Wtorek
17.03.2026

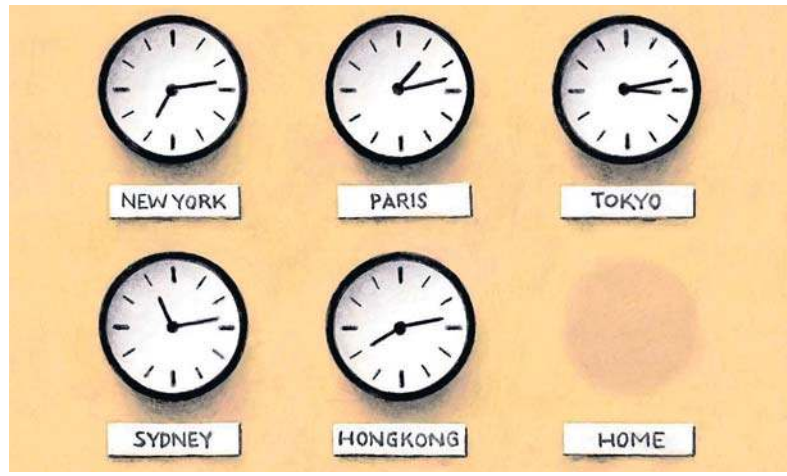
| **6,00 ZŁ** w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 11



AUTOR: DANIEL KRYSTA „DOM" - GRAND PRIX

NAGRODY SATYRYKONU 2026!

WIĘCEJ ZADUMY NIŻ HUMORU **str. 10-11**

ZABYTKI

Co trzeba zrobić, żeby Zamek Piastowski w Legnicy przyciągał tłumy turystów?

W ratuszu rozstrzygnięty będzie przetarg, który może zdecydować o losach budowli **str. 4**



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

LEGNICA



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Na Placu Słowiańskim kamienny fortepian zasilany słońcem?

Zobacz, jakie projekty zgłosili mieszkańcy do Legnickiego Budżetu Obywatelskiego 2027 **str. 6**

SPORT

Miedź dała sobie wydrzeć zwycięstwo w prestiżowym meczu z Wisłą w Krakowie **str. 18**

LEGNICA

Czujny wędkarz zaalarmował o ściekach płynących do Czarnej Wody. Od razu do akcji przystąpiła ekipa Wodociągów **str. 5**

KGHM

Pracownicy spółki PeBeKa żądają podwyżki płac. Manifestowali przed biurami prezesów **str. 8**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655

eprasa.pl b33af98421



FOT. MIASTO LEGNICA

LEGNICA

Ulice Gładysza i Mała na Zosinku będą miały nową kanalizację deszczową

- W pierwszym etapie inwestycji fragment sieci powstanie w najbardziej newralgicznym miejscu, na łuku u zbiegu ulic Gładysza i Małej, ponieważ tam, szczególnie po nawalnych deszczach, woda stoi na ulicy - mówi Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy. W tej części Zosinka kanalizacja pamięta jeszcze niemieckie czasy, jest tzw. ogólnospławna, czyli jednym kanałem odprowadzane są do oczyszczalni wszystkie rodzaje ścieków.

- Ten kwartał dzielnicy od lat boryka się z niedrożną kanalizacją, która nie jest w stanie odprowadzić nadmiaru wód opadowych. Miasto ogłosiło przetarg na wykonanie pierwszego etapu prac, czyli wybudowanie fragmentu sieci kanalizacyjnej z wpustami deszczowymi i odprowadzeniem wody do kanału Pawłówka - mówi Koczubaj.

W dalszych etapach powstaną kolejne odcinki sieci, w jednej i drugiej ulicy.

EG

Dramatyczna akcja ratunkowa w sądzie!

Edyta Golisz
Legnica

Starszy mężczyzna stracił przytomność, upadł na podłogę Sądu Okręgowego w Legnicy i uderzył się w głowę. Na pomoc pospieszyli mu policjanci. Skutecznie.

Do zdarzenia doszło 12 marca. - W budynku sądu, jeden z policjantów „konwojówki" dostrzegł na monitoringu, że obok drzwi wejściowych mężczyzna stracił przytomność i upadł na twarde podłoże. Policjanci ruszyli na pomoc. Mężczyzna nie reagował na żadne bodźce, na domiar złego z każdą sekundą jego oddech stawał się coraz bardziej płytki. Twarz seniora momentalnie stała się sina, dlatego mundurowi przystąpili do resuscytacji krążeniowo - oddechowej - informuje policja. Funkcjonariusze wykorzystali też do reanimacji urządzenie AED, które znajdowało się w budynku sądu. Kilka minut później na miejsce dojechała karetka. Ratownicy przejęli od policjantów poszkodowanego mężczyznę.

- Jak się okazało, zainicjowane przez policjantów „konwojówki" działania ratunkowe miały kluczowe znaczenie dla życia seniora. Dzięki niezwłocznie podjętym czynnościom, mężczyzna po przetransportowaniu do szpitala, odzyskał przytomność - informuje KWP we Wrocławiu.



FOT. POLICJA



FOT. JANUSZ CHABIOR FB

LEGNICA

Spotkanie z Januszem Chabiorem

18 marca (środa) o godz. 18.00 w siedzibie Legnickiej Biblioteki Publicznej przy ul. Piastowskiej 22 będzie można spotkać się z popularnym aktorem. Wstęp jest bezpłatny, jednak ze względu na ograniczoną ilość miejsc obowiązują wejściówki. Można je obierać w siedzibie biblioteki.
Janusz Chabior to jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich aktorów charakterystycznych. Występuje zarówno na scenach teatralnych, jak i w filmach oraz serialach telewizyjnych. Publiczność zna go m.in. z ról w takich produkcjach jak m.in. „Drogówka", „Pitbull", „Botoks" czy „Komisarz Alex". Aktor jest absolwentem Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej we Wrocławiu. Przez wiele lat był związany z Teatrem im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy. To właśnie w Legnicy zdobywał doświadczenie, które otworzyło mu drogę do szerokiej kariery w filmie i telewizji. Spotkanie będzie okazją do rozmowy o pracy aktorskiej, teatrze i filmie, a także do wspomnień związanych z Legnicą. EG

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

Skorzystaj z bezpłatnego telefonu porad prawnych dla dolnośląskich seniorów

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

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

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.

CHCĄ ZACHOWAĆ PAMIĘĆ O DRUKARNI



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Przy ul. Niedziałkowskiego 4 na Zakaczawiu mieszkańcy budynku odsłonili pamiątkową tablicę poświęconą pierwszej powojennej legnickiej drukarni, która została zorganizowana w 1945 r. w tej kamienicy. Wśród pracowników tego zakładu znaleźli się rodzice i dziadkowie obecnych mieszkańców, a zarazem pionierzy Legnicy, którzy przyjechali na te tereny w pierwszych miesiącach po zakończeniu II wojny światowej. W uroczystości uczestniczył prezydent Legnicy Maciej Kupaj.
Piotr Krzyżanowski

panorama legnicka
Nakład do 1000 egz.
SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Mateusz Różański, m.rozanski@gazeta.wroc.pl;** BIURO OGŁOSZEŃ: **Michał Jarema, tel. 514 800 870, michal.jarema@polskapress.pl;**
PRENUMERATA: **tel. 71 727 62 37;** DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.**
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 b33af98421

LEGNICA KOLEJNA ODSŁONA SPORU O KRZYŻ W SALI OBRAD RADY MIEJSKIEJ

Dali prezydentowi 14 dni na przywrócenie krzyża

Edyta Golisz
Legnica

Po remoncie na ścianę sali obrad polenarnych Rady Miejskiej Legnicy nie powrócił krzyż zawieszony tu wiele lat temu. Radni PiS żądają, by ten symbol jednak się znów pojawił.



FOT. EDYTA GOLISZ/ARCHIWUM PPG

Konferencja radnych PiS z udziałem przedstawiciela Ordo Juris



Krzyż wisiał w sali obrad przez ponad 20 lat

j- Składamy dziś petycję do pana prezydenta Macieja Kupaja, aby przywrócił krzyż w sali obrad Rady Miejskiej Legnicy. Czekamy 14 dni. To wystarczająco dużo czasu, aby wbić gwóźdź i zawiesić krzyż. Jeśli to nie nastąpi, podejmiemy odpowiednie kroki prawne. Nie chcemy ich zdradzać, ale będzie to przykra niespodzianka dla prezydenta Legnicy - mówił na zorganizowanej 12 marca przed legnickim ratuszem konferencji Adam Surmacz, prawnik, reprezentujący prawicowe organizacje Fidei Defensor i Ordo Iuris.

Trwa walka o krzyż

- Byliśmy w Legnicy przed Bożym Narodzeniem, jesteśmy teraz przed Wielkanocą, w Wielkim Poście. Po to, by walczyć o krzyż. Prezydent Legnicy Maciej Kupaj nie rozwiązuje bowiem problemu, nie dąży do konsensusu. Miał być prezydentem wszystkich Legniczan, a został prezydentem Donalda Tuska. Jednym z haseł obecnego rządu jest „opiłowywanie" katolików. Minister Nowacka walczy z religią w szkołach, minister Żurek z przepisami, które mówią o obrazie uczuć religijnych. Prezydent Legnicy zmierza w tym samym kierunku. Przenosi to na grunt samorządowy. Nie chcemy eskalacji konfliktu, który można rozwiązać w 15 minut, po prostu przywracając krzyż na dawne miejsce - mówił Adam Surmacz.

Jak podkreślił, uczestnicy konferencji korzystają z demokratycznych narzędzi. Proszą, rozmawiają. Kolejnym elementem „demokratycznej walki o krzyż" jest petycja, którą przedstawiciele PiS, Ordo Iuris i Fidei Defensor zanieśli na oczach mediów do sekretariatu prezydenta Legnicy.

Macieja Kupaja nie było jednak w ratuszu. Jak usłyszeliśmy, był na służbowym wyjeździe we Wrocławiu. Wizyta z petycją uczestników konferencji w sekretariacie prezydenta odbyła się w pokojowej, kulturalnej atmosferze. Prawicowa delegacja została poinformowana przez pracowników legnickiego magistratu, że petycję należy złożyć w biurze podawczym, aby została przyjęta jako oficjalny dokument. Tak też zrobiono.

Co jest w petycji?

- W petycji jest prośba o przywrócenie krzyża do sali obrad Rady Miejskiej Legnicy. Krzyż zniknął w sierpniu ub. roku, pod pozorem remontu. To był sprytny zabieg ideologiczny. Krzyż nie wrócił bowiem na miejsce. Pan prezydent zasłania się zasadą neutralności światopoglądowej, tymczasem w świetle wyroku Sądu Najwyższego kwestia obecności krzyża w miejscu publicznym nie ma charakteru cywilno - prawnego. Jest natomiast rozstrzygana w zakresie administracji publicznej. I Ordo Iuris podejmie odpowiednie kroki prawne właśnie w tym zakresie, jeśli pan prezydent nie zażegna konfliktu, który wywołał. Jakie kroki? Nie zdradzimy, ale będzie to dla prezydenta Legnicy przykra niespodzianka - mówił Adam Surmacz.

Nie chcemy eskalacji konfliktu, który można rozwiązać w 15 minut, po prostu przywracając krzyż na dawne miejsce - mówił Adam Surmacz.

W konferencji uczestniczyli też m.in. legniccy radni Prawa i Sprawiedliwości czy Tytus Czartoryski, radny sejmiku dolnośląskiego z PiS.

- Bez krzyża nie ma Boga, honoru, ojczyzny. Likwidacja tego hasła jest celem obecnego rządu i prezydenta Legnicy. Ale my krzyża nie oddamy. Nie zaprzestaniemy walki o krzyż. Żądamy, by powrócił na swoje miejsce - mówił Tytus Czartoryski.

- Krzyż był w sali obrad, w legnickim ratuszu, ponad 20 lat. Jestem obecnie jedynym radnym, który zasiadał w Radzie Miejskiej Legnicy także wówczas, gdy krzyż został powieszony. I żaden z ówczesnych radnych, nawet ci niewierzący w Boga, nie mieli nic przeciwko - dodał radny Adam Wierzbicki, legnicki radny Prawa i Sprawiedliwości, który od czasu „zniknięcia" krzyża z sali rajców miejskich przychodzi na obrady z własnym krzyżem i stawia go obok siebie na stole.

- Jeśli krzyż wróci do sali obrad, nie będę już przynosił własnego. Chodzi mi tylko o to, żeby w sali obrad Rady Miejskiej był krzyż - mówił radny Wierzbicki.

Prezydent Legnicy się nie ugnie

Jak ustaliliśmy, prezydent Legnicy Maciej Kupaj nie zamierza ulegać presji prawicowych organizacji. I krzyż do sali obrad legnickich rajców nie wróci.

- W naszym kraju obowiązuje konstytucyjna zasada neutralności światopoglądowej. Nie ma żadnych przepisów, które nakazywałyby umieszczanie symboli religijnych w instytucjach publicznych. Ale za to są przepisy, które nakazują umieszczanie w takich instytucjach, jak np. urzędy miast, godła państwowego i flagi narodowej. Tych przepisów oczywiście przestrzegamy w legnickim ratuszu - powiedział nam Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

Punkty bezpłatnej pomocy prawnej

Edyta Golisz
Legnica

Jeśli chcesz rozłożyć na raty dług, zakończyć małżeństwo i nie zostać z niczym, przeliczyć emeryturę, a nie stać cię na adwokata, możesz skorzystać w Legnicy z bezpłatnej pomocy prawników.

W naszym mieście działają od początku bieżącego roku dwa, stałe punkty, w których dyżurują adwokaci, radcy prawni czy mediatorzy, udzielający darmowych porad:

- w Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej nr 2, ul. Witelona 8
- w budynku Wydziału Geodezji i Kartografii Urzędu Miasta Legnicy, ul. Kościuszki 38

Obydwa punkty działają codziennie (za wyjątkiem ustawowo dni wolnych od pracy), w godzinach pracy Urzędu Miasta. Legniczanie mogą korzystać z darmowej pomocy adwokatów lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego czy mediacji zarówno osobiście, na miejscu lub telefonicznie czy online. Każda osoba, która chce skorzystać z porady, powinna wcześniej umówić się na wizytę.

Jak się umówić, aby skorzystać z darmowej pomocy prawnej?

- telefonicznie - nr 539 912 151
- elektronicznie - rejestracja pod adresem: https://np.ms.gov.pl/zapisy
- mailowo - adres do rejestracji npp@legnica.eu

Kto może skorzystać z bezpłatnej pomocy prawnej?

Wszyscy, którzy znajdują się w trudnej sytuacji i szukają pomocy, która pozwoli im z niej wyjść. Osobom, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Darmowe porady prawne przysługują także przedsiębiorcom, którzy prowadzą jednoosobową działalność gospodarczą.

Na czym polega bezpłatna pomoc prawna?

Prawnik poinformuje o prawach i obowiązkach, które przysługują danej osobie.

Pomoże napisać pismo, takie jak np. o rozłożenie długu na raty czy do ZUS o przeliczenie emerytury.

Podpowie, jak przygotować wniosek do gminy o przydzielenie mieszkania socjalnego, o wypowiedzenie umowy o pracę z winy pracodawcy itd.

Jeśli sprawa wymaga postępowania przed sądem, prawnik napisze pismo o zwolnienie z kosztów sądowych, ustanowienie adwokata albo doradcy podatkowego.

Więcej informacji na temat nieodpłatnych porad prawnych https://um.bip.legnica.eu/uml/nieodplatna-pomoc-prawna-1



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

OCHRONA ZDROWIA

Nowiutka karetka dla legnickiego Pogotowia Ratunkowego

Na legnickim Rynku 13 marca uroczyście przekazano karetkę i auta dla działu technicznego dla Pogotowia Ratunkowego w Legnicy. Samochody te ufundował Samorząd Województwa Dolnośląskiego.Uroczystość prowadziła Joanna Bronowicka, dyrektor Pogotowia Ratunkowego w Legnicy, a kluczyki do pojazdów przekazywali Jarosław Rabczenko z Zarządu Województwa Dolnośląskiego oraz Artur Jurkowski, wicewojewoda dolnośląski. Karetka będzie jeździła w powiecie złotoryjskim. Auta poświęcił ks. Roman Raczak.

eprasa.pl b33af98421

Zamek Piastowski dla turystów

Edyta Golisz
Legnica

Obecnie zamek jest m.in. siedzibą instytucji administracyjnych i edukacyjnych. Władze Legnicy zabiegają jednak o przywrócenie mu funkcji turystycznych.



Zamek Piastowski na karcie pocztowej z 1903 r. Zdjęcie ze zbiorów Z. Grosickiego

Legnicki ratusz chce zawalczyć o przywrócenie Zamkowi Piastowskiemu funkcji przyciągającego turystów zabytku. Prowadzona jest m.in. procedura przetargowa na zadanie pod nazwą: „Legnica, Zamek Piastowski (XII wiek) - wykonanie dokumentacji w zakresie prac konserwatorskich i robót budowlanych". Obecnie trwa analiza złożonych propozycji.

Złożone oferty przedstawiają się następująco:

CREOPROJECT Sp. z o.o. z Wrocławia - 922 500,00 zł brutto

„INNOVA 2" Projektowanie i Usługi Inwestycyjne Anna Bożek-Nowicka z Wrocławia - 1 008 600,00 zł brutto

Pas Projekt Sp. z o.o. z Nadarzyna - 1 039 350,00 zł brutto

Konsorcjum firm: Ekotektura Sp. z o.o.(lider) oraz New Amsterdam Sp. z o.o. z Krakowa (członek konsorcjum) - 1 330 700,00 zł brutto.

- Dokumentacja, która zostanie opracowana, będzie kompleksowym materiałem przygotowującym przyszłe prace przy legnickim zamku. Obejmie m.in. niezbędne ekspertyzy, badania, program prac konserwatorskich oraz projekt techniczny z rozwiązaniami architektonicznymi. W jej zakresie znajdzie się także projekt wystawy stałej. Po opracowaniu dokumentacji miasto będzie poszukiwać źródeł finansowania dla realizacji prac oraz wykonawcy inwestycji przy Zamku Piastowskim w Legnicy - informuje legnicki magistrat.

Wśród najważniejszych zabytków Legnicy

Zamek Piastowski to jedna z najważniejszych i najokazalszych budowli w Legnicy, a zarazem najstarszy zamek murowany w Polsce. Jego początki sięgają przełomu XII i XIII, kiedy to książę Henryk Brodaty zdecydował się na postawienie w tym miejscu siedziby książęcej. Palatium i wieże obronne (św. Piotra i św. Jadwigi), wraz z wałem i częścią muru obronnego, stworzyły jedną z najpotężniejszych warowni na ziemiach polskich. Do 1675 r., do śmierci Jerzego Wilhelma (ostatni książę ze śląskiej linii Piastów), zamek był siedzibą książąt legnicko-brzeskich. Później przeszedł w posiadanie cesarzy niemieckich. W 1764 r. obiekt stracił swój charakter obronny. Po wojnach śląskich król Fryderyk II polecił rozebrać fortyfikacje zamkowe. Do 1945 r. w średniowiecznych murach zamku siedzibę miały władze rejencji legnickiej (Königlichen Regierung zu Liegnitz) - czytamy w historycznym portalu Liegnitz.pl

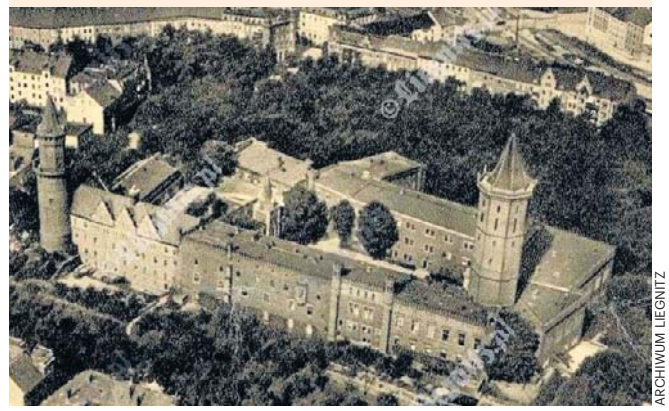
Po II wojnie światowej Zamek Piastowski w Legnicy był w dużej mierze zrujnowany, strawiony przez pożar w 1945 r. W latach 60. ub. wieku został odbudowany. Przez wiele lat po wojnie (do 1993 r.) pozostawał w rękach Armii Radzieckiej, która stacjonowała w Legnicy.

Po wyjściu wojsk radzieckich z naszego miasta, zabytkowy zamek przeszedł gruntowny remont, w tym rekonstrukcję wież, ale nie zyskał znaczenia turystycznego, tylko stał się m.in. siedzibą kolejnych placówek edukacyjnych. Zwiedzać można jedynie m.in. dziedziniec oraz jedną z wież, ale nie na stałe.

MUZEUM W ZAMKU

Wielkim zwolennikiem utworzenia w zamku muzeum był zmarły dwa lata temu Henryk Kułak. Przez lata sprawował funkcję prezesa Stowarzyszenia Zamek Piastowski. Pytany przez nas o to, co można pokazać w takim muzeum odpowiedział m.in.:

Zacznę od tego, że sam Zamek Piastowski to wielki „artefakt", to niepowtarzalne narodowe dziedzictwo kultury. To niezwykle nowatorska architektura jak na czasy, w których powstawała. Jego historyczne, najcenniejsze walory stanowią dziś: m.in. odkryta, północna ściana palatium, dwie wieże i odkopana w latach 60. romańska kaplica z początku XIII w. oraz Zielona Komnata - polichromie z 1509 r. czy renesansowa brama z 1533 r., dzieło mistrza Jerzego z Ambergu. No i przede wszystkim dzieje Piastów - z ich genealogią, heraldyką, działalnością gospodarczą, polityczną, fundacyjną i kulturową, wraz ze słynną Biblioteką Rudolphiny, której muzykalia rozsiane są po Polsce, w tym w legnickim Towarzystwie Przyjaciół Nauk. Romański zamek zbudowany przez Bolesława Wysokiego i Henryka Brodatego na przełomie XII i XIII w. zmieniał się przyjmując adekwatne do epoki style architektoniczne: gotycki, renesansowy, barokowy... Czy nie jest to historia do pokazania za pomocą makiet, dokumentów, środków elektronicznych? Ciekawe byłoby też pokazanie życia codziennego wybit nych i barwnych postaci rezydujących na tym zamku. (GCH)



ARCHIWUM LIEGNITZ

Zamek Piastowski z lotu ptaka. Karta pocztowa z 1940 r. ze zbioru Z. Grosickiego

REKLAMA 0011491717

STAROSTA LEGNICKI
59-220 Legnica, pl. Słowiański 1
AB.673.9.15.2025.KG

Legnica, dnia 6 marca 2026 r.

OBWIESZCZENIE STAROSTY LEGNICKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 7 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 w związku z art. 111 §1a ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 1691)

z a w i a d a m i a m,

że Starosta Legnicki postanowieniem z dnia 6 marca 2026 r., z urzędu, uzupełnił swoją decyzję nr 74/26 (znak AB.673.9.9.2025.KG) zatwierdzającą projekt zagospodarowania terenu oraz projekt architektoniczno-budowlany oraz zezwalającą na realizację inwestycji drogowej pn. Rozbudowa dróg powiatowych nr 2186D i 2202D w m. Księginice w ramach zadania pn.: „Rozbudowa układu komunikacyjnego w obrębie autostrady A4", w której orzeczono również o nadaniu ww. decyzji rygoru natychmiastowej wykonalności.

