

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 12

LEGNICA

Młodzi, empatyczni, mocno zaangażowani i odpowiedzialni. Po prostu WSPANIALI

Rozstrzygnięto Samorządowy Konkurs Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”. Najwspanialszą została **Karolina Barszczuk** z I LO w Legnicy i będzie reprezentować miasto w finale ogólnopolskim. Drugie miejsce zajęła **Julia Popielarz** (VII LO), a trzecie **Kornel Garliński** (Zespół Szkół Elektryczno-Mechanicznych).



OCHRONA ZDROWIA



Operacje chirurgiczne z użyciem robota zaczną się w kwietniu

Dr Bartłomiej Pałka będzie operował pacjentów „wspólnie” z nowoczesnym urządzeniem **str. 5**

SPORT

Miedź nie była faworytem. Legnicka drużyna przywiozła jednak punkt ze stolicy **str. 18**

KULTURA

- Jestem szczęśliwym człowiekiem - wyznał Janusz Chabior, popularny aktor rodem z Legnicy, na spotkaniu w bibliotece **str. 8**

BEZPIECZEŃSTWO

Czy drogi w Legnicy i powiecie są dobrze oznakowane? Policja czeka na Twoje uwagi w tej sprawie **str. 4**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655



**LEGNICA****Skorzysta budżet miasta, skorzystasz Ty**

Trwa okres rozliczeń podatku dochodowego PIT za 2025 rok. Mieszkańcy Legnicy mają czas na złożenie deklaracji podatkowej do 30 kwietnia 2026 r. Wskazanie Legnicy jako miejsca zamieszkania w deklaracji PIT oznacza realne wsparcie dla budżetu miasta. Wpływy z podatku PIT stanowią bowiem jedno z kluczowych źródeł dochodów samorządu. Dzięki nim możliwa jest realizacja inwestycji, takich jak remonty dróg i chodników, budowa ścieżek rowerowych czy rozwój terenów zielonych.

W 2025 roku dochody Legnicy z tytułu podatku PIT wyniosły ponad 446 milionów złotych, co stanowi ponad 46% całego budżetu miasta. Rozliczenie podatku w Legnicy to nie tylko wsparcie miasta, ale również konkretne korzyści dla mieszkańców. Osoby, które zdecydują się przekazać swój PIT lokalnie, mogą przystąpić do Programu Legnicka Karta Miejska (LKM), który oferuje szereg zniżek i benefitów. W porównaniu z zeszłym rokiem oferta partnerów znacznie się poszerzyła.

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 wciśnąć cyfrę „1”. Z Telefonicznego Punktu Porad Prawnych mogą korzystać osoby, które ukończyły 60. rok życia i mieszkają w woj. dolnośląskim. Dyżury - w poniedziałki i środy, w godz. 14-18. Celem Telefonicznego Punkt Porad Prawnych dla seniorów jest m.in. zapewnienie możliwości uzyskania porady osobom starszym, także seniorom, których nie stać na opłatę porady. Chodzi też o wspieranie mieszkańców wsi, skąd trudniej dostać się do prawnika. To także troska o ludzi chorych, niepełnosprawnych, potrzebujących pomocy prawnej. Telefoniczny Punkt Porad Prawnych jest inicjatywą Fundacji Przyszłość.

ZGŁOŚ AWARIĘ/USTERKĘ W MIEŚCIE: (76) 729 99 95**Legnicki Telefon Pierwszego Kontaktu**

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

Zgłosić będzie można:
- uszkodzone latarnie;
- uszkodzone ławki;
- uszkodzone elementy placów zabaw;

dziury i ubytki w drogach;
- porzucone wraki pojazdów;
- rozrzucone śmieci;
- dzikie wysypiska.

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

Oszuści zgarnęli ponad pół miliona**Redakcja**
Legnica

Policjanci Komendy Miejskiej Policji w Legnicy prowadzą postępowanie w sprawie oszustwa internetowego, w wyniku którego mieszkańiec Legnicy stracił łącznie ponad 300 tysięcy złotych.

Sprawa miała początek w lutym. Pokrzywdzony mężczyzna, przeglądając strony internetowe, natrafił na ofertę inwestowania na rynku surowców, reklamowaną wizerunkiem znanej osoby publicznej. Po pozostawieniu swojego numeru telefonu skontaktowały się z nim osoby podające się za konsultantów i analityków inwestycyjnych.

W trakcie licznych rozmów telefonicznych oraz kontaktu za pośrednictwem komunikatorów internetowych, sprawcy mówiący z wyraźnym wschodnim akcentem, przekonywali mężczyznę o wysokich zyskach i konieczności dokonywania kolejnych wpłat. Pokrzywdzony wykonywał przelewy, płatności BLIK oraz wpłaty gotówkowe przy użyciu urządzenia typu bi-

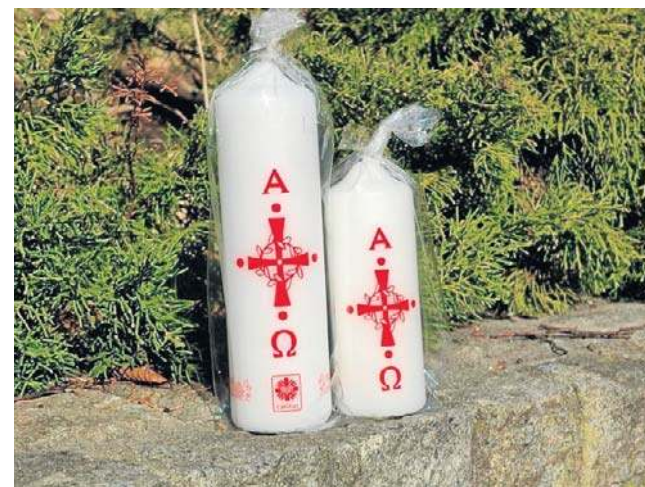
tomat, wykorzystując kody QR przesyłane przez oszustów.

Przestępcy stopniowo zwiększali wymagane kwoty wpłaty. Tłumaczyli to koniecznością „ratowania inwestycji”, opłatami technicznymi, weryfikacją konta czy rzekomą możliwością wypłaty wysokich zysków.

W pewnym momencie pokrzywdzony, działając pod presją, zaciągnął również kredyty, które przeznaczył na dalsze wpłaty. Łącznie mężczyzna stracił ponad 300 tys. złotych.

Podobna sytuacja miała miejsce 16 marca w Złotoryi. Do policji wpłynęło zgłoszenie oszustwa metodą „na wypadek”. Sprawcy podszyli się pod funkcjonariusza Policji i wprowadzili w błąd starszego mężczyznę, doprowadzając go do przekazania pieniędzy w różnych walutach o łącznej wartości przekraczającej 250 tysięcy złotych.

Policja po raz kolejny apeluje o zachowanie ostrożności w przypadku takich sytuacji. Przestępcy wykorzystują wiarygodnie wyglądające strony, wizerunki znanych osób oraz presję czasu, aby skłonić do podejmowania pochopnych decyzji.

**LEGNICA****Kup paschalik, wesprzyj przebywających w zakładach opiekuńczo-leczniczych**

W parafiach diecezji legnickiej można już nabywać świece przeznaczone na stół wielkanocny tzw. paschaliki - informują media diecezjalne.

Rozprowadza je Caritas Diecezji Legnickiej - łącznie (dużych i małych) 15 tys. sztuk.

Paschaliki są miniaturą paschału - świece która symbolizuje Chrystusa Zmartwychwstałego. Świece te zapalimy przy śniadaniu wielkanocnym w uroczystość Zmartwychwstania Pańskiego.

Będziemy mogli je zapalić też w inne dni okresu wielkanocnego.

- Zainteresowanie ze strony parafii jest podobne do poprzednich lat. Wszystkie pieniądze które uda nam się jako Caritasowi pozyskać, zostaną przekazane na pomoc w opłaceniu pobytu przbywającym w Zakładach Opiekuńczo-Leczniczych w Jeleniej Górze oraz Legnicy - mówi Łukasz Żygadło z Caritas Diecezji Legnickiej.

RED.**ZDJĘCIE DNIA**

Nasze lokalne obchody Światowego Dnia Zespołu Downa zorganizowało Legnickie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa „Otwórz Serce”. Impreza odbyła się w sobotę (21 marca) w Sali Maneżowej Akademii Rycerskiej. Celem Światowego Dnia Zespołu Downa jest przybliżenie społeczeństwu tematu osób dotkniętych tą chorobą, ich funkcjonowania w życiu codziennym. W Polsce z zespołem Downa żyje ok. 60 tys. osób.

Zapraszają na jarmark

Edyta Golisz
Legnica

Legnicki Jarmark Wielkanocny odbędzie się w sobotę i niedzielę (28-29 marca) w godzinach 12.00 - 20.00. To okazja do zakupów i wspólnego spędzenia czasu w świątecznej atmosferze.

Na jarmarkowych stoiskach pojawią się lokalne produkty, zdrowa żywność, rękodzieło oraz tradycyjne wyroby wielkanocne. Na odwiedzających czekać będzie także strefa gastronomiczna, w której będzie można spróbować regionalnych potraw i przekąsek.

Jak informuje legnicki ratusz, szczególną ofertę przygotowano dla najmłodszych. W sobotę i niedzielę (28 i 29 marca), w godz. 12.00-17.00, odbywać się będą warsztaty i animacje, wśród których znajdują się m.in.: zdobienie figurek, malowanie twarzy, animacje sceniczne, tworzenie gry planszowej, interaktywny teatrzyk wielkanocny, strefa zabaw z wielkanocnym królikiem, festiwal baniek mydlnych, gigapuzzle 3D, strefa



W legnickim Rynku pojawi się wiele stoisk z regionalnym jedzeniem i napitkami

4Kids, budowa mini ligi zajęć-ków wielkanocnych, wielkoformatowa gra „Wielkanocna misja zajęczka”.

Koncert Wielkopostny

W programie wydarzeń znalazł się także Koncert Wielkopostny, który odbędzie się 29 marca o godz. 18.30 w Parafii Najświętszego Serca Pana Je-

zusa w Legnicy. W repertuarze znajdują się: Requiem d-moll op. 48 Gabriela Fauré i Msza koronacyjna C-dur KV 317 Wolfganga Amadeusza Mozarta.

Wystąpią: chór Madrygał, chór i zespół wokalny Państwowej Szkoły Muzycznej II stopnia im. R. Bukowskiego we Wrocławiu, orkiestra symfoniczna, Weronika Ogonowska (sopran),

Paula Stępień (alt), Daniel Bańska (tenor), Radosław Palczak (bas). Projekt jest współfinansowany z budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

Do udziału w wydarzeniach zapraszają: prezydent Legnicy Maciej Kupaj, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego Jarosław Rabaczko oraz organizator - Legnickie Centrum Kultury.

Wielkanocne kiermasze i klimaty wokół Legnicy

Redakcja
Legnica

Nadchodzi Wielkanoc i mamy sporo propozycji związanych z tym świętem.

W Chojnowie zapraszają na wyjątkowy Kiermasz Wielkanocny. Będzie można kupić prace wykonane z niezwykłą starannością przez uczestników tutejszego Warsztatu Terapii Zajęciowej. Gdzie? Kiosk „Grzybek”, naprzeciwko sklepu POŁO, do 2 kwietnia w godzinach 10-14.30. W ofercie

m.in. ręcznie malowane pisanki, baranki, zajęczki oraz wiele innych świątecznych dekoracji!

W Prochowicach organizują Magiczne Warsztaty Wielkanocne (30 marca, g. 16.00, w ośrodku kultury). Dzieci będą się mogły nauczyć ozdabiania jajek, wykonywania katek świątecznych i wianków,

Dom Kultury Atrium na legnickich Piekarach szykuje wystawę pokonkursową z najpiękniejszymi pisankami. Wernisaż i wręczenie nagród 1 kwietnia o g. 16.



Fragment plakatu zapowiadającego kiermasz, na którym kupimy prace uczestników warsztatów

REKLAMA

0111470598

1,5%

Pomóż, nie bądź obojętny!

KRS 0000154454

TOWARZYSTWO OPIEKI NAD ZWIERZĘTAMI W POLSCE

www.toz.pl

Oznakowanie dróg. Zgłoś swoje uwagi

Redakcja
Legnica

W jakim stanie jest oznakowanie dróg w Legnicy i powiecie legnickim po zimie? Sprawdzają to policjanci i drogowcy. Policja czeka też na sygnały o nieprawidłowościach od mieszkańców.

Wraz z nadejściem wiosny na terenie Legnicy oraz powiatu legnickiego rozpoczęła się coroczna lustracja dróg. Działania prowadzone są przez funkcjonariuszy Komendy Miejskiej Policji w Legnicy we współpracy z zarządcami dróg i mają na celu poprawę bezpieczeństwa wszystkich uczestników ruchu drogowego.

Głównym założeniem akcji jest dokładna weryfikacja stanu oznakowania oraz infrastruktury drogowej na drogach wszystkich kategorii krajowych, wojewódzkich, powiatowych i gminnych. Policjanci oraz przedstawiciele zarządców dróg zwracają szczególną uwagę na miejsca, które mogą stanowić potencjalne zagrożenie dla kierowców, pieszych i rowerzystów.

W trakcie lustracji sprawdzane są m.in.:

- nieprawidłowe, sprzeczne lub nieczytelne oznakowanie drogowe,

- nadmiernie restrykcyjne ograniczenia prędkości,
- brak lub uszkodzenie znaków oraz urządzeń drogowych,
- niewłaściwe ukształtowanie drogi,
- drzewa rosnące zbyt blisko jezdni,
- inne utrudnienia mające wpływ na bezpieczeństwo ruchu drogowego.

Policjanci apelują również do mieszkańców o aktywne włączenie się w działania. Każda uwaga dotycząca organizacji ruchu, oznakowania czy stanu nawierzchni może przyczynić się do poprawy bezpieczeństwa na drogach.

Swoje spostrzeżenia można przekazywać do 30 kwietnia: dotyczące miasta Legnicy: piotr.flejterski@legnica.wr.policja.gov.pl,

dotyczące powiatu legnickiego: lukasz.uljasz@legnica.wr.policja.gov.pl,

telefonicznie: 47 874 18 30 (od poniedziałku do piątku w godz. 7:30-15:30)

- Wspólne działania Policji i mieszkańców do realny wpływ na poprawę bezpieczeństwa na naszych drogach. Każda zgłoszona uwaga ma znaczenie i może przyczynić się do eliminacji zagrożenia - mówi kom. Jagoda Ekiert z legnickiej komendy policji.



LEGNICA PRZEPRASZAŁ, WYRAZIŁ SKRUCHE I OBIECAŁ POMOC, ALE...

Złodziej krzyża z cerkwi dostał trzy lata więzienia

Edyta Golisz
Legnica

- Sam jestem wierzący, nie wiem co we mnie wstąpiło - przeproszał podczas ogłoszenia wyroku w legnickim sądzie Benjamin W.

W ostatnich przed wydaniem wyroku słowach 30-letni Benjamin W. obiecał, że po odbyciu kary więzienia dobrowolnie zgłosi się do popa legnickiej parafii grekokatolickiej, aby pomagać tam w różnych pracach i w ten sposób odpokutować winę.

- Bardzo żałuję i przepraszam za to, co zrobiłem - mówił.

Sędzia Katarzyna Sobieska w uzasadnieniu wyroku podkreśliła, że sąd uznał tę skruchę za szczera i wziął ją pod uwagę, dlatego za adekwatną uznał karę 3 lat pozbawienia wolności, zamiast 4 lat, których domagał się prokurator Filip Hnitecki. Benjamin W. ma na sumieniu dużo więcej, niż kradzież krzyża.

Cerkiew bez krzyża wygląda jak meczet

Podczas rozprawy w Sądzie Okręgowym w Legnicy (17 marca) mówiła też pani pełnomocnik parafii pw. Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny w Legnicy (prosiła, aby nie podawać jej danych). W swojej poruszającej mowie zwróciła uwagę, że kradzież krzyża z kopuły cerkwi, której dokonał we wrześniu ub. roku Benjamin W., to nie tylko straty materialne.

- Parafia nie jest duża. Cerkiew została wybudowana dzięki ludziom, którzy przez wiele lat składali się na jej budowę i dokładali wszystkich sił, aby ta świątynia powstała. Kradzież krzyża z kopuły cerkwi to nie tylko straty materialne, to uderzenie w uczucia religijne tych ludzi. Cerkiew nadal jest bez krzyża, wygląda teraz jak meczet... Został na niej tylko półksiężyc, na którym stał krzyż. Jak ci ludzie się czują? - mówiła pani pełnomocnik parafii.

Chce odpokutować winę

- Sam jestem wierzący. Nie wiem, co we mnie wstąpiło. Bardzo przepraszam. Obiecuję, że po odbyciu kary więzienia zgłoszę się do popa,



Benjamin W. odpowiadał za kradzież krzyża oraz inne przestępstwa



Cerkiew wciąż nie ma głównego krzyża. - To uderzenie w uczucia wiernych - mówiła pełnomocnik parafii

będę wykonywał w parafii różne prace, aby odpokutować swoją winę - mówił Benjamin W.

Narkotyki, małe dzieci i zawód miłosny

Obrońca oskarżonego (z urzędu) w mowie końcowej zwrócił uwagę na to, że do przestępczej działalności popchnęło Beniamina W. m.in. uzależnienie od narkotyków, w które popadł.

Cerkiew nadal jest bez krzyża, wygląda teraz jak meczet... Został na niej tylko półksiężyc, na którym stał krzyż. Jak ci ludzie się czują?

- W dodatku rozstał się w tamtym czasie z partnerką, miał dwójkę małych dzieci, nie miał pieniędzy. To wszystko było „motorem”. Obecnie wydaje się, że oskarżony zrozumiął wagę swoich czynów, wyraża za nie skruchę, żałuje - mówił mecenas Roland Ambroży, wnosząc o jak najniższy wymiar kary.

Benjamin W. wnioskował też o uchylenie aresztu, w którym cały czas przebywał i z którego został do sądu dowieziony.

- Mam ukochane dzieci, dziewczynę. Chcę z nimi być. Nigdzie nie ucieknę, będę pod adresem zamieszkania - obiecywał Benjamin W.

- Dotychczasowy tryb życia Beniamina W. każe mieć do niego ograniczone zaufa-

nie - oponował prokurator Filip Hnitecki.

Kradł „wszystko, co było”

Sędzia Katarzyna Sobieska podzieliła opinię prokuratora i aresztu nie uchyliła.

