Wtorek
10.03.2026

| **6,00 ZŁ** w tym 5% VAT

Legnica | Lubin

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 10



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

LEGNICA

NA KONCERTACH, POKAZIE MODY, BAZARZE I W JEZIORZE... DZIEŃ KOBIET Z ATRAKCJAMI

str. 10-11

LEGNICA

Proces za zamkniętymi drzwiami. Utajniono rozprawy przeciwko wychowawcom

Trzech pracowników ośrodka w Jerzmanicach-Zdroju odpowiada za bicie i szarpanie chłopców **str. 5**



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

LEGNICA



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Zakaz nocnego handlu alkoholem sprawił, że jest bezpieczniej?

Legniccy policjanci przyznają, że na ulicach jest spokojniej. Handlowcy nie bankrutują **str. 3**

SPORT

Mansfeld spudłował i Mansfeld strzelił. Emocjonujący mecz Miedzi Legnica ze Stalą Rzeszów **str. 18**

LEGNICA

Milenka w spektakularnym pokazie. Legniczankam dzięki swoim akrobacjom, zakwalifikowała się do show Mam Talent **str. 4**

LEGNICA

Stary fortepian na... wystawce. Niecodzienny sprzęt jednak długo nie czekał na ulicy... **str. 4**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655

eprasa.pl d4a3260554



FOT. STAROSTWO LEGNICKIE

POWIAT LEGNICKI

Z Antonówki na Dolny Śląsk

Starostwo gościło Aleksandrę Biernacik, byłą uczennicę Szkoły Podstawowej nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Prochowicach. To laureatka ogólnopolskiego konkursu organizowanego przez Muzeum Ziem Wschodnich Dawnej Rzeczypospolitej pn. „Ludzie Kresów: opowieści nieznane". Aleksandra Biernacik zdobyła wyróżnienie w IV edycji tego prestiżowego przedsięwzięcia. Laureatka została doceniona za przygotowanie prezentacji multimedialnej pt. „Z Antoniówki na Dolny Śląsk", która w twórczy i rzetelny sposób przybliżyła historię rodziny, łącząc przekaz historyczny z nowoczesną formą opracowania. - Konkursy poświęcone historii Kresów pozwalają nie tylko zachować pamięć o losach minionych pokoleń, ale także odkryć wiele cennych i często nieznanych informacji o rodzinach oraz lokalnych bohaterach. Pielęgnowanie historii wśród młodzieży buduje świadomość tożsamości narodowej oraz uczy szacunku do dziedzictwa kulturowego - mówiła Janina Mazur, wicestarosta.

Dla kogo darmowe czujniki gazu?

Edyta Golisz
Legnica

Tlenek węgla, czyli czad, zbiera tej zimy śmiertelne żniwo. Dlatego w wielu gminach, także w Legnicy, ruszyły akcje rozdawania czujników, które ratują życie.

- Czujniki będą przekazywane tym mieszkańcom, którzy nie są nie są w stanie samodzielnie dokonać zakupu i montażu urządzenia - informuje legnicki magistrat. Czujki, które mogą uratować życie, zostały kupione na zlecenie Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji przez Państwową Straż Pożarną. Teraz trafią do potrzebujących Legniczan.

- Czujniki, już gotowe do montażu, będą sukcesywnie przekazywane mieszkańcom, za pośrednictwem pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Przypominamy jednak, że czujka nie zastąpi przeglądu kominów, wentylacji oraz urządzeń grzewczych, np. pieców gazowych czy węglowych - mówi Grzegorz Koczubaj z legnickiego ratusza.

Dlaczego warto zainstalować czujnik?

• Czadu nie czuć ani nie widać, a potrafi być bardzo groźny

• W domach powstaje wiele pożarów i zatruć tlenkiem węgla rocznie

• Jedna czujka może uratować życie

Według danych Państwowej Straży Pożarnej, w ubiegłorocznym sezonie grzewczym (2024/25), który trwał do 31 maca ub. roku, w Polsce od zatrucia tlenkiem węgla zmarły 42 osoby.

Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej prowadzi obecnie ogólnopolską kampanię pod nazwą „Czujka na straży Twojego bezpieczeństwa!".

Przypomnijmy, że niedawno, bo w połowie stycznia, prawdopodobnie z powodu zatrucia czadem zmarły dwie osoby w kamienicy przy przy ul. Głogowskiej. Byli to dwaj mężczyźni w wieku 60 i 63 lata.



FOT. POLICJA LEGNICA

POWIAT LEGNICKI

Naćpany kierowca uciekał przed policją

Brawurowy pościg za kierowcą w Mercedesie zakończył się zderzeniem z policyjnym radiowozem. Kierowca nagrabił sobie nie tylko prędkością, po badaniu okazało się, że jest pod wpływem narkotyków. 5 marca w godzinach porannych chojnowscy policjanci sprawdzali trzeźwość kierowców w Czernikowicach. Kierowdcqa Mercedesa uciekł. Ścigany przez policję jechał z dużą prędkością, wyprzedzał inne pojazdy w niebezpieczny sposób, wjeżdżał na przeciwny pas oraz ignorował znaki drogowe. Ucieczka zakończyła się pod wiaduktem autostrady A4 koło Szczytnicy. Kierowca Mercedesa doprowadził do zderzenia z policyjnym radiowozem, po czym jego pojazd wypadł z jezdni i zatrzymał się na krawężniku. Po zatrzymaniu mężczyzna był agresywny, nie wykonywał poleceń policjantów i stawiał czynny opór. Funkcjonariuszego obezwładnili. Był trzeźwy, jednak test narkotykowy wskazał obecność kilku substancji odurzających. Zawieziono go do szpitala na pobranie krwi.

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

Skorzystaj z bezpłatnego telefonu porad prawnych dla dolnośląskich seniorów

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

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

Legnicki Telefon Pierwszego Kontaktu

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

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

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

ZDJĘCIE DNIA



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Rynek w Legnicy zamienił się 8 marca w tętniącą kolorami i aromatami przestrzeń inspirowaną kuchniami Azji. Wszystko za sprawą festiwalu Ekspedycja Orientalna. Były stoiska też z polską kuchnią. Jednocześnie odbywał się Jarmark Staroci - jak zwykle w każdą drugą niedzielę miesiąca, organizowany przez Towarzystwo Miłośników Legnicy „PRO LEGNICA".
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 d4a3260554

LEGNICA OD 1 STYCZNIA W GODZINACH 22-6 NIE KUPISZ ALKOHOLU

Czy prohibicja sprawiła, że w nocy jest spokojniej?

Edyta Golisz
Legnica

Legniccy policjanci zauważają poprawę sytuacji na ulicach nocą. Handlowcy nie narzekają na zakaz.

Od 1 stycznia 2026 r. w Legnicy nie można kupić alkoholu w sklepach czy na stacjach benzynowych, między godz. 22.00 a 6.00 rano. Chociaż oficjalnych statystyk na temat nocnej prohibicji nikt nie prowadzi, to jednak policjanci zauważają niewielki, ale jednak, spadek nocnego zakłócania ciszy czy awantur na ulicach wywoływanych przez nietrzeźwe osoby.


FOT. ARCHIWUM PPG

Zaraz po wprowadzeniu prohibicji niektórzy klienci byli zdziwieni, nawet zdenerwowani

Wrocław poczekał na efekty, w Legnicy już je widać

Jeśli porównamy statystyki z 6 pierwszych tygodni bieżącego roku do danych z tego samego okresu roku poprzedniego okazuje się, że liczba zdarzeń związanych np. z zakłócaniem ciszy nocnej wzrosła (z 66 do 78), liczba interwencji związanych ze spożywaniem alkoholu w miejscach publicznych też wzrosła (z 57 do 83), a zmalała ilość zgłaszanych policji interwencji związanych z naruszaniem porządku publicznego (z 263 do 187). Problem polega jednak na tym, że są to statystyki policyjne „ogólne", dotyczące wydarzeń, do których dochodzi zarówno w nocy, jak i w dzień.

- Policja nie gromadzi danych, które mogłyby odzwierciedlać wpływ nocnej prohibicji na liczbę zdarzeń, ale z rozmów z policjantami, m.in. dzielnicowymi wiemy, że nocami jest spokojniej. Otrzymujemy dużo mniej zgłoszeń np. z tych punktów miasta, gdzie działały nocne sklepy z alkoholem. Policja dostaje też podziękowania od mieszkańców takich rejonów, że wreszcie mogą spać po nocach, bo skończyły się libacje w pobliżu takich punktów handlowych. I niejednokrotnie awantury wywoływane przez nietrzeźwe osoby. Uważam, że jeśli nawet jednemu człowiekowi taki przepis, jak zakaz nocnej sprzedaży alkoholu pomoże, to i tak warto go wprowadzać. Z osobistych doświadczeń mogę powiedzieć, że rozmawiałem niedawno z ekspedientką jednego z marketów, gdzie często robię zakupy. Mówiła, że wreszcie przed sklepem, w późnych godzinach wieczornych jest spokojnie, że odetchnęła z ulgą - powiedział nam kom. Wojciech Jabłoński, oficer prasowy Komendanta Miejskiego Policji we Wrocławiu.

To właśnie m.in. na Wrocławiu wzorowała się Legnica, wprowadzając nocną prohibicję 3 miesiące po tym, jak nocny zakaz alkoholu zaczął obowiązywać w stolicy województwa.

- Na dobre efekty tego przepisu musieliśmy we Wrocławiu trochę poczekać, ale nasi policjanci już je zauważają - mówi kom. Wojciech Jabłoński.

Sytuacja „drgnęła na plus"

Także w Legnicy sytuacja - w trzecim miesiącu obowiązywania nocnego zakazu sprzedaży alkoholu - drgnęła „na plus".

- Choć nie są to jeszcze nie wiadomo jakie zmiany, to np. policjanci wydziału patrolowo - interwencyjnego po mału zaczynają zauważać, że jest nieco mniej interwencji z udziałem nietrzeźwych osób, które zakłócają nocami porządek publiczny - mówi kom. Jagoda Ekiert z biura prasowego komendy.

Osoby mające problem alkoholowy nie szwędają się już całymi nocami od sklepu do stacji benzynowej. Mniej rozrabiają.

Sprzedawcy nie narzekają

- Zaraz po wprowadzeniu nocnej prohibicji łatwo nie było. Wielu klientów nie wiedziało o tym przepisie, przychodzili po godz. 22.00 i byli bardzo zdziwieni, że nie kupią już alkoholu. Niektórzy się nawet awanturowali. Teraz ludzie przywykli i po godz. 22.00 zapanował spokój. Zarówno w sklepie, jak i przed nim, bo mamy w pobliżu skwerek, na którym nocne libacje odbywały się niemal codziennie - mówi pani Anna, kierowniczka sklepu należącego do znanej sieci.

- Zyski też bardzo nie spadły. Ludzie już wiedzą, że w nocy alkoholu nie kupią, więc ci, którzy potrzebują, zaopatrują się „w butelkę" przed godz. 22.00 - dodaje pani Sylwia, ekspedientka.

Nie szwędają się

Zdaniem Dariusza Bełdowskiego, terapeuty uzależnień, kierownika poradni Monar w Legnicy, członka Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, nocna prohibicja jest rozwiązaniem, które powinno zostać wprowadzone w jak największej ilości miast.- Może nie od razu da się zauważyć jej spektakularne efekty, ale ten przepis jest kapitalnym rozwiązaniem. Osoby mające problem alkoholowy nie szwędają się już całymi nocami od sklepu do stacji benzynowej. Mniej rozrabiają. Przez alkohol ludzie tracą nad sobą kontrolę, robią różne złe rzeczy, dochodzi do awantur, rozbojów, przestępstw, kradzieży. Teraz to zostało ukrócone. Chodzi też o bezpieczeństwo. Ktoś napije się w nocy przed sklepem alkoholu, a jest np. mróz, to może gdzieś na dworze upaść i zamarznąć. Już nie wspomnę, jak odetchną ci, którzy mieszkają w pobliżu sklepów, do niedawna sprzedających nocami alkohol. Strach myśleć, co ci ludzie przeżywali. A teraz robi się ciepło i będą mogli wreszcie otwierać okna, nawet na noc. Jestem jak najbardziej za nocną prohibicją, bo ona działa. Np. Szwedzi byli kiedyś bardzo mocno pijącym narodem. Po wprowadzeniu wielu ograniczeń w sprzedaży alkoholu, sytuacja w tym kraju uległa poprawie - mówi Dariusz Bełdowski.

Nie udało nam się uzyskać informacji na temat liczby osób nietrzeźwych, które trafiają na legnicki SOR. Do sprawy powrócimy.


FOT. MIASTO LWEGFNICA

Tak na wizualizacjach prezentuje się nowy budynek TBS

TBS zbuduje kolejny budynek w Legnicy

Edyta Golisz
Legnica

W nowym budynku TBS będzie 45 mieszkań. 5-kondygnacyjny obiekt będzie miał podziemny parking, zabudowa domknie kwartał w granicach Kościelnej - Kamiennej - Daszyńskiego i Wrocławskiej.

Legnica otrzymała na tę budowę niemal 10 mln zł z rządowego programu dopłat, wspierającego budownictwo społeczne. Podczas nadzwyczajnej sesji Rady Miejskiej Legnicy 6 marca radni jednogłośnie opowiedzieli się za inwestycją. A konkretnie za wprowadzeniem do budżetu miasta dofinansowania od Banku Gospodarstwa Krajowego. Wszyscy radni byli „za".

Akceptacja Rady Miejskiej, dotycząca wprowadzenia tych pieniędzy do budżetu Legnicy była niezbędna, aby miasto mogło wnieść te środki, jako swój wkład pieniężny, do Towarzystwa Budownictwa Społecznego TBS sp. z o.o. w Kamiennej Górze, którego Legnica jest udziałowcem. To właśnie ta spółka wybuduje nowy budynek TBS.

Nadzwyczajna sesja została zwołana na wniosek prezydenta Legnicy Macieja Kupaja.

- Sprawa jest ważna, pan prezydent nie chciał czekać do końca miesiąca na planowaną sesję, dlatego zwrócił się o zwołanie sesji nadzwyczajnej - wyjaśniał nam kilka dni temu Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

Przed głosowaniem radny Rafał Rajczakowski z PiS zwrócił się do prezydenta Kupaja o wyjaśnienie, czym jest fundusz dopłat, realizowany przez Bank Gospodarstwa Krajowego. I czy mieszkańcy na tym zyskają?

Odpowiedzi udzielił najpierw Kacper Siwek, skarbnik Legnicy. - To rządowy program, którego celem jest wspieranie budownictwa społecznego. Środki, które otrzymaliśmy są oczywiście bezzwrotne. Obejmują udziały Legnicy w spółce TBS, które po wniesieniu dofinansowania wyniosą ok. 23 procent - mówił Kacper Siwek.

- Jestem zwolennikiem budownictwa społecznego, ale też wielkim zwolennikiem rewitalizacji Zakaczawia. Ta inwestycja wpisuje się w tę przestrzeń. Chcemy pokazać, że na Zakaczawiu czy Kartuzach można budować nowoczesne osiedla, prowadzić nowoczesne inwestycje, co również będzie służyło rewitalizacji tych obszarów. Przypomnę tylko, że projekt budowy budynku u zbiegu Kościelnej i Kamiennej leżał i czekał na realizację ok. 8 lat. Jeszcze jako radny próbowałem to „wymusić" na poprzednim prezydencie, bez skutku. Teraz inwestycja będzie zrealizowana - mówi prezydent Maciej Kupaj.

W budynkach TBS w Legnicy jest ponad pół tysiąca mieszkań.


FOT. MIASTO LEGNICA

W budynku będzie 45 mieszkań


FOT. MIASTO LEGNICA

Obiekt domknie architektonicznie ten kwartał miasta

eprasa.pl d4a3260554



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Niezwykły przedmiot na wystawce. Fortepian wzbudził ciekawość okolicznych mieszkańców

Stuletni fortepian wystawiony na ulicę

Mateusz Różański
Legnica

Wiosenna wystawka może zaskoczyć. Ktoś postanowił pozbyć się czegoś naprawdę wyjątkowego - przedwojennego fortepianu z legnickich zakładów Franza Liehra.

Na tzw. wystawkach można czasem znaleźć meble czy drobne przedmioty w dobrym stanie, które bardzo szybko zyskują nowych właścicieli. Tym razem jednak widok, jaki zobaczyliśmy przy jednej z posesji, był naprawdę zaskakujący. Na zabranie „od ręki" czekał... prawdziwy fortepian.

Co więcej, instrument powstał blisko sto lat temu - właśnie tutaj, w Legnicy, a dokładniej w dawnym Liegnitz.

Choć fortepian jest dziś wyraźnie zniszczony, a jego renowacja mogłaby kosztować nawet kilkadziesiąt tysięcy złotych, chętny na jego przygarnięcie znalazł się dość szybko. Około południa instrument trafił na pakę samochodu dostawczego i ruszył w drogę do nowego domu.

Fortepian został wystawiony w okolicy ulicy Hangarowej. Jak ustaliliśmy, w ostatnich latach znajdował się w jednym z pobliskich pomieszczeń magazynowo-biurowych.

Odnaleziony egzemplarz pochodzi z zakładów Franza Liehra, który rozpoczął produkcję instrumentów w Legnicy w 1871 roku. W ciągu całej działalności jego firma wytworzyła ponad 10 tysięcy instrumentów.

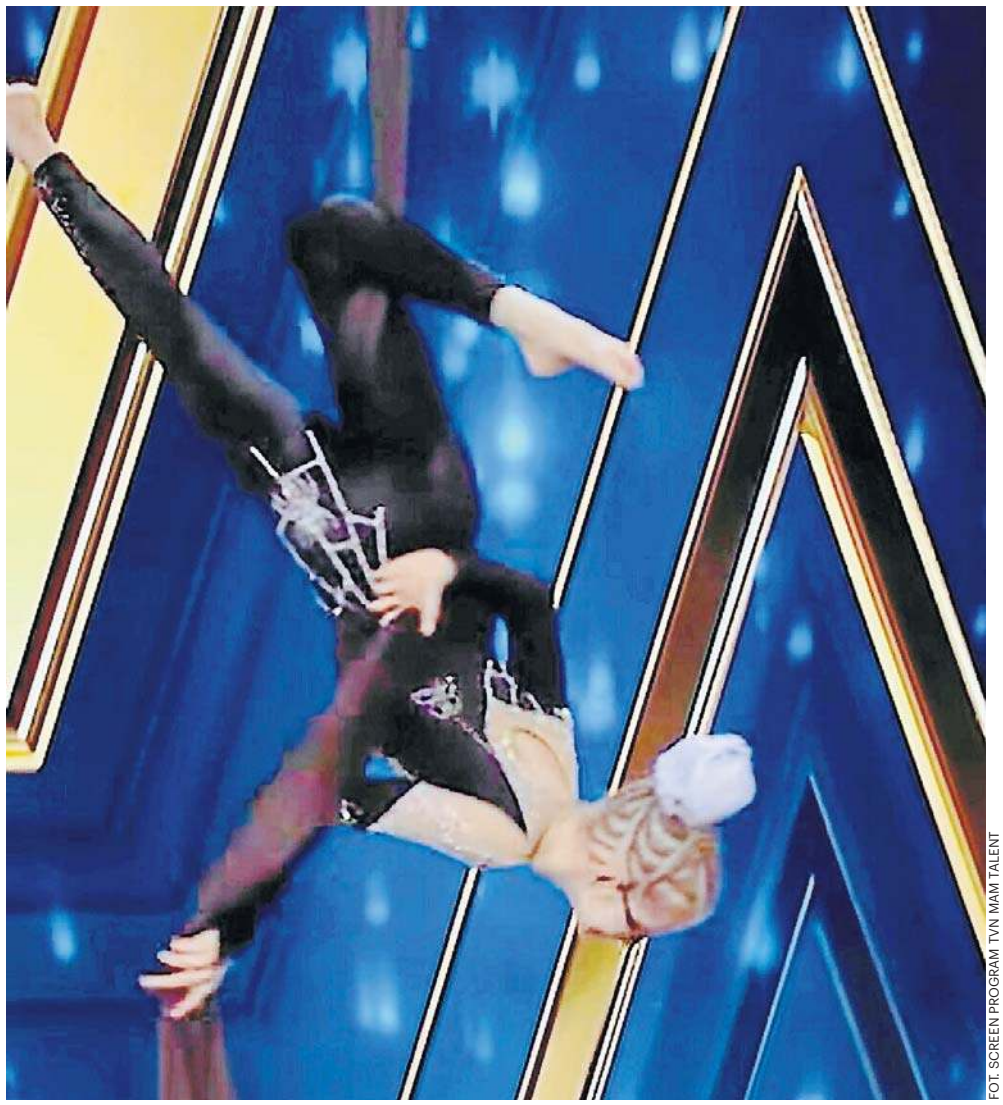
Specjalizowała się przede wszystkim w tzw. małych fortepianach o długości około 1,5 metra - takich jak ten znaleziony w Legnicy.