Od decyzji przysługuje odwołanie do Wojewody Dolnośląskiego za pośrednictwem organu, który wydał niniejszą decyzję, w terminie 14 dni od dnia otrzymania decyzji przez wnioskodawcę lub w terminie 14 dni od dnia zawiadomienia o wydaniu decyzji przez obwieszczenie w starostwie powiatowym oraz w urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg drogi, w urzędowych publikatorach teleinformatycznych - Biuletynie Informacji Publicznej tych urzędów. Z treścią postanowienia można zapoznać się w siedzibie urzędu w siedzibie organu administracji publicznej, tj. w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Legnicy, pokój nr 336, w obecności pracownika tego organu. Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 7 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych i art. 49 k.p.a. doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia. Stronom przysługuje także prawo do zrzeczenia się odwołania od niniejszej decyzji. Z dniem doręczenia organowi, który wydał decyzję, oświadczenia ostatniej strony o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.

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

Partnerki zatrzymanego przyszły do komendy z narkotykami w torbie

PK
Legnica

Dwie partnerki 44-latka chciały wspomóc ukochanego po tym, jak policjanci zatrzymali mężczyznę, i przyniosły mu rzeczy osobiste. Był poszukiwany do odbycia kary 4 lat więzienia.

Czujni policjanci przeszukali zawartość pakunku i ujawnili w nim dwa woreczki z metamfetaminą. Kobiety zostały zatrzymane, a policjanci ustalą, kto jest odpowiedzialny za umieszczenie narkotyków w torbie.

Ukrywał się, bo miał iść do więzienia

Policjanci Samodzielnego Pododdziału Prewencji Policji w Legnicy zatrzymali 44-letniego mieszkańca Legnicy, który był poszukiwany do odbycia kary pozbawienia wolności. Mężczyzna ukrywał się przed wymiarem sprawiedliwości po tym, jak został skazany za kradzieże i kradzieże z włamaniem. Łącznie do odbycia ma karę 4 lat pozbawienia wolności.

Po zatrzymaniu 44-latek został przewieziony do Komendy Miejskiej Policji w Legnicy. Niedługo później w jednostce pojawiły się dwie kobiety, jak się okazało, obie będące jego konkubinami. Przyniosły one torbę z rzeczami dla zatrzymanego.

Zgodnie z obowiązującymi procedurami policjanci sprawdzili zawartość przekazanej torby.

Mogą trafic za kratki nawet na trzy lata

W trakcie kontroli funkcjonariusze ujawnili w niej narkotyki. W związku z tym obie kobiety zostały zatrzymane.

Teraz policjanci będą ustalać wszystkie okoliczności tej sprawy, w tym przede wszystkim kto jest odpowiedzialny za umieszczenie środków odurzających w torbie.

Jeśli potwierdzi się, że próbowały przekazać narkotyki osobie zatrzymanej, mogą usłyszeć zarzuty związane z posiadaniem środków odurzających, a także ich udzielaniem.

Przypominamy, że posiadanie środków odurzających jest przestępstwem zagrożonym karą nawet do 3 lat pozbawienia wolności.

eprasa.pl b33af98421

Ktoś wpuścił do rzeki Czarna Woda podejrzane ścieki. Służby pobrały próbki do badań



FOT. PZW LEGNICA

Na miejscu pojawiła się ekipa PWiK



FOT. PZW LEGNICA

Wodociągi ustaliły, że „przyczyną zdarzenia była awaria na zaślepionym wylocie dawnego, poniemieckiego przelewu burzowego kanalizacji ogólnospławnej, który był przebudowany w latach 70. XX wieku".

Edyta Golisz
Wrocław

O tym, że z rury wyrzucającej ścieki do Czarnej Wody płyną zanieczyszczenia, zaalarmowała Polski Związek Wędkarski przypadkowo przechodząca w okolicach ul. Głogowskiej kobieta.

Legniczanka nagrała filmik, na którym widać, jak silny strumień ścieków lecących z rury powoduje spienianie się rzeki, a ścieki są brudne. Przekazała te informacje związkowi wedkarskiemu.

- Od razu zaalarmowałam służby, zareagowali błyskawicznie - powiedział nam Mirosław Irzymski z Zarządu Okręgowego PZW w Legnicy.

Na miejsce przyjechały m.in. dwa specjalistyczne wozy zajmujące się hydrodynamicznym czyszczeniem sieci kanalizacyjnej. Wyciek udało się na razie zatamować. Przedstawiciele Wojewódzkiej Inspekcji Ochrony Środowiska pobrali do badań próbki ścieków, które wypływały z rury.

- Na pierwszy rzut oka ścieki wyglądają na tzw. bytowe, pochodzące np. z gospodarstwa domowego, ale nie wiemy co to naprawdę jest i skąd pochodzi. Spieniło i zanieczyściło wodę - mówi Mirosław Irzymski.

Karolina Madera-Bielawska z WIOŚ poinformowała, że LPWiK w Legnicy usunął zator (m.in. odzież, puszki) z kanalizacji ogólnospławnej i ścieki nie wpływają już do rzeki. Laboratorium CLB z Legnicy pobrało trzy próbki z rzeki do badań laboratoryjnych.

KOMUNIKAT LPWIK

Legnickie wodociągi kilka godzin po ujawnieniu wycieku przekazały komunikat. Oto treść:

„W związku z pojawiającymi się informacjami dotyczącymi zanieczyszczenia rzeki Czarna Woda informujemy, że przyczyną zdarzenia była awaria na zaślepionym wylocie dawnego, poniemieckiego przelewu burzowego kanalizacji ogólnospławnej, który był przebudowany w latach 70. XX wieku. Doszło tam do powstania zatoru w sieci kanalizacyjnej, najprawdopodobniej spowodowanego przez odpady, które nie powinny trafiać do kanalizacji, takie jak m.in. tłuszcze, oleje, nawilżane chusteczki, materiały tekstylne czy inne zanieczyszczenia. W wyniku powstałego zatoru ścieki zaczęły przedostawać się do rzeki.

Zdarzenie zostało zgłoszone przez wędkarza, za co dziękujemy za szybką reakcję. Natychmiast po otrzymaniu informacji na miejsce skierowane zostały służby LPWiK S.A. Pracownicy niezwłocznie usunęli zator i zabezpieczyli wylot, a teren został dodatkowo oczyszczony przy użyciu specjalistycznych pojazdów do hydrodynamicznego czyszczenia kanalizacji.

Sytuacja została szybko opanowana, a podjęte działania pozwoliły ograniczyć skutki zdarzenia. Dodatkowo nasze laboratorium pobrało próbki wody, zarówno w trakcie trwania zdarzenia, jak i po usunięciu awarii. Zostaną one poddane analizie, aby ocenić ewentualny wpływ zdarzenia na środowisko oraz wykluczyć obecność substancji mogących stanowić zagrożenie.

(...) Jednocześnie informujemy, że w tym miejscu zostaną zastosowane dodatkowe rozwiązania techniczne zwiększające bezpieczeństwo, w tym elementy odcinające oraz monitoring.

Apelujemy również do mieszkańców o odpowiedzialne korzystanie z kanalizacji. System kanalizacyjny nie jest przeznaczony do usuwania odpadów. Wrzucanie do niego tłuszczów, olejów, nawilżanych chusteczek, materiałów tekstylnych czy innych odpadów bardzo często prowadzi do powstawania zatorów, które mogą powodować awarie sieci, narażać na koszty oraz negatywnie wpływać na środowisko."

Zuchwała kradzież w katedrze. Ukradł skarbonkę z datkami

Aneta Kolesińska
Dolny Śląsk

Policjanci poszukują mężczyzny, który w nocy z 4 na 5 marca włamał się do katedry i ukradł pieniądze. Mundurowi publikują materiały z kamer monitoringu z prośbą o pomoc.

Legniccy policjanci prowadzą postępowanie w sprawie kradzieży z włamaniem, do której doszło w nocy z 4 na 5 marca w legnickiej katedrz. Jak przekazuje Komenda Miejska Policji, mężczyzna włamał się do kościoła i ukradł pieniądze ze skarbonki na ofiary parafialne.

- W toku prowadzonych czynności zabezpieczono wizerunek mężczyzny, który może mieć związek z tym zdarzeniem. Publikujemy zdjęcie z monitoringu i prosimy o pomoc w ustaleniu jego tożsamości. Zapewniamy pełną anonimowość osobom przekazującym informacje. Każda informacja może pomóc w ustaleniu sprawcy. Dziękujemy za pomoc - pisze KMP w Legnicy. Informacje można przekazywać na adres e-mail: oficer.prasowy@legnica.wr.policja.gov.pl



FOT. POLICJA LEGNICA

Jeśli rozpoznajesz tego mężczyznę lub masz jakiekolwiek informacje w tej sprawie, skontaktuj się policją

AUTOREKLAMA
aktualne z całej Polski przetargi
nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011494255
BURMISTRZ MIASTA CHOJNOWA
podaje do publicznej wiadomości informację o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu w dniach od 17.03.2026 r. do 7.04.2026 r. wykazu lokali mieszkalnych, będących własnością Gminy Miejskiej Chojnów, mieszczących się w budynkach przy ul. Dąbrowskiego 3, ul. Legnickiej 67, ul. Legnickiej 51, ul. Wolności 5
- Zarządzenie Nr 44/2026 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 12 marca 2026 r.
Wykazy dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie: http://bip.chojnow.net.pl/

REKLAMA 0011490527
BURMISTRZ MIASTA CHOJNOWA
zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Chojnowie w dniach od 17.03.2026 r. do 7.04.2026 r. wykazu części nieruchomości o pow. 2 m², oznaczonej numerem geodezyjnym 1/2, położonej w obrębie 7 miasta Chojnowa, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w formie przetargu ustnego nieograniczonego – Zarządzenie Nr 38/2026 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 3.03.2026 r.
Wykazy dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie: http://bip.chojnow.net.pl/

REKLAMA 0011475390
Stacja demontażu pojazdów ZŁOMUJGRATA.PL
KASACJA POJAZDÓW
64-100 Lasocice k. Leszna ul. Wschodnia 36A (przy S5)
500 545 500

REKLAMA 0011459126
ZŁOMOWANIE POJAZDÓW
tel. 600 609 606
Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem
Cenimy Twój czas!
Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

eprasa.pl b33af98421

LEGNICA MIESZKAŃCY ZŁOŻYLI ŁĄCZNIE 77 PROPOZYCJI ZADAŃ, KTÓRE MOGĄ POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA

Lista projektów zgłoszonych do LBO 2027

Oprac. Edyta Golisz
Legnica

Jakie pomysły na zmiany w mieście mają Legniczanie?Można je poznać przeglądając projekty zgłoszone do kolejnego Legnickiego Budżetu Obywatelskiego.

Tężnia solankowa w Parku Miejskim, liczniki czasu sygnalizacji świetlnej na legnickich skrzyżowaniach, zewnętrzny fortepian z kamienia zasilany słońcem - to tylko niektóre z aż 77 projektów, które Legniczanie zgłosili do LBO 2027. Pomysły zostaną teraz formalnie sprawdzone, następnie dowiemy się, które z nich zakwalifikowano i na które będzie można głosować, aby zostały zrealizowane w przyszłym roku.

Jak informuje legnicki magistrat, zakończył się etap zgłaszania projektów do Legnickiego Budżetu Obywatelskiego 2027. Mieszkańcy Legnicy od 25 lutego do 9 marca złożyli łącznie 77 propozycji zadań, które mogą zostać zrealizowane w kolejnej edycji programu.

- W trakcie naboru Wydział Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta Urzędu Miasta Legnicy zorganizował trzy spotkania informacyjne dla mieszkańców. Podczas nich można było uzyskać praktyczne wskazówki dotyczące przygotowania projektów oraz zasad ich zgłaszania - mówi Grzegorz Koczubaj z legnickiego Urzędu Miasta.

Po zakończeniu etapu składania wniosków rozpoczyna się proces oceny zgłoszonych propozycji. Będzie on prowadzony od 12 marca do 24 maja. W tym czasie Zespół Technicznej Oceny Projektów sprawdzi, czy zgłoszone zadania są zgodne z zasadami Legnickiego Budżetu Obywatelskiego oraz obowiązującymi przepisami. Po zakończeniu weryfikacji mieszkańcy będą mogli zapoznać się z listą projektów dopuszczonych do kolejnego etapu procedury.

Lsta projektów zgłoszonych do LBO 2027

OBSZAR OGÓLNOMIEJSKI

1. Spotkanie na Polanie - aktywizacja Lasku Złotoryjskiego
2. Teren rekreacyjny oraz plac zabaw koło Szkoły SP 1 na ul. Kartuskiej
3. Park Active Games do pięcioboju nowoczesnego w Parku Bielańskim
4. Legnicki Dwór Active Challenge
5. Budowa Nowoczesnego placu zabaw w Parku Gdańskim
6. Centrum Rakiet i Piłki - strefa aktywności na ul. Goździkowej
7. Tężnia solankowa (Park Miejski)
8. Stojak rowerowy przed biblioteką ekologiczną
9. Zielone przystanki w Legnicy
10. Liczniki czasu sygnalizacji świetlnej na legnickich skrzyżowaniach.
11. Park/wybieg dla psów (ul. Modrzewiowa)
12. Bulwar Młynówki - bezpiecznie pieszo i rowerem (Park Miejski)
13. Zewnętrzny fortepian z kamienia zasilany słońcem (Plac Słowiański)
14. Powrót na Skatepark - Modernizacja skateparku (Park Bielański)
15. Gaj Muz - kompleksowe odnowienie i ponowne uruchomienie historycznego oczka wodnego w Parku Miejskim
16. „Interaktywny Skwer Miedzi” - rekreacja dla każdego (Park Miejski)
17. Inteligentny Pierścień Bezpieczeństwa - nowoczesny monitoring wizyjny i drogowy wokół legnickiego Rynku

OBSZAR 1 PÓŁNOCNY

1. Nowy spot na Bydgoskiej - rozbudowa skateparku
2. Rewitalizacja podwórek w rejonie ul. B. Prusa/Głogowskiej/Kochanowskiego
3. Promenada na wałach Parku Gdańskiego
4. Modernizacja zdegradowanej nawierzchni komunikacji pieszej, w celu zwiększenia bezpieczeństwa użytkowników (okolice ul. Kraszewskiego i ul. Kochanowskiego)
5. Budowa chodnika na ul. Spokojnej wraz z progiem zwalniającym
6. Kręcimy Legnicę! - międzypokoleniowa strefa relaksu i ruchu na Przedmieściu Głogowskim

OBSZAR 2 FABRYCZNA, ZOSINEK

1. Przyjazna Aleja na Franciszkańskiej - wymiana nawierzchni
2. Przebudowa wnętrza podwórka - ul. Działkowa, Chojnowska, Krótka
3. Zagospodarowanie terenu przy placu zabaw przy ulicy Stanisławowskiej tworząc tereny zielone z ławkami, wiatą piknikową i małą architekturą
4. Rewitalizacja wnętrza podwórkowego przy ul. Senatorskiej a ul. Żwirki i Wigury - bezpieczne podwórko, zieleń i zabawa



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

W ramach LBO powstała m.in. siłownia na ul. Oświęcimskiej



FOT. MIASTO LEGNICA

Dzięki LBO podwórka zmieniają swoje oblicze

OBSZAR 3 ASNYKA

1. Ninja na Artyleryjskiej - drugie życie starego boiska: budowa toru przeszkód dla dzieci i młodzieży
2. Uporządkowane podwórko, zaciszna przestrzeń dla każdego - zielona strefa relaksu oraz remont nawierzchni i miejsca parkingowe w podwórku między ul. Hutników, Sejmową, Matejki i Złotoryjską
3. Uporządkowana Żołnierska - budowa zatoki parkingowej
4. Bezpieczny spacer - modernizacja chodnika przy ul. Żołnierskiej
5. Bezpieczne i Wygodne Chodniki na ul. Lotniczej - II etap

OBSZAR 4 STARE MIASTO, KARTUZY

1. Zielona oaza - park kieszonkowy zamiast zniszczonego boiska
2. III Etap przebudowy podwórka w kwartale ulic: Rzemieślniczej, Św. Trójcy. Budowa chodnika i dróg dojazdowych
3. Budowa placu zabaw na ul. Brackiej
4. Boisko w sercu rynku (ul. Paderewskiego)
5. Przebudowa wnętrza podwórka w kwartale ulic Drukarska, Rzemieślnicza, św. Trójcy, Wrocławskiej
6. Poprawa zagospodarowania wnętrza podwórzowego Złotoryjska / Rynek / Piekarska etap II
7. Powrót Ogrodu Japońskiego z dojo - Strefa Kultury i Sztuk Walki w Parku Miejskim
8. Kolejny etap przebudowy podwórka w kwartale ulic: Rzemieślniczej, Św. Trójcy. Budowa chodnika i utwardzenie podwórza
9. Nauka, ruch i zabawa to ważna sprawa (Przy SP1)
10. Zagospodarowanie skwerku przy ul. Zielonej, ul. Jordana i ul. Powstańców Śląskich, czyli Skwer Przyjaciół Dzieci
11. Ożywmy deptak na Złotoryjskiej!
12. Rewitalizacja Placu Targowego
13. Zielone podwórko pokoleń - bezpieczna przestrzeń rekreacyjna i uporządkowana strefa gospodarcza (wnętrze podwórka ul. Reymonta i ul. Korfantego)
14. Wersja mini „Interaktywny skwer Miedzi” - rekreacja dla każdego (Park Miejski)

OBSZAR 5 TARNINÓW

1. Parking przy ul. św. Elżbiety i Oświęcimskiej
2. Park linowy na Oświęcimskiej
3. Naprawa drogi szutrowej (przy ul. Oświęcimskiej obok placu zabaw)
4. Bezpiecznie i czysto - utwardzenie terenu podwórza wzdłuż ulic F. Roosevelta i W. Łukasińskiego
5. Renowacja podwórka - Traugutta/Mickiewicza/Oświęcimska/św. Elżbiety
6. Aktywnie na podwórku. Plac zabaw na Tarninowie
7. Przebudowa wjazdu od ulicy Rataja na obszar wspólny w kwadracie ulic: Andersa, Wojska Polskiego, Orzeszkowej, Rataja
8. Rozbudowa placu zabaw przy ulicy Oświęcimskiej
9. Rozbudowa terenu sportowo - rekreacyjnego przy ul. Oświęcimskiej
10. Budowa oświetlenia i monitoringu miejskiego oraz mini parku do treningu kalistenicznego (street workout). Powiększenie strefy wypoczynku.

OBSZAR 6 KOPERNIK

1. Przebudowa boiska do gry w piłkę nożną na boisko wielofunkcyjne między ul. Neptuna a Mirandy
2. Rzut za trzy - odbudowa boiska do koszykówki przy ul. Neptuna
3. Ogród Zmysłów na Neptuna - strefa relaksu i edukacji sensorycznej dla mieszkańców
4. Frajda na Neptuna - rewitalizacja placu zabaw na ul. Neptuna
5. Nowe Oblicze Osi Kartuskiej - rewitalizacja deptaka etap 1
6. Parking na ul. Horyzontalnej
7. Legnicki Tor Mocy - sprawdź swoje możliwości (Park Bielański)
8. „Tu rośnie radość” - zielona przestrzeń dla nas wszystkich przy Miejskim Przedszkolu nr 13
9. „3 Metry Nad Ziemią” (plac zabaw Park Bielański)
10. Budowa miejsc postojowych i chodników ul. Heweliusza i Galileusza - „Słota bez kałuż i błota” Etap II

OBSZAR 7 PIEKARY

1. Zdrowe Piekary - tężnia solankowa przy Szkole Podstawowej nr 20
2. Budowa miejsc postojowych na ul. Łowickiej, obok Hildegardy i paczkomatu Inpost
3. Street Workout - ul. Okulickiego/Cichociemnych
4. Psia strefa przy Bąbelku - nowoczesny i bezpieczny wybieg dla psów na Piekarach
5. Bezpieczne parkowanie (ul. Baczyńskiego)
6. Budowa kompleksu sportowego do piłki nożnej i siatkówki przy ul. Pruszyńskiego/Worcella
7. Park z koszami do disc-golfa - polana koło szpitala

OBSZAR 8 POŁUDNIOWY

1. Bezpieczny zakręt na Świerkowej - budowa chodnika dla pieszych
2. Bezpieczna droga mieszkańców do parku i przedszkola
3. Bezpieczna Groszkowa - nowa nawierzchnia i wyniesione skrzyżowanie z ul. Rumiankową
4. Bezpieczny, wygodny, dostępny dla wszystkich chodnik przy ul. Ogrodowej - etap I
5. Zielony skwer zabawy na ul. Góralskiej przy przedszkolu nr 8

Więcej informacji o LBO na stronie: https://lbo.legnica.eu

PROJEKTY Z LBO ZA 30 MLN ZŁ

W ramach dotychczasowych edycji Legnickiego Budżetu Obywatelskiego zrealizowano lub skierowano do realizacji ponad 120 projektów. Łączna kwota zainwestowana w te zadania wyniosła blisko 30 mln zł.

eprasa.pl b33af98421

Restauracja Polanka - nr 1 w regionie

Tomasz Pawlak
Wrocław

Po pięciu latach nieobecności na polskim rynku ogłoszono powrót legendarnego przewodnika Gault & Millau - obok Michelin - najbardziej prestiżowego rankingu restauracji na świecie.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Polanka w Karpaczu działa od roku i zdobyła 13 punktów - dwie czapki (kuchnia bardzo dobra)

W Warszawie odbyła się gala wręczenia nagród, podczas której ujawniono listę 251 wyróżnionych lokali z całego kraju. Gault & Millau wyróżnia się obiektywnym systemem punktowym: od 1 do 20 punktów, wizualizowanym czapkami. Jedna czapka oznacza kuchnię dobrej jakości, dwie - bardzo dobrą, trzy - znakomitą, cztery - wybitną, a pięć to klasa światowa.

Dolny Śląsk okazał się jednym z najsilniejszych regionów. Sam Wrocław zgarnął aż 16 wyróżnień. Poza Wrocławiem na czele stoi restauracja Polanka w Mövenpick Resort & Spa Karpacz. Lokal zdobył 13 punktów i dwie czapki. Co więcej, szef kuchni Andrzej Sawka znalazł się wśród nominowanych do nagrody Młody Talent Roku, a dyrektor gastronomii Piotr Król walczył o tytuł Managera Restauracji Roku. To dowód na renesans kulinariów w Karkonoszach.

Reinterpretacja karkonoskich smaków

Polanka, która otworzyła się zaledwie rok temu, szybko stała się wizytówką odrodzenia dolnośląskich tradycji kulinarnych. Menu oparte jest na lokalnych produktach - od kyselo po sernik z sera kamiennogórskiego - wszystko w nowoczesnej interpretacji.

- Pomysł oparcia filozofii o karkonoskie tradycje mógł wydawać się ryzykowny, ale opłacił się w stu procentach - komentuje Andrzej Sawka, szef kuchni Polanki. - Goście zachwyceni są możliwością odkrycia autentycznych smaków z bliskich dostaw. Krytycy Gault & Millau podzielili ten entuzjazm, a sukces tym bardziej cieszy, bo minął dopiero rok od otwarcia. To potwierdzenie, że genialny pomysł, ciężka praca i zgrany zespół dają efekty błyskawicznie.

Zasady oceny w Żółtym Przewodniku

Gault & Millau wyróżnia się obiektywnym systemem punktowym: od 1 do 20 punktów, wizualizowanym czapkami. Jedna czapka oznacza kuchnię dobrej jakości, dwie - bardzo dobrą, trzy - znakomitą, cztery - wybitną, a pięć to klasa światowa. Tajemnica sukcesu? Anonimowe i bezpłatne wizyty inspektorów, którzy oceniają wyłącznie na podstawie jakości dań, obsługi i atmosfery. Żadnych płatnych rekomendacji czy znajomości - czysta kulinarna sprawiedliwość.

Lokalność. Nowy trend w polskiej gastronomii

Edycja 2026 przynosi rewolucję: większy nacisk na restauracje stawiające na produkty z krótkiego łańcucha dostaw. W każdym regionie szefowie reinterpretują lokalne dziedzictwo, co idealnie wpisuje się w filozofię Polanki.