Beniamin W. został skazany nie tylko na 3 lata pozbawienia wolności, ale także na naprawienie wszystkich szkód, których dokonał, w wysokości ok. pół miliona zł. Mężczyzna ma bowiem na sumieniu o wiele więcej niż kradzież krzyża z cerkwi, który zabrał, bo myślał, że jest... ze srebra.

Beniamin W. dokonał też kradzieży m.in. kabli z trakcji kolejowej, co mogło doprowadzić do poważnej katastrofy pociągów. Kradł również felgi, opony, buty, rowery, okradał piwnice z lewarków, gwintownic itp. Aby ukraść krzyż, skradł drabinę.

- Łamał reguły, popełniał przestępstwa. Wręcz potężną sprawą było uszkodzenie trakcji kolejowej. To mogło doprowadzić do wielkiej tragedii. Co do kradzieży krzyża, sąd ma świadomość, że to nie tylko straty materialne, ale czyn godzący w uczucia wiernych - uzasadniała wyrok sędzia Katarzyna Sobieska.

Wyrok nie jest prawomocny. Prokuratura rozważa apelację. obrońca Beniamina W. zapowiedział, że nie będzie się odwoływał od orzeczenia.

REKLAMA 0011475390

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

AUTOREKLAMA

motofakty.pl
Motoryzacja
na wysokich obrotach
motofakty.pl

REKLAMA 0011459126

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW
tel. 600 609 606
Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem
Cenimy Twój czas!

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

LEGNICA NOWOCZESNE URZĄDZENIE UMOŻLIWI TAKŻE PRZEPROWADZANIE OPERACJI NA ODLEGŁOŚĆ

Robot chirurgiczny trafi wkrótce do naszego szpitala

Edyta Golisz
Legnica

18 marca szpital podpisał umowę na dostawę nowoczesnego urządzenia z firmą Edge Medical. Tej klasy robotów chirurgicznych jest w Polsce zaledwie ok. 10.

- Dzięki temu urządzeniu wchodzimy do pierwszej ligi chirurgii w Polsce. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny robi milowy krok do przodu. Dzięki chirurgii robotycznej operacje są bardzo precyzyjne, powodują u pacjentów dużo mniej powikłań, chorzy szybciej wracają do zdrowia - mówi Bartłomiej Pałka, specjalista chirurgii onkologicznej, który będzie operował pacjentów „wspólnie” z robotem.

- Pierwsze operacje z użyciem chirurgii robotycznej powinny odbyć się w naszym szpitalu do końca kwietnia. Co ciekawe, to będzie jedyny na Dolnym Śląsku robot, dzięki któremu operacje będzie można również przeprowadzać... na odległość. Wybitny profesor będzie mógł np. z Warszawy przeprowadzić skomplikowany zabieg w legnickim szpitalu - mówi Maciej Leszkowicz, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Legnicy.

Lekarze, pielęgniarki i inny personel medyczny będzie teraz przechodzić intensywne szkolenia ze „współpracy z robotem”.

- To niesamowicie duży krok w przyszłość. Ja na przykład jestem człowiekiem, który nie lubi robić czegoś „na trochę”. Teraz



Pierwsze operacje z użyciem chirurgii robotycznej powinny odbyć się do końca kwietnia - mówi dyr. Leszkowicz

w końcu będę mógł przeprowadzać operacje tak, jak chciałbym je wykonywać, na najwyższym poziomie. Bo robotyka chirur-

giczna z takiej jakości urządzeniem to dla legnickiego szpitala wejście do pierwszej ligi chirurgii - mówi Bartłomiej Pałka, spe-

cialista chirurgii onkologicznej w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy.

- Roboty tej jakości weszły na rynek zaledwie pół roku temu. Są najnowszej generacji - mówi Dariusz Kolber, wiceprezes firmy Meden-Inmed, dostawcy systemu.

W Polsce jest ok. 10. Co ciekawe, legnicki szpital finansuje urządzenie z własnych środków. Zawarta umowa dotyczy dzierżawy robota na 3 lata. Szpital zapłaci za to 9,5 mln zł. W tym czasie ma odbyć się między 800 a 900 operacji z jego użyciem. Robot nie zwiększy liczny zabiegów wykonywanych w szpitalu, natomiast znacząco poprawi ich jakość dla pacjentów, którzy będą operowani zgodnie z najnowocześniejszymi technologiami.

W pierwszej kolejności lekarze będą wykorzystywać robota do operacji guzów jelita grubego czy resekcji żołądka, także operacji urologicznych i związanych z onkologią ginekologiczną.

- Po 3 latach przedłużymy dzierżawę, wykupimy urządzenie lub kupimy całkiem nowe. Zobaczymy jak będzie wyglądała sytuacja - mówi Maciej Leszkowicz. Zapewnia, że zanim podjęto decyzję o dzierżawie robota, zostały dokładnie przekalkulowane skutki ekonomiczne tej decyzji. Okazały się korzystne.

- Robot to skok jakościowy i skok technologiczny, który niewątpliwie przyniesie pacjentom, aby byli jak najlepiej zaopiekowani - mówi Jarosław Rabczenko z Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Świadczenie wspierające? Nie płać pośrednikom, ZUS pomoże

Redakcja
Legnica

ZUS pomaga bezpłatnie, dlatego apeluje do osób z niepełnosprawnością i ich bliskich o ostrożność wobec ofert płatnej pomocy w uzyskaniu świadczenia wspierającego.

Świadczenie wspierające na Dolnym Śląsku jest wypłacane dla 18,9 tys. osób. Do ZUS-u docierają sygnały od klientów, którzy otrzymują propozycje odpłatnego załatwienia świadczenia. Przedstawiciele niektórych kancelarii odwiedzają w domach osoby z niepełnosprawnością. Często są to osoby starsze, które nie zawsze dokładnie zapoznają się z treścią podpisywanych dokumentów. Zdarza się, że dopiero później dowiadują się o wysokich opłatach zapisanych w umowie - mówi Iwona Kowalska-Matis, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS na Dolnym Śląsku. Rzeczniczka opowiada, że do jednej z placówek ZUS zgłosiła się wnuczka klientki, która skorzystała z usług kancelarii oferującej pomoc przy uzyskaniu świadczenia wspierającego. Klientka podpisała umowę i udzieliła pełnomocnictwa do działania w jej imieniu. Wyrównanie oraz pierwsza wypłata świadczenia zostały przekazane na konto kancelarii. Była to kwota niemal 22 tys. zł. Po rozliczeniu należności kancelaria, działając w imieniu klientki, złożyła w ZUS dokumenty dotyczące zmiany rachunku banko-



Iwona Kowalska-Matis: ZUS pomoże bezpłatnie

wego do dalszej wypłaty świadczenia na rachunek klientki oraz odwołania pełnomocnictwa. - Pieniądze, które dostał pośrednik jako wynagrodzenie za swoje usługi, mogły zostać przeznaczone na pokrycie kosztów opieki, leczenia lub rehabilitacji naszej klientki - mówi.

W ub. roku pośrednicy proponowali pomoc za nawet 10 tys. zł, albo sześciokrotność miesięcznego świadczenia.

ZUS przypomina, że wniosek można złożyć samodzielnie przez Internet na portalu eZUS lub z bezpłatnym wsparciem pracowników ZUS. Osoba z niepełnosprawnością może również upoważnić do załatwiania spraw w ZUS-ie zaufaną osobę, np. członka rodziny lub bliskiego. - Taki pełnomocnik również może liczyć na bezpłatną

pomoc pracowników ZUS przy złożeniu wniosku.

Aby starać się o świadczenie wspierające, trzeba mieć decyzję z ustalonym poziomem potrzeby wsparcia, wydaną przez Wojewódzki Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności. W decyzji tej musi zostać przyznane co najmniej 70 punktów. Dopiero wtedy można złożyć w ZUS wniosek o świadczenie wspierające.

Jeśli skontaktuje się z nami kancelaria oferująca pomoc w uzyskaniu świadczenia lub natrafimy na taką ofertę w Internecie, zachowajmy ostrożności i spokojnie przeanalizujmy propozycję.

Więcej informacji o świadczeniu wspierającym i zasadach jego przyznawania można uzyskać w ZUS, na infolinii (tel. 22 560 1600) oraz na stronie zus.pl

REKLAMA

0011497525

WÓJT GMINY LEGNICKIE POLE

ogłasza i przetarg ustny nieograniczony

na zbycie nieruchomości gruntowych, niezabudowanych położonych w granicy działki 78/6, 78/7, 78/8, 78/9, 78/10, 78/11, 78/12, 78/13, 78/14, 78/15 w miejscowości Raczkowa z urzędzona księgą wieczystą LE1L/00070136/9

Nr działki	powierzchnia	Cena wywoławcza	wadium	godzina przetargu
78/6	0,1002 ha	120 000 zł brutto	12 000 zł	11:15
78/7	0,1001 ha	120 000 zł brutto	12 000 zł	11:30
78/8	0,1321 ha	155 000 zł brutto	15 000 zł	11:45
78/9	0,1001 ha	120 000 zł brutto	12 000 zł	12:00
78/10	0,1001 ha	120 000 zł brutto	12 000 zł	12:15
78/11	0,1001 ha	120 000 zł brutto	12 000 zł	12:30
78/12	0,1001 ha	120 000 zł brutto	12 000 zł	12:45
78/13	0,1705 ha	200 000 zł brutto	20 000 zł	13:00
78/14	0,1001 ha	120 000 zł brutto	12 000 zł	13:15
78/15	0,1001 ha	120 000 zł brutto	12 000 zł	13:30

Przeznaczenie nieruchomości - W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego teren działek położony jest na terenie objętym jednostką strukturalną 8MN - tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej.

Opis nieruchomości - Działki zlokalizowane w gminie Legnickie Pole, we wschodniej części wsi Raczkowa. Działki niezabudowane, dotychczas użytkowane rolniczo. Działki mają bezpośredni dostęp do drogi gminnej. Teren nieogrodzony. Działki uzbrojone w sieć wodno-kanalizacyjną. Przyłącza wykonane na każdej działce.

2. Szczegółowe warunki zagospodarowania działki określa miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego uchwałą Rady Gminy Legnickie Pole nr VIII/35/11 z 17.06.2011 r. (Dz. U. Województwa Dolnośląskiego z dnia 10 listopada 2011 r. Nr 230 poz. 3983).

3. Koszty umowy notarialnej pokrywa kupujący.

4. Termin składania wniosków przez osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości zgodnie z art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami upłynął 14.11.2023 r. Informacja o wywieszeniu wykazu znajdowała się na tablicy ogłoszeń urzędu, sołectwa Raczkowa oraz na stronie internetowej urzędu i w prasie lokalnej.

Przetargi odbędą się **29.04.2026 r.** w Urzędzie Gminy Legnickie Pole

Zainteresowani winni wpłacać wadium do 24.04.2026 r.

na numer konta 37 8649 1031 2001 0000 0101 0003

Bank Spółdzielczy w Legnicy Oddział w Legnickim Polu, ul. Św. Jadwigi

O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych. **Uczestnicy przetargu zobowiązani są posiadać:**

osoby fizyczne - dokument potwierdzający tożsamość (zawierający PESEL),

osoby prawne - aktualny odpis z właściwego rejestru,

pełnomocnicy - dokument potwierdzający tożsamość i pisemne pełnomocnictwo do reprezentowania oferenta oraz potwierdzenie wniesienia opłaty za pełnomocnictwo

w przypadku osób fizycznych prowadzących działalność w formie spółki cywilnej - umowę spółki oraz stosowne dokumenty do działania w imieniu spółki,

w przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą - aktualne zaświadczenie o wpisie do ewidencji działalności gospodarczej

- oświadczenie oferenta o numerze konta bankowego, na które w przypadku niewygrania przetargu ma zostać zwrócone wadium.

Brak któregokolwiek z wyżej wymaganych dokumentów jest podstawą niedopuszczenia uczestnika do przetargu.

Jeżeli osoba, która nabyła przedmiot przetargu uchyli się od podpisania umowy notarialnej, traci prawo do wpłaconego wadium i przedmiotu przetargu. Cena nieruchomości sprzedawanej w drodze przetargu podlega zapłacie jednorazowo, nie później niż do dnia zawarcia umowy przenoszącej własność. Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Nieruchomości i Ochrony Środowiska tel. 76 85 82 869, pokój 23. Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania lub unieważnienia przetargu.

Ogłoszenie podaje się do publicznej wiadomości wywieszając na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Legnickie Pole i we wsi Raczkowa na okres min. 30 dni tj. od 24.03.2026 r. do 29.04.2026 r. Ponadto ogłoszenie opublikowano na stronie internetowej www.legnickiepole.pl w Biuletynie Informacji Publicznej oraz w prasie lokalnej.

Legnickie Pole, 24.03.2026 r.



Zatrzymani mężczyźni mają 24, 37 i 41 lat. Najmłodszy z nich wywodzi się ze środowiska pseudokibiców

Wpadli z narkotykami i łupami z kradzieży

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Działania operacyjne doprowadziły policjantów do mieszkania, w którym były duże ilości narkotyków i przedmioty mogące pochodzić z kradzieży.

Zatrzymano trzech mężczyzn. Odpowiedzialny za cały proceder okazał się najmłodszy z nich, najemca mieszkania, wywodzący się ze środowiska legnickich pseudokibiców.

- 24-latek usłyszy prokuratorskie zarzuty - mówi asp. Anna Tersa z legnickiej policji.

Podczas przeszukania mieszkania policjanci znaleźli i zabezpieczyli duże ilości środków odurzających, m.in. kokainę, metamfetaminę, marihuanę. Dodatkowo policjanci znaleźli gotówkę, ponad 22 tys. zł, przechowywaną w sejfie,

a także przedmioty mogące pochodzić z kradzieży. Dalsze czynności doprowadziły funkcjonariuszy do należącej do mieszkania piwnicy, gdzie zabezpieczono kolejne narkotyki, sprzęt służący do ich porcjowania oraz pakowania, w tym wagi elektroniczne i worczki strunowe.

Zatrzymani mężczyźni mają 24, 37 i 41 lat. Zostali doprowadzeni do Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, gdzie wykonano z nimi czynności procesowe. Najmłodszy z nich, wywodzący się ze środowiska pseudokibiców legnickiego klubu sportowego, okazał się najemcą mieszkania i właścicielem zabezpieczonych substancji. Niebawem usłyszy zarzuty, między innymi posiadania znacznej ilości narkotyków, z zamiarem wprowadzenia ich do obrotu, za co grozi kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności - informuje asp. Anna Tersa.

Edyta Golisz
Legnica

Modernizacja jedynej hali w mieście trwa od 2025 r. Jest wykonywana etapami. Hala ma już nowe zaplecze sanitarne, część sportową i szatnie. Teraz rozstrzygnięto przetarg na remont obiektu z zewnątrz.

Przetarg na remont bryły hali wygrała firma Beta Building z Parowej, która zaoferowała za wykonanie termomodernizacji budynku 6,84 mln zł. Była to jedna z dziesięciu ofert, jakie wpłynęły do przetargu.

To będzie ostatni etap remontu hali, która zostanie oddana do użytku do końca 2026 r.

Ta część inwestycji będzie poświęconie dociepleniu ścian zewnętrznych i fundamentowych

- dociepleniu stropodachu
- wymianie stolarki okiennej i drzwiowej
- montażu instalacji fotowoltaicznej na dachu
- montażu wentylacji z odzyskiem ciepła
- modernizacji wewnętrznej instalacji centralnego ogrzewania
- wymianie oświetlenia na energooszczędne

Cały remont hali to koszt 9 mln zł. Niespełna 6 mln zł miasto otrzymało, jako dofinansowanie tego projektu, z Funduszy Europejskich.



Tak hala będzie wyglądała z zewnątrz po remoncie. Zakończenie prac w końcu 2026 r.



Obecny wygląd hali

21 zarzutów dla Lubinianina, który kpił sobie z prawa

Redakcja
Legnica

Łamanie zakazu prowadzenia samochodu jest wciąż nagminne. Są kolejne przykłady.

Wywiadowcy wydziału prewencji lubińskiej komendy zatrzymali 33-latkę, który od razu po kontroli drogowej trafił do policyjnej celi.

Po sprawdzeniu go w systemach informatycznych okazało się, że mężczyzna jest poszukiwany przez Sąd Rejonowy w Legnicy.

To jednak nie koniec jego problemów, bowiem kierujący nie powinien wsiadać za kierownicę auta, gdyż posiadał aktywny zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych, a jego



Od lutego obowiązują nowe przepisy

samochód nie posiadał badań technicznych.

Lubiński funkcjonariusz już 21 zarzutów przedstawionych mu przez lubińskich policjantów - wszystkie doty-

czyły złamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów mechanicznych. Z lubińskiej komendy 33-latek został przekonwojowany do KMP w Legnicy, gdzie zostaną z nim przeprowadzone dalsze czynności do prowadzonych spraw przez tamtejszych śledczych. Może mu grozić kara do 5 lat pozbawienia wolności - informuje podkom. Sylwia Serafin z lubińskiej komendy.

Luty był pierwszym miesiącem obowiązywania nowych przepisów, dotyczących konsekwencji siadania „za kółkiem” mimo sądowego zakazu prowadzenia pojazdów. Z danych Policji wynika, że w pierwszym miesiącu obowiązywania przepisów zatrzymano 1127 kierowców, którzy taki zakaz łamali.

W mieszkaniu Legniczana „hurtownia” lewych papierosów

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Nawet 3 lata pozbawienia wolności może grozić mieszkańcowi Legnicy, u którego w mieszkaniu policjanci ujawnili narkotyki i nielegalne papierosy.

Funkcjonariusze Wydziału do Walki z Przestępczością Przeciwko Mieniu Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, w wyniku działań operacyjnych, gromadzili informacje, które doprowadziły ich do jednego z mieszkań na terenie miasta.

Realizując wcześniej wypracowane ustalenia, policjanci weszli do wytypowanego lokalu, gdzie podczas szczegółowego przeszukania



Na paczkach nie było polskich znaków akcyzy, na tym towarze robił biznes Legniczanie

ujawnili łącznie 360 paczek papierosów bez polskich znaków akcyzy.

Zabezpieczyli również kilkadziesiąt porcji metamfetaminy oraz zawiniątko z marihuaną. Mężczyzna usłyszał już

zarzuty i za swoje czyny odpowie przed sądem.

