Wtorek
24.03.2026

| **6,00 ZŁ** w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 12



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

FOTORELACJA

KONKURS MISS WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO LEGNICĘ REPREZENTUJE AMELIA TRUSIEWICZ

str. 9

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).



FOT. MIASTO LEGNICA

OCHRONA ZDROWIA



FOT. EDYTA GOLISZ

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

eprasa.pl 607dca19aa



FOT. MIASTO LEGNICA

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.

Oszuści zgarnęli ponad pół miliona

Redakcja
Legnica

Policjanci Komendy Miejskiej Policji w Legnicy prowadzą postępowanie w sprawie oszustwa internetowego, w wyniku którego mieszkaniec 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.

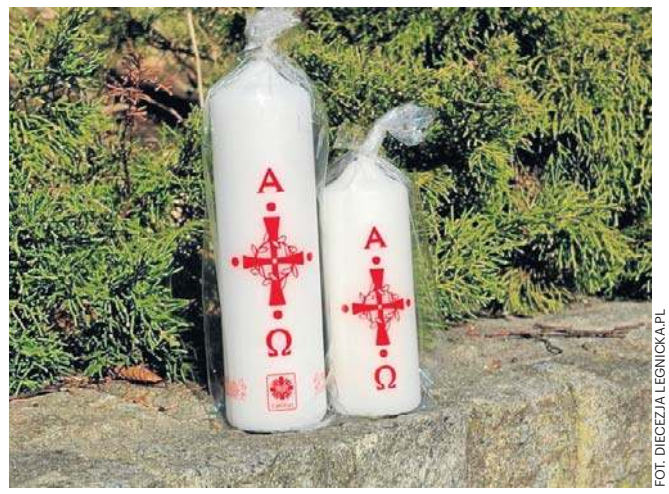
W trakcie licznych rozmów telefonicznych oraz kontaktu za pośrednictwem komunikatorów internetowych, sprawcy mówiący z wyraźnym wschodnim akcentem, przekonywali mężczyznę o wysokich zyskach i konieczności dokonywania kolejnych wpłat. Pokrzywdzony wykonywał przelewy, płatności BLIK oraz wpłaty gotówkowe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



FOT. DIECEZJA LEGNICKA.PL

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 - świecy która symbolizuje Chrystusa Zmartwychwstałego. Świece te zapalimy przy śniadaniu wielkanocnym w uroczystość Zmartwychwstania Pańskiego.

Będziemy mogli je zapalać 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 przebywającym w Zakładach Opiekuńczo-Leczniczniczych w Jeleniej Górze oraz Legnicy - mówi Łukasz Żygadło z Caritas Diecezji Legnickiej.

RED.

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

Skorzystaj z bezpłatnego telefonu porad prawnych dla dolnośląskich seniorów

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

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

Legnicki Telefon Pierwszego Kontaktu

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

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

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

ZDJĘCIE DNIA



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

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 Manażowej 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.

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

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

eprasa.pl 607dca19aa

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.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

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

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 znajdą się m.in.: zdobienie figurek, malowanie twarzy, animacje sceniczne, tworzenie gry planszowej, interaktywny teatrzyk wielkanocny, strefa zabaw z wielkanocnym królikiem, festiwal baniek mydlanych, gigapuzzle 3D, strefa 4Kids, budowa mini ligi zajączków wielkanocnych, wielkoformatowa gra „Wielkanocna misja zajączka".

Koncert Wielkopostny

W programie wydarzeń znalazł się także Koncert Wielkopostny, który odbędzie się 29 marca o godz. 18.30 w Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Legnicy. W repertuarze znajdą 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 Babuśka (tenor), Radosław Palczak (bas).rojekt jest współfinansowany z budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

Do udziału w wydarzeniach zapraszają: prezydent Legnicy Maciej Kupaj, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego Jarosław Rabczenko 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 POLO, do 2 kwietnia w godzinach 10-143. W ofercie m.in. ręcznie malowane pisanki, baranki, zajączki 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 kartek świątecznych i wianków,

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



FOT. CHOJNOW MIASTO FB

Fragment plakatu zapowiadającego kiermasz, na którym kupimy prace uczestników warsztatów

REKLAMA 0111470598



eprasa.pl 607dca19aa

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



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

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 PRZEPRASZAŁ, WYRAZIŁ SKRUCHĘ I OBIECAŁ POMOC, ALE...

Złodziej krzyża z cerkwi dostał trzy lata więzienia

Edyta Golisz
Legnica

- Sam jestem wierzący, nie wiem co we mnie wstąpiło - przepraszał podczas ogłoaszania wyroku w legnickim sadzie Beniamin W.

W ostatnich przed wydaniem wyroku słowach 30 - letni Beniamin 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 szczerą i wziął ją pod uwagę, dlatego za adekwatną uznał karę 3 lat pozbawienia wolności, zamiast 4 lat, których domagał się prokurator Filip Hnitecki. Beniamin W. ma na sumieniu dużo więcej, niż kradzież krzyża.


FOT. EDYTA GOLISZ/PK

Beniamin W. odpowiadał za kradzież krzyża oraz inne przestępstwa

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 Beniamin 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.


Cerkiew wciąż nie ma głównego krzyża. - To uderzenie w uczucia wiernych- mówiła 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, będę wykonywał w parafii różne prace, aby odpokutować swoją winę - mówił Beniamin 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 zrozumiał wagę swoich czynów, wyraża za nie skruchę, żałuje - mówił mecenas Roland Ambroży, wnosząc o jak najniższy wymiar kary.

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

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

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

eprasa.pl 607dca19aa

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 w końcu będę mógł przeprowadzać operacje tak, jak chciałbym je wykonywać, na najwyższym poziomie. Bo robotyka chirurgiczna z takiej jakości urządzeniem to dla legnickiego szpitala wejście do pierwszej ligi chirurgii - mówi Bartłomiej Pałka, specjalista chirurgii onkologicznej w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy.



FOT. EDYTA GOLISZ

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

- 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 najwięcej korzyści 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 bankowego 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.



