędu Miejskiego w Chojnowie.
Wadium w wysokości 70 000,00 zł należy wpłacić na konto nr 13 8644 0000 0000 2121 2000 0130, Urząd Miejski w Chojnowie, pl. Zamkowy 1, do dnia 25.02.2026 r.
Dodatkowe informacje można uzyskać w pok. nr 12 tut. Urzędu lub telefonicznie pod numerem 76/506 54 56.
Ogłoszenie o przetargu dostępne jest w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie: bip.chojnow.net.pl

eprasa.pl 5c8f7ddd29

Nie będzie dochodzenia ws. utarczki między prezydentem i reporterem

ZDJĘCIE TV REPUBLIKA

Prezydent twierdzi, że jego nietykalność została naruszona przez dziennikarza

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Powodem awantury była sprawa krzyża, który zniknął z sali obrad (zdjęcie archiwalne)

Edyta Golisz
Legnica

Legnicka prokuratura odmówiła wszczęcia postępowania ws. naruszenia nietykalności cielesnej prezydenta Legnicy Macieja Kupaja przez reportera TV Republika Janusza Życzkowskiego.

Chodzi o wydarzenia, które rozegrały się podczas sesji Rady Miejskiej Legnicy w październiku ub. roku. Podczas wejścia na żywo prowadzonego z sesji przez dziennikarza TV Republika Janusza Życzkowskiego, doszło do incydentu, z którego nagranie obiegło internet. Na filmiku widać m.in. jak Maciej Kupaj popycha reportera. - Poczułem się zaatakowany - mówił nam po zdarzeniu Janusz Życzkowski. Z kolei prezydent Maciej Kupaj twierdził, że to dziennikarz zachowywał się agresywnie - miał krzyczeć i blokować prezydentowi drogę. Prezydent złożył doniesienie do prokuratury.

- Zawiadomienie zostało złożone przez pełnomocnika pana prezydenta Legnicy i dotyczyło naruszenia nietykalności cielesnej pana prezydenta w dniu 27 października ub. roku, podczas opuszczania sesji Rady Miasta Legnicy, przez redaktora jednej z telewizji, poprzez zastąpienie mu drogi, odepchnięcie ciężarem ciała oraz usiłowanie chwycenia za rękę, to jest o czyn z art. 222 par. 1 Kodeksu Karnego - mówi prokurator Liliana Łukasiewicz z Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

Ten artykuł Kodeksu Karnego dotyczy m.in. naruszenia nietykalności cielesnej funkcjonariusza publicznego.

„Wzjemne naparcie na siebie ciałami"

- Prokurator zapoznał się m.in. z nagraniem materiału telewizyjnego stacji, w której był on emitowany i uznał, że zdarzenie miało charakter wzajemnego naparcia na siebie ciałami przez obu mężczyzn, nie można więc kategorycznie stwierdzić, że mieliśmy do czynienia z celowym naruszeniem nietykalności cielesnej przez redaktora w stosunku do pana prezydenta, który składał zawiadomienie o przestępstwie. Dlatego też prokurator, oceniając zdarzenie w taki sposób uznał, że nie zrealizowało ono znamion przestępstwa i odmówił wszczęcia postępowania - mówi prokurator Liliana Łukasiewicz.

Postanowienie prokuratury zostało już dostarczone prezydentowi Legnicy. Jest nieprawomocne. Czy Maciej Kupaj odwoła się od tej decyzji?

Pan prezydent nie będzie komentował tej sytuacji - powiedział nam Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

- Pan prezydent nie będzie komentował tej sytuacji - powiedział nam Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

Poszło o krzyż

Sesja radnych w październiku ub. roku odbiła się głośnym echem w całym kraju. Jej obrady zostały bowiem sparaliżowane przez obrońców krzyża, którzy domagali się przywrócenia tego symbolu do sali obrad. Krzyż, który wisiał w sali od lat 90. ub. wieku, został zdjęty w czasie remontu sali w sierpniu br. Na miejsce nie wrócił. Sprawa wzbudziła tyle emocji, że na październikowej sesji pojawiło się kilkadziesiąt osób, które skutecznie zakłócały obrady, domagając się powrotu krzyża. Ludzie mieli ze sobą transparenty, kierowali obraźliwe hasła pod adresem m.in. prezydenta Legnicy Macieja Kupaja, który - powołując się na wynikającą z Konstytucji zasadę neutralności światopoglądowej - zapowiedział, że nie przewiduje ponownego powieszenia krzyża w sali.

Obrady legnickiej sesji relacjonował wówczas m.in. dziennikarz TV Republika Janusz Życzkowski.

- Podczas jednego z wejść na żywo prowadziłem wywiad z moim gościem (radnym Adamem Wierzbickim z PiS - dop.red). Wtedy pan prezydent mnie popchnął. Poczułem się zaatakowany. Zacząłem pytać prezydenta, dlaczego zdjął krzyż ze ściany. Nie odpowiedział, zresztą od razu został wyprowadzony przez któregoś z pracowników - mówił nam tuż po incydencie Janusz Życzkowski.

Całkiem inne zdanie na temat przebiegu wydarzenia wyraził prezydent Legnicy. Po październikowej sesji wydał oświadczenie. Oto jego treść:

Podczas sesji Rady Miejskiej Legnicy doszło do skandalicznego incydentu. Dziennikarz TV Republika prowadził podczas sesji na sali obrad (!) wywiad, zakłócając w ten sposób jej prowadzenie.

Po ogłoszeniu przerwy, kiedy wychodziłem z sali zostałem zaatakowany przez tego dziennikarza, który celowo zablokował mi drogę, krzycząc i zachowując się agresywnie.

Liczę, że sprawą zajmie się Prokuratura.

Ubolewam, że także inne osoby obecne na sesji, utrudniały prowadzenie obrad, krzycząc i obrażając mnie oraz radnych. Takie zachowanie stoi w sprzeczności z zasadami dialogu obywatelskiego i szacunku dla instytucji samorządowych.

Nie będziemy obojętni wobec aktów agresji i nawoływania do nienawiści.

Jednocześnie oświadczam, że wszystkie groźby pod adresem moim i mojej rodziny zostaną przekazane odpowiednim organom.

Prezydent Miasta Legnicy
Maciej Kupaj

REKLAMA 0011467969

Prezydent Miasta Legnicy

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje,

że zostały podane do publicznej wiadomości następujące
WYKAZY NIERUCHOMOŚCI

1. Cz. dz. nr 432/7, nr 432/9, nr 462, nr 471, nr 472, nr 550 obręb Czarny Dwór z przeznaczeniem na zieleń przydomową – dzierżawa bezprzetargowa.
2. Dz. nr 234 obr. Kartuzy w cz. o pow. 43 m² – obiekt gastronomiczny oraz w cz. o pow. 65 m² – obiekt handlowy – dzierżawa bezprzetargowa.
3. Dz. nr 783 w cz. o pow. 62 m² obr. Czarny Dwór - obiekt handlowo-usługowy – dzierżawa bezprzetargowa.
4. Cz. dz. nr 22/4 obr. Wrocławskie Przedmieście - obiekt użytkowy – dzierżawa bezprzetargowa.
5. Cz. dz. nr 435/1 obr. Tarninów – obiekt gastronomiczny - dzierżawa bezprzetargowa.
6. Cz. dz. nr 726/2 obr. Fabryczna – obiekt gospodarczy - dzierżawa bezprzetargowa.
7. Cz. dz. nr 194 przy ul. Kazimierza Wielkiego 18 obr. Kartuzy, z przeznaczeniem pod obiekt biurowy - dzierżawa bezprzetargowa.
8. Działka nr 1259 obręb Fabryczna – w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego. Rozszerzone ogłoszenia zamieszczono na tablicy ogłoszeń ETO Urzędu Miasta Legnicy.

REKLAMA 0011467988

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza, że 27.02.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego położonego w Legnicy przy ul. Korczaka 23

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Korczaka 23 KW nr LE1L/00089398/9 Budynek mieszkalno-usługowy, czterokondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 409 o pow. 337 m², obręb Tarninów Lokal mieszkalny nr 1 na parterze	Pokój, kuchnia, w.c., przedpokój, piwnica nr 02 Powierzchnia 39,82 m² i 4,26 m²	140 000,00 zł /9 500,00 zł/ 28.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność
Przetarg odbędzie się 27.02.2026 r. o godz. 10.30
w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19

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

REKLAMA 0011467989

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza, że 27.02.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 3 położonego w Legnicy przy ul. Daszyńskiego 15

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Daszyńskiego 15 KW nr LE1L /00094470/6 Budynek mieszkalno-usługowy, czterokondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 887 o pow. 269 m², obręb Kartuzy Lokal mieszkalny nr 3 na I piętrze	2 pokoje, kuchnia, przedpokój, pomieszczenie pomocnicze, piwnica nr 3, w.c. na klatce schodowej w częściach wspólnych, piwnica nr 01 Powierzchnia 41,06 m² i 7,88 m²	120 000,00 zł /6 800,00 zł/ 24 000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 27.02.2026 r. o godz. 10.00
w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19.

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

eprasa.pl 5c8f7ddd29

„Polonez dla Witelona". Taniec na legnickim rynku poprowadził prezydent miasta Maciej Kupaj

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Kilkuset maturzystów z legnickich szkół średnich oraz zaproszeni goście z legnickich uczelni wyższych zatańczyło „Polonez dla Witelona" na rynku w Legnicy.

Tradycji stało się zadość. Tak jak w poprzednich latach, na rynku pojawiło się kilkaset młodych osób, by zatańczyć poloneza. To impreza głównie dla maturzystów i studentów. Przypomnijmy, że Witelon to słynny polski naukowiec sprzed wieków. Stąd pomysł, by właśnie dla niego zatańczyć poloneza w największym mieście Zagłębia Miedziowego. Jest szansa, że w maju Witelon będzie sprzyjał legnickim abiturientom, gdy staną do egzaminu dojrzałości. Pierwszą parę poloneza w piątek, 23 stycznia, poprowadził Maciej Kupaj, prezydent Legnicy.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

REKLAMA 0011467990

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza, że 27.02.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 7 położonego w Legnicy przy ul. Piastowskiej 10

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Piastowska 10 KW nr LE1L/00040032/1 Budynek mieszkalno-usługowy, 5-kondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 731 o pow. 259 m², obręb Fabryczna Lokal mieszkalny nr 7 na III piętrze	2 pokoje, kuchnia, przedpokój, w.c., 56,20 m²	200. 000,00 zł /6. 700,00 zł/ 40.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 27.02.2026 r. o godz. 11.30
w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19

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

REKLAMA 0011467991

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza, że 27.02.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 7 położonego w Legnicy przy ul. Działkowej 36

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu Powierzchnia	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Działkowa 36 KW nr LE1L/00062624/8 Budynek mieszkalny czterokondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 343/2 o pow. 391 m², obręb Fabryczna Lokal mieszkalny nr 7 III p.	Jeden pokój, kuchnia, przedpokój, piwnica nr 9 Powierzchnia 32,06 m² i 2,54 m²	110 000,00 zł /13 000,00 zł/ 22.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 27.02.2026 r. o godz. 10.30 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Agnieszka Romanowska - tel. 76 72 12 303, pokój 312 III p. oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur - tel. 76 72 12 301.
Pełne ogłoszenie zamieszczono na **www.legnica.eu.** w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

AUTOREKLAMA

motofakty.pl
Motoryzacja na wysokich obrotach
motofakty.pl

REKLAMA 0011466884

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

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 5c8f7ddd29

ZDJĘCIA EDYTA GOLISZ

Taczki, cegły i kaski ochronne. Czyli szalona studniówka w „Budowlance"

Edyta Golisz
Legnica

W legnickiej „Budowlance" odliczanie 100 dni do matury rozpoczęło 48 uczniów. Mieli podczas studniówki fantazję...

Było wożenie na związanych z branżą budowlaną taczkach, były cegły i kaski ochronne. Podczas studniówki był też quiz dla dyrektora i nauczycieli oraz z serc płynące podziękowania dla rodziców. Ale przede wszystkim była superzabawa! - Dziś, podczas studniówki, życzę naszym uczniom przede wszystkim wspaniałego balu i najlepszej zabawy! Ale moim najważniejszym dla nich życzeniem jest to, aby osiągnęli jak najlepsze wyniki podczas egzaminu maturalnego.

By każdy z nich wybrał taką zawodową drogę, o jakiej marzy - powiedział nam Tomasz Łabowicz, dyrektor szkoły.

W klasach maturalnych legnickiej „Budowlanki" uczniowie kształcą się w tym roku w pięciu nowoczesnych, poszukiwanych na rynku pracy zawodach:technik architektury krajobrazu, technik rolnik, technik weterynarii, technik budownictwa.

W szkole przy ul. Grabskiego uczy się w sumie 460 uczniów. Do egzaminu dojrzałości przystąpi w tym roku 48 maturzystów, którzy jednak w sobotę (23.01) o nauce raczej nie myśleli! Bawili się bowiem świetnie na studniówce, zorganizowanej w Sali Bankietowej „Magnolie" w Legnicy. Zobacz dużo zdjęć i film w naszej galerii na Legnica.naszemiasto.pl

eprasa.pl 5c8f7ddd29

Studniówka 2026 II Liceum Ogólnokształcącego w Legnicy

W Sali Kryształowej przy ul. Kawaleryjskiej 23 stycznia bawiło się ponad 400 osób na studniówce II Liceum Ogólnokształcącego w Legnicy. Dyrektor Anna Górska złożyła serdeczne życzenia maturzystom, a każdy wychowawca klasy dostał w prezencie swój portret.

ZDJĘCIA PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl 5c8f7ddd29

LEGNICA PIOTR SZYMAŃSKI, KOORDYNATOR 34. FINAŁU WOŚP W LEGNICY: W TYM ROKU BYŁO 500 WOLONTARIUSZY I C

Znów zbieraliśmy pieniądze na leczen

Przed Galerią Piastów morsowanie. A na scenie w Galerii popisy zespołów tanecznych

eprasa.pl 5c8f7ddd29

OSÓB ZAANGAŻOWANYCH W FINAŁ

ie dzieci

Ważne było, by znaleźć pomysł i zaciekawić Legniczan, bo Finał WOŚP to zbiórka, ale i fajna zabawa

Zbieraliśmy na diagnostykę i leczenia chorób przewodu pokarmowego u dzieci. Wyniki: Legnica.naszemiasto.pl

FOT. EDYTA GOLISZ/PIOTR KRZYŻANOWSKI

eprasa.pl 5c8f7ddd29

DAM PRACĘ TOKARCE I TOKARZOWI

Od kilku tygodni każde ogłoszenie o pracy musi być neutralne płciowo. W praktyce jest zabawnie, rekruterzy ćwiczą więc językowe wygibasy.