Policjanci podkreślają, że tego typu realizacje są wynikiem wielu godzin pracy, analiz i zaangażowania funkcjonariuszy.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCS WROCŁAW

0211469997

Ten półmaraton będzie wyjątkowy

Rozmowa z Łukaszem Wójcikiem, dyrektorem Młodzieżowego Centrum Sportu Wrocław

6 czerwca 2026 roku na ulice stolicy Dolnego Śląska wybiegną uczestnicy 12. Tarczyński Nocnego Wrocław Półmaratonu. W zapowiedziach jest informacja, że będzie to edycja, która zapisze się w historii. Co to oznacza? Co właśnie w tym biegu będzie wyjątkowego?

Jesteśmy przekonani, że 12. Tarczyński Nocny Wrocław Półmaraton zapisze się w historii z kilku powodów. W tym roku przygotowaliśmy symboliczną liczbę 21 975 pakietów startowych, która nawiązuje do dystansu półmaratonu (21,0975 km). Co ważne, zainteresowanie naszym biegiem było ogromne, a lista startowa wypełniła się w zaledwie 36 godzin. Tegoroczna edycja Nocnego Wrocław Półmaratonu jest najszybciej wyprzedanym półmaratonem w historii polskich biegów długodystansowych. Dodatkowo w tym roku uczestnicy zmierzają z nową, szeroką i bezpieczną trasą, zaprojektowaną z myślą o komforcie zarówno biegaczy, jak i kibiców.

W historii Nocnego Wrocław Półmaratonu na starcie stanęło już ponad 100 tys. biegaczy, z czego linię mety przekroczyło prawie 96 tys. Oznacza to, że podczas 12. edycji stutysięczny biegacz przekroczy linię mety.

Wszystkie te elementy sprawiają, że tegoroczny bieg ma wyjątkowy, symboliczny i historyczny wymiar.

21 975 pakietów startowych to chyba najwięcej w dotychczasowej historii imprezy?

Zdecydowanie! Nocny Wrocław Półmaraton już w poprzednich latach cieszył się ogromnym zainteresowaniem, dlatego w tym roku zwiększyliśmy liczbę pakietów. Po 11 edycjach opuszczamy też Stadion Olimpijski i przenosimy się na Tarczyński Arenę, gdzie mamy więcej przestrzeni, a to pozwala nam zorganizować bieg w bezpiecznych warunkach i komfortowo pomieścić wszystkich uczestników.

Skąd będą uczestnicy? Wystartuje więcej panów czy pań?

Nasz Nocny Wrocław Półmaraton przyciąga bardzo wiele osób z kraju i zagranicy i na stałe wpisał się w historię Wrocławia. Na liście zapisanych uczestników mamy osoby z aż 48 krajów i prawie



3 000 miejscowości. Jest oczywiście więcej panów, ale co ciekawe, w naszym 12. Tarczyński Nocnym Wrocław Półmaratonie 37 proc. startujących to panie. To naprawdę imponująca liczba i statystyka bardzo charakterystyczna dla naszego biegu.

12. Tarczyński Nocny Wrocław Półmaraton ponownie znalazł się w prestiżowym cyklu „Korona Polskich Półmaratonów”. Co to wyróżnienie oznacza dla organizatorów i samych biegaczy?

Ponowne dołączenie naszego półmaratonu do cyklu „Korona Polskich Półmaratonów” to dla nas duże wyróżnienie i potwierdzenie wysokiej jakości organizacyjnej wydarzenia. Tym bardziej cieszy nas nagroda za najwyższą frekwencję uczestników Korony podczas 11. edycji naszego półmaratonu, która najlepiej pokazuje zaangażowanie biegaczy.

Wrocław po raz kolejny potwierdza swoją pozycję jednego z kluczowych punktów na biegowej mapie Polski, a dla uczestników stanowi to dodatkową motywację, by wziąć udział w największym nocnym półmaratonie w kraju.

Czy w planowanych przez MCS i Fitness Academy treningach może wziąć udział każdy zapisany biegacz?

Tak, każdy może w nich uczestniczyć bezpłatnie. Po raz kolejny organizujemy te treningi, aby przygotować biegaczy na start w półmaratonie. Od 4 marca do 30 maja, w każdą środę o godzinie 18.00 i w każdą sobotę o godzinie 10.00, na Stadionie Tarczyński Arena Wrocław można trenować razem z nami. Trzy miesiące to ide-

alny czas na wypracowanie formy, nawet dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z bieganiem. Zapisy na treningi odbywają się przez platformę DecatlonGo. To świetna okazja do przygotowania się do startu pod okiem doświadczonych trenerów, w motywującej grupie i w atmosferze sportowej wspólnoty. Można z nami zbudować formę niezależnie od poziomu zaawansowania - bezpiecznie, skutecznie i z dobrą energią.

Na trasie półmaratonu będzie można podziwiać między innymi Muzeum Współczesne, „Pociąg do nieba” na Placu Strzegomskim, zabytkową fontannę na Placu Jana Pawła II, klimatyczne Stare Miasto, czyli ul. Ruską, Kazimierza Wielkiego, Przejście Świdnickie, dalej: Poczta Polska, Plac Społeczny, Most Grunwaldzki, Most Młyński z widokami na Ostrów Tumski, Most Piaskowy, z którego widać rzekę na Wyspie Daliowej, okolice Uniwersytetu Wrocławskiego i Mostów Uniwersyteckich zachwycających iluminacją świetlną.

Poza biegiem głównym planujecie organizację imprez towarzyszących. Jakie atrakcje nas czekają?

W tym roku półmaraton stanie się prawdziwym świętem całego miasta. Jestem przekonany, że Wrocław w pełni skorzysta na tym wyjątkowym wydarzeniu. Na trasie przygotowaliśmy liczne strefy kibica, które wspólnie stworzą festiwal różnorodnej muzyki i zapewnią uczestnikom potężną dawkę energii. Na biegaczy i kibiców czekać będzie również trzydniowa strefa EXPO ze stoiskami wystawienniczymi oraz scena z inspirujący-

mi prelekcjami. W dniu biegu zaprosimy do Miasteczka Biegowego, czyli przestrzeni pełnej atrakcji dla uczestników i ich bliskich. Nie zabraknie także corocznego Biegu Rodzinnego, na który zapisy wystartują już w kwietniu.

To jednak dopiero początek – mamy w zanadrzu jeszcze kilka niespodzianek, które wkrótce ujawnimy. Jesteśmy przekonani, że na długo pozostaną one w pamięci biegaczy i kibiców, dostarczając im niezapomnianych emocji.

Półmaraton jest organizacyjnie ogromnym przedsięwzięciem. Co jest najtrudniejsze w przygotowaniu tak wielkiej imprezy?

To prawda, organizacja tak dużego wydarzenia to ogromne przedsięwzięcie logistyczno-organizacyjne, ale nad jego przebiegiem czuwa zespół doświadczonych specjalistów. Przygotowania do Nocnego Wrocław Półmaratonu obejmują aż 30 obszarów, którymi zarządza 35 osób. Nieocenioną rolę odgrywają także służby miejskie, które wspierają nas i dbają o sprawny oraz bezpieczny przebieg imprezy od momentu pomysłu aż po realizację. Warto też podkreślić wkład wolontariuszy, którzy są niezastąpionym wsparciem całego zespołu.

Ze względu na rosnącą liczbę uczestników szczególną uwagę poświęcamy kwestiom bezpieczeństwa – rozwijamy współpracę ze służbami ochrony i na bieżąco wdrażamy nowe rozwiązania, które pozwalają jeszcze lepiej zabezpieczyć trasę oraz całe wyda-

wanie. Wielkim wyzwaniem w tym roku jest wprowadzenie licznych zmian, które mają służyć biegaczom, bo to oni są dla nas najważniejsi.

Czy fakt, że półmaraton przenosi się na Tarczyński Arenę sprawił, że firma Tarczyński S.A. zdecydowała się zostać sponsorem tytularnym imprezy?

Niewątpliwym atutem i jednym z kluczowych powodów współpracy z marką Tarczyński S.A. jest zmiana lokalizacji wydarzenia, po raz pierwszy w historii półmaratonu odbędzie się na Stadionie Tarczyński Arena. W naturalny sposób łączy to markę z imprezą i podkreśla jej zaangażowanie w sport.

Tarczyński S.A. to firma wywodząca się z Dolnego Śląska, która od lat aktywnie angażuje się we wspieranie inicjatyw przyczyniających się do rozwoju regionu. Jej realne wsparcie naszego półmaratonu pozwala nam nie tylko osiągać jeszcze lepsze rezultaty organizacyjne, ale także konsekwentnie podnosić poziom całego wydarzenia.

Motywy przewodnim tegorocznego 12. Tarczyński Nocnego Wrocław Półmaratonu jest hasło Biegnij po więcej, czyli...

...symbol przekraczania własnych granic, zarówno sportowych, jak i osobistych. Każdy uczestnik biegnie po coś innego: po rekord życiowy, zdrowie, spełnienie marzeń albo ogromne emocje, które daje wspólne nocne bieganie przez Wrocław. To także „więcej” w sensie wspólnoty. Tysiące ludzi na trasie i kibiców tworzą jedną wyjątkową energię miasta. Chcemy, aby każdy biegacz i kibic poczuł, że ten bieg to coś więcej niż wydarzenie sportowe. To inspiracja, by w życiu zawsze próbować sięgać po więcej.

Czy bieganie to sport dla wszystkich? To moda, próba charakteru czy sposób na zachowanie zdrowia i dobrej kondycji?

Tak, bieganie jest dla wszystkich, którzy nie mają przeciwwskazań zdrowotnych. Bieganie to jedna z najbardziej naturalnych form ruchu, nie wymaga specjalistycznego sprzętu, a przy tym przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Warto spróbować swoich sił i przekonać się osobiście, jak wiele daje regularny ruch na świeżym powietrzu.





Szczęśliwy człowiek rodem z Legnicy

Edyta Golisz
Legnica

Znany i lubiany aktor podkreślał, że zawsze z sentymentem wraca do Legnicy. Mówił o rodzinnym mieście. Nie zabrakło też pięknych słów o ukochanej żonie czy pieskach aktora.

W sali Legnickiej Biblioteki Publicznej było grubo ponad 200 osób. Wydawane wcześniej przez bibliotekę, bezpłatne wejściówki na spotkanie z Januszem Chabior, rozeszły się dosłownie w mig. Gdyby sala była większa, zapewne byłoby

w niej w środy (18.03) więcej osób. Ci, którym udało się zdobyć wejściówki, nie kryli radości.

- Janusz to „swój chłop”. Fajny, serdeczny. Kiedyś mieszkalem w Legnicy niedaleko niego. Widywałem go podczas domowych czynności, ale też na deskach naszego teatru. Teraz oglądam m.in. „Komisarza Alexa”, w którym Janusz gra bardzo sympatyczną rolę. Widzę go też w telewizji czy internecie w innych produkcjach. I pękam z dumy, że to mój dawny sąsiad - mówi pan Michał, Legniczanin.

Janusz Chabior podczas spotkania w bibliotece oczywi-

ście wspominał „legnickie czasy”. Mówił m.in., że Legnica zawsze będzie kojarzyła mu się z mamą oraz przyjaciółmi i znajomymi. Podkreślał, że do rodzinnego miasta zawsze wraca z sentymentem. Wyznał też, że jest szczęśliwym człowiekiem.

Aktor rozpoczynał karierę na deskach legnickiego teatru (obecnie Teatr im. Modrzejewskiej). Gdy zaczął robić większą karierę, grać w telewizyjnych produkcjach, ze względu na warunki fizyczne obsadzano go zwykle w rolach czarnych charakterów. Tymczasem Janusz Chabior podkreślił, że jest „łagodny i delikatny”.

- Jesteś też mężczyzną, który ceni wartość kobiety - mówiła prowadząca spotkanie Krystyna Zajko - Minkiewicz.

- Chyba muszę już iść - żartował w odpowiedzi aktor.

Pięknie mówił o małżonce, Agacie Wątróbskiej.

- Odnaleźliśmy się jak w korcu maku. Trafiliśmy po prostu na siebie. Agatka jest bardzo zorganizowana, ja z kolei jestem człowiekiem chaosu. Żona wprowadza więc w moje życie porządek, ja w jej życie wprowadzam trochę nieporządku. Uzupełniamy się ładnie - mówił Janusz Chabior.



KONKURS

WŚRÓD 22 MŁODYCH KOBIET CZTERY REPREZENTUJĄ MIASTA ZAGŁĘBIA MIEDZIOWEGO

„Miedziowe” kandydatki w finale Miss Województwa Dolnośląskiego 2026

Tomasz Pawlak
Wrocław

Poznaliśmy finalistki konkursu Miss Województwa Dolnośląskiego 2026, które już wkrótce staną do rywalizacji o tytuł najpiękniejszej Dolnoślązaczki.

W czwartkowy wieczór, ogłoszono nazwiska finalistek konkursu Polska Miss Województwa Dolnośląskiego 2026. Po emocjonującym półfinale poznaliśmy 22 uczestniczki, które zawałczą o koronę i prawo reprezentowania regionu w etapie ogólnopolskim. W gronie finalistek znalazły się też cztery mieszkanki Zagłębia Miedziowego:

- Julia Latos - Polkowice, 21 lat, 173 cm
- Nadia Nowak - Złotoryja, 20 lat, 162 cm
- Bernadetta Sztaba - Ścinawa, 28 lat, 167 cm
- Amelia Trusiewicz - Legnica, 20 lat, 168 cm
- Gala finałowa zaplanowana jest na 19 kwietnia w Haston City Hotel we Wrocławiu. Wtedy poznamy Miss Województwa Dolnośląskiego 2026.



Julia Latos,
Polkowice



Nadia Nowak,
Złotoryja



Bernadetta Sztaba,
Ścinawa



Amelia Trusiewicz,
Legnica

ZDJĘCIA MISS WOJ. DOLNOŚLĄSKIEGO

REKLAMA0011497976

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza, że 24.04.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego położonego w Legnicy przy ul. Żwirki i Wigury 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. Żwirki i Wigury 10 KW Nr LE1L/00038235/7 Budynek mieszkalny, pięciokondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 940 o pow. 205 m ² , Dz. nr 941/1 o pow. 117 m ² obręb Fabryczna Lokal mieszkalny nr 2 na parterze	Dwa pokoje, kuchnia, łazienka z w.c., przedpokój, przedsionek Powierzchnia 58,40 m ²	230 000,00 zł (8 200,00 zł) 46.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność
Przetarg odbędzie się 24.04.2026 r. o godz. 10.00 w Wydziale Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - tel. 7672-12-303 oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur - tel. 7672-12-301. Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA0011497977

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego położonego w Legnicy przy ul. Czarnieckiego 3-4.

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i powierzchnia lokalu	Skład lokalu	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Czarnieckiego 3-4 KW LE1L/00042866/0 Budynek mieszkalno-usługowy, 5-kondygnacyjny, teren uzbrojony	obręb Kartuzi dz. nr 884, 2 o pow. 654 m ²	lokal użytkowy nr 3 A pow. 23,39 m ² na parterze	Sala sprzedaży, w.c. 70.000,00 zł (4.290,00 zł) 14.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 24.04.2026 r. o godz. 11.30 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19

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

REKLAMA0011497978

Prezydent Miasta Legnicy

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

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i powierzchnia lokalu	Skład lokalu	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica ul. Dmowskiego 19 KW LE1L/00036618/3 Budynek mieszkalno-usługowy, 4-kondygnacyjny, teren uzbrojony	obręb Kartuzi dz. nr 73/1, 2 o pow. 165 m ²	lokal użytkowy nr 1 A pow.73,60 m ² na parterze	Sala sprzedaży, trzy pomieszczenia magazynowe, komunikacja, w.c. 160.000,00 zł (14.940,00 zł) 32.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 24.04.2026 r. o godz. 11.30 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19

Szczegółowych informacji na temat ww. nieruchomości udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Agnieszka Romanowska - tel. 7672-12-302 pokój 313 III p. oraz warunków przetargu -Wioletta Mazur - tel. 7672-12-301, pokój 313 III p. Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA0011497979

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego położonego w Legnicy przy ul. Dmowskiego 20.

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i powierzchnia lokalu	Skład lokalu	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica, ul. Dmowskiego 20 KW LE1L/00042616/3 Budynek mieszkalno-usługowy, 4- kondygnacyjny, teren uzbrojony	obręb Kartuzi dz. nr 777, o pow. 359 m ²	lokal użytkowy nr 1 A pow. 20,80 m ² na parterze	Jedno pomieszczenie usługowe w.c. na klatce schodowej (częściach wspólnych nieruchomości) 50.000,00 zł (6.878,00 zł) 10.000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 24.04.2025 r. o godz. 11.00 w lokalu Wydziału Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Legnica, Rynek 19

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

REKLAMA0011497980

Prezydent Miasta Legnicy

ogłasza, że 24.04.2026 r. odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego położonego w Legnicy przy ul. Jana Pawła II 4

Adres nieruchomości Numer księgi wieczystej Charakter zabudowy	Oznaczenie nieruchomości w operacie ewidencji gruntów Numer i położenie lokalu	Skład lokalu	Cena lokalu (w tym gruntu) Wadium
Legnica ul. Jana Pawła II 4, KW Nr LE1L/00062824/0 Budynek mieszkalny, pięciokondygnacyjny, teren uzbrojony	Dz. nr 508/3 o pow. 522 m ² , obręb Tarninów Lokal mieszkalny nr 4a na III piętrze	2 pokoje, kuchnia, łazienka z w.c., piwnica nr 5 Powierzchnia 54,06 m ² i 10,19 m ²	180 000,00 zł (21 000,00 zł) 36 000,00 zł

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.
Przetarg odbędzie się 24.04.2026 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 - Tomasz Kaczmarek - tel. 7672-12-303, pokój 312 III p. oraz warunków przetargu - Wioletta Mazur - tel. 7672-12-301. Pełne ogłoszenie zamieszczono na www.legnica.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Legnica.