FOT. PPG

Iwona Kowalska-Matis: ZUS pomoże bezpłatnie

W ub. roku pośrednicy proponowali pomoc za nawet 10 tys. zł, albo sześciokrotności 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 ostrożność 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 urządzona 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.

eprasa.pl 607dca19aa



FOT. POLICJA LEGNICA

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 woreczki 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.

Ostatni etap modernizacji hali sportowo-widowiskowej OSiR

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 pol- docieplenіu 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.



WIZUALIZACJA MIASTO LEGNICA

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



FOT. MIASTO LEGNICA

Obecny wygląd hali

21 zarzutów dla Lubinianina, który kpił sobie z prawa

Redakcja
Legnbica

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

Wywiadowcy wydziału prewencji lubińskiej komendy zatrzymali 33-latka, 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



FOT. POLICJA LUBIN

Od lutego obowiązują nowe przepisy

samochód nie posiadał badań technicznych.

Lubińscy funkcjonasłyszał już 21 zarzutów przedstawionych mu przez lubińskich policjantów - wszystkie dotyczyły złamania 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 lubinskiej 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 złamali.

W mieszkaniu Legniczanina „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



FOT. POLICJA LEGNIA

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

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.

eprasa.pl 607dca19aa

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 zapełniła się w zaledwie 36 godzin. Tegoroczna edycja Nocnego Wrocław Półmaratonu jest najszybciej wyprzedanym półmaratonem w historii polskich biegów długodystansowych. Dodatkowo w tym roku uczestnicy zmierzą się 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 idealny 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.

Jaką trasą poprowadzony będzie 12. Tarczyński Nocny Wrocław Półmaraton?

Bardzo uważnie wsłuchujemy się w opinie uczestników i zgodnie z ich oczekiwaniami w tym roku przygotowaliśmy trasę, która pozwala zarówno bić rekordy, jak i cieszyć się widokiem najpiękniejszych miejsc Wrocławia nocą. Bieg wystartuje z al. Śląskiej, gdzie na zawodników czeka szeroki i bezkolizyjny start, a jego zwieńczeniem będzie meta zlokalizowana na płycie głównej stadionu Tarczyński Arena Wrocław. Możliwość wbiegnięcia na murawę to wyjątkowe sportowe przeżycie, które z pewnością na długo pozostanie w pamięci uczestników.

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: Pocztę Polską, Plac Społeczny, Most Grunwaldzki, Most Młyński z widokami na Ostrów Tumski, Most Piaskowy, z którego widać rzeźbę Nawa 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 inspirującymi 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 wydarzenie. 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 półmaraton 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.

Motywem 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.

eprasa.pl 607dca19aa







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 Chabiorem, rozeszły się dosłownie w mig. Gdyby sala była większa, zapewne byłoby w niej w środowy (18.03) wieczór dużo więcej osób. Ci, którym udało się zdobyć wejściówki, nie kryli radości.

- Janusz to „swój chłop". Fajny, serdeczny. Kiedyś mieszkałem 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 oczywiście 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.







ZDJĘCIA EDYTA GOLISZ

eprasa.pl 607dca19aa

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 zawalczą 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



Bernardetta Sztaba, Ścinawa



Amelia Trusiewicz, Legnica

ZDJĘCIA MISS WOJ. DOLNOŚLĄSKIEGO

REKLAMA 0011497976

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 m², Dz. nr 941/1 o pow. 117 m² obręb Fabryczna Lokal mieszkalny nr 2 na parterze	Dwa pokoje, kuchnia, łazienka z w.c., przedpokój, przedsionek Powierzchnia 58,40 m²	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.

REKLAMA 0011497977

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 Kartuzy dz. nr 884, o pow. 654 m²	lokal użytkowy nr 3 A pow. 23,39 m² 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.

REKLAMA 0011497978

Prezydent Miasta Legnicy

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

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

Lokal i grunt przeznaczony do sprzedaży na własność.

Przetarg odbędzie się 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.

REKLAMA 0011497979

Prezydent Miasta Legnicy

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

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

REKLAMA 0011497980

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 Powierzchnia	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 m², obręb Tarninów Lokal mieszkalny nr 4a na III piętrze	2 pokoje, kuchnia, łazienka z w.c., piwnica nr 5 Powierzchnia 54,06 m² i 10,19 m²	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.

REKLAMA 0011497987

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 l. 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. Koralowa – 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.

eprasa.pl 607dca19aa

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

Trasa wymagała kondycji, ale także siły











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

eprasa.pl 607dca19aa

JĘ 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





eprasa.pl 607dca19aa

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 Gronczewska



FOT. POLICJA

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

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 wspólnik 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-latkiem, w związku z czym ich działania były legalne.

Katarzyna nie może się pogodzić z taka decyzją i zamierza złożyć odwołanie. Uważa, że powinni zostać aresztowani.

- Boimy się, że sytuacja się powtórzy - wyjaśnia. - Są osoby, które zrobią źle i to rozumieją, 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.

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

Babciu, zabierz nas od mamy

Babcia chłopców jest wdową, mąż umarł, 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 - mówią. - Choć sama musi zmagać się z żałobą po śmierci męża, dzieciom niczego nie brakuje.

Znana łódzka adwokat 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 zadziałało 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 rozpowszechniania wizerunku zaginionego dziecka za pośrednictwem dostępnych mediów. To program, którego głównym celem jest szybsze i skuteczniejsze poszukiwanie dzieci i nastolatków, dzięki z góry ustalonej 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 wnuczkiem, 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-latka. 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

Niemiła 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 wrócą koło 17. Nie pojawił się, ale zaczął wysyłać SMS-y, że zabije siebie i syna.

Matka Maćka zawiadomiła policję. Ta sprawdzała Las Łagiewnicki, 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.

eprasa.pl 607dca19aa

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

FILM SENSACYJNY SOBOTA TVP 1 21:25

Colombiana



Cataleya Restrepo miała zaledwie 9 lat, gdy los okrutnie ją doświadczył, czyniąc z niej świadka brutalnego zabójstwa swoich rodziców. Dziewczynka z trudem umyka oprawcom, wykazując się sprytem i wdrażając wszystko, co jej rodzice zdążyli przekazać. Biedną sierotę przyjął pod swe skrzydła wuj, powiązany z chicagowskim światem przestępczym. Teraz Cataleya – 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. Cataleya 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 wciela się Amandla Stenberg.