- Odbieram to wyróżnienie jako hołd dla postawy młodego pokolenia kucharzy w Polsce - podkreśla Sawka. - Kuchnia osiąga światowy poziom nie przez kopiowanie trendów globalnych, ale rozwijając to, co nasze, lokalne. W Polance to nie tylko kyselo czy sernik, ale cała gama dań z Karkonoszy, które zdobywają serca i podniebienia.

Restauracje z Wrocławia wyróżnione w przewodniku Gault&Millau:

Most - 15,5 pkt i trzy czapki
Między Mostami - 15 pkt i trzy czapki
BABA - 14,5 pkt i dwie czapki
La Maddalena - 14 pkt i dwie czapki
Przystań & Marina - 13,5 pkt i dwie czapki
Craft - 13,5 pkt i dwie czapki
Platinum Palace - 13 pkt i dwie czapki
Warsztat Food & Garden - 13 pkt i dwie czapki
Thai Thai Wrocław - 13 pkt i dwie czapki
Młoda Polska Bistro & Pianino - 12,5 pkt i jedna czapka
Monopol - 12,5 pkt i jedna czapka
Acquario - 12,5 pkt i jedna czapka
OK Restauracja - 12 pkt i jedna czapka
Ida Kuchnia & Wino - 11 pkt
Tarasowa - 11 pkt
Haston - 10,5 pkt

REKLAMA 0011493083

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

WÓJT GMINY KUNICE

informuje, że dnia 17 kwietnia 2026 roku o godz. 11.00 w sali nr 5 Urzędu Gminy w Kunicach odbędzie się TRZECI przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż zabudowanej nieruchomości gruntowej oznaczonej numerem geodezyjnym dz. 458/9 obręb Pątnów Legnicki, gmina Kunice.

Dla nieruchomości w Sądzie Rejonowym w Legnicy VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzona jest księga wieczysta nr LE1L/00051947/8.
Gmina Kunice nie posiada aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu przedmiotowej nieruchomości. Zgodnie z Uchwałą nr LI/341/23 Rady Gminy w Kunicach z dnia 30 marca 2023 roku w sprawie uchwalenia studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego przedmiotowa nieruchomość położona jest na terenie zabudowy mieszkaniowej rolniczej - istniejącej.
Działka 458/9 obręb Pątnów Legnicki, gmina Kunice, o powierzchni 0,0774 ha, zabudowana jest budynkiem mieszkalno-gospodarczym, na terenie działki posadowione są dwa obiekty gospodarcze, nietrwale związane z gruntem, bez wartości rynkowej. Budynek mieszkalno-gospodarczy zabudowany w technologii tradycyjnej, jednokondygnacyjny z poddaszem częściowo użytkowym.



CENA WYWOŁAWCZA:
działka 458/9 obręb **Pątnów Legnicki** o powierzchni 0,0774 ha – **95 000,00 złotych**,
Postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych. Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2024 w. poz. 361 z późn. zm.).

WYSOKOŚĆ WADIUM, forma, termin i miejsce wniesienia:
5 000,00 złotych (słownie: pięć tysięcy złotych 00/100) Wpłata na rachunek bankowy Gminy Kunice nr **43 8649 1028 2001 0000 0228 0005** BS Oddział w Legnicy **najpóźniej do dnia 13 kwietnia 2026 roku**.
W tytule przelewu należy wpisać: przetarg Pątnów Legnicki 458/9 oraz dane uczestnika przetargu.

Ogłoszenie o przetargu stanowi załącznik nr 1 do Zarządzenia nr 32/26 Wójta Gminy Kunice, wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Kunicach, Sołectwa wsi Pątnów Legnicki, zamieszczone na stronie internetowej www.kunice.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej.
Szczegółowe informacje o przedmiocie przetargu można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy w Kunicach, ul. Gwarna 1, pokój nr 14, tel. 76 85-75-322 wew. 33.

REKLAMA 0011494232

Kunice, dnia 17 marca 2026 r.

OGŁOSZENIE
Wójta Gminy Kunice
o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych w Gminie Kunice

Na podstawie art. 8h, 8i, 8j i art. 17 pkt 11 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 2 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.), a także uchwały Rady Gminy Kunice nr IV/34/24 z dnia 1 sierpnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych w Gminie Kunice, **zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych w Gminie Kunice**.

Konsultacje prowadzone będą w następujących formach:
1. Zbieranie uwag w dniach od **18 marca 2026 r. do 16 kwietnia 2026 r.**
2. Spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją projektu planu, odbędzie się w dniu **31 marca 2026 r**., w siedzibie Urzędu Gminy Kunice, ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice, o godz. 16^{15}.
3. Dyżur projektanta, odbędzie się w dniu **7 kwietnia 2026 r.** w godz. 16^{15} – 17^{15} w siedzibie Urzędu Gminy Kunice, ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice.

Projekt miejscowego planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie dostępny w siedzibie Urzędu Gminy Kunice, ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice, w godzinach pracy Urzędu, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Kunice pod adresem: www.bip.kunice.pl w zakładce planowanie przestrzenne.

Zgodnie z art. 8i ust. 1, pkt 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 pkt 3 i art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, zainteresowani mogą wnieść uwagi do projektu planu miejscowego oraz uwagi w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w terminie prowadzenia konsultacji społecznych, tj. w dniach od **18 marca 2026 r. do 16 kwietnia 2026 r.**

Uwagi należy składać na dedykowanym formularzu stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509 z późn. zm.), udostępnionym w siedzibie Urzędu Gminy Kunice oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Kunice, w zakładce zagospodarowanie przestrzenne, pod linkiem:
https://www.bip.kunice.pl/Document/7264 a także w Biuletynie Informacji Publicznej Ministra właściwego do spraw budownictwa, planowania i zagospodarowania przestrzennego oraz mieszkalnictwa pod linkiem:
https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego

Uwagi należy składać na piśmie utrwalonym w postaci:
- papierowej na adres Urzędu Gminy w Kunicach, ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice,
- elektronicznej za pośrednictwem elektronicznej platformy usług administracji publicznej ePUAP lub adresu eDoreczeń lub na adres: kunice@kunice.pl

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

WÓJT GMINY KUNICE
Krzysztof Błądziński

eprasa.pl b33af98421

Pracownicy lubińskiej PeBeKa żądają podwyżki płac

Edyta Golisz
Legnica

Kilkuset pracowników z PeBeKa zebrało się przed siedzibą swojej firmy. Oczytano postulaty, dotyczące m.in. podwyżek. Nikt z zarządu spółki nie wyszedł, więc poszli pod biuro centrali KGHM.



FOT. ZMIEDZI.PL (3)

Według lubińskiej policji, w manifestacji uczestniczyło około 600 osób



W tym tygodniu mają się odbyć mediacje z pracodawcą, Jeżeli nie będzie efektu, protest zostanie zaostrzony

Demonstracja 13 marca przebiegła bez incydentów. Według policji, wzięło w niej udział ok. 600 osób. Manifestujący nieśli m.in. flagi Solidarności i Związku Zawodowego Pracowników Dołowych. Do udziału w proteście wezwały też inne związki działające w spółce. W manifestacji wzięli również udział pracownicy nie należący do żadnej organizacji związkowej.

- Nie jesteśmy ludźmi gorszej kategorii. Pracujemy tak samo, jak nasi koledzy „zza płotu", którzy z roku na rok odjeżdżają nam ze swoimi wynagrodzeniami. Żądamy podwyższenia naszych płac - mówili protestujący.

Przedsiębiorstwo Budowy Kopalń w Lubinie jest największą spółką grupy kapitałowej KGHM. Zajmuje się m.in. drążeniem podziemnych korytarzy, przygotowuje się teraz do budowy trzech nowych, dużych szybów podziemnych, a pracownicy PeBeKa zarabiają przynamniej o jedną trzecią mniej niż pracownicy KGHM, gdzie średnie wynagrodzenie wynosi ok. 20 tys zł.

- Domagamy się podwyżki stawek osobistego zaszeregowania o 8 procent od 1 stycznia 2026 r. Domagamy się także wypłaty nagrody z okazji Świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia w wysokości 1500 zł oraz przeszeregowania 25 procent załogi na wyższe kategorie, co wiąże się m.in. z wyższym wynagrodzeniem - powiedział nam Dominik Pasis, przewodniczący Komisji Zakładowej NSZZ Solidarność w PeBeKa.

Deputat zamiast podwyżki

Jak wyjaśnił, już 4 lata temu związkowcy wynegocjowali z Zarządem PeBeKa wypłatę deputatu węglowego dla każdego pracownika. - Deputat rzeczywiście jest od tego roku wypłacany, jak to było ustalone, ale Zarząd PeBeKa uznał to za podwyżkę dla pracowników i nie zaproponował nam nawet złotówki rzeczywistej podwyżki. Na nasze pozostałe postulaty Zarząd nie zareagował wcale - mówi Dominik Pasis.

Związkowy pozostają więc z władzami PeBeKa w sporze zbiorowym, który wszedł już w etap mediacji. Te odbędą się w tym tygodniu. Solidarność zapowiada, że w przypadku braku porozumienia, protest będzie zaostrzony.

W Przedsiębiorstwie Budowy Kopalń w Lubinie pracuje 2300 osób



Do protestu wezwały wszystkie związki zawodowe działające w PeBeka, najwięcej było jednak widać symboli Solidarności

XIII Gminny Konkurs Wokalny „Festiwal Piosenki Polskiej"

PK
Legnica

Gmina Kunice. Tegoroczna odsłona konkursu odbyła się w Wiejskim Ośrodku Kultury w Pątnowie Legnickim.

Podczas konkursu młodzi artyści prezentowali utwory w trzech kategoriach wiekowych.

WYNIKI KONKURSU
W kategorii młodsi:

I miejsce zdobyła Janeczka Pawełek z piosenką „Nie bój się chcieć",

II miejsce zdobyła Alicja Hinczewska z piosenką „Czekolady ach",

III miejsce zajęła Zofia Widurska, która zaśpiewała piosenkę „Och i ach".



FOT. ADAM JANKOWSKI

Piosenki śpiewały utalentowane dzieci z gm. Kunice

W kategorii starsi :

I miejsce zdobył Olek Klonowski, który zaśpiewał piosenkę „Złota pani",

II miejsce zajął Adam Polowy z piosenką „Podróż Alberta",

III miejsce zdobyły siostry Maja Bielecka i Zuzanna Bielecka z piosenką „Ramię w ramię".

W kategorii Open:

I miejsce zajęła Weronika Ślemp ,która wykonała piosenkę „Kiedyś do Ciebie wrócę",

II miejsce zdobył Robert Stachniewicz z piosenką „Opowiadaj mi",

III miejsce zdobyła Maya Zajączkowska z piosenką „Kocham Cię życie"

W wydarzeniu uczestniczyli też wicestarosta Powiatu Legnickiego Janina Mazur oraz sekretarz gminy Kunice Małgorzata Maziarz.

Czy ktoś podpalił klub Euforia?

Michał Perzanowski
Dolny Śląsk

Pożar w klubie Euforia wybuchł 13 marca ok. godz. 5.00. Z nieoficjalnych informacji wynika, że w budynku znaleziono przedmiot, który może wskazywać na celowe podpalenie.

Zgłoszenie wpłynęło do lubińskich strażaków o godz. 5.28. Na miejsce początkowo skierowano cztery zastępy. Po przyjeździe i wstępnym rozpoznaniu sytuacji okazało się jednak, że potrzebne będą dodatkowe siły. Do akcji zadysponowano również jednostki OSP Księginice oraz OSP Ścinawa. - Lokal był bardzo mocno zadymiony, dlatego strażacy potrzebowali sporo czasu, aby zlokalizować źródło ognia - mówi asp. Piotr Dwornik, oficer dyżurny Państwowej Straży Pożarnej w Lubinie.

Jak wynika z informacji portalu Lubin.pl, na miejscu znaleziono przedmiot, który może wskazywać na podpalenie lokalu.

Obecni byli strażacy wraz z komendantem Państwowej Straży Pożarnej w Lubinie i policjanci, którzy będą wyjaśniać przyczyny zdarzenia.

Właściciel liczy straty. Te mogą sięgać nawet miliona złotych. Klub został otwarty zaledwie półtora miesiąca temu. Wszystko było w nim nowe i świeżo wyremontowane.

Na razie nie wiadomo, czy właściciele klubu zdecydują się na odbudowę tego lokalu.



FOT. LUBIN.PL/UŻYCZONE

Klub Euforia niedawno przeszedł solidny remont. Nie wiadomo, czy właściciele będą chcieli go odbudować

eprasa.pl b33af98421

Sołtys potęgą jest i basta! Gospodarze podlegnickich wsi świętowali w teatrze







ZDJĘCIA PIOTR KRZYŻANOWSKI (6)

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego zorganizował „Dzień Sołtysa" regionu legnickiego w Teatrze im. Heleny Modrzejewskiej. Były nagrody i wyróżnienia.

Na sobotnią uroczystość w legnickim teatrze przybyło około 200 gospodarzy wsi. Najstarszym stażem sołtysem naszego regionu jest Zygmunt Sokołowski, sołtys Głuchowic (gmina Miłkowice), pełni tę funkcje 47 lat.

Dzień Sołtysa to wyjątkowe i niezwykle ważne święto, ustanowione jako wyraz uznania dla osób pełniących jedną z najbardziej zaszczytnych, a zarazem odpowiedzialnych funkcji w samorządzie lokalnym.

Rola sołtysa wymaga zaangażowania, odpowiedzialności oraz bliskiej współpracy z mieszkańcami, a podejmowane działania mają realny wpływ na rozwój wsi oraz jakość życia lokalnych społeczności.

W uznaniu dla tej szczególnej funkcji Samorząd Województwa Dolnośląskiego po raz pierwszy zorganizował uroczystą galę z okazji Dnia Sołtysa. Spotkania skierowane są do sołtysów, którzy odgrywają istotną rolę w życiu swoich miejscowości, inicjują i koordynują działania na rzecz rozwoju obszarów wiejskich oraz aktywnie angażują mieszkańców w sprawy lokalne. Ich codzienna praca i zaangażowanie przyczyniają się do wzmacniania więzi społecznych, poprawy jakości życia na wsi oraz realizacji inicjatyw odpowiadających na potrzeby lokalnych społeczności.







eprasa.pl b33af98421

KULTURA POZNALIŚMY NAGRODY LEGNICKIEGO SATYRYKONU. JURY WYBRAŁO TEŻ NAJLEPSZE PRACE NA WYSTAWĘ SA

„Dom" zdobył Grand Prix Satyryk

Jury Międzynarodowej Wystawy Satyrykon 2026 pod przewodnictwem A nity Wincencjusz-Patyny po obejrzeniu 3575 prac 1052 autorów z 62 krajów postanowiło przyznać następujące nagrody.

● Grand Prix SATYRYKONU 2026 oraz nagroda pieniężna w wysokości 12.000 PLN - Daniel Krysta (Polska) za pracę „Dom".

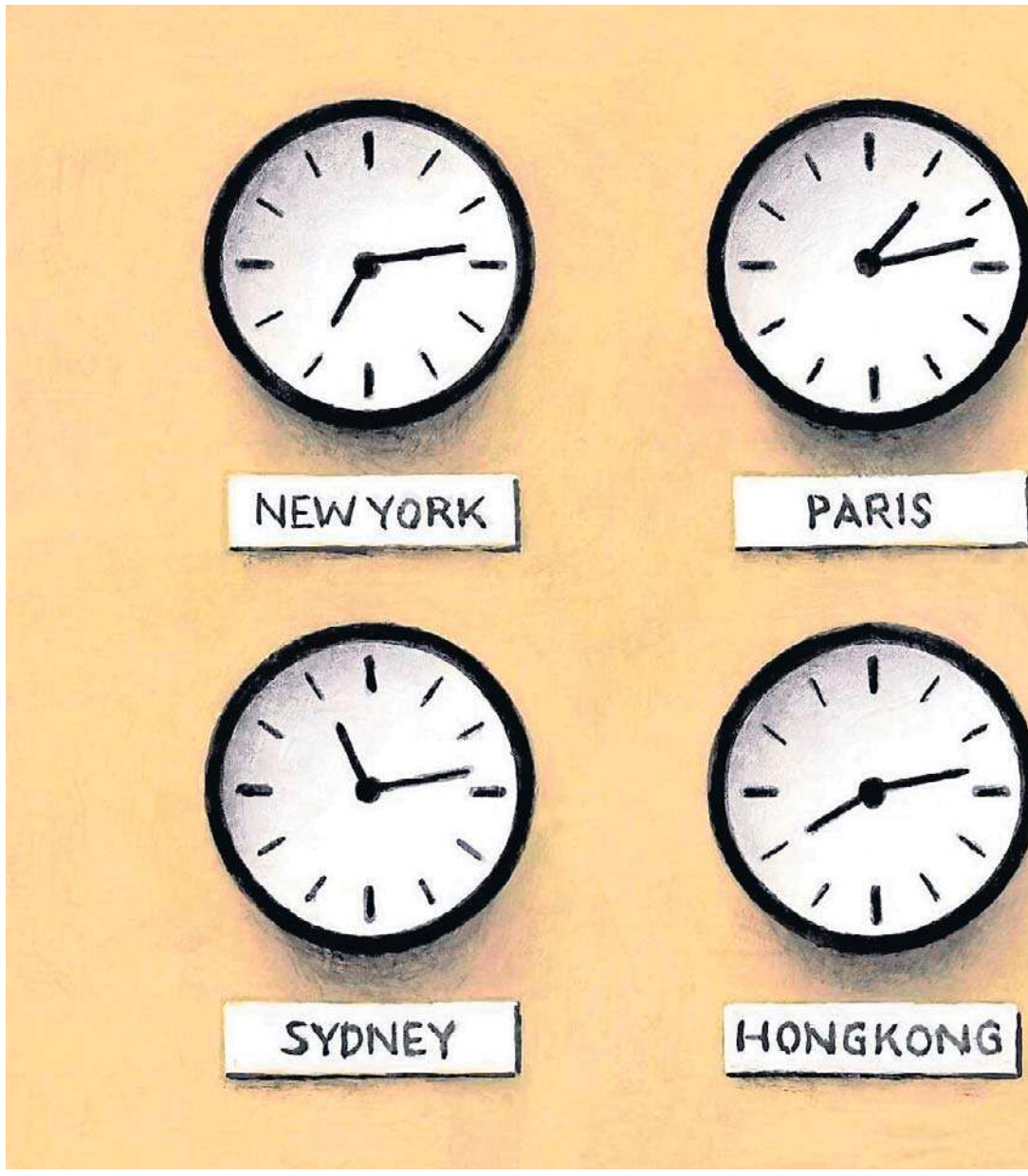
Dział: STREFA KOMFORTU

● I nagroda, złoty medal oraz nagroda pieniężna w wysokości 8.000 PLN - Patrycja Kostyra (Polska) za pracę „Niech (nie) dzieje się magia".
● II nagroda, srebrny medal oraz nagroda pieniężna w wysokości 7.000 PLN - Javad Takjoo (Iran) za pracę „Comfortable loop".
● III nagroda, brązowy medal oraz nagroda pieniężna w wysokości 6.000 PLN - Grigori Katz (Izrael) za pracę „Reliability".
Oraz dwa równorzędne wyróżnienia po 5.000 PLN każde:
● Abbas Naaseri (Iran) za pracę „Weightlessness".
● Marek Osman (Polska) za pracę „Błogosfera".

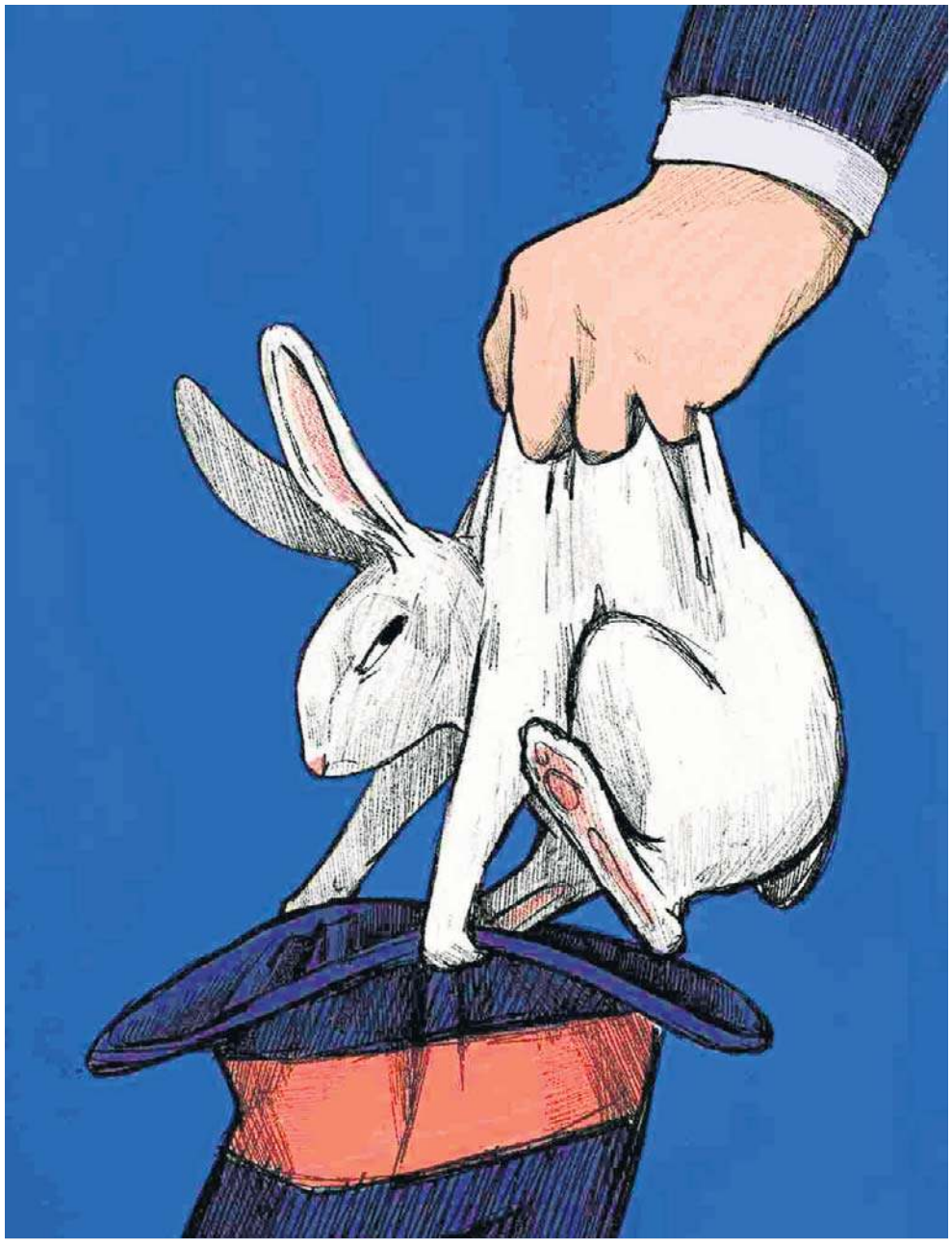
Dział: ŻART i SATYRA

● I nagroda, złoty medal oraz nagroda pieniężna w wysokości 8.000 PLN - Ulrike Wodner (Niemcy) za pracę „Infinite expanses".
● II nagroda, srebrny medal oraz nagroda pieniężna w wysokości 7.000 PLN - Jaber Asadi (Iran) za pracę „One minute".
● III nagroda, brązowy medal oraz nagroda pieniężna w wysokości 6.000 PLN - Arben Meksi (Albania) za pracę „Sex doesn't math".
Oraz dwa równorzędne wyróżnienia po 5.000 PLN każde:
● Piotr Raurowicz (Polska) za pracę „Świętokrzyskie - celebracje niebyłe".
● Břetislav Kovařík (Czechy) za pracę „Sukces".