Małgorzata Oberlan

To standard XXI wieku czy „lewackie dyrdymały”? Neutralność płciowa w ogłoszeniach rekrutacyjnych to skutek implementacji przez Polskę kolejnej unijnej dyrektywy i nowelizacji Kodeksu pracy. Weszła w życie 24 grudnia 2025 roku.

Od Wigilii (co może i znamienne - pierwszy raz była dniem wolnym od pracy) w anonsie rekrutacyjnym nie wolno nikogo w przedbiegach zniechęcać do aplikacji z uwagi na płeć (czytaj: dyskryminować). Koniec z „paniami sprzątaczkami”, bo takie określanie wyklucza panów. Koniec z „sekretarkami medycznymi”, a może nawet „betoniarzami” (powinny być też „betoniarki”?).

Jak sytuacja wygląda dziś w praktyce? Momentami naprawdę zabawnie, bo widać, jak rekruterzy gimnastykują się językowo. Problem bowiem w tym, że resort pracy przy okazji nowelizacji żadnych twardych wytycznych nie dał. Nie ma katalogu poprawnych i neutralnych płciowo nazw zawodów - są tylko ogólne wskazówki podane w ministerialnej interpretacji.

Nowe prawo w praktyce, czyli „sprzątacza” zatrudnię

13 stycznia, czyli trzy tygodnie od wejścia nowych przepisów w życie, przeglądamy lokalne ogłoszenia rekrutacyjne na popularnym portalu OLX. Widać, kto zdążył przyswoić zasady, a kto jeszcze śpi.

„Sprzątaczka/sprzątacz” - ogłasza w dziale „zatrudnię” globalny koncern, czyli Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych. Tak brzmi tytuł ogłoszenia. W jego treści firma pisze, że „obecnie poszukuje odpowiedniej osoby na stanowisko sprzątaczka (k/m)” - koncern wybrnął więc z opresji całkiem nieźle.

„Osoba sprzątająca i osoba do wydawania posiłków i sprzątania w szkole” - tak z kolei tytułuje poszukiwanego pracownika Toruńskie Towarzystwo Salezjańskie prowadzące szkołę. Dla jasności: szuka dwóch osób.

„Pracownika/Pracowniczkę ds. Utrzymania Czystości” pragnie natomiast zatrudnić spółka Media System (cytat wierny, wraz z wielkimi literami). Zapachniało poezją ogłoszeń rekrutacyjnych...

„Panów do sprzątania, koszenia i brygadzistę” - ogłasza z kolei (grzesząc!) lokalna firma oferująca pracę przy ul. Kociewskiej i Skłodowskiej-Curie w Toruniu. Dopiero dalej się reflektuje i już w treści anonsu mowa jest o tym, że „zatrudni pana lub panią”.

Sporo firm wybrało rozwiązanie opisowe. Ogłasza teraz po prostu, że „do sprzątania zatrudni”. Podobnie zresztą bywa z innymi pracami. „Do pracy w restauracji”, „Do spawania”, „Do obsługi kasy i lady chłodniczej” - takie bezpieczne nagłówki nosi teraz coraz więcej anonsów. Bezpiecznie, ale czasem językowo dość kulawo, a do tego nieprecyzyjnie dla kandydatów do pracy.

Zamieszanie w działach HR

W firmowych działach HR lekki popłoch i zamieszanie. Jedni mieli szkolenia przed nowelizacją przepisów, tym bardziej że objęły też np. jawność wynagrodzeń i inne kwestie. Inni puszczeni zostali kolejny raz na głęboką wodą. I pływają jak potrafią. Wertują słowniki (internetowe), pytają, co robić, AI (jakże zawodną czasami), podglądają innych. Wielu się wkurza „na te głupoty”, ale oficjalnie komentować nie chce.

- Trzeba zaznaczyć, że obecnie nie ma jednoznacznych wytycznych, jak dokładnie powinny brzmieć nazwy stanowisk w świetle nowych przepisów. W praktyce oznacza to, że pracodawcy muszą samodzielnie wypracować rozwiązania, które są zgodne z prawem i jednocześnie czytelne dla kandydatów - mówi Izabela Suchorzyńska, dyrektor działu marketingu w spółce Nova Trading.

To akurat bardzo duża spółka, znana nie tylko w kraju. Tutaj przygotowali się do zmian z wyprzedzeniem i oporów do komentowania tematu nie mają. - Nowe ogłoszenia o pracę przygotowujemy zgodnie z przepisami obowiązującymi od 24 grudnia 2025 roku, w tym z wymogiem neutralności płciowej właśnie. Dlatego stosujemy zapisy w formie „Pani/Pan”, np. „Pani/Pan spawacz-ślusarz”, „Pani/Pan inżynier spawalnik”, „Pani/Pan technolog programista CNC” - dodaje Izabela Suchorzyńska.

NSZZ „Solidarność”: Są ważniejsze problemy. To lewackie dyrdymały

Zarząd toruńsko-włocławskiego oddziału NSZZ „Solidarność” suchej nitki na nowych przepisach nie zostawia. I to w oficjalnym komunikacie pt. „Głupia nowelizacja obowiązuje” i hasłem „Lewackie dyrdymały o płci i zawodzie”.

A co, jeżeli pracodawca będzie poszukiwał osobę o konkretnej płci, ponieważ facetów nie ma w zawodzie, lub - zwyczajnie - nie powinni go pełnić ze względów np. kulturowych, obyczajowych, a nawet prawnych? A co z normami BHP? Np. dźwiganie ciężarów są różne dla płci i w magazynie może z tym być problem nie do przejścia - zwracają uwagę związkowcy.

JĘZYKOZNAWCY ZWRACALI UWAGĘ, ŻE BRAK JEDNOZNACZNEJ KLASYFIKACJI ZAWODÓW I WZORCÓW SPOWODUJE CHAOS, A W KONSEKWENCJI SPORY.

W swoim komentarzu do zmiany przepisów piszą też o bezrefleksyjnym „przeklejaniu słów z unijnej regulacji” oraz o tym, że w Polsce naprawdę rynek pracy ma poważniejsze problemy.

„Zamiast rozwiązywać prawdziwe kwestie rynku pracy, tworzy się kolejne absurdy, niejasności interpretacyjne i ryzyko kar dla pracodawców. Wszystko po to, by spełnić ideologiczne postulaty, które nie mają solidnego oparcia w logice obowiązującego systemu. Obowiązek »neutralizowania« języka to sztuczny konstrukt oderwany od praktyki i zdrowego rozsądku, będący wyłącznie projektem lewackich środowisk” - podsumowuje regionalny zarząd Solidarności.

Pani Iwona biura sprząta. - Facetów u nas brak

A co o nowych przepisach myśli lud pracujący miast i wsi? Czy w ogóle o nich myśli? Błędnie zakładam, że nie, i ma je raczej w nosie. Zaskakuje mnie na przykład pani Iwona, kolejny już rok sprzątająca firmowe biura i urzędowe pokoje. Gdy tylko zagajam, okazuje się, że żadnych wstępów objaśniających sytuację nie potrzeba.

- Aaaa, wiem, o co chodzi. Nie wolno już w ogłoszeniach pracy dyskryminować ze względu na płeć - mówi od razu trzydziestolatka, wyłączając maszynę sprzątającą. - Co ja o tym sądzę? Słusznie! No bo z jednej strony, jak tutaj już kolejny rok pracuję, to sprzątają same kobiety. Facetów do tej roboty u nas brak. Z drugiej strony jednak mój mąż mechanik zna kobiety mechaników. To wyjątki w tym męskim fachu, ale są. I to pokazuje, że nie powinno się jednak z góry nikogo wykluczać przy rekrutacji.

Dalej sobie z panią Iwoną już tylko śmieszkujemy nieco z „panów sprzątających biura” i ich zapewne przemożnej chęci podejmowania się takiej pracy oraz niekwestionowanych umiejętności. Szczegółów nie zdradzimy, tak na wszelki wypadek. Czort wie, czy jeszcze tak niepoprawnie śmieszkować można...

Inspekcja pracy karać nie będzie, a w czerwcu kolejne zmiany!

Co grozi rekrutującym za naruszenie neutralności płciowej w ogłoszeniach? Na razie drżeć przed mandatami czy grzywnami nie muszą.

Jak wyjaśniał główny inspektor pracy Marcin Stanecki, Państwowa Inspekcja Pracy nie ma prawa nakładać kar za takie „niepoprawne” ogłoszenia. Nie oznacza to jednak, że pracodawca publikujący dyskryminujące treści nie musi liczyć się z jakąkolwiek odpowiedzialnością za takie ogłoszenia.

Kandydatka bądź kandydat aplikujący na wolne stanowisko pracy, którzy poczują się nierówno traktowani treścią ogłoszenia o pracę lub dyskryminowani w trakcie naboru (rekrutacji), mogą złożyć pozew o odszkodowanie. Sąd pracy może przyznać takiej osobie rekompensatę w kwocie nie niższej niż minimalne wynagrodzenie za pracę, które w tym roku wynosi już 4806 zł brutto.

Jeśli natomiast ktoś zgłosi PIP naruszające równość płci ogłoszenie o pracy, wówczas inspektor je zbada i w razie stwierdzenia nieprawidłowości może wezwać pracodawcę do zmiany anonsu (to tzw. niewiążące wystąpienie) albo nawet wydać potem takie polecenie.©℗

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Takie ogłoszenia (oferta nieaktualna!) to wytrych - poszukiwanie pracowników jest dosyć neutralne płciowo. Jednak może powinny być też „pracowniczki”?

eprasa.pl 5c8f7ddd29

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

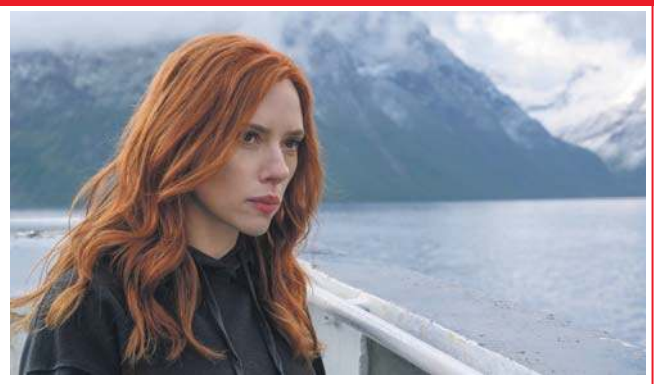
TELE PANORAMA

Program telewizyjny

FILM SF NIEDZIELA POLSAT 19:55

Czarna Wdowa

„Czarna Wdowa" to szpiegowski thriller od Marvel Studios. Tytułowa bohaterka, Natasza Romanow (Scarlett Johansson), musi zmierzyć się z dawną traumą, gdy złowroga organizacja znów wkracza w jej życie. Ścigana przez potężnych, bezwzględnych wrogów, Natasza próbuje uporać się z przeszłością szpiega i naprawić relacje z bliskimi, które musiała poświęcić jeszcze przed wstąpieniem do Avengers. W 1995 roku superżołnierz Aleksiej Szostakow (David Harbour) – rosyjski Kapitan Ameryka i Melina Vostokoff (Rachel Weisz) – doświadczona agentka rosyjskiego wywiadu, Czarna Wdowa, pracują jako tajni agenci, udając rodzinę w Ohio z Natalią Alianovną „Natashą" Romanoff (Scarlett Johansson) i Yeleną Belovą (Florence Pugh) jako ich córkami.



Na rozkaz niesławnej rosyjskiej organizacji KGB kradną informacje z amerykańskiej agencji rządowej do zwalczania terroryzmu T.A.R.C.Z.A. (w oryginale: S.H.I.E.L.D.) i uciekają na Kubę. Tutaj ich szef, generał Dreykov (Ray Winstone) zabiera Romanoff i Belovę do Programu „Czerwony Pokój". Gdy Natasha ponownie pojawia się w 2016 roku, jest zbiegiem. Po dramatycznej akcji Natasha otrzymuje bezcenny dar. Czy dzięki niemu uratuje inne Wdowy?

DRAMAT OBYCZAJOWY SOBOTA TVP 1 21:25

Lęk

Fabuła filmu koncentruje się na dwóch siostrach o skrajnie różnych osobowościach. Małgorzata (Magdalena Cielecka) to odnosząca sukcesy adwokat, która poświęciła wszystko dla kariery. Jest osobą zdecydowaną i doskonale zorganizowaną. Jej młodsza siostra Łucja (Marta Nieradkiewicz) stanowi jej całkowite przeciwieństwo – jest spontaniczna, poszukująca swojej drogi w życiu, ale także spełniona jako matka dwójki dzieci. Los sprawia, że muszą wyruszyć razem w najważniejszą podróż swojego życia.
Punktem zwrotnym w fabule jest odkrycie, że Małgorzata jest nieuleczalnie chora. Celem ich wspólnej podróży jest renomowana klinika w Szwajcarii. Dla Małgorzaty ma to być ostatnia droga,

chce odejść na własnych warunkach. Łucja natomiast wierzy, że uda jej się przekonać siostrę do zmiany decyzji i podjęcia walki o życie. Ta podróż staje się dla nich czasem intensywnych rozmów, kłótni, ale także chwil bliskości i wzajemnego zrozumienia, których od dawna im brakowało.