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 Kidawy-Błońskiego powraca z trzymającą w napięciu historią o manipulacjach politycznych i sile rodzinnych więzi. Joanna (Magdalena Boczarska) 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 Boczarska). 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.

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

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 Akacjowa 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 szyfrowania 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

5.30 M jak miłość (1720) **6.20** Przystań 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 Patrykiem, 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

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski 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

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1587) – serial fab.-dok.**6.45** Kuchenne rewolucje: Grudziądz, bar „Pierożek" **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. Zdrajcy

TVN 7

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

10.05 Paveoncello **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

5.50 Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **7.15** Piłka nożna: Puszcza Niepołomice – 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: ECB 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

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

12.20 Historia obrazu Matka Boska AK **13.00** Ulmowie **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 Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

6.00 Nash Bridges (99, 100) **8.00** Kobra – oddział specjalny (16, 1) **10.00** Triumf miłości (77, 78) **12.00** Nie igraj z aniołem (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)

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

DVB T2 stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 607dca19aa

ŚRODA 25 Marca

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 Akacjowa 38 (833)
Spotkanie Silvii z pułkownikiem wzbudza ciekawość służby. Inigo kupuje milczenie sąsiadów prezentami z przemytu, choć nie udaje mu się uciszyć dociekliwej 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

TVP 2

5.30 M jak miłość (1721) **6.25** Pożyteczni.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 Beyzę przed rozpętaniem 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

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 organizowania urodzin dla ojca Tobiasz ulega wypadkowi.
17.00 Gliniarze (1170) – serial fabularno-dokumentalny 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 wieprzy
★★★ – 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

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1588) – serial fab.-dok. **6.45** Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Hot Devil Pizza”, Łódź **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: 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 Kurp, Josephine Kwaśniewska, Ewelina Kubiak
22.55 Tammy
★★★ – komedia USA 2014
Reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Susan Sarandon, Dan Aykroyd
Tammy skasowała samochód, została zwolniona z pracy i odkryła, że mąż ją zdradza. Jest spłukana, 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

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 Wesołowska (579) **17.00** Zapisane w gwiazdach (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. Christopher 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)

TVP Kultura

12.20 Jerzy Stuhr. Sam ze sobą **13.25** Parasolki **13.45** Tygodnik kulturalny **14.40** ★★★★ Dziewczyna i gołębie – film obyczaj. Polska **15.40** ★★★★★ Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy – film obyczaj. Polska 1973 **16.50** Pogranicze w ogniu (22) **18.05** Dobre strony **18.30** Informacje kulturalne **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

TVP Sport

8.45 Piłka nożna:(k): FC Barcelona Femení – Athletic Club Femenino **10.50** Hokej na lodzie: TAURON Hokej Liga: Półfinał – skrót **12.15** Pełnosprawni **12.45** Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Polska – Finlandia **14.55** Quiz TVP Sport **15.55** **(L)** Piłka nożna: Górnik Łęczna – UKS SMS Łódź **18.05** Odliczanie do mundialu **20.10** **(L)** Hokej na lodzie: TAURON Hokej Liga: Półfinał **22.45** Sportowy wieczór **23.15** Odliczanie do mundialu **1.10** ZIO 2026: Skoki narciarskie; Biatlon (k)

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)

TV Trwam

10.00 Audiencja 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 zdrowie **16.30** Ukryci w łonie Matki **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Bóg z nami **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

6.00 Nash Bridges (100, 101) **8.00** Kobra – oddział specjalny (1, 2) **10.00** Triumf miłości (79, 80) **12.00** Nie igraj z aniołem (40) **13.00** Wspaniałe stulecie (65) **14.00** Lombard. 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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 26 Marca

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 Mateusz (102): Pani sierżant **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** To się opłaca **12.55** Dzika Argentyna (2): Kraina 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 Akacjowa 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 Glina. Nowy rozdział (3)
1.20 Igła – thriller W. Bryt. 1981
★★★★ Reż. Richard Marquand, wyk. Donald Sutherland, Kate Nelligan, Ian Bannen

TVP 2

5.30 M jak miłość (1722) **6.20** Operacja 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 fortuny **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 wysyła 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

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (208, 209): Córka marynarza / Znikające zwłoki **9.30** Trudne sprawy (1014, 1015) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 **11.35** Gliniarze (676-678): Cztery-pięć-sześć / Nie pozwolę 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 Małgorzaty dowiadują się o jej problemach w szkole. Dziewczyna obiecuje poprawę, jednak już tydzień później wychodzi na imprezę. Dochodzi tam do dramatycznego zdarzenia.
17.00 Gliniarze (1171) – serial fabularno-dokumentalny 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 otrzymuje propozycję pracy. Jacek odnajduje Justynę. Zabiera ją do mieszkania. Na SOR trafiają postrzelony policjant oraz małoletnie ofiary pożaru.

TVN

5.00 Jak to jest zrobione? **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1589) **6.45** Kuchenne rewolucje: „Jani Sushi”, Tarnów – reality show Polska **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: 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 powiązania 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

TVN 7

6.50 Szkoła (536, 537) **8.45** Ukryta prawda (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 Wesołowska (580) **17.00** Zapisane 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

TVP Kultura

12.20 Reżyserzy **13.10** Kolekcja **13.20** Wydarzenie aktualne **13.55** Studio Kultura **14.55** ★★★ Statyści – kom. Polska 2006 **17.05** Pogranicze w ogniu (23) **18.10** Wydarzenie aktualne **18.40** Którędy po sztukę **18.55** Tintoretto. Człowiek, który zabił malarstwo **20.00** Hala odlotów **21.05** ★★★★ Tatarak – dramat Polska 2009 **22.40** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **23.10** Video Killed the Radio Star **23.45** ★★★★ Zimna wojna – dramat Polska/W. Bryt./Fr./Belg./Indie 2018