REKLAMA0011497981

Prezydent Miasta Legnicy

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

że zostały podane do publicznej wiadomości następujące WYKAZY NIERUCHOMOŚCI

1. ul. Drukarska 1, ul. Cmentarna 5, ul. Mickiewicza 26, ul. Wrocławska 58, ul. Roosevelta 7, ul. Pątnowska 14, ul. Jaworzyńska 8, ul. Anielewicza 3a, ul. Książęca 13, ul. Piechoty 13a, ul. Żwirki i Wigury 2, Plac Wolności 5, Al. Rzeczypospolitej 84 – bezprzetargowo, lokale mieszkalne na rzecz najemców;

2. św. Elżbiety 2, ul. ks. P. Ściegiennego 6 – lokale mieszkalne na przetarg;

3. ul. Żołnierzy II Armii Wojska Polskiego 2/1 I. uż - bezprzetargowo, lokale użytkowe na rzecz najemców,

4. ul. Słoneczna – działka nr 363/1 obręb Bielany – zbycie w trybie bezprzetargowym poprawa warunków zagospodarowania

5. Al. Czerwonych Maków – działka nr 614/10 obręb Przybków - zbycie w trybie przetargu nieograniczonego pod zabudowę,

6. ul. Jaworzyńska – działka nr 900 obręb Bartniki - zbycie w trybie przetargu nieograniczonego pod zabudowę,

7. ul. Koraliowa – działka nr 522/2 obręb Piekary Osiedle – zbycie w trybie bezprzetargowej poprawa warunków zagospodarowania,

8. ul. Janowska – działka nr 177/3 obręb Ogrody – zbycie w trybie bezprzetargowym poprawa warunków zagospodarowania,

9. ul. Sierocińska działki nr: 228/11, 232/31 obręb Piątnica – zbycie w trybie bezprzetargowym poprawa warunków zagospodarowania,

10. ul. Jaworzyńska 153 – działka zabudowana nr 12 obręb Ludwikowo – zbycie w trybie przetargu nieograniczonego.

Rozszerzone ogłoszenia zamieszczono na tablicy ogłoszeń ETO Urzędu Miasta Legnicy.

FOTORELACJA LPP RACE. VI LEGNICKI BIEG Z PRZESZKODAMI, WYSTARTOWAŁO PONAD 300 ZAWODNIKÓW. ICH RYWALIZACJA

Trasa wymagała kondycji, ale także siły



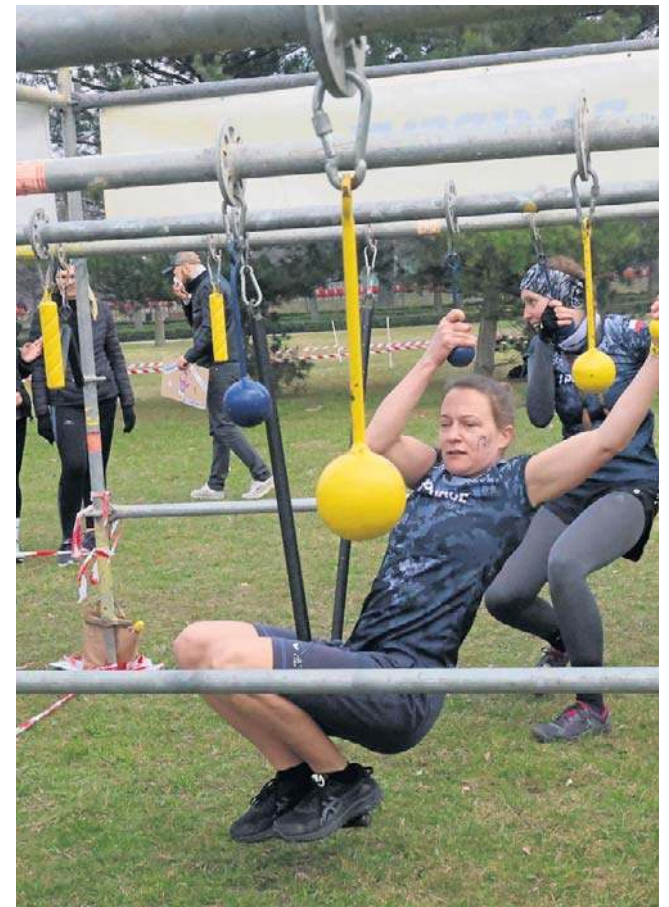
Fundacja Pokonujemy Przeszkody zorganizowała biegi na 3, 6 i 12 kilometrów ze sztucznymi przeszkodami

JE FOTOGRAFOWAŁ PIOTR KRZYŻANOWSKI

y i sprawności



Zawody odbyły się w sobotę, 21 marca, w Lasku Złotoryjskim



Zwycięzca wśród mężczyzn potrzebował na pokonanie 12 km 1 h i 14 min. Wśród kobiet 1 h i 23 min



BABCIU, RATUNKU! MAMA PO MNIE PRZYSZŁA!

Porwania dzieci nie są rzadką sytuacją. Rocznie w Polsce ich liczba dochodzi do tysiąca. Najczęściej to tzw. porwanie rodzicielskie. Takie jak w ubiegłym tygodniu pod Łodzią.

Anna Gronczevska

Katarzyna pokazuje wybitą szybę balkonowych drzwi, zastawioną płytą. Do dziś nie może dojść do siebie na wspomnienie wydarzeń z piątku 13 marca. Było już ciemno, gdy usłyszała odgłos tłuczonej szyby. Wszystko rozegrało się błyskawicznie. Przez drzwi balkonowe do domu wszedł do domu nieznany mężczyzna, za nim wkroczyła Kamila, córka Katarzyny.

- Nie znałam tego mężczyzny - opowiada Katarzyna. - Nagle zaatakował mnie gazem pieprzowym. Cała byłam w tym gazie. Chwycili młodszego wnuka Mateusza, chcieli też zabrać starszego Oskara, ale on uciekł i zabarykadował się w swoim pokoju. Otworzył okno, by móc przez nie uciec. To Oskar zadzwonił pod 112.

Katarzyna nie zapomni przeraźliwego krzyku Mateusza.

- Babciu, ratuj! - krzyczał chłopiec, a ona nie mogła nic zrobić. Ten przeraźliwy krzyk słyszeli też sąsiedzi, którzy przybiegli pomóc. Ale córka Katarzyny zniknęła z Mateuszem.

- Policja pojawiła się nawet szybko - wspomina Katarzyna. - Ale my od razu, z drugą córką, poprosiliśmy o pomoc prywatnego detektywa i jeszcze tego samego dnia Mateusz wrócił do domu. Córkę i jej pomocnika zatrzymano.

Nie mam pewności, czy znów nie porwie dziecka

Dwójka porywaczy zabarykadowała się w jednym z bloków na łódzkich Bałutach. By policja mogła się dostać do środka, trzeba było wyważyć drzwi.

Córkę Katarzyny zatrzymano, ale po czterdziestu ośmiu godzinach została zwolniona, jej współnik też. Zastosowano wobec niej dozór policyjny oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych.

- Nie przyznali się do winy - mówi Paweł Jasiak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi. - Mężczyzna wskazał, że w jego ocenie to kobieta jest osobą uprawnioną do opieki nad 8-latką, w związku z czym ich działania były legalne.

Katarzyna nie może się pogodzić z taką decyzją i zamie-



Matka, która wraz ze znajomym porwała 8-letniego syna z wioski pod Łodzią, została zatrzymana przez policję, ale szybko ją zwolniono. Babcia chłopca obawia się, że córka może ponownie spróbować porwania

rza złożyć odwołanie. Uważa, że powinni zostać aresztowani.

- Boimy się, że sytuacja się powtórzy - wyjaśnia. - Są osoby, które robią źle i to rozumiem, wiadomo, że tego nie powtórzą. W przypadku mojej córki Kamili nie ma takiej pewności. Może wrócić i powtórzyć, co zrobiła.

Jak mówi, już wcześniej była taka sytuacja, że Kamila pojawiła się przed domem matki i wybiła kamieniem szybę.

Wnuki Katarzyny nie mieszkają w domu, babcia nie zdradza, gdzie przebywają teraz, bo boi się o ich bezpieczeństwo.

- Wszedłam do domu tylko po to, by ugotować dla nich obiad - mówi.

Babciu, zabierz nas od mamy

Babcia chłopców jest wdową, mąż zmarł, bardzo przeżywał to, co działo się ze starszą córką. Kamila ma dziś 41 lat i od lat były z nią kłopoty. Ma dwoje dzieci z różnymi mężczyznami, a jej kartoteka nie jest czysta.

- Miała wyrok w zawieszeniu - mówi jej mama. - Ciekawe, czy

to sprawdzono, stosując wobec niej dozór policyjny?

Katarzyna od czterech lat opiekuje się wnukami. Matce ograniczono władzę rodzicielską, a powodem była przemoc. Starszy wnuczek poprosił babcię, by ich zabrała od mamy.

- Mateusz miał wtedy cztery lata - opowiada. - Prawie nie mówił, był agresywny, znerwicowany. Udało się to zmienić. Chłopiec normalnie funkcjonuje, chodzi do szkoły. Bałam się, że to porwanie sprawi, że te cztery lata pracy pójdą na marne.

Teraz najważniejsze, by dzieciom zapewnić bezpieczeństwo. Sąsiedzi zapewniają, że Katarzyna bardzo dobrze opiekuje się wnukami.

- Są dla niej wszystkim - mówi. - Choć sama musi zmagać się z żałobą po śmierci męża, dzieciom niczego nie brakuje.

Znana łódzka adwokatka Maria Maria Wentlandt-Walkiewicz mówi, że sprawy tzw. porwań rodzicielskich nie są rzadkością.

- Niestety, bardzo często ma miejsce walka rodziców o dzieci - twierdzi mecenas Maria Wentlandt-Walkiewicz. - I niestety

w wielu przypadkach policja jest tutaj bezradna lub nie reaguje. Są słabe instrumenty, które nie pozwalają właściwie bronić interesu dzieci w sytuacji, gdy ktoś chce je zabrać siłą. Mamy Child Alert, ale to wszystko jest na papierze, a ważne, by zadziało w życiu. Nie ma tu reguły mówiącej, że to najczęściej ojcowie porywają dzieci. Różnie bywa, matki też dokonują porwań rodzicielskich.

Maria Wentlandt-Walkiewicz przypomina, że pozbawienie kogoś wolności wbrew jego woli jest przestępstwem. Niestety, nie zawsze jest tak traktowane. Rodzice porywają dzieci, nie boją się tego robić, bo jest ogólnospołeczne przyzwolenie na tego rodzaju zachowania.

Na tropie własnego dziecka

Child Alert to system natychmiastowego rozpoznania wizerunku zaginionego dziecka za pośrednictwem dostępnych mediów. To program, którego głównym celem jest szybsze i skuteczniejsze poszukiwanie dzieci i nastolatków, dzięki z góry ustal-

nej procedurze postępowania.

Jedno z takich porwań rodzicielskich miało miejsce kilka lat temu w Gdyni. 10-letni wtedy Ibrahim został porwany na ulicy. Jego ojciec podbiegł do jego matki, uderzył w twarz i uciekł z synem. Mężczyzna ten mieszkał w Belgii i pochodził z Maroka. Ogłoszono Child Alert, ale szybko go odwołano. Ustalono, że Ibrahim jest cały, zdrowy i przebywa z ojcem w Belgii.

Inna taka sytuacja, też z udziałem obcokrajowca, miała miejsce w Tychach. Babcia wychodziła z przedszkola z 3,5-letnim wnuczką, gdy nagle podjechał samochód, wysiadł z niego mężczyzna, wyrwał babci chłopca, wsadził do auta i odjechał. Babcia była prawnym opiekunem dziecka, a jego matka przebywała za granicą. Natomiast ojcem był 30-letni obywatel Turcji. Białą skodę, którą jechał Turek z dzieckiem, zatrzymano w Żorach. Chłopiec wrócił do babci.

Podobna historia miała miejsce w Lublinie. 31-letni mężczyzna zabrał 3-letnią córkę od byłej partnerki, bez jej zgody. Poszedł do jej mieszkania i powiedział, że

chce się zobaczyć z dzieckiem. Gdy ta otworzyła drzwi, wyciągnął z mieszkania dziewczynkę i uciekł. Kobieta zawiadomiła policję. Policjanci zauważyli idącego ulicą 31-latkę. Szedł sam, bez dziecka. Okazało się, że dziecko zostawił na placu zabaw pod opieką znajomego, a sam poszedł do sklepu. Ojca dziewczynki zatrzymano, w organizmie miał 1,5 promila alkoholu, znaleziono też przy nim narkotyki.

Babcię trzeba deportować

Nie miała przygoda spotkała również 11-letniego chłopca, którego babcia, wbrew woli jego matki, chciała wywieźć na wieś. Odkryto to na granicy polsko-ukraińskiej w Korczowej. 70-letnią Ukrainkę zatrzymano, szybko stanęła przed sądem, który skazał ją na trzy miesiące więzienia w zawieszeniu na dwa lata. Deportowano ją i przez osiem lat nie może wrócić do Polski.

33-letni Sebastian rozstał się z partnerką z którą ma 2,5-letniego syna Macieja. Kobieta mieszkała w Łodzi. Podczas jednych odwiedzin zabrał dziecko na spacer. Była godzina 14. Mężczyzna zapowiedział kobiecie, że wróci koło 17. Nie pojawił się, ale zaczął wysyłać SMS-y, że zabije siebie i syna.

Matka Maćka zawiadomiła policję. Ta sprawdzała Las Łągiwnicki, drogi wylotowe z Łodzi, w pogotowiu był policyjny śmigłowiec. Około godziny trzeciej w nocy ustalono, że mężczyzna z dzieckiem przebywa w Rykach, w województwie lubelskim. Tam zatrzymano mężczyznę, dziecko przekazano matce.

Ta historia miała szczęśliwe zakończenie, ale nie zawsze tak jest. Ojciec 5-letniego Dawida wyjechał z domu w Grodzisku Mazowieckim i miał go zawieźć do matki, do Warszawy. Niestety, nie pojawił się tam, a po kilku godzinach okazało się, że mężczyzna rzucił się pod pociąg. W porzuconym aucie nie było jednak chłopca. Po kilku dniach znaleziono jego ciało. Mężczyzna zabił syna, zanim sam popełnił samobójstwo.

Imiona bohaterów zostały zmienione.

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE
PANORAMA

Program telewizyjny

FILM FANTASTYCZNY NIEDZIELA TVN 7 20:00

Wonder Woman 1984

Losy świata ponownie wiszą na włosku i tylko Wonder Woman może go uratować. Ten nowy rozdział w jej historii rozpoczyna się, gdy Diana Prince wiedzie spokojne życie wśród śmiertelników w latach osiemdziesiątych XX wieku – erze napędzanej przez nieustające dążenie do posiadania wszystkiego. Główna bohaterka w pełni osiągnęła już swoje moce, ale nadal pozostaje w cieniu, opiekując się starożytnymi artefaktami i korzystając ze swoich superbohaterskich zdolności wyłącznie anonimowo. Dzięki temu ma święty spokój... do czasu. Sytuacja zmusza Dianę, by porzuciła anonimowość i wyszła z ukrycia. Musi wykorzystać całą swoją mądrość, siłę oraz odwagę, aby ocalić ludzi przed światem, który sami sobie



stworzyli. W roli głównej występuje Gal Gadot, a towarzyszy jej Chris Pine jako Steve Trevor, były oficer armii USA, Kristen Wiig jako nowa koleżanka Wonder Woman która zostanie opętana, Pedro Pascal jako Maxwell Lord, Robin Wright jako Antiope, ciotka Diany, Connie Nielsen oraz wielu innych.

FILM HISTORYCZNY PIĄTEK TVP 1 22:35

Różyczka 2

Kontynuacja „Różyczki” Jana Kida-wy-Błońskiego powraca z trzymającą w napięciu historią o manipulacjach politycznych i sile rodzinnych więzi. Joanna (Magdalena Boczerska) stoi u szczytu kariery politycznej i szczęśliwego życia rodzinnego. Niestety zostaje wyrwana z tej idylli, a tragiczna śmierć męża burzy jej świat. Wkrótce potem otrzymuje kompromitujące materiały dotyczące przeszłości matki, Kamili Sakowicz (również Magdalena Boczerska). Zmuszona do konfrontacji z bolesnymi sekretami, wyrusza w podróż do przeszłości, by odkryć prawdę o swojej rodzinie. W tle rozgrywa się bezwzględna walka o władzę. Marczuk (Janusz Gajos), cyniczny manipulator, wykorzystuje jej tragedię do realizacji



swoich politycznych celów. Nie cofa się przed niczym, wykorzystując sekrety przeszłości do szantażu. Ten trzymający w napięciu thriller polityczny zmusza do refleksji nad wpływem przeszłości na teraźniejszość. Film porusza uniwersalne tematy, takie jak prawda, zdrada, lojalność i sprawiedliwość.

FILM SENSACYJNY SOBOTA TVP 1 21:25

Colombiana

Catalaya Restrepo miała zaledwie 9 lat, gdy los okrutnie ją doświadczył, czyniąc z niej świadka brutalnego zabójstwa swoich rodziców. Dziewczynka z trudem umyka oprowcom, wykazując się sprytem i wdrażając wszystko, co jej rodzice zdążyli przekazać. Biedną sierotę przyjął pod swe skrzydła wuj, powiązany z chicagowskim światem przestępczym. Teraz Catalaya – w tej roli piękna Zoe Saldaña – jest już dorosła. W dodatku jest piękna, silna i zabójczo skuteczna. Atrakcyjna kobieta została płatną morderczynią, likwidując swoje ofiary niezwykle skutecznie. Dziewczyna pracuje dla swego wuja i bez skrupułów dokonuje na zlecenie kolejnych egzekucji. Ale nigdy nie zapomniała gangsterów z narkotykowej mafii, którzy zabili jej rodziców.



Catalaya jako dorosła kobieta ma jeden cel: dopaść ludzi, którzy zamordowali jej rodziców i dokonać zemsty. Tylko na to poświęca swój wolny czas... Dzięki czemu poznajemy ją w chwili, gdy już depcze im po piętach. Czy pozna słodki

smak zemsty? „Colombiana” to kolejny film zrealizowany w „stajni” znanego reżysera i producenta Luca Bessona, który jest również autorem scenariusza. W młodą wersję zabójczyni wcieliła się Amandla Stenberg.

KOMEDIA
ROMANTYCZNA
SOBOTA TVN 21:45

Niania w Nowym Jorku

Annie (Scarlett Johansson), absolwentka antropologii, poznaje Panią X (Laura Linney) i jej synka (Nicholas Art). Kobieta proponuje jej pracę opiekunki, gdyż sami nie mają czasu dla 5-letniego Grayera. Annie stara się wynagrodzić chłopcu zaniedbanie. Sprawy komplikują się, kiedy na horyzoncie pojawia się przystojny chłopak (Chris Evans).

FILM SENSACYJNY
PONIEDZIAŁEK
TV PULS 22:00

Brudna sprawiedliwość

Były skazaniec Jimmy Jayne (Devon Sawa) wpada w poważne tarapaty. Zapalniczka z nazwą jego salonu tatuażu została znaleziona przy zamordowanych prostytutkach, a jedną z nich widziano z Jimmym w noc zbrodni. Jayne staje się podejrzanym, a śledztwo prowadzą detektywi Freeman (Bruce Willis) i Vargas (Luke Wilson).