KOMEDIA SENSACYJNA SOBOTA TVN 7 22:45

Równi goście

Przebojowa komedia o parze wyjątkowo niedobranych detektywów.
W rolach głównych gwiazdorski tandem: Russell Crowe („Gladiator") i Ryan Gosling („La La Land"), a partneruje im zjawiskowa Kim Bassinger („Komórka").
Los Angeles, kolorowe lata 70 XX w.
W wypadku ginie gwiazdka filmów pornograficznych. Jej matka nie wierzy w oficjalną wersję wypadków, zwłaszcza że – jak twierdzi – widziała córkę przed swoim domem. Kobieta wynajmuje prywatnego detektywa Hollanda Marcha (Ryan Gosling), by odnalazł dziewczynę. Wkrótce spotyka on na swojej drodze mięśniaka do wynajęcia, Jacksona Healy'ego (Russell Crowe). Wychodzi na jaw, że obaj otrzymali to samo zlecenie. Panowie nie pałają do

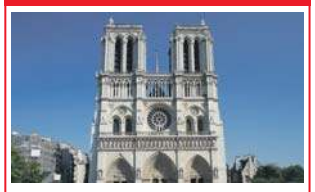
siebie sympatią, kiedy jednak stają się celem płatnych morderców, muszą połączyć siły. Sprawa okazuje się bardziej skomplikowana, niż którykolwiek z nich mógł przypuszczać.
„Nice Guys. Równi goście" to niemal dwie godziny dobrego humoru ubranego w fatałaszki lat 70. XX wieku.

SPEKTAKL TEATRALNY PONIEDZIAŁEK TVP 1 20:30

Kruk z Tower

Nastoletni Kostia po śmierci ojca żyje w konflikcie z matką. Wolny czas spędza przed komputerem, pała nienawiścią do świata i rodziny. Matka zaniepokojona jego stanem postanawia przeprowadzić niecodzienny eksperyment. Czy ryzykowna gra, którą podejmuje matka, aby odzyskać syna, ma szansę przerodzić się w prawdziwą więź?

FILM DOKUMENTALNY PONIEDZIAŁEK TVP 1 22:25



Co się kryje pod katedrą Notre-Dame?

Film dokumentalny o tym, jak podczas niedawnych prac remontowych prowadzonych po pożarze katedry Notre-Dame w Paryżu, pod kamienną podłogą odkryto dwa sarkofagi wraz z setkami fragmentów polichromowanych rzeźb.

WTOREK 27 Stycznia

TVP 1 (DVB-T)

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (72) **9.00** Ranczo (69) **10.00** Komisarz Alex (82) **11.00** Ojciec Mateusz (57) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Świat tętniący życiem – film dokumentalny **14.00** Wichrowe wzgórze (346) – serial obyczaj.

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (816) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4642) – telenowela Polska
18.45 Akacjowa 38 (795) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (73) Stan zdrowia Eligiusza gwałtownie się zmienia: guz stał się operacyjny, ale leki przestały działać. W domu Walczaków wybucha awantura o internetową aktywność Zosi.
21.10 Człowiek mafii ★★★ – film sensacyjny USA 2015 Reż. Scott Mann, wyk. Robert De Niro, Jeffrey Dean Morgan, Morris Chestnut
22.45 Polska Stolica Kultury 2026 – Bielsko-Biała
23.35 Koko – komedia Fr. 1963 ★★★ Reż. Jean Girault, wyk. Louis de Funès, Mireille Darc
1.10 Zakochani w Rzymie ★★★ – kom. USA/Wł./Hiszp. 2012

TVP 2 (DVB-T)

5.30 M jak miłość (1680) **6.20** Ku przyszłości **6.50** Barwy szczęścia (3302) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Słowa od serca – psychologia **11.50** Rosół polski – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (6) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (828) – serial obyczaj. Polska 2025

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (315) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (7) Krewni Cihana przychodzą prosić o rękę Hacer. Cemil odprawia ich z kwitkiem. Mukadder jest wściekła na nieokrzesanych ludzi. Yonca grozi Beyzie ujawnieniem aborcji.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3302, 3303) – serial Polska
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.55 M jak miłość (1905) – serial Polska
21.55 Na sygnale (830) – serial obyczaj. Polska
22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23.30 Rozmowy kontrolowane ★★★★ – komedia Polska 1991 Reż. Sylwester Chęciński, wyk. Stanisław Tym, Irena Kwiatkowska, Alina Janowska
1.20 Czarny motyl – thriller USA/Hiszp./Włochy 2017 ★★★ Reż. Brian Goodman
3.05 Mel Brooks, genialny komik – film dok.

Polsat (DVB-T)

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **5.55** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2009 **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1432) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (912)
17.00 Gliniarze (1073) Śledczy badają sprawę zamordowanego kuriera, który wcześniej odsiadywał wyrok za nieumyślne spowodowanie śmierci.
18.00 Pierwsza miłość (4141) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
20.00 Inferno ★★★ – thriller USA/Węgry 2016 Reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Felicity Jones, Irrfan Khan Profesor Langdon budzi się w jednym z florenckich szpitali. Z przerażeniem odkrywa, że ma amnezję. Znajduje w marynarce tajemniczy przedmiot i usiłuje rozwikłać jego zagadkę.
22.30 Kolekcjoner kości ★★★ – thriller USA/Kanada 1999 Reż. Phillip Noyce, wyk. Angelina Jolie, Denzel Washington, Queen Latifah
1.05 Misjonarz ★★★ – thriller USA 2007

TVN (DVB-T)

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Nowa Villa Ostródzka", Warszawa **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Chata po zbóju", Bąków **13.35** Kartoteka (12) – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Ukryta prawda (1605, 1606) – serial fabularno-dokumentalny Polska

16.50 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Karpielówka", Warszawa – reality show
17.55 Detektywi (213) Klientką detektywów jest mężatka, którą ktoś nęka telefonami. Kobieta jest przekonana, że sprawca pochodzi z jej bliskiego otoczenia. W kręgu podejrzanych znajdują się teściowa oraz szwagierka klientki.
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4152) – serial Polska
20.55 Mission: Impossible ★★★★ **– Fallout** – film sensacyjny USA 2018 Reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise, Henry Cavill, Ving Rhames Minęły dwa lata od czasu schwytania przez Ethana Hunta i jego ekipę przywódcy Syndykatu Salomona Lane'a. Teraz IMF zajmuje się ściganiem organizacji o nazwie Apostołowie.
0.00 Batman Forever – film fantasy USA/W. Bryt. 1995 ★★★
2.30 Kuba Wojewódzki

TVN 7 (DVB-T)

6.40 Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (26) **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★ Śmiertelna głębia – thriller USA/W. Bryt./RPA/Niemcy/Fr. 2012, reż. John Stockwell, wyk. Halle Berry **22.35** ★★★ Matrix: Zmartwychwstania – film sf USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski, wyk. Keanu Reeves **1.30** ★★★ Gremliny II – film sf USA 1990, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan **3.45** SOS. Ekipy w akcji

TVP Kultura (DVB-T)

9.00 Przygody psa Cywila (3) **9.40** ★★★★ Cwał – kom. Polska 1996 **11.35** Oni wszyscy byli w Montreux **12.40** Mody Polskie **13.20** Wydarzenie aktualne **14.35** ★★★★ Potop (1) – film hist. Polska 1974 **17.20** Przygody psa Cywila (4) **18.05** 20 x 20 Lat TVP Kultura **18.30** Niepojęte **18.50** Antoine de Saint – Exupery. Ostatni romantyk **20.00** Wstęp do Teatru **20.15** Teatr TV: Punkty tkliwe – spektakl Polska 2025 **21.45** ★★★ Biały potok – komedia Polska 2020 **23.20** Tamte lata, tamte dni

TVP Sport (DVB-T)

9.40 Biatlon: PŚ kobiet w Nowym Mieście na Morawach **10.35** Biegi narciarskie: PŚ kobiet w Goms **11.45** Niezwykłe historie Biało-Czerwonych **12.15** Retransmisja sportowa **14.00** Piłka nożna: FC Barcelona Femení – Atlético Madryt **16.05** Gol **17.20** **(L)** Futsal: ME: Węgry – Portugalia **19.40** Studio **20.20** **(L)** Futsal: ME na Litwie i Łotwie oraz w Słowenii: Polska – Włochy **23.00** Sportowy wieczór **23.40** Magazyn skrótów Ligi Mistrzów UEFA**1.35** Boks: Brian Norman Jr. – Jin Sasaki

TV 4 (DVB-T)

6.00 Strażnik Teksasu (3, 4) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (280, 281) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1346, 1347) **20.00** Uroczysko (171, 172) – serial krym. Polska **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (969) – serial krym. Polska **22.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (86) – serial krym. Polska **23.05** ★★★ Lęk wysokości – horror Fr. 2009 **0.45** Love Island. Wyspa miłości

TV Trwam (DVB-T)

12.20 Zuzela – tu wszystko się zaczęło **13.00** Pędzelkiem z ogona wiewiórki pisane **13.30** Msza święta **14.30** Pierwszy zmysł **15.00** Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju **16.00** 81. rocznica wyzwolenia KL Auschwitz II-Birkenau **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Solidarność – narodziny wolności

TV Puls (DVB-T)

6.00 Nash Bridges (59, 60) **8.00** Kobra – oddział specjalny (15, 16) **10.00** Zbuntowany anioł (267, 268) **11.55** Wspaniałe stulecie (23, 24) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (433, 434) – serial obyczaj. Polska **15.50** Ranczo (69, 70) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (926, 927) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★ Operacja: Soulcatcher – film sens. Polska 2023 **22.10** ★★ Bartkowiak – film sens. Polska 2021 **0.05** ★★★ Nocny łowca – film akcji Kan. 2018

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 5c8f7ddd29

ŚRODA 28 Stycznia

TVP 1

6.15 Akacjowa 38 (782) **7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (73) **9.00** Ranczo (70) **10.00** Komisarz Alex (83) **11.00** Ojciec Mateusz (58) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Nieposkromione Wielkie Jeziora **14.00** Wichrowe wzgórze (347)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16.05 Dziedzictwo (817) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4643) – telenowela Polska
18.45 Akacjowa 38 (796) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Zaraz wracam (74) Krystyna składa Walczakowi dwuznaczną propozycję. Obiecuje pokryć kosztowną operację wójta i poprzeć start sekretarza w wyborach, oczekując w zamian wpisania kopalni Filara do planu miejscowego.
20.55 (L) Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA: 8. kolejka fazy ligowej
23.10 C.K. Dezerterzy (2) – komedia Polska/Węgry 1985 ★★★★ Reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Zoltán Bezerédy, Wiktor Zborowski
0.25 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.25 M jak miłość (1681) **6.15** Pożyteczni.pl **6.50** Barwy szczęścia (3303) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Słowa od serca **11.50** Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (7) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (829) – serial obyczaj. Polska 2025

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (316) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (8) Derya jest wściekła po zerwaniu zaręczyn. Cihan domaga się odszkodowania. Wierzyciel napada Cemila na ulicy. Nusret prosi ojca o pieniądze. Hancer usiłuje przeprosić Cihana.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3303, 3304) – serial Polska
20.40 Przepis dnia – magazyn
20.55 Na dobre i na złe (978) – serial Polska
21.55 Na sygnale (831, 832) Benio niepokoi się o matkę. Na dyżurze musi pomóc kobiecie, która źle się poczuła tuż przed ślubem córki. Britney z Nowym trafiają na pacjenta z urazem głowy i nogi.
22.50 Słowa od serca
22.55 Peaky Blinders (26) – serial gangsterski W. Bryt.
0.00 Księgarnia w Paryżu ★★★ – komediodramat Włochy/Francja/USA 2021

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **5.55** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **14.40** Dlaczego ja? (1433) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (913)
17.00 Gliniarze (1074) Śledczy zajmują się sprawą pobitej do nieprzytomności wychowanki ośrodka dla nieletnich. Przesłuchanie ujawnia istnienie gangu „Sióstr Ohydek". Do sprawy przydzielona zostaje Roksana, której doświadczenia przydadzą się w śledztwie.
18.00 Pierwsza miłość (4142) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń"
19.55 Duże dzieci ★★★ – komedia USA 2010 Reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Chris Rock
22.05 Witajcie w dżungli ★★★ – komedia USA 2003 Reż. Peter Berg, wyk. Dwayne Johnson, Seann William Scott, Christopher Walken
0.20 Rok pierwszy ★★ – komedia USA 2009
2.35 Nasz nowy dom
3.45 Ewa gotuje

TVN

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Geneza Smaku", Karpacz **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Karczma „Cykada", Chlastawa **13.35** Kartoteka (13) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2016 **14.40** Ukryta prawda (1607, 1608) – serial fabularno-dokumentalny Polska

16.50 Kuchenne rewolucje W Rybniku na kuchenną rewolucję czeka „Don Martinez", lokal z kuchnią meksykańską. W restauracji brakuje gości, co powoduje spore problemy finansowe. Właścicielka wzywa na pomoc Magdę Gessler.
17.55 Detektywi (214)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4153) – serial Polska
20.55 Nieobecni (7, 8) – serial krym. Polska
23.00 Szukając sprawiedliwości ★★★ – film sensacyjny USA 1991 Reż. John Flynn, wyk. Steven Seagal, William Forsythe, Jerry Orbach Brooklynem rządzi gangster Richie Madano. Policjant Gino Felino próbuje walczyć z mafią legalnymi metodami. Gdy ginie jego przyjaciel, wypowiada bandytom prywatną wojnę.
0.55 Szpital św. Anny (16) – serial obyczaj.
2.00 Anatomia piękna
3.05 MasterChef

TVN 7

8.40 Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (27) **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★★★ Na rauszu – komediodramat Dania/Hol./Szwecja 2020, reż. Thomas Vinterberg, wyk. Mads Mikkelsen, Thomas Bo Larsen **22.35** ★★ Odnajdę cię – film krym. Polska 2018, reż. Beata Dzianowicz, wyk. Ewa Kaim, Dariusz Chojnacki **0.15** Fenomen **2.25** Pogromcy chaosu **3.25** Żyjąc z potworem **4.25** Dorota was urządzi

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (5, 6) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (282, 283) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1347, 1348) **20.00** Uroczysko (173, 174) **21.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (970) **22.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (87) – serial krym. Polska **23.05** ★★★ Underworld: Bunt Lykanów – film sens. USA/Nowa Zel. 2009 **1.00** Love Island. Wyspa miłości

TVP Kultura

9.00 Przygody psa Cywila (4) **9.40** ★★★★ Potop (1) – film 1974 **12.30** Antoine de Saint – Exupery. Ostatni romantyk **13.35** Kolekcja **13.55** Studio Kultura – niedziela z... **14.45** Niepojęte **15.00** ★★★★ Potop (2) – film Polska 1974 **17.30** Przygody psa Cywila (5) **18.10** Którędy po sztukę **18.30** Informacje kulturalne **18.50** Reżyserzy **20.00** ★★★ Chrzciny – kom. Polska 2022, reż. Jakub Skoczeń **22.25** ★★★★ Goldeneye – film sens. W. Bryt./USA 1995**0.45** ★★★ Biały potok – komedia Polska 2020