TVP Sport

6.05 Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **8.45** Piłka nożna: Górnik Łęczna – UKS SMS Łódź **10.50** TAURON Hokej Liga: Skrót półfinału **11.50** Odliczanie do mundialu **13.45** Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Polska – Holandia **16.00** Zawody siłaczy: LM Strongman: RPA **17.00** Ring TVP Sport **17.55** Mundial 2026: Legendy miejskie **20.35 (L)** Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Polska – Albania **0.05** Boks: Karol Welter – Evander Castillo **2.25** ZIO 2026: Skoki narciarskie (m)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (12, 13) **7.55** Bogaty dom – biedny 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

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 wędką 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 potrafi **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (107)

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 – komedia sens. USA 2010, re.z, Robert Luketic, 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

eprasa.pl 607dca19aa

PIĄTEK 27 Marca

TVP 1

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 Akacjowa 38 (835) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Glina. 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

TVP 2

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 Orszą **12.30** Koło 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 Koło 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) Napięcie 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 uzależnienia od opioidów.
20.45 Kocham Cię, Polsko!
22.20 Postaw na milion
23.15 To jest grane
23.50 Fatalna namiętność ★★★ – thriller USA 1997 Reż. Jon Avnet, wyk. Richard Gere, Bai Ling
2.05 Ciasteczko dla księcia ★★★ – komedia romantyczna Kanada/USA 2023
3.40 Akacjowa 38 – serial obycz.

Polsat

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 Farma – 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, Pilou Asbæk
1.10 Łowca i Królowa Lodu ★★★ – film fantasy USA 2016 Reż. Cedric Nicolas-Troyan, wyk. Chris Hemsworth, Charlize Theron, Emily Blunt
4.40 Disco gramy!

TVN

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 „Marysieńka”, Babice koło Oświęcimia / Myślibórz – „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

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 Benjamina Buttona – melodramat USA 2008, reż. David Fincher **3.15** Hotel Paradise (16)

TVP Kultura

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

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

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

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

6.00 Nash Bridges (102, 103) **8.00** Kobra – oddział specjalny (3, 4) **10.00** Triumf miłości (83, 84) **12.00** Nie igraj 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** ★★★ Eskorta – film sens. Chiny/USA/Kolumbia 2018 **2.00** Lombard. Życie pod zastaw (965)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 28 Marca

TVP 1

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): Zamach – 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

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3343, 3344) **6.25** M jak miłość (1919) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn publicystyczny **11.25** Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn kulinarny **12.10** W poszukiwaniu dobrego filmu – magazyn **12.45** Dobre strony **13.05** Panna młoda (57) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Pod Budą – show
16.20 Na dobre i na złe (986) – serial obyczaj. Polska
17.20 Panna młoda (58) Cihan jedzie z Hancer na grób brata. Wracają do domu, Mukadder jest wściekła. Cihan postanawia powiedzieć Hancer, że Beyza była jego żoną. Beyza kopie grób dla Cihana.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Słowo na niedzielę – program religijny
19.00 Informacje kulturalne – magazyn
19.25 Rodzinka.pl (308, 309) – serial kom. Polska
20.30 The Voice Kids: Przesłuchania w ciemno
22.50 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk show
23.45 Heartbreaker. Licencja na uwodzenie ★★★ – komedia romantyczna Francja/Monaco/USA 2010 Reż. Pascal Chaumeil, wyk. Romain Duris, Vanessa Paradis, Julie Ferrier
1.40 Fatalna namiętność ★★★ – thriller USA 1997 Reż. Jon Avnet

Polsat

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 pięter 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 wszczepieniu wspomnień. Nie idzie to zgodnie z planem. Quaid staje się poszukiwanym przez policję renegatem. Musi odzyskać prawdziwą tożsamość.
4.40 Disco gramy!

TVN

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 lizać **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 Perła Kataru – najbardziej luksusowa wyspa świata – serial dok.

TVN 7

6.40 Bugs Bunny Builders (12) **6.55** Kumple 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

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

8.45 Piłka nożna: Eliminacje ME do lat 21: Polska – Armenia **9.55 (L)** Biegi narciarskie: Ski Classics – Reistadløpet **12.55 (L)** Tenis stołowy: 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 Kuździeń – Ante Bilić **23.00** Sportowy wieczór **23.35** Piłka nożna: ME do lat 21: Polska – Armenia **1.50** ZIO 2026

TV 4

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** ★★ Czasy ostateczne: 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

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** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Fatima. Ostatnia tajemnica **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem

TV Puls

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)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 607dca19aa

NIEDZIELA 29 Marca

TVP 1

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** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Nowe życie (3) **13.10** Ssaki: Ciemność **14.30** Dom (10): Nie przesadza się starych drzew

16.05 Dziedzictwo (873)
17.00 Teleexpress
17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś: Olgierd Łukaszewicz
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Wojna zastępcza (4) – serial sensacyjny Polska
21.25 Sanatorium miłości
22.15 „Sanatorium miłości" – kulisy programu
22.20 Życie po „Sanatorium miłości" – cykl reportaży
22.45 O północy w Paryżu
★★★★ – komedia romantyczna USA/Hiszp./Francja 2011 Reż. Woody Allen, wyk. Owen Wilson, Rachel McAdams, Kurt Fuller Przemierzając nocą ulice Paryża, Gil przenosi się w czasie do lat 20. XX w. i poznaje sławnych artystów epoki. Zafascynowany kochanką Picassa uważa, że znalazł inspirację do napisania powieści.
0.35 Colombiana
★★★ – film sensacyjny USA/Francja/W. Bryt. 2011
2.30 Uciekinier – dramat
★★★★ psychologiczny USA 2012