TELEWIZJA LEGNICZANKA PRZEBOJEM WESZŁA DO PROGRAMU MAM TALENT

Powietrzne harce Milenki

Edyta Golisz
Legnica

Milenka, podopieczna szkoły akrobatycznej „Acro Team", działającej w Legnicy i Polkowicach, zachwyciła występem w powietrzu jurorów i widzów programu Mam Talent.



FOT. SCREEN PROGRAM TVN MAM TALENT

Milenka przebojem przeszła przez casting i zawalczy o półfinał popularnego show

- Wow! Co ona robi z tymi nogami! To niesamowite! - zachwycała się Julia Wieniawa. - Ale czad! Ale to było dobre! - wtórowała koleżance z jury Agnieszka Chylińska. Także Marcin Prokop i Agustin Egurrola byli pod wielkim wrażeniem. Milena dostała od jury cztery razy „tak". Milena dostała od jury cztery razy „tak". Co ciekawe, produkcja programu sama wypatrzyła utalentowaną Legniczankę w mediach społecznościowych i zaprosiła na casting popularnego programu.

Milena Tesarska, na co dzień uczennica Szkoły Podstawowej nr 7 w Legnicy, od 4 lat jest podopieczną szkoły „Acro Team", która działa w Legnicy i Polkowicach.

- Milenka czuje się w powietrznych akrobacjach jak ryba w wodzie! To jej powietrze, jej tlen. Trenuje 6 razy w tygodniu. Jest niezwykle ambitna. Ile razy, gdy coś nie do końca jej na treningach wychodzi, mówię do niej ja, mówi jej mama „Milenko, daj już spokój, odpocznij. Jutro nad tym popracujesz". Ale Milena nie odpuszcza. Nie skończy treningu, dopóki nie zrobi tego, co zaplanowała. Jest bardzo utalentowana, pracowita, a jednocześnie nieśmiała i skromna. W powietrzu jest przebojowa, odważna, robi cuda, ale już np. udzielenie wywiadu mocno ją stresuje - mówi Aleksandra Wrześniak, trenerka Mileny.

Pani Aleksandra sama ma za sobą ogromne sukcesy w akrobatyce sportowej i powietrznej. Została m.in. mistrzynią świata w akrobatyce na kole. Od kilku lat, razem z mężem, prowadzi w Legnicy i Polkowicach szkołę akrobacji, mają pod opieką ok. 200 dzieci i młodzieży, z całego regionu.

- Jesteśmy dumni ze wszystkich naszych uczniów. Gdy odnoszą sukcesy, jak Milena, to oczywiście serca rosną nam jeszcze bardziej - mówi trenerka.

Milena rzeczywiście ma na koncie wiele sportowych sukcesów. Trenuje zaledwie 4 lata, a już sięgnęła dwukrotnie po tytuł mistrzyni Polski, a w ub. roku została wicemistrzynią świata w akrobatyce powietrznej, w kategorii profesjonalistów. Zawody odbyły się we włoskim mieście Cesenatico. Uczestniczyło w nich 700 zawodniczek i zawodników, m.in z : USA, Węgier, Ukrainy, Brazylii Portugalii, Włoch, Czech, Argentyny.

Teraz Milenka przebojem przeszła przez casting do programu „Mam talent" w telewizji TVN i zawalczy o półfinał popularnego show.

REKLAMA 0011490275

Prezydent Miasta Legnicy

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje,
że zostały podane do publicznej wiadomości następujące
WYKAZY NIERUCHOMOŚCI

1. ul. Jaworzyńska 18 of., ul. Piastowska 37 - tryb bezprzetargowy, lokal użytkowy na rzecz najemcy;
2. ul. Żwirki i Wigury 10, ul. Wrocławska 97 - lokal mieszkalny na przetarg;
3. dz. nr 849/31, ul. Argentyńska 12, na dojście do posesji, dzierżawa w drodze bezprzetargowej
4. ul. Torowa dz. nr 261 obręb Fabryczna – bezprzetargowo na rzecz użytkownika wieczystego
5. ul. Cmentarna dz. 689, 668 obręb Kartuzy – bezprzetargowo na rzecz użytkownika wieczystego
6. Św. Trójcy dz. 398/6 obręb Kartuzy – bezprzetargowo na rzecz użytkownika wieczystego
7. ul. Inwalidów dz. 621 obręb Bartniki – bezprzetargowo na rzecz użytkownika wieczystego
8. al. Rzeczypospolitej dz. 289/18 obręb Winiary – bezprzetargowo na rzecz użytkownika wieczystego
9. Dzierżawa bezprzetargowa na cele rolne na rzecz dotychczasowych dzierżawców:
   - obręb Rybaki - nr 22/1
   - obręb Domki - nr 5, 11, 13, 14, 28, 33, 34, 43
   - obręb Pawice - nr 15/2, 29/2, 59, 70, 85, 106, 115/2, 278/2, 394, 407, 414/1, 422
   - obręb Pątnów - nr 2/2, 11, 16, 17, 30/2, 32, 34, 35, 39, 46, 47, 51, 63, 113
   - obręb Piekary Stare - nr 37, 48/9, 48/13, 105, 109/3, 158, 214, 215
   - obręb Piekary Wielkie - nr 2/1, 4, 24/1, 29, 31, 59, 60, 66, 120, 249, 274
   - obręb Glinki - działki nr 5, 8/3, 15/11
   - obręb Nowa Wieś - działka nr 80
   - obręb Przybków - działki nr 8, 54, 117/5, 179, 183, 186/1, 186/2, 186/3, 192/1, 192/2, 192/3, 614/14, 635/1, 635/2, 637/1, 637/2, 644/1, 644/2, 644/3, 644/4, 644/5, 644/6, 644/7, 644/8, 646/1, 646/2, 646/3, 646/4, 659, 966, 968, 969/1, 969/2, 969/3, 970, 971, 976, 981/1, 981/2, 981/3, 983, 987/2, 987/3, 987/4, 987/5, 987/6, 989
   - obręb Rzeszotary - działki nr 12, 14, 23, 87, 88, 119
   - obręb Piekary Osiedle - działki nr 1907
10. dz. nr 989 w cz. o pow. 78 m^2, 35 m^2, 200 m^2 w obr. Przybków, położona przy ul. Pomarańczowej - dzierżawa bezprzetargowa - zieleń przydomowa
11. dz. nr 69 w obr. Zosinek, w cz. o pow. 30 m^2 – dzierżawa bezprzetargowa - z przeznaczeniem na usytuowanie zasieku na segregację odpadów,
12. Lotnicza 1 - bezprzetargowo - lokal mieszkalny na rzecz najemcy.

Rozszerzone ogłoszenia zamieszczono na tablicy ogłoszeń ETO Urzędu Miasta Legnicy.

REKLAMA 0011490470

Prezydent Miasta Legnicy

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje, że został podany do publicznej wiadomości

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI

stanowiącej własność Skarbu Państwa, przeznaczonej do zbycia w trybie bezprzetargowym na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej:

Nieruchomość gruntowa, zabudowana, położona w Legnicy przy ul. Lubuskiej, działka nr 229/6, obręb Ogrody, pow. 0,0030 ha (KW nr LE1L/00068929/8). Znajdują się na niej część garażu, ogrodzenie, chodnik oraz przedogródek.

Wykaz podlega wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Legnicy przez okres 21 dni, tj.: od dnia 9.03.2026 r. do dnia 30.03.2026 r., oraz publikacji na stronie internetowej www.portal.legnica.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem www.um.bip.legnica.eu oraz www.bip.duw.pl, a ponadto informację o jego wywieszeniu podaje się do publicznej wiadomości przez ogłoszenie w prasie.

REKLAMA 0011490254

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Miasta Chojnowa ogłasza

pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu użytkowego nr 1 w budynku, położonym przy ul. Kolejowej 27 w Chojnowie wraz z udziałem 19/1000 w nieruchomości wspólnej i działce nr 22/10. Lokal położony jest na parterze (I kondygnacja) i składa się z 3 pomieszczeń o pow. użytk. 24,40 m^2. Pomieszczenie w.c. znajduje się w części wspólnej budynku.

Cena lokalu wraz z gruntem wynosi **80 000,00 zł.**
Przetarg odbędzie się **22.04.2026 r. o godz. 12^{00}** w sali nr 11 tut. Urzędu.

Wadium (w pieniądzu) w wysokości 16 000,00 zł należy wpłacić na konto Nr 13 8644 0000 0000 2121 2000 0130 Urząd Miejski w Chojnowie do 15.04.2026 r. Dodatkowe informacje można uzyskać w pok. nr 12 tut. Urzędu lub telefonicznie pod numerem 76/506 54 56 lub na stronie: bip.chojnow.net.pl.

eprasa.pl d4a3260554



FOT. POLICJA LUBIN

W mieszkaniu Lubinianina znaleziono duże ilości narkotyków, a także maczetę, zagłuszarkę i amunicję

Strzelał z pistoletu w szyby restauracji

Redakcja
Legnica

Na trzy miesiace do aresztu tymczasowego trafił 25-latek, który ostrzelał z pistoletu restaurację. W jego mieszkaniu znaleziono dużą ilość narkotyków.

Policja dostała sygnał, że na osiedlu „Ustronie" doszło do zniszczeń. Jak wynikało z zawiadomienia, nieznany mężczyzna podjechał samochodem pod lokal, opuścił szybę w aucie i oddał kilka strzałów w kierunku budynku.

W efekcie uszkodzone zostały dwie szyby w witrynach znajdujących się w ścianie szczytowej restauracji. Straty oszacowano na około 6 tysięcy zł.

Dzięki czynnościom operacyjnym funkcjonariusze już następnego dnia rano zatrzymali podejrzanego o ten czyn mężczyznę, którym okazał się 25-letni mieszkaniec miasta.

Kryminalni przeszukali jego miejsce zamieszkania i pojazd. W wyniku tych czynności zabezpieczyli blisko pół kilograma metamfetaminy i 500 porcji handlowych marihuany. Szacunkowa wartość czarnorynkowa tych narkotyków to około 75 tys. zł.

Ponadto znaleźli pistolet ASG, z którego strzelał mężczyzna (nie jest wymagane zezwolenie na tego rodzaju pistolet). Zabezpieczyli również zagłuszarkę, maczetę oraz amunicję.

Lubinianin będzie odpowiadał za posiadanie i obrót znaczną ilością narkotyków, narażenie na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu osób znajdujących się w środku, jak i w pobliżu restauracji, a także za posiadanie amunicji bez zezwolenia. Grozi za to do 10 lat pozbawienia wolności.

Proces trzech wychowawców z ośrodka dla młodzieży

Edyta Golisz
Legnica

Jesienią 2024 roku w Jerzmanicach-Zdroju doszło do pobicia 13-latka, który następnie targnął się na swoje życie.



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Sprawa znęcania się nad 13-latkiem stała się głośna w całym kraju

W Sądzie Rejonowym w Złotoryi rozpoczął się 3 marca proces przeciwko trzem wychowawcom z Okręgowego Ośrodka Wychowawczego w Jerzmanicach Zdroju. Najpoważniejsze zarzuty ciążą na 61-letnim Jacku T. Mężczyzna miał tak bardzo znęcać się, fizycznie i psychicznie, nad 13-letnim podopiecznym, że chłopiec targnął się na swoje życie i prawdopodobnie nigdy już nie wróci do pełnej sprawności. Ze względu na dobro jego oraz innych, pokrzywdzonych dzieci, proces, który rozpoczął się w Sądzie Rejonowym w Złotoryi, został utajniony.

Decyzję o utajnieniu procesu podjęła sędzia Martyna Cetera. Stało się to na tzw. wstępnym posiedzeniu, które odbyło się w złotoryjskim sądzie, tuż przed rozpoczęciem właściwego procesu. Dziennikarze nie mieli więc wstępu na sądową salę rozpraw.

Nękany chłopiec targnął się na życie

Jak relacjonowaliśmy wcześniej w „Panoramie", do dramatycznych wydarzeń w ośrodku w Jerzmanicach Zdroju doszło 21 listopada 2024 r. Tego dnia wychowawca Jacek T. miał kilkukrotnie znęcać się nad 13-letnim wychowankiem: bić go pięściami i dłonią, kopać po głowie i klatce piersiowej, szarpać za ubranie i ciągnąć po podłodze, stosować poniżające dziecko kary.

Żaden z trzech oskarżonych wychowawców z ośrodka w Jerzmanicach-Zdroju podczas śledztwa nie przyznał się do winy.

Po tym wszystkim chłopiec poszedł do łazienki, gdzie targnął się na swoje życie, poprzez powieszenie się w pomieszczeniu z prysznicem.

Został w ciągu kilku minut odnaleziony i uratowano mu życie. Ale - wskutek niedotlenienia - ma nieodwracalne zmiany w mózgu. Żyje, ale prawdopodobnie nigdy nie będzie mógł samodzielnie funkcjonować.

Dziecko przebywało w ośrodku przez kilka miesięcy. Wcześniej chłopiec był w domu dziecka. Jego mama nie żyje.

Wychowawcy bez litości

Na ławie oskarżonych zasiadają - oprócz Jacka T. - także dwaj inni wychowawcy z tego ośrodka: 43 - letni Krzysztof S., któremu prokuratura zarzuca naruszenie nietykalności cielesnej, bicie i szarpanie tego samego 13 - latka, nad którym miał znęcać się główny oskarżony oraz wychowawca 59 - letni Mirosław W., który został oskarżony o bicie i szarpanie innego, 17 - letniego podopiecznego ośrodka. Żaden z trzech oskarżonych nie przyznał się podczas śledztwa do winy.

Ekstremalna Droga Krzyżowa wyruszy w piątek ze Złotoryi

Redakcja
Legnica

Trwa wraz z nim organizowane są wydarzenia, które mają przybliżyć tresci tego okresu w ciekawej formie.



FOT. DIECEZJA LEGNICKA/EDK

Plakat Ekstremalnej Drogi Krzyżowej 2026

Na stronie diecezji legnickiej pojawiło się zaproszenie na Ekstremalną Drogę Krzyżową, która w tym roku wyruszy w piątek, 13 marca, z kościoła pw. św. Jadwigi Śląskiej w Złotoryi. Rozpocznie się Mszą Świętą o godzinie 18.00.

W związku z Rokiem Świętego Franciszka z Asyżu będzie możliwość uzyskania odpustu zupełnego.

Jest zaplanowanych kilka tras:

- niebieska: Złotoryja - Jawor (kościół św. Marcina) - 36 km
- szara: Złotoryja - Legnica (Sanktuarium św. Jacka) - 46 km
- zielona: pętelka wokół Złotoryi (przez Wilków, Świerzawę) - 41 km

Zapisy na stronie: https://trasy.edk.org.pl

Na trasie poruszamy się samodzielnie, korzystając z aplikacji. Obowiązuje reguła milczenia. Można pobrać rozważania ze strony EDK lub zamówić pakiet (zawierający m.in. książeczkę).

Więcej informacji na stronie EDK https://www.edk.org.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi
nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011475390

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

REKLAMA 0011490258

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Miasta Chojnowa

ogłasza

pierwszy przetarg ustny ograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 2, nie spełniającego warunków samodzielności w budynku, położonym przy Legnickiej 51 w Chojnowie. Lokal położony jest na parterze i składa się z jednego pokoju o pow. 9,6 m², i udział 3/100 w częściach wspólnych, w.c. na klatce schodowej.

Cena lokalu wraz z gruntem wynosi 19 000,00 zł, w tym cena lokalu 18 355,00 zł i ułamkowa cena gruntu 645,00 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu 22.04.2026 r. o godz. 10⁰⁰ w sali nr 11 Urzędu Miejskiego w Chojnowie. Wadium w wysokości 3 800,00 zł należy wpłacić na konto Nr 13 8644 0000 0000 2121 2000 0130 do dnia 15.04.2026 r. Dodatkowe informacje można uzyskać w pok. nr 12 tut. Urzędu, telefonicznie pod numerem 76/5065456 lub na stronie: bip.chojnow.net.pl.

REKLAMA 0011459126

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

eprasa.pl d4a3260554

LEGNICA RODZICE Z PRZEMKOWA USŁYSZELI WYROKI W GŁOŚNYM PROCESIE WS. ZNĘCANIA SIĘ NAD DZIEĆMI

30 lat więzienia dla ojca. 1,5 roku dla matki

Edyta Golisz
Legnica

3 marca w Sądzie Okręgowym w Legnicy ogłoszono wyrok w bulwersującej sprawie. Ojciec, który zakatował małe dziecko, i matka mają pójść do więzienia.

Marcina G., ojca maltretowanych dzieci z Przemkowa, na odczytaniu wyroku w Sądzie Okręgowym w Legnicy nie było. Do sądu przyszła natomiast Monika M., matka chłopców, odpowiadająca z wolnej stopy. Wyroku wysłuchała ze spuszczoną głową. Potem, na korytarzu, płakała przed dziennikarzami. - Bardzo tęsknię za synkami. Często chodzę na cmentarz, płaczę, zapalam znicze. Płaczę po nocach. Jestem niewinna - mówiła.

Marcina G. został skazany na 30 lat wiezienia, a Monika M. na półtora roku. Oboje rodzice otrzymali też m.in. zakaz zbliżania się do żyjącego synka Filipa na odległość nie mniejszą niż 200 metrów, przez okres 15 lat. Filipek skończy we wrześniu 4 latka. Przebywa pod opieką rodziny zastępczej. Przyszedł na świat zdrowy, a przez „opiekę" rodziców nigdy już nie będzie w pełni sprawny. Jego młodszy brat Marcinek zmarł 2 lata temu, od ciosów ojca. Miał 5 miesięcy.

- Wydarzyło się coś, co nigdy nie powinno mieć miejsca. W sytuacjach, gdy cierpią dzieci, gdy umierają od przemocy, zawsze pada pytanie: dlaczego do tego doszło? Sąd na to pytanie nie odpowie. To pytanie do społeczeństwa, w którym wciąż panuje stereotyp, że to, co złego dzieje się w rodzinie, powinno zostać w rodzinie. Może gdybyśmy mieli więcej empatii, nie dochodziłoby do takich sytuacji? - mówił sędzia Bartłomiej Treter, przewodniczący pięcioosobowego składu orzekającego.


FOT. EDYTA GOLISZ

Sprawę rozpoznawał sąd w pięcioosobowym składzie

Zmarł, bo za głośno płakał?