TV Trwam

10.00 Audiencja Generalna Ojca Świętego **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.20** Jasnogórskie cuda i łaski **13.00** Misja Szczecin-Kipsing **13.30** Msza święta **14.30** Mały Katyń – Obóz NKWD w Trzebusce **15.00** Góra św. Michała **16.10** Na zdrowie **16.30** Siostry na posterunku **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Opowieści biblijne... **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrwaliśmy

TVP Sport

8.15 Futsal: ME: Polska – Włochy **10.15** Piłka wodna: ME mężczyzn w Belgradzie **11.45** Niezwykłe historie Biało-Czerwonych **12.20** Lekkoatletyka: Halowy mityng ORLEN Cup Łódź w Atlasie Arenie **14.45** Pełnosprawni **15.15** Magazyn skrótów LM **17.10** Reportaż **17.45** Futsal: ME na Litwie i Łotwie oraz w Słowenii: Polska – Włochy **19.45** Studio **20.55 (L)** Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA: 8. kolejka fazy ligowej **23.20** Magazyn skrótów Ligi Mistrzów UEFA**1.15** Boks: D. Knyba – A. Wawrzyk

TV Puls

6.00 Nash Bridges (60, 61) **8.00** Kobra – oddział specjalny (16, 1) **10.00** Zbuntowany anioł (269, 270) **11.55** Wspaniałe stulecie (24, 25) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (435, 436) **15.50** Ranczo (70, 71) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (927, 928) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★★ Sposób na świętego – komedia sens. USA/Kan./W. Bryt. 2020 **22.10** ★★ Gorące krzesło – film sens. USA 2022 **0.05** ★★ Na straży prawa – film akcji USA 2020 **2.00** Dzielnica strachu (410)

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 29 Stycznia

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Dobre historie **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (74) **9.05** Ranczo (71) **10.05** Komisarz Alex (84) **11.00** Ojciec Mateusz (59) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** To się opłaca **12.55** Nieposkromione Wielkie Jeziora: Wielkie zamarzanie **14.00** Wichrowe wzgórze (348) – serial obyczaj.

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (818)
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4644) – telenowela Polska
18.45 Akacjowa 38 (797) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (75) Poranek w Polskim Polu zaczyna się od prób załagodzenia konfliktów. Michał przeprasza Renatę za wizytę u Ewy. W domu Walczaków wybucha kolejna awantura.
21.10 Ojciec Mateusz (435) Podczas 60. urodzin Aleksandra wybucha kłótnia o pożyczkę pod zastaw domu. Wkrótce jego żona Janina zostaje zamordowana. Głównym podejrzanym jest wdowiec, którego zmienne zeznania budzą wątpliwości.
22.10 Sprawa dla reportera
23.10 Zasada – film dokumentalny Polska 2022
0.50 Człowiek mafii – film sensacyjny USA 2015 ★★★

TVP 2

5.25 M jak miłość (1682) **6.15** Operacja zdrowie – magazyn **6.50** Barwy szczęścia (3304) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Słowa od serca **11.50** Podróż po jeden uśmiech **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (8) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (830) – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (317) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (9) Hancer prosi Mukadder, by jej wybaczyła. Beyza wychodzi ze szpitala. Cemil nie dowierza, że Hancer kocha Cihana.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3304, 3305) – serial Polska
20.45 Tak to leciało! – teleturniej
21.45 Szef roku ★★★★ – komedia Hiszpania 2021 Reż. Fernando León de Aranoa, wyk. Javier Bardem, Manolo Solo, Almudena Amor Jak daleko posunie się właściciel rodzinnej fabryki, aby otrzymać lokalną nagrodę dla najlepszego biznesu?
23.55 Morderstwa w Montauban ★★★ – film kryminalny Francja 2024 Reż. Muriel Aubin, wyk. Hubert Delattre, Deborah Krey, Lionnel Astier
1.35 Lepsza połowa (22)
2.15 Kruk. Czorny Woron nie śpi (4, 5) – serial krym.

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **5.55** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **14.40** Dlaczego ja? (1434) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (914)
17.00 Gliniarze (1075) Śledczy badają sprawę pobitego taksówkarza, który odmawia składania zeznań.
18.00 Pierwsza miłość (4143) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Mamma Mia! Here We Go Again – musical Japonia/W. Bryt./USA/Chiny/Chorw. 2018 ★★★ Reż. Ol Parker, wyk. Meryl Streep, Lily James, Christine Baranski Sophie przygotowuje się do otwarcia hotelu na wyspie Kalokairi. Wkrótce odkrywa, że jest w ciąży. Nigdy nie czuła większej więzi z Donną, która została samotną matką w młodym wieku.
22.25 Parkingowy ★★★ – komedia USA 2022 Reż. Richard Wong, wyk. Eugenio Derbez, Samara Weaving, Max Greenfield
1.10 Plan lotu ★★★ – thriller USA 2005

TVN

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **7.20** Natalia Maliszewska – goniąc marzenia – film dokumentalny Polska 2026 **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Karczma „Zamczysko", Malbork **13.35** Kartoteka (14) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2016 **14.40** Ukryta prawda (1609, 1610) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

16.50 Kuchenne rewolucje: Nowy Targ – „Na winklu"
17.55 Detektywi (215)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4154) – serial Polska
20.55 Kuchenne rewolucje: Turek – Piwnica Smaku – reality show
22.00 Razem czy osobno? – komedia romantyczna USA 2014 ★★★ Reż. Rob Reiner, wyk. Michael Douglas, Diane Keaton, Sterling Jerins Oren Little jest wdowcem stroniącym od ludzi. Pewnego dnia odwiedza go uzależniony od narkotyków syn, który powierza mu opiekę nad wnuczką, o której istnieniu Oren nie miał pojęcia. Dzięki niej mężczyzna zaprzyjaźnia się z mieszkającą po sąsiedzku Leah.
23.55 Mission: Impossible ★★★★ **– Fallout** – film sensacyjny USA 2018 Reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise
2.55 Szpital św. Anny (17)
4.00 Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.40 Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (28) **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★★ W starym, dobrym stylu – komedia krym. USA 2017, reż. Zach Braff, wyk. Morgan Freeman **22.05** ★★★ Zostańmy przyjaciółmi – komedia rom. USA/Niemcy/Kan. 2005, reż. Roger Kumble, wyk. Ryan Reynolds **0.15** ★★★ W nowym zwierciadle: Wakacje – komedia USA 2015 **2.25** Żyjąc z potworem

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (7, 8) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (284, 285) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1348, 1349) **20.00** Uroczysko (175, 176) **21.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (971) – serial krym. Polska **22.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (88) – serial krym. Polska **23.05** ★★★ Killerman – film sens. USA 2019 **1.30** Love Island. Wyspa miłości

TVP Kultura

9.00 Przygody psa Cywila (5) **9.40** ★★★★ Potop (2) – film hist. Polska 1974 **12.10** Reżyserzy **13.05** Rozmowy (nie)wygodne **14.00** Informacje kulturalne **14.25** ★★★★ Papusza – film biograf. Polska 2013 **16.45** Przygody psa Cywila (6) **17.25** Mody Polskie **18.00** Niepojęte **18.20** Mów mi Kate **20.00** ★★★ Anna i wilki – dramat Hiszp. 1973, reż. Carlos Saura, wyk. Geraldine Chaplin **21.50** Sean Penn, amerykański wichrzyciel **22.55** ★★★ Wariaci – komedia krym. Polska 2024 **1.05** Informacje kulturalne

TV Trwam

11.35 Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady z kongresu... **13.05** Mateczniki polskości **13.30** Msza święta **14.30** S.O.S. dla Ziemi Świętej **15.20** Mała Nellie od Świętego Boga **16.10** Z wędką nad wodę... **16.35** Sól Ziemi **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (93) **22.45** Zniewolenie **23.00** Telewizyjny Uniwersytet Biblijny

TVP Sport

8.10 Magazyn skrótów LM UEFA: 8. kolejka fazy ligowej **10.00** Piłka nożna **12.05** Lekkoatletyka: Halowy mityng ISTAF INDOOR Düsseldorf **14.05** Retransmisja sportowa **15.45** Zawody siłaczy **16.45** Piłka nożna: LM UEFA: 8. kolejka fazy ligowej **18.55** Ring TVP Sport **19.55** Studio **20.20 (L)** Futsal: ME na Litwie i Łotwie oraz w Słowenii: 3. kolejka grupy D – mecz w Lublanie: Portugalia – Polska **23.00** Sportowy wieczór **23.40** Magazyn skrótów LM UEFA**1.15** Boks: N. Inoue – R. Cardenas

TV Puls

6.00 Nash Bridges (61, 62) **8.00** Kobra – oddział specjalny (1, 2) **10.00** Nie igraj z aniołem (1, 2) **11.55** Wspaniałe stulecie (25, 26) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (437, 438) – serial obyczaj. Polska **15.50** Ranczo (71, 72) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (928, 929) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★★ Straszny film 3 – komedia USA/Kan. 2003 **21.50** ★★ Porady na zdrady 2 – komedia Polska 2023 **23.45** ★★★ Czy jest tu lekarz? – komedia Fr. 2019

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 5c8f7ddd29

PIĄTEK 30 Stycznia

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.20** Okrasa łamie przepisy **9.00** Ranczo (72) **10.00** Komisarz Alex (85) **11.00** Ojciec Mateusz (60) – serial krym. **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Nieposkromione Wielkie Jeziora **14.00** Wichrowe wzgórze (349)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (819) – serial obyczaj. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4645) – telenowela
18.45 Akacjowa 38 (798) – serial obyczaj.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (76) – serial obyczaj. Polska
21.10 Komisarz Alex (274) Dochodzi do zabójstwa pani prokurator. Sprawą interesuje się Konrad Szymala, szef prokuratury. Nie ma zaufania do zespołu Kozery.
22.10 Sekielski wieczorową porą – magazyn
23.15 Polowanie – thriller Polska ★★★ 2023 Reż. Paweł Chmielewski, wyk. Michał Czernecki, Magdalena Walach,
1.20 Jesień w Nowym Jorku ★★★ – komedia romantyczna USA/Kanada 2022
2.55 Sekielski wieczorową porą – magazyn Polska

TVP 2

5.25 M jak miłość (1683) **6.15** Anna Dymna – spotkajmy się **6.50** Barwy szczęścia (3305) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Operacja zdrowie – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (9) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (831) – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (318) – telenowela Hiszpania
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (10) Hancer i Derya dostają prezenty z okazji zaręczyn i przygotowują podarki dla rodziny Cihana. Odbywa się poważna rozmowa Cemila z Cihanem. Beyza dochodzi do siebie po wypadku.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3305, 3306) – serial Polska
20.45 Postaw na milion – teleturniej
21.45 To jest grane – program muzyczny
22.20 Słowa od serca
22.25 Legalna blondynka ★★★ – komedia USA 2001 Reż. Robert Luketic, wyk. Reese Witherspoon, Luke Wilson, Selma Blair
0.15 Szef roku ★★★★ – komedia Hiszpania 2021
2.25 Księgarnia w Paryżu ★★★ – komediodramat Włochy/Francja/USA 2021

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **5.55** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn Polska 2024 **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025, wyk. Arkadiusz Krygier, Tomasz Skrzypniak, Ewelina Ruckgaber **14.40** Dlaczego ja? (1435) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (915)
17.00 Gliniarze (1076) – serial fabularno-dokumentalny Polska
18.00 Pierwsza miłość (4144) – serial Polska, wyk. Aneta Zając, Aleksandra Zienkiewicz, Anna Ilczuk, Łukasz Płoszajski, Rafał Kwietniewski, Paweł Okoński, Lech Dyblik, Dominik Smaruj, Dagmara Bryzek.
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Disco Star – talent show Program dla gwiazd muzyki tanecznej powrócił do telewizji Polsat. O tytuł największej gwiazdy disco powalczą uzdolnieni muzycznie uczestnicy z całego kraju.
21.45 Więzień labiryntu: Lek na śmierć – thriller USA 2018 ★★★ Reż. Wes Ball, wyk. Dylan O'Brien, Kaya Scodelario, Ki Hong Lee
0.55 Drapacz chmur ★★★ – thriller USA 2018
3.10 Nasz nowy dom
4.40 Disco gramy!