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** Koło fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Kasia Stankiewicz – show
16.15 Tak to leciało! – teleturniej
17.15 Sandokan, książę piratów (3) – serial przygodowy Po ucieczce z Labuanu piraci kierują się ku kopalniom rudy antymonu. Ich tropem, chcąc uwolnić Marianne, podąża Brooke. Na skutek jego interwencji piratom nie udaje się zdobyć minerału, ani uwolnić pracowników kopalni, w tym brata Sani.
18.20 Pan Mama (49) – serial kom. Polska 2026
18.55 Kocham Cię, Polsko! – quiz
20.20 Postaw na milion
21.20 Kwiatki polskie duże
22.25 Marzec '68 – dramat
★★★ obyczaj. Polska 2022 Reż. Krzysztof Lang, wyk. Vanessa Aleksander, Ignacy Liss, Ireneusz Czop
0.35 Krucjata. Znak bliźniąt (3) – serial krym. Polska 2024
1.35 Heartbreaker. Licencja na uwodzenie
★★★ – komedia romantyczna Francja/Monaco/USA 2010
3.30 Akacjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania 2026

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

16.15 Nasz nowy dom – reality show
17.30 Awantura o kasę – teleturniej
18.50 Wydarzenia
19.30 Państwo w państwie – program publicystyczny
19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami – program rozrywkowy
22.35 Zanim się pojawiłeś
★★★★ – dramat obyczaj. W. Bryt./USA 2016 Reż. Thea Sharrock, wyk. Emilia Clarke, Sam Claflin, Janet McTeer 26-letnia Lou Clark po utracie pracy zatrudnia się jako osoba do towarzystwa sparaliżowanego Willa Traynora. W momencie podjęcia zatrudnienia nie wie jednak, że mężczyzna chce się poddać eutanazji.
0.55 Zakochani – komedia
★★★ romantyczna Polska 2000 Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Magdalena Cielecka, Bartosz Opania, Beata Tyszkiewicz
3.15 Świat według Kiepskich (552, 553)
4.40 Disco gramy

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

16.50 Dzieciak rządzi – film animowany USA 2017 Tim ma 7 lat, gdy pojawia się jego mały braciszek. Malec jest ubrany w garnitur, nosi teczkę i zachowuje się jak biznesmen. Tim poznaje tajny spisek, w którego centrum jest jego młodszy brat. Aby uratować rodziców i świat, bobas musi wtajemniczyć Tima w swoją misję.
19.00 Fakty
19.45 The Traitors. Zdrajcy – reality show
21.25 Wyjście awaryjne
★★★ – komedia Polska 1982 Reż. Roman Załuski, wyk. Bożena Dykiel, Jerzy Michotek, Maria Gładkowska
23.20 Ostatni skaut
★★★★ – film sensacyjny USA 1991 Reż. Tony Scott, wyk. Bruce Willis, Damon Wayans, Chelsea Field
1.35 Superwizjer
2.10 Szpital św. Anny (55)
3.15 Uwaga! – magazyn
3.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) – serial krym. USA/Kanada 2009
4.35 Jak to jest zrobione? – serial dok. Kanada 2012

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 łyse konie – komedia Chiny/Hongk. 2023, reż. Larry Yang, wyk. Jackie Chan **15.15** ★★★ Obłędny rycerz – film przygod. USA 2001, reż. Brian Helgeland **17.55** Uroczysko (221-224) **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (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 Kultura **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. Połukarda w Bydgoszczy **19.30** Futbol totalny **20.35** Sportowy wieczór **20.55 (L)** Piłka nożna: Real Madryt – FC Barcelona Femení **23.10** Boks: Jai Opetaia – Brandon Glanton **0.15** NBA: Milwaukee Bucks – Los Angeles Clippers

TV Trwam

12.00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV **12.20** Papież Polak do rodaków **12.55** Głos serca (108) **13.40** Bohaterowie najdłuższej wojny **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** Gorzkie żale **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą **22.30** Muzyczne chwile **22.45** Jak wygrać małżeństwo? **23.00** Jak my to widzimy **23.30** Tam, gdzie Bóg płacze

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

DVB 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 – budowniczowie świętego miasta – film dokumentalny
23.40 Balans bieli – magazyn
0.25 Jan Paweł II
★★★★ – film biograf. Polska/Włochy/USA 2006
2.45 Echa imperium. Dziedzictwo 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** Koło 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 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (59) Cihan nie wyjawia Hancer prawdy o Beyzie. Wybucha konflikt Deryi 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 Instynkt (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 Szwarca 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 Skrajnie różni policjanci, Ray Tango i Gabriel Cash, mają tego samego wroga. Dali się we znaki szefowi mafii w Los Angeles, który postanowił wrobić 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 Szkoła (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** ★★★ Niezapomniany – 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. Trójmiasto (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 Femení **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 Trwam

12.20 Kobiety wolności **13.00** Skarby ojcowskiego domu **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Serial z życia Jezusa **15.00** Zadziwiający świat chrząszczy **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z tel. udz. dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Z wędką nad wodę w Polsce i świat

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

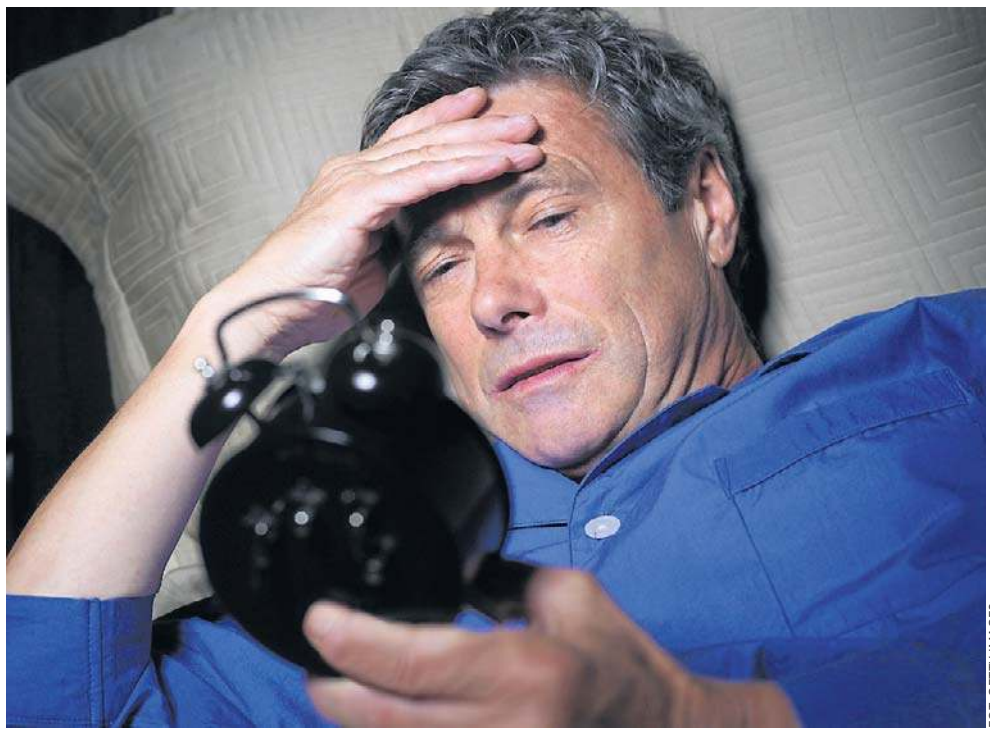
DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 607dca19aa