WTOREK 24 Marca

TVP 1

DV3 IT

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (94) **9.00** Ranczo (117): Złoty róg **10.00** Komisarz Alex (303): Punk is dead **11.00** Ojciec Mateusz (100): Sklep z zabawkami **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Nurt życia. Opowieść o rzece – film dokumentalny **14.00** Złoty chłopak (254)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.15** Reporterzy – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Dziedzictwo (868) – serial obyczaj. Turcja **17.00** Teleexpress **17.25** Jaka to melodia? **17.55** Klan (4680) **18.20** Zaraz wracam (95) – serial obyczaj. Polska **18.55** Akacyjowa 38 (832) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej **21.20** Szyfry wojny *** – dramat wojenny USA 2002 Reż. John Woo, wyk. Nicolas Cage, Adam Beach, Peter Stormare Joe otrzymuje rozkaz chronienia szyfranta Bena, Indianina z plemienia Navaho. Język Navaho używany do szyflowania wiadomości to kod, którego wrogowi nie udało się złamać. **23.45** Igła – thriller W. Bryt. 1981 **** Reż. Richard Marquand, wyk. Donald Sutherland, Kate Nelligan, Ian Bannen **1.45** Smaki miłości – melodramat *** USA 2007

TVP 2

DV3 IT

5.30 M jak miłość (1720) **6.20** Przysiąć nad Biblią **6.55** Barwy szczęścia (3342) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.40** Rosół polski – magazyn kulinarny **12.15** Którędy po sztukę **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (53) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (866): Nadmierna troska, grzech zaniechania – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (355) **15.50** Przepis dnia – magazyn **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (54) **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3342) **19.55** Przepis dnia – magazyn **20.05** Barwy szczęścia (3343) Bliscy wspierają Darka po śmierci Karola. Tomasz konfrontuje się z Patrikiem, co skłania nauczyciela do poważnych deklaracji wobec Grażyny. Witek odrzuca plany ojca dotyczące podjęcia studiów. **20.40** Kulisy „M jak miłość” **20.55** M jak miłość (1920) **21.55** Na sygnale (868): U mnie czy u ciebie? **22.25** Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn **23.25** Stan wyjątkowy *** – komediodramat Chorwacja/Serbia/Polska 2018 Reż. Vinko Brešan, wyk. Krešimir Mikić, Lazar Ristovski, Nikša Butijer **1.30** Gorący pościg – film *** sensacyjny USA 2015

Polsat

DV3 IT

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Małanowski i Partnerzy (204, 205): Ciekawy przypadek / Dla ciebie wszystko – serial fab.-dok. Polska 2010 **9.30** Trudne sprawy (1010, 1011) **11.35** Gliniarze (670-672): Zapach i głos / Wymiar sprawiedliwości / Podwójny agent – serial fab.-dok. Polska 2022 **14.40** Dlaczego ja? (1532): Cena miłości – serial fab.-dok. Polska 2026

15.50 Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (1129) 30-letni redaktor Sebastian próbuje zmienić pracę, kiedy jego nową szefową zostaje Brygida, jego była partnerka. Wkrótce kobieta zaczyna go szantażować. **17.00** Gliniarze (1169) **18.00** Pierwsza miłość (4181) Przeprowadzka Jolki i powaga ich relacji przytłaczają Tomka. Dorota odrzuca Artura. Stasia postanawia wrócić do Warszawy. Podczas pracy w Bogocie Janek trafia na trop, który może stać się wielką sensacją. **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Milionerzy – teleturniej **20.30** Farma – reality show **21.30** Ninja vs Ninja – show **23.35** Predators *** – film sf USA 2010 Reż. Nimród Antal, wyk. Adrien Brody, Laurence Fishburne, Topher Grace **2.00** Nie oddychaj – thriller USA/**** Węgry 2016 Reż. Fede Alvarez

TVN

DV3 IT

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1587) – serial fab.-dok. **6.45** Kuchenne rewolucje: Grudziądz, bar „Pierozek” **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku – magazyn kulinarny **11.25** Kuchenne rewolucje: „Biała karczma”, Grudziądz / Mysłowice – La Farina – reality show **13.40** Ukryta prawda (1696, 1697) – serial fab.-dok. Polska 2025

15.45 Młode gliny (28) – serial krym. Polska 2026 **16.50** Szpital św. Anny (93) – serial obyczaj. Polska **17.55** Detektywi (287) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026 **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.15** Na Wspólnej (4183) – serial Polska 2026 **20.50** The Floor – teleturniej **21.30** Skok na głęboką wodę – reality show **22.40** Kuba Wojewódzki – talk show **23.40** Superwizjer – magazyn **0.15** Obecność 2 – horror **** USA/Kanada/W. Bryt. 2016 Reż. James Wan, wyk. Vera Farmiga, Patrick Wilson, Frances O'Connor Ed i Lorraine Warrenowie udają się do Londynu. W nękanym przez złośliwe duchy domu, w którym samotna matka wychowuje czwórkę dzieci, przeprowadzą jedno z najbardziej przerażających śledztw. **3.00** Uwaga! – magazyn **3.15** The Traitors. Zdracy

TVN 7

DV3 IT

6.50 Szkoła (532, 533) **8.45** Ukryta prawda (1259, 1143, 1144) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (870-872) **14.00** Detektywi (45) **15.00** Szpital św. Anny (83) – serial obyczaj. Polska **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (578) **17.00** Zapisane w gwiazdach (7) **18.00** Opowieści małżeńskie (16) **19.00** Ukryta prawda (1670) **20.00** Hotel Paradise (14) **21.00** **** Ptaki nocy (i fantastyczna emancypacja pewnej Harley Quinn) – film sens. USA 2020 **23.20** **** Blade: Mroczna trójca – horror USA 2004, reż. David S. Goyer **1.45** Hotel Paradise (13)

TVP Kultura

DV3 IT

10.05 Pavoncello **10.45** **** Profesor na drodze – komediodr. Polska 1973 **12.00** Poszukiwacze zaginionych arcydzieł **12.40** **** Carmen – film muz. Hiszp. 1983 **14.30** Hala odlotów **15.30** **** Cyrk – komedia USA 1928 **16.55** Pogranicze w ogniu (21) **18.10** Mody Polskie **18.50** Jerzy Stuhr. Sam ze sobą **20.00** Teatr TV: Zbrodnia i kara – spektakl Polska 1987 **22.20** **** Dziewczyny do wzięcia – komedia Polska 1972 **23.20** Johnny i ja – podróż w czasie z Johnem Heartfieldem

TVP Sport

DV3 IT

5.50 Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **7.15** Piłka nożna: Puszcza Niepolomice – Śląsk Wrocław **9.20** Magazyn Betclic 1. Ligi **10.45** Piłka nożna: Widzew Łódź – Górnik Zabrze **12.55** Gol **14.20** NBA: Denver Nuggets – Portland Trail Blazers **16.30** Piłka kobiet **17.25** Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **20.10** (L) Hokej na lodzie: ECZ Zagłębie Sosnowiec – GKS Tychy **22.45** Sportowy wieczór **23.20** Biatlon: PŚ: Podsumowanie sezonu 2025-26 **1.35** ZIO 2026: Skoki narciarskie (m)

TV 4

DV3 IT

6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (124) **8.55** Policjantki i policjanci (360, 361) **10.55** Na ratunek 112 (1130, 429) **11.55** Dlaczego ja? (1534): Gra o wszystko **12.55** Trudne sprawy (986-988) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (50) **18.00** Policjantki i policjanci (1386, 1387) **20.00** Uroczysko (222) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1001) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (118) **22.40** **** Air Force One – film sens. USA/Niemcy 1997, reż. Wolfgang Petersen **1.10** Love Island. Wyspa miłości (8)

TV Trwam

DV3 IT

12.20 Historia obrazu Matka Boska AK **13.00** Uhmowie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Z Zacisza na Syberię **15.00** Ludzie Kościoła wobec zagłady **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasno-górski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

DV3 IT

6.00 Nash Bridges (99, 100) **8.00** Kobra – oddział specjalny (16, 1) **10.00** Triumf miłości (77, 78) **12.00** Nie igraj z aniołom (39) **13.00** Wspaniałe stulecie (64) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (676, 678) **16.00** Ranczo (109, 110) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (967, 968) **20.00** **** Joker – film sens. USA 2015, reż. Simon West, wyk. Jason Statham **21.50** **** Oczy smoka – film sens. USA 2012 **23.30** **** Na tropie zabójcy – film sens. USA/W. Bryt. 2024 **1.30** Dzielnica strachu (441)

ŚRODA 25 Marca

DVB-T

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (95) **9.05** Ranczo (118): Kto tu rządzi **10.05** Komisarz Alex (304): Lista śmierci **11.05** Ojciec Mateusz (101) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Program rolny **12.55** Dzika Argentyna: Niebezpieczne wody – serial dok. Argentyna **14.00** Złoty chłopak (255)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.15** Reporterzy – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Dziedzictwo (869) **17.00** Teleexpress

17.25 Jaka to melodia? **17.55** Klan (4681) **18.20** Zaraz wracam (96) **18.55** Akacjaowa 38 (833)

Spotkanie Silvii z pułkownikiem wzbudza ciekawość służby. Inigo kupuje milczenie sąsiadów prezentami z przymytu, choć nie udaje mu się uciszyć docieklivej Susany.

19.30 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej **21.20** Czas zemsty – film ******* sensacyjny USA 2013 Reż. Niels Arden Oplev, wyk. Colin Farrell, Noomi Rapace, Terrence Howard **23.30** Brzezina – dramat ********* psychologiczny Polska 1970 Reż. Andrzej Wajda, wyk. Olgierd Łukaszewicz, Daniel Olbrychski, Emilia Krakowska

1.15 Szyfry wojny – dramat ******* wojenny USA 2002

DVB-T

TVP 2

5.30 M jak miłość (1721) **6.25** Pozyteczni.pl **6.55** Barwy szczęścia (3343) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.40** Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn kulinarny **12.10** Rzecz Polska – cykl reportaży **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (54) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (867): Co nas nie zabije – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (356) **15.50** Przepis dnia – magazyn **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (55)

Erugrul prosi Cemila o rękę Hancer dla Cihana. Mukadder stopuje Beyze przed rozpęta-niem piekła. Derya nie pojmuje, dlaczego Hancer nie sprzeciwi się bratu. Upokorzona przez Mukadder Sinem dzwoni do ojca.

18.15 Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3343) **19.55** Przepis dnia – magazyn **20.05** Barwy szczęścia (3344) – serial Polska **20.40** Przepis dnia – magazyn **20.55** Na dobre i na złe (986) – serial obyczaj. Polska **21.55** Na sygnale (869, 870): Kto lubi prawdziwą głuszę? / Medycyna pola walki **22.55** Peaky Blinders (34) **0.05** Ciasteczko dla księcia ******* – komedia romantyczna Kanada/USA 2023

1.45 Na przekór losowi (4) **2.45** Syryjskie piekło Kurdów – film dok. Belgia 2023

DVB-T

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (206, 207): Zaginiony syn / Bez śladu – serial fab.-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy (1012, 1013) – serial fabularno-dokumentalny **11.35** Gliniarze (673-675): Długa droga / Prawo ojca / Żona **14.40** Dlaczego ja? (1533): Prawda czy wyzwanie – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (1130)

12-letni Tobiasz i 8-letnia Marcelina dowiadują się, że ich rodzice chcą się rozwieść. Dzieci robią wszystko, by ich pogodzić. Podczas orga-nizowania urodzin dla ojca Tobiasz ulega wypadkowi.

17.00 Gliniarze (1170) – serial fabularno-dokumen-talny Polska 2026 **18.00** Pierwsza miłość (4182) – serial Polska 2026

18.50 Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Milionerzy – teleturniej **20.30** Farma – reality show **21.30** Bez pudru, czyli Kabaret plus... – pr. rozrywkowy **22.45** Gang dzikich wiewprz ******* – komedia USA 2007 Reż. Walt Becker, wyk. Tim Allen, John Travolta, Martin Lawrence

0.50 Dwóch gniewnych ludzi ******* – komedia USA 2003 Reż. Peter Segal, wyk. Adam Sandler, Jack Nicholson, Marisa Tomei

DVB-T

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1588) – serial fab.-dok. **6.45** Kuchen-ne rewolucje: Pizzeria „Hot Devil Pizza”, Łódź **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.20** Do-radca smaku **11.25** Kuchenne rewo-lucje: Restauracja „Sielsko Anielsko”, Sieradz / Garwolin – Pod Orłem **13.40** Ukryta prawda (1698, 1699) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.45 Młode gliny (29) – serial krym. Polska **16.50** Szpital św. Anny (94) – serial obyczaj. Polska

17.55 Detektywi (288) **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.15** Na Wspólnej (4184) – serial Polska

20.50 The Floor – teleturniej **21.30** Królowa przetrwania – reality show, wyk. Aneta Kulp, Josephine Kwaśniew-ska, Ewelina Kubiak

22.55 Tammy ******* – komedia USA 2014 Reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Su-san Sarandon, Dan Aykroyd Tammy skasowała samochód, została zwolniona z pracy i odkryta, że mąż ją zdradza. Jest splukana, a jej jedyną deską ratunku staje się jej babcia Pearl. Razem ruszają w podróż po USA.

1.00 Kuchenne rewolucje: Mroków – Bistro Kociołek **2.10** Szpital św. Anny (52) **3.10** Uwaga! – magazyn **3.25** Perła Kataru – najbardziej luksusowa wyspa świata

DVB-T

TVN 7

8.45 Ukryta prawda (1260, 1145, 1146) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (873-875) **14.00** Detektywi (46) **15.00** Szpital św. Anny (84) **16.00** Sędzia Anna Maria We-solowska (579) **17.00** Zapisane w gwiaz-dach (8) **18.00** Opowieści małżeńskie (17) **19.00** Ukryta prawda (1671) **20.00** Hotel Paradise (15) **21.00** **★★★★** Dunkierka – dramat W. Bryt./USA/Fr./Hol. 2017, reż. Chris-topher Nolan, wyk. Fionn Whitehead **23.20** **★★★★** Godziny szczytu – film sens. USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker **1.30** Hotel Paradise (14)

DVB-T

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (10, 11) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (125) **8.55** Policjantki i policjanci (362, 363) **10.55** Na ratunek 112 (1131) **11.55** Dlaczego ja? (1535) **12.55** Trudne sprawy (989-991) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (50, 51) **18.00** Policjantki i policjanci (1387, 1388) **20.00** Uroczysko (223) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1002) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (119) **22.40** **★★★** Purpurowe rzeki – thriller Fr. 2000, reż. Mathieu Kassovitz, wyk. Jean Reno **0.50** Love Island. Wyspa miłości (9)

DVB-T

TVP Kultura

12.20 Jerzy Stuhr. Sam ze sobą **13.25** Parasolki **13.45** Tygodnik kulturalny **14.40** **★★★★** Dziewczyna i gołębie – film oby-czaj. Polska **15.40** **★★★★★** Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy – film obyczaj. Pol-ska 1973 **16.50** Pogranicze w ogniu (22) **18.05** Dobre strony **18.30** Informacje kul-turalne **18.55** Reżyserzy **20.00** **★★★★** Zimna wojna – dramat Polska/W. Bryt./Fr./Belg./Indie 2018 **21.40** Przygody Sherlocka Holmesa (4) **22.50** Hala odlotów **23.50** Jan Ptaszyn Wróblewski i przyjaciele

DVB-T

TV Trwam

10.00 Audycja Generalna Ojca Świętego Leona XIV z Watykanu **11.00** Muzyczne chwile **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.20** Śladami Powstania Styczniowego na Podlasiu **13.05** Tam ktoś jest! **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.40** Bawer – moja walka **16.10** Na zdro-wie **16.30** Ukryci w łonie Matki **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokorń-czone **19.30** Bóg z nami **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

DVB-T

TV Puls

6.00 Nash Bridges (100, 101) **8.00** Kobra – oddział specjalny (1, 2) **10.00** Triumf mi-łości (79, 80) **12.00** Nie igraj z aniołem (40) **13.00** Wspaniałe stulecie (65) **14.00** Lom-bard. Życie pod zastaw (678, 677) **16.00** Ranczo (110, 111) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (968, 969) **20.00** **★★★★** Jestem Bogiem – thriller USA 2011, reż. Neil Burger, wyk. Bradley Cooper, Robert De Niro **22.05** **★★★** 57 sekund – film sf USA 2023 **0.00** **★★★★** Kod zła – thriller USA 2024 **2.10** Dzielnica strachu (442)