TVN

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: Grodzisk Mazowiecki – Orient X-press/Pełen Rondel **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Lawendowy dom”, Czeladź – reality show Polska 2017 **13.35** Kartoteka (15) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Ukryta prawda (1611, 1612) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

16.50 Detektywi (224, 225) – serial fabularno-dokumentalny
19.00 Fakty
19.35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Harry Potter i więzień Azkabanu – film przygodowy ★★★★ W. Bryt./USA 2004 Reż. Alfonso Cuarón, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson
23.10 Szogun (3) – serial hist. USA/Japonia, wyk.Richard Chamberlain, Toshirô Mifune, Yoko Shimada, Frankie Sakai, Alan Badel, Michael Hordern, Damien Thomas, John Rhys-Davies, Vladek Sheybal. Toranaga buduje armię do walki przeciwko Ishido. Do Anjiro przybywa mąż Mariko.
0.55 Kuba Wojewódzki – talk show
2.10 Nieobecni (7, 8) – serial krym. Polska 2022
4.05 Uwaga! – magazyn
4.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15) – serial krym. USA/Kanada 2011, wyk. Laurence Fishburne, Marg Helgenberger

TVN 7

6.40 Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★★★ Kolory miłości – dramat Kan. 2021, reż. Bradley Walsh, wyk. Jessica Lowndes **21.55** ★★★ List w butelce – melodr. USA 1999, reż. Luis Mandoki, wyk. Kevin Costner **0.40** ★★ Śmiertelna głębia – thriller USA/W. Bryt./RPA/Niemcy/Fr. 2012, reż. John Stockwell, wyk. Halle Berry **3.05** Żyjąc z potworem

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (9, 10) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (286, 287) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1349, 1350) – serial obyczaj. Polska **20.00** Gwiazdy kabaretu **22.05** ★★★ Kariera Nikosia Dyzmy – komedia Polska 2002, reż. Jacek Bromski, wyk. Cezary Pazura **0.20** STOP Drogówka **1.25** Love Island. Wyspa miłości **2.25** Hardcorowy Lombard

TVP Kultura

10.05 Jak to się mówi... **10.45** Wolfgang Amadeusz Mozart – Symfonia C – dur „Linzka” KV 425 **11.15** Gala jubileuszowa 200-lecia. Teatr Wielki – Opera Narodowa **12.25** Mów mi Kate **14.05** Kulturalni **14.55** Dobre strony **15.15** ★★★ Złote koło – film krym. Polska 1971 **17.05** Czesław Niemen **18.10** Muzyka małego ekranu **18.50** Karnawały **20.00** ★★★★ Samuraj – dramat Fr./Wł. 1967 **21.55** Tygodnik kulturalny **22.50** Scena alternatywna x 100 – Koncert Jubileuszowy – Mazolewski/Porter

TV Trwam

11.25 Głos Polski **11.35** Natura et Homo **12.20** Głos serca (93) **13.05** Naszym powołaniem jest świętość **13.30** Msza św. **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Zniewolenie **16.55** Śp. ks. Peszkowski **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć… **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** IV rozbiór Polski

TVP Sport

8.10 Futsal: ME: Portugalia – Polska **10.15** Ring TVP Sport **11.10** Biatlon: PŚ kobiet w Ruhpolding **12.05** Koszykówka: NBA: Minnesota Timberwolves – Oklahoma City Thunder **14.05** Magazyn skrótów LM UEFA **15.55** (L) Biegi narciarskie: Ski Classics – ČEZ Jizerská Padesátka **17.35** (L) Piłka ręczna: ME mężczyzn: półfinał **19.45** Oko w oko: Klaudia Zwolińska **20.20** (L) Piłka ręczna: ME mężczyzn w Danii, Norwegii i Szwecji: półfinał **22.15** Sportowy wieczór **22.55** Piłka nożna: LM UEFA

TV Puls

6.00 Nash Bridges (62, 63) **8.00** Kobra – oddział specjalny (2, 3) **10.00** Nie igraj z aniołem (3, 4) **11.55** Wspaniałe stulecie (26, 27) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (439, 440) – serial obyczaj. Polska **15.50** Ranczo (72, 73) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (929, 931) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★★ Plan lekcji – dramat Polska 2022 **22.00** ★★ Operacja: Soulcatcher – film sens. Polska 2023 **0.00** ★★★ Operacja: Zemsta 2 – film akcji W. Bryt. 2020

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 31 Stycznia

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 (73) **9.55** Komisarz Alex (86) **10.55** Ojciec Mateusz (61) **11.55** ★★★★ Prawdziwe męstwo – western USA 1969, reż. Henry Hathaway , wyk. John Wayne, Glen Campbell**14.10** Nie bądź ślepy na ślepowrona

15.05 Tajemnice kultowych seriali
16.05 Dziedzictwo (820) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.35 Żona dla Polaka: Toronto – reality show
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Krew z krwi (4) Carmen i Bronek organizują akcję odbicia Franka, rozstawiają ludzi wokół miejsca wymiany. W trakcie zamieszania udaje im się schwytać Pamelę, ale nagle pojawia się Helmut ze swoimi ludźmi.
21.25 Lęk – dramat obyczaj. Polska/Niemcy/Szwajc. 2023 ★★★★ Reż. Sławomir Fabicki, wyk. Magdalena Cielecka, Marta Nieradkiewicz, Sabine Timoteo
23.15 Kaznodzieja z karabinem ★★★ – film biograf. USA 2011 Reż. Marc Forster, wyk. Gerard Butler, Michelle Monaghan, Michael Shannon
1.30 Polowanie ★★★ – thriller Polska 2023 Reż. Paweł Chmielewski
3.40 Jaka to melodia?

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3302, 3303) – serial Polska 2026 **6.25** M jak miłość (1904) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.30** Górna półka smaku – magazyn **12.05** Postaw na milion – teleturniej **13.05** Panna młoda (10) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2025: Tatiana Okupnik – program rozrywkowy
16.20 Na dobre i na złe (978) – serial obyczaj. Polska
17.20 Panna młoda (11) – serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Słowo na niedzielę – program religijny
19.00 Informacje kulturalne
19.25 Rodzinka.pl (301) – serial kom. Polska Natalia zaprasza na kolację rodziców Magdy, by porozmawiać z nimi o wsparciu finansowym dla młodych. Ludwik doradza w sprawach sercowych Agacie, Adela jest świadkiem niejednoznacznej sytuacji.
20.00 The Voice Senior: Nokaut – program rozrywkowy
22.55 Słowa od serca
23.05 Coco Chanel – film biograf. Francja/Belgia 2009 ★★★ Reż. Anne Fontaine, wyk. Audrey Tautou, Benoît Poelvoorde, Alessandro Nivola
1.05 Morderstwa w Montauban ★★★ – film kryminalny Francja 2024
2.50 Akacjowa 38

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.00** Darek Stolarz – remont w 3 dni – program rozrywkowy **12.05** ★★★ Piotruś Królik – film przygodowy USA/Australia/W. Bryt. 2018, reż. Will Gluck **14.15** ★★★ Wspólna chata – komedia USA 2012, reż. Andy Fickman, wyk. Billy Crystal

16.40 Duże Dzieci ★★★ – komedia USA 2010 Reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Chris Rock Marcus, Rob, Eric, Kurt i Lenny spotykają się po trzydziestu latach w rodzinnym mieście na pogrzebie szkolnego trenera koszykówki. W domu zmarłego z rozrzewnieniem wspominają dawne czasy.
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny
19.55 Neo-nówka. Żywot Mariana – program rozrywkowy
23.00 21 Jump Street – komedia ★★★★ sensacyjna USA 2012 Reż. Phil Lord, Christopher Miller, wyk. Jonah Hill, Channing Tatum, Brie Larson Schmidt i Jenko, niegdyś szkolni wrogowie, teraz nierozłączni policyjni agenci. Ich zadaniem jest rozbicie gangu narkotykowego w ich dawnej szkole. Wcielają się więc w role licealistów.
1.15 Inferno ★★★ – thriller USA/Węgry 2016
4.00 Świat według Kiepskich (524)

TVN

5.15 Nauka jazdy **5.55** Uwaga! **6.10** Kuchenne rewolucje: Bar „Agata”, Gorzów Wielkopolski **7.10** Magda gotuje Internet – talk show Polska 2026 **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Na Wspólnej (4151-4154) – serial Polska 2026 **13.25** Anatomia piękna – serial dok. Polska 2025 **14.30** Kuchenne rewolucje: Turek – Piwnica Smaku – reality show

15.40 Studio Pucharu Świata
16.00 (L) Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Willingen: 1. konkurs indywidualny na skoczni HS 147 – 1. seria
17.00 Studio Pucharu Świata
17.10 (L) Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Willingen: 1. konkurs indywidualny na skoczni HS 147 – 2. seria
18.00 Studio Pucharu Świata
18.25 Kobieta na krańcu świata: Japonia – tajemnica długowieczności
19.00 Fakty
19.45 Uwaga! – magazyn
20.00 Harry Potter i Czara Ognia ★★★★ – film przygodowy USA/W. Bryt. 2005 Reż. Mike Newell, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson, Robert Pattinson
23.25 Szogun (4) – serial hist. USA/Japonia
1.15 Refugium ★★ – horror Bułgaria/USA 2023
3.00 Szpital św. Anny (18) – serial obyczaj. Polska 2025
4.00 Uwaga! – magazyn
4.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (16)

TVN 7

6.50 Batwheels **7.05** ★★★ Mikołaj i spółka – komedia Fr./Belg. 2017 **9.10** Ukryta prawda **13.10** Detektywi **14.05** Pogromcy chaosu **15.10** ★★★ Elf – komedia USA 2003 **17.10** ★★★★ Player One – film sf USA/Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan **20.00** ★★★★ Star Trek – film sf USA/Niemcy 2009, reż. J.J. Abrams, wyk. Chris Pine **22.45** ★★★★ Równi goście – komedia sens. USA 2016, reż. Shane Black, wyk. Russell Crowe **1.15** ★★ Odnajdę cię – film krym. Polska 2018 **3.00** Żyjąc z potworem

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **7.00** Galileo **9.05** #JesteśmyDlaDzieci **9.30** Gwiazdy kabaretu – program rozrywkowy **9.50** Galileo – program popularnonaukowy **12.50** ★★ Gruby i chudszy II: Rodzina Klumpów – komedia USA 2000, reż. Peter Segal, wyk. Eddie Murphy, Janet Jackson **15.00** Policjantki i policjanci (1341-1345) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (968-971) – serial krym. Polska 2025 **0.00** Gwiazdy kabaretu **2.05** STOP Drogówka **3.15** Interwencja

TVP Kultura

9.05 Gala jubileuszowa 200-lecia. Teatr Wielki – Opera Narodowa **10.10** Informacje kulturalne **10.40** Grufołak – film anim. **11.25** Van Gogh. Prawdziwa historia **13.15** ★★★★ Miś – komedia Polska 1980 **15.20** Pawilon Tańca w Warszawie **15.55** Sophia Loren. Portret gwiazdy **17.00** Tamte lata, tamte dni **17.40** Wspomnienia z Francji **19.25** 20 x 20 Lat TVP Kultura **20.00** ★★★ Ella i John – film przygod. Wł./Fr. 2017, reż. Paolo Virzì, wyk. Helen Mirren **22.00** Sting: Live At the Olympia Paris

TV Trwam

12.20 Warto zauważyć... **12.50** Natura obiektywnie **13.30** Msza święta **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Powstanie Wielkopolskie **17.00** Serial z życia Jezusa **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem **22.15** Głos serca (118)

TVP Sport

7.40 Piłka ręczna: ME mężczyzn: półfinały **11.15** Sylwetki olimpijskie **12.00** Magazyn skrótów LM UEFA **13.50** Mundial 2026: Legendy miejskie **14.35** (L) Skoki narciarskie: Puchar FIS mężczyzn w Szczyrku **17.00** Studio **17.25** (L) Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Widzew Łódź – Jagiellonia Białystok **20.10** (L) Lekkoatletyka: Mityng halowy Gorzów Jump Festival **22.30** Sportowy wieczór **23.05** (L) Hokej na lodzie: NHL: Washington Capitals – Carolina Hurricanes

TV Puls

5.00 Dyżur **6.00** Kobra – oddział specjalny (15-16, 1) – serial sens. Niemcy **9.00** Taki jest świat **9.35** Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (431, 433, 435, 437, 439, 926-929, 931) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★★ Transporter 3 – film sens. Fr./USA/Ukr./W. Bryt. 2008 **22.05** ★★★ Ostatni ślad – thriller USA 2022 **0.05** ★★ Bartkowiak – film sens. Polska 2021 **2.05** Taki jest świat – magazyn **2.55** Dyżur **4.00** Menu na miarę

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 5c8f7ddd29

NIEDZIELA 1 Lutego

TVP 1

7.00 Msza święta w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.45** Zmiennicy (7) **9.55** Ojciec Mateusz (435) **10.55** Komisarz Alex (274) **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Pielgrzymi Nadziei **13.05** Serengeti – serial dok. W. Bryt. 2023 **14.10** Dom (5) – serial obyczaj. Polska 1980

16.05 Dziedzictwo (821) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.35 U Pana Boga w Królowym Moście (7) – serial kom. Polska
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 U Pana Boga w Królowym Moście (8) – serial komediowy Polska
Bohaterska postawa mieszkańców Królowego Mostu skutecznie udaremnia zbrojną interwencję wojsk polskich. Po zażegnaniu kryzysu prowadzone śledztwo przynosi zaskakujący finał.
21.25 Żona dla Polaka: Toronto – reality show
22.25 Romans na godziny
★★★★ – komedia romantyczna USA 2014
Reż. Victor Levin, wyk. Anton Yelchin, Bérénice Marlohe, Olivia Thirlby
0.10 Lęk – dramat obyczaj. Polska/Niemcy/Szwajcaria 2023
★★★★
1.55 Prawdziwe męstwo
★★★★ – western USA 1969
4.10 Jaka to melodia?

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3305, 3306) – serial Polska 2025 **6.25** M jak miłość (1905) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **10.40** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka **11.10** The Voice Senior – program rozrywkowy Polska 2026 **14.00** Familiada – teleturniej Polska 2025 **14.35** Koło fortuny – teleturniejPolska 2025

15.10 Szansa na sukces. Opole 2025: Zbigniew Hołdys
16.15 Pamiętam Ciebie z tamtych lat – Wojciech Trzciński – koncert Polska 2025
17.15 Hrabia Monte Christo (5)
Edmond zakłada konto w banku Danglarsa, po czym rozpowszechniając fałszywą informację o powstaniu w Hiszpanii, doprowadza bankiera do znaczących strat finansowych.
18.15 Pan Mama (42) – serial kom. Polska
18.55 Legalna blondynka
★★★ – komedia USA 2001
Reż. Robert Luketic, wyk. Reese Witherspoon, Luke Wilson, Selma Blair
20.40 Podejrzani
★★★★ – thriller USA/Niemcy 1995
Reż. Bryan Singer, wyk. Gabriel Byrne, Kevin Spacey
22.30 Słowa od serca
22.40 Muzyka na dobry wieczór: Piotr Cugowski
23.45 Krucjata. Prawo serii (8) – serial krym. Polska
0.50 Coco Chanel – film biograf.
★★★ Francja/Belgia 2009
2.50 Kafarnaum – dramat obyczajowy 2018
★★★★

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **10.50** Jak ukraść księżyc – film animowany USA/Francja 2010 **12.55** ★★★ Zaginiony świat: Park Jurajski – film sensacyjny USA 1997, reż. Steven Spielberg, wyk. Jeff Goldblum, Julianne Moore, Pete Postlethwaite

15.45 Więzień labiryntu: Lek na śmierć – thriller USA 2018
★★★
Reż. Wes Ball, wyk. Dylan O'Brien, Kaya Scodelario, Ki Hong Lee
Thomas i jego towarzysze wyruszają z najniebezpieczniejszą dotychczas misją. Chcąc ocalić przyjaciół, ekipa musi przedostać się do legendarnego Ostatniego Miasta, pełnego śmiercionośnych pułapek.
18.50 Wydarzenia
19.35 Państwo w państwie – program publicystyczny
19.55 Czarna Wdowa
★★★★ – film sf USA 2021
Reż. Cate Shortland, wyk. Scarlett Johansson, Florence Pugh, David Harbour
22.50 Pukając do drzwi – horror
★★★ USA/Japonia/Chiny 2023
Reż. M. Night Shyamalan, wyk. Dave Bautista, Jonathan Groff, Ben Aldridge
1.00 Przyjaciele z kasą – komedia USA 2006
★★★
Reż. Nicole Holofcener
2.55 Świat według Kiepskich (525, 526)