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.



FOT. GETTY IMAGES

Wbrew pozorom, nocnych wybudzeń doświadcza większość osób.

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 taqk 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, myśl, wahania hormonalne czy bodziec wewnętrzny, który w innych 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 spożywaliśmy 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 ruminacja 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 zaśnięcie. 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 wszystko 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 mikroprzebudzeniami: 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 senczuwanie. 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 świateł 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 sypiasz 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 sypiasz 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.©℗

WARTO WIEDZIEĆ

Jak zadbać o dobry sen?

- Ruch na świeżym powietrzu: aktywność w ciągu dnia znakomicie ułatwia zasypianie wieczorem
- Regularna rutyna: przed zaśnięciem powinieneś trzymać się stałego planu aktywności
- Zredukuj stres: postaraj się przed snem nie myśleć o pracy czy innych problemach
- Odłóż telefon: sztuczne światło z ekranów telefonów i komputerów utrudnia zasypianie
- Zrezygnuj z używek: zwłaszcza alkohol zaburza sen

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

Katarzyna Wąś-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/m, 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 różnorodność 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 dietetyki 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.©℗



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości.

eprasa.pl 607dca19aa





FOT. MIEDZLEGNICA.PL

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

Betclic 1 liga. Miedź Legnica zremisowała z Polonią w Warszawie 1:1. Jedyną bramkę dla podopiecznych Janusza Niedźwiedzia strzelił Miloš 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 Milošem Jovičiciem i Bartoszem Kwietniem, po czym umieścił piłkę w siatce.

Miedzianka wyrównała na 7 minut przed końcem regulaminowego czasu gry. Krótko rozegrany rzut rożny zakończył się dośrodkowaniem Gleba Kuczki z głębi pola, a w szesnastce gospodarzy najwyżej wyskoczył Jovičić i bardzo efektownym 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. Durmuş) - Zjawiński (77. Kostorz).

Miedź: Lučić - Szymoniak, Kwiecień, Jovičić, Grudziński, Polak (77. Kuczko) - Córdoba (72. Bochnak), Rakip (60. PetrovićI), Serafin I, Mioč (60. Antonik) - Stanclik (77. Mansfeld).

W 26 kolejce Betclic 1 Ligi Ślask Wrocław na wyjeździe zremisował z Puszczą Niepomomice 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 przyjmuje 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 reprezentacje.

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 zdatni do gry Grek Michális Kossídis 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 remis. 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 Kossídis, 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.



FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

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

eprasa.pl 607dca19aa



FOT. EAST NEWS

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

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

Największy kryzys w karierze Igi Świątek. Posypała się mentalnie

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 zapomniała, 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 Muchovą 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 boksu słowa, że grała na odwal 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 dziać 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.
Idze 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 psycholożki Świątek Darii Abramowicz w kierunki 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 boksu 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.

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

Wydaje się, że strefa mentalna nie powinna być problemem Polki. Jako jedyna w tourze, 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 powinny 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 zbiczowani 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 zrozumiałem 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. Doceniam 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 obraziliśmy, ale uważam, że my zostaliśmy obrażeni. Myślę, że Tomasz jest świadomy tego, że zachował się źle i poniżej pasa.