3-miesięczny Marcinek trafił do szpitala w Głogowie w lutym 2024 r. To właśnie lekarze zawiadomili organy ścigania. Bo choć Marcin G. i Monika M. twierdzili, że ich dziecko zachłysnęło się mlekiem, maleńki chłopczyk miał bardzo ciężki uraz głowy - połamane kości czaszki. U Marcinka doszło do zatrzymania krążenia i oddechu. 3 miesiące później zmarł. Miał też szereg innych obrażeń, wcześniejszych, już zagojonych bądź nie. Podobnie jak jego brat. Rodziców chłopców aresztowano.

W czasie śledztwa zrzucali na siebie nawzajem winę. Marcin G. twierdził, że chciał uderzyć kobietę, która - w jego opinii - źle zajmowała się małym Marcinkiem. Ale nie trafił i jego cios spadł na główkę dziecka. Z kolei Monika M. mówiła, że ojciec chciał uderzyć dziecko, bo płakało. Oboje rodzice powinni leczyć się psychiatrycznie, ale ze względu na złą sytuację materialną żadne z nich nie przyjmowało leków, nie chodziło na terapię.

W czasie śledztwa okazało się, że stosowali przemoc wobec swoich malutkich synków od pierwszych dni ich życia. Chłopcy byli bici, kopani, rzucani na łóżko, pozostawiani bez opieki. Zdaniem prokuratury, jedynym w życiu Marcinka i Filipka czasem, gdy chłopcy nie doświadczali przemocy ze strony rodziców, były ich kilkudniowe okresy pobytu w szpitalu po tym, gdy przychodzili na świat... Kiedy Marcinek i Filipek już wracali do domu, jako maleńkie, dopiero co urodzone dzieci, zamiast doświadczać troski i miłości od mamy i taty, zaczynała się ich gehenna.

Wyrok nie jest prawomocny.

49 nowych ławek stanęło w parku, przy fontannie multimedialnej

Edyta Golisz
Legnica

W ramach gwarancji miasto wymieniło ławki przy fontannie multimedialnej.

Nowe ławeczki zastąpiły dotychczasowe, które zamontował w Parku Miejskim w Legnicy inwestor, odpowiedzialny za uruchomioną wiosną 2022 r. fontannę multimedialną. Ławki były częścią tej inwestycji. Mimo że nie miały nawet 4 lat, nie nadawały się już do użytku. Popękały, schodziła z nich farba, szybko ulegały różnym uszkodzeniom.

Władze Legnicy prowadziły w tej sprawie rozmowy z producentem ławek oraz z wykonawcą multimedialnej fontanny. Negocjacje zakończyły się podpisaniem porozumienia, dzięki któremu Legniczanie odwiedzający Park Miejski mogą już cieszyć się nowymi ławeczkami.

- W ramach podpisanego porozumienia, nowe ławki zostały objęte 42-miesięczną gwarancją. W jej ramach, dwa razy w roku, po lecie i po zimie, producent będzie dokonywał przeglądu i konserwacji ławeczek. Będzie je naprawiał, malował, usuwał usterki - powiedział nam Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.


FOT. MIASTO LEGNICA

Nowe ławeczki objęte są ponad 3-letnią gwarancją. Będą na bieżąco naprawiane i konserwowane przez producenta

Nowe białe ławki zostały wykonane z drewna bukowego i świerkowego.

Do dyspozycji odwiedzających fontannę w Parku Miejskim w Legnicy jest w sumie 49 ławek z oparciami oraz 10 siedzisk bez oparć.


FOT. MIASTO LEGNICA

Nowiutkie ławki i siedziska są już rozstawione

Wojenne niewybuchy „wychodzą" z ziemi

Redakcja
Legnica

Choć od zakończenia II wojny światowej minęło już ponad 80 lat, to wciąż napotykamy groźne jej pozostałości. Tak było też kilka dni temu w Brochocinie, powiat złotoryjski.

W powiecie złotoryjskim, jeden z mieszkańców natknął się na niewybuch z czasów II wojny światowej. Na miejsce skierowano funkcjonariusza z nieetatowej grupy minersko-pirotechnicznej Komendy Powiatowej Policji w Złotoryi. Mundurowy wykonał rozpoznanie i polecił zabezpieczenie niebezpiecznego znaleziska do czasu przyjazdu saperów wojskowych.

Patrol Saperski z 23 Śląskiego Pułku Artylerii w Bolesławcu zabezpieczył pocisk, który z kolei został przetransportowany do miejsca, w którym został on zneutralizowany w kontrolowanych warunkach.

Znaleziska przypominające niewybuchy nie wolno pod żadnym pozorem podnosić, odkopywać, przenosić, a także wrzucać do ognia, oraz do miejsc takich jak stawy, jeziora bądź rowy. Pozostałości z okresu wojny, mimo wielu lat, nadal mogą stanowić śmiertelne zagrożenie dla bezpieczeństwa ludzi. Należy to miejsce oznakować, zabezpieczyć i powiadomić policję, np. pod nr. tel. 112.


FOT. POLICJA ZŁOTORYJA

Takie znalezisko najlepiej zgłosić od razu na policję, bo może być bardzo niebezpieczne

eprasa.pl d4a3260554

REKLAMA

0011469997

Dołącz do wyjątkowej drużyny.

Rusza rekrutacja wolontariuszy na 12. Tarczyński Nocny Wrocław Półmaraton

Już tylko **trzy miesiące** dzielą nas od jednej z najbardziej wyczekiwanych nocy w sportowym kalendarzu stolicy Dolnego Śląska. **Nocny Wrocław Półmaraton** od lat przyciąga tysiące biegaczy i kibiców, ale jego serce bije nie tylko na trasie. Tworzą je ludzie w charakterystycznych koszulkach wolontariuszy - uśmiechnięci, zaangażowani i gotowi do działania. Właśnie ruszyła rekrutacja do **12. Tarczyński Nocnego Wrocław Półmaratonu, jednego z największych biegów** w Europie.



„Bycie wolontariuszką na Nocnym Wrocław Półmaratonie od 3 lat stało się moją tradycją. To tutaj poznałam moją przyjaciółkę i wspaniałych, pozytywnych ludzi, z którymi utrzymuję kontakt do dzisiaj. Cudownie jest być częścią tak ogromnego wydarzenia" – Ula

„Do pierwszego wolontariatu zaprosił mnie kolega. Od 10. edycji to ja zapraszam innych. To wyjątkowe wydarzenie, które za każdym razem mnie zaskakuje, a ludzie, których poznałem, stali się moją ekip." – Kuba

„Nie mogę doczekać się kolejnej edycji! Ludzie, atmosfera – to coś, co zaraża. Spróbujesz raz i chcesz więcej" - Karolina



Tysiąc powodów, by dołączyć

Podczas ubiegłorocznej, 11. odsłony półmaratonu organizatorom zaufało aż tysiąc wolontariuszy. To oni czuwali nad sprawnym przebiegiem imprezy – od pierwszych chwil w biurze zawodów, aż po ostatnie medale wręczane na mecie.

– Dołączenie do naszej wolontariackiej rodziny to coś więcej niż pomoc przy wydarzeniu sportowym – podkreślają organizatorzy. – To okazja do poznania niesamowitych osób, wymiany doświadczeń i złapania inspiracji.

Na wolontariuszy czekają pakiety startowe, gadżety od partnerów, certyfikaty potwierdzające udział, a także specjalne centrum wolontariatu, które będzie działać przez cały tydzień poprzedzający bieg. To przestrzeń integracji, szkoleń i atrakcji, która pozwala poczuć atmosferę wydarzenia jeszcze zanim na starcie zabrzmi sygnał do biegu.

Dla wielu osób to także realna szansa na zdobycie doświadczenia zawodowego, nawiązanie kontaktów czy zaliczenie praktyk.

Kto może zostać wolontariuszem?

Nie ma jednego wzorca wolontariusza. Do zespołu mogą dołączyć osoby, które ukończyły 18 lat, a także młodzież od 13. roku życia – pod warunkiem dostarczenia pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego. Górnej granicy wieku nie ma.

W poprzednich edycjach pomagali uczniowie i studenci, osoby aktywne zawodowo z różnych branż, emeryci, słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku, byli i obecni biegacze, rodziny zawodników, a nawet przedstawiciele służb mundurowych. Jedni zgłaszają się indywidualnie, inni tworzą kilku- czy kilkunastoosobowe grupy przyjaciół.
Tu naprawdę – jak mówią organizatorzy – „sky is the limit".

Wolontariuszy Nocnego Wrocław Półmaratonu wspiera również marka Tarczyński S.A., która wywodzi się z Dolnego Śląska i od lat działa zgodnie z hasłem „Jesz lepiej, żyjesz lepiej".

Chcielibyśmy szczególnie podziękować wolontariuszom, bez których takie wydarzenie jak 12. Tarczyński Nocny Wrocław Półmaraton Wrocław nie byłoby możliwe. To dzięki ich pracy zawodnicy mogą bezpiecznie i komfortowo pokonywać kolejne kilometry trasy - mówi Radosław Chmurak, Wiceprezes Zarządu firmy Tarczyński S.A.

Od biura zawodów po linię mety

Wolontariusze są obecni na każdym etapie wydarzenia. Wspierają pracę biura zawodów, obsługują depozyt, czuwają nad bezpieczeństwem na trasie, pomagają przy starcie i mecie, pracują na punktach nawadniania i w wielu innych obszarach.
To zadania wymagające odpowiedzialności i zaangażowania, ale też dające ogromną satysfakcję. Bo kiedy tysiące biegaczy przemierzają rozświetlone nocą ulice Wrocławia, świadomość, że jest się częścią tego widowiska, zostaje w pamięci na długo.

Jak się zgłosić?

Rekrutacja prowadzona jest online za pośrednictwem strony wolontariat.mcs.wroc.pl. Po założeniu profilu wolontariusza można przejść do procesu zgłoszeniowego. Organizatorzy deklarują, że w ciągu trzech dni od rejestracji skontaktują się z kandydatami, by ustalić szczegóły współpracy.

Można zgłaszać się indywidualnie lub grupowo.
Jedno jest pewne: 12. Tarczyński Nocny Wrocław Półmaraton to nie tylko sportowe emocje i nocna magia miasta. To także wspólnota ludzi, którzy chcą być bliżej wydarzeń i mieć realny wpływ na ich kształt. A tej nocy Wrocław znów pobiegnie – również dzięki nim.



eprasa.pl d4a3260554

DOLNY ŚLĄSK JEŻELI WYBIERACIE SIĘ DO KOTLINY KŁODZKIEJ, SPRAWDŹCIE, JAK TAM FUNKCJONUJĄ POCIĄGI

Wiosenny kolejowy rozkład jazdy PKP

Renigiusz Biały
Wrocław

Najwięcej zmian jest w rejonie Wrocławia. Sześć dodatkowych par pociągów pojawiło się na trasie do Wrocławia z Dobrzykowic. Czekają nas też zamknięcia na niektórych liniach.

Pociągi z Dobrzykowic Wrocławskich będą odjeżdżać rano w kierunku stacji Wrocław Nadodrze o godz. 05:59, 07:26 i 08:51 (ostatni kurs zakończy bieg na Wrocławiu Głównym). Powrotne, popołudniowe połączenia zaplanowano na godz. 14:35 (z Wrocławia Głównego), 16:15 i 18:31 (z Wrocławia Nadodrze).

Gmina Wrocław zamówiła u przewoźnika sześć par nowych połączeń kolejowych, które od poniedziałku do piątku będą obsługiwać poranne i popołudniowe szczyty komunikacyjne w mieście.

- Tworzymy kolej dostępną dla mieszkańców. Pociągi są najlepszym lekarstwem na miejskie korki. Z Kątów Wrocławskich, Jelcza Laskowic czy Oleśnicy codziennie tysiące Dolnoślązaków dojeżdża do pracy, szkół i na uczelnie dzięki połączeniom organizowanym przez samorząd województwa we współpracy z lokalnymi władzami - mówi Paweł Gancarz, marszałek województwa dolnośląskiego.

Oprócz nowych kursów linia nadal będzie obsługiwana przez kilkanaście par pociągów dziennie w relacji Jelcz Laskowice - Chrząstawa - Wrocław Główny. W granicach miasta można tymi pociągami jeździć na podstawie biletu miejskiego ważnego dłużej niż 24 godziny.

Wrocław finansowo wspiera uruchamiane pociągi w największym zakresie spośród wszystkich gmin, miast i powiatów.

- Nowe kursy to odpowiedź na potrzeby mieszkańców Swojczyc. Rada Miejska zgodziła się na przekazanie środków województwu, dzięki czemu przekażemy ponad 1,8 mln zł na poprawę komfortu podróży w czasie realizacji dużej inwestycji drogowej - mówi Renata Granowska, wiceprezydent Wrocławia.

Utrudnienia w Sudetach

Miłośników górskich wycieczek oraz pasażerów dojeżdżających koleją do pracy i szkół w Sudetach czekają liczne zamknięcia torowe planowane przez PKP Polskie Linie Kolejowe.

W różnych terminach wyłączone z ruchu będą odcinki: Polanica Zdrój - Kudowa Zdrój, Jelenia Góra - Szklarska Poręba Górna, Międzylesie - Lichkov, Szklarska Poręba Górna - Tanvald (Czechy).



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Od 8 marca łatwiej dojechać pociągiem do miejscowości położonych wokół Wrocławia


FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Z Legnicy pierwszy pociąg do Wrocławia rusza o g. 3.18

Najważniejsze terminy zamknięcia linii

Polanica Zdrój - Kudowa Zdrój: zamknięcie od marca do października (ok. pół roku). To kontynuacja modernizacji, która w poprzednich latach skróciła czas przejazdu z Kudowy do Wrocławia do 2 godzin, a z Kłodzka do 1 godziny.

Jelenia Góra - Szklarska Poręba Górna: prace wiosną i jesienią, z całkowitym zamknięciem od 7 kwietnia do 13 czerwca. PLK planuje budowę co najmniej dwóch nowych minijanek, co zwiększy przepustowość linii.

Międzylesie - Lichkov: krótkie zamknięcie od 16 do 20 marca, w godz. 7:10-17:00. Za część pociągów KD i IC (m.in. Baltic Express) pojadą autobusy.

Szklarska Poręba - Liberec: prace czeskiego zarządcy infrastruktury od 26 kwietnia do 15 maja, związane z utrzymaniem torów po ubiegłorocznym remoncie.

Zmiany w rozkładach

Jak przy każdej korekcie rozkładu jazdy, zmienią się także godziny odjazdów i przyjazdów wielu pociągów. Warto sprawdzić to przed podróżą w niedzielę 8 marca i w poniedziałek 9 marca.

- Współpraca samorządów to klucz do sprawnej komunikacji w województwie dolnośląskim. Urząd Miejski Wrocławia zlecił dodatkowe pary pociągów na linii kolejowej, dzięki której pociągiem jesteśmy w stanie dotrzeć do centrum w ciągu kilkunastu minut - mówi Michał Rado, Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego odpowiedzialny m.in. za kolej.

Pojawią się także dodatkowe połączenia np. z Brzegu przez Oławę do Wrocławia Głównego pojedzie nowy poranny pociąg, który wyruszy z Brzegu o 05:25 i dotrze do Wrocławia o 06:00.

Mama dostaje z ZUS 1500 zł co miesiąc. Wsparcie dla rodziców małych dzieci

Oprac. Redakcja
Legnica

Kwota w wysokości 1500 zł miesięcznie jest przeznaczona dla osób, które opiekują się dzieckiem w domu zamiast oddawać malucha do żłobka.

Nie każdy rodzic chce lub może pozwolić sobie na to, żeby wychowywać dziecko do czasu, gdy będzie mogło pójść do przedszkola. W takiej sytuacji może pomóc babcia lub niania. Właśnie takie rodziny mogą skorzystać ze wsparcia finansowego w ramach programu Aktywni rodzice w pracy.

- To wsparcie finansowe jest przeznaczone dla rodziców dzieci w wieku od 12 do 35 miesięcy, którzy chcą łączyć aktywność zawodową z opieką nad maluchem w domu przy pomocy dziadka lub babci - mówi Iwona Kowalska-Matis regionalna rzeczniczka prasowa ZUS na Dolnym Śląsku.

Program działa już od października 2024 roku. Skala wypłat już w pierwszym roku tj. 2025 pokazuje, że zainteresowanie nim jest bardzo duże. W całym kraju w minionym roku, rodzice dostali łącznie 6 mld 255 mln zł. Natomiast 12,3 tys. dolnośląskich rodziców korzystało z programu Aktywny Rodzic - dostali oni od ZUS 119,3 mln zł.

Ile wynosi wsparcie z programu Aktywni rodzice w pracy? 1500 zł miesięcznie przez okres do 24 miesięcy lub 1900 zł miesięcznie, jeśli dziecko posiada orzeczenie o niepełnosprawności. Świadczenie przysługuje maksymalnie przez dwa lata i obejmuje okres od 12. do 35. miesiąca życia dziecka.

Z dofinansowania mogą skorzystać: pracujący rodzice, opiekunowie faktyczni dziecka, rodziny zastępcze, osoby prowadzące rodzinny dom dziecka. - Warunkiem jest jednak to, aby dziecko nie uczęszczało do żłobka, przedszkola, klubu dziecięcego ani nie było pod opieką dziennego opiekuna - wyjaśnia Kowalska-Matis.

Jak mówi rzeczniczka, świadczenie jest uzależnione od minimalnego poziomu dochodów, jaki rodzic musi osiągać. - To oznacza, że aby dostać pieniądze, należy wykazać minimalny poziom przychodów. W przypadku, gdy rodzic lub opiekun wychowuje dziecko wspólnie z drugą osobą, czyli drugim rodzicem, małżonkiem lub partnerem, z którym mieszka i sprawuje opiekę nad dzieckiem - wypłata przysługuje, jeśli oboje rodzice osiągają przychód, którego podstawa wymiaru składek wynosi co najmniej 100 proc. minimalnego wynagrodzenia za pracę - precyzuje Iwona Kowalska-Matis.

W przypadku indywidualnego poziomu aktywności zawodowej próg wynosi:

50 proc. minimalnego wynagrodzenia,

30 proc. minimalnego wynagrodzenia dla osób prowadzących działalność gospodarczą na preferencyjnych zasadach (np. ulga na start, mały ZUS plus).



FOT. ARCHIWUM PPG

I. Kowalska-Matis: - Wniosek można złożyć tylko elektronicznie

Jeśli rodzic samotnie wychowuje dziecko, musi osiągnąć podstawę składek równą co najmniej 100 proc. minimalnego wynagrodzenia.

Wniosek można złożyć wyłącznie elektronicznie poprzez aplikację mobilną mZUS, platformę eZUS, portal Empatia lub bankowość elektroniczną.

Rzeczniczka przypomina, że ZUS nie rozpatruje wniosków papierowych. Najlepiej złożyć dokumenty w miesiącu, w którym dziecko kończy 12 miesięcy. Świadczenie wypłacane jest wyłącznie na konto bankowe - nie ma możliwości wypłaty gotówką ani przekazem pocztowym.

eprasa.pl d4a3260554







FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Co oni robią, że tak ładnie grają? Dzień otwarty w legnickiej szkole muzycznej

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Legnicka szkoła muzyczna to kuźnia muzyków - instrumentalistów, utrzymująca jednak też wysoki poziom nauczania ogólnego. W miniony piątek otworzyła swoje podwoje dla zainteresowanych.

W Zespole Szkół Muzycznych im. F. Chopina w Legnicy uczy się 396 uczniów. Uczniowie i nauczyciele zaprosili na dzień otwarty.