TVN

5.10 Nauka jazdy **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda **6.45** Kuchenne rewolucje – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Magda gotuje Internet – talk show Polska 2026 **12.00** Co za tydzień – magazyn Polska **12.40** Będzie pięknie – serial dok. **13.50** ★★ Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski – komedia USA 1987, reż. Jim Drake, wyk. Steve Guttenberg

15.40 Studio Pucharu Świata
16.00 (L) Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Willingen: 2. konkurs indywidualny na skoczni HS 147 – 1. seria
17.05 Studio Pucharu Świata
17.15 (L) Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Willingen: 2. konkurs indywidualny na skoczni HS 147 – 2. seria
18.00 Studio Pucharu Świata
18.25 Niezwykłe Stany Prokopa – serial dok. Polska 2024
19.00 Fakty
19.50 Władca Pierścieni:
★★★★ **Drużyna Pierścienia** – film fantasy USA/Nowa Zelandia 2001
Reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Liv Tyler
Hobbit Frodo Baggins stawia czoła Władcy Ciemności Sauronowi, starając się nie dopuścić, by magiczny pierścień dostał się w jego ręce. Wraz z przyjaciółmi wyrusza w pełną niebezpieczeństw podróż.
23.35 Śmiertelna wyliczanka
★★★ – thriller USA 2002
Reż. Barbet Schroeder
2.05 Szpital św. Anny (20)

TVN 7

7.00 Batwheels **7.45** Anatomia piękna **8.50** Legendy sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole – film anim. 2010 **10.50** Ukryta prawda **13.50** Detektywi **15.50** Ekspres polarny – film anim. 2004 **17.55** ★★★ Pajęczyna Charlotty – film fantasy USA/Niemcy 2006, reż. Gary Winick, wyk. Julia Roberts **20.00** ★★★ Tarzan: Legenda – film przygod. USA/Austria/Kan./W. Bryt. 2016, reż. David Yates, wyk. Alexander Skarsgård **22.25** ★★★ Szukając sprawiedliwości – film sens. USA 1991 **0.20** ★★★ W starym, dobrym stylu – komedia krym. USA 2017

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.00** Wielkie tajemnice historii **8.50** Ewa gotuje **9.20** Galileo **11.30** ★★★ I kto to mówi? – komedia USA 1989 **13.30** ★★★ Miłość do kwadratu – komedia Polska 2021 **15.40** ★★★ Jak poślubić milionera? – komedia rom. Polska 2019, reż. Filip Zylber, wyk. Małgorzata Socha, Michał Malinowski **17.50** Uroczysko (205-208) – serial krym. Polska **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (85-88) **0.05** STOP Drogówka **1.05** Naziści na prochach. Hitler i blitzkrieg

TVP Kultura

9.00 Niepojęte **9.20** Misja: gościnność **10.00** Sophia Loren. Portret gwiazdy **11.00** Pan wzywał, Milordzie? (6) **12.05** Dobre strony **12.30** Wspomnienia z Francji **14.10** Kolekcja **14.55** ★★★★★ Dyktator – komediodr. USA 1940 **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.05** Złota Płyta dla Mieczysława Fogga **18.40** Jest Warszawa **20.00** ★★★★ Cały ten zgiełk – musical USA 1979, reż. Bob Fosse **22.15** Kulturalni **23.05** Teatr TV: Teatroteka: Dzień dobry, wszyscy umrzemy – spektakl Polska 2016

TV Trwam

11.00 Głos serca (118) **11.45** Solidarność – narodziny wolności **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym **12.15** Papież Polak do rodaków **13.10** Ze Swojczan do wolności **14.00** Wizyta Stowarzyszenia Odra-Niemen na Litwie **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Moja katolicka rodzina **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą **22.45** Jak wygrać małżeństwo? **23.00** Jak my to widzimy...

TVP Sport

10.40 (L) Skoki narciarskie: Puchar FIS mężczyzn w Szczyrku **12.55 (L)** Jeździectwo: Perlage CAVALIADA Tour – Łódź: Konkurs Grand Prix **15.05 (L)** Piłka ręczna: ME mężczyzn: Mecz o 3. miejsce w Herningu **17.15** Niezwykłe historie Biało-Czerwonych **17.50 (L)** Piłka ręczna: ME mężczyzn w Danii, Norwegii i Szwecji: Finał w Herningu **19.40 (L)** Futsal: ME na Litwie i Łotwie oraz w Słowenii: 4. ćwierćfinał w Lublanie **21.35 (L)** Transmisja sportowa **22.50** Sportowy wieczór

TV Puls

5.00 Dyżur **6.00** Taki jest świat **6.40** Kobra – oddział specjalny (2, 3) **8.40** Ranczo (73-77) **13.50** ★★★ Przypadkowy mąż – komedia USA/Irl. 2008 **15.40** ★★★★ Na pewno, być może – komedia rom. Fr./Niemcy/W. Bryt./USA 2008 **18.00** ★★★ Moje wielkie greckie wesele – komedia rom. USA/Kan. 2002 **20.00** ★★ Na podsłuchu – film sens. USA 2022 **22.05** ★★★ Cobra – film sens. USA/Izrael 1986 **23.55** ★★★ Sposób na świętego – komedia sens. USA/Kan./W. Bryt. 2020

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 2 Lutego

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (75) **9.05** Ranczo (74) **10.05** Komisarz Alex (87) – serial krym. Polska 2014 **11.00** Ojciec Mateusz (62) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.50** Serengeti **14.00** Wichrowe wzgórze (350) – serial obyczaj. Turcja 2024

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16.05 Dziedzictwo (822) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.10 Klan (4646) – telenowela Polska
18.45 Akacjowa 38 (799) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Teatr TV: Kruk z Tower – spektakl Polska 2026
Reż. Aldona Figura, wyk. Katarzyna Herman, Konrad Szymański
21.50 Postscriptum
22.25 Co się kryje pod katedrą Notre-Dame? – film dokumentalny Francja 2024
23.30 Balans bieli – magazyn
0.15 Prymas. Trzy lata z tysiąca
★★★ – dramat społeczny Polska 2000
2.05 Wykrywacz kłamstw – magazyn
2.30 Kaznodzieja z karabinem
★★★ – film biograf. USA 2011

TVP 2

5.30 M jak miłość (1684) **6.20** Rodzina (nie od) święta **6.50** Barwy szczęścia (3306) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.35** Słowa od serca **11.45** Okrasa łamie przepisy **12.15** Nabożeństwo Kościoła ewangelicko-reformowanego w Warszawie **13.15** Panna młoda (11) **14.05** Va banque – teleturniej 2025 **14.35** Na sygnale (832) – serial obyczaj. Polska 2025

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (319) – telenowela Hiszpania
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (12) – serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3306, 3307) – serial Polska
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.55 M jak miłość (1906) – serial Polska
21.55 Na sygnale (833, 834) – serial obyczaj. Polska
22.55 Davos. Wojna szpiegów (3) – serial krym. Niemcy/Szwajcaria
Johanna i Ilse odkrywają, że celem misji H jest zaatakowanie Niemiec przez Ententę za pomocą śmiercionośnych zapalników dla ciężkiej artylerii od strony terytorium Szwajcarii.
23.45 Piranie – film kryminalny
★★★ Włochy 2019
Reż. Claudio Giovannesi, wyk. Francesco Di Napoli
1.50 Instynkt (5)
2.40 Akacjowa 38

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **14.40** Dlaczego ja? (1436) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (916) – serial fabularno-dokumentalny
17.00 Gliniarze (1077) – serial fabularno-dokumentalny Polska
18.00 Pierwsza miłość (4145) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Jurassic World: Upadłe królestwo – film przygodowy USA/Chiny 2018
★★★
Reż. J.A. Bayona, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Rafe Spall
22.45 Snajper: Jednostka specjalna G.R.I.T. – film sensacyjny USA 2023
★★
Reż. Oliver Thompson, wyk. Chad Michael Collins, Ryan Robbins, Luna Fujimoto
Międzynarodowa sekta terrorystyczna zagraża stabilności globalnej polityki i porywa agenta, znakomitego snajpera Brandona Becketta.
0.40 Czarna Wdowa
★★★★ – film sf USA 2021
3.30 Ewa gotuje
4.40 Disco gramy!

TVN

5.35 Uwaga! – magazyn reporterów **5.50** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **6.45** Kuchenne rewolucje: „Okrąglak", Sosnowiec **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Turek – Piwnica Smaku – reality show Polska 2025 **13.35** Ukryta prawda (1613-1615) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

16.50 Detektywi (217, 218)
19.00 Fakty
19.40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich – magazyn
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4155) – serial Polska
20.55 Skok stulecia – film sensacyjny USA 2018
★★★★
Reż. Christian Gudegast, wyk. Gerard Butler, Pablo Schreiber, O'Shea Jackson Jr.
Nick O'Brien (Gerard Butler) stoi na czele brutalnej grupy agentów, likwidującej najniebezpieczniejsze gangi. Ekipa zmierzy się z Rayem Merrimenem – złodziejem wizjonerem, który organizuje wielki, wyrafinowany skok.
23.40 Dziewczyna w czerwonej pelerynie – horror USA/Kanada 2011
★★★
Reż. Catherine Hardwicke, wyk. Amanda Seyfried, Amanda Seyfried, Gary Oldman
1.40 Co za tydzień – magazyn
2.20 Szpital św. Anny (21)
3.20 Uwaga! – magazyn

TVN 7

8.45 Ukryta prawda **11.55** W-11 Wydział Śledczy **14.00** Detektywi **15.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★ Torque. Jazda na krawędzi – film sens. USA 2004, reż. Joseph Kahn, wyk. Monet Mazur **21.50** ★★★ W starym, dobrym stylu – komedia krym. USA 2017, reż. Zach Braff, wyk. Morgan Freeman **23.50** ★★★ W nowym zwierciadle: Wakacje – komedia USA 2015 **2.00** Żyjąc z potworem **3.00** SOS. Ekipy w akcji

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (11, 12) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (288, 289) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1350, 1351) **20.00** Uroczysko (177, 178) **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (972) – serial krym. Polska **22.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (89) – serial krym. Polska **23.05** ★★ Samolot z forsą – film sens. USA 2020 **0.55** Love Island. Wyspa miłości **2.00** Hardkorowy lombard **2.35** Interwencja

TVP Kultura

9.35 ★★★★ Pograbek – dr. Pol. 1992 **11.05** Mistrz tańca **11.50** Van Gogh. Prawdziwa historia **12.45** Niczego się nie boję – film anim. **12.50** Luce i skała – film anim. **13.10** Tamte lata, tamte dni **13.50** ★★★★ Krótki dzień pracy – dr. Pol. 1981 **15.15** ★★★★ Miś – kom. Pol. 1980 **17.20** Przygody psa Cywila (7) **18.00** Tygodnik kulturalny **18.55** Liam Gallagher – 48 godzin w Rockfield **20.00** ★★★ Jutro nie umiera nigdy – film sens. W. Bryt./USA 1997 **22.10** ★★★★ Cały ten zgiełk – musical USA 1979

TV Trwam

11.30 Warto być ojcem **12.20** Weiss **13.30** Msza święta **14.30** Polskie ślady na Łotwie **15.15** Człowiek nie może być jak Bóg – rozmowa z J. Em. Ks. Kard. Gerhardem Müllerem **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady bonifratrów **17.00** Święto Ofiarowania Pańskiego **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **22.30** IV rozbiór Polski

TVP Sport

8.35 Hokej na lodzie: NHL: Washington Capitals – Carolina Hurricanes **9.35** Piłka ręczna: ME mężczyzn w Danii, Norwegii i Szwecji: Mecz o 3. miejsce; Finał **11.25** Koszykówka: NBA: Boston Celtics – Milwaukee Bucks **13.20** Futsal: ME na Litwie i Łotwie oraz w Słowenii: 3. ćwierćfinał **17.25 (L)** Kolarstwo torowe: ME w Konyi **20.45** Gol **22.05** Sportowy wieczór **22.45** Piłka ręczna: ME mężczyzn w Danii, Norwegii i Szwecji: Finał **0.40** MMA: Oktagon MMA: Gala 83 w Stuttgarcie

TV Puls

6.00 Nash Bridges (63, 64) **8.00** Kobra – oddział specjalny (3, 4) **10.00** Nie igraj z aniołem (5, 6) **11.55** Wspaniałe stulecie (27, 28) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (441, 442) – serial obyczaj. Polska **15.50** Ranczo (73, 74) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (931, 932) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★ Człowiek w mroku – film sens. USA 2024 **22.10** ★★★ Plan lekcji – dramat Polska 2022 **0.05** ★★ Klub śmierci – film akcji USA 2011 **2.00** Dzielnica strachu (385)

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 5c8f7ddd29

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! Temperatury poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

FOT. FREEPIK

Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy w żadnym przypaadku wkładać do gorącej wody.

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza. Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarcza, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła. Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczące o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a pojawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmroziny i odmrożenia. Największe spustoszenie sieje ujemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokre ubrania powinny być zmienione na suche. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak. Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.

Rozgrzanie się przyspiesz piciem ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpieli. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie zakazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zasłabnięcia.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zacznij od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na biały lub żółty, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czele napojów, po które sięgamy, gdy zamarzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawiona skutecznie pomaga podnieść temperaturę wyziębionego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu ?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbytniego wychłodzenia i skutkować podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.©℗

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!
Zima to czas, kiedy powinniśmy być szczególnie ostrożni, pijąc alkohol. Picie go na mrozie może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji. Po pierwsze daje złudne wrażenie, że jest nam po nim cieplej, choć faktycznie prowadzi do utraty ciepła i obniżenia całkowitej temperatury ciała. Ponadto może wpłynąć na prawidłową ocenę sytuacji, co może prowadzić do hipotermii z powodu zbyt lekkiego ubioru czy zbyt długiego przebywania na mrozie.