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

CZWARTEK 26 Marca

DVB-T TVP 1 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Pełnia wiary 8.00 Serwis Info 8.20 Zaraz wracam (96) 9.00 Ranczo (119): Partyzancka dola 10.00 Komisarz Alex (305): Złote dziecko 11.00 Ojciec Ma-teusz (102): Pani sierżant 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.40 To się oplaca 12.55 Dzika Argentyna (2): Kra-ina mistrzów przetrwania 14.00 Złoty chłopak (256) – serial obyczaj. Turcja 15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (870) – serial obyczaj. Turcja 2020 17.00 Teleexpress 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Klan (4682) – telenowela Polska 18.20 Zaraz wracam (97) – serial obyczaj. Polska 2026 18.55 Akacjaowa 38 (834) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.25 Studio eliminacji Mistrzostw Świata strefy UEFA – magazyn 20.35 (L) Piłka nożna: Eliminacje Mistrzostw Świata strefy UEFA: Baraż – półfinał na Stadionie Narodowym w Warszawie: Polska – Albania 23.15 Mundial Biało-Czerwonych: Trzej przyjaciele z boiska – film dok. Polska 2006 0.20 Głina. Nowy rozdział (3) 1.20 Igła – thriller W. Bryt. 1981 ★★★★ Reż. Richard Marquand, wyk. Donald Sutherland, Kate Nelligan, Ian Bannen	DVB-T TVP 2 5.30 M jak miłość (1722) 6.20 Ope-racja zdrowie 6.55 Barwy szczęścia (3344) 7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny 11.40 Dzień z życia artysty 12.10 Informacje kulturalne 12.30 Koło for-tuny 13.15 Panna młoda (55) – serial obyczaj. Turcja 2024 14.05 Va banque 14.35 Na sygnale (868): U mnie czy u ciebie? – serial obyczaj. Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (357) 15.50 Przepis dnia – magazyn 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (56) Yonca flirtuje z Nusretem. Sinem ukrywa się w pokoju. Cemil trzyma wartę u drzwi, jednak Cihan porywa Hancer. 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3344) 19.55 Przepis dnia – magazyn 20.05 Barwy szczęścia (3345) – serial Polska 2026 20.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn 21.15 Tak to leciało! 22.15 Niepewne sytuacje – program rozrywkowy 22.45 Syn (7, 8) – serial USA Rok 1915. Pete wysłał dzieci Charlesa i Jeannie do domu McCulloughów w Austin. W roku 1850 Eli próbuje pomóc dziewczynie porwanej przez Indian. 0.20 Rodzinka.pl (308) 1.00 Stan wyjątkowy *** – komediodramat Chorwacja/ Serbia/Polska 2018	DVB-T Polsat 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień – magazyn informacyjny 8.30 Malanowski i Partnerzy (208, 209): Cór-ka marynarza / Znikające zwłoki 9.30 Trudne sprawy (1014, 1015) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 11.35 Gliniarze (676-678): Cztery-pięć-sześć / Nie pozwól cię skrzywdzić / Prawo silniejszego 14.40 Dlaczego ja? (1534): Gra o wszystko 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.30 Na ratunek 112 (1131): Plasterek – serial fab.-dok. Rodzice nastoletniej Małgo-rzaty dowiadują się o jej pro-blemach w szkole. Dziewczy-na obiecuje poprawę, jednak już tydzień później wychodzi na imprezę. Dochodzi tam do dramatycznego zdarzenia. 17.00 Gliniarze (1171) – serial fabularno-dokumen-talny Polska 18.00 Pierwsza miłość (4183) – serial Polska 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.55 Milionerzy – teleturniej 20.30 Farma – reality show 21.30 Nasz nowy dom – reality show 22.55 Sortownia (4, 5) Justyna wyznaje Jackowi prawdę o sobie. Nicole otrzy-muje propozycję pracy. Jacek odnajduje Justynę. Zabiera ją do mieszkania. Na SOR trafiają postrzelony policjant oraz małoletnie ofiary pożaru.	DVB-T TVN 5.00 Jak to jest zrobione? 5.35 Uwaga! 5.50 Ukryta prawda (1589) 6.45 Ku-chenne rewolucje: „Jani Sushi”, Tamów – reality show Polska 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjny 11.20 Doradca smaku 11.25 Kuchenne rewo-lucje: Bar „Czerwony kapturek”, Poznań / Warszawa – Bar Alpejski 13.40 Ukryta prawda (1700, 1701) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 15.45 Młode gliny (30) – serial krym. Polska 16.50 Szpital św. Anny (95) – serial obyczaj. Polska 17.55 Detektywi (289) 19.00 Fakty 19.55 Uwaga! – magazyn 20.15 Na Wspólnej (4185) – serial Polska 20.50 The Floor – teleturniej 21.30 Kuchenne rewolucje: Łódź – reality show 22.40 Godziny szczytu II *** – film sensacyjny USA/Hongkong 2001 Reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, John Lone Lee ma zbadać okoliczności zamachu bombowego na ambasadę USA w Hongkongu. Tropem okazują się powiąza-nia amerykańskiej i azjatyckiej siatki fałszerzy pieniędzy. 0.35 Skok na głęboką wodę 1.40 Szpital św. Anny (53) – serial obyczaj. Polska 2.45 Uwaga! – magazyn 3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (20): Zmienione stawki – serial krym. USA/Kanada 2012	DVB-T TVN 7 6.50 Szkoła (536, 537) 8.45 Ukryta praw-da (1261, 1147, 1148) 11.55 W-11 Wydział Śledczy (876-878) 14.00 Detektywi (47) 15.00 Szpital św. Anny (85) 16.00 Sędzia Anna Maria Wesolowska (580) 17.00 Za-pisane w gwiazdach (9) 18.00 Opowieści małżeńskie (18) 19.00 Ukryta prawda (1647) 20.00 Hotel Paradise (16) 21.00 ★★★★ Zanim odejdą wody – komedia USA 2010, reż. Todd Phillips, wyk. Robert Downey Jr. 23.10 ★★★★ Wielki Mike – dramat USA 2009, reż. John Lee Hancock, wyk. Sandra Bullock 1.50 Hotel Paradise	DVB-T TV 4 5.30 Telezakupy TV Okazje 6.00 Strażnik Teksasu (12, 13) 7.55 Bogaty dom – bied-ny dom (126) 8.55 Policjantki i policjanci (364, 365) 10.55 Na ratunek 112 (1132, 431) 11.55 Dlaczego ja? (1563): Chłopiec z psem 12.55 Trudne sprawy (992-994) 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej (51, 52) 18.00 Policjantki i policjanci (1388, 1389) 20.00 Uroczysko (224) 20.30 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1003) 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (120) 22.40 ★★★ Piekarz – film sens. USA/Kan. 2022, reż. Jonathan Sobol 0.50 Interwencja	DVB-T TV Trwam 11.35 Przyroda i ludzie 12.20 Wykłady z kongresu 13.00 Znak nadziei 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.30 Trufle w Polsce 15.00 Po stronie prawdy 16.10 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat 16.35 Sól Ziemi 17.15 Muzyczne chwile 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy maluch to po-trafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Róża-niec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca (107)	DVB-T TV Puls 8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3) 10.00 Triumf miłości (81, 82) 12.00 Nie igraj z aniołem (41) 13.00 Wspaniałe stulecie (66) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (677, 679) 16.00 Ranczo (111, 112) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (969, 970) 20.00 ★★★★ Taxi 3 – komedia sens. Fr. 2003 21.45 ★★★★ Pan i pani Killer – ko-media sens. USA 2010, re.z. Robert Luketick, wyk. Ashton Kutcher, Katherine Heigl 23.40 ★★★ Ekstrakt – komedia krym. USA 2009 1.25 Dzielnica strachu (443)
--	---	--	--	---	--	---	--

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PIĄTEK 27 Marca

TVP 1	DVB-T
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Agape blisko Ciebie 8.00 Serwis Info 8.20 Zaraz wracam (97) 8.45 Ranczo (120): Próba ognia 9.45 Komisarz Alex (306): Wypadek 10.40 Ojciec Mateusz (103): Fatalna diagnoza 11.30 Okrasa łamie przepisy 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.40 Program rolny 12.55 Dzika Argentyna (3): Kraina wód 14.00 Złoty chłopak (257)	
15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej 16.05 Dziedzictwo (871) – serial obyczaj. Turcja 2020 17.00 Teleexpress 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Klan (4683) – telenowela Polska 2026 18.20 Zaraz wracam (98) – serial obyczaj. Polska 18.55 Akacyjowa 38 (835) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Glińa. Nowy rozdział (4) – serial krym. Polska 2025 21.30 Sekielski wieczorową porą – magazyn 22.35 Różyczka 2 – film *** historyczny Polska 2023 Reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Magdalena Boczarska, Mateusz Banasiuk, Robert Więckiewicz 0.30 Wojna zastępcza (3) 1.25 Czas zemsty – film *** sensacyjny USA 2013 3.30 Sekielski wieczorową porą 4.20 Wykrywacz kłamstw 4.40 Pytanie dnia	

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

SOBOTA 28 Marca

TVP 1	DVB-T
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.40 Rok w ogrodzie 8.05 Rok w ogrodzie extra 8.20 Pełnosprawni 8.50 Ranczo (121): Geny nie kłamią 9.50 Komisarz Alex (307): Zaginiona rodzina 10.40 Ojciec Mateusz (104): Komediant 11.30 Ingres kard. Konrada Krajewskiego do archikatedry łódzkiej 13.35 Żubry wczoraj i dziś – film dokumentalny Polska 2020 14.25 Okrasa łamie przepisy	
15.00 Sanatorium miłości 16.05 Dziedzictwo (872) Niesłusznie skazany Poyraz po 3 latach więzienia wraca do domu. Jego matka Cennet nie posiada się z radości. Na obiad przychodzi zakochana w Poyrazie Sibel. Doga zostaje wypisana ze szpitala i Ayse zabiera ją do domu. 17.00 Teleexpress 17.35 Ojciec Mateusz (400): Jaka to melodia? – serial krym. 18.40 Jaka to melodia? 19.30 19.30 20.25 Komisarz Alex (311): Skarpetki Leona 21.25 Colombiana *** – film sensacyjny USA/Francja/W. Bryt. 2011 Reż. Olivier Megaton, wyk. Zoe Saldaña, Jordi Mollà, Lennie James 23.25 Uciekinier – dramat **** psychologiczny USA 2012 Reż. Jeff Nichols, wyk. Matthew McConaughey, Reese Witherspoon, Tye Sheridan 1.45 Różyczka 2 – film *** historyczny Polska 2023 Reż. Jan Kidawa-Błoński	

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

TVP 2	DVB-T
5.30 M jak miłość (1723) 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się (436): Anna Dziaduś 6.55 Barwy szczęścia (3345) 7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn 11.40 Operacja zdrowie 12.15 Którędy po sztukę (75): Bitwa pod Olszycą 12.30 Kolo fortuny 13.15 Panna młoda (56) – serial obyczaj. Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (869): Kto lubi prawdziwą głuszę?	
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (358) – telenowela Hiszpania 15.50 Przepis dnia – magazyn 16.00 Kolo fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (57) 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3345) – serial Polska 2026 19.55 Przepis dnia – magazyn 20.05 Barwy szczęścia (3346) Napiecie w relacji Oliwki i Tomka ulega zaostrzeniu. Potęguje je Madzia, dzieląc się obserwacjami na temat zainteresowania Kępskiego Grażyną. Dominika próbuje skłonić Renatę do konfrontacji z problemem zależności-nia od opioidów. 20.45 Kocham Cię, Polsko! 22.20 Postaw na milion 23.15 To jest grane 23.50 Fatalna namietność *** – thriller USA 1997 Reż. Jon Avnet, wyk. Richard Gere, Bai Ling 2.05 Ciasteczko dla księcia *** – komedia romantyczna Kanada/USA 2023 3.40 Akacyjowa 38 – serial obycz.	

Polsat	DVB-T
6.00 Nowy dzień – poranny magazyn informacyjny: polityka, gospodarka, społeczeństwo, kultura, sport 8.00 Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny 11.30 Gliniarze (679-681): Alarm / Bez duszy / Bez skrupułów – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 14.40 Dlaczego ja? (1535): Gdzie są nasze pieniądze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026	
15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.30 Na ratunek 112 (1132): Podglądacz – serial fabularno-dokumentalny 17.00 Gliniarze (1172) 18.00 Pierwsza miłość (4184) Julka wierzy, że ojciec wciąż żyje, co budzi w Marysi wiele sprzecznych emocji. Radek rozważa propozycję awansu, bojąc się równocześnie konsekwencji tej zmiany. W kolumbijskim więzieniu Janek walczy o uwolnienie Polaka. 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.55 Farna – reality show 21.00 Must Be The Music – show 23.05 Samarytanin *** – film sf USA 2022 Reż. Julius Avery, wyk. Sylvester Stallone, Javon 'Wanna' Walton, Piloou Asbaek 1.10 Łowca i Królowa Łodu *** – film fantasy USA 2016 Reż. Cedric Nicolas-Troyan, wyk. Chris Hemsworth, Charlize Theron, Emily Blunt 4.40 Disco gramy!	

TVN	DVB-T
5.35 Uwaga! – magazyn 5.50 Ukryta prawda (1590) 6.45 Kuchenne rewolucje: Łódź – Burger i Spółka – reality show 7.45 Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny 11.25 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Marsyńska”, Babice koło Oświęcimia / Myslibórz – „Domowe obiady u rudej” 13.40 Ukryta prawda (1702, 1703) – serial fabularno-dok. Polska 2025	
15.45 Młode gliny (31) 16.50 Szpital św. Anny (96) – serial obyczaj. Polska 17.55 Detektywi (290) 19.00 Fakty 19.50 Uwaga! – magazyn 20.00 Furia – dramat wojenny *** USA/Chiny 2014 Reż. David Ayer, wyk. Brad Pitt, Shia LaBeouf, Logan Lerman 23.00 Wyspa – film sensacyjny *** USA 2005 Reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou Mieszkańcy podziemnego miasta wierzą, że ocaleli z katastrofy. Na nieskażoną zanieczyszczeniami wyspę dostać się mogą tylko wybrańcy. Lincoln Six Echo, podejrzewa, że otaczająca go rzeczywistość jest jednak tylko kłamstwem służącym władzom. 1.40 Kuba Wojewódzki 2.50 Szpital św. Anny (54) – serial obyczaj. Polska 3.50 Uwaga! – magazyn 4.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (21): Mroczne wydmy – serial kryminalny	

TVN 7	DVB-T
6.50 Szkoła (538, 539) 8.45 Ukryta prawda (1262, 1149, 1150) 11.55 W-11 Wydział Śledczy (879-881) 14.00 Detektywi (48) 15.00 Szpital św. Anny (86) 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (581) 17.00 Zapisane w gwiazdach (10) 18.00 Opowieści małżeńskie (19) 19.00 Ukryta prawda (1648) 20.00 **** Pamiętnik – dramat USA 2004, reż. Nick Cassavetes 22.35 Królowa przetrwania (4) 23.55 **** Ciekawy przypadek Benjaminina Buttona – melodramat USA 2008, reż. David Fincher 3.15 Hotel Paradise (16)	
TVP Kultura DVB-T 9.00 Pan wzywał, Milordzie? (7) 10.00 *** Statyści – kom. Polska 2006 12.10 Autor Solaris 13.20 Kulturalni 14.15 **** Miłość po południu – melodr. USA 1957 16.35 Benefis Wojciecha Młynarskiego 18.25 Kolekcja 18.45 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka 19.20 Mistrzowie wideo 19.45 Wydarzenie aktualne 20.00 Teatr TV: Stara kobieta wysiaduje 21.00 Tygodnik kulturalny 22.00 **** Easy Rider – dramat USA 1969 23.45 Przygody Sherlocka Holmesa (4)	
TVP Sport DVB-T 8.30 Ring TVP Sport 9.30 Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu 11.55 ZIO 2026: Hokej na lodzie 13.00 Biatlon: PŚ: Podsumowanie sezonu 15.15 Piłka nożna: Eliminacje MŚ UEFA: Polska – Albania 17.50 (L) Piłka nożna: Eliminacje ME do lat 21: Polska – Armenia 20.35 (L) Piłka nożna: Mecz towarzyski: Holandia – Norwegia 22.45 Sportowy wieczór 23.15 Boks: Laura Grzyb – Simamkele Tuntsheni 0.00 (L) NHL: Buffalo Sabres – Detroit Red Wings 3.05 ZIO 2026: Skoki narciarskie (m)	

TV 4	DVB-T
6.00 Strażnik Teksasu (14, 15) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (127) 8.55 Policjantki i policjanci (366, 367) 10.55 Na ratunek 112 (1133, 432): Wulwodynia / Teściowa, synowa i syn 11.55 Dlaczego ja? (1537): Stara miłość 12.55 Trudne sprawy (995-997) 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej (52, 533) 18.00 Policjantki i policjanci (1389, 1390) 20.00 A na deser... 20.05 *** Wyspa strachu – thriller USA 2009, reż. David Twohy 22.10 Gwiazdy kabaretu (172, 171) 0.15 STOP Drogówka (365) 1.15 Love Island. Wyspa miłości (10)	
TV Trwam DVB-T 12.20 Głos serca (107) 13.05 Cichy bohater z Puszczy Białowieskiej 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.30 Drzwi do lasu 15.00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia 15.20 Mocni w wierze 16.10 Natura obiektywnie 16.40 Zniewolenie 17.00 Droga Krzyżowa 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 Fatima. Ostatnia tajemnica	
TV Puls DVB-T 6.00 Nash Bridges (102, 103) 8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4) 10.00 Triumf miłości (83, 84) 12.00 Nie igrać z aniołem (42) 13.00 Wspaniałe stulecie (67) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (679, 680) 16.00 Ranczo (112, 113) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (970, 971) 20.00 *** Ochroniarz – film akcji USA 2017 21.55 *** Rambo 3 – film sens. USA 1988, wyk. 23.55 *** Eskort – film sens. Chiny/USA/Kolumbia 2018 2.00 Lombard. Życie pod zastaw (965)	

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Polsat	DVB-T
5.25 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy 6.00 Nowy dzień – magazyn informacyjny 8.00 Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny 11.25 Ewa gotuje – magazyn kulinarny 12.00 Rolniczki (4) – serial dokument. Polska 2024 13.00 *** Karate Kid 3 – film sensacyjny USA 1989, reż. John G. Avildsen, wyk. Ralph Macchio, Pat Morita, Robyn Lively	
15.30 Ninja vs Ninja – show 17.30 Awantura o kasę – teleturniej 18.50 Wydarzenia 19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf 21.55 Szklana pułapka **** – film akcji USA 1988 Reż. John McTiernan, wyk. Bruce Willis, Alan Rickman, Bonnie Bedelia Grupa terrorystów, która opanowała wieżowiec w Los Angeles, nie przewidziała, że w labiryncie piętér i korytarzy ukrył się policjant John McClane. Rozpoczyna się bezwzględny pojedynek. 0.50 Pamięć absolutna *** – film sf USA/Kanada 2012 Reż. Len Wiseman, wyk. Colin Farrell, Kate Beckinsale, Jessica Biel Quaid poddaje się wszczępieniu wspomnień. Nie idzie to zgodnie z planem. Quaid staje się poszukiwanym przez policję renegatem. Musi odzyskać prawdziwą tożsamość. 4.40 Disco gramy!	

TVN	DVB-T
5.40 Uwaga! 5.55 Kamil Stoch – najlepszy raz 6.25 Kuchenne rewolucje 7.30 Dzień Dobry TVN 9.10 Studio PŚ 9.30 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Planicy 10.30 Studio PŚ 10.40 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Planicy 11.35 Studio PŚ 11.55 Wielkanoc palce liżać 12.30 Na Wspólnej (4182-4185) 14.25 The Floor. VIP Challenge	
15.25 Kate i Leopold – komedia *** romantyczna USA 2001 Reż. James Mangold, wyk. Meg Ryan, Hugh Jackman, Liev Schreiber 17.55 Kuchenne rewolucje: Łódź – reality show 19.00 Fakty 19.45 Mam Talent! – program rozrywkowy 21.45 Niania w Nowym Jorku *** – komedia romantyczna USA 2007 Reż. Shari Springer Berman, Robert Pulcini, wyk. Scarlett Johansson, Laura Linney, Paul Giamatti Annie skończyła studia, ale nie chce pracować w korporacji. Dostaje propozycję pracy jako opiekunka kilkuletniego chłopca. Wspólne spędzanie czasu staje się wyzwaniem z powodu trudnego charakteru dziecka. 23.50 Obecność 3: Na rozkaz diabła – horror USA 2021 Reż. Michael Chaves, wyk. Patrick Wilson, Vera Farmiga, Ruairi O'Connor 3.15 Perla Kataru – najbardziej luksusowa wyspa świata – serial dok.	