Dzień otwarty to dobra okazja, by zobaczyć szkołę „od środka" i sprawdzić, czy to miejsce dla Ciebie lub Twojego dziecka. Można było zajrzeć do sal lekcyjnych, porozmawiać z nauczycielami i uczniami, dowiedzieć się, jak wygląda nauka i codzienne funkcjonowanie szkoły.









eprasa.pl d4a3260554

LEGNICA/LEGNICKIE POLE 8 MARCA PIĘKNIEJSZA CZĘŚĆ NASZEJ SPOŁECZNOŚCI MIAŁA ŚWIĘTO. DZIEŃ KOBIET W OB

Koncerty, pokaz mody, morsowanie... Ko











Dzień Kobiet w Legnickim Polu. Po prawej: na targowisku w Bartoszowie oraz na Jeziorze Kunickim

eprasa.pl d4a3260554

IEKTYWIE PIOTRA KRZYŻANOWSKIEGO

olory święta





W Centrum Witelona były Targi dla kobiet (po lewej). W Sali Manażowej zaśpiewał Maciej Zakościelny







Legniczanki brawami przyjęły wykonanie muzycznych klasyków przez aktora, a ten obdarował je kwiatami





eprasa.pl d4a3260554

AGRESYWNE DZIECKO W PRZEDSZKOLU. RODZICE: POMOCY!

– To dziecko jest agresywne wobec innych, ale i samo wymaga pomocy. Ze strony przedszkola słyszymy, że ma ono związane ręce, bo chłopiec nie został zdiagnozowany. Naprawdę nic nie da się zrobić? Pomóżcie! – prosi pan Tomasz w imieniu rodziców z Osieka nad Wisłą koło Torunia.

Małgorzata Oberlan

Osiek nad Wisłą to malowniczo położona miejscowość w gminie Obrowo koło Torunia. Tu miejscowi od lat mieszają się z mieszczuchami chętnie tutaj się osiedlającymi. Najmłodsze dzieci uczęszczają do samorządowego przedszkola, będącego częścią Zespołu Szkół. - I naprawdę samo przedszkole jest dobre, a nauczycielki oddane swojej pracy. Teraz jednak dzieją się rzeczy, z którymi one same nie mogą już sobie poradzić. Na jednym z zebrań usłyszeliśmy, że i one się boją, np. tego, że to agresywne dziecko chwyci za nożyczki i dojdzie do poważnego nieszczęścia. Na razie dziecko „tylko" uderza czy szarpie inne dzieci - relacjonuje pan Tomasz (nazwisko do wiadomości red.).

Jego córka ostatnio została poszarpana przez wspomniane agresywne dziecko. Teraz codziennie rano płacze i jak inne dzieci boi się chodzić do przedszkola. - Problem ciągnie się od miesięcy. Teraz petycję do dyrekcji przedszkola podpisało liczne grono rodziców z naszej grupy - podkreśla pan Tomasz.

„Biega, szarpie, uderza"

Celowo nie zdradzamy wieku i płci dziecka ani żadnych innych szczegółów. Nikt nie chce go naznaczyć, a sami rodzice z Osieka podkreślają, że i ono ewidentnie potrzebuje pomocy. - Od września, z przerwami na absencje (liczne i długie zresztą), to dziecko sprawia poważne problemy. Gdy już na zajęcia przychodzi, to nie panuje nad swoim zachowaniem. Biega po sali, stosuje przemoc wobec innych. Było uderzanie, było chwytanie za ramiona i szarpanie. Od pań nauczycielek dowiedzieliśmy się, że i one bywały kopane i bite - mówi pan Tomasz.

Rodzice zgłaszali problem nauczycielkom i dyrekcji przedszkola. Byli na specjalnym zebraniu. Zapewne pójdą też na to najbliższe, o którym dowiadujemy się teraz od dyrektorki Zespołu Szkół. Ostatnio jednak czara goryczy się przelała (kolejne akty agresji), więc postanowili sprawę nagłośnić w mediach. Skierowali też do dyrekcji petycję w zdecydowanym tonie.

- Nie robilibyśmy tego wszystkiego, gdyby nie ta niemoc. Ze strony przedszkola słyszeliśmy, że „ma związane ręce". Dlaczego? Bo dziecko nie zostało zdiagnozowane; jego rodzice „nie współpracują w tym zakresie". A brak diagnozy i odpowiedniego orzeczenia z poradni oznacza, że przedszkole nie może np. zatrudnić nauczyciela wspomagającego - relacjonuje pan Tomasz.

Tu wyjaśnijmy od razu, że zadaniem takiego nauczyciela w przedszkolu jest praca z dziećmi z niepełnosprawnościami lub niedostosowanymi bądź zagrożonymi niedostosowaniem społecznym. Nie prowadzi on samodzielnie zajęć, lecz wspiera innych nauczycieli i pomaga dziecku realizować program nauczania, dostosowując formy i metody do możliwości psychofizycznych dziecka. Generalnie pracuje w placówkach oświatowych, do których uczęszczają dzieci z potrzebą kształcenia specjalnego, a więc w szkołach i przedszkolach integracyjnych lub z oddziałami integracyjnymi. Ale może też pracować w szkołach i przedszkolach ogólnodostępnych, jeżeli są tam dzieci wymagające pomocy specjalisty. Ale najpierw ten specjalista musi się na temat dziecka wypowiedzieć, wydać stosowne orzeczenie i zalecenia...

Bezpieczeństwo dzieci

„My, niżej podpisani rodzice z grupy (tu: nazwa), zwracamy się z prośbą o pilną interwencję w związku z powtarzającymi się sytuacjami zagrażającymi bezpieczeństwu dzieci w grupie" - tak zaczyna się petycja, którą przygotowali rodzice.

Dalej piszą, że już przed feriami zimowymi dochodziło do incydentów agresji fizycznej ze strony tego dziecka. Dzieci już wtedy były uderzane. Ale 17 lutego ponownie doszło do niebezpiecznych sytuacji, tego jednego dnia uderzonych zostało troje dzieci.

„Rozumiemy potrzebę wspar-cia dziecka oraz jego rodziny. Jednak nadrzędnym obowiązkiem placówki jest zapewnie-nie bezpieczeństwa wszystkim dzieciom. Obecna sytuacja powoduje niepokój wśród dzieci i rodziców oraz wymaga podjęcia konkretnych i skutecznych działań organizacyjnych" - wska-zują rodzice z Osieka. I w petycji twardo domagają się: przedstawienia informacji, jakie działania dotąd podjęło w tej sprawie przedszkole, oraz wdrożenia natychmiastowych środków zapobiegających kolejnym incydentom przemocy. Jakich konkretnie? Wymieniają „wzmożony nadzór nad dzieckiem i wzmocnienie kadrowe lub inne adekwatne rozwiązania". Rodzice oczekują też przekazania im na piśmie informacji o zaplanowanych działaniach.

Procedury uruchomione

Co na to wszystko przedszkole w Osieku nad Wisłą? Nie mogliśmy się dowiedzieć przez tydzień. Ponowiliśmy zapytanie mejlem, dzwoniliśmy. Pytania proste: „Jak Pani Dyrektor widzi sytuację? Co można zrobić? Co już zrobiło Przedszkole?". Wreszcie dowiedzieliśmy od dyrektorki przedszkola, że „nie jest upoważniona do udzielenia informacji" i uczyni to dyrektorka Zespołu Szkół. A także, że „przedszkolu nie wolno udzielać informacji o konkretnym dziecku". Po tygodniu udało nam się porozmawiać z Katarzyną Wachowską, dyrektorką Zespołu Szkół w Osieku nad Wisła. Kieruje nim od ponad 20 lat, ma duże doświadczenie zawodowe. I ciekawe obserwacje, bo na przestrzeni tych lat wiele się zmieniło - nie tylko w edukacji, ale także życiu społecznym, postawie rodziców, problemach dzieci. - Kontaktowałam się z naszym inspektorem danych osobowych i nie wolno mi udzielić żadnych informacji na temat tego konkretnie dziecka - powiedziała nam pani dyrektor, zaznaczając, że „co do zasady" może jednak odpowiedzieć na pytanie o to, co może zrobić w każdej tego typu sytuacji placówka. - Ale bardzo ogólnie - zaznaczyła Katarzyna Wachowska. Zapewniła też, że wszystkie procedury zostały już uruchomione, a jeszcze w tym tygodniu osobiście na specjalnym zebraniu spotka się z rodzicami. I nie będzie to tzw. zebranie konfrontacyjne. Ma się odbyć bez udziału rodziców wskazywanego dziecka - po to, by nie eskalować emocji i nie doprowadzić do sytuacji ataku grupy na jednostkę.

Po tej rozmowie otrzymaliśmy też od dyrektor Wachowskiej mejla. „W nawiązaniu do rozmowy telefonicznej przekazuję informację dotyczącą procedur, jakimi się kierujemy, udzielając różnorakiego wsparcia naszych wychowanków. 1. Wychowawca grupy prowadzi obserwację pedagogiczną swoich wychowanków, zapisując wyniki w arkuszach. 2. Na bieżąco dostosowuje metody i formy pracy, które konsultuje z innymi nauczycielami, psychologiem, pedagogiem specjalnym. 3. Systematycznie spotyka się z rodzicami na spotkaniach grupowych i indywidualnych w zależności od potrzeb, omawiając wyniki obserwacji i proponując dostosowane do sytuacji rozwiązania. 4. O wynikach obserwacji, kierunkach rozwoju i potrzebach wsparcia rodzice są informowani na bieżąco. 5. W zależności od potrzeb dziecko za zgodą rodzica jest objęte w przedszkolu zajęciami terapeutycznymi, np. zajęciami logopedycznymi. 6. Jeśli działania przedszkola są niewystarczające, wychowawca sugeruje rodzicom udanie się do poradni psychologiczno-pedagogicznej lub lekarzy specjalistów. (...).

Tyle ze strony dyrekcji.

Nauczyciel wspomagający

Zasady zatrudniania nauczycieli wspomagających, ich kompetencje, wymagane kwalifikacje to osobny, szeroki temat. I kontrowersji od dawna przy jego okazji w Polsce nie brakuje, a dotyczą choćby tego, jak gruntowanie przygotowany winien być do tej roli. Problemem jest też nierzadko nieznajomość jego roli i „bronienie się" przed jego zatrudnianiem.

Generalnie w oddziałach integracyjnych (szkolnych, przedszkolnych) obecność nauczyciela wspomagającego jest rozwiązaniem systemowym. W szkołach ogólnodostępnych natomiast zatrudnienie tego specjalisty wynika z zaleceń zawartych w orzeczeniu o potrzebie kształcenia specjalnego. W praktyce coraz częściej nauczyciel wspomagający pracuje z uczniami z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ale nie tylko).

Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego to formalny dokument, który wydaje poradnia psychologiczno-pedagogiczna. Określa, jakie wsparcie edukacyjne oraz terapeutyczne jest niezbędne dla dziecka, które ma specjalne potrzeby. Stanowi podstawę do dostosowania warunków kształcenia i wychowania w placówce edukacyjnej do indywidualnych potrzeb dziecka, niezależnie od tego, czy uczęszcza ono do przedszkola, szkoły masowej, integracyjnej czy specjalnej. Wymagane jest przede wszystkim przed rozpoczęciem nauki w przedszkolu lub szkole, zwłaszcza w przypadku dzieci z poważnymi trudnościami rozwojowymi. „Ważne jest, aby uzyskać je jak najwcześniej, gdyż umożliwi to placówce dostosowanie warunków nauki oraz form pomocy już od pierwszych dni pobytu dziecka w przedszkolu lub szkole" - podkreślają specjaliści.

Problem powszechny

Co się wydarzy w Osieku nad Wisłą? Czy dzieci przestaną się bać chodzić do przedszkola? Rodzice będą pewni ich bezpieczeństwa? Czy niepanujące nad sobą dziecko uzyska profesjonalne wsparcie?

- Rzuciliśmy wszystkie ręce na pokład i wszystkie siły ku temu, by zapewnić bezpieczeństwo wszystkim dzieciom w przedszkolu - zapewniła nas w rozmowie dyrektor Katarzyna Wachowska.

Problemy z dziećmi wymagającymi specjalnego wsparcia - a najpierw diagnozy - są dziś powszechne. I różnie bywają rozwiązywane. Czasem jednak to nie profesjonalizm zwycięża, ale silne ludzkie emocje. - Agresywny chłopiec bijący innych, ewidentnie sam też potrzebujący pomocy, z naszego przedszkola ostatnio został zabrany przez rodziców i przeniesiony. Pamiętam tego kaca moralnego, którego jak i przynajmniej połowa rodziców po wszystkim mieliśmy. Człowiek w obronie bezpieczeństwa swojego dziecka, wiadomo, chce jak najlepiej. Los tamtego dziecka jakoś umknął w tym wszystkim. Wychowująca go samotnie matka pod presją zabrała go z placówki; wsparcia dla niego tutaj nie dostała - wspominają rodzice z Torunia, których dziecko uczęszczało do publicznej placówki w centrum miasta.©℗



FOT. 123RF/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Coraz powszechniejszy problem – agresywne dziecko w grupie przedszkolaków.

eprasa.pl d4a3260554

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

FILM SENSACYJNY NIEDZIELA TV PULS 21:55

Czarny lotos



Emocjonujący thriller akcji z 2023 roku w reżyserii Todora Chapkanova z mistrzem świata w kick-boxingu w wadze ciężkiej - Rico Verhoevenem. Akcja filmu od pierwszych minut aż do końca trzyma w napięciu. Miłośnicy mocnych wrażeń nie będą mogli narzekać na brak spektakularnych pościgów i liczbę wybuchów. Akcja thrillera toczy się w dwóch europejskich stolicach - najpierw w Niemczech w Berlinie, a później w holenderskim Amsterdamie. Niemiecka Opera Narodowa została przejęta przez uzbrojonych żołnierzy. Po tym jak zabijają jednego z zakładników, Matteo (Rico Verhoeven), były agent sił specjalnych, ratuje życie pozostałym, tracąc przy tym swojego przyjaciela Johna. W Amsterdamie mężczyzna spotyka wdowę po Johnie, Shirę (Rona-Lee Shimon) i jego córeczkę. Kobieta jest związaną z przedsiębiorcą, który prowadzi nielegalne interesy z bossem narkotykowym Sabanem. Gdy potężny szef narkotykowej mafii - Gabriel (Frank Grilo) porywa dziewczynkę, tylko Matteo może ją ocalić. Napędzany żalem, wyrusza na samotną, niebezpieczną misję do Amsterdamu, miasta pełnego wybuchającej amunicji i niebezpiecznych kolizji samochodowych. Pragnie pomścić swojego przyjaciela, ratując równocześnie życie jego córki.

THRILLER NIEDZIELA TV PULS 20:00

Uprowadzona



Mocne kino akcji w najlepszym wydaniu! Amerykańsko-brytyjsko-francuski thriller z 2008 roku z wielką gwiazdą Hollywood w roli głównej. Bryan (Liam Neeson) jest emerytowanym agentem, pracuje jako ochroniarz. Odszedł z CIA, aby spędzać więcej czasu ze swoją córką, która jest dla niego całym światem. Kim (Maggie Grace) mieszka w Kalifornii ze swoją matką Lenore (Famke Janssen) i bogatym ojczymem Stuartem (Xander Berkeley). W dniu 17. urodzin Kim oznajmia ojcu, że wybiera się z przyjaciółką na wakacje do Paryża. Bryan wyposaża dziewczynę w telefon komórkowy i wymusza obietnicę, że będzie codziennie dzwoniła. Dziewczyny wyjeżdżają, ale na miejscu dzielą taksówkę z nieznajomym. To niefortunne spotkanie skutkuje włamaniem do ich mieszkania i porwaniem dziewczyn przez albański gang handlarzy ludźmi. Bryan będzie musiał wykorzystać wszystkie swoje umiejętności agenta oraz znajomości, aby odnaleźć i uratować córkę, zanim będzie za późno. Rozpoczyna się emocjonujący wyścig z czasem.

FILM PRZYGODOWY PONIEDZIAŁEK POLSAT 21:40

Szybcy i wściekli 7



Rok po ułaskawieniu i powrocie do USA zespołu Dominica Toretto (Vin Diesel) i Briana O'Connera (Paul Walker) życie jego członków toczy się leniwie. Dom stara się odbudować związek z Letty. Brian mieszka na przedmieściach z Mią i synem. Tej i Roman korzystają z życia. Dom, Brian i reszta załogi myśleli, że porzucili kryminalne życie. Pokonali międzynarodowego terrorystę Owena Shawa i rozeszli się w różne strony. Ale teraz brat Shawa, Deckard Shaw (Jason Statham) zabija członków ekipy jeden po drugim, dla zemsty. Co gorsza, somalijski terrorysta o nazwisku Jakarde (Djimon Hounsou) i podejrzany amerykański urzędnik państwowy o pseudonimie "Pan Nikt" (Kurt Russell) rywalizują o kradzież komputerowego programu terrorystycznego o nazwie "Oko Boga", który może zmienić każde urządzenie technologiczne w broń. Torretto musi zebrać ponownie swoją drużynę, aby powstrzymać Shawa i odzyskać program "Oko Boga". Zostaje złapany w potrzask między terrorystami, a rządem Stanów Zjednoczonych.

FILM SENSACYJNY PONIEDZIAŁEK TVN 22:40



Jack Reacher

W Pittsburghu pięć przypadkowych osób umiera od kul nieznanego snajpera. Jedynym podejrzanym jest były wojskowy, James Barr (Joseph Sikora). Aresztowany twierdzi, że jest niewinny. James żąda też widzenia z Jackiem Reacherem (Tom Cruise), byłym oficerem żandarmerii. Liczy, że Jack pomoże mu oczyścić się z zarzutów.

FILM SENSACYJNY WTOREK TV 4 22:40



Nikita

Skazana na karę śmierci za morderstwo, bohaterka otrzymuje szansę na nowe życie. Po treningu zostaje zabójczynią na usługach rządowej agencji. Nikita opuszcza ośrodek odmieniona. Jest elegancka. Gdy odbiera telefon z umówionym hasłem, zostawia wszystko i rusza wykonać kolejne zlecenie. Ale pewnego dnia rodzi się w niej bunt.

WTOREK 10 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (84) **9.00** Ranczo (105) **10.00** Komisarz Alex (291): Dziewczyna bez imienia **11.05** Ojciec Mateusz (86): Haracz **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Program rolny **12.50** Wielka naturalna bariera – serial dok. **14.00** Wichrowe wzgórze (375)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (854)
Koray potwierdza przed policją wersję Ayse, zmuszając ją tym samym do zgody na ślub. Tymczasem Ferit przypadkiem słyszy, jak Ayse wyznaje siostrze, że to ona strzeliła do Koraya.
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4670)
18.20 Zaraz wracam (85)
– serial obyczaj. Polska
18.55 Akacjowa 38 (822)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.20 TBA – magazyn
23.15 W przebraniu mordercy
★★★★ – thriller USA 1980
Reż. Brian De Palma, wyk. Michael Caine, Nancy Allen, Angie Dickinson
1.10 Wielkie wesele
★★★ – komedia USA 2013
Reż. Justin Zackham, wyk. Robert De Niro, Katherine Heigl, Diane Keaton

TVP 2

5.30 M jak miłość (1710) **6.20** Przystań nad Biblią – program religijny **6.55** Barwy szczęścia (3332) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.45** Rosół polski **12.15** Dobre strony – felieton **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (41) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (856): Quo vadis, Dobku? – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (345)
– telenowela Hiszpania
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (42)
– serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3332, 3333) – serial Polska
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.55 M jak miłość (1916)
– serial Polska
21.45 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
21.55 Na sygnale (858):
Defekt układu limbicznego
– serial obyczaj. Polska
22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
23.25 Konwój – film sensacyjny
★★★ Polska 2016
Reż. Maciej Żak, wyk. Robert Więckiewicz, Janusz Gajos, Przemysław Bluszcz
1.05 Gambit, czyli jak ograć króla – komedia kryminalna
★★★ USA/W. Bryt. 2012
2.45 Demony i smoki
– film dokumentalny Dania/Szwecja 2024

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy (188, 189): Podejrzany, podejrzana / Ryzykowna młodość – serial fab.-dok. Polska **9.30** Trudne sprawy (994, 995) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 **11.35** Gliniarze (640): Własność – serial fab.-dok. **14.40** Dlaczego ja? (1522): Prawo do samoobrony – serial fab.-dok.