Anita Wincencjusz-Patyna tuż po wybraniu zwycięzców zaznaczyła: Satyrykon nie traci charakteru papierka lakmusowego, rejestratora drgań światowo-społecznych. Doceniając bogactwo i różnorodność zgłoszonych grafik już dziś z przyjemnością zapraszamy na czerwcową pokonkursową wystawę. Możemy zagwarantować ciekawą wizualną przygodę, jaką będzie oglądanie ekspozycji. Prace charakteryzują się mnóstwem szczegółów, nieoczywistych tropów, a detaliczność wykonania niektórych propozycji sprawia, że zachęcają one wręcz do wizualnej lektury i rozwijają się w obłędną narrację - dodała przewodnicząca Jury.



Daniel Krysta - Dom - Grand Prix


Patrycja Kostyra - Niech (nie) dzieje się magia

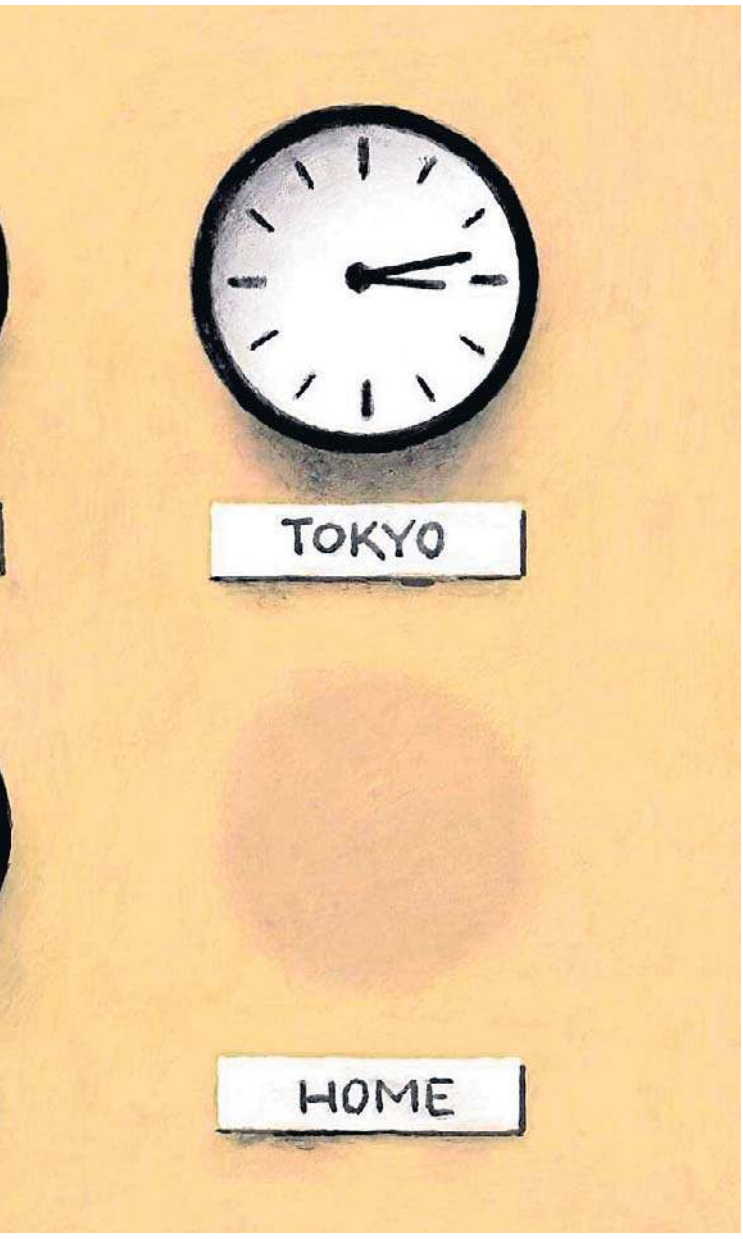


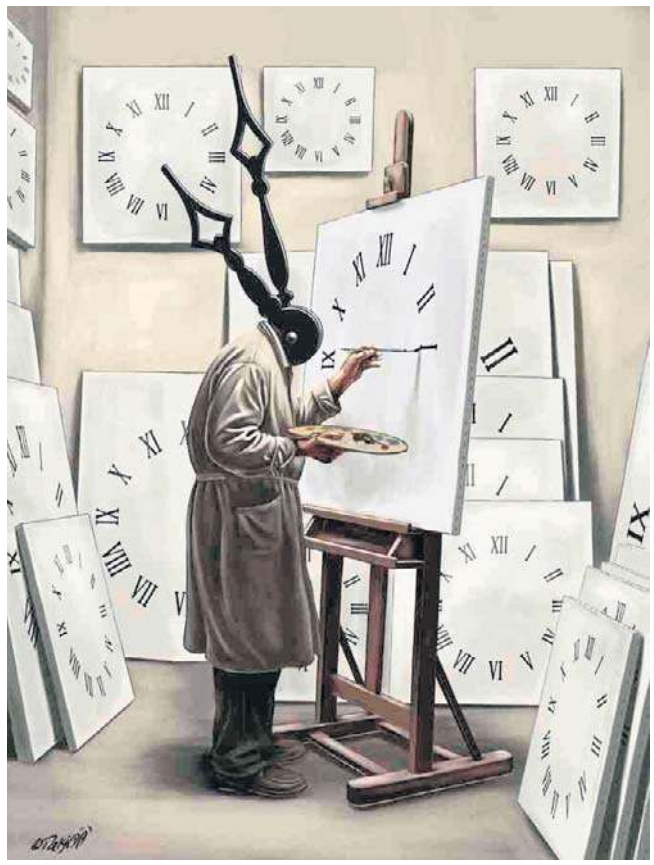
Ulrike Wodner - Infinite Express

eprasa.pl b33af98421

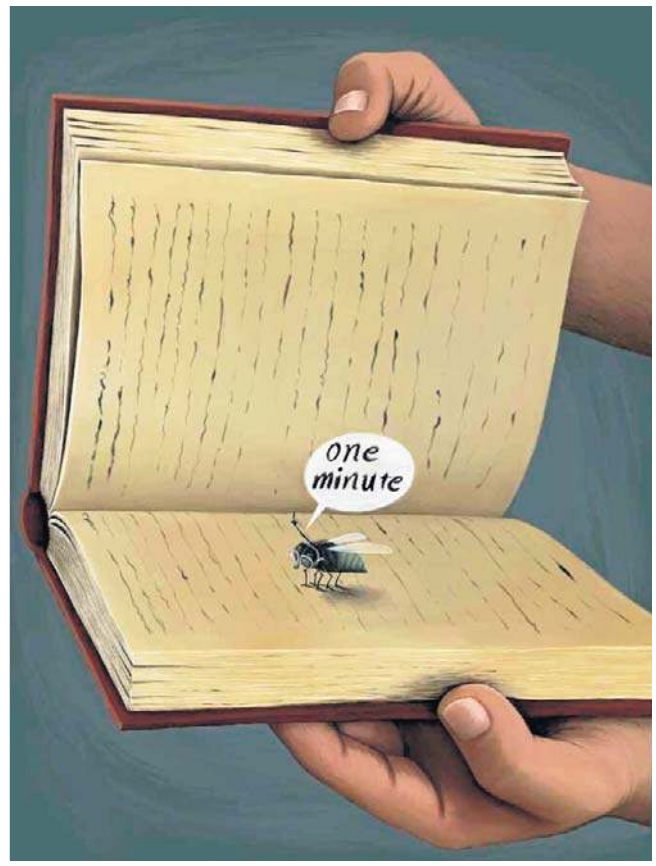
TYRYKONOWĄ

konu 2026



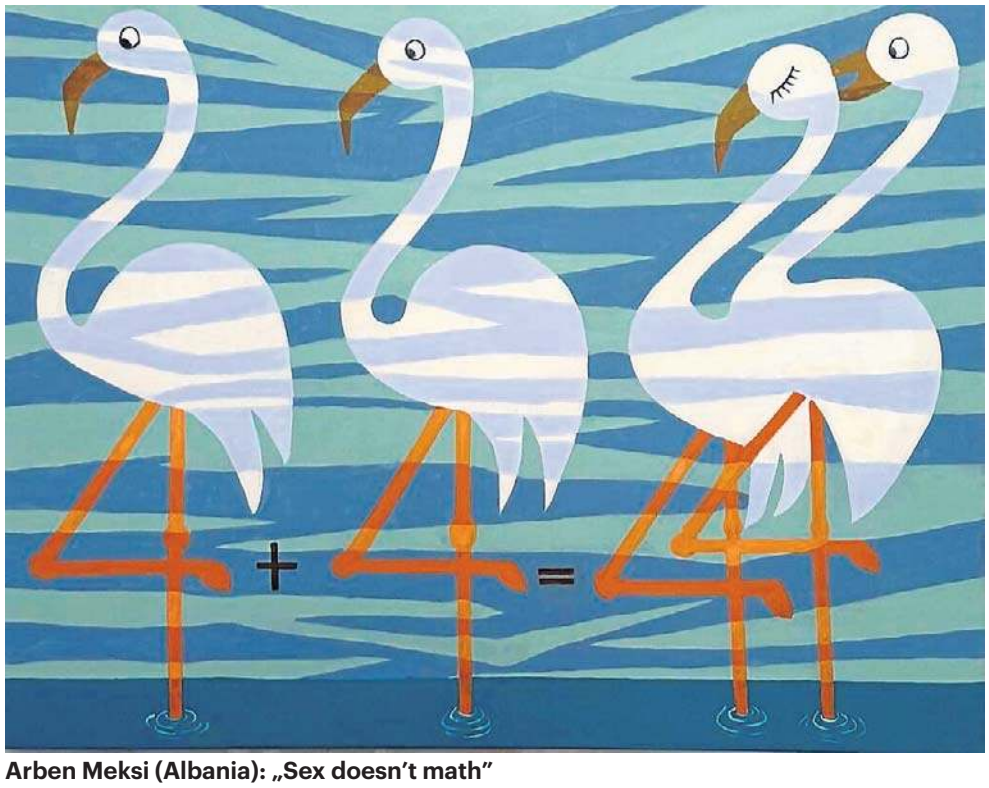


Javad Takjoo - Comfortable loop

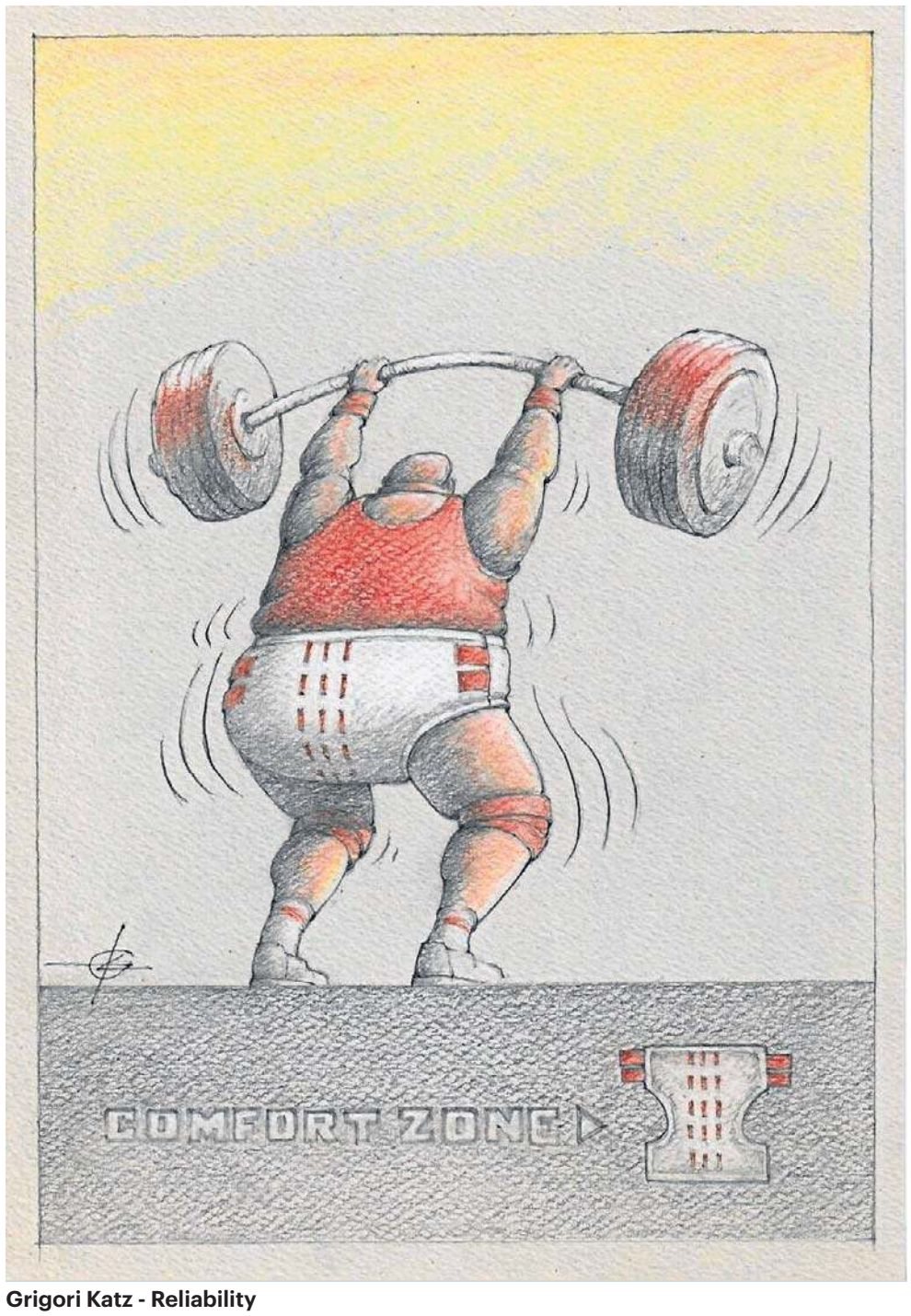


Jaber Asadi (Iran): „One minute"

SATYRYKON NIE TRACI CHARAKTERU PAPIERKA LAKMUSOWEGO, REJESTRATORA DRGAŃ ŚWIATOWO-SPOŁECZNYCH. JUŻ DZIŚ ZAPRASZAMY NA POKONKURSOWĄ WYSTAWĘ



Arben Meksi (Albania): „Sex doesn't math"



Grigori Katz - Reliability

eprasa.pl b33af98421

HEJTERZY I HEJTOWANI. JAKA WINA, TAKA KARA?

W ostatnim czasie tylko Sąd Rejonowy w Toruniu ogłosił 3 ważne wyroki, dotyczące internetowego hejtu. Za grożenie Owsiakowi emerytkę skazano na pół roku więzienia w zawieszeniu, identycznie jak Torunianina, hejtującego Ukraińców. Natomiast hejter, życzący śmierci radnemu PiS skazany został tylko na prace społeczne. I nadal grozi.

Małgorzata Oberlan



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

28 stycznia tego roku Sąd Rejonowy w Toruniu ogłosił wyrok dla emerytki Izabeli M. za grożenie Jerzemu Owsiakowi w internecie. Skazał ją na pół roku więzienia w zawieszeniu. Wyrok jest nieprawomocny i będzie apelacja.

Bo pokrzywdzony nie ma okularów w czerwonych oprawkach i nie nosi kolorowych spodni - komentują z przekąsem wyrok dla mężczyzny hejtującego radnego Michała Jakubaszka (PiS) jego sympatycy. Nie tylko ich zdaniem dyskusyjny, bo relatywnie łagodny.

Sam radny natomiast, jednocześnie szef Prawa i Sprawiedliwości w Toruniu oraz czynny adwokat waży słowa. W rozmowie z nami nie kryje jednak, że w jego sprawie nie było ani policji o 6.00 rano wkraczającej do domu hejtera (to spotkało „emerytkę od Owsiaka") ani nawet woli ścigania hejtującego go przez kilka miesięcy człowieka.

- Najpierw prokuratura toruńska sprawę umorzyła. Potem wniosłem zażalenie, które w całości uwzględniono, a sprawca został objęty ściganiem z urzędu. I długo ta cała sprawa trwała, bo półtora roku - zaznacza Michał Jakubaszek.

Najgorsze dla niego jednak jest to, że prawomocny wyrok wobec Roberta G. wcale historii nie zakończył. Ba, podanie informacji o tym do publicznej wiadomości, także przez rajcę na Facebooku, tylko jeszcze bardziej uaktywniło hejtera. Teraz już nie tylko wyzywa, ale i pisze wprost: „Pożegnaj się z dziećmi i rodziną".

Sprawa hejtera radnego: dwa miesiące prac społecznych

W przypadku radnego wszystko zaczęło się 11.01.2024 r., gdy w Warszawie odbył się „Marsz Wolnych Polaków". Na tę demonstrację zjechali tłumnie z całego kraju działacze i sympatycy PiS oraz - szerzej - prawicy. Z Torunia autokarem także wybrała się silna reprezentacja. Był w niej Michał Jakubaszek.

Na swoim Facebooku rajca zamieścił zdjęcie z autokaru w ramach relacji. I wtedy właśnie uruchomił się hejter. Robert G. już tego styczniowego dnia wieczorem zaatakował radnego na Facebooku nienawistnymi wpisami, identycznie jak jeszcze drugiego działacza. Potem hejtował dalej - na przestrzeni kilku miesięcy.

Padały w tych wpisach nie tylko najgorsze możliwe wulgaryzmy pod adresem Jakubaszka i PiS-u (dysponujemy zrzutami z ekranu, ale nie zacytujemy - wszystko należałoby wykropkować), ale też takie zdania, jak: „Ziobro zdycha, a ty będziesz po nim!" czy „Zostaniesz zniszczony". Radny uznał, że granice zostały przekroczone i postanowił reagować.

Prokuratura jednak z urzędu ścigać przestępstwa nie chciała. Uczyniła go dopiero po wskazówce sądu, który to zalecił po zażaleniu wniesionym przez rajcę. Ostatecznie jednak nie oskarżyła Roberta G. o groźby karalne, ale tylko o znieważanie i pomawianie. I taką też winę przesądził Sąd Rejonowy w Toruniu, już prawomocnie.

Sędzia Angelika Kurkiewicz skazała hejtera na 2 miesiące prac społecznych. Poza tym ma on przeprosić na Facebooku radnego, a wyrok podany zostanie do publicznej wiadomości na stronie internetowej sądu (m.in. z pełnymi danymi personalnymi).

Publiczne znieważenie i zniesławienie nie mieszczą się w granicach dopuszczalnej krytyki politycznej, a tego rodzaju zachowania wymagają odpowiedniej reakcji wymiaru sprawiedliwości - podkreśliła sędzia uzasadniając wyrok. Ale i odnotowała w nim, że post factum Robert G. przeprosił pokrzywdzonych. „Należy zauważyć, że oskarżony wyraził skruchę i przeprosił pokrzywdzonych. Michał Jakubaszek wskazał, iż Robert G. uczynił to dopiero po przedstawieniu zarzutów, co świadczy o tym, iż jest to element taktyki procesowej. Sąd nie podziela jednak tej oceny. W wielu przypadkach samo wszczęcie postępowania karnego wobec osoby dotychczas niekaranej sądownie, jak ma to miejsce w niniejszej sprawie, stanowi wystarczająco dolegliwy środek reakcji. Uświadamia ono oskarżonemu naganność jego zachowania oraz realną możliwość pociągnięcia go do odpowiedzialności karnej. Złożone przeprosiny nie muszą zatem wynikać z kalkulacji procesowej, lecz mogą stanowić wyraz refleksji nad własnym postępowaniem i zrozumienie konsekwencji prawnych, jakie mogą wynikać z takich zachowań" - wskazała sędzia Angelika Kurkiewicz w uzasadnieniu wyroku.

I jakże szybko okazało się, że hejter zaufania Temidy nie potrafił wykorzystać.

Informację o tym prawomocnym wyroku radny zamieścił w swoich mediach społecznościach pod koniec lutego br., po naszej publikacji. Odzew? Szeroki ze strony sympatyków czy - generalnie - ludzi potępiających hejt. A także zaskakująco brutalny ze strony skazanego hejtera. Robert G. zaczął atakować radnego ponownie. I tym razem widać, że są to nie tylko wulgaryzmy, ale także klasyczne groźby. Dysponujemy screenami wpisów zamieszczanych przez Roberta G. w sieci. „Jakubaszek sam się zniszczyłeś, ty (...)!!! Pozdrawiam ciebie (...)! Nie istniejesz, pożegnaj się z dziećmi i rodziną! - tak brzmi fragment (wulgaryzmy i obelżywe słowa pominęliśmy) jednego z wpisów. „Ty chyba jeszcze nie masz świadomości z kim zadarłeś i co cię czeka" - oto treść kolejnego wpisu. A to tylko przykłady aktywności hejtera z ostatnich dni lutego.

Radny Michał Jakubaszek zdecydował się zgłosić sprawę policji. Tym razem groźby odbiera już jako realne zagrożenie bezpieczeństwa swojego i rodziny. Ciąg dalszy zatem nastąpi. Albo: powinien nastąpić.

Sprawa emerytki grożącej Owsiakowi: więzienie w zawieszeniu

Postać emerytki Izabeli M. z Torunia poznał cały kraj. Pokrótce zatem przypomnijmy tę historię.

67-letnia Torunianka do miłośników Jerzego Owsiaka i WOŚP zdecydowanie nie należy. I zdecydowanie też bliżej jej do prawej strony sceny politycznej. Dokładnie 13.01.2025 r. w sieci wykonała wpis, od którego sprawa się zaczęła. Zamieściła go jako użytkowniczka „Iza Izabela", pod wpisem Jerzego Owsiaka na Facebooku. Emerytka napisała tak: „Giń człeku i to jak najszybciej dość okradania dość twego dorabiania się z naiwności Polaków twoje wille za granicą, twoja willa w Polsce twoje dzieci uczą się za granicą i pensje twoje i twojej żony dość rozlicz się i zmień okulary, bo takie noszą LGBT".

Co było dalej? Cały łańcuch zdarzeń, które wzbudziły kontrowersje. Bo za namierzanie autora tego wpisu służby zabrały się błyskawicznie i z rozmachem: od góry do dołu. Dość wspomnieć, że bladym świtem (godzina 6.00 rano) do mieszkania emerytki fatygował się sam nadkom. Arkadiusz Górecki, ówczesny zastępca komendanta miejskiego policji w Toruniu. Towarzyszyli mu: naczelnik Wydziału Kryminalnego asp. szt. Cezary Więcławski oraz jeden z funkcjonariuszy tego wydziału. Kobiety nie było w mieszkaniu. Policjanci zatrzymali ją w mieszkaniu kolejnego dnia, o godzinie 6.00.

Było domu przeszukiwanie, dowodów zbrodni zabezpieczenie, emerytki przesłuchiwanie i sprawy upublicznienie przez samą toruńską policję. Z informacją o zarzutach i pamiętnym zdjęciem 67-letniej Izabeli M., co rzadko przy tego typu historiach się jednak zdarza.

Potem było sprawne śledztwo Prokuratury Rejonowej Toruń Centrum Zachód i oskarżenie kobiety o groźby karalne. A także żądanie dla niej przed obliczem Temidy kary więzienia. W zawieszeniu, ale jednak więzienia.