TVN 7	DVB-T
6.40 Bugs Bunny Builders (12) 6.55 Kumpie z dżungli – film anim. Fr. 2017 9.00 Mówię Wam (7) 10.15 Ukryta prawda (1141-1144) 14.35 Detektywi (279) 16.40 The Floor 17.55 *** W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia USA 1985, reż. Amy Heckerling, wyk. Chevy Chase 19.00 Detektywi (280) 20.00 Władca Pierścieni. Pierścienie władzy (1, 2) – serial przygod. USA 2024 22.50 *** Batman – film sens. USA 2022, reż. Matt Reeves, wyk. Robert Pattinson 3.15 Żyjąc z potworem (16)	
TVP Kultura DVB-T 9.50 Co nam w duszy gra 10.55 Kolekcja 11.15 Giganci sztuki 12.20 Z biegiem lat, z biegiem dni (5) 13.40 Johannes Brahms – IV Symfonia e-moll 14.35 Wydarzenie aktualne 15.10 Była sobie muzyka 16.20 Tamte lata, tamte dni 16.55 TBA 18.00 Dzień z życia artysty 18.40 *** Miłość po południu – melodramat USA 1957 21.00 Przegląd Piosenki Aktorskiej 2026 23.20 **** Easy Rider – dramat USA 1969, reż. Dennis Hopper, wyk. Peter Fonda 1.05 Dobry tytuł	
TVP Sport DVB-T 8.45 Piłka nożna: Eliminacje ME do lat 21: Polska – Armenia 9.55 (L) Biegi narciarskie: Ski Classics – Reistadløpet 12.55 (L) Tenis stółowy: TTcup.com Polonia Wąchock – Bank Sp. Orlicz 1924 Suchedniów 15.40 Reportaż 16.10 Adam Małysz – droga na szczyt 16.50 NBA Action 17.25 (L) Piłka nożna: Warta Poznań – Śląsk II Wrocław 19.55 (L) Boks: Kamil Kuźdźień – Ante Bilić 23.00 Sportowy wieczór 23.35 Piłka nożna: ME do lat 21: Polska – Armenia 1.50 ZIO 2026	

TV 4	DVB-T
5.30 Telezakupy TV Okazje 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (167) 7.00 Galileo (1083, 1084) 9.05 #JesteśmyDlaDzieci 9.30 A na deser... 9.35 Galileo (1085, 1180, 1181) 12.40 *** Czas ostateczny: Pozostawieni – film sf USA/Kan./Jap./W. Bryt. 2014, reż. Vic Armstrong, wyk. Nicolas Cage 14.55 Policjantki i policjanci (1381-1385) – serial obyczaj. Polska 2026 20.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1000-1003) – serial kryminalny Polska 2026 0.00 Gwiazdy kabaretu 1.05 STOP Drogówka 3.05 Interwencja	
TV Trwam DVB-T 12.03 Informacje 12.20 Warto zauważyć... 12.50 Natura obiektywnie 13.30 Msza św. z Jasnej Góry 14.45 Jak wygrać małżeństwo? 15.00 Zielna niewiasta 15.15 Mateczniki polskości 15.30 Wierzę w Boga 16.10 Fatima. Ostatnia tajemnica 17.30 Przełamując bariery 18.15 Rozmowy niedokorowane 19.30 Manna z nieba 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem	
TV Puls DVB-T 6.00 Kobra – oddział specjalny (16, 1-2) 9.00 Taki jest świat 9.25 Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj 10.00 Lombard. Życie pod zastaw (676, 678, 677, 679-680, 967-971) 20.00 **** John Rambo – film sens. Niemcy/USA/Tajland. 2008, reż. Sylvester Stallone 21.50 *** Uprowadzona 2 – film sens. Fr./USA/Turcja/W. Bryt. 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson 23.40 *** Oczy smoka – film sens. USA 2012 1.25 Lombard. Życie pod zastaw (966)	

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

NIEDZIELA 29 Marca

TVP1 7.00 Msza święta w Krakowie łagiewnikach 8.00 Tydzień 8.30 Życie po „Sanatorium miłości” 8.55 Zmiennicy (14): Pocałuj mnie, Kasiu 10.05 Ojciec Mateusz (105) 11.00 Komisarz Alex (311) 11.55 Miedzy ziemią a niebem 12.00 Anioł Pański 12.15 Miedzy ziemią a niebem 12.45 Nowe życie (3) 13.10 Ssaki: Ciemność 14.30 Dom (10): Nie przesadza się starych drzew	TVP 2 5.10 Barwy szczęścia (3345, 3346) – serial Polska 2026 6.25 M jak miłość (1920) – serial Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny 11.15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (59) – program edukacyjny 11.50 The Voice Kids: Przesłuchania w ciemno – pr. rozrywkowy 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Kolo fortuny – teleturniej	Polsat 5.25 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy 6.00 Nowy dzień – poranny magazyn informacyjny 8.00 Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny 11.50 *** Noc w muzeum – komedia USA/W. Bryt. 2006, reż. Shawn Levy, wyk. Ben Stiller, Carla Gugino, Mickey Rooney, Robin Williams, Jake Cherry 14.05 Must Be The Music – show Polska 2025	TVN 5.25 Uwaga! 5.40 Ukryta prawda 6.35 Bitwa o gości 7.30 Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjny 9.45 Studio PŚ 10.00 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Planicy 11.00 Studio PŚ 11.10 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Planicy 12.00 Studio PŚ 12.55 Niezwykłe Stany Prokopa (5) 14.05 Co za tydzień 14.50 Mam Talent! – program rozrywkowy	TVN 7 6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (10) 7.00 Bugs Bunny Builders (13-15) 7.45 Kosmiczny mecz: Nowa era – film anim. USA/W. Bryt./Kan./Australia 2021 10.15 Ukryta prawda (1145-1148) 14.20 Detektywi (281, 282) 16.20 The Floor (7, 8) 17.35 *** Zimowa opowieść – dramat USA 2014 20.00 *** Wonder Woman 1984 – film fantasy USA 2020 23.15 *** Dunkierka – dr. W. Bryt./USA/Fr./Hol. 2017 1.20 *** Godzina zemsty – film sens. USA 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson 3.30 Fachowcy (20)	TV 4 5.30 Telezakupy TV Okazje 6.00 Samochody, które zmieniły świat (3, 4) 7.50 Ewa gotuje 8.20 Gwiazdy kabaretu (2) 8.30 Galileo 10.40 Dom – film anim. USA/Indie 2015 12.35 *** Jak tyse konie – komedia Chiny/Hongk. 2023, reż. Larry Yang, wyk. Jackie Chan 15.15 *** Obłądny rycerz – film przygod. USA 2001, reż. Brian Helgeland 17.55 Uroczysko (221-224) 20.00 Sprawiedliwi. Trójiasto (117-120) 0.00 STOP Drogówka 1.00 Koszty wojny (3): Wojna w Wietnamie 2.15 Powrót do przeszłości 3.05 Interwencja
TVP Kultura 11.20 Pan wzywał, Milordzie? (7) 12.25 Giganci sztuki 13.30 W poszukiwaniu dobrego filmu 14.10 *** Bliskie spotkania trzeciego stopnia – film sf USA/W. Bryt. 1977 16.35 Dobry tytuł 17.15 Studio Psychica 18.05 *** Dotknięcie ręki – film psych. Polska/W. Bryt./Dania 1992 20.00 *** Siedem lat w Tybecie – film biograf. USA/W. Bryt. 1997 22.25 Kulturalni 23.20 Powrót do domu 0.50 Ostatnie śniegi 1.35 *** Aida – dramat Austria/Rum./Hol./Polska/Fr./Turcja/Wł. 2020	TVP Sport 7.15 Piłka nożna: Holandia – Norwegia 8.25 (L) Biegi narciarskie: Bieg Bardufoss – Finnsnes na 60 km 11.55 (L) Piłka nożna: Pogoń Tczew – GKS Katowice 14.15 (L) Piłka wodna: Puchar Polski mężczyzn 16.30 (L) Żużel: Kryterium Asów PLŻ im. M. Polukarda w Bydgoszczy 19.30 Futbol totalny 20.35 Sportowy wieczór 20.55 (L) Piłka nożna: Real Madryt – FC Barcelona Femeni 23.10 Boks: Jai Opetaia – Brandon Glanton 0.15 NBA: Milwaukee Bucks – Los Angeles Clippers	TV Puls 6.00 Taki jest świat 6.30 Kobra – oddział specjalny (3, 4) 8.35 Ranczo (113-117) 13.40 *** Był sobie pies 2 – film przygod. USA/Chiny/Indie/Hongk. 2019 15.50 *** Instrukcji nie załączono – komediodramat Meksyk 2013 18.25 *** Taxi 3 – komedia sensac. Francja 2003 20.00 *** Pszczelarz – film sens. USA/W. Bryt. 2024, reż. David Ayer, wyk. Jason Statham 22.10 *** Joker – film sens. USA 2015 0.00 *** Jestem Bogiem – thriller USA 2011 2.00 Dyżur (26)			

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

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 30 Marca

TVP 1

7.00

Msza święta na Jasnej Górze

7.30

Studio Raban

8.00

Serwis Info

8.30

Zaraz wracam (98)

9.05

Ranczo (122): Wszystko jest teatrem

10.00

Komisarz Alex (1): Pozdrowienia z Łodzi

11.00

Ojciec Mateusz (106): Sztuka dojrzewania

12.00

Serwis Info

12.10

Agrobiznes

12.35

Rok w ogrodzie extra

12.50

Ssaki: Ciemność – serial dok. W. Bryt. 2024

14.00

Złoty chłopak (258)

15.00

Serwis Info – magazyn

15.15

Reporterzy – magazyn

15.35

Gra słów. Krzyżówka

16.05

Dziedzictwo (874) – serial obyczaj. Turcja

17.00

Teleexpress

17.25

Jaka to melodia?

17.55

Klan (4684)

18.20

Zaraz wracam (99) – serial obyczaj. Polska

18.55

Akacjowa 38 (836)

19.30

19.30

19.55

Pytanie dnia

20.30

Teatr TV: Stan podgorączkowy – spektakl Polska 2026

Reż. Nastazja Gonera, wyk. Bartłomiej Deklewa, Zbigniew Kaleta, Bartłomiej Kotschedoff

22.00

Postscriptum: Stan podgorączkowy – magazyn

22.30

Jerozolima – budowniczo-wie świętego miasta – film dokumentalny

23.40

Balans bieli – magazyn

0.25

Jan Paweł II **** – film biograf. Polska/Włochy/USA 2006

2.45

Echa imperium. Dziedzic-two Czyngis-chana – film dokumentalny USA 2021

3.45

Raport specjalny

TVP 2

5.30

M jak miłość (1724)

6.25

Rodzina (nie od) święta

6.50

Barwy szczęścia (3346)

7.30

Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny

11.40

Okrasa łamie przepisy

12.15

Kolekcja

12.30

Kolo fortuny

13.15

Panna młoda (58) – serial obyczaj. Turcja 2024

14.05

Va banque – teleturniej

14.35

Na sygnale (870): Medycyna pola walki – serial obyczajowy Polska 2026

15.05

La Promesa – pałac tajemnic (359)

15.50

Przepis dnia – magazyn

16.00

Kolo fortuny – teleturniej

16.35

Familiada – teleturniej

17.20

Panna młoda (59)

Cihan nie wyjawia Hancer prawdy o Beyzie. Wybuch konflikt Deryl z Cemilem. Beyza pragnie zemsty na Cihanie i Hancer. Dochodzi do starcia Beyzy z Sinem. Nusret prosi Yoncę, by zacieśniła kontakty z Beyzą.

18.15

Va banque – teleturniej

18.50

Jeden z dziesięciu

19.25

Barwy szczęścia (3346)

19.55

Przepis dnia – magazyn

20.05

Barwy szczęścia (3347) – serial Polska

20.40

Kulisy „M jak miłość”

20.55

M jak miłość (1921) – serial Polska

21.55

Na sygnale (871, 872) – serial obyczaj. Polska

22.55

Na przekór losowi (5) – serial obyczaj. Włochy/Francja/Niemcy

0.00

Kod Annie Parker *** – dramat obycz. USA 2013

Reż. Steven Bernstein

1.50

Instyngt (13)

2.45

Akacjowa 38

Polsat

5.25

Telezakupy TV Okazje – program reklamowy

6.00

Nowy dzień – magazyn informacyjny

8.30

Malanowski i Partnerzy (210, 211): Droga tajemnica / Nieznajomy przyjaciel – serial fab.-dokumentalny Polska 2010

9.30

Trudne sprawy (1016, 1017) – serial fab.-dokumentalny

11.35

Gliniarze (682-684) – serial fabularno-dokumentalny

14.40

Dlaczego ja? (1536): Chłopiec z psem

15.50

Wydarzenia

16.15

Pogoda

16.20

Interwencja – magazyn

16.30

Na ratunek 112 (1133)

17.00

Gliniarze (1173)

Handlarze żywym towarem przygotowują transport porwanych kobiet. Śledztwo komplikuje podejrzenie o istnieniu wtyczki w policji. Konflikt między partnerami zmusza Szwarcę do podjęcia trudnej decyzji.

18.00

Pierwsza miłość (4185) – serial Polska 2026

18.50

Wydarzenia

19.18

Gość „Wydarzeń”

19.55

Milionerzy – teleturniej

20.30

Farma – reality show

21.40

Znachor **** – melodramat Polska 2023

Reż. Michał Gazda, wyk. Leszek Lichota, Maria Kowalska, Ignacy Liss

0.40

Samarytanin *** – film sf USA 2022

Reż. Julius Avery, wyk. Sylvester Stallone

2.50

8 części prawdy *** – film kryminalny USA 2008

Reż. Pete Travis, wyk. Dennis Quaid, Matthew Fox, Forest Whitaker

TVN

5.35

Uwaga! 5.50 Ukryta prawda (1592) 6.45 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Gusto Kuchnia i Wino”, Bydgoszcz 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn inf.-publicystyczny

11.20

Doradca smaku – magazyn kulinarny

11.25

Kuchenne rewolucje: Łódź – Restauracja Chill / Tomaszów Mazowiecki – Toscania

13.40

Ukryta prawda (1704, 1705) – serial fabularno-dokumentalny

15.45

Młode gliny (32) – serial krym. Polska

16.50

Szpital św. Anny (97) – serial obyczaj. Polska

17.55

Detektywi (291)

19.00

Fakty

19.55

Uwaga! – magazyn

20.15

Na Wspólnej (4186) – serial Polska

20.50

The Floor – teleturniej

21.30

Bitwa o gości – reality show

22.40

Tango i Cash *** – film sensacyjny USA 1989

Reż. Andrey Konchalovskiy, wyk. Sylvester Stallone, Kurt Russell, Teri Hatcher

Skrainie różni policjanci, Ray Tango i Gabriel Cash, mają tego samego wroga. Dali się we znaki szefowi mafii w Los Angeles, który postanowił zrobić ich w morderstwa agenta FBI. Trafiają do więzienia, skąd udaje im się uciec.

0.50

Furia – dramat wojenny **** USA/Chiny 2014

Reż. David Ayer, wyk. Brad Pitt, Shia LaBeouf, Logan Lerman

3.35

Co za tydzień – magazyn

4.20

Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.50

Szkola (540, 541) 8.45 Ukryta prawda (1263, 1151, 1152) 11.55 W-11 Wydział Śledczy (882-884) 14.00 Detektywi (49) 15.00 Szpital św. Anny (87) – serial obyczaj. Polska

16.00

Sędzia Anna Maria Wesołowska (582) 17.00 Zapisane w gwiazdach (11) 18.00 Opowieści małżeńskie (20) 19.00 Ukryta prawda (1649) 20.00 Hotel Paradise (17) 21.00 *** Niezapomniani – thriller psych. USA 2017, reż. Denise Di Novi

23.10 *** Zanim odejdą wody – kom. USA 2010, reż. Todd Phillips

1.15

Skok na głęboką wodę (4)

TV 4

5.30

Telezakupy TV Okazje 6.00 Strażnik Teksasu (16, 17) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (128) 8.55 Policjantki i policjanci (368, 369) 10.55 Na ratunek 112 (1134, 433) 11.55 Dlaczego ja? (1538) 12.55 Trudne sprawy (998-1000) 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej (53, 54) 18.00 Policjantki i policjanci (1390, 1391) 20.00 Uroczysko (225) 20.30 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1004) 21.30 Sprawiedliwi. Trójiasto (121) 22.40 *** Dziedzictwo – thriller USA/W. Bryt. 2020

0.55

Love Island. Wyspa miłości (11)

TVP Kultura

10.55

*** Siedem lat w Tybecie – film biograf. 1997

13.20

Była sobie muzyka 14.20 Dobre strony 14.35 Tamte lata, tamte dni 15.15 Kamizelka 16.10 *** Party przy świecach – komedia Polska 1980

17.15

Pogranicze w ogniu (24) 18.25 Tygodnik kulturalny 19.20 Poszukiwacze zaginionych arcydzieł 20.00 *** Nigdy nie mów nigdy – film sens. W. Bryt./USA 1983

22.20

Porozmawiajmy szczerze 23.00 *** La Gomera – komedia 2019

0.55

Dzień z życia artysty

TVP Sport

8.40

Piłka nożna: Resovia Rzeszów – Świt Szczecin 10.45 Żużel: Kryterium Asów Polskich Lig Żużlowych w Bydgoszczy

12.50

NBA: Milwaukee Bucks – Los Angeles Clippers

14.55

Piłka nożna: Real Madryt – FC Barcelona Femeni

17.00

Magazyn Betclic 2. Ligi 17.40 (L) Boks: Concordia Knurów – CKB Potężnie Ciechocinek 20.35 (L) Piłka nożna: Niemcy – Ghana 22.45 Sportowy wieczór 23.15 Piłka nożna: Eliminacje MŚ UEFA: Polska – Albania