FOT. ALEXANDER MILS / MALI MAEDER / PEXELS

Wypróbuj łatwy przepis na syrop z marchewki według sprawdzonej receptury naszych babć. Naprawdę pomaga!

Domowy sposób na kaszel dobry dla dzieci oraz dorosłych. Prosty do zrobienia i zdrowy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Podstawowym składnikiem tego syropu jest marchewka - to słodkie warzywo wspiera walkę z przeziębieniem i mokrym kaszlem, pomagając usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

Marchewka to niezwykle zdrowe warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona jest przede wszystkim za zawartość beta-karotenu - jedna porcja pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A.

Ponadto zapewnia także od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyny, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

Syrop z marchwi dzięki bogactwu przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, wykazuje działanie wzmacniające układ odpornościowy.

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz wspomogą pracę układu odpornościowego.

Przepis na syrop z marchewki z dodatkiem miodu i cytryny bez gotowania

Już nasze babcie doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak, syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci.

Składniki

- 1 marchewka,
- sok z połówki cytryny,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka płynnego miodu.

Przygotowanie

- Obierz, a następnie zetrzyj marchewkę.
- Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasyp cukrem.
- Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu.
- Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok.
- Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom, które nie mają w pełni rozszerzonej diety.©℗

eprasa.pl 5c8f7ddd29

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Złota drużyna legnickich szczypiornistek pozowała do wspólnego pamiątkowego zdjęcia

PIŁKA RĘCZNA ZŁOTY MEDAL TO TEŻ DZIEŁO TRENERKI AGNIESZKI WOLSKIEJ

UKS Dziewiątka Legnica - nr 1 na Dolnym Śląsku!

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Młodziczki UKS Dziewiątka Legnica wywalczyły tytuł Mistrzyń Dolnego Śląska w sezonie 2025/26, kończąc rozgrywki w imponującym stylu.

Zespół prowadzony przez trenerkę Agnieszkę Wolską jako jedyna drużyna na Dolnym Śląsku przeszedł cały sezon bez ani jednej porażki, sięgając po tytuł mistrzowski w sposób bezdyskusyjny. Dzisiaj (sobota 24 stycznia) zawodniczki pokonały drużynę SPR GOKiS Kąty Wrocławskie 40 : 28.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Złote medale wręczył prezes Dolnośląskiego Związku Piłki Ręcznej Andrzej Mikołajczak

Złote medale mistrzyniom wręczył prezes Dolnośląskiego Związku Piłki Ręcznej Andrzej Mikołajczak.

Sukces w rozgrywkach wojewódzkich ma również wymiar ogólnopolski. Dzięki zdobyciu tytułu legniczanki zapewniły sobie awans do 1/16 Mistrzostw Polski Młodziczek w sezonie 2025/26, gdzie będą reprezentować Dolny Śląsk na arenie krajowej.

To przykład konsekwentnej pracy szkoleniowej, zespołowej determinacji i sportowej dyscypliny, które przełożyły się na historyczny wynik. Przed młodymi zawodniczkami kolejny etap rywalizacji - już na poziomie ogólnopolskim.

Zimowe mistrzostwa Legnicy rozegrali w Zieleńcu

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Prezydent Legnicy Maciej Kupaj i Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprosili na Otwarte Mistrzostwa Legnicy w Slalomie Narciarskim i Snowboardowym do Zieleńca. Wystartowało kilkadziesiąt osób.

Tradycyjna zimowa impreza odbyła się na strasie narciarskiej w Zieleńcu. A oto wyniki: ciarstwo chłopcy:

Kategoria 2014 i młodsi:
I miejsce- Kazimierz Kulczycki
II miejsce- Gustaw Wolak
III miejsce- Krzesimir Michalik

Kategoria 2011 do 2013:
I miejsce- Filip Kostrakiewicz
II miejsce-Janek Karczewicz
III miejsce-Borys Bohun

Narciarstwo kobiety:
Kategoria 1966-1980:
I miejsce- Magdalena Podhajska

Kategoria 1981-1995:
I miejsce- Jowita Malchar
II miejsce- Ewelina Kostrakiewicz

Kategoria 1996-2010:
I miejsca- Klaudia Michura
II miejsce- Jagoda Jerka
III miejsce- Maria Kulczycka

Narciarstwo mężczyźni:
Kategoria do 1965 lat:
I miejsce-Krzysztof Kądziołka
II miejsce- Mariusz Bielejewski
III miejsce- Mariusz Cimochowicz

Kategoria 1966-1980:
I miejsce- Maciej Regewicz
II miejsce- Paweł Wolak
III miejsce- Przemysław Kulczycki

Kategoria 1981-1995:
I miejsce- Sebastian Jakimowicz
II miejsce- Dariusz Skrzypczak
III miejsce- Jak Szczepkowski

Kategoria 1996-2010:
I miejsce- Miłosz Regewicz
II miejsce- Mateusz Dzik
III miejsce- Michał Zauski

Snowboard
Kat. kobiety 2001-2010:
I miejsce- Maja Jastrzębska
II miejsce- Gabriela Wargocka

Kat. mężczyźni 2001-2012:
I miejsce- Antoni Kulesza
II miejsce- Cezary Kulesza
III miejsce- Szymon Dula

Kat mężczyźni do 2000 roku:
I miejsce- Kamil Stanko
II miejsce- Patryk Sieradzki

Najszybsza Legniczanka-Narty- Jowita Malchar
Najszybszy Legniczanin-Narty- Filip Kostrakiewicz
Najszybsza Legniczanka-Snowboard- Maja Jastrzębska
Najszybszy Legniczanin-Snowboard- Szymon Dula.

FOT. UM LEGNICA

Na linii startu stawiło się w sobotę 50 sportowców, którzy pokonali trasę 400m slalomu

eprasa.pl 5c8f7ddd29

EMERYTURY, RENTY, DODATKI DO NICH, ŚWIADCZENIA Z ZUS. CO SIĘ ZMIENIA?

Ekspert ZUS odpowiada m.in. na pytania dotyczące czerwcowych emerytur, renty wdowiej, świadczenia wspierającego i zmian w stażu pracy

Małgorzata Stempinska

Podczas telefonicznego dyżuru wątpliwości Czytelników rozwiewała Grażyna Mucha, specjalista z Wydziału Koordynacji, Analityki i Wsparcia Usług Świadczeniowych oddziału ZUS w Bydgoszczy.

Otrzymuję emeryturę z KRUS-u, służyłem w batalionach budowlanych. Nie mam z tego tytułu żadnego dodatku z ZUS-u. Dlaczego?
Jeśli emerytura jest wypłacana przez KRUS, to w sprawie ewentualnego dodatku należy zwrócić się do KRUS, ponieważ ZUS nie jest w tym przypadku właściwym organem.

Moja 86-letnia mama ma I grupę inwalidzką. Czy może ubiegać się o świadczenie wspierające z ZUS? Jeśli tak, to jakie formalności należy spełnić?
Aby osoba z niepełnosprawnością mogła otrzymać świadczenie wspierające, musi w pierwszej kolejności uzyskać decyzję wojewódzkiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności (WZON) o ustaleniu poziomu potrzeby wsparcia. Poziom ten musi wynosić co najmniej 70 punktów. Pierwszym krokiem jest więc złożenie wniosku do WZON o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia. Dopiero po uzyskaniu tej decyzji i jeśli nie zostanie od niej wniesione odwołanie, osoba z niepełnosprawnością może złożyć do ZUS wniosek o przyznanie świadczenia wspierającego. Taki wniosek (SWN) składa się wyłącznie elektronicznie przez platformę PUE/eZUS, portal Emp@tia lub bankowość elektroniczną. Można zrobić to samodzielnie albo skorzystać z bezpłatnego wsparcia pracowników ZUS-u, którzy pomogą wypełnić formularz. Osoba z niepełnosprawnością może również upoważnić inną osobę do złożenia wniosku w jej imieniu. W tym celu należy dołączyć pełnomocnictwo. Można skorzystać z formularza ZUS PEL. Pełnomocnik składa wniosek ze swojego profilu PUE/eZUS, przez Emp@tię lub za pośrednictwem bankowości elektronicznej.

Jestem z rocznika 1951. Przeszedłem na emeryturę w wieku 60 lat z tytułu pracy w szczególnych warunkach. Moja emerytura została błędnie naliczona, ponieważ zastosowano wobec mnie tzw. konsumpcję. Otrzymałem informację, że nie muszę składać żadnego wniosku, gdyż świadczenie ma zostać ponownie przeliczone w styczniu. Chodzi o ponowne ustalenie emerytury bez pomniejszenia (bez tzw. konsumpcji). Czy to prawda?
Na ten moment nie ma jeszcze podstawy prawnej do przeliczenia emerytury. Co prawda Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przygotowało projekt ustawy dotyczący przeliczenia wcześniejszych emerytur dla określonych roczników, jednak przepisy te nie zostały jeszcze uchwalone. Projekt ustawy ma na celu umożliwienie mężczyznom urodzonym w latach 1949-1952 i w roku 1954 oraz kobietom urodzonym w latach 1954-1959, którzy wniosek o emeryturę wcześniejszą złożyli przed 6 czerwca 2012 roku, ustalenie wysokości emerytury powszechnej, do której prawo nabyły po 31 grudnia 2012 roku, bez zastosowania mechanizmu pomniejszania podstawy jej obliczenia o sumę kwot pobranych emerytur wcześniejszych, ujętego w art. 25 Ust. 1b ustawy emerytalnej.

Moja ciocia ma 92 lata, nie ma dzieci. Jestem jej siostrzeńcem i notarialnie upoważniła mnie do załatwiania spraw. Czy w razie jej śmierci ten akt notarialny wystarczy, abym mógł ubiegać się o zasiłek pogrzebowy, czy też potrzebne będzie dodatkowe pełnomocnictwo w ZUS?
Nie. Akt notarialny ani żadne pełnomocnictwo udzielone przez zmarłą nie są potrzebne do ubiegania się o zasiłek pogrzebowy w ZUS. Po śmierci wszystkie pełnomocnictwa wygasają. O zasiłek pogrzebowy może wystąpić osoba, która faktycznie poniosła koszty pogrzebu (np. siostrzeniec), niezależnie od tego, czy miała wcześniej pełnomocnictwo od zmarłej.

FOT. NADESŁANE

Na pytania odpowiadała Grażyna Mucha, specjalista z Wydziału Koordynacji, Analityki i Wsparcia Usług Świadczeniowych oddziału ZUS w Bydgoszczy

Jestem z rocznika 1953. Mam emerytury z ZUS i KRUS. Przez 30 lat opłacałem składki w KRUS oraz przez 9 lat opłacałem składki w ZUS z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej. Czy przysługuje mi zwiększenie emerytury z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej, ponieważ słyszałem, że okres prowadzenia działalności można doliczyć do stażu pracy?
Od 1 stycznia 2026 roku weszły w życie przepisy dotyczące zmian w stażu pracy. Obecnie do stażu pracy można doliczać także okresy inne niż zatrudnienie na umowę o pracę, na przykład okresy wykonywania umowy-zlecenia czy prowadzenia działalności gospodarczej czy współpracy z osobą prowadzącą tę działalność. Zmiany te nie mają jednak wpływu na wysokość emerytury. Okres opłacania składek z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej zawsze był wliczany do emerytury, a Pan już pobiera świadczenie emerytalne również z tego tytułu.

W 2011 roku przeszedłem na wcześniejszą emeryturę w czerwcu ze względu na szczególne warunki pracy. Pracowałem na kolei. Słyszałem, że Zakład Ubezpieczeń Społecznych przelicza teraz emerytury przyznane w czerwcu. Czy moja emerytura również zostanie przeliczona i czy otrzymam wyrównanie? Ponadto kiedyś na kolei przysługiwał dodatek zdrowotny. Czy w związku z pracą w warunkach szkodliwych przysługuje mi obecnie jakikolwiek dodatek, skoro nie został on wcześniej doliczony do mojej emerytury?
ZUS przeliczy Panu świadczenie z urzędu, na podstawie ustawy, która weszła w życie 1 stycznia tego roku. Nie musi Pan składać żadnego wniosku ani podejmować dodatkowych działań. Przeliczenie obejmie emerytury ustalone w czerwcu w latach 2009-2019 (tzw. emerytury czerwcowe) oraz renty rodzinne przyznane po takich emeryturach. ZUS ma trzy miesiące od wejścia ustawy w życie na wydanie decyzji w sprawie przeliczenia, czyli do 31 marca 2026 roku. Nowa wysokość świadczenia będzie obowiązywać od 1 stycznia 2026 roku. W zależności od terminu płatności oraz indywidualnej sytuacji, wypłata podwyższonego świadczenia może nastąpić w kwietniu lub maju. Jeżeli świadczenie zostanie podwyższone już w styczniu, nie będzie wypłacone wyrównanie. Natomiast w przypadku podwyższenia w kolejnych miesiącach, wraz z podwyższonym świadczeniem otrzyma Pan wyrównanie naliczone od stycznia 2026 roku. Ustawa nie przewiduje natomiast wypłaty wyrównań za wcześniejsze lata, w których świadczenie było niższe. Jeżeli chodzi o dodatek za pracę w szczególnych warunkach, czyli tzw. rekompensatę, to w Pana przypadku nie przysługuje ona z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Rekompensata ta nie jest przyznawana osobom, które przeszły na wcześniejszą emeryturę.