I Sąd Rejonowy w Toruniu winę kobiety przesądził oraz ukarał tak, jak śledczy chcieli. 28 stycznia br. sędzia Marcin Czarciński ogłosił wyrok. „Poza sporem pozostaje w ocenie sądu to, że słowa „giń człeku i to jak najszybciej" sugerują, że pokrzywdzony powinien zginąć, aby jego niegodziwe, w ocenie oskarżonej, zachowanie, zostało zakończone. Podawane przez nią okoliczności, jak rozżalenie, złość czy brak zgody na działalność pokrzywdzonego, stoją w sprzeczności z przekonaniami oskarżonej. W żadnym stopniu nie mogą być usprawiedliwieniem dla jej zachowania" - wskazał w uzasadnieniu. I skazał emerytkę na 6 miesięcy więzienia w zawieszeniu na rok próby. Kobieta ma też zapłacić Jerzemu Owsiakowi 1000 zł tytułem częściowego zadośćuczynienia za doznaną krzywdę, a przez trzy lata nie kontaktować się z nim w jakikolwiek sposób oraz nie zbliżać się na odległość mniejszą niż 50 metrów.

Ten wyrok jest nieprawomocny i sprawa na pewno będzie miała ciąg dalszy. - Złożę apelację od tego orzeczenia - zapowiedziała mecenas Magdalena Majkowska, obrończyni emerytki zapewniona przez Instytut Ordo Iuris. - Jest ono nie do przyjęcia. Orzeczona kara to represja wymierzona w wolność słowa. Ma na celu zakneblowanie ust tym obywatelom, którzy mają inne zdanie na temat obecnej władzy czy pupilów obecnej władzy.

Sprawa hejtera Ukraińców: więzienie w zawieszeniu

Podobnie surowo ukarany został w Toruniu niejaki D.P., który wyzywał i siał nienawiść w rocznicę wybuchu wojny w Ukrainie.

Rok temu - 24 lutego 2025 r. - w trzecią rocznicę inwazji Rosji na Ukrainę pod pomnikiem Mikołaja Kopernika w Toruniu odbyła się spontaniczna demonstracja solidarności z narodem ukraińskim. Relacjonowana była na Facebooku. Pod tą relacją uaktywnił się D.P. Zaczął zamieszczać wpisy, których treści nawet sąd w wyroku nie mógł przytoczyć w całości - co trzecie słowo jest wykropkowane, bo było wulgaryzmem. Hejter jednak nie tylko sypał epitetami pod adresem Ukraińców, ale też pytał, „gdzie są kibice, żeby rozgonić to ukraińskie (...)" i nawoływał uchodźców, by „(...) do siebie". Wulgaryzmy i obelżywe słowa tu również pominęliśmy.

To tylko ułamek nienawistnych wpisów tego mężczyzny. Sąd Rejonowy w Toruniu uznał go za winnego, po pierwsze, publicznego nawoływania do nienawiści na tle narodowościowym. Po drugie zaś - nawoływania do popełnienia „występku polegającego co najmniej na naruszaniu nietykalności cielesnej wobec osób narodowości ukraińskiej". Po trzecie zaś - publicznego znieważenia całej grupy narodowościowej.

Mężczyzna skazany został na pół roku więzienia w zawieszeniu na 2 lata próby. Jeśli w tym czasie znów popełni któreś z wymienionych przestępstw, trafi za kraty. Ma też zapłacić 1500 zł grzywny, a na Facebooku przeprosić tak: „Ja, D. P., przepraszam społeczność ukraińską za moje komentarze, które nawoływały do nienawiści na tle różnic narodowościowych oraz były znieważające". Uczynić ma to w terminie 7 dni od uprawomocnienia się wyroku i przepraszać tak przez miesiąc.

To jednak nie wszystko. Decyzją sądu, gdy wyrok się uprawomocni, zostanie on podany do publicznej wiadomości na stronie Sądu Rejonowego w Toruniu. A to oznacza, że każdy wtedy pozna imię i nazwisko hejtera, opis przestępstwa i karę. Taki publiczny wstyd ma nie tylko zaboleć sprawcę, ale być też ostrzeżeniem dla innych potencjalnych hejterów.

Na razie wyrok 18 lutego br. opublikowano w wersji zanonimizowanej w Portalu Orzeczeń Sądowych i oznaczono jako nieprawomocny.©℗

eprasa.pl b33af98421

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

FILM BIOGRAFICZNY PONIEDZIAŁEK POLSAT 21:40

Oppenheimer



Obsypany Oscarami pierwszy dramat biograficzny Christophera Nolana, twórcy przebojowej trylogii: „Mroczny rycerz" oraz hitów: „Interstellar", „Tenet" i „Incepcja". Opowiada o triumfie i tragedii genialnego fizyka J. Roberta Oppenheimera, amerykańskiego naukowca nazywanego „ojcem bomby atomowej", która pomogła zakończyć II wojnę światową, i jego żarliwej działalności na rzecz ograniczenia rozprzestrzeniania broni jądrowej. Widzimy jego życie od czasów uniwersyteckich do powojennych i narodzin Zimnej Wojny, gdy jego sława uwikłała go w polityczne machinacje. Poza działalnością związaną z bronią atomową, Oppenheimer miał ogromne osiągnięcia w innych dziedzinach fizyki, między innymi w badaniach czarnych dziur oraz promieniowania kosmicznego. W roli legendarnego uczonego wystąpił Cillian Murphy, uhonorowany za tę kreację Oscarem. Partnerujący mu Robert Downey Jr., który wcielił się w postać kontradmirała Lewisa Straussa, wysokiego rangą członka Amerykańskiej Komisji Energii Atomowej (AEC), również otrzymał Oscara, podobnie jak Emily Blunt (Oscar w kategorii najlepsza aktorka drugoplanowa), wcielająca się w postać żony tytułowego bohatera.

TEATR TV WTOREK TVP KULTURA 20:00

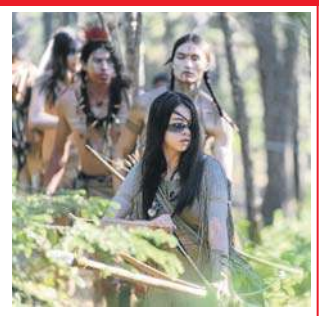
Zbrodnia i kara



Adaptacja powieści Fiodora Dostojewskiego, w której ukazane są losy ubogiego studenta Raskolnikowa. Dając sobie prawo do zbrodni, zabija siekierą starą lichwiarkę, którą uważa za przyczynę ludzkiego zła. Musi zabić też jej siostrę. Zbrodnia przestaje być od tego momentu usprawiedliwiona. Raskolnikow, osaczony przez samego siebie i prowadzącego śledztwo, załamuje się i z potrzeby mistycznego oczyszczenia przyznaje się do popełnienia przestępstwa. „Zbrodnia i kara" w reżyserii Andrzeja Wajdy wzbudziła zachwyt na całym świecie. Uznanie wzbudził zwłaszcza wspaniały „pojedynek" aktorski dwóch Jerzych: Radziwiłowicza i Stuhra. Raskolnikow Radziwiłowicza to typ psychotyczny, balansujący na krawędzi szaleństwa. Porfiry Stuhra – przeciwnie. Spokojny, twardy, wyrachowany, piekielnie inteligentny, a zarazem naznaczony piętnem tragizmu. Wajda, adaptując powieść, okroił ją niemal wyłącznie do rozmów między protagonistami, pozostając wierny duchowi prozy Dostojewskiego.

HORROR PIĄTEK POLSAT 23:05

Predator: Prey



Akcja tego filmu science-fiction rozgrywa się w 1719 roku na Wielkich Równinach. Fabuła jest osadzona na legendach żywych w narodzie Komanczów od 300 lat. Naru (Amber Midthunder), młoda kobieta z tego indiańskiego plemienia, utalentowana wojowniczka i uzdrowicielka marzy, żeby na polowaniu dorównać swojemu bratu Taabe (Dakota Beavers), który jest doskonałym myśliwym. Podczas śledzenia jelenia widzi dziwne światła na niebie. Uważa to za znak, że jest gotowa, aby stać się myśliwym. W rzeczywistości to Predator i już wkrótce odważna indiańska dziewczyna stanie do walki w obronie swojego plemienia przeciw jednemu z pierwszych wysoko rozwiniętych drapieżników z zaawansowanym technicznie arsenałem, którzy wylądowali na Ziemi. „Prey" otrzymał EMMY za Najlepszy montaż w filmie telewizyjnym, a ponadto był 5-krotnie nominowany w kategoriach: Najlepszy film telewizyjny 2023 roku, Najlepszy scenariusz, Najlepsza muzyka oraz Najlepsza reżyseria.

FILM SENSACYJNY PIĄTEK TVN 20:00



Bliźniak

Henry Brogan (Will Smith) jest płatnym zabójcą, który postanawia zakończyć swoją karierę na siedemdziesiątym drugim zleceniu. Niespodziewanie jednak atakuje go tajemniczy mężczyzna, który niweczy jego plany i potrafi przewidzieć każdy jego ruch. Wkrótce Brogan dokonuje wstrząsającego odkrycia, które zmieni wszystko.

DRAMAT OBYCZAJOWY PIĄTEK TVN 7 20:00



Wielki Mike

Prawdziwa i wzruszająca historia Mike'a Ohera (Quinton Aaron), pochodzącego z nizin społecznych afroamerykańskiego futbolisty, który swoją karierę zawdzięcza przybranej matce Leigh Anne Tuohy. W jej rolę wcieliła się Sandra Bullock. Za kreację tej postaci została nagrodzona Złotym Globem i dostała pierwszego Oscara.

WTOREK 17 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (89) **9.00** Ranczo (111): Istotny dysonans **10.00** Komisarz Alex (297): Podglądaczka **11.00** Ojciec Mateusz (93): Wróżby **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **12.55** Pelagos. Śródziemnomorskie sanktuarium – film dok. **14.00** Złoty chłopak (249) – serial obyczaj.

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (861)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4675)
18.20 Zaraz wracam (90)
Krystyna Filar wygrywa wybory na burmistrza Polskiego Pola. Tymczasem Bartosz dowiaduje się, że za tydzień odzyska wolność, a dzień wieńczy odnowienie przysięgi małżeńskiej Walczaków.
18.55 Akacjowa 38 (827)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.20 Film fabularny – film
23.15 Psy wojny – film
★★★ sensacyjny W. Bryt. 1980
Reż. John Irvin, wyk. Christopher Walken, Tom Berenger, Colin Blakely
1.10 W otchłani – thriller
★★ Kanada/USA 2018
Reż. Pasha Patriki, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dolph Lundgren, Al Sapienza

TVP 2

5.30 M jak miłość (1715) **6.20** Przystań nad Biblią **6.55** Barwy szczęścia (3337) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.40** Rosół polski – magazyn **12.15** Którędy po sztukę **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (47) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (861): Powrót do przeszłości – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (350)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (48) – serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3337, 3338) – serial Polska
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.55 M jak miłość (1918) – serial Polska
21.55 Na sygnale (863) – serial obyczaj. Polska
22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
23.25 Samiec Alfa – komedia
★★★ kryminalna Polska 2022
Reż. Igor Priwieziencew, Katarzyna Priwieziencew, wyk. Mirosław Haniszewski, Adam Bobik, Tomasz Schuchardt
1.15 Gra o wszystko – dramat
★★★★ USA/Chiny/Kanada 2017
Reż. Aaron Sorkin, wyk. Jessica Chastain, Idris Elba, Kevin Costner
3.45 Sztuczna inteligencja – dwie strony medalu – film dokumentalny Australia 2023

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn inf. **8.30** Malanowski i Partnerzy (196, 197): Nagie zdjęcia / Niewierna żona – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy (1002, 1003): Agnieszka poznaje mroczną tajemnicę swojej rodziny / Anna odkrywa, że jej ojciec ma romans z przyrodnią kuzynką **11.35** Gliniarze (655-857) **14.40** Dlaczego ja? (1527): Dobra mama

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1124)
17.00 Gliniarze (1164) – serial fabularno-dokumentalny Polska
18.00 Pierwsza miłość (4176) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.30 Ninja vs Ninja – show
23.35 Mumia – film sensacyjny
★★★ USA/Chiny/Japonia 2017
Reż. Alex Kurtzman, wyk. Tom Cruise, Russell Crowe, Annabelle Wallis
W grobowcu, w piaskach pustyni spoczywa księżniczka, której przeznaczenie nie zdążyło się wypełnić. Kobieta budzi świat bogów i potworów. Do walki z nimi staje komandos marynarki wojennej.
2.00 Terrorysta – film
★★★ sensacyjny W. Bryt. 2012
Reż. Hadi Hajaig, wyk. Sean Bean, Charlotte Rampling, Abhin Galeya

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1580) – serial fabularno-dokumentalny **6.45** Kuchenne rewolucje: Zajazd „Dwa Koguty", Przędzel **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Kanion", Szklarska Poręba / Świerklany – Karczma Stodoła **13.40** Ukryta prawda (1686, 1687) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.45 Młode gliny (23) – serial krym. Polska
16.50 Szpital św. Anny (88) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (282)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4179) – serial Polska
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Skok na głęboką wodę – reality show
22.40 Kuba Wojewódzki – talk show
23.40 Superwizjer – magazyn
0.20 Obecność – horror USA 2013
★★★★ Reż. James Wan, wyk. Vera Farmiga, Patrick Wilson, Lili Taylor
Roger i Carolyn Perronowie przenoszą się z córkami do domu na wsi. Okazuje się, że to miejsce jest nawiedzone. Małżeństwo szuka pomocy u łowców duchów, Eda i Lorraine Warrenów.
2.40 The Traitors. Zdrajcy
4.15 Uwaga! – magazyn
4.30 Jak to jest zrobione? – serial dok. Kanada 2012
4.55 Kto was tak urządził? – program rozrywkowy

TVN 7

6.50 Szkoła **8.45** Ukryta prawda **11.55** W-11 Wydział Śledczy **14.00** Detektywi **15.00** Szpital św. Anny (78) – serial obyczaj. Polska **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska **17.00** Zapisane w gwiazdach **18.00** Opowieści małżeńskie **19.00** Ukryta prawda **20.00** Hotel Paradise **21.00** ★★★ Specjalista – film sens. USA 1994, reż. Luis Llosa, wyk. Sylvester Stallone, Sharon Stone **23.20** ★★★ Blade: Wieczny łowca II – horror USA/Niemcy 2002, reż. Guillermo del Toro, wyk. Wesley Snipes **1.55** Hotel Paradise **2.55** Żyjąc z potworem

TVP Kultura

11.35 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Wiele twarzy Rembrandta **12.10** Hala odlotów **13.10** Wydarzenie aktualne **13.55** ★★★ Przystań – film psychologiczny Polska 1997 **15.25** ★★★★ Horror w Wesołych Bagniskach – dramat Polska 1996 **17.05** Pogranicze w ogniu (17) **18.10** Mody Polskie **18.50** Był taki człowiek... Jerzy Bińczycki **20.00** Teatr TV: Hamlet IV – spektakl Polska 1991, reż. Andrzej Wajda **22.50** ★★★ Noc Walpurgi – dramat Polska 2015 **0.10** Tehachapi

TVP Sport

8.35 Piłka nożna: Wieczysta Kraków – Polonia Bytom **10.40** Biatlon: PŚ w Otepää **11.40** Piłka nożna: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa **13.45** Gol **15.05** Magazyn skrótów LM UEFA **16.30** Piłka kobiet **17.25** Reportaż **17.50 (L)** Koszykówka: Eliminacje Mistrzostw Europy kobiet: Cypr – Polska **19.55** Studio **20.10 (L)** Hokej na lodzie: Tauron Hokej Liga **22.45** Sportowy wieczór **23.15** Boks: Laura Grzyb – Simamkele Tuntsheni **0.05 (L)** NHL: Montreal Canadiens – Boston Bruins

TV 4

7.55 Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (350, 351) **10.55** Na ratunek 112 (1125, 424) **11.55** Dlaczego ja? **12.55** Trudne sprawy **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1381, 1382) **20.00** Uroczysko (218) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (997) – serial krym. Polska **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (114) – serial krym. Polska 2026 **22.40** ★★★★ Nikita – film sens. Fr./Wł. 1990, reż. Luc Besson, wyk. Anne Parillaud **1.00** Love Island. Wyspa miłości **2.00** Hardcorowy Lombard (110)

TV Trwam

13.30 Msza święta z Jasnej Góry **14.30** O. Rafał, kto go nie zna? **15.00** Z Ewangelią w Krainie Rajskiego Ptaka **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 **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Starowiejski Prof. Józef Bielawski

TV Puls

6.00 Nash Bridges (94, 95) **8.00** Kobra – oddział specjalny (11, 12) **10.00** Triumf miłości (67, 68) **12.00** Nie igraj z aniołem (34) **13.00** Wspaniałe stulecie (59) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (671, 672) **16.00** Ranczo (104, 105) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (962, 963) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★★ 21 mostów – film sens. USA/Chiny 2019 **22.00** ★★★★ Bez twarzy – film sens. USA 1997 **0.50** ★★ Everly – film sens. USA 2014 **2.35** Dzielnica strachu (3)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl b33af98421

ŚRODA 18 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (90) **9.05** Ranczo (112): Demony Kusego **10.05** Komisarz Alex (298): Bez winy **11.05** Ojciec Mateusz (94): Przytułek **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Mała myszka – opowieść o dzielnej matce – film dokumentalny Hiszpania **14.00** Złoty chłopak (250)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (862)
– serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4676)
– telenowela Polska
18.20 Zaraz wracam (91)
– serial obyczaj. Polska
18.55 Akacjowa 38 (828)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.20 Pod ostrzałem – film
★★★ sensacyjny USA 2021
Reż. Joe Carnahan,
wyk. Gerard Butler, Frank Grillo, Alexis Louder
23.20 Wyrok na Franciszka
★★★ **Kłosa** – dramat wojenny Polska 2000
Reż. Andrzej Wajda,
wyk. Mirosław Baka, Maja Komorowska, Katarzyna Bosacka
1.10 Psy wojny – film
★★★ sensacyjny W. Bryt. 1980
3.05 Magazyn Ekspresu Reporterów

TVP 2

5.35 M jak miłość (1716) **6.25** Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny **6.55** Barwy szczęścia (3338) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjny **11.40** Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn kulinarny **12.10** Rzecz Polska **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (48) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (862): Gdzie drwa rąbią – serial obyczaj.

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (351)
– telenowela Hiszpania
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (49)
– serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
– teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3338, 3339) – serial Polska
20.40 Przepis dnia
– magazyn kulinarny
20.55 Na dobre i na złe (985)
– serial obyczaj. Polska
21.55 Na sygnale (864, 865)
– serial obyczaj. Polska
22.55 Peaky Blinders (33)
– serial gangsterski W. Bryt. 2022
0.05 Ślub na medal – komedia
★★★ romantyczna Kanada 2023
Reż. Panta Mosleh
1.45 Na przekór losowi (3)
– serial obyczaj. Włochy/Francja/Niemcy 2024
2.45 Salaryman – japoński pracownik – film dokumentalny Kostaryka 2021
3.45 Rodzinka.pl
– serial kom. Polska 2026

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn inf. **8.30** Malanowski i Partnerzy (198, 199): Śmierć jeździ limuzyną / Uciekający wybawca **9.30** Trudne sprawy: Ewelina postanawia pomóc siostrze uwolnić się od faceta despoty / Małżeństwo z zasadami **11.35** Gliniarze: Rodzinny interes / A miało być tak pięknie / Dodatkowy zarobek **14.40** Dlaczego ja? (1528): Babcia

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1125):
Serce – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
17.00 Gliniarze (1165)
18.00 Pierwsza miłość (4177)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.30 Bez pudru, czyli Kabaret plus...
22.45 New York Taxi
★★ – komedia sensacyjna USA/Francja 2004
Reż. Tim Story,
wyk. Queen Latifah, Jimmy Fallon, Henry Simmons
Zdegradowany policjant rozpoczyna prywatne śledztwo w sprawie kradzieży w nowojorskich bankach. Nie ma prawa jazdy, więc prosi o pomoc kierowcę taksówki z żyłką rajdowca.
0.50 40-letni prawiczek
★★★★ – komedia USA 2005
Reż. Judd Apatow,
wyk. Steve Carell, Catherine Keener, Paul Rudd

TVN

5.35 Uwaga! – magazyn **5.50** Ukryta prawda (1581) **6.45** Kuchenne rewolucje: Warszawa – bar mleczny – reality show Polska 2023 **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn **11.20** Doradca smaku: Eintopf **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Esencja i smak”, Pszów / Włocławek – Biały Kredens **13.40** Ukryta prawda (1688, 1689) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.45 Młode gliny (24)
– serial krym. Polska
16.50 Szpital św. Anny (89)
– serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (283)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4180)
– serial Polska
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Królowa przetrwania
– reality show, wyk. Aneta Kurp, Josephine Kwaśniewska, Ewelina Kubiak
22.55 Dziewczyna moich koszmarów
★★★ – komedia romantyczna USA/Meksyk 2007
Reż. Bobby Farrelly, Peter Farrelly, wyk. Ben Stiller, Malin Åkerman, Michelle Monaghan
1.15 Szpital św. Anny (47)
– serial obyczaj. Polska
2.15 Uwaga! – magazyn
2.30 Dubaj. Pustynia pełna bogactwa – serial dok.
Reż. Philip McCreery, Chris Taylor
3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (14): Krwawa wizja – serial krym. USA

TVN 7

6.50 Szkoła **8.45** Ukryta prawda **11.55** W-11 Wydział Śledczy **14.00** Detektywi **15.00** Szpital św. Anny (79) – serial obyczaj. Polska **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska **17.00** Zapisane w gwiazdach **18.00** Opowieści małżeńskie **19.00** Ukryta prawda **20.00** Hotel Paradise **21.00** ★★★ Miasto złodziei – dramat USA 2010, reż. Ben Affleck, wyk. Ben Affleck, Rebecca Hall **23.40** ★★★ Small World – film sens. Polska 2021, reż. Patryk Vega, wyk. Piotr Adamczyk, Julia Wieniawa **2.05** Hotel Paradise **3.10** Żyjąc z potworem **4.10** Usterka

TVP Kultura

12.30 Tygodnik kulturalny **13.25** Dzień z życia artysty **14.00** ★★★★ Dekalog, dziewięć (9) – dramat Polska/Niemcy 1988 **15.15** ★★★ Córka generała Pankratowa – dramat Polska 1934 **16.50** Pogranicze w ogniu (18) **18.00** Dobre strony **18.30** Informacje kulturalne **18.50** Reżyserzy **19.45** WTEM **20.00** ★★★★ Powrót do tamtych dni – dramat Polska 2021 **22.00** Przygody Sherlocka Holmesa (3) **23.10** Hala odlotów **0.10** Scena muzyczna **1.05** ★★★ Noc Walpurgi – dramat Polska 2015

TVP Sport

9.50 Boks: Laura Grzyb – Simamkele Tuntsheni **10.45** Biatlon: PŚ (m) w Otepää **11.35** Biatlon: PŚ (k) w Otepää **12.25** ZIP 2026: Parahokej na lodzie **13.35** Pełnosprawni **14.05** Hokej na lodzie: Tauron Hokej Liga: Półfinał **15.15** NHL: Montreal Canadiens – Boston Bruins **17.10** Mundial 2026: Legendy miejskie **17.40** **(L)** Piłka nożna: Warta Poznań – Świt Szczecin **20.55** **(L)** Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA **23.20** Magazyn skrótów LM UEFA **0.45** Mundial 2026: Legendy miejskie

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (4, 1) **7.55** Bogaty dom – biedny dom – serial dok. **8.55** Policjantki i policjanci (352, 353) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Dlaczego ja? **12.55** Trudne sprawy **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1382, 1383) **20.00** Uroczysko (219) – serial krym. Polska 2026 **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (998) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (115) **22.40** ★★★ Terytorium wroga – dramat Fr. 2011, reż. Stéphane Rybojad, wyk. Diane Kruger **0.55** Love Island. Wyspa miłości

TV Trwam

11.25 Jestem mamą **12.20** Życie lasu. Ptaki **13.05** Dar powołania **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Razem możemy wszystko **15.00** Wygrana **16.10** Na zdrowie **16.30** Sokolnik **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Bóg z nami **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrwaliśmy **22.30** Maria – kobieta ośmiu błogosławieństw **23.30** Cyrla