1.30

ZIO 2026: Snowboard

TV Puls

6.00

Nash Bridges (103, 104) 10.00 Triumf miłości (85, 86) 12.00 Nie igraj z aniołem (43) 13.00 Wspaniałe stulecie (68) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (680, 682) 16.00 Ranczo (113, 114) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (971, 972) 20.00 *** 16 przecznic – film sens. USA/Niemcy 2006, reż. Richard Donner, wyk. Bruce Willis

22.00 *** Brudna sprawiedliwość – film sens. USA 2022

0.00 *** Wilk wojny – film akcji Chiny 2015

1.55

Dzielnica strachu (444)

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

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Dlaczego budzisz się zawsze o godzinie 3.00 nad ranem? Oto, co mówi o tym nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

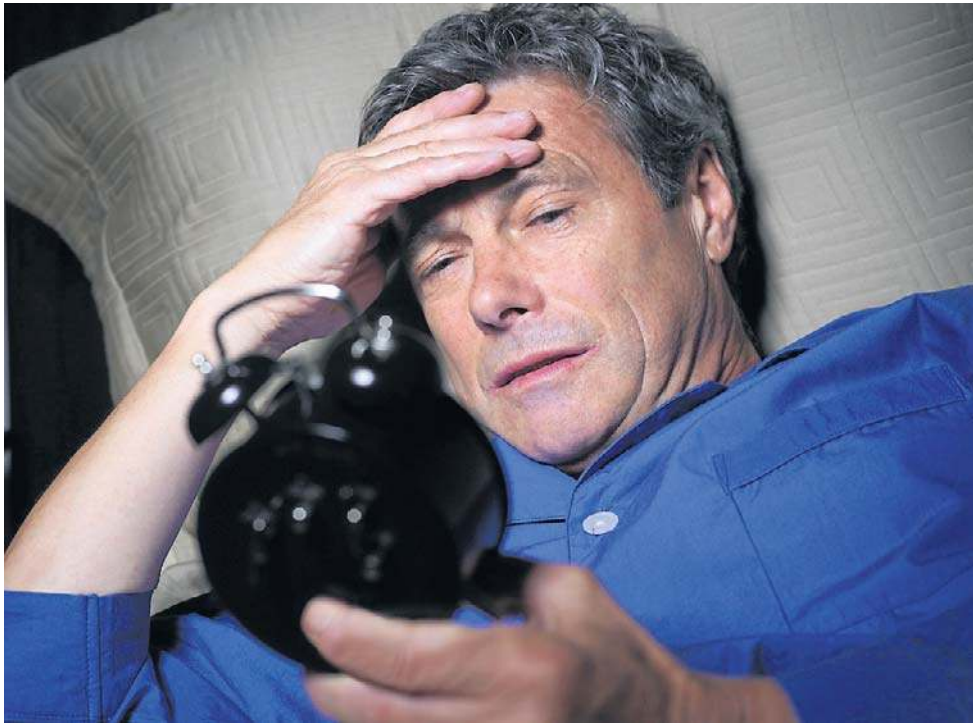
Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśli, wahania hormonalne czy bodziec we-



Wbrew pozorom, nocnych wybudzeń doświadcza większość osób.

wnętrzny, który winnych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy – wliczając w to napary – albo spożyliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg – nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminação myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne za-

śnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystkie stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę

przed pójściem spać, przyciemnienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości. ©

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m², choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatnim bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała. Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować: wydajność pozyskiwania energii z diety, metabolizm kwasów żółciowych, funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu, procesy zapalne i hormonalne. U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorod-

ność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście – zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji – potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależności i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości – komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki. ©



Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości.



Remis z tak mocnym rywalem jak Polonia, i to na wyjeździe, powinien bardziej cieszyć legniczan

PIŁKA NOŻNA TRENERZY NIE BYLI ZADOWOLENI Z PODZIAŁU PUNKTÓW

Legniczanie wyszarpali remis w Warszawie

Piotr Janas
Legnica

Betclac 1 liga. Miedź Legnica zremisowała z Polonią w Warszawie 1:1. Jedyną bramkę dla podopiecznych Janusza Niedźwiedzia strzelił Miłosz Jovičić.

Miedzianka nie była faworytem sobotniego meczu w stolicy. Wprawdzie Polonia nie wygrała żadnego z ostatnich dwóch meczów na stadionie przy ul. Konwiktorskiej, ale z drugiej strony Miedź rzadko wygrywa na wyjazdach w obecnej kampanii.

Pierwsza połowa nie porwała. Klarownych okazji było

jak na lekarstwo, a przy celnych strzałach na posterunku byli bramkarze. Przełamanie nastąpiło w 64' min, kiedy błąd w rozegraniu popełnił Asier Córdoba, gospodarze szybko przetransportowali piłkę w pole karne, a tam Łukasz Zjawiński uporał się z naciskającym na niego Miłoszem Jovičićem i Bartoszem Kwietniem, po czym umieścił piłkę w siatce.

Miedzianka wyrównała na 7 minut przed końcem regulaminowego czasu gry. Krótko rozegrany rzut różny zakończył się dośrodkowaniem Gleba Kuczki z głębi pola, a w szesnaste gospodarzy najwyższej skoczył Jovičić i bardzo efek-

townym uderzeniem głową nie dał szans Mateuszowi Kuchcie na skuteczną interwencję.

To były jedyne gole, jakie zobaczyła warszawska publiczność. Ani trener Janusz Niedźwiedź, ani prowadzący Polonię Mariusz Pawlak nie byli zadowoleni z podziału punktów, ale remis z tak mocnym rywalem i to na wyjeździe, powinien bardziej cieszyć legniczan.

Polonia Warszawa - Miedź Legnica 1:1 (0:0)

Bramki: Zjawiński 64 - Jovičić 83.

Polonia: Kuchta - Brasido, SalihuI, Cissé (69. Budnicki), Janasik - Vega, Gnaase, Skrabb (77. Mróz), Wojciechowski (86.

Wasin), Dadok (67. Durmuś) - Zjawiński (77. Kostorz).

Miedź: Lučić - Szymoniak, Kwiecień, Jovičić, Grudziński, Polak (77. Kuczko) - Córdoba

(72. Bochnak), Rakip (60. Petrović), Serafin I, Mioć (60. Antonik) - Stanclik (77. Mansfeld).

W 26 kolejce Betclac 1 Ligi Śląsk Wrocław na wyjeździe zremisował z Puszczą Niepomocice 1:1.

Mecz Chrobrego Głogów z Pogonią Siedlce rozpoczął się już po wysłaniu tego wydania tygodnika do druku.

W 27 kolejce Miedź Legnica wraca na Stadion Orła Białego i 7 kwietnia o godzinie 18 przyjmie Polonię Bytom.

Zagłębie Lubin oddało fotel lidera Ekstraklasy

Piotr Janas
Wrocław

KGHM Zagłębie Lubin przegrało z Motorem Lublin na wyjeździe 0:1. Lubinianie stracili tym samym fotel lidera PKO Ekstraklasy przed przerwą na reprezentację.

Trener Leszek Ojrzyński nie raz pokazał, że nie boi się dokonywać wielu zmian w wyjściowym składzie i nie inaczej było w piątkowy wieczór. Kontuzjowanego Mateusza Grzybka na lewej obronie zastąpił Luka Lučić. W obliczu problemów ze stoperami (kontuzje Aleksa Ławniczka i Romana Jakuby) tym razem obok Igora Orlikowskiego i Damiana Michalskiego pojawił się.. Filim Kocaba. Trener mocno przemeblował też pomoc: od początku wyszli Jesús Díaz i Sebastian Kowalczyk, a do ataku przesunięty został Marcel Reguła, mimo iż na ławce siedzieli zdadni do gry Grek Michális Kossidis i Węgier Levente Szabó.

Pierwsza połowa była wyjątkowo ciężkostrawnym widowiskiem. Lekką przewagę mieli gospodarze, ale ofiarnie broniące Zagłębie nie dało sobie strzelić gola i do przerwy mieliśmy bezbramkowy re-

mis. Kibic Zagłębia mógł sobie pomyśleć: ja już ten mecz widziałem! Wystarczyło wrócić pamięcią do meczu z Lechem przed tygodniem, w którym do przerwy Miedziowi byli tylko tłem dla rywala. Niestety w Lublinie po zmianie stron to Motor miał przewagę, a w 52' minucie udokumentował ją golem. Karol Czubak wyłożył piłkę do Mbaye N'Diaye i było 1:0.

Trener dokonał potrójnej zmiany. W 62' min na boisku zameldowali się Jakub Kolan, Jakub Sypek i Levente Szabó, lecz na niewiele się to zdawało. Wprawdzie goście szukali bramki wyrównującej, ale bili głową w mur i praktycznie nie kreowali dogodnych okazji.

Dopiero w ostatnich pięciu minutach Miedziowi potrafili zamknąć Motor na własnej połowie. Obok Szabó pojawił się Kossidis, a między dwójkę napastników wbiegał jeszcze Michalski, szukając szans po wrzutkach Josipa Ćorluki. Gola z tego jednak nie było i trzy punkty zostały na Lubelszczyźnie. Zagłębie po tej porażce straciło fotel lidera. Teraz przerwa na mecze barażowe reprezentacji Polski. Po barażach - we wtorek, 7 kwietnia - Miedziowi zmierzą się z Arką w Gdyni.



Nie tak wyobrażali sobie mecz w Lublinie piłkarze Zagłębia. Rywale wygrali zasłużenie



Daria Abramowicz (po lewej), psycholożka Świątek, nie potrafi znaleźć sposobu na poprawę mentalu Igi

Tenis Pierwszy trener Świątek analizuje przyczyny kryzysu Polki. Tak zlej passy Iga nie notowała od momentu, gdy weszła na szczyt

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Iga Świątek sensacyjnie szybko pożegnała się z turniejem w Miami, odpadając już w drugiej, a dla siebie pierwszej rundzie. Rozmawiamy z Arturem Szostaczko, jej pierwszym trenerem.

Co się dzieje ze Świątek? Coraz bardziej jej nie poznajemy. Frustracja na korcie, błędy, chimeryczna postawa...

To nie jest tak, że Iga zapomniła, jak się gra w tenisa. Ja cały czas twierdzę, że główny powód takiego stanu rzeczy to sfera mentalna. Gdy w meczu w Indian Wells z Muchową wszystko się układało, widać było u Igi spokój, pewność siebie – zagrała wtedy jedno z najlepszych spotkań w tym sezonie. I teraz pojawia się pytanie: dlaczego nie była w stanie powtórzyć tego na drugi dzień w pojedynku ze Switoliną? I tutaj cały czas wychodzi ten sam problem.

Dokładnie jaki?

Trener Igi odgrywa w jej sztabie drugie skrzypce. Nie może być tak, że osoba, która odpowiada za wyniki tenisistki, jest w drugim rzędzie, a w pierwszym jest pani Daria Abramowicz, która chce zarządzać, zarządza wszystkim i ma na to przyzwolenie. To zachowanie Igi, gdy skierowała do swojego boks słowo, że grała na od-

Największy kryzys w karierze Igi Świątek. Posypała się mentalnie

wał się, jest dla mnie całkowicie niezrozumiałe. Co to miało znaczyć? Że Iga chciała zrobić komuś na złość, czy miała zły dzień i jej się nie chce?

Te słowa usłyszał cały świat.

I to nie jest tak, że my sobie coś wymyślamy. To są słowa Igi, z którą musi się dzieć coś złego. To tak jakby powiedzieć: „Zarobiłam w turnieju 500 tysięcy i teraz gram na odwal się?”. Nie wypada wręcz byłej liderce rankingu wypowiadać takich słów. Jest wybitną tenisistką i dlatego musi się też adekwatnie do swojego statusu zachowywać.

Świątek nie wygrała żadnego turnieju już od września ubiegłego roku. Słabo zaprezentowała się w Australian Open czy turnieju w Dosze.

Idzie brakuje wiary w siebie, poza tym ona nie ma spokoju i to przekłada się na wyniki. Wykrzykiwanie pani psycholog do tenisistki i tak samo w drugą stronę to jest jakiś absurd.

Świątek nie radzi sobie z tenisistkami z czołowej dziesiątki rankingu. Przegrała z nimi pięć ostatnich spotkań, a w ostatnich piętnastu meczach pięć wygrała i aż dziesięć przegrała.

To nie jest tak do końca, że przegrywa tylko z tymi najlepszymi, bo niedawno uległa też Sakkari, a później „mamie” Switolinie. Iga nie radzi sobie z zawodniczkami, które grają płasko i szybko.

U Świątek widoczny jest też brak regularności. Nie potrafi

jak dawniej wygrać kilku meczów z rzędu, prezentując w każdym z nich równą i dobrą formę. Co jest tego przyczyną?

Świątek jest dużo lepsza od większości zawodniczek i jeśli tylko byłaby pewna siebie, to powinna wygrywać bez problemów.

W ćwierćfinale turnieju w Indian Wells, przegranym przez Świątek z Eliną Switoliną, widzieliśmy okrzyki psychołóżki Świątek Darii Abramowicz.

Artur Szostaczko: Zostaliśmy zbiczeni przez Tomasza Świątkę. A Iga w ogóle w tenisa mogła już nie grać...

wicz w kierunku Igi. Coś złego dzieje się w ich współpracy?

Jako były zawodnik mogę powiedzieć, że gdy jest się na korcie poirytowanym własną grą, to pojawia się między zawodnikiem a sztabem swoisty mur. Nie słyszy się wtedy, co oni do mnie mówią, bo jest się na siebie tak bardzo złym i sfrustrowanym. Każde słowo wypowiedziane więcej z boku potrafi jeszcze bardziej zirytować. I to się dzieje teraz u Igi. Jej pani psycholog powinien ją umieć wyciszyć, ale nie jest w stanie tego zrobić, bo sama dolewa oliwy do ognia.

Wydaje się, że strefa mentalna nie powinna być problemem Polki. Jako jedyna w turnieju, jak sam Pan niedawno powiedział w rozmowie ze mną, ma niemal cały czas opiekę swojej psycholożki Darii Abramowicz.

Szkoda mi Igi. Muszą znaleźć jakiś sposób, jak sobie z tym poradzić. Wydaje mi się, że powinni poszukać jakiegoś innego rozwiązania – może odpocząć od siebie przez tydzień? Może funkcjonować na zasadzie: tydzień się nie widzimy, potem znowu się spotykamy, i tak co drugi turniej? Nie będę jednak doradzał trzeciej tenisistce świata, co ma robić. Jeżeli jej to pasuje, to niech to robi.

Tyle tylko, że przyzwyczaiła nas do świetnych meczów i wygrywania seryjnie. A to się właśnie ucięło...

I to mnie boli, bo rozmawiamy o Idze Świątek, która według mnie jest w stanie wciąż wygrywać seryjnie i zwyciężać turniej po turnieju, ale na ten moment nie potrafi swoich umiejętności przełożyć na kort.

Może już czas, by Świątek zmieniła psychologa?

Nie mówię tego, że musi zmienić. Swoją drogą, według mnie, ten psycholog jest nie do ruszenia ze sztabu do końca jej kariery. Podkreślę jeszcze raz, że może powinny sobie dawać między jednym a drugim turniejem czas na odpoczynek od siebie, żeby spróbować innego rozwiązania i zobaczyć, czy mi to służy, czy nie. To są jednak dorośli ludzie, każdy z nich odpowiada za swój zawód, więc ja im nie będę doradzał.

Za słowa odnośnie współpracy Świątek i Abramowicz oberwało się niedawno panu i autorowi podcastu „Trzeci Serwis” Lechowi Sidorowi ze strony ojca Igi, który napisał, że się Pan nie zna.

Zostaliśmy zbiczeni przez ojca Igi, Tomasza, który chyba nie zrozumiał naszego przekazu. Jestem dyplomowanym i wykształconym trenerem. W Niemczech w ciągu kilku lat

zdobyłem wszystkie stosowne uprawnienia, które każdy trener tenisa powinien zrobić. Sam też grałem w tenisa. Nie rozumiałem za bardzo jego wypowiedzi: czy chodziło o to, że jesteśmy psami, które nic nie potrafią? Zapomniał, że jego córka dzięki mnie gra dziś w tenisa.

Czuje się Pan urażony?

Co prawda nie grałem w turniejach rangi ATP, ale wtedy były inne czasy, o których pan Tomasz może zapomniał. Doceńm ten czas, że mogłem grać w Bundeslidze i wykształcić się na trenera. Całe życie poświęciłem tenisowi, wychowałem wielu zawodników. Nie rozumiem tej agresji z jego strony, bo nikt źle Idze nie życzy. Mamy prawo do tego, aby porozmawiać i wyrazić swoje zdanie na temat gry Igi. Nikogo nie obraziłem, ale uważam, że my zostaliśmy obrażeni. Myślę, że Tomasz jest świadomy tego, że zachował się źle i poniżej pasa.

Podobno otrzymał Pan wsparcie od wielu ludzi z tenisowego środowiska z całego świata.

Pisali do mnie ludzie z Monachium, Majoriki czy Malagi, ale nie chcę nawet cytować tego, co mi pisano na temat tych słów Tomasza Świątkę. Każdy musi się zastanowić, jak wypowiada się publicznie, i myślę, że też publicznie powinien nas za te słowa przeprosić. Zrobił jak zrobił i dla mnie temat jest zamknięty, ale osoba publiczna nie powinna się w taki sposób wypowiadać. Nie jestem kimś spod budki, nie jestem środowisku tenisowemu od wczoraj. Szkoda tylko, że zapomnieli o tym, dlaczego jego córka w ogóle gra dziś tenisa. Jego córka dzięki mnie gra dziś w tenisa.

Mocne słowa.

Iga była moją podopieczną w Warszawiance przez cztery lata. Po roku treningów, gdy miała około siedmiu lat, Tomasz zadzwonił do mnie i powiedział, że ich nie stać na dalsze zajęcia, a miałem też pod opieką siostrę Igi, Agatę. Tomasz chyba zapomniał, że ten dziś zły trener, czyli ja, po tamtej rozmowie załatwił w dwie godziny sponsora na kilka lat i że Iga oraz Agata trenowały ze mną przez kolejne trzy lata. Gdy się rozstaliśmy, mieli tego sponsora jeszcze przez około rok, gdy już przenieśli się na Merę. A potem była Legia, ale tę dalszą historię chyba wszyscy znają. Więc tak naprawdę nie wiem, czy dziś byłby w ogóle temat Igi Świątek i jak dalej to wszystko by się potoczyło, bo Iga w ogóle w tenisa mogła dalej nie grać...

©©