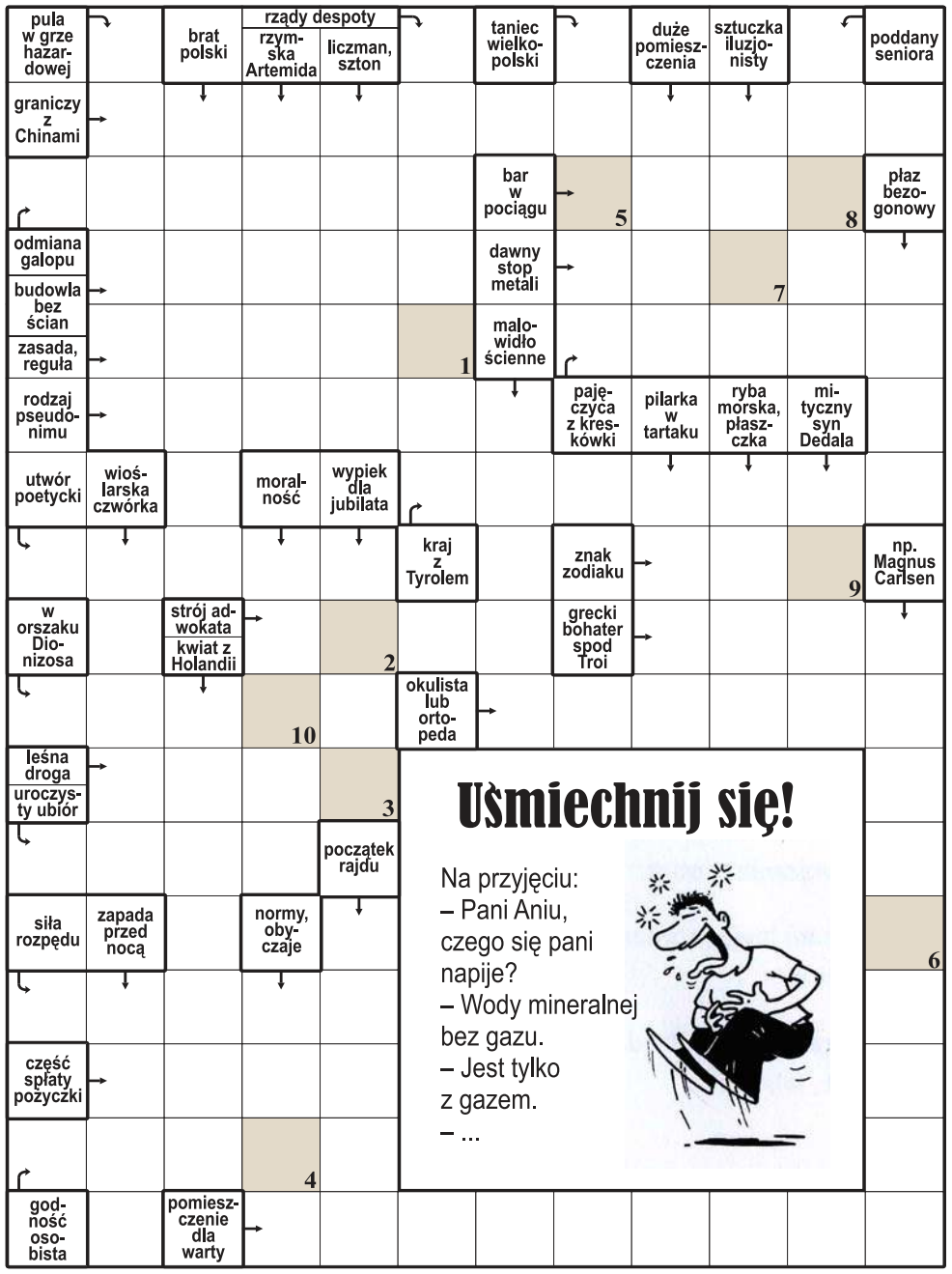
Czy coś się zmieniło w kwestii przepisów dotyczących renty wdowiej? Czy nadal dodatek pielęgnacyjny jest wliczany do limitu, który ma wpływ na prawo do świadczenia?
Nic w tej kwestii się nie zmieniło. Łączna kwota renty wdowiej nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury, czyli 5636,73 zł brutto. Limit ten obowiązuje do 28 lutego 2026 roku. Jeśli suma świadczeń będzie wyższa, ZUS odpowiednio je zmniejszy, przy czym jeżeli już wypłacana, np. emerytura, jest wyższa niż ten limit, nie przysługuje już prawo do renty wdowiej.
Do limitu renty wdowiej wliczane są świadczenia wypłacane łącznie (np. emerytura i renta rodzinna po zmarłym małżonku), a także świadczenia wypłacane przez instytucje zagraniczne oraz inne niż jednorazowe świadczenia i dodatki (np. dodatek pielęgnacyjny), wypłacane na podstawie ustawy emerytalnej lub odrębnych przepisów.

ŁĄCZNA KWOTA RENTY WDOWIEJ NIE MOŻE PRZEKROCZYĆ TRZYKROTNOŚCI NAJNIŻSZEJ EMERYTURY, CZYLI 5636,73 ZŁ BRUTTO. LIMIT TEN OBOWIĄZUJE DO 28 LUTEGO BR.

Czy kobieta, która ma 56 lat i opiekuje się 13-letnią, poważnie chorą córką, chorującą m.in. na zespół Downa, może - oprócz świadczenia pielęgnacyjnego - dodatkowo z tego tytułu otrzymać emeryturę z ZUS-u?
Jeśli świadczenie pielęgnacyjne zostało przyznane przed 1 stycznia 2024 roku, czyli według starych zasad, po ukończeniu powszechnego wieku emerytalnego osoba sprawująca opiekę będzie musiała wybrać, które świadczenie jest dla niej korzystniejsze - emerytura lub świadczenie pielęgnacyjne. W tym przypadku nie ma możliwości pobierania obu świadczeń jednocześnie. Można również rozważyć rozwiązanie, w którym po ukończeniu 18. roku życia córka będzie mogła ubiegać się o świadczenie wspierające z ZUS, a opiekun w tym czasie mógłby pobierać emeryturę z ZUS. W takiej sytuacji świadczenie pielęgnacyjne zostałoby wstrzymane. Świadczenia pielęgnacyjne przyznane nie wcześniej niż 1 stycznia 2024roku, czyli na nowych zasadach, można łączyć z pracą zarobkową, z emeryturą czy rentą. ©℗

eprasa.pl 5c8f7ddd29

Krzyżówka panoramiczna

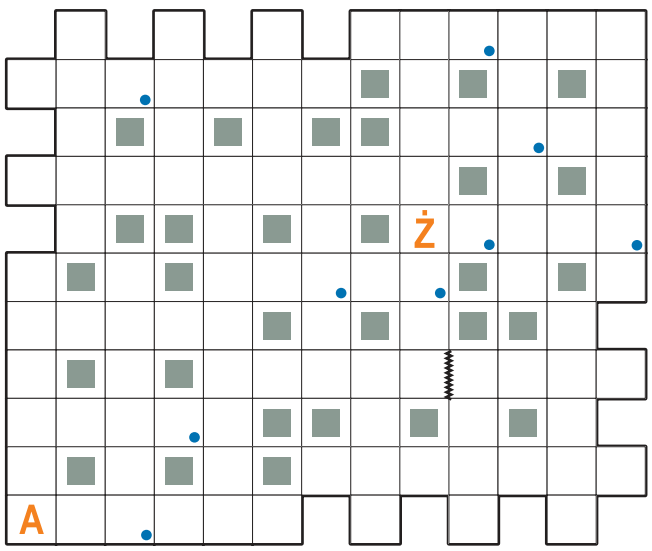


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

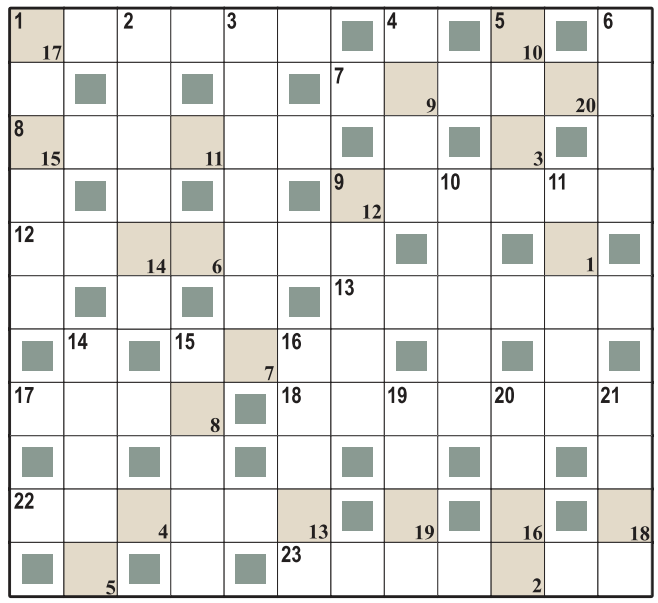
Krzyżówka A-Ż

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 książek Karola Maya (8).
B) ... Bilewski, aktor z serialu „Janosik” (7).
C) bułka śniadaniowa (8).
D) zamienił siekierę na piłę mechaniczną (4).
E) tkanina na garnitury (6).
F) wonny kwiat bukietowy (6).
G) owad dokuczający krasulom (6).
H) strunowy instrument muzyczny (4).
I) chemiczna nazwa wskaźnika (9).
J) żona Macieja Boryny (5).
K) tylko mu żarty w głowie (8).
L) miejsce akcji serialu „Na dobre i na złe” (5,4).
Ł) płynie z oczka bobaska (5).
M) najdłuższy bieg (7).
N) przewodzi bodźce czuciowe i ruchowe (4).
O) warzywo o fioletowej skórce i zielonkawym miąższu, gruszka miłosna (8).
P) duże sito z większymi otworami (7).
R) tekst wypowiadany przez aktora (4).
S) mało żyzne, podmokłe gleby (6).
T) pieszczotliwie o ojcu (5).
U) grecka muza z globusem astralnym (6).
W) płoną w górskich halach (5).
Z) twierdza z powieści „Ogniem i mieczem” (9).
Ż) jadowity wąż z zygzakiem na grzbiecie (4).

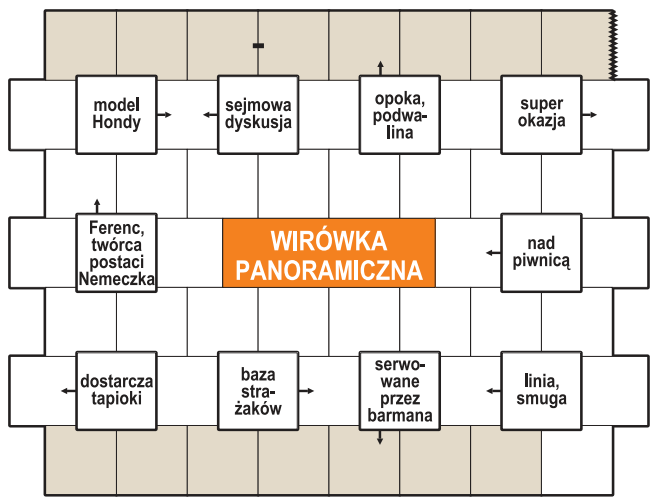
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – myśl Demokryta.

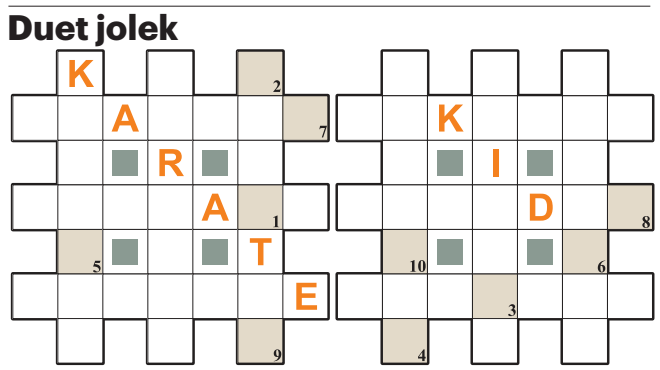
Poziomo:
1) odludzie, uroczysko,
7) warstwa kopaliny,
8) stawia diagnozę,
9) podwójny w zapasach,
12) zdzierca, wyzyskiwacz,
13) łódka dla wędkarza,
15) zabieg płucny,
17) materiał drogowy,
18) antonim nadawcy,
22) uchwyt narzędzia,
23) ma wszystkie boki równe.

Pionowo:
1) gliniana podłoga,
2) wydział urzędu,
3) taneczny orszak,
4) żołnierze Mieszka,
5) tenor lub sopran,
6) hebrajski raj,
9) skok na bank,
10) cięgi, razy,
11) chroni dętkę,
14) rozwija się z pąka,
15) serce lub nerka,
16) pisak w piórniku,
19) 500 arkuszy papieru,
20) kierownica łodzi,
21) grzanka z opiekacza.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł dramatu Zygmunta Krasińskiego.

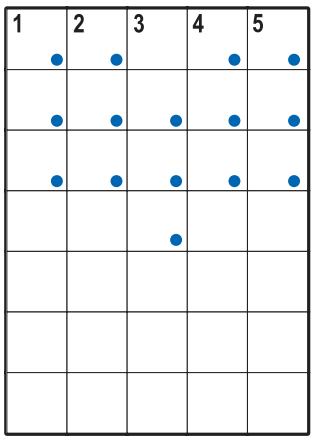
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 (w obu diagramach) utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:
– hazardowa gra w karty popularna we Francji
– autor, twórca
– tworzywo sztuczne
– wypukła, okrągła tarcza
– schron bojowy
– Bill, 42. prezydent USA
– ... Iglesias, piosenkarz
– król i dama tego samego koloru
– towarzyska afera
– mimowolne skurcze mięśni
– niewielki, jasny obszar na powierzchni Słońca
– kraina historyczna Rusi

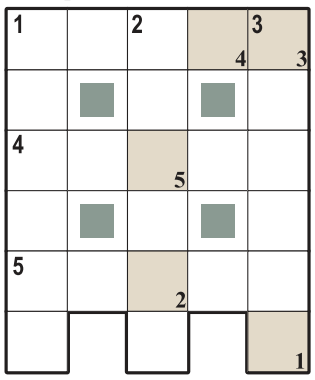
Logogryf



Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
1) tradycja, rytuał,
2) szpital szkolący lekarzy,
3) osobisty majątek, mienie,
4) Stolica Piotrowa,
5) fragment całości.

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: aktualne hasło.
Poziomo:
8) parkowy mebel,
2) azjatycka dwukółka,
Pionowo:
8) przepływa przez Olsztyn,
1) podkuwa gniadego.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych, w prawym dolnym rogu, od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1,4,5) aktorzy z filmu „Quo vadis”.
Pionowo:
1) sprzedawane w kasie dworcowej,
2) wzięty do niewoli,
3) Ronald, były prezydent USA.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: No, to whisky; **wirówka panoramiczna:** „Nie-Boska komedia”; **krzyżówka z hasłem:** Prosta droga najlepsza; **krzyżówka:** Neron; **duet jolek:** Sport walki; **szyfr:** Karnawałowy bal; **logogryf:** „Zwykli obywatele”; **krzyżówka A-Ż:** gramatyka.

eprasa.pl 5c8f7ddd29