TV Puls

6.00 Nash Bridges (95, 96) **8.00** Kobra – oddział specjalny (12, 13) **10.00** Triumf miłości (69, 70) **12.00** Nie igraj z aniołem (35) **13.00** Wspaniałe stulecie (60) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (672, 674) **16.00** Ranczo (105, 106) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (963, 964) **20.00** ★★ Na tropie zabójcy – film sens. USA/W. Bryt. 2024 **22.05** ★★★ Polowanie na łowcę – thriller USA/W. Bryt./Niemcy 2013 **0.05** ★★★ Zulu – dramat Fr./RPA 2013 **2.15** Dzielnica strachu (438)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 19 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Dobre historie **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (91) **9.00** Ranczo (113): Konie trojańskie **10.00** Komisarz Alex (299): Ostatni protest **11.00** Ojciec Mateusz (95): Ikona **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Program rolny **12.55** Rybołów – drapieżca znad wody – film dok. **14.00** Złoty chłopak (251) – serial obyczaj. Turcja 2022

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
– teleturniej
16.05 Dziedzictwo – serial obyczaj. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4677)
– telenowela Polska
18.20 Zaraz wracam (92)
– serial obyczaj. Polska
18.55 Akacjowa 38 (829)
– serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.20 Ojciec Mateusz (442)
– serial krym. Polska
22.20 Sprawa dla reportera
– cykl reportaży
23.20 Grabież – film dokumentalny USA 2022, wyk. Nathan Halverson, Mallory Newman, Emma Schwartz
0.30 Glina. Nowy rozdział (2)
– serial krym. Polska 2025
1.30 Pod ostrzałem
★★★ – film sens. USA 2021
Reż. Joe Carnahan
3.30 Sprawa dla reportera

TVP 2

5.30 M jak miłość (1717) **6.20** Operacja zdrowie **6.55** Barwy szczęścia (3339) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.40** Wywiad z Lady i Lordem Carnarvon **12.10** Informacje kulturalne **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (49) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (863): Kto pyta, nie błądzi – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (352)
– telenowela Hiszpania
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (50)
– serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
– teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3339, 3340) – serial Polska
20.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn
21.15 Tak to leciało!
– teleturniej
22.15 Program rozrywkowy
22.45 Syn (5, 6) – serial USA
W roku 1849 Eli zastanawia się, wobec kogo powinien być lojalny. W roku 1915 McCullo-ughowie przypominają sobie o dramatycznej przeszłości, ktoś znów napada na ich dom.
0.25 Rodzinka.pl (307)
1.05 Samiec Alfa – komedia
★★★ kryminalna Polska 2022
Reż. Igor Priwieziencew, Katarzyna Priwieziencew
2.55 Lepsza połowa (29)
3.30 Akacjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania 2026

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (200, 201): Bądź zawsze ze mną / Poszukiwany żywy lub martwy **9.30** Trudne sprawy (1006, 1007) **11.35** Gliniarze (661-663): Ojciec chrzestny / K.O. / Przemoc **14.40** Dlaczego ja? (1529): Jakie życie taka śmierć – serial fab.-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1126)
17.00 Gliniarze (1166)
– serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4178)
– serial Polska 2026
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 (3)
– serial krym. Polska
23.55 Władcy umysłów
★★★★ – film sf USA 2011
Reż. George Nolfi,
wyk. Matt Damon, Emily Blunt, Lisa Thoreson
Polityk David Norris ubiega się o miejsce w amerykańskim Senacie. Publikacja pewnego zdjęcia zmniejsza jednak jego szanse na elekcję. W wieczór wyborczy poznaje baletnicę Elise Sellas.
2.10 New York Taxi
★★ – komedia sensacyjna USA/Francja 2004

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1582) **6.45** Kuchenne rewolucje: Górki Wielkie – Dziupla u Wuja **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Granola”, Gdynia / Siedliszcze – Bistro 12 – reality show Polska 2018 **13.40** Ukryta prawda (1690, 1691) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.45 Młode gliny (25)
– serial krym. Polska
16.50 Szpital św. Anny (90)
– serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (284) – serial fabularno-dokumentalny
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4181)
– serial Polska
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Kuchenne rewolucje
– reality show
22.40 Godziny szczytu
★★★★ – film sensacyjny USA 1998
Reż. Brett Ratner,
wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Tom Wilkinson
Inspektor z Hongkongu bierze udział w poszukiwaniach porwanej córki chińskiego konsula. Kiedy jednak rozpoczyna współpracę z miejscowym policjantem, wpada w tarapaty.
0.40 Skok na głęboką wodę
1.45 Szpital św. Anny (48)
2.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15)
3.50 Uwaga! – magazyn
4.05 Ej, Stara! – magazyn
4.40 Jak to jest zrobione?

TVN 7

6.50 Szkoła **8.45** Ukryta prawda **11.55** W-11 Wydział Śledczy **14.00** Detektywi **15.00** Szpital św. Anny (80) – serial obyczaj. Polska 2026 **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska **17.00** Zapisane w gwiazdach **18.00** Opowieści małżeńskie **19.00** Ukryta prawda **20.00** Hotel Paradise **21.00** ★★★ Kac Vegas III – komedia USA 2013, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, John Goodman **23.10** ★★★★ Elvis – film biograf. USA/Australia 2022, reż. Baz Luhrmann, wyk. Austin Butler, Tom Hanks **2.20** Hotel Paradise **3.20** SOS. Ekipy w akcji

TVP Kultura

10.10 ★★★ Córka generała Pankratowa – dramat Polska 1934 **11.45** Reżyserzy **12.45** Kolekcja **13.00** Studio Kultura – niedziela z... **13.50** ★★★★ Personel – dramat Polska **15.10** ★★★ Młyn i krzyż – dramat Polska/Szwecja **17.00** Pogranicze w ogniu (19) **18.10** Wydarzenie aktualne **18.40** Którędy po sztukę **18.55** Franz Kafka – Pisarz między światami **20.00** Hala odlotów **21.05** ★★★★ Pan Tadeusz – film obyczaj. Polska/Fr. 1999 **23.45** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka

TVP Sport

7.50 Piłka nożna (k): Deportivo Abanca – FC Barcelona Femení **9.45** Magazyn skrótów LM UEFA **11.05** Mundial 2026: Legendy **11.45** Retransmisja sportowa **14.05** Piłka nożna: LM UEFA **16.10** **(L)** Biatlon: PŚ (k) w Oslo **17.45** **(L)** Skoki narciarskie: Puchar Kontynentalny (m) w Zakopanem **20.15** Lekkoatletyka: Zapowiedź MŚ w Toruniu **21.40** Sportowe ABC **22.05** Ring TVP Sport **23.00** Sportowy wieczór **23.30** Biatlon: PŚ (k) w Oslo-Holmenkollen **1.00** **(L)** NBA: Miami Heat – Los Angeles Lakers

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (2, 3) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (354, 355) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Dlaczego ja? **12.55** Trudne sprawy **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1383, 1384) – serial obyczaj. **20.00** Uroczysko (220) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (999) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (116) **22.40** ★★★ The Exorcism of God – horror Meksyk/USA/Wenezuela 2021 **0.45** Love Island. Wyspa miłości **1.50** Hardcorowy Lombard

TV Trwam

12.20 Wykłady z kongresu **13.00** Pasja w Imbramowicach **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Milczący Święty **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 (105)

TV Puls

6.00 Nash Bridges (96, 97) **8.00** Kobra – oddział specjalny (13, 14) **10.00** Triumf miłości (71, 72) **12.00** Nie igraj z aniołem (36) **13.00** Wspaniałe stulecie (61) – serial obyczaj. Turcja **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (674, 673) **16.00** Ranczo (106, 107) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (964, 965) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★★ Taxi 2 – komedia sens. Fr. 2000 **21.50** ★★★ Cienki Bolek – komedia USA 2015 **23.50** ★★ Botoks – dramat Polska 2017 **2.25** Dzielnica strachu (439)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl b33af98421

PIĄTEK 20 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (92) **8.50** Ranczo (114): Zamrożony kapitał **9.45** Komisarz Alex (300) **10.40** Ojciec Mateusz (96): Wybory serca **11.30** Okrasa łamie przepisy **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **12.55** Borneo – cudowna dżungla **14.00** Złoty chłopak (252) – serial obyczaj. Turcja

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (864)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4678)
18.20 Zaraz wracam (93)
Krystyna zwalnia Walczaka i ucisza sprzeciw Kamila awansem. Bufet ma kłopoty przez nieudolną załogę i wyższy czynsz. Bartosz wychodzi z aresztu i godzi się z Kingą, co zmusza Marię do wyprowadzki.
18.55 Akacjowa 38 (830)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Glina. Nowy rozdział (3)
21.30 Sekielski wieczorową porą – magazyn
22.35 Różyczka – dramat
★★★★ obyczaj. Polska 2010
Reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Andrzej Seweryn, Magdalena Boczarska, Robert Więckiewicz
0.40 Wojna zastępcza (2)
1.40 Wyrok na Franciszka
★★★ **Kłosa** – dramat wojenny Polska 2000
3.25 Sekielski wieczorową porą

TVP 2

5.30 M jak miłość (1718) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3340) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Operacja zdrowie – magazyn **12.10** Wstęp wolny – cykl reportaży **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (50) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (864): Ostatni rzut oka – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (353)
– telenowela Hiszpania
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (51)
– serial obyczaj. Turcja
18.10 (L) Lekkoatletyka: Halowe Mistrzostwa Świata w Toruniu:
1. dzień – sesja wieczorna
20.05 Barwy szczęścia (3341)
– serial Polska
20.45 Kocham Cię, Polsko! – quiz
22.20 Postaw na milion
23.20 To jest grane
– program muzyczny
23.55 Uwięzieni w raju
★★ – film przygod. Niemcy 2016
Reż. Felix Herzogenrath, wyk. Anna Loos, Bernhard Piesk, Mika Seidel
Anna przyjeżdża z synem do hotelu na egzotycznej wyspie. Zjawiają się tam piraci, którzy biorą zakładników, m.in. syna Anny. Kobieta ucieka i stara się sprowadzić pomoc.
1.40 Ślub na medal – komedia
★★★ romantyczna Kanada 2023
3.20 Akacjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania 2026

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.30** Gliniarze (664-666): Reguły gry / Fundamenty / Echa przeszłości – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 **14.40** Dlaczego ja? (1530): Cenniejsze niż złoto – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1127)
17.00 Gliniarze (1167)
Policyjny informator „Okoń” wpada w tarapaty i zostaje podejrzanym w sprawie zabójstwa. Jego życie jest w niebezpieczeństwie. W policyjnym zespole zachodzą duże zmiany.
18.00 Pierwsza miłość (4179)
– serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń”
19.55 Farma – reality show
21.00 Must Be The Music
– show
23.05 Predator: Prey
★★★★ – horror USA 2022
Reż. Dan Trachtenberg, wyk. Amber Midthunder, Dakota Beavers, Dane DiLiegro
1.15 Człowiek z Toronto
★★★ – komedia sensacyjna USA 2022
Reż. Patrick Hughes, wyk. Kevin Hart, Woody Harrelson, Kaley Cuoco
3.40 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN

5.35 Uwaga! – magazyn publicystyczny **5.50** Ukryta prawda (1583) – serial fabularno-dokumentalny **6.45** Kuchenne rewolucje: Gdańsk – „Mio Gastro” **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Cuda wianki”, Kraków / Lublin – Pizzalover **13.40** Ukryta prawda (1692, 1693) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.45 Młode gliny (26)
– serial krym. Polska
16.50 Szpital św. Anny (91)
– serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (285)
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Bliźniak – film sensacyjny
★★★ USA/Chiny/Kolumbia 2019
Reż. Ang Lee, wyk. Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen
22.40 W nieskończoność
★★★ – film sf USA 2021
Reż. Antoine Fuqua, wyk. Mark Wahlberg, Chiwetel Ejiofor, Sophie Cookson
Evan ma niezwykłe umiejętności oraz dziwne wspomnienia. Członkowie tajnej grupy informują go, że pochodzą one z poprzednich wcieleń. Evan decyduje się na współpracę, bo to może pomóc ocalić ludzkość.
0.50 Kuba Wojewódzki
2.00 Szpital św. Anny (49)
3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (16): Odblokowane CSI – serial krym. USA/Kanada 2012
4.00 Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.50 Szkoła (528, 529) **8.45** Ukryta prawda (1257, 1139, 1140) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (864-866) **14.00** Detektywi (43) **15.00** Szpital św. Anny (81) – serial obyczaj. Polska **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (5) **17.00** Zapisane w gwiazdach (5) **18.00** Opowieści małżeńskie(14) **19.00** Ukryta prawda **20.00** ★★★★ Wielki Mike – dramat USA 2009 **22.40** Królowa przetrwania (3) **0.05** ★★★ Z ust do ust – komedia USA/Niemcy/Australia 2005, reż. Rob Reiner, wyk. Jennifer Aniston, Shirley MacLaine **2.10** Hotel Paradise (12)

TVP Kultura

10.00 ★★★ Siedmiu wspaniałych najeźdźca – western USA 1972 **11.50** Franz Kafka – Pisarz między światami **12.55** Kulturalni **13.50** ★★★ Ogłoszenie matrymonialne – kom. Polska **14.55** ★★★★ Paryżanka – melodr. USA 1923 **16.35** Naprawdę jaka jesteś... **17.20** Popis mistrzowski Ireny Kwiatkowskiej **18.30** Kolekcja **18.50** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **19.25** Mistrzowie wideo **20.05** ★★★★ Anatomia morderstwa – film sens. USA 1959 **22.55** Tygodnik kulturalny

TVP Sport

8.30 NBA: Miami Heat – Los Angeles Lakers **9.45** Studio **9.55 (L)** Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **13.55 (L)** Skoki narciarskie: Puchar Kontynentalny (m) w Zakopanem **16.10 (L)** Biatlon: PS (m) w Oslo-Holmenkollen **17.55 (L)** Biegi narciarskie PŚ (k) w Lake Placid **19.30 (L)** Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **22.00** Sportowy wieczór **22.30** Skoki narciarskie: Puchar Kontynentalny (m) w Zakopanem **0.05 (L)** NHL: Toronto Maple Leafs – Carolina Hurricanes **3.05** Lekkoatletyka

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (4, 5) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (122) **8.55** Policjantki i policjanci (356, 357) **10.55** Na ratunek 112 (427): Trucicielka **11.55** Dlaczego ja? (1532): Cena miłości **12.50** Trudne sprawy (980-982) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (47) **18.00** Policjantki i policjanci (1384, 1385) **20.00** A na deser... **20.05** ★★★ Diamentowa afera – kom. sens. USA/Niemcy 1999, reż. Les Mayfield, wyk. Martin Lawrence **22.05** Gwiazdy kabaretu **0.05** STOP Drogówka **1.05** Love Island. Wyspa miłości **2.10** Hardcorowy Lombard

TV Trwam

12.20 Głos serca (105) **13.05** Canillitas **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 **16.25** Św. Józef **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** Maratończyk **23.00** Naszym powołaniem jest świętość

TV Puls

6.00 Nash Bridges (97, 98) **8.00** Kobra – oddział specjalny (14, 15) **10.00** Triumf miłości (73, 74) **12.00** Nie igraj z aniołem (37) **13.00** Wspaniałe stulecie (62) – serial obyczaj. Turcja **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (673, 675) **16.00** Ranczo (107, 108) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (965, 966) **20.00** ★★ Gunner – film sens. USA 2024 **22.10** ★★★ Rambo 2 – film sens. USA/Meksyk 1985 **0.05** ★★★ Ostateczna rozgrywka – thriller W. Bryt. 2018 **2.15** Lombard. Życie pod zastaw (961)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 21 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.55** Ranczo (115): Brzytwa dla tonącego **9.55** Komisarz Alex (301): Jest pani w niebezpieczeństwie **10.55** Ojciec Mateusz (97): Bieg **11.50** ★★★★ Porwana przez Komanczów – western USA 1960 **13.15** Las Kolorów – Góry Tenasserim **14.25** Okrasa łamie przepisy – magazyn

15.00 Sanatorium miłości
– reality show
16.05 Dziedzictwo (865)
– serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.35 Ojciec Mateusz (442):
Radny Zieliński z powodu zaangażowania w ekologię otrzymuje anonimowe groźby. Wkrótce zostaje zastrzelony we własnym domu. Podejrzenia padają na właściciela gruntów ornych.
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Komisarz Alex (310)
21.25 Protektor
★★★ – film sensacyjny USA 2012
Reż. Boaz Yakin, wyk. Jason Statham, Catherine Chan, Chris Sarandon
23.10 Rambo: Ostatnia krew
★★★ – film sens. USA/Hongkong/Fr./Bułgaria/Hiszp./Szwecja/Portugalia 2019
Reż. Adrian Grunberg, wyk. Sylvester Stallone, Paz Vega, Yvette Monreal
1.05 Różyczka – dramat
★★★★ obyczaj. Polska 2010
3.10 Jaka to melodia?

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3337, 3338) **6.25** M jak miłość (1917) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.25** Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn kulinarny **12.10** W poszukiwaniu dobrego filmu – magazyn **12.45** Dobre strony – felieton **13.05** Panna młoda (51) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Natalia Przybysz
16.20 Na dobre i na złe (985)
– serial obyczaj. Polska
17.20 Panna młoda (52)
– serial obyczaj. Turcja
18.05 Słowo na niedzielę
18.15 (L) Lekkoatletyka: Halowe Mistrzostwa Świata w Toruniu: Dzień drugi: sesja wieczorna
20.00 Rodzinka.pl (308)
Suto zakrapiana kolacja u Boskich kończy się scysją z Markiem, który zostawia skonsternowanych przyjaciół. Między Tomkiem a Kubą wybucha awantura. Zosia pomaga Kacprowi znaleźć sens życia.
20.30 The Voice Kids:
Przesłuchania w ciemno
22.50 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk show
23.45 Cwaniaki z Hollywood
★★★ – komedia USA/W. Bryt. 2020
Reż. George Gallo, wyk. Robert De Niro, Tommy Lee Jones, Morgan Freeman
1.40 Uwięzieni w raju
★★ – film przyg. Niemcy 2016
3.25 Akacjowa 38

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.30** Ewa gotuje – magazyn kulinarny **12.00** Rolniczki (3) – serial dok. Polska 2024 **13.00** ★★★ Karate Kid 2 – film sensacyjny USA 1986, reż. John G. Avildsen, wyk. Ralph Macchio, Pat Morita, Martin Kove

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 – program rozrywkowy
21.55 Szybcy i wściekli 7
★★★★ – film przygodowy USA/Chiny/Japonia/Kanada/Arabia Saudyjska 2015
Reż. James Wan, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jason Statham
Po powrocie zespołu Doma i Briana do USA pojawia się szukający zemsty Deckard Shaw. Gdy Shaw wysadza dom Toretto, Dominic rozpoczyna współpracę z tajnym agentem rządowym.
0.55 Predator: Prey
★★★★ – horror USA 2022
Reż. Dan Trachtenberg, wyk. Amber Midthunder, Dakota Beavers, Dane DiLiegro
3.05 Świat według Kiepskich (547, 548): Alternatywy 3/4 / Człowiek bez planu
– serial kom. Polska 2019

TVN

5.35 Uwaga! – magazyn **5.50** Ukryta prawda (1584) – serial fabularno-dokumentalny **6.45** Kuchenne rewolucje: Bytom – Restauracja „Pod Orzechem” – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.30** Na Wspólnej (4178-4181) – serial **13.25** ★★★ Ella zaklęta – film fantasy USA/Irlandia/W. Bryt. 2004, reż. Tommy O'Haver, wyk. Anne Hathaway

15.35 Kuchenne rewolucje:
Kraków – Larysonki
– reality show Polska 2026
16.45 Studio Pucharu Świata
17.05 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Vikersund: 1. konkurs indywidualny na skoczni HS 240 – 1. seria
18.00 Studio Pucharu Świata
18.10 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Vikersund: 1. konkurs indywidualny na skoczni HS 240 – 2. seria
19.00 Studio Pucharu Świata
19.15 Fakty
19.45 Mam Talent!
– program rozrywkowy
21.45 Cudowny chłopak
★★★★ – dramat obyczaj. USA/Hongkong/Kanada 2017
Reż. Stephen Chbosky, wyk. Julia Roberts, Owen Wilson, Jacob Tremblay
0.05 Obecność 2 – horror
★★★★ USA/Kanada/W. Bryt. 2016
Reż. James Wan, wyk. Vera Farmiga, Patrick Wilson, Frances O'Connor
2.50 Szpital św. Anny (50)
– serial obyczaj. Polska 2025

TVN 7

6.55 Bugs Bunny Builders (9) **7.10** ★★★★ Duma: podróż do domu – film przygod. USA 2005 **9.20** Ukryta prawda (1131, 1132) **11.25** Mówię Wam (6) **12.40** Ukryta prawda (1133, 1134) **14.40** Detektywi **15.40** The Floor (1, 2) **16.55** ★★★★ Wakacje w krzywym zwierciadle – komedia USA 1983 **19.00** Detektywi **20.00** Władca Pierścieni. Pierścienie władzy (7, 8) – serial przygod. USA 2022 **23.05** ★★★ Black Adam – film sf USA/Kan./Nowa Zel./Węgry 2022 **1.35** ★★★ Blade: Mroczna trójca – horror USA 2004 **3.55** Żyjąc z potworem

TVP Kultura

11.10 Kolekcja **11.30** Giganci sztuki **12.35** Z biegiem lat, z biegiem dni (4) **13.50** Cztery pory tańca **14.45** Wydarzenie aktualne **15.20** Ella Fitzgerald: Tylko jedna z tych rzeczy **17.00** Tamte lata, tamte dni **17.40** ★★★★ Paryżanka – melodramat USA 1923 **19.20** Dzień z życia artysty **20.00** ★★★★ Człowiek, który sprzedał swoją skórę – dramat Fr./Tunezja/Niemcy/Belg./Szwecja 2020 **22.00** Ella Fitzgerald: Live At Montreux 1969 **23.20** ★★★★ Anatomia morderstwa – film sens. USA 1959

TVP Sport

7.40 (L) Ski Classics – MMarcialonga Bodø **9.55 (L)** Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **13.55 (L)** Piłka nożna: Odra Opole – Wisła Kraków **16.10 (L)** Biatlon: PŚ mężczyzn w Oslo-Holmenkollen **17.05** Biatlon: PŚ kobiet w Oslo-Holmenkollen **17.55 (L)** Biegi narciarskie: PŚ w Lake Placid: Sprint kobiet i mężczyzn **19.50 (L)** Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **22.00** Sportowy wieczór **22.30** Skoki narciarskie: Puchar FIS mężczyzn w Zakopanem **0.05** Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (166) **7.00** Galileo **9.05** #JesteśmyDlaDzieci **9.30** A na deser... **9.35** Gwiazdy kabaretu – program rozrywkowy **9.55** Galileo **12.55** ★★★ Quest – film sens. USA/Kan. 1996, reż. Jean-Claude Van Damme, wyk. Jean-Claude Van Damme, Roger Moore **14.55** Policjanci i policjanci (1376-1380) – serial obyczaj. Polska 2026 **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (996-999) – serial krym. Polska 2026 **0.00** Gwiazdy kabaretu **2.05** STOP Drogówka – magazyn **3.15** Interwencja

TV Trwam

13.30 Msza święta z Jasnej Góry **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **17.00** Z Parlamentu Europejskiego **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefon. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem **22.15** Głos serca (106) **23.00** Odpowiedzialni za Kościół

TV Puls

6.00 Kobra – oddział specjalny (11-13) **9.00** Taki jest świat **9.35** Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (671-672, 674, 673, 675, 962-966) **20.00** ★★★ Rambo 3 – film sens. USA 1988, reż. Peter MacDonald, wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna **22.05** ★★★★ Uprowadzona – thriller Fr./USA/W. Bryt. 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen **23.55** ★★★ 21 mostów – film sens. USA/Chiny 2019 **2.00** Taki jest świat