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1119):
Szybki kierowca – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
17.00 Gliniarze (1159)
Detektywi ścigają sprytnego przestępcę na hulajnodze elektrycznej, który jest sprawcą serii napadów. Podczas ostatniego z nich zginęła kobieta. Policja musi go pochwycić, zanim skrzywdzi kolejne osoby.
18.00 Pierwsza miłość (4171)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.30 Ninja vs Ninja – show
23.35 Menu – horror USA 2022
★★★★ Reż. Mark Mylod, wyk. Ralph Fiennes, Anya Taylor-Joy, Nicholas Hoult
2.00 Szklana pułapka 4.0
★★★★ – film sensacyjny USA/W. Bryt. 2007
Reż. Len Wiseman, wyk. Bruce Willis, Timothy Olyphant, Justin Long

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda **6.45** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn **11.20** Doradca smaku: Dutch Baby z twarożkiem i śliwkami – magazyn kulinarny **11.25** Kuchenne rewolucje (8, 7): Restauracja „Retka", Łódź / Turek – Piwnica Smaku – reality show **13.40** Ukryta prawda (1676, 1677) – serial fab.-dok. Polska 2025

15.45 Młode gliny (18)
– serial krym. Polska 2026
16.50 Szpital św. Anny (83)
– serial obyczajowy Polska 2026
17.55 Detektywi (277)
– serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4175)
– serial Polska 2026
20.50 The Floor
– teleturniej Polska 2026
21.30 Skok na głęboką wodę
– reality show
22.45 Kuba Wojewódzki
23.45 Superwizjer
0.20 Geosztorm – film sensacyjny
★★ USA/Hongkong 2017
Reż. Dean Devlin, wyk. Gerard Butler, Jim Sturgess, Ed Harris
2.40 The Traitors. Zdrajcy
– reality show Polska 2026
4.15 Uwaga! – magazyn
4.30 Nauka jazdy (29)
Trwają egzaminy wewnętrzne i państwowe. Mariusz zaprasza dwóch kursantów do wspólnej jazdy egzaminacyjnej.

TVN 7

8.45 Ukryta prawda **11.55** W-11 Wydział Śledczy (840-842) **14.00** Detektywi (35): Porwanie **15.00** Szpital św. Anny (73) – serial obyczaj. Polska 2025 **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (19, 20) **18.00** Opowieści małżeńskie (6) **19.00** Ukryta prawda (1660) **20.00** Hotel Paradise (6) **21.00** ★★★★ Wejście smoka – film sens. Hongk./USA 1973, reż. Robert Clouse, wyk. Bruce Lee **23.15** ★★★★ Blade: Wieczny łowca – horror USA 1998, reż. Stephen Norrington, wyk. Wesley Snipes, Kris Kristofferson **1.45** Hotel Paradise

TVP Kultura

12.05 Poszukiwacze zaginionych arcydzieł **12.45** Hala odlotów **13.45** ★★★ Prawo Archimedesa – dramat Polska 1977 **15.15** ★★★★ Stan posiadania – film obyczaj. Polska/Niemcy 1989 **17.10** Pogranicze w ogniu (13) **18.25** Mody Polskie **19.00** Portret Janusza Gajosa **20.00** Teatr TV: Bigda idzie! – spektakl Polska 1999, reż. Andrzej Wajda, wyk. Janusz Gajos **21.50** ★★★★ Pan Verdoux – komedia USA 1947, reż. Charles Chaplin **0.00** E. 1027 – Eileen Gray i dom nad morzem

TVP Sport

8.55 (L) Paranarciarstwo alpejskie i parabiegi **11.45** ZIO 2026: Łyżwiarstwo figurowe – program dowolny (k) **12.55 (L)** ZIP: Parabiegi narciarskie, paranarciarstwo alpejskie **15.35** Zawody siłaczy: LM Strongman **16.30** Magazyn piłki nożnej kobiet **17.55 (L)** Hokej: Tauron Hokej Liga: Ćwierćfinał **20.55** Podsumowanie rundy Pucharu Anglii **23.00** Sportowy wieczór **23.25** Kroniki ZIP **23.45** Piłka nożna: Eliminacje MŚ kobiet strefy UEFA: Francja – Polska **1.50** Biatlon: PŚ (m)

TV 4

7.55 Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (340, 341) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Dlaczego ja? **12.55** Trudne sprawy (956-958): Była kochanka chce zemsty / Nie ma tego złego / Siostra biologiczna matką **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1376, 1377) **20.00** Uroczysko (214) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (993) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (110) **22.40** ★★★ Burn Out – film sens. Fr./Belg. **0.50** Love Island. Wyspa miłości (41) **1.50** Hardcorowy Lombard (105)

TV Trwam

13.30 Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Brygada Świętokrzyska **15.00** Leśni mocarze **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 **19.00** Msza święta w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej i ojczyzny **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** ★★★ Zerwany kłos – film religijny Polska 2017

TV Puls

6.00 Nash Bridges (89, 90) **8.00** Kobra – oddział specjalny (6, 7) **10.00** Triumf miłości (57, 58) **12.00** Nie igraj z aniołem (29) **13.00** Wspaniałe stulecie (54) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (673, 674) j. **16.00** Ranczo (99, 100) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (957, 958) **20.00** ★★ Czarny lotos – film sens. Hol./USA 2023 **21.55** ★★ Grobowiec diabła – horror USA 2009 **23.45** ★★★ Child Alert – thriller USA 2024 **1.30** Lombard. Życie pod zastaw (953) **2.25** Dzielnica strachu (435)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl d4a3260554

ŚRODA 11 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (85) **9.00** Ranczo (106) **10.00** Komisarz Alex (292): Sukcesja **11.00** Ojciec Mateusz (87): Pożyczka **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Program rolny **12.50** Wielka naturalna bariera – serial dok. **14.00** Złoty chłopak (245) – serial obyczaj.

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16.05 Dziedzictwo (855) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4671) – telenowela
18.20 Zaraz wracam (86) – serial obyczaj. Polska
18.55 Akacjowa 38 (823) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.20 Złodziejski kodeks ★★★ – film sensacyjny USA/Niemcy 2009 Reż. Mimi Leder, wyk. Morgan Freeman, Antonio Banderas, Radha Mitchell
23.15 Tatarak – dramat obyczaj. ★★★★ Polska 2009 Reż. Andrzej Wajda, wyk. Krystyna Janda, Jan Englert, Julia Pietrucha
0.55 W przebraniu mordercy ★★★★ – thriller USA 1980
2.50 Magazyn Ekspresu Reporterów

TVP 2

5.30 M jak miłość (1711) **6.25** Pożyteczni.pl **6.55** Barwy szczęścia (3333) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.45** Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn **12.15** Rzecz Polska **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (42) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (857): Chwila nieuwagi – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (346) – telenowela Hiszpania
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (43) Yonca kolejny raz szantażuje Beyzę. Mukadder opuszcza dom i długo nie wraca. Hancer odnajduje Cihana i nakłania do powrotu do domu.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3333, 3334) – serial Polska
20.40 Przepis dnia – magazyn
20.55 Na dobre i na złe (984) – serial obyczaj. Polska
21.55 Na sygnale (859, 860) – serial obyczaj. Polska
22.55 Peaky Blinders (32) – serial gangsterski W. Bryt. 2022
0.05 Druga córka – dramat ★★★ obyczaj. Niemcy 2020 Reż. Florian Gärtner
1.50 Na przekór losowi (2)
2.45 Nic nie czuję – film dokumentalny Polska 2023
4.35 Na dobre i na złe – serial obyczaj. Polska 2026

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy (190, 191) **9.30** Trudne sprawy (996, 997): Znajomy z sanatorium wywraca życie Jadwigi do góry nogami / Kryzys wieku średniego powodem życiowych zmian 42 latka **11.35** Gliniarze (643-645) – serial fab.-dok. **14.40** Dlaczego ja? (1523) – serial fab.-dokumentalny

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1120): Tajemniczy hejter – serial fabularno-dokumentalny
17.00 Gliniarze (1160) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4172) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show Polska 2025
21.30 Bez pudru, czyli Kabaret plus... – program rozrywkowy
22.45 22 Jump Street ★★★★ – komedia sensacyjna USA 2014 Reż. Christopher Miller, Phil Lord, wyk. Channing Tatum, Jonah Hill, Peter Stormare
1.05 Gorący towar ★★★ – komedia kryminalna USA/W. Bryt. 2013 Reż. Paul Feig, wyk. Sandra Bullock, Melissa McCarthy, Demián Bichir
3.40 Nasz nowy dom – reality show Polska 2024

TVN

5.05 Jak to jest zrobione? **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda **6.45** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Doradca smaku: Laksa – pikantna zupa azjatycka **11.25** Kuchenne rewolucje (9, 8): Pizzeria „Vicenti”, Lublin / Cieszyn – EkoTradycja – reality show **13.40** Ukryta prawda (1678, 1679) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.45 Młode gliny (19) – serial krym. Polska
16.50 Szpital św. Anny (84) – serial obyczajowy Polska
17.55 Detektywi (278)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4176) – serial Polska
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Królowa przetrwania – reality show, wyk. Aneta Kurp, Josephine Kwaśniewska, Ewelina Kubiak
22.55 Jak się pozbyć cellulitu ★★ – komedia Polska 2011 Reż. Andrzej Saramonowicz, wyk. Magdalena Boczarska, Dominika Kluźniak, Maja Hirsch
1.10 Szpital św. Anny (43) – serial obyczajowy Polska 2025
2.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9)
3.15 Uwaga! – magazyn
3.30 Dubaj. Pustynia pełna bogactwa – serial dok. W. Bryt. 2022 Reż. Philip McCreery, Chris Taylor

TVN 7

8.45 Ukryta prawda (1250, 1125, 1126) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (834-835) **14.00** Detektywi (36) **15.00** Szpital św. Anny (74) – serial obyczaj. Polska **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska(21, 22) **18.00** Opowieści małżeńskie (7) **19.00** Ukryta prawda (1661) **20.00** Hotel Paradise (7) **21.00** ★★★★ Gran Torino – dramat USA 2008, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Christopher Carley **23.30** ★★★ Miasto złodziei – dramat USA 2010, reż. Ben Affleck, wyk. Ben Affleck, Rebecca Hall **2.05** Hotel Paradise (6)

TVP Kultura

12.10 Portret Janusza Gajosa **13.05** Tygodnik kulturalny **14.10** Co mówią lekarze **14.50** ★★★ Dama kameliowa – melodramat Polska 1994 **16.45** Pogranicze w ogniu (14) **18.00** Dobre strony **18.30** Informacje kulturalne **18.50** Reżyserzy **19.45** WTEM **20.00** ★★★ Fin del Mundo? – komediodramat Polska 2023 **21.40** Przygody Sherlocka Holmesa (2) **22.45** Hala odlotów **23.50** Scena muzyczna **0.45** ★★★★ Pan Verdoux – komedia USA 1947, reż. Charles Chaplin

TVP Sport

8.30 Hokej na lodzie Ćwierćfinał **9.45** **(L)** ZIP: Parabiegi narciarskie **14.20** Pełnosprawni **14.50** Jeździectwo: Perlage CAVALIADA Tour Kraków **16.30** Sportowe ABC: Koszykówka 3x3 **16.45** NBA Action **17.20** **(L)** Koszykówka: Eliminacje Mistrzostw Europy kobiet: Polska – Słowacja **19.25** Sportowe ABC: Padel **20.55** **(L)** Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA: 1/8 finału **23.20** Magazyn skrótów Ligi Mistrzów UEFA: 1/8 finału **0.45** Kroniki ZIP 2026 **1.05** Biatlon: PŚ (k) w Kontiolahti

TV 4

7.55 Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (342, 343) **10.55** Na ratunek 112 (1121): Cybersex **11.55** Dlaczego ja? (1525): Bogaty mąż **12.55** Trudne sprawy (959-961) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1377, 1378) **20.00** Uroczysko (215) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (994) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (111) – serial krym. Polska 2026 **22.40** ★★★ Osadzony – film sens. USA 1989, reż. John Flynn, wyk. Sylvester Stallone **0.55** Love Island. Wyspa miłości

TV Trwam

13.00 Opiekuńcze skrzydła – Hospicjum św. Anny w Lubartowie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Ona nigdy nie była sama – Czcigodna Sługa Boża Matka Teresa Kierocińska **15.00** Kurierskim szlakiem. Azymut Węgry **16.10** Na zdrowie **16.30** Kierownik duchowy Sekretarki Bożego Miłosierdzia **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Bóg z nami **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrwaliśmy

TV Puls

6.00 Nash Bridges (90, 91) **8.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Triumf miłości (59, 60) **12.00** Nie igraj z aniołem (30) **13.00** Wspaniałe stulecie (55) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (675, 676) **16.00** Ranczo (100, 101) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (958, 959) **20.00** ★★★ Niepokonani – dramat USA/Emir. Arab./Polska/Indie/Arab. Saud. 2010 **22.25** ★★★ Kamdesh. Afgańskie piekło – film sens. USA/Bułg. 2019 **1.10** Lombard. Życie pod zastaw (954)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 12 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Pełnia wiary **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (86) **9.00** Ranczo (107) Ranczo **10.00** Komisarz Alex (293): Klub zołz **11.00** Ojciec Mateusz (88): Czekolada **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** To się opłaca **12.55** Wielka naturalna bariera (3) – serial dok. Australia 2022 **14.00** Złoty chłopak (246) – serial obyczaj. Turcja 2022

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16.05 Dziedzictwo (856) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4672) – telenowela Polska
18.20 Zaraz wracam (87) – serial obyczaj. Polska
18.55 Akacjowa 38 (824) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.20 Ojciec Mateusz (441): Życie po życiu – serial krym. Polska 2026
22.20 Sprawa dla reportera – cykl reportaży
23.20 Tischner – film dokumentalny Polska 2025
0.35 Glina. Nowy rozdział (1) – serial krym. Polska 2025 Reż. Władysław Pasikowski
1.35 Złodziejski kodeks ★★★ – film sensacyjny USA/Niemcy 2009
3.30 Sprawa dla reportera

TVP 2

5.30 M jak miłość (1712) **6.20** Operacja zdrowie **6.55** Barwy szczęścia (3334) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Wywiad z Lady i Lordem Carnarvon **12.10** Informacje kulturalne **12.20** Nabożeństwo Kościoła Chrześcijan Baptystów w Olsztynie **13.15** Panna młoda (43) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (858): Defekt układu limbicznego – serial obyczaj.

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (347) – telenowela Hiszpania
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (44) Mukadder jest zadowolona z powrotu Cihana do domu. Cemil znajduje pieniądze ukryte przez Deryę. Beyza domaga się wiana od Cihana. Odbywa się miła rozmowa Cihana i Hancer.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3334, 3335) – serial Polska
20.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn
21.15 Tak to leciało! – teleturniej
22.15 Syn (3, 4) – serial USA 2017
23.55 Rodzinka.pl (306) – serial kom. Polska
0.25 Konwój – film sensacyjny ★★★ Polska 2016 Rez. Maciej Żak, wyk. Robert Więckiewicz, Janusz Gajos, Przemysław Bluszcz
2.05 Lepsza połowa (28)
2.40 Akacjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania 2026

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy (192, 193): Droga do kariery / Wróg w moim łóżku **9.30** Trudne sprawy (998, 999): Tajemnica Alicji przyczynia się do kryzysu w jej małżeństwie / Zemsta byłego partnera niszczy życie młodej nauczycielce **11.35** Gliniarze (646-648) **14.40** Dlaczego ja? (1524): Na pokuszenie

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1121)
17.00 Gliniarze (1161) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4173) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.30 Nasz nowy dom
22.55 Sortownia (2) Po wydarzeniach z udziałem pijanego kierowcy Jacek obserwuje otoczenie. Nicole i Igor są zmęczeni pracą i życiem w klubie u Reni. Justyna trafia na SOR. Spotyka tam Jacka.
0.00 Gdzie jesteś, Bernadette? ★★★ – komedia USA 2019 Reż. Richard Linklater, wyk. Cate Blanchett, Billy Crudup, Kristen Wiig
2.30 Pani z przedszkola ★★★ – komedia Polska 2014 Reż. Marcin Krzyształowicz, wyk. Łukasz Simlat, Agata Kulesza, Adam Woronowicz

TVN

5.10 Kto was tak urządził? **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1575) **6.45** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn **11.20** Doradca smaku: Smörgåstårta – tort kanapkowy z rybą **11.25** Kuchenne rewolucje: Bar „Niebo w gębie i na talerzu”, Pabianice / Zielona Góra – Hot Italian Pizza **13.40** Ukryta prawda (1680, 1681) – serial fab.-dok. Polska 2025

15.45 Młode gliny (20) – serial krym. Polska 2026
16.50 Szpital św. Anny (85) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (279)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4177) – serial Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej
21.55 Kuchenne rewolucje: Stronie Śląskie – Cherry Pepperoni – reality show
23.05 Chłopaki nie płaczą ★★★ – komedia Polska 2000 Reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura, Michał Milowicz Młody, obiecujący skrzypek Kuba Brenner wplątuje się w porachunki gangsterskie. Wszystko dlatego, że zgodził się pomóc nieśmiałemu przyjacielowi.
1.10 Skok na głęboką wodę – reality show Polska 2026
2.20 Szpital św. Anny (44) – serial obyczaj. Polska
3.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (10): Zaburzenia genetyczne – serial krym. USA/Kanada 2011

TVN 7

6.50 Szkoła **8.45** Ukryta prawda (1252, 1127) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (846-848) **14.00** Detektywi (37) **15.00** Szpital św. Anny (75) – serial obyczaj. Polska **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (23, 24) **18.00** Opowieści małżeńskie (8) **19.00** Ukryta prawda (1662) **20.00** Hotel Paradise (8) **21.00** ★★★ Kac Vegas w Bangkoku – komedia USA 2011, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper **23.15** ★★★★ Król Richard: Zwycięska rodzina – film biograf. USA/Australia 2021, reż. Reinaldo Marcus Green, wyk. Will Smith

TVP Kultura

13.10 Kolekcja **13.25** Studio Kultura – niedziela z... **14.30** ★★★★ Jańcio Wodnik – dramat Polska 1993 **16.25** Pogranicze w ogniu (15) **17.35** Bar. Okowa uczta Cezarego Tomaszewskiego **18.10** Którędy po sztukę **18.20** Na krawędzi – Witold K. **20.00** Hala odlotów **21.00** Wstęp do filmu **21.05** ★★★ Zemsta – komedia Polska 2002 **23.00** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – serial dok. **23.35** Video Killed the Radio Star **0.10** ★★★ Fin del Mundo? – komediodramat Polska 2023

TVP Sport

10.30 Magazyn skrótów LM UEFA **11.55** Reportaż **12.25** **(L)** ZIP: Pararnarciarstwo alpejskie (k) **13.55** Sportowe ABC: Bieganie **14.10** Zawody siłaczy: LM Strongman **15.10** **(L)** Biatlon: PŚ (m) w Otepää **16.40** **(L)** Biegi narciarskie: PŚ w Drammen **18.50** **(L)** Hokej: Tauron Hokej Liga: Ćwierćfinał **21.50** Sportowe ABC: Bieganie **22.05** Ring TVP Sport **23.00** Sportowy wieczór **23.25** Kroniki ZIP **23.45** Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA **2.00** **(L)** NBA: San Antonio Spurs – Denver Nuggets