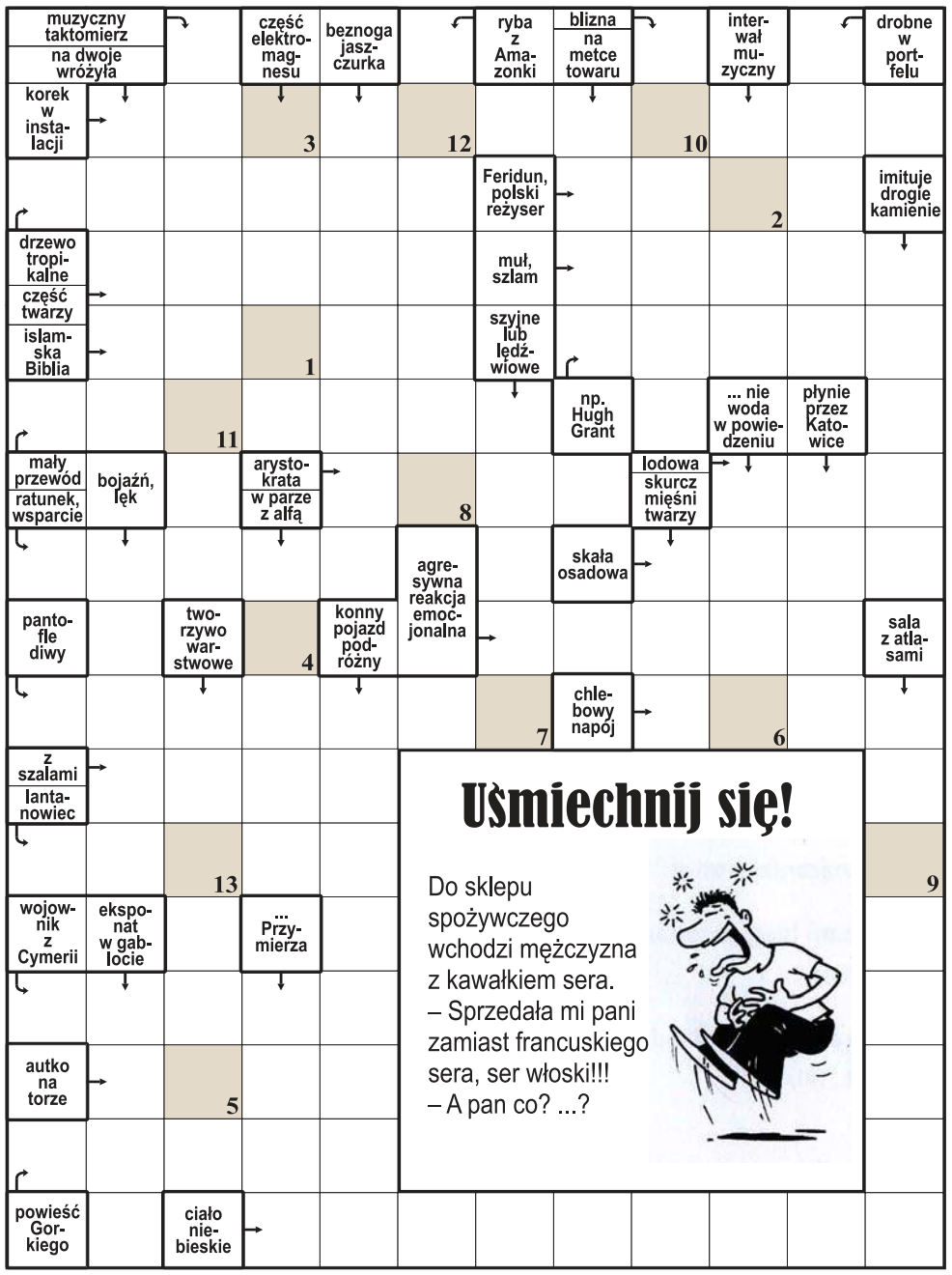
Podobno otrzymał Pan wsparcie od wielu ludzi z tenisowego środowiska z całego świata.
Pisali do mnie ludzie z Monachium, Majorki czy Malagi, ale nie chcę nawet cytować tego, co mi pisano na temat tych słów Tomasza Świątka. Każdy musi się zastanowić, jak wypowiada się publicznie, i myślę, że też publicznie 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 tenisowym od wczoraj. Szkoda tylko, że zapomniał 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...

©℗

eprasa.pl 607dca19aa

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

Do sklepu spożywczego wchodzi mężczyzna z kawałkiem sera.
– Sprzedała mi pani zamiast francuskiego sera, ser włoski!!!
– A pan co? ...?

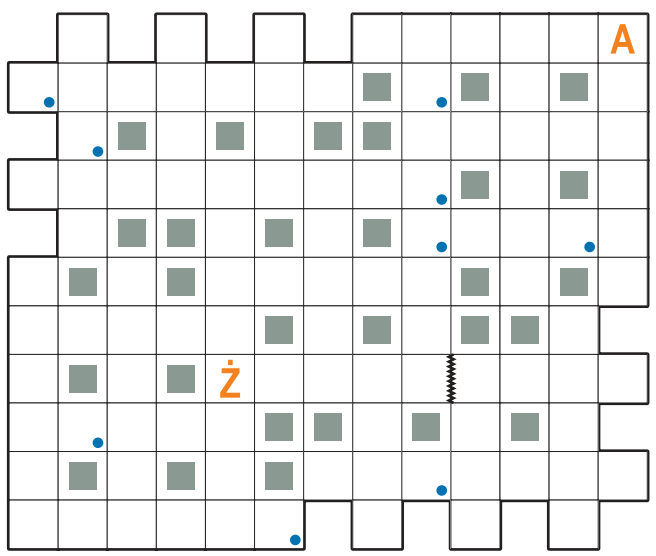
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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

Krzyżówka A-Ż

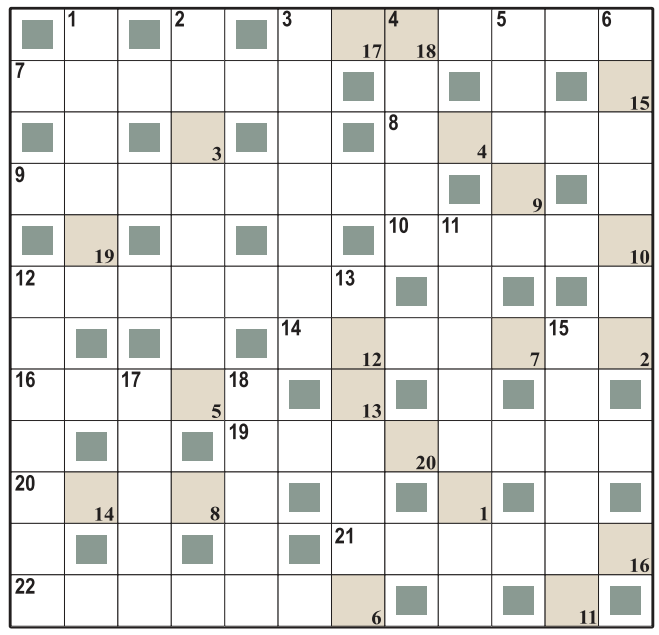
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) przyjemny zapach (6).
B) w nim koło zapasowe (8).
C) turecki wyrób cukierniczy (6).
D) jednostka monetarna Iraku i Algierii (5).
E) obwieszczenie woli panującego (5).
F) był nim Władysław Tatarkiewicz (7).
G) leśne legowisko niedźwiedzia (5).
H) góry z Mount Everest (8).
I) niewielki organizm (7).
J) popularna jednoroczna roślina astrowata, cynia (9).
K) trudno topliwy metal o symbolu Co (6).
L) piłkarski klub z naszej stolicy (5).
Ł) nadziemna, osiowa część rośliny (6).