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl b33af98421

NIEDZIELA 22 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.30** Życie po „Sanatorium miłości" **8.55** Zmiennicy (13): Spotkania z Temidą **10.05** Ojciec Mateusz (98): Święta rodzina **11.00** Komisarz Alex (310) **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Nowe życie (2): Amelia **13.05** Serengeti **14.10** Dom (9): Po obu stronach muru

16.05 Dziedzictwo (866)
17.00 Teleexpress
17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś: Andrzej Krzywy
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Wojna zastępcza (3)
Zuza i „Budyń" zostają aresztowani w Berlinie, stając się pionkami w grze wywiadów. Artur i Zarudin jednoczą siły w walce z mafią, a ich nieformalny sojusz zostaje przypieczętowany strzelaniną.
21.25 Sanatorium miłości
22.15 „Sanatorium miłości" – kulisy programu
22.20 Życie po „Sanatorium miłości" – cykl reportaży
22.45 Smaki miłości
★★★ – melodramat USA 2007
Reż. Robert Benton,
wyk. Morgan Freeman, Greg Kinnear, Radha Mitchell
0.40 Protektor – film
★★★ sensacyjny USA 2012
2.25 Rambo: Ostatnia krew
★★★ – film sensacyjny USA/Hongkong/Francja/Bułgaria/Hiszpania/Szwecja/Portugalia 2019

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3340, 3341) – serial Polska **6.25** M jak miłość (1918) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.15** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – program edukacyjny **11.50** The Voice Kids: Przesłuchania w ciemno – program rozrywkowy **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Pod Budą – show
16.15 Tak to leciało! – teleturniej
17.15 Lekkoatletyka
17.40 (L) Lekkoatletyka: Halowe Mistrzostwa Świata w Toruniu: 3. dzień – sesja wieczorna
21.20 Kwiatki polskie duże
22.20 Gorący pościg
★★★ – film sensacyjny USA 2015
Reż. Anne Fletcher,
wyk. Reese Witherspoon, Sofía Vergara, Matthew del Negro
Świadek koronny w sprawie przeciwko baronowi narkotykowemu zostaje zamordowany. Wdowa po zabitym ma złożyć zeznania. Nieporadna agentka Rose musi zadbać o jej bezpieczeństwo.
0.00 Krucjata. Prawo serii (2)
1.00 Cwaniaki z Hollywood
★★★ – kom. USA/W. Bryt. 2020
Reż. George Gallo, wyk. Robert De Niro, Tommy Lee Jones, Morgan Freeman
2.55 Prezent – spektakl teatralny Polska 2004
Reż. Łukasz Wylężałek

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – magazyn informacyjno-publicystyczny **12.00** Hotel Transylwania 3 – film animowany USA/Korea Południowa 2018, reż. Genndy Tartakovsky, dub. Tomasz Borkowski, Paweł Ciołkosz, Agnieszka Mrozińska **14.05** Must Be The Music – show

16.15 Nasz nowy dom – reality show
17.30 Awantura o kasę – teleturniej
18.50 Wydarzenia
19.35 Państwo w państwie – program publicystyczny
19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami
22.45 Ojcostwo
★★★ – komedia USA 2021
Reż. Paul Weitz,
wyk. Kevin Hart, Alfre Woodard, Lil Rel Howery
Żona Matta umiera w następstwie komplikacji po urodzeniu córki. Zrozpaczony po stracie ukochanej kobiety wdowiec podejmuje się trudnego zadania samodzielnego wychowania dziecka.
1.05 Być jak Kazimierz Deyna
★★★ – komedia Polska 2012
Reż. Anna Wieczur-Bluszcz,
wyk. Aleksander Staruch, Marcin Korcz, Gabriela Muskała
3.10 Świat według Kiepskich (549, 550): Latarenka / Samouk – serial komediowy Polska 2019
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa

TVN

5.35 Uwaga! – magazyn **5.50** Ukryta prawda (1585) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **6.45** Bitwa o gości (3) – reality show Polska 2026 **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.30** Niezwykłe Stany Prokopa (4) – serial dokumentalny Polska 2026 **12.35** Co za tydzień – magazyn **13.10** Mam Talent! – program rozrywkowy Polska 2026

15.10 Kraina cudów – film animowany Hiszpania/USA 2019
16.55 Studio Pucharu Świata
17.15 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Vikersund: 2. konkurs indywidualny na skoczni HS 240 – 1. seria
18.15 Studio Pucharu Świata
18.25 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Vikersund: 2. konkurs indywidualny na skoczni HS 240 – 2. seria
19.10 Studio Pucharu Świata
19.20 Fakty
19.50 The Traitors. Zdrajcy – reality show
21.35 Piłkarski poker
★★★★ – komedia Polska 1988
Reż. Janusz Zaorski,
wyk. Janusz Gajos, Małgorzata Pieczyńska, Marian Opania
23.45 Wesele – dramat obyczaj.
★★★ Polska/Łotwa 2021
Reż. Wojciech Smarzowski,
wyk. Robert Więckiewicz, Agata Kulesza, Andrzej Chyra
2.30 Superwizjer
3.05 Szpital św. Anny (51)
4.05 Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (8) **6.55** Bugs Bunny Builders (10, 11) **7.25** ★★★ Kosmiczny mecz – komedia USA 1996 **9.10** Ukryta prawda (1135-1139) **14.10** Detektywi **16.10** The Floor (3, 4) **17.25** ★★★★ Pamiętnik – dramat USA 2004 **20.00** ★★★★ Batman – film sens. USA 2022, reż. Matt Reeves, wyk. Robert Pattinson **23.40** Dobry chłopiec – making of **23.55** ★★★ Inwazja – thriller USA/Australia 2007, reż. Oliver Hirschbiegel, wyk. Nicole Kidman, Daniel Craig **2.05** ★★★ Small World – film sens. Polska 2021

TVP Kultura

10.05 Piotruś i wilk – film anim. **10.50** Pan wzywał, Milordzie? (6) **11.55** Giganci sztuki **13.00** W poszukiwaniu dobrego filmu **13.40** ★★★ Ogłoszenie matrymonialne – komedia Polska 1972 **14.45** ★★★ Siedmiu wspaniałych nadjeżdża – western USA 1972 **16.35** Dobry tytuł **17.15** Studio Kultura **18.10** Szlakiem Kolberga **18.45** Muzyka na dobry wieczór **20.00** ★★★★ Dziewczyna z perłą – dramat W. Bryt./Fr./Belg./USA 2003 **21.50** Kulturalni **22.45** Michel Gondry: zrób to sam **0.20** Rondo

TVP Sport

8.00 NHL: Pittsburgh Penguins – Winnipeg Jets **9.15** NBA Action **9.55 (L)** Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **13.40 (L)** Biatlon: PŚ kobiet w Oslo-Holmenkollen **14.40 (L)** Piłka nożna: Unia Skierniewice – Podhale Nowy Targ **16.55** Studio **17.25 (L)** Piłka nożna: Widzew Łódź – Górnik Zabrze **20.00 (L)** Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **21.30** Sportowy wieczór **22.00 (L)** NBA: Denver Nuggets – Portland Trail Blazers **0.45** Futbol totalny **2.00** Piłka nożna: Widzew Łódź – Górnik Zabrze

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Samochody, które podbiły świat **6.55** Oto Ameryka XXL – życie bez umiaru **8.05** Ewa gotuje **8.35** Galileo **10.40** ★★★ Robin Hood: książę złodziei – film USA 1991 **13.40** ★★★ Diamentowa afera – komedia sens. USA/Niemcy 1999, reż. Les Mayfield, wyk. Martin Lawrence **15.40** ★★ Czasy ostateczne: Pozostawieni – film sf USA/Kan./Jap./W. Bryt. 2014, reż. Vic Armstrong, wyk. Nicolas Cage **17.55** Uroczysko (217-220) **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (113-116) **0.00** STOP Drogówka **1.00** Koszty wojny

TV Trwam

11.45 Jestem... czyli nasze życie pod sercem mamy **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV **12.15** Papież Polak do rodaków **12.50** Serce ojca **14.25** Dęby w Polsce **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...

TV Puls

5.30 Dyżur **6.00** Taki jest świat **6.40** Kobra – oddział specjalny (14, 15) **8.50** Ranczo (108-112) **13.50** ★★★★ Był sobie pies – film przygod. USA/Indie 2017 **15.55** ★★★★ Był sobie pies 2 – film przygod. USA/Chiny/Indie **18.20** ★★★ Taxi 2 – komedia sens. Fr. 2000 **20.00** ★★★ Uprowadzona 2 – film sens. Fr./USA/Turcja/W. Bryt. 2012 **21.55** ★★★ Atomic Blonde – film sens. USA/Niemcy/Szwecja/Węgry 2017 **0.05** ★★★★ Bez twarzy – film sens. USA 1997 **3.00** Taki jest świat

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 23 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (93) **9.05** Ranczo (116): Grzechy miłości **10.00** Komisarz Alex (302): Idzie kominiarz po drabinie **11.00** Ojciec Mateusz (99): Trująca orchidea **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra – magazyn **12.50** Serengeti (6): Odnowa **14.00** Złoty chłopak (253)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (867)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4679)
18.20 Zaraz wracam (94) – serial obyczaj. Polska
18.55 Akacjowa 38 (831)
Rosina odmawia podjęcia rozmów ze strajkującymi górnikami i planuje skierować przeciw nim policję. Diego prowadzi negocjacje z Huertas, próbując załagodzić sytuację.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Teatr TV: Rewizor – spektakl Polska 1977
Reż. Jerzy Gruza,
wyk. Tadeusz Łomnicki, Piotr Fronczewski, Anna Seniuk
22.30 Balans bieli – magazyn
23.15 Tętno 3 – film dokumentalny Polska 2024
0.25 Zwerbowana miłość
★★★ – film sens. Polska 2010
2.05 Porwana przez Komanczów
★★★★ – western USA 1960
3.25 Ogród – film dokumentalny Polska 2021

TVP 2

5.30 M jak miłość (1719) **6.25** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3341) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.40** Okrasa łamie przepisy – magazyn **12.15** Kolekcja **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (52) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Na sygnale (864, 865): Ostatni rzut oka / Złamane serca – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (354)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (53) – serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3341)
19.55 Przepis dnia – magazyn
20.05 Barwy szczęścia (3342) – serial Polska 2026
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.55 M jak miłość (1919) – serial Polska
21.55 Na sygnale (866, 867) – serial obyczaj. Polska
22.55 Na przekór losowi (4) – serial obyczaj. Włochy/Francja/Niemcy
23.55 Judy – film biograf.
★★★★ W. Bryt./Francja/USA 2019
Reż. Rupert Goold,
wyk. Renée Zellweger, Jessie Buckley, Finn Wittrock
Rok 1969. Judy Garland, aktorka i piosenkarka, dawna gwiazda Hollywood, zostawia dzieci i wyrusza do Londynu. Tam czeka publiczność, gotowa ją oklaskiwać.
2.05 Instynkt (12): Hycel

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy (202, 203): Tajemnica matki / Pokerowa twarz **9.30** Trudne sprawy (1008, 1009) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021**11.35** Gliniarze (667-669): Śmierć przy drodze / Wszystko zostaje w rodzinie / Dzieci i potwory **14.40** Dlaczego ja? (1531): Naga prawda – serial fab.-dok. Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1128): Trucicielka – serial fabularno-dokumentalny Polska
17.00 Gliniarze (1168)
Porwany zostaje 17-latek wracający z imprezy do domu. Choć podejrzenia padają na nękających go kolegów ze szkoły, śledztwo szybko ujawnia, że chłopak skrywał wiele mrocznych tajemnic.
18.00 Pierwsza miłość (4180) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.40 Oppenheimer – film
★★★★ biograf. USA/W. Bryt. 2023
Reż. Christopher Nolan,
wyk. Cillian Murphy, Emily Blunt, Matt Damon
1.20 Mumia – film sensacyjny
★★★ USA/Chiny/Japonia 2017
Reż. Alex Kurtzman,
wyk. Tom Cruise, Russell Crowe, Annabelle Wallis
3.45 Ewa gotuje – magazyn kulinarny Polska 2025

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1586) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **6.45** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku – magazyn kulinarny **11.25** Kuchenne rewolucje: Kraków – Larysonki / Mroków – Bistro Kociołek **13.40** Ukryta prawda (1694, 1695) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.45 Młode gliny (27) – serial krym. Polska 2026
16.50 Szpital św. Anny (92) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (286)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4182) – serial Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Bitwa o gości – reality show Polska 2026
22.40 Jack Reacher: Nigdy nie wracaj – film kryminalny
★★★ USA/Chiny 2016
Reż. Edward Zwick,
wyk. Tom Cruise, Cobie Smulders, Aldis Hodge
Major Susan Turner zostaje niesłusznie oskarżona o zdradę stanu i aresztowana. Jej wierny przyjaciel Jack Reacher nie zawaha się przed niczym, żeby pomóc koleżance i udowodnić jej niewinność.
1.05 Bliźniak – film sensacyjny
★★★ USA/Chiny/Kolumbia 2019
Reż. Ang Lee,
wyk. Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen
3.30 Co za tydzień – magazyn

TVN 7

6.50 Szkoła (530, 531) **8.45** Ukryta prawda(1258, 1141, 1142) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (867-869) **14.00** Detektywi (44) **15.00** Szpital św. Anny (82) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (557) **17.00** Zapisane w gwiazdach (6) **18.00** Opowieści małżeńskie (15) **19.00** Ukryta prawda (1669) **20.00** Hotel Paradise (13) **21.00** ★★★★ Godzina zemsty – film sens. USA 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson **23.15** ★★★ Kac Vegas III – komedia USA 2013, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper **1.25** Skok na głęboką wodę (3)

TVP Kultura

12.00 Ella Fitzgerald: Tylko jedna z tych rzeczy **13.35** ★★★ Skutki noszenia kapelusza w maju – kom. Polska **15.10** Dobre strony **15.25** Tamte lata, tamte dni **16.05** ★★★ Profesor na drodze – komediodr. Polska 1973 **17.15** Pogranicze w ogniu (20) **18.25** Tygodnik kulturalny **19.20** Poszukiwacze zaginionych arcydzieł **20.00** ★★★ Diamenty są wieczne – film sens. W. Bryt. 1971 **22.10** Porozmawiajmy szczerze **22.50** ★★★★ Dziewczyna z perłą – dramat 2003 **0.40** Dzień z życia artysty

TVP Sport

8.50 Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **11.35** Biatlon: PŚ (k) w Oslo-Holmenkollen **12.35** Biatlon: PŚ (m) w Oslo-Holmenkollen **13.35** Skoki narciarskie: Puchar FIS (m) w Zakopanem **15.10** Piłka nożna (k): Śląsk Wrocław – AP 2010 ORLEN Gdańsk **17.10** Magazyn **17.50** Piłka nożna: FKS Stal Mielec – Wieczysta Kraków **20.05** Magazyn Betclic 1. Ligi **21.30** Gol **22.55** Sportowy wieczór **23.20** Piłka nożna (k): FC Barcelona Femení – Athletic Club Femenino **1.25** ZIO 2026: Skoki narciarskie (k); Snowboard

TV 4

8.55 Policjantki i policjanci (358, 359) **10.55** Na ratunek 112 (1129, 428) **11.55** Dlaczego ja? (1533) **12.55** Trudne sprawy (983-985): Idealny tata / Magda myśli, że biznesmen zakochał się w jej córce / Kłopotliwy lokator **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1385, 1386) **20.00** Uroczysko (221) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1000) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (117): Twarz **22.40** ★★★ Azyl – thriller USA 2002, reż. David Fincher, wyk. Jodie Foster, Forest Whitaker **0.55** Love Island. Wyspa miłości

TV Trwam

12.20 Skazani na Sybir **13.00** Spór o Morskie Oko **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Polka **15.00** Niebieskooki Anioł **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 telefonicznym udziałem 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 **22.25** Serce ojca **0.10** Informacje

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (15, 16) **10.00** Triumf miłości (75, 76) **12.00** Nie igraj z aniołem (38) **13.00** Wspaniałe stulecie (63) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (675, 676) **16.00** Ranczo (108, 109) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (966, 967) **20.00** ★★★ Eskorta – film sens. Chiny/USA/Kolumbia 2018 **22.00** ★★ Gunner – film sens. USA 2024 **0.05** ★★★ Polowanie na łowcę – thriller USA/W. Bryt./Niemcy 2013, reż. Scott Walker, wyk. Nicolas Cage **2.10** Dzielnica strachu (440)

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

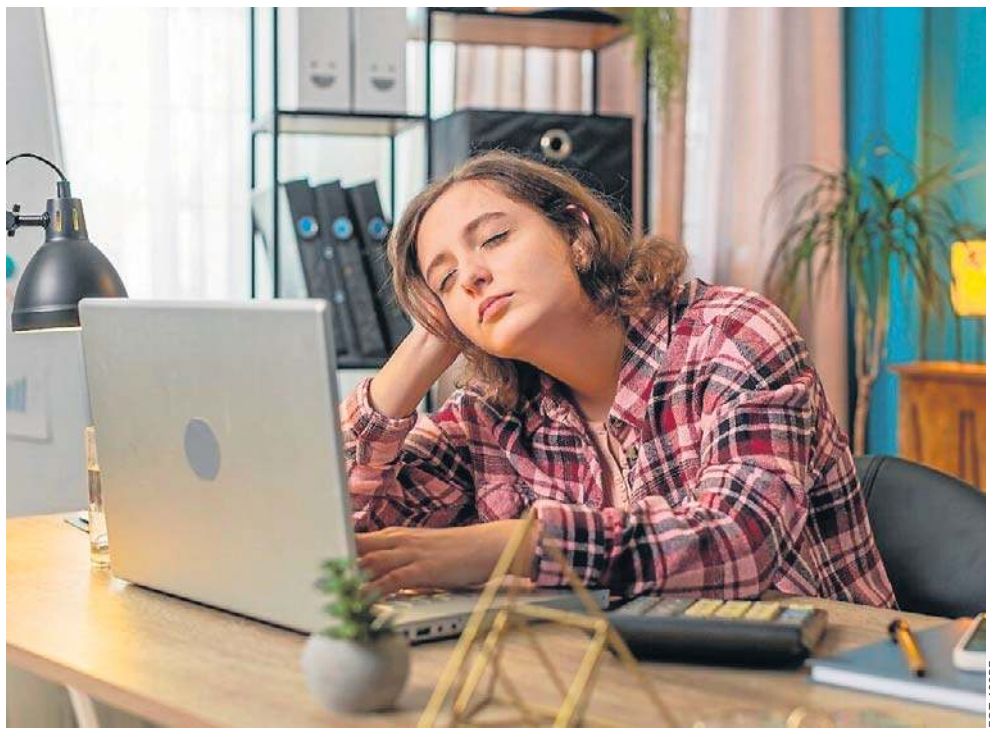
DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl b33af98421

Wyłączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka" w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.



FOT. 123RF

Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji.

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu - zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund - podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness", czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć" i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku" w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikrosny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikrosny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrosnu w testach czuwania, wykazano, że mikrosny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanym z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonnych zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrosnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omija nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilkanaście sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

- Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Widzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybacza błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację - opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrosnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzialnych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać" uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrosnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy" po zarwanej nocy);
- monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana),
- rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
- zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
- czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
- przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.

- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiązków. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrosen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło - opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
- Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
- MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania — gdy temat jest przewlekły.

Jeśli do mikrosnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.©℗

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie - przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

- Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego - wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukują one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu". Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. - Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze - dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygenu niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpienia grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.©℗



FOT. 123RF

Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Dlatego warto się szczepić.

eprasa.pl b33af98421





FOT. ANNA KACZMARZ/GAZETA KRAKOWSKA

Za Miedzią trudny, niestety, przegrany mecz z Wisłą. 23 marca kolejny sprawdzian - z Polonią Warszawa

PIŁKA NOŻNA W 88. MINUCIE WISŁA STRZELIŁA ZWYCIĘSKIEGO GOLA

Miedź straciła punkty w końcówce meczu

Redakcja
Legnica

W 25. kolejce Betclic 1 Ligi Miedź Legnica przegrała w Krakowie z Wisłą 2:3. Porażka jest o tyle bolesna, że Legniczanie wyszli na prowadzenie w drugiej połowie i je stracili w końcówce.

Od początku atakowała Wisła. W 8 minucie po wrzucie z autu Raoula Gigera piłkę przedłużył Wiktor Biedrzycki, po czym ta trafiła do Angela Rodado, a ten uderzeniem tuż przy słupku otworzył rezultat. 11 minut później odpowiedzieli legniczanie. Po świetnym podaniu Erdala Rakipa kapitalną okazję miał Marcel Mansfeld, niestety jego strzał był minimalnie niecelny.

W 21 minucie po podaniu od Rodado w sytuacji sam na sam znalazł się Jordi Sanchez, jednak kapitalnie interweniował Ivan Lucić. Potem Miedź zaczęła coraz częściej znajdować się na połowie przeciwnika. W 40 minucie po podaniu Bartosza Kwietnia płasko strzelał Kamil Antonik, lecz pewnie obronił Patryk Letkiewicz.

W 52 minucie po dośrodkowaniu z rzutu wolnego Jakuba Serafina najwyżej w szesnastce Wisły wyskoczył Bartosz Kwiecień i po główce wyrównał wynik rywalizacji. Bramka ta uskrzydliła Miedź, która coraz mocniej atakowała. Natomiast 9 minut po kontrze z okolic narożnika pola karnego huknął Frederico Duarte, na szczęście minimalnie nad poprzeczką.

W 65 minucie Serafin zdecydował się strzelać z linii 16 metra, dobrze obronił Letkiewicz, ale wejście smoka zaliczył Mateusz Bochnak, który zdążył z dobitką i wyprowadził legniczan na prowadzenie. 12 minut później zza pola karnego próbował zaskoczyć Kacper Duda, natomiast piłka znów minęła obramowanie.

Niestety w 82 minucie po próbie dośrodkowania Angela Rodado piłkę przedłużył efektownie Julian Lelieveld, tuż przy słupku znalazł się niepilnowany Jordi Sanchez i po główce wyrównał rezultat. 6 minut później po wrzutce z prawej strony Raoula Gigera główkował Sanchez, trafił w słupek, z dobitką zdążył Rodado i ponownie wyprowadził gospodarzy na prowadzenie, zapewniając liderowi zwycięstwo.

Skład Miedzi: Miedź: 72. Ivan Lucić – 3. Mateusz Grudziński, 8. Jakub Serafin, 15. Milos Jovicić, 18. Asier Córdoba, 23. Erdal Rakip (73' 80. Zvonimir Petrović), 49. Oliwier Szymoniak, 78. Cezary Polak (63' 7. Mateusz Bochnak), 95. Marcel Mansfeld (77' 21. Daniel Stanclik), 98. Kamil Antonik (63' 10. Benedik Mioc), 99. Bartosz Kwiecień (73' 59. Patryk Stępiński).

23 marca o g. 19.30 Miedź zmierzy się w Warszawie z Polonią.

Mistrz Polski przerwał świętną passę Zagłębia

Piotr Janas
Wrocław

KGHM Zagłębie Lubin przegrało z Lechem Poznań 0:1. Spotkanie to przyciągnęło komplet widzów na KGHM Zagłębie Arena. Padł nowy rekord frekwencji na domowym meczu Zagłębia.