TV 4

7.55 Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (344, 345) **10.55** Na ratunek 112 (1122): Amnezja **11.55** Dlaczego ja? (1526): Klucz do Twojego serca **12.55** Trudne sprawy 962-964) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1378, 1379) **20.00** Uroczysko (216) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (995) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (112) **22.40** ★★★★ Nikita – film sens. Fr./Wł. 1990, reż. Luc Besson, wyk. Anne Parillaud, Jeanne Moreau, Jean Reno **1.05** Love Island. Wyspa miłości (43)

TV Trwam

12.20 Wykłady z kongresu **13.00** Kantorowice **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Lubieszów **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 **22.45** Zniewolenie

TV Puls

6.00 Nash Bridges (91, 92) **8.00** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **10.00** Triumf miłości (61, 62) **12.00** Nie igraj z aniołem (31) **13.00** Wspaniałe stulecie (56) – serial obyczaj. Turcja **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (677, 678) **16.00** Ranczo (101, 102) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (959, 960) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★★★ Taxi – komedia sens. Fr. 1998 **21.55** ★★★ Alibi.com 2 – komedia Fr. 2023 **23.30** ★★ Oto koza! – komedia Fr./Belg. 2024 **1.30** Dzielnica strachu (1)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl d4a3260554

PIĄTEK 13 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (87) **8.50** Ranczo (108): Gambit geniusza **9.45** Komisarz Alex (294): Dorwać Tycjana **10.40** Ojciec Mateusz (89): Śpiewak **11.30** Okrasa łamie przepisy **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Rzeki Chorwacji **14.00** Złoty chłopak (247)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16.05 Dziedzictwo (857)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4673) – telenowela Polska
18.20 Zaraz wracam (88) – serial obyczaj. Polska
18.55 Akacjowa 38 (825) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Glina. Nowy rozdział (2) – serial krym. Polska
21.30 Sekielski wieczorową porą – magazyn
22.35 Dom pod Dwoma Orłami. ★★★ **Kłamstwa Zofii** – film obyczaj. Polska 2023 Reż. Waldemar Krzystek, wyk. Karolina Gruszka, Andrzej Konopka, Grzegorz Małecki
0.15 Wojna zastępcza (1) – serial sens. Polska 2026
1.15 Tatarak – dramat obyczaj. ★★★★ Polska 2009 Reż. Andrzej Wajda
2.50 Sekielski wieczorową porą

TVP 2

5.30 M jak miłość (1713) **6.25** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3335) – serial Polska **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.40** Operacja zdrowie **12.10** Wstęp wolny – cykl reportaży **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (44) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (859): Ferment – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (348) – telenowela Hiszpania 2024
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (45) – serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3335, 3336) – serial Polska
20.45 Kocham Cię, Polsko! – quiz
22.20 Postaw na milion – teleturniej
23.20 To jest grane – program muzyczny
23.50 Czarne złoto ★★★ – film przygodowy Francja/Katar/Tunezja/Włochy 2011 Reż. Jean-Jacques Annaud, wyk. Tahar Rahim, Antonio Banderas, Mark Strong
2.10 Druga córka ★★★ – dramat obyczajowy Niemcy 2020 Reż. Florian Gärtner, wyk. Alwara Höfels, Katharina Wackernagel, Marc Ben Puch
3.50 Akacjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania

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 (649-651): Dziczyzna / Na dwa etaty / Przeczucie – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 **14.40** Dlaczego ja? (1525): Bogaty mąż – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1122): Amnezja – serial
Na skutek wypadku 38-letnia Magda doznaje amnezji wstecznej i nie pamięta ostatnich dwudziestu lat swojego życia. Nie rozpoznawszy męża i dzieci, postanawia odnaleźć swojego byłego chłopaka.
17.00 Gliniarze (1162) – serial fabularno-dokumentalny
18.00 Pierwsza miłość (4174) – serial Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Farma – reality show
21.00 Must Be The Music – show
23.05 Królowa wojownik – ★★★ dramat hist. USA/RPA/Irlandia 2022 Reż. Gina Prince-Bythewood, wyk. Viola Davis, Thuso Mbedu, Lashana Lynch
2.00 22 Jump Street – komedia ★★★★ sensacyjna USA 2014 Reż. Christopher Miller, Phil Lord
4.40 Disco gramy!

TVN

5.05 Kto was tak urządził? **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1576) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **6.45** Kuchenne rewolucje – reality show Polska 2023 **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn **11.25** Kuchenne rewolucje (11, 10): Restauracja „Quatro”, Brańsk / Wójtowo – bistro „Mateczka” **13.40** Ukryta prawda (1682, 1683) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.45 Młode gliny (21) – serial krym. Polska
16.50 Szpital św. Anny (86) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (280)
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Twórca – film sf USA 2023 ★★★ Reż. Gareth Edwards, wyk. John David Washington, Gemma Chan, Ken Watanabe Narasta konflikt między ludźmi a siłami sztucznej inteligencji. Joshua, były członek służb specjalnych, jest zaangażowany do namierzenia i wyeliminowania nieosiągalnego twórcy zaawansowanej technologii.
22.55 Tenet – film akcji ★★★★ USA/W. Bryt. 2020 Reż. Christopher Nolan, wyk. John David Washington, Robert Pattinson, Elizabeth Debicki
2.00 Kuba Wojewódzki – talk show
3.10 Uwaga! – magazyn
3.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11)
4.25 Ej, Stara!
4.55 Jak to jest zrobione?

TVN 7

8.45 Ukryta prawda (1252, 1129, 1130) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (849-851): W lepszym świecie / Nie rób mi tego / Wszystko dla Krzysia **14.00** Detektywi (38): Rodzina zastępcza **15.00** Szpital św. Anny (76) – serial obyczaj. **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (569, 571) **18.00** Opowieści małżeńskie (9) **19.00** Idź na całość – teleturniej **20.00** ★★★★ Elvis – film biograf. USA/Australia 2022, reż. Baz Luhrmann **23.20** Królowa przetrwania **0.30** ★★ Wesele – komedia Niemcy 2020, reż. Til Schweiger **3.00** Hotel Paradise(8)

TVP Kultura

10.00 ★★★★ Cyd – film przygod. USA/Wł. 1961 **13.05** Kulturalni **14.00** Still alive – film o Krzysztofie Kieślowskim **15.35** ★★★★ Spokój – dramat Polska 1980 **17.10** Benefis Hanki Bielickiej **18.30** Kolekcja **18.55** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **19.30** Video Killed the Radio Star **20.00** Wstęp do filmu **20.05** ★★★★ Przerwane objęcia – melodramat Hiszp./W. Bryt. 2009 **22.25** Tygodnik kulturalny **23.20** Przygody Sherlocka Holmesa (2) **0.25** ★★★ Zemsta – komedia Polska

TVP Sport

8.55 (L) ZIP 2026: Paranarciarstwo alpejskie (m) **11.00** NBA: San Antonio Spurs – Denver Nuggets **12.25 (L)** ZIP 2026: Paranarciarstwo alpejskie (m) **14.30** Mundial 2026: Legendy miejskie **15.10 (L)** Biatlon: PŚ kobiet w Otepää **16.40** ZIO 2026: Hokej **17.40 (L)** Futsal: We-Met Kamienica Królewska – Futsal Świecie **20.25 (L)** Piłka nożna: Wisła Kraków – Miedź Legnica **23.05** Sportowy wieczór **23.30** Kroniki ZIP **23.50** Sportowe ABC: Hokej **0.05 (L)** NHL: New York Islanders – Los Angeles Kings

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (22, 23): Strażnik filmowy / Ostateczna rozgrywka **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (346, 347) **10.55** Na ratunek 112 (1123): Dziadek **11.55** Dlaczego ja? (1527): Dobra mama **12.55** Trudne sprawy (965): Tajemnica mamy **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1379, 1380) **20.00** A na deser... – magazyn **20.05** ★★★ Terytorium wroga – dramat Fr. 2011 **22.25** Gwiazdy kabaretu **0.25** STOP Drogówka **1.25** Love Island. Wyspa miłości **2.55** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

12.20 Głos serca (103) **13.05** Kolor Boga **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Zniewolenie **17.00** Droga Krzyżowa **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Z nadmiaru miłości **23.05** Świat widziany sercem **23.30** Regał

TV Puls

6.00 Nash Bridges (92, 93) **8.00** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **10.00** Triumf miłości (63, 64) **12.00** Nie igraj z aniołem (32) **13.00** Wspaniałe stulecie (57) – serial obyczaj. **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (670, 669) **16.00** Ranczo (102, 103) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (960, 961) **20.00** ★★★ Liberator 2 – film sens. USA 1995 **22.05** ★★★★ Rambo: pierwsza krew – film sens. USA 1982 **23.55** ★★ Botoks – dramat Polska 2017 **2.30** Lombard. Życie pod zastaw (956)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 14 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 (109): Potęga mediów **9.55** Komisarz Alex (295): Szybka randka, szybka śmierć **10.55** Ojciec Mateusz (90): Zabawa **11.50** ★★★ Teksańczyk – western USA/Hiszpania 1966 **13.25** Noc w lesie – film dokumentalny **14.25** Okrasa łamie przepisy

15.00 Sanatorium miłości
16.05 Dziedzictwo (858)
17.00 Teleexpress
17.35 Ojciec Mateusz (441)
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Komisarz Alex (309)
21.25 Lucy i Desi ★★★ – film biograf. USA 2021 Reż. Aaron Sorkin, wyk. Nicole Kidman, Javier Bardem, Nina Arianda W 1939 roku Lucy Ball zostaje zatrudniona przez studio RKO Pictures. Gra małe role w dużych produkcjach, ale występuje głównie w filmach niskobudżetowych. Tam poznaje charyzmatycznego kubańskiego piosenkarza.
23.45 Krew z krwi (10) – serial sensacyjny Polska
0.45 W otchłani ★★ – thriller Kanada/USA 2018 Reż. Pasha Patriki, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dolph Lundgren
2.40 Jaka to melodia?
3.40 Adopcje zagraniczne – światowy skandal – film dokumentalny

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3332, 3333) **6.25** M jak miłość (1915) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.30** Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn kulinarny **12.10** W poszukiwaniu dobrego filmu – magazyn **12.45** Dobre strony – felieton **13.05** Panna młoda (45) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Mietek Szcześniak – show
16.20 Na dobre i na złe (984) – serial obyczaj. Polska
17.20 Panna młoda (46) – serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Słowo na niedzielę – program religijny
19.00 Informacje kulturalne – magazyn
19.25 Rodzinka.pl (306, 307): Striptiz / Węgorz – serial komediowy Polska 2025
20.30 The Voice Kids: Przesłuchania w ciemno – program rozrywkowy
22.50 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk show
23.45 Bezpieczna przystań ★★★ – melodramat USA 2013 Reż. Lasse Hallström, wyk. Julianne Hough, Irene Ziegler, Jon Kohler
1.50 Czarne złoto ★★★ – film przygodowy Francja/Katar/Tunezja/Włochy 2011 Reż. Jean-Jacques Annaud
4.00 Rodzinka.pl – serial kom. Polska 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** Ewa gotuje – magazyn kulinarny **12.00** Rolniczki (2) – serial dokumentalny Polska 2024 **13.05** Sing 2 – film animowany USA/Japonia/Francja 2021, reż. Garth Jennings, Christophe Lourdelet

15.30 Ninja vs Ninja – show
17.30 Awantura o kasę – teleturniej
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny
19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
21.55 Przykładny obywatel ★★★ – film sensacyjny USA/W. Bryt./Norwegia/Kanada/Francja/Chiny 2019 Reż. Hans Petter Moland, wyk. Liam Neeson, Laura Dern, Tom Bateman Nels, operator pługu śnieżnego, usuwa zaspy z dróg do kurortów narciarskich w Górach Skalistych. Jest przeciętnym człowiekiem, ale po śmierci syna zamienia się w mściciela.
0.35 Snajper III ★★ – film sensacyjny USA 2004 Reż. P.J. Pesce, wyk. Tom Berenger, Byron Mann, John Doman
2.20 The Independent ★★★ – thriller USA 2022 Reż. Amy Rice, wyk. Jodie Turner-Smith, Brian Cox, Ann Dowd

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1577) **6.45** Kuchenne rewolucje – reality show Polska 2023 **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.30** Na Wspólnej (4174-4177) **13.20** Jak wytresować smoka – film animowany USA/Francja/W. Bryt. 2010, reż. Dean DeBlois, Chris Sanders, dub. Mateusz Damięcki, Miłogost Reczek, Tomasz Traczyński

15.25 Kuchenne rewolucje: Stronie Śląskie – Cherry Pepperoni – reality show
16.25 Studio Pucharu Świata – magazyn
16.40 (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Oslo: 1. konkurs indywidualny na skoczni HS 134 – 1. seria
17.40 Studio Pucharu Świata – magazyn
17.50 (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Oslo: 1. konkurs indywidualny na skoczni HS 134 – 2. seria
18.40 Studio Pucharu Świata – magazyn
19.00 Fakty
19.45 Mam Talent!
21.45 Bohemian Rhapsody ★★★★ – film biograf. USA/W. Bryt. 2018 Reż. Bryan Singer, wyk. Rami Malek, Lucy Boynton, Gwilym Lee
0.30 Obecność – horror USA 2013
2.50 Szpital św. Anny (45)
3.50 Uwaga! – magazyn
4.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (12)

TVN 7

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **7.00** Bugs Bunny Builders **7.15** ★★★★ Mała księżniczka – film fantasy USA 1995 **9.20** Ukryta prawda **11.25** Mówię Wam **12.35** Ukryta prawda **13.40** Detektywi **14.45** The Floor **16.45** ★★★ Kobieta-Kot – film sens. USA 2004 **19.00** Idź na całość **20.00** Władca Pierścieni. Pierścienie władzy (5, 6) – serial przygod. USA **23.00** ★★★★ Legion samobójców II – film sf USA 2021, reż. James Gunn, wyk. Margot Robbie **1.40** ★★★ Blade: Wieczny łowca II – horror USA/Niemcy 2002 **3.55** Usterka

TVP Kultura

11.15 Z biegiem lat, z biegiem dni (3) **12.45** Ludwig van Beethoven – III Symfonia Es – dur op. 55 „Eroica” **13.55** Wydarzenie aktualne **14.25** Beethoven. Portret intymny **15.35** Tamte lata, tamte dni **16.15** ★★★★ Cyd – film przygod. USA/Wł. 1961 **19.20** Dzień z życia artysty **20.00** ★★★★ Nadzieja – melodramat Norwegia/Szwecja/Dania 2019 **22.15** Klub Jazzowy **23.30** Wstęp do filmu **23.35** ★★★★ Przerwane objęcia – melodramat Hiszp./W. Bryt. 2009 **1.55** Dobry tytuł

TVP Sport

10.00 (L) ZIP 2026: Parabiegi narciarskie **10.45 (L)** Biegi narciarskie: PŚ (k) w Oslo **13.25** Sportowe ABC: Padel **13.40 (L)** Piłka nożna: Hutnik Kraków – Podbeskidzie Bielsko-Biała **15.55 (L)** Biatlon: PŚ (k) w Otepää **16.50** Hokej: NHL: New York Islanders – Los Angeles Kings **17.20** NBA Action **17.50 (L)** Koszykówka: Eliminacje Mistrzostw Europy kobiet: Rumunia – Polska **20.10 (L)** Boks: Suzuki Boxing Night **23.15** Sportowy wieczór **23.40** Kroniki ZIP 2026 **0.00** Biatlon: PŚ (m) w Otepää

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.00** Galileo **9.05** #JesteśmyDlaDzieci – magazyn **9.30** A na deser... – magazyn kulinarny **9.35** Galileo **12.45** ★★★ Siódmy syn – film fantasy USA/W. Bryt./Kan./Chiny 2014, reż. Sergei Bodrov, wyk. Ben Barnes, Jeff Bridges, Julianne Moore **14.55** Policjantki i policjanci (1371-1375) – serial obyczajowy Polska 2026 **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (992-995) – serial krym. Polska 2026 **0.00** Gwiazdy kabaretu – program rozrywkowy **2.05** STOP Drogówka

TV Trwam

12.50 Natura obiektywnie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **17.00** Podobni do ewangelicznego siewcy **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem

TV Puls

5.35 Dyżur **6.00** Kobra – oddział specjalny (6-8) – serial sens. Niemcy 2012 **9.00** Taki jest świat – magazyn **9.35** Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (665, 668, 667, 670, 669, 957-961) – serial obyczaj. Polska 2023 **20.00** ★★★ Rambo II – film sens. USA/Meksyk 1985 **22.00** ★★★★ John Wick 4 – film sens. USA/Niemcy 2023 **1.15** ★★★ Jak to się robi w Chicago – film sens. USA/Hol. 1986 **3.20** Taki jest świat **4.00** Menu na miarę – magazyn

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl d4a3260554

NIEDZIELA 15 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.30** Życie po „Sanatorium miłości" **8.55** Zmiennicy (12): Obywatel Monte Christo **10.05** Ojciec Mateusz (91): Tango **11.00** Komisarz Alex (309) : Zamiana miejsc**11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Nowe życie (1): Michał **13.10** Serengeti (5) – serial dok. **14.20** Dom (8)

16.05 Dziedzictwo (859)
17.00 Teleexpress
17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś: Kayah – talk show
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Wojna zastępcza (2) – serial sensacyjny Polska
21.25 Sanatorium miłości
22.15 „Sanatorium miłości" – kulisy programu
22.20 Życie po „Sanatorium miłości" – cykl reportaży
22.50 Pamiętać Paryż – dramat ★★★ obyczaj. Francja 2022
Reż. Alice Winocour, wyk. Virginie Efira, Benoît Magimel, Grégoire Colin
Mia staje się jedną z ofiar ataku terrorystycznego w paryskim bistro. Trzy miesiące później wciąż nie jest w stanie powrócić do normalnego życia i pamięta jedynie fragmenty tej nocy.
0.45 Lucy i Desi ★★★ – film biograf. USA 2021
Reż. Aaron Sorkin
3.00 Dom pod Dwoma Orłami. ★★★ **Kłamstwa Zofii** – film obyczaj. Polska 2023

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3335, 3336) – serial Polska 2026 **6.25** M jak miłość (1916) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn publicystyczny **11.20** 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: Natalia Przybysz – show
16.15 Tak to leciało! – teleturniej
17.15 Sandokan, książę piratów (2) – serial przygodowy Włochy/Francja 2025
18.20 Pan Mama (48) – serial kom. Polska
18.55 Kocham Cię, Polsko! – quiz
20.20 Postaw na milion – teleturniej
21.20 Kwiatki polskie duże – magazyn
22.25 Rodzinka.pl (307) – serial kom. Polska 2026
22.55 Gra o wszystko – dramat ★★★★ USA/Chiny/Kanada 2017
Reż. Aaron Sorkin, wyk. Jessica Chastain, Idris Elba, Kevin Costner
1.25 Krucjata. Prawo serii (1) – serial krym. Polska 2024
Reż. Łukasz Ostalski
2.25 Bezpieczna przystań ★★★ – melodramat USA 2013
Lasse Hallström, wyk. Julianne Hough, Irene Ziegler, Jon Kohler
4.35 Na dobre i na złe – serial obyczaj. Polska 2026

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.35** Shrek ma wielkie oczy – film krótkometr. USA 2010 **12.15** Shrek II – film animowany USA 2004, reż. Kelly Asbury, Andrew Adamson, Conrad Vernon, dub. Zbigniew Zamachowski, Jerzy Stuhr, Wojciech Malajkat **14.05** Must Be The Music – show

16.15 Nasz nowy dom – reality show Polska 2026
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 – program rozrywkowy
22.45 Pokojówka na Manhattanie ★★★ – komedia USA 2002
Reż. Wayne Wang, wyk. Jennifer Lopez, Ralph Fiennes, Natasha Richardson
1.00 Święty interes ★★★ – komedia Polska 2010
Reż. Maciej Wojtyszko, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Patricia Kazadi Leszek i Janek, dwaj bracia, przyjeżdżają do rodzinnej wsi na pogrzeb ojca. Okazuje się, że zmarły zapisał majątek fundacji. Wiadomość doprowadza mężczyzn do szału.
2.50 Świat według Kiepskich (544-546): Troll / W poszukiwaniu straconego czasu / Hotel – serial komediowy Polska 2019
4.40 Disco gramy!

TVN

5.05 Nauka jazdy **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1578) – serial fabularno-dokumentalny **6.45** Bitwa o gości (2) – reality show Polska 2026 **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.30** Niezwykłe Stany Prokopa (3) – serial dok. Polska 2026 **12.35** Co za tydzień – magazyn publicystyczny**13.15** Mam Talent! – program rozrywkowy Polska 2026

15.15 Kamil Stoch – najlepszy raz – reportaż
15.50 Studio Pucharu Świata
16.10 (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Oslo: 2. konkurs indywidualny na skoczni HS 134 – 1. seria
17.10 Studio Pucharu Świata
17.20 (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Oslo: 2. konkurs indywidualny na skoczni HS 134 – 2. seria
18.10 Studio Pucharu Świata
18.30 Magda gotuje Internet
19.00 Fakty
19.45 The Traitors. Zdrajcy
21.25 Poranek kojota ★★★ – komedia Polska 2001
Reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Karolina Rosińska, Tadeusz Huk
23.30 Kroniki Riddicka ★★★ – film sf USA 2004
Reż. David Twohy, wyk. Vin Diesel, Colm Feore
2.05 Superwizjer
2.45 Szpital św. Anny (46)
3.45 Uwaga! – magazyn
4.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13)

TVN 7

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **7.00** Bugs Bunny Builders **7.30** ★★★ Atramentowe serce – film fantasy Niemcy/W. Bryt./USA/Wł. 2008 **9.35** Ukryta prawda **14.40** Detektywi **16.40** The Floor **17.50** ★★★ Gniew Tytanów – film przygod. USA/Hiszp. 2012, reż. Jonathan Liebesman **20.00** ★★★ Black Adam – film sf USA/Kan./Nowa Zel./Węgry 2022 **22.40** ★★★ Specjalista – film sens. USA 1994, reż. Luis Llosa, wyk. Sylvester Stallone **1.00** ★★★ Miasto złodziei – dramat USA 2010, reż. Ben Affleck, wyk. Ben Affleck

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.00** Samochody, które podbiły świat **7.50** Rolnictwo w Ameryce: Kraina śmieciowego jedzenia **9.00** Galileo **11.00** ★★★ Stuart Malutki – komedia USA/Niemcy 1999 **12.50** ★★★ Quest – film sens. USA/Kan. 1996 **14.50** ★★★ Robin Hood: książę złodziei – film przygod. USA 1991 **17.55** Uroczysko (213-216) – serial krym. Polska 2026 **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (109-112) – serial krym. Polska 2026 **0.00** STOP Drogówka **1.05** Koszty wojny – serial dok.

TVP Kultura

9.25 Wspólny dom **10.05** Słynny najazd niedźwiedzi na Sycylię – film anim. **11.35** Pan wzywał, Milordzie? (5) **12.40** Giganci sztuki **13.45** W poszukiwaniu dobrego filmu **14.25** ★★★ Zorro – film przygod. Wł./Fr. 1975 **16.30** Dobry tytuł **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.05** ★★★★★ Dekalog (10) – dramat Polska/Niemcy 1989 **19.15** Przejście podziemne **20.00** ★★★★ Małżeństwo po włosku – komedia rom. Wł./Fr. 1964 **21.55** Kulturalni **22.50** Taniec Pol Pota **0.40** Ptak na półwyspie

TV Trwam

12.00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV **12.15** Papież Polak do rodaków **13.00** Maryja Matka ludzkości **14.45** Fatima – miejsce wybrane przez Maryję **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** Gorzkie żale **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą **22.30** Muzyczne chwile **22.45** Jak wygrać małżeństwo? **23.00** Jak my to widzimy **23.30** Tam, gdzie Bóg płacze

TVP Sport

10.25 (L) Piłka nożna (k): UKS SMS Łódź – Śląsk Wrocław **12.30 (L)** Biatlon: PŚ w Otepää **13.30** ZIP 2026: Paranarciarstwo alpejskie **14.35 (L)** Biatlon: PŚ w Otepää **16.00** Futbol totalny **17.25 (L)** Piłka nożna: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa **20.10 (L)** Boks: Laura Grzyb – Šimamkele Tuntsheni **23.00** Sportowy wieczór **23.25** Kroniki ZIP 2026 **23.45** Piłka nożna: Liga hiszpańska (k): Deportivo Abanca – FC Barcelona Femení **1.45** Piłka nożna: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa

TV Puls

5.00 Dyżur **6.00** Taki jest świat **6.40** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **8.40** Ranczo (103-107) **13.40** ★★★ Sahara – film przygod. USA/W. Bryt./Fr./Niemcy/Hiszp. 2005 **16.05** ★★★★ Był sobie pies – film przygod. USA/Indie 2017 **18.20** ★★★★ Taxi – komedia sens. Fr. 1998 **20.00** ★★★★ Uprowadzona – thriller Fr./USA/W. Bryt. 2008 **21.55** ★★ Czarny lotos – film sens. Hol./USA 2023 **23.50** ★★★ Z podniesionym czołem – film sens. USA 2004 **1.45** Taki jest świat **2.15** Dyżur

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 16 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (88) **9.05** Ranczo (110): Boska cząstka **10.05** Komisarz Alex (296): Walizka **11.05** Ojciec Mateusz (92): Małolata **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Serengeti (5): Napięcie – serial dok. **14.00** Złoty chłopak (248) – serial obyczaj. Turcja

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16.05 Dziedzictwo (860)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4674) – telenowela Polska
18.20 Zaraz wracam (89) – serial obyczaj. Polska
18.55 Akacjowa 38 (826) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Teatr TV: Wszystko na sprzedaż – spektakl Polska 2026
Reż. Mateusz Atman, Agnieszka Jakimiak, wyk. Magdalena Cielecka, Magdalena Koleśnik, Bartosz Bielenia
21.45 Postscriptum: Wszystko na sprzedaż – magazyn
22.15 Między nami są sytuacje – film dokumentalny Polska
23.25 Balans bieli – magazyn
0.10 Miasto z morza – film ★★★ historyczny Polska 2009
2.20 Pamiętać Paryż – dramat ★★★ obyczaj. Francja 2022

TVP 2

5.30 M jak miłość (1714) **6.25** Rodzina (nie od) święta – program religijny **6.55** Barwy szczęścia (3336) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.40** Okrasa łamie przepisy **12.15** Kolekcja: Magdalena Abakanowicz – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (46) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (860): Mecz ostatniej szansy – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (349) – telenowela Hiszpania
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (47) – serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3336, 3337) – serial Polska 2026
20.40 Kulisy „M jak miłość"
20.55 M jak miłość (1917) – serial Polska
21.55 Na sygnale (861, 862) – serial obyczaj. Polska
22.55 Na przekór losowi (3) – serial obyczaj. Włochy/Francja/Niemcy
0.00 Wieloryb – dramat ★★★★ obyczaj. USA 2022
Reż. Darren Aronofsky, wyk. Brendan Fraser, Sadie Sink, Jacey Sink
2.05 Instynkt (11)
3.00 Akacjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania 2026
3.50 Rodzinka.pl – serial kom. Polska 2026
4.30 Na dobre i na złe – serial obyczaj. Polska 2026

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy (194, 195): Prezent urodzinowy ze skutkami / Ataki paniki – serial fabularno-dokumentalny Polska **9.30** Trudne sprawy (1000, 1001): Ania boi się, że jej teściu to pedofil / Hip-hop staje się powodem na poderwanie dziewczyny przez maturzystę **11.35** Gliniarze (652-654) **14.40** Dlaczego ja? (1526)

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1123)
17.00 Gliniarze (1163)
18.00 Pierwsza miłość (4175) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.40 Szybcy i wściekli 7 ★★★★ – film przygodowy USA/Chiny/Japonia/Kanada/Arabia Saudyjska 2015
Reż. James Wan, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jason Statham
Rok powrocie zespołu Doma i Briana do USA pojawia się szukający zemsty Deckard Shaw. Gdy Shaw wysadza dom Toretto, Dominic rozpoczyna współpracę z tajnym agentem.
0.35 Królowa wojownik ★★★ – dramat hist. USA/RPA/Irlandia 2022
Reż. Gina Prince-Bythewood, wyk. Viola Davis, Thuso Mbedu, Lashana Lynch
3.25 Nasz nowy dom

TVN

5.00 Nauka jazdy **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1579) – serial fabularno-dokumentalny **6.45** Kuchenne rewolucje: Czarna Dąbrówka, „Cooking and events" **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Stronie Śląskie – Cherry Pepperoni / Gorzów Wielkopolski **13.40** Ukryta prawda (1684, 1685) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.45 Młode gliny (22) – serial krym. Polska
16.50 Szpital św. Anny (87) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (281): Z miłości – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4178) – serial Polska
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Bitwa o gości – reality show
22.40 Jack Reacher – film ★★★ sensacyjny USA 2012
Reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise, Rosamund Pike, Richard Jenkins
W Pittsburghu pięć przypadkowych osób umiera od kul snajpera. Jedynym podejrzanym jest były wojskowy, strzelec wyborowy James Barr. Aresztowany twierdzi, że jest niewinny.
1.15 Twórca – film sf USA 2023 ★★★ Reż. Gareth Edwards, wyk. John David Washington, Gemma Chan, Ken Watanabe
3.55 Uwaga! – magazyn
4.10 Co za tydzień – magazyn
4.50 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 (77) – 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** ★★★ Inwazja – thriller USA/Australia 2007, reż. Oliver Hirschbiegel, wyk. Nicole Kidman, Daniel Craig, Jeremy Northam **23.10** ★★★ Kac Vegas w Bangkoku – komedia USA 2011, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper **1.20** Skok na głęboką wodę **2.30** Mówię Wam

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (24, 1) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (348, 349) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Dlaczego ja? **12.50** Trudne sprawy **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1380, 1381) **20.00** Uroczysko (217) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (996) – serial krym. Polska **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (113) – serial krym. Polska **22.40** ★★★ Burn Out – film sens. Fr./Belg. 2017 **0.45** Love Island. Wyspa miłości **1.55** Hardcorowy Lombard

TVP Kultura

13.30 Tamte lata, tamte dni **14.30** ★★★ Chłopiec na galopującym koniu – film psychologiczny Polska 2006 **15.55** ★★★ Niedzielne dzieci – dramat Polska 1977 **17.20** Pogranicze w ogniu (16) **18.25** Tygodnik kulturalny **19.20** Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki: Wiele twarzy Rembrandta **20.00** ★★★★ W tajnej służbie Jej Królewskiej Mości – film sens. W. Bryt./Szwajc. 1969 **22.30** Porozmawiajmy szczerze **23.10** ★★★★ Małżeństwo po włosku – komedia rom. Wł./Fr. 1964

TV Trwam

12.20 Sanktuarium Maria Schutz **13.10** Tu był Prymas **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Czerwony Dwór **15.00** Za kołem podbiegunowym **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 Polskę i świat

TVP Sport

7.25 NHL: Winnipeg Jets – St. Louis Blues **8.55** ZIP 2026: Parahokej na lodzie; Ceremonia zamknięcia **12.25** Piłka nożna: Ruch Chorzów – FKS Stal Mielec **14.25** Piłka nożna: Olimpia Grudziądz – Zagłębie Sosnowiec **17.05** Radosław Majewski. Życie po życiu **17.55 (L)** Piłka nożna: Wieczysta Kraków – Polonia Bytom **20.05** Magazyn Betclic 1. Ligi **21.30** Gol **22.50** Sportowy wieczór **23.20** Boks: Laura Grzyb – Šimamkele Tuntsheni **1.50** ZIO 2026: Hokej – finał (k): USA – Kanada

TV Puls

6.00 Nash Bridges (93, 94) **8.00** Kobra – oddział specjalny (10, 11) **10.00** Triumf miłości (65, 66) **12.00** Nie igraj z aniołem (33) **13.00** Wspaniałe stulecie (58) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (669, 671) **16.00** Ranczo (103, 104) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (961, 962) **20.00** ★★★ Atomic Blonde – film sens. USA/Niemcy/Szwecja/Węgry 2017 **22.15** ★★★ Liberator 2 – film sens. USA 1995 **0.15** ★★★ Potępiony – film sens. USA 2007 **2.25** Dzielnica strachu (2)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl d4a3260554

Czy każdy może dostać nową nerkę? Jak pacjent trafia na Krajową Listę Osób Oczekujących?

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Telefon z Poltransplantu potrafi zadzwonić w najbardziej niespodziewanym momencie, często w środku nocy, rozpoczynając wyścig o życie. Jak przebiega dobór dawcy nerki?



FOT. GETTY IMAGES

Przeszczep nerki to efekt starannie zaplanowanej, zespołowej pracy: lekarzy, sprawnych procedur i przygotowanych pacjentów.

Nefrolodzy i urolodzy to specjaliści, którzy na co dzień zajmują się zdrowiem naszych nerek. Nefrolog prowadzi leczenie zachowawcze, ustawia farmakoterapię, kontroluje powikłania nadciśnienia, cukrzycy i samej przewlekłej choroby nerek.

Urolog, jako specjalista zabiegowy, zajmuje się całym układem moczowym - usuwa kamienie, operuje guzy i rekonstruuje drogi moczowe.

Transplantolog wkracza do gry dopiero wtedy, gdy możliwości leczenia przez nefrologów i urologów są już niewystarczające, czyli gdy nerki przestają funkcjonować i rozwija się schyłkowa niewydolność narządu.

Zazwyczaj jest to moment rozpoczęcia dializ, choć w niektórych ośrodkach pacjent może zostać zakwalifikowany do przeszczepu wcześniej, w tzw. przeszczepieniu wyprzedzającym, zanim zacznie dializy. Takie podejście rekomendują międzynarodowe wytyczne, ponieważ poprawia zarówno efekty leczenia, jak i komfort życia pacjenta.

- Przeszczepy dotyczą pacjentów z niewydolnymi nerkami własnymi. Jeśli wiemy, że choroba postępuje i prędzej czy później niezbędne będą dializy, lepiej uprzedzić los - mówi dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg i transplantolog z Centrum Medycznego SafiMed w Zabierzowie, przez lata związany także z Zespołem Przeszczepiania Nerek Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II.

Wbrew temu, co się czasem słyszy, nerki nie przeszczepia się z powodu guza. Nowotwory wymagają karencji: po skutecznym leczeniu trzeba odczekać, by upewnić się, że choroba nie nawraca.

Długość tego czasu zależy od rodzaju i stopnia zaawansowania nowotworu, ale zasada jest jasna: aktywny nowotwór zawsze wyklucza transplantację. Zwykle zaleca się odczekać kilka lat.

- Najpierw bezpieczeństwo, potem operacja - podsumowuje dr Maciej Kowalewski.

Przeszczep nerki nie zaczyna się w sali operacyjnej, lecz dużo wcześniej. Pacjent przechodzi dokładną ocenę zdrowia, obejmującą konsultacje u nefrologa, kardiologa, chirurga i urologa, badania przesiewowe w kierunku najczęstszych nowotworów oraz testy immunologiczne.

Gdy lekarze uznają, że ryzyko jest akceptowalne, pacjent zostaje wpisany na Krajową Listę Osób Oczekujących - centralny rejestr prowadzony przez Poltransplant. Dopiero od tego momentu realnie istnieje szansa na przeszczep.

- Od tego momentu chory nie rozstaje się już z telefonem, który często dzwoni w najmniej oczekiwanym momencie - podkreśla dr Maciej Kowalewski.

W transplantacji nerek ogromną rolę odgrywa zgodność immunologiczna. Oprócz grupy krwi sprawdza się antygeny zgodności tkankowej HLA. W praktyce oznacza to analizę DNA pacjenta oraz ocenę, czy nie posiada przeciwciał powstałych w wyniku transfuzji, ciąż czy wcześniejszych przeszczepów. Najważniejszym testem bezpieczeństwa jest próba krzyżowa: do surowicy biorcy dodaje się limfocyty dawcy i obserwuje, czy dochodzi do reakcji. Dodatni wynik zamyka drogę do przeszczepu tej konkretnej nerki.

- To jest ostatni próg. Jeśli pacjent go nie przekroczy, narząd musi zostać zaproponowany kolejnemu biorcy - wyjaśnia chirurg CM SafiMed.

Choć kwalifikacja do przeszczepu przebiega spokojnie, sama operacja to wyścig z czasem. Nerka najlepiej funkcjonuje, jeśli zostanie przeszczepiona w ciągu kilkunastu godzin od pobrania. Każda zwłoka zwiększa ryzyko powikłań i pogarsza wyniki - badania wskazują, że już po 12-14 godzinach ryzyko wzrasta, a po dobie obniża się przeżywalność przeszczepu.

To dlatego często zaczyna się od pobrania węzłów chłonnych, dzięki temu szybciej wykonuje się próby krzyżowe i zyskuje bezcenne godziny.

Nowoczesnym sposobem wydłużenia tzw. czasu zimnego niedokrwienia nerek są pompy perfuzyjne, które pozwalają utrzymać narząd w dobrej kondycji nawet powyżej 24 godzin.

Gdy laboratorium histokompatybilności sporządzi listę pacjentów zgodnych immunologicznie, uruchamiany jest algorytm alokacji - ale decyduje też zdrowy rozsądek.

Ważne są: grupa krwi, zgodność HLA, długość oczekiwania, pilność przypadku i kwestie logistyczne. W trybie alarmowym do ośrodka ściąga się jednego lub kilku najlepiej sklasyfikowanych chorych. Na miejscu lekarze oceniają ich aktualny stan: zwykłe przeziębienie czy świeża infekcja mogą zablokować operację w ostatniej chwili.

Jeśli wszystko jest w porządku, pacjent kwalifikowany jest do zabiegu.

- Byliśmy w stanie ściągać pacjentów z drugiego końca kraju, korzystając z transportów lotniczych. Logistyka bywa karkołomna, jednak w takich wypadkach nie ma innego wyjścia - wspomina specjalista.

W kwalifikacji do przeszczepu istotne jest indywidualne rokowanie pacjenta. Jednym z praktycznych rozwiązań jest zasada „old for old" - nerki od starszych dawców trafiają do starszych biorców. Dzięki temu lepiej wykorzystuje się dostępne narządy, a pacjenci, którzy nie mogą czekać latami, mają realną szansę na poprawę zdrowia.

- Dobiera się nerkę tak, żeby służyła jak najdłużej i żeby jej nie zmarnować - podkreśla dr Maciej Kowalewski.

Po wpisaniu na listę pacjent nie rozstaje się już z telefonem. Propozycja może pojawić się o każdej porze, jednak ostateczna decyzja zapada dopiero po przyjeździe do ośrodka i wykonaniu badań - zdarza się, że dodatnia próba krzyżowa albo infekcja w ostatniej chwili wykluczają operację. Gdy jednak stan pacjenta na to pozwala, zespół natychmiast kieruje chorego na blok.©℗

Takiego bólu nie wolno bagatelizować! Może być powiązany z rakiem wątroby

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Ból prawego barku zwykle tłumaczymy przemęczeniem albo urazem. Lekarze ostrzegają jednak, że czasem organizm wysyła w ten sposób sygnał ostrzegawczy z zupełnie innego miejsca - nawet z wątroby.

Taki objaw może mieć związek z rozwijającym się nowotworem, dlatego nie warto go lekceważyć, zwłaszcza gdy utrzymuje się długo lub pojawia się bez wyraźnej przyczyny.

Ból w prawym barku może być związany z rakiem wątroby

Ból prawego barku najczęściej ma przyczyny ortopedyczne, takie jak przeciążenia, urazy czy choroby stawu barkowego.

Czasem jednak może być tzw. bólem rzutowanym - sygnałem pochodzącym z innej części ciała.

Mechanizm ten polega na tym, że nerwy w organizmie potrafią „przekierowywać" sygnały bólowe, przez co mózg interpretuje je w miejscu odległym od rzeczywistego źródła problemu.

Podobne zjawisko obserwuje się np. przy schorzeniach szyi wywołujących bóle głowy lub problemach z biodrem, które skutkują bólem kolana.

Specjaliści podkreślają, że w rzadkich przypadkach ból barku może mieć związek z chorobami wątroby, w tym rakiem, gdy powiększony narząd uciska nerwy połączone z unerwieniem barku.

Jak napisano na stronie Cancer Research UK: „Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach.

Dzieje się tak dlatego, że powiększony narząd pobudza nerwy połączone z nerwami barku. Nazywa się to bólem rzutowanym.

Obrzęk brzucha może powodować dyskomfort lub ból, a także utratę apetytu lub uczucie szybkiej sytości. Może również powodować duszność lub obrzęk stóp.

Jakie są objawy raka wątroby?

Rak wątroby często przez długi czas nie daje żadnych sygnałów lub pojawiają się one w bardzo subtelny sposób, co utrudnia wczesne rozpoznanie.

Niezależnie od tego, czy jest to nowotwór pierwotny, rozwijający się w samej wątrobie, czy wtórny, przeniesiony z innego narządu, symptomy zwykle są podobne.

Osoby z istniejącymi chorobami wątroby, takimi jak marskość, powinny niezwłocznie zgłaszać lekarzowi wszelkie nowe lub nasilające się dolegliwości.

Do typowych objawów raka wątroby należą:

- zażółcenie skóry i białek oczu (żółtaczka), swędzenie skóry, ciemny mocz i jasny stolec; u osób o ciemniejszej karnacji żółtaczka może być mniej widoczna;
- utrata apetytu lub niezamierzona utrata wagi;
- nudności i wymioty;
- ból w górnej prawej części brzucha lub w prawym barku;
- problemy trawienne, np. szybkie uczucie sytości podczas posiłku;
- znaczne wzdęcie brzucha niezwiązane z jedzeniem.

Bólu w prawym barku nie wolno ignorować, zwłaszcza jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas lub pojawiają się dodatkowe niepokojące objawy, jak wzdęcie brzucha, nudności czy ogólne osłabienie.

W takich sytuacjach konsultacja z lekarzem jest niezbędna, ponieważ wczesne wykrycie zmian w wątrobie zwiększa szanse na skuteczne leczenie.©℗



FOT. GETTY IMAGES

Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach. Dlatego takiego bólu nie wolno ignorować.

eprasa.pl d4a3260554





FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Marcel Mansfeld nie wykorzystał „wapna" i nie strzelił jedenastki. Ale potem się zrehabilitował

PIŁKA NOŻNA/BETCLIC 1 LIGA MIEDŹ MOCNO TRZYMA SIĘ W TABELI

Zwycięska bramka w końcówce meczu

Oprac. Redakcja
Legnica

W 24. kolejce Miedź pokonała na swoim stadionie Stal Rzeszów 2:1. To drugie zwycięstwo w rundzie wiosennej, a zapewnił je w końcówce Milos Jovicić.

Miedź mogła prowadzić już na początku meczu. W 5 minucie po zgraniu Jakuba Serafina uderzał płasko Marcel Mansfeld, lecz minimalnie niecelnie. Chwilę po tym Ksawery Kukułka faulował w polu karnym Oliwiera Szymoniaka i sędzia główny wskazał na wapno. Na jedenasty metr podszedł Mansfeld, zmarnował rzut karny. Jednak w drugiej połowie zawodnik ten zrehabilitował się . W 57 minucie po akcji na lewej stronie Cezary Polak dośrodkował w pole karne, gdzie znalazł się Mansfeld, ten uderzył z pierwszej piłki i otworzył wynik spotkania. Zaraz po tym mógł podwyższyć Córdoba, natomiast jego kolejna próba zza szesnastki minęła bramkę.

W 64 minucie po dośrodkowaniu z prawej strony Szymona Łyczki w polu karnym znalazł się niepilnowany Uladislau Krasouski i strzałem głową dał wyrównanie. Zaraz po tym Sebastien Thill zza szesnastki mógł dać prowadzenie rzeszowianom, jednak futbolówka minęła minimalnie słupek.

W 88 minucie po kolejnej wrzutce z narożnika boiska Serafina doszło do zamieszania pod bramką gości, piłka wypadła z rąk golkiperowi rzeszowian i najpierw próbował uderzać przewrotką Daniel Stanclik, a potem na linii bramkowej do siatki wpakował futbolówkę Milos Jovicić. Jeszcze w doliczonym czasie drugą żółtą i w konsekwencji czerwoną kartką ukarany został Michał Synoś. Finalnie legniczanie cieszą się z drugiego zwycięstwa w tej rundzie!

Miedź Legnica - Stal Rzeszów 2:1 (0:0)

Bramki: Marcel Mansfeld (57'), Milos Jovicić (88') - Uladzislau Krasnouski (64')

Miedź: 72. Ivan Lucić - 3. Mateusz Grudziński (76' 7. Mateusz Bochnak), 8. Jakub Serafin, 15. Milos Jovicić, 18. Asier Córdoba, 23. Erdal Rakip (65' 80. Zvonimir Petrović), 49. Oliwier Szymoniak (81' 11. Gleb Kuchko), 78. Cezary Polak, 95. Marcel Mansfeld (65' 21. Daniel Stanclik), 98. Kamil Antonik (76' 10. Benedik Mioc), 99. Bartosz Kwiecień

Rezerwowi: 44. Jakub Wrąbel, 25. Lennart Czyborra, 59. Patryk Stępiński

Po 24 kolejkach Miedź znajduje się w tabeli 1 Ligi na 6. miejscu z 38 punktami. Zaraz za Miedzianka jest Śląsk Wrocław (37 punktów), ale ma jeden mecz mniej. 13 marca Miedź jedzie do Krakowa na mecz z Wisłą.

Szkoła Podstawowa nr 9 rekrutuje już do klasy sportowej

Edyta Golisz
Legnica

Szkoła zaprasza uczniów obecnych klas III do udziału w testach sprawnościowych, które są warunkiem przyjęcia do klasy IV o profilu piłki ręcznej. Nabór dotyczy zarówno dziewcząt, jak i chłopców.

Testy odbędą się w budynku SP 9 przy ul. Marynarskiej 31, w dwóch terminach: 11 marca 2026 r. w godz. 16.30-17.30 oraz 13 marca 2026 r. w godz. 16.00-17.00.

Klasa sportowa oferuje rozszerzony program zajęć ruchowych, w którym wiodącą dyscypliną jest piłka ręczna. Uczniowie mogą liczyć na specjalistyczne treningi dla piłkarek i piłkarzy ręcznych oraz zajęcia ogólnorozwojowe. Szkoła zapewnia także udział w Ośrodkach Szkolenia Piłki Ręcznej oraz Dolnośląskiej Akademii Piłki Ręcznej, a także możliwość startów w turniejach krajowych i międzynarodowych.

W programie przewidziano również spotkania z zawodniczkami i zawodnikami PGNiG Superligi Kobiet i Mężczyzn, w tym z absolwentami szkoły.

Szkoła współpracuje z klubem „Dziewiątka"

- Uczniowie objęci są monitoringiem rozwoju fizycznego: wykonywana jest m.in. analiza składu masy ciała, ocena budowy somatycznej oraz testy sprawności motorycznej i koordynacji. Szkoła współpracuje z trenerem przygotowania motorycznego oraz z Uczniowskim Klubem Sportowym „Dziewiątka" Legnica. Zawodniczki mają możliwość gry w lidze centralnej piłki ręcznej kobiet, a uczniowie uczestniczą w rozgrywkach młodzieżowych Dolnośląskiej Ligi Młodziczek i Młodzików - czytamy w informacji szkoły.

Sukcesy na zawodach

Placówka może pochwalić się znaczącymi osiągnięciami sportowymi w roku szkolnym 2024/2025. Dziewczęta zajęły 6. miejsce w Polsce w Igrzyskach Młodzieży Szkolnej oraz zdobyły wicemistrzostwo Dolnego Śląska w Igrzyskach Dzieci. Chłopcy wywalczyli wicemistrzostwo Dolnego Śląska w Igrzyskach Dzieci.

Szczegółowych informacji na temat naboru udziela wicedyrektor szkoły Tomasz Dobrołowicz, tel. 501 595 112.



FOT. SP 9

Szczypiornistki i szczypiorniści z SP nr 9 mogą się pochwalić dobrymi wynikami w skali regionu i kraju

eprasa.pl d4a3260554

KILIMANDŻARO: TAM NAPRAWDĘ TRZEBA SŁUCHAĆ CIAŁA

Pięciu mężczyzn – ojciec i czterech synów. I sześćdziesiąte urodziny, które można było spędzić w hamaku nad oceanem, ale można było też stanąć na wysokości 5895 metrów

Sylwia Rycharska

Wylecieli w sobotę, 24 stycznia, z Warszawy. Kilkanaście godzin później byli już w Tanzanii, w Moshi, u podnóża Kilimandżaro - najwyższej góry Afryki. Plan był prosty: wejść mądrze i zejść bezpiecznie.

- Dałem radę. Nikt z nas nie miał poważnej choroby wysokościowej - mówi prof. Marek Karczewski, chirurg transplantolog z Poznania. - I to było dla mnie ważniejsze niż samo zdjęcie na szczycie.

Bo to nie miała być wyprawa „za wszelką cenę". - Widziałem ludzi wprowadzanych pod ręce. I tak bym nie chciał. Jeśli ktoś miałby mnie ciągnąć tylko po to, żeby odhaczyć szczyt, to nie o to chodzi.

Sześćdziesiąt lat – sześć tysięcy metrów

Pomysł dojrzewał. Profesor od lat stawia na aktywne spędzanie czasu. - Zawsze staram się urodziny spędzać aktywnie. Sześćdziesiąt lat, prawie sześć tysięcy metrów. Jakoś mi się to zgrało.

Nie był to dla niego pierwszy kontakt z górami, ale pierwszy na takiej wysokości. Wcześniej były trekkingi w polskich i słowackich Tatrach, Karkonoszach, Bieszczadach, na Islandii, Lofotach, Macedonii, wokół Torres Del Paine i Fitz Roy w Patagonii czy Maderze. Długie marsze, wymagające trasy, ale bez ekstremalnych wysokości. - Kilimandżaro jest osiągalne. Technicznie to nie jest trudna góra. Tam się po prostu idzie. Nie potrzeba specjalistycznego sprzętu, jak liny czy raki. Kluczowa jest aklimatyzacja i rozsądek.

I - jak zaznacza - problemem jest wysokość. - Nikt z nas nie wie, jak zareaguje organizm. To jest loteria.

Przewodnicy opowiadali im o swoich doświadczeniach. - Najmłodszy turysta, jakiego prowadzili, miał siedem lat i pochodził z Azji. Najstarszy - 89 lat, z Kalifornii.

Przygotowania bez improwizacji

Aby sprostać takiemu wyzwaniu, trzeba było się odpowiednio przygotować - ale nie kilka dni wcześniej. Profesor nie zmieniał radykalnie trybu życia - pozostał przy systematyczności i konsekwencji. - O kondycję dbam codziennie. Uważam, że regularny ruch to podstawa. Nie można wstać z kanapy i wejść na taką wysokość.

Przed wyjazdem dołożył jedynie treningi na siłowni - wzmacniające nogi i plecy - oraz ćwiczenia wytrzymałościowe.

Męska wyprawa

Na wyprawę pojechał z czterema synami: Ignacym, Maurycym, Tycjanem i Horacym. Najstarszy, Ignacy ma 33 lata i żeby wziąć udział w wyprawie pozostawił w Polsce żonę z dwójką dzieci . Dwóch kolejnych, Kajetan i Ksawery nie mogło dołączyć - jeden z powodu kontuzji kolana, drugi ze względu na obowiązki zawodowe.

Syn Kajetan - ten od kontuzji - jest artystą i tatuażystą. Jeszcze przed wyjazdem umówili się, że jeśli ojciec stanie na Uhuru Peak, z Afryki będzie mieć nie tylko zdjęcie, ale i trwałą pamiątkę. Słowa dotrzymali. Kilka dni po powrocie, w jego pracowni, na lewym ramieniu profesora pojawił się zarys góry Kilimandżaro. Prosta linia masywu, bez daty i bez dodatkowych symboli.

- To miała być męska wyprawa. Tydzień razem. Ja się cieszę, że oni w ogóle chcieli pojechać z ojcem.

Dla niego to było równie ważne jak sam szczyt.

W drodze szybko nakreślili proste zasady: razem przy stole, razem w namiocie, razem na szlaku. Bez rozproszeń, bez codziennych spraw. Każdy miał moment słabości, każdy miał lepszy dzień. - To nie jest tak, że ojciec prowadził. Szliśmy swoim tempem. Czasem któryś z chłopaków przyspieszał, czasem ktoś zostawał z tyłu. Najważniejsze było, że byliśmy obok siebie - mówi prof. Karczewski.

Na wysokości rozmowy są krótsze. Brakuje tchu, więc zostają pojedyncze słowa, spojrzenia, gesty. Ale właśnie tam, jak przyznaje, poczuł, że to był dobry pomysł na sześćdziesiąte urodziny. - W normalnym życiu każdy ma swoje sprawy. Tutaj przez tydzień byliśmy tylko my i droga.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE M. KARCZEWSKIEGO

Prof. Marek Karczewski zdobył Uhuru Peak wraz z czterema synami: Ignacym, Maurycym, Tycjanem i Horacym. Dwóch kolejnych, Kajetan i Ksawery, nie mogło dołączyć do wyprawy

Grupa turystyczna liczyła pięć osób, ale w praktyce na szlaku było ich znacznie więcej. - Na jednego turystę przypada mniej więcej trzech ludzi z obsługi. Tak to reguluje administracja tamtejszego parku narodowego, która określa również limit wagi bagażu - nikt nie może nieść więcej niż dziesięć kilogramów.

W skład zespołu wchodzili przewodnicy, kucharz i porterzy. Codziennie kontrolowano saturację, rozmawiano o samopoczuciu, analizowano plan dnia. - Czuliśmy się naprawdę zaopiekowani. Byłem pozytywnie zaskoczony poziomem profesjonalizmu - mówi profesor.

Każdy dzień wyglądał podobnie. Pobudka wcześnie rano, szybkie śniadanie i pakowanie rzeczy, które przez noc zdążyły pokryć się wilgocią lub szronem. Około ósmej wyruszali na szlak. Szli kilka godzin, w spokojnym tempie wyznaczanym przez przewodnika. Po drodze krótki postój na herbatę, czasem zupę. Do kolejnego obozu docierali wczesnym popołudniem. Tam ciepły posiłek, chwila odpoczynku i znów kontrola parametrów. Wieczorem szybka kolacja i do namiotów. - Na tej wysokości nie siedzi się długo. Organizm chce spać - mówi profesor. Z dnia na dzień krajobraz się zmieniał, ale rytm pozostawał ten sam.

Droga przez cztery światy

Wybrali trasę Machame - siedmiodniową, dłuższą, ale dającą większą szansę na aklimatyzację.

Wędrówkę rozpoczęli przy Machame Gate (1790 m n.p.m.) w lesie deszczowym. Wilgoć, gęstwina, małpy - gerezy przeskakujące między drzewami. Potem wrzosowiska, surowy krajobraz, coraz mniej roślinności. Dalej - pustynia: kamień, pył i cisza.

Pierwszego dnia pokonali ponad 10 km do Machame Camp (3010 m). Następnie dotarli na płaskowyż Shira (3845 m).

Jednym z kluczowych punktów była Lava Tower (4630 m). - To był ważny moment. Sprawdzian dla organizmu i istotny etap aklimatyzacji. Już wtedy mogą pojawić się objawy - ból głowy, zmęczenie, problemy z oddychaniem i żołądkowo-jelitowe - wymienia prof. Karczewski. - Po Lava Tower przewodnicy ocenili, że nasze szanse wejścia na szczyt wzrosły do 90 procent. To było bardzo pocieszające - dodaje z uśmiechem.

Nocowali w Barranco Camp (3960 m), położonym nieco niżej. - Jest zasada: wchodzisz wyżej, śpisz niżej. To pomaga organizmowi się zaadaptować.

Nad nimi masyw Kibo z Uhuru Peak - najwyższy punkt Afryki. Obok surowe Mawenzi. Na dole plus 30 stopni, na górze minus 20. W kilka dni przechodzi się przez cztery strefy klimatyczne.

Statystycznie na Kilimandżaro wchodzi rocznie od 30 do 50 tysięcy osób, a ginie od 3 do 10 (ok. 0,03 proc.).

Objawy ostrej choroby wysokościowej to bóle głowy, nudności, wymioty, zaburzenia koordynacji. W ciężkich przypadkach może dojść do obrzęku mózgu lub płuc.

Jako lekarz wiedział, na co zwracać uwagę. Ból głowy na tej wysokości nie jest „zwykłym bólem głowy". Problemy z koordynacją, splątanie, nasilające się osłabienie - to sygnały alarmowe. - Najgroźniejsze jest ignorowanie objawów. Ambicja w górach bywa złym doradcą - mówi. Dlatego codzienna kontrola saturacji i rozmowa o samopoczuciu nie były formalnością.

Szóstego dnia dotarli do Barafu Camp (4640 m). O północy rozpoczęli atak szczytowy. - Siedem godzin człapania w ciemności.

Idzie się powoli, niemal w rytmie oddechu. Przed sobą widać tylko światło czołówki poprzedzającej osoby. Twarde, zmrożone głazy i pył wulkaniczny pod stopami, cisza przerywana krótkimi komendami przewodnika. Temperatura spada, organizm pracuje inaczej niż na dole. Każdy krok jest świadomy. - Nie myśli się o wielkich rzeczach. Myśli się o następnym kroku - mówi.

W takich warunkach łatwo o zwątpienie. Ale - jak podkreśla - nikt nie mówił o rezygnacji.

Po całonocnym marszu przez zimno i lód dotarli do Stella Point (5735 m). - To jest krytyczny moment. I niewyobrażalnie zimno.

Właśnie w rejonie Stella Point w 2021 roku zmarł polski podróżnik Aleksander Doba. - Tam naprawdę trzeba słuchać swojego ciała. Dla mnie najgorsze było zimno w dłonie - dwie pary rękawiczek było za mało.

Ze Stella Point do Uhuru Peak zostaje około 45 minut marszu. - Kiedy wychodzi słońce, wiesz, że dojdziesz.

O wschodzie słońca stanęli na Uhuru Peak (5895 m). Spędzili tam około dwudziestu minut. - Poczułem ulgę. Zrealizowaliśmy plan. Razem weszliśmy. Wszyscy zdali egzamin.

Zejście okazało się bardziej męczące, niż można było przypuszczać. - W dzień pył wulkaniczny robi się sypki jak piasek. Schodzisz jak po wydmach. Kolana dostają.

Łącznie pokonali około 64 kilometry i ponad pięć tysięcy metrów przewyższeń.

Powrót do codzienności

Lot powrotny się opóźnił. Wieczorem Warszawa, nocą Poznań. Następnego dnia - powrót do pracy w szpitalu i cały dzień na bloku operacyjnym. - Po pierwszym dniu w pracy czułem się, jakbym nigdzie nie wyjeżdżał.

Co dalej? - pytam.