M) powstaje z tłuszczu i wodorotlenku sodu (5).
N) natłok myśli lub spraw (5).
O) mocny fundament, podwalina (5).
P) gra na koniach jak koszulka (4).
R) dawne sesje sądowe (4).
S) przymierze między państwami (6).
T) kosmetyk do malowania rzęs (4).
U) ... Bolt, rekordzista świata w sprincie (5).
W) czasami dzielony na czworo (4).
Z) część morza wcinająca się w ląd (6).
Ż) pierwsza bitwa powstania Chmielnickiego (5,4).

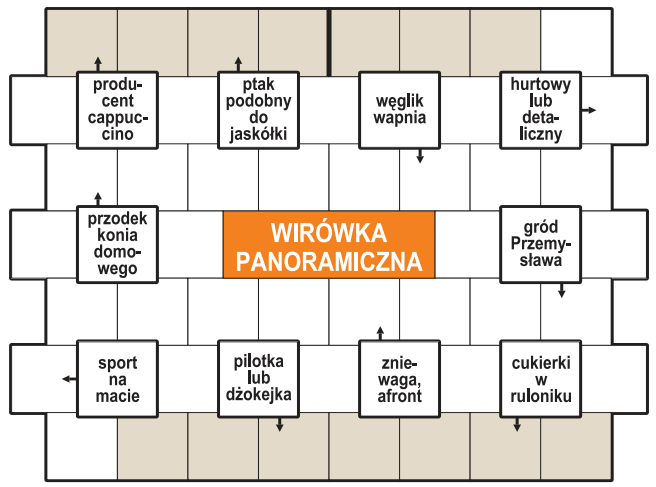
Krzyżówka z hasłem



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

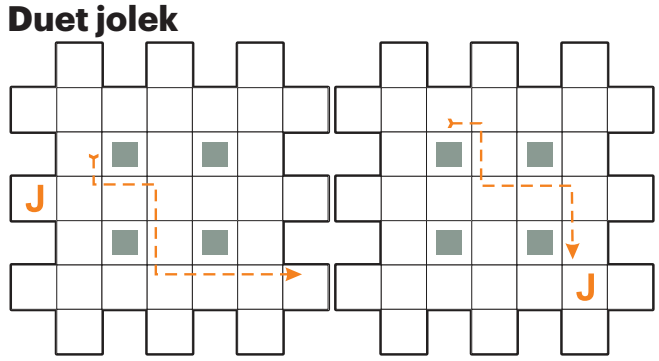
Poziomo:
3) wynik odejmowania,
7) nakłanianie do zgody,
8) siana przez panny,
9) awantura z rękoczynami,
10) Hanna Gronkiewicz-..., ,
12) seter angielski,
14) gęsta zupa rosyjska,
16) to, co wartościowe,
19) ...-Matołek Makuszyńskiego,
20) prosta lub łamana,
21) czyta listę dialogową,
22) śniła się biblijnemu Jakubowi.

Pionowo:
1) górski żywioł,
2) licznik wody,
3) biały kruk, unikat,
4) ptak lecący w kluczu,
5) producent mikroprocesorów,
6) ozdobna chustka,
11) kobieta w bryczesach,
12) lodowiec kontynentalny,
13) bliższa ciału niż sukmana,
15) tkanina na sukienki,
17) pękate, szklane naczynie,
18) rzadki kuzyn żyrafy.



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

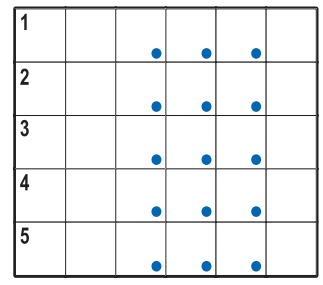
Duet jolek



W diagramie ujawniono wszystkie litery „J". Litery czytane wzdłuż linii przerywanej, utworzą rozwiązanie: tytuły filmów z udziałem Kate Winslet.

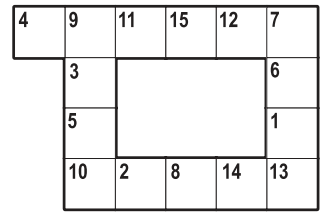
W przypadkowej kolejności:
– na przykład pietruszka
– koncept, idea
– prośba, petycja
– długi spis
– miasto diabła Boruty
– odmiana dyni
– pomięta na łóżku
– lubi rodzinne pielesze
– strzeże porządku i bezpieczeństwa
– pozer, efekciarz
– laurowy dla zwycięzcy
– kilka pułków lub brygad

Logogryf



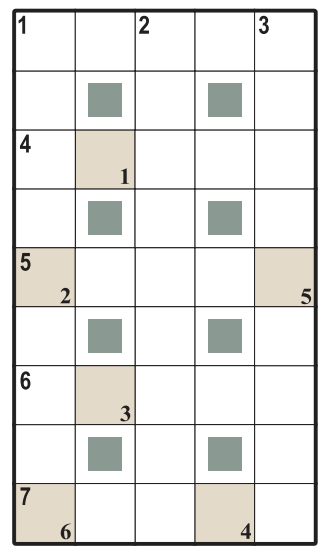
Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – tytuł piosenki.
1) gotyckie okno, rozeta,
2) krótka pieśń operowa,
3) kwiat ozdobny, miłek,
4) robiony na drutach,
5) prymitywny szałas pasterski.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: tytuł powieści.
Poziomo:
4) dymka na działce,
10) gatunek surowej kiełbasy.
Pionowo:
9) klasztor pustelników,
7) animozja, awersja.

Krzyżówka



Litery z pól od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) turecka potrawa,
4) wybieg dla koni wyścigowych,
5) nacisk, presja,
6) jeleń z Azji, czytal,
7) fluorowiec o symbolu At.
Pionowo:
1, 2, 3) europejskie stolice.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: …rozmawiał z nim?; **wirówka panoramiczna:** "Moje Bieszczady"; **krzyżówka z hasłem:** Natura nie znosi próżni; **duet jolek:** "Marzyciel", "Titanic"; **szyfr:** "Serce na temblaku"; **logogryf:** "Życie to nie teatr"; **krzyżówka:** Ankara; **krzyżówka A-Ż:** finalista.

eprasa.pl 607dca19aa