16 033 widzów obserwowało mecz w Lubinie. Zagłębie Lubin do niedzielnego hitu 25. kolejki przystępowało jako lider PKO Ekstraklasy. Mimo to podopieczni Leszka Ojrzyńskiego nie byli faworytem bukmacherów. Lech Poznań, aktualny mistrz Polski, złapał ostatnio sporą zadyszkę. Po imponującej serii sześciu zwycięstw z rzędu poznaniacy odpadli z STS Pucharu Polski, przegrywając z Górnikiem Zabrze 0:1, następnie ulegli walczącemu o utrzymanie Widzewowi w Łodzi 1:2, a w ostatni czwartek przejechał się po nich Szachtar Donieck w 1/8 finału Ligi Konferencji. Wprawdzie wynik 1:3 dla Ukraińców nie odbiera „Kolejorzowi" szans na powalczenie w rewanżu, ale przepaść pod względem poziomu gry obu zespołów była aż nadto widoczna.

Zagłębiu pozostał już tylko jeden front, dlatego Ojrzyński rzucił do boju wszystko, co miał najlepszego.

Pierwsza połowa zakończyła się wynikiem 1:0 dla gości z Poznania. W 7' min Pablo Rodríguez przedarł się prawym skrzydłem i zacentrował do wbiegającego w pole karne Leo Bengtssona. Szwed nie tracił czasu na zastanawianie i huknął z woleja, lecz piłka odbiła się od słupka, wróciła w pole karne, a tam dopadł do niej Mikael Ishak i dopełnił formalności.

W drugiej połowie ani jedni, ani drudzy nie robili dostatecznie dużo, by zmienić rezultat. Lech zdawał się być zadowolony z jednobramkowego powodzenia, a Zagłębie było na tyle bezzębne w ofensywie, że więcej bramek nie zobaczyliśmy. „Kolejorz" wyrównał bilans meczów bezpośrednich z Zagłębiem i zrównał się z lubinianami punktowo, ale ma gorszy bilans bramek, dlatego wciąż liderem jest Zagłębie.

Lech Poznań wygrał po bramce swojego kapitana i lidera Mikaela Ishaka (w środku)

Wieści z I ligi

Śląsk Wrocław wygrał z GKS w Tychach 4:2. Z kolei Chrobry Głogów przegrał u siebie z Puszczą Niepołomice 1:2.


FOT. MACIEJ KULCZYŃSKI/PAP

Lech Poznań wygrał po bramce swojego kapitana i lidera Mikaela Ishaka (w środku)

eprasa.pl b33af98421

Zbigniew Boniek kończy 70 lat. To jeden z najlepszych polskich piłkarzy. Święcił triumfy w reprezentacyjnej i klubowej piłce. Zawsze podkreśla, że ma widzewskie serce. To właśnie gdy grał w Widzewie Łódź, usłyszał o nim świat. Grał w największych klubach – Romie, Juventusie. Z reprezentacją Polski zdobył brązowy medal mistrzostw świata. Uznano go za jednego z najlepszych piłkarzy hiszpańskiego mundialu.

Anna Gronczewska



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

W czerwcu 2025 Boniek zagrał w charytatywnym meczu gwiazd Polska – Francja. Na boisko wybiegł z opaską kapitańską

ZANIM RUDY ZOSTAŁ ZIBIM. ZBIGNIEW BONIEK, LEGENDA POLSKIEJ PIŁKI, KOŃCZY 70 LAT

Zbigniew Boniek pochodzi z Bydgoszczy. To w tym mieście przyszedł na świat 3 marca 1956 roku. Jego ojciec Józef grał w pierwszoligowej Polonii i Zawiszy Bydgoszcz. Piłkę trenował też Roman, młodszy brat Zbigniewa, ale nie zrobił kariery.

Rodzina Bońków nie należała do bogatych. Tata grę w piłkę dzielił z pracą w Miejskim Przedsiębiorstwie Energetyki Cieplnej. Mama była tzw. chałupniczką. Szyła rękawice dla spółdzielni wojskowej. Nieraz w pracy pomagali jej Zbyszek i Romek.

Kto mu pozwolił strzelać karnego?!

Zbyszek od dziecka każdą wolną chwilę spędzał, grając w piłkę. W 1968 roku został piłkarzem Zawiszy Bydgoszcz. W pierwszej drużynie zadebiutował jako 17-latek. Było to 20 października 1973 roku. Z czasem coraz częściej występował w pierwszym składzie. Wiosną 1975 roku jego klub grał z Lechią Gdańsk. Był to ważny mecz. Klub z Bydgoszczy miał szansę walczyć o ekstraklasę. Nadeszła 88 minuta meczu. Sędzia podyktował rzut karny dla Zawiszy. Do jedenastego metra podszedł 19-letni, rudowłosy chłopak. Trafił w słupek... Gdy schodzili z boska, usłyszał głos z trybun.

– Kto pozwolił strzelać karnego temu gówniarzowi! – nastolatek dobrze usłyszał te słowa. Po chwili pojawiły się oskarżenia o sprzedaż meczu.

– Ty szmaciarzu, ty gnoju, łachmaniarzu! – miał krzyczeć mężczyzna. Boniek nie pozostał mu dłużny.

– Odp...l się, pier...ny olimpijczyku! – tak według jednej z wersji miał odpowiedzieć Zbigniew Boniek.

A człowiek, z którym wdał się w tę pyskówkę młody Boniek, był legendą Zawiszy i polskiej lekkoatletyki. To mistrz olimpijski z Rzymu w biegu na 3000 metrów z przeszkodami Zdzisław Krzyszkowiak. Na drugi dzień młody piłkarz przeprosił złotego medalistę, ale nie było już dla niego przyszłości w Bydgoszczy...

Przyszedłem tu grać w piłkę, a nie ją nosić

Zbigniew Boniek zdecydował się wtedy przenieść do Widzewa Łódź, beniaminka ekstraklasy. Legendarny prezes klubu z Łodzi, Ludwik Sobolewski, opowiadał potem, że był to najlepszy, ale też najtrudniejszy transfer. Boniek miał bowiem atrakcyjną propozycję z Lecha Poznań. Sobolewskiemu udało się mu go przekonać, że lepiej będzie mu w Łodzi...

Tak zaczęła się złota era w karierze Zbigniewa Bońka i w historii łódzkiego Widzewa. Choć początku w drużynie nie miał łatwego. Na zgrupowaniu w Spale nowy piłkarz Widzewa zaatakował ostro „Dziadka", czyli Zdzisława Kostrzewińskiego, jednego z najbardziej doświadczonych widzewiaków. Obserwował to Tadeusz Błachno, inny piłkarz tego klubu. Nie podobało mu się, że „młody" tak postąpił z doświadczonym zawodnikiem.

– Zrobiłem tzw. zachowawczy ślizg, z dwóch nóg, nikt tego nie przetrwał – wspominał potem w książce Marka Wawrzykowskiego „Wielki Widzew" Tadeusz Błachno. – A on wstał i zaczął się do mnie uśmiechać! Wtedy pomyślałem z szacunkiem, że kupiliśmy dobrego zawodnika.

Tadeusz Gapiński, były piłkarz, a potem wieloletni kierownik „Widzewa", Bońka poznał zaraz po jego przyjeździe do Łodzi. Tak narodziła się przyjaźń, która przetrwała do dziś.

– Gdy wchodził do drużyny Widzewa, miał 19 lat, był młodym chłopakiem, ale nie pozwalał sobie narzucić kanonów, które wtedy obowiązywały – opowiadał nam Tadeusz Gapiński. – Nie chciał nosić palików, worków z piłkami, co zawsze robią najmłodsi w drużynie. Mówił, że przyszedł do Widzewa grać w piłkę, a nie ją nosić! Początkowo patrzyliśmy na niego z rezerwą. Musiał też przez pewien czas czekać, zanim został uprawniony do gry. Ale jak zaczął grać w oficjalnych meczach, zobaczyliśmy, że jest mocny, pasuje do drużyny! Zdobył sobie mocną pozycję w zespole!

Zbyszek, piłka piłką, ale musisz skończyć liceum

W Łodzi mieszkał najpierw na Chojnach, w okolicach kościoła pw. Przemienienia Pańskiego, a potem przeprowadził się do segmentu na łódzkim osiedlu Falista. Przeprowadzka do Łodzi sprawiła, że musiał przerwać naukę w VI LO w Bydgoszczy.

– Pamiętam, że mama prosiła mnie, bym skończył liceum – mówił nam w wywiadzie Zbigniew Boniek. – Było wtedy zupełnie inaczej niż dziś. Nie było takiego wyścigu pomiędzy ludźmi. Nikt nie patrzył, kto ma większy samochód, kto jest bogatszy, kto kupił lepsze mieszkanie. Były inne hierarchie wartości. Ale dla mnie Łódź z tamtych czasów najgorzej nie wyglądała. Wręcz przeciwnie, miała wiele zalet. Można było jeździć ulicami bez korków. Ja z Chojen na trening na Widzewie dojeżdżałem w dziesięć minut. Teraz trzeba wyjechać czterdzieści minut wcześniej. Zmieniły się pewne relacje, ale jest to symbolem postępu. Przez rok chodziłem do liceum wieczorowego w Łodzi, bo tyle zostało mi do matury po przeprowadzce do Łodzi. W Bydgoszczy uczyłem się w renomowanym Liceum im. Śniadeckich. Gdy przyszedłem tu do szkoły wieczorowej, to muszę powiedzieć, że trochę bawiłem się w naukę. Moja wiedza była dużo większa niż innych.

Zawsze razem z Wiesią

Szybko się ożenił. Jego żoną została Wiesława, koleżanka z klasy w VI LO w Bydgoszczy.

– Chodziliśmy razem do liceum – mówił w wywiadzie dla „Gali" Zbigniew Boniek. – Wiesia zawsze była uczynna, zawsze coś wymyślała, działała. Kiedy wyprowadziliśmy się z Polski do Włoch, otworzyła sklep z odzieżą dla dzieci. Nigdy nie marudziła. Patrząc na mnie wymownie, mówiła: Nudzę się, gdzie mnie zabierzesz? Bardzo mi się ta jej przedsiębiorczość podobała.

Nadal ma swoje pasje. I swoje koleżanki, z którymi gra w karty.

Zresztą wiele rzeczy robią razem: dwa razy w tygodniu idą na kolację, grają też w swoim klubie tenisowym. Do dziś są razem i mają trójkę dzieci: 49-letnią Karolinę, 35-letnią Kamilę i 41-letniego Tomka.

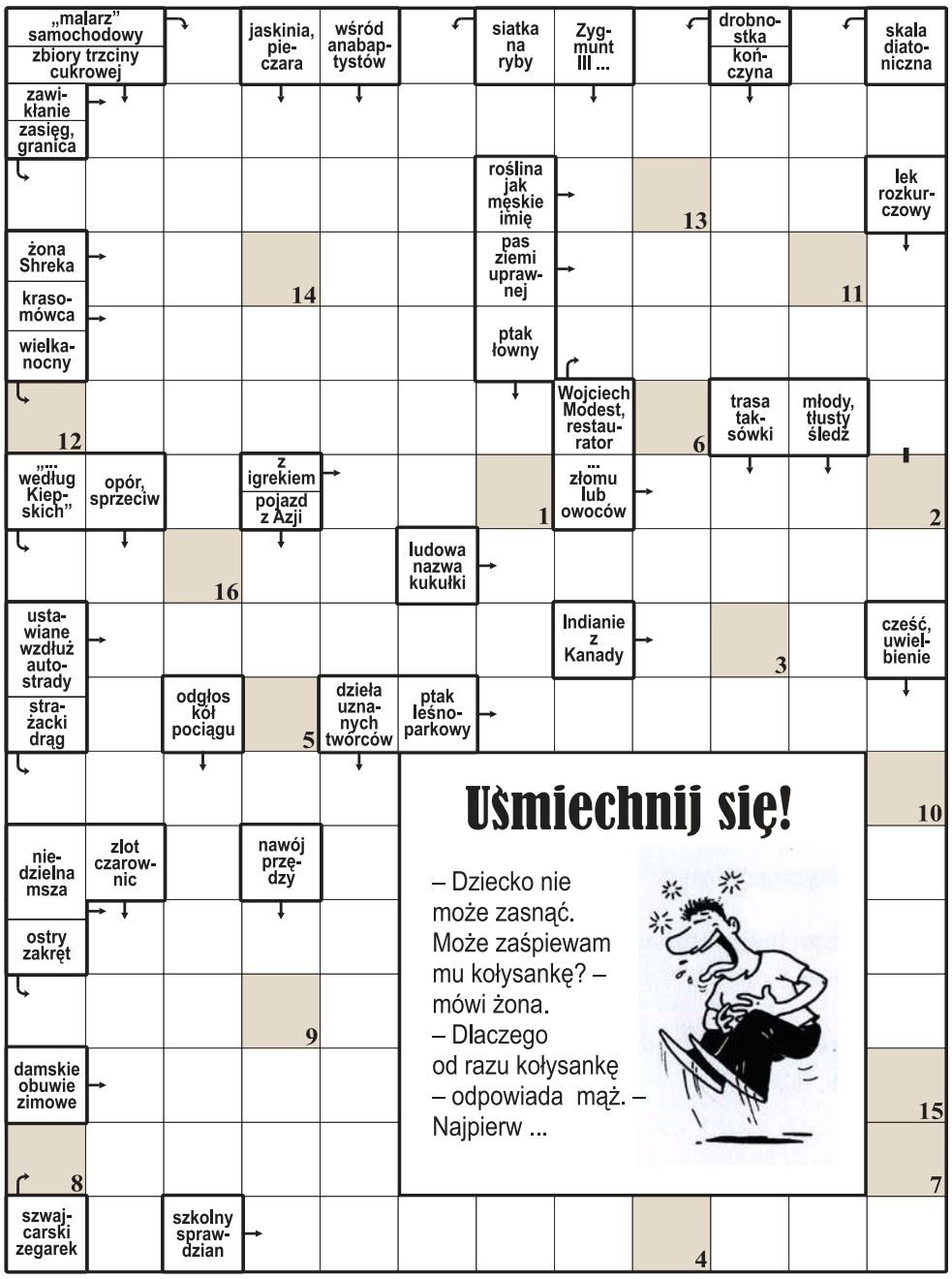
Mąż Karoliny to były włoski tenisista Vincenzo Santopadre. Po swoich rodzicach odziedziczył lokal. Karolina pomaga mu prowadzić interes. Tomek mieszka w Londynie, jest ekonomistą. Karolina skończyła lingwistykę.

Czerwony Diabeł przerywa angielski sen

Boniek zawsze wiedział, czego chce. Koledzy z Widzewa czasem ze zdziwieniem słuchali jego opowieści o tym, co chce osiągnąć. Piłkarz opowiadał, że chce grać w dobrym zagranicznym klubie, co wtedy brzmiało jak opowieści z Księżyca.

eprasa.pl b33af98421

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

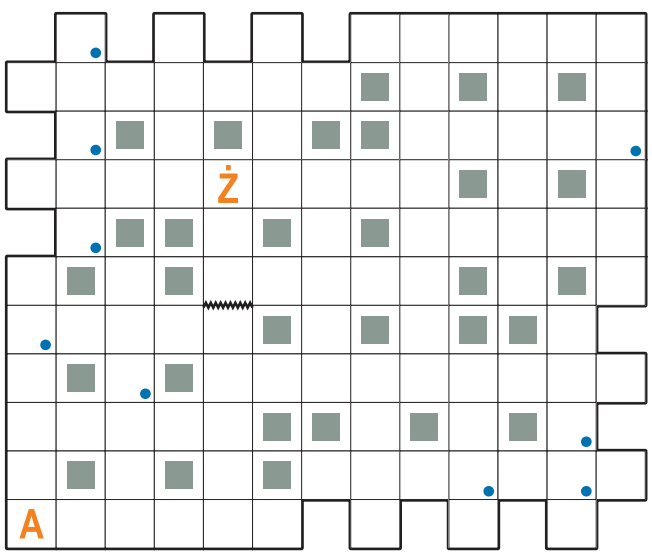
– Dziecko nie może zasnąć. Może zaśpiewam mu kołysankę? – mówi żona. – Dlaczego od razu kołysankę – odpowiada mąż. – Najpierw ...

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

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

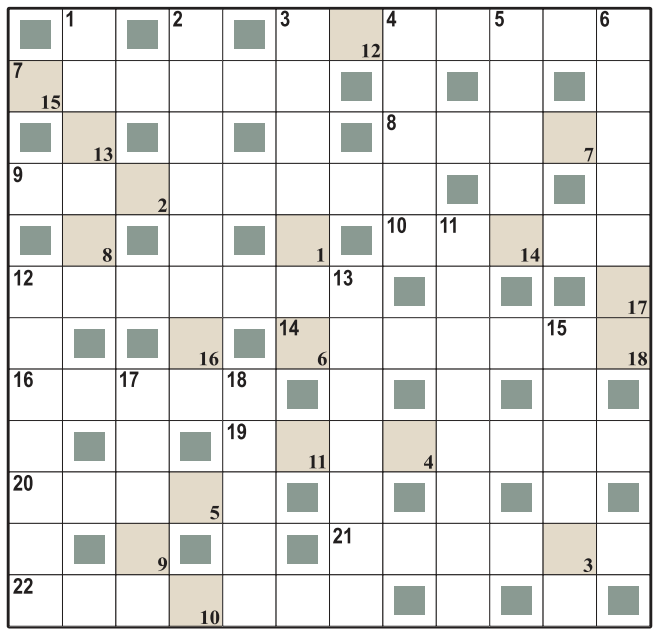
Krzyżówka A-Ż

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



A) dowódca wojsk kozackich (6).
B) smaganie, bicie batem (9).
C) Juliusz, wódz rzymski (5).
D) umieszczona w środku opony (5).
E) wyjaśnianie tekstów religijnych (8).
F) harcerski nóż (5).
G) język indoeuropejski z grupy helleńskiej (5).
H) posłaniec greckich bogów, właściciel laski do uśmierzania sporów (6).
I) oddawanie czci podobiźnie bóstwa (9).
J) kukułcze lub strusie (4).
K) jedna z faz księżyca (6).
L) jednostka natężenia oświetlenia (4).
Ł) małżeńskie – centralny punkt sypialni (4).
M) narzędzie do wbijania gwoździ (6).
N) jezioro w pobliżu Augustowa (5).
O) oprawa książki (7).
P) teoretyk nauczania i wychowania (7).
R) żywnościowe porcje (5).
S) ... Karwowski z „Czterdziestolatka" (6).
T) konkurencja w strzelectwie sportowym (4).
U) druk reklamowy, agitka (6).
W) bryła geometryczna jak maszyna drogowa (5).
Z) pszenica lub jęczmień (5).
Ż) amerykański kryminał w reżyserii Lawrence'a Kasdana (3,5).

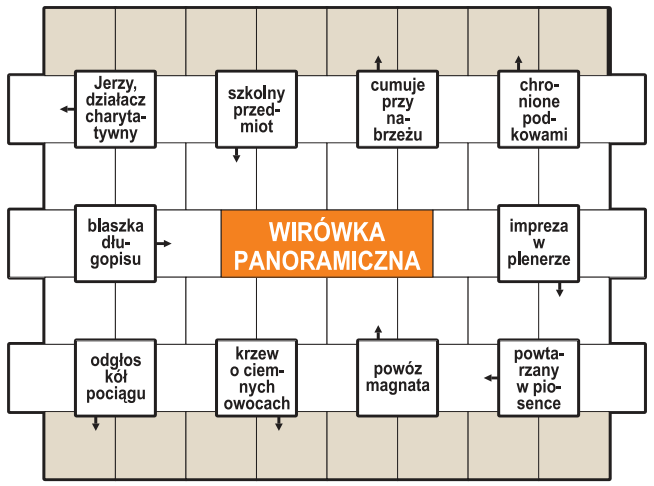
Krzyżówka z hasłem



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

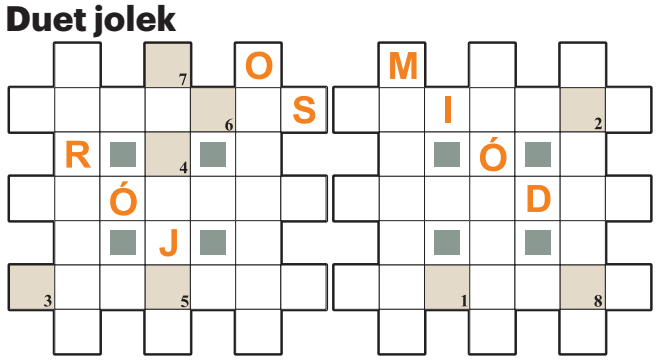
Poziomo:
3) wieża meczetu,
7) rydel kopacza,
8) pałac sułtana,
9) górskie łąki,
10) wydział uniwersytetu,
12) kraj nad Zatoką Gwinejską,
14) prostota, jasność,
16) wymarły kuzyn gołębia,
19) ... prasowy rządu,
20) model Seata,
21) kapusta abisyńska,
22) duży, niezgrabny pojazd.

Pionowo:
1) wielki pożar,
2) cesarz jak koniak,
3) 1/3 rzymskiej kohorty,
4) kolejowy wał,
5) ciastko z kremem,
6) poufność, dyskrecja,
11) rewanż za odwiedziny,
12) pęk lnu do przędzenia,
13) trunek w karafce,
15) dźwiga swój „domek",
17) ukochany Eos,
18) Łazienkowska w stolicy.



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

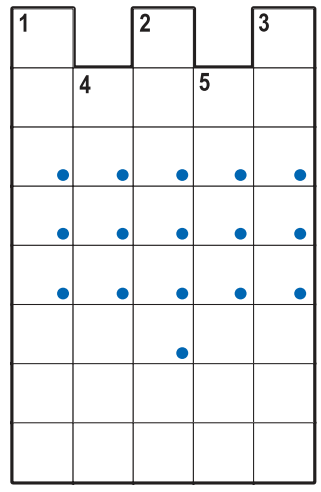
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych, w prawym dolnym rogu, od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

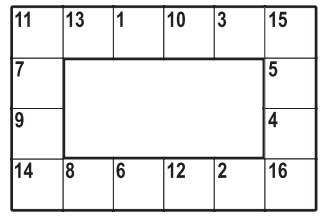
W przypadkowej kolejności:
– krótka piosenka ludowa
– we wtorek przed środą popielcową
– .. Spears, piosenkarka amerykańska
– .straż przyboczna władcy
– skrawki tkaniny
– ssak z Afryki, prosię ziemne
– niewielka makata
– Johann, austriacki kompozytor, autor słynnych walców
– ssak z Laponii
– drugi egzemplarz dokumentu
– dawna srebrna moneta
– kawalerzysta z lancą

Logogryf



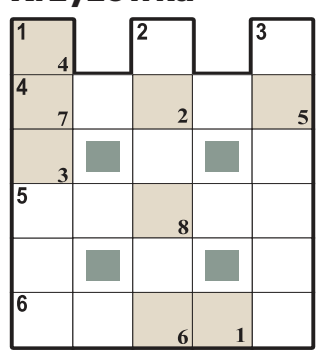
Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
1) brydżowa odzywka,
2) Hanna, polska piosenkarka,
3) elegantka, strojnisia,
4) Franciszek, aktor z „Rancza",
5) smakołyk, niebo w gębie.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.
Poziomo:
11) druczek kasowy,
14) bogatka lub modra.
Pionowo:
11) chlebowy do picia,
15) biblijne miejsce cudu.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8 utworzą rozwiązanie - pseudonim piosenkarki.
Poziomo:
4) tkanina z Torunia,
5) morskie głowonogi,
6) zasada, reguła.
Pionowo: polskie piosenkarki
1) Anna,
2) Anna,
3) Agnieszka.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Spróbuj po dobroci; **wirówka panoramiczna:** "Wszystko stracone"; **krzyżówka z hasłem:** Płacz łagodzi żałość; **duet jolek:** leśne ule; **logogryf:** „Koniec naszych dni"; **szyfr:** Irena Kwiatkowska; **krzyżówka A-Ż:** czerwonak; **krzyżówka:** Margaret.

eprasa.pl b33af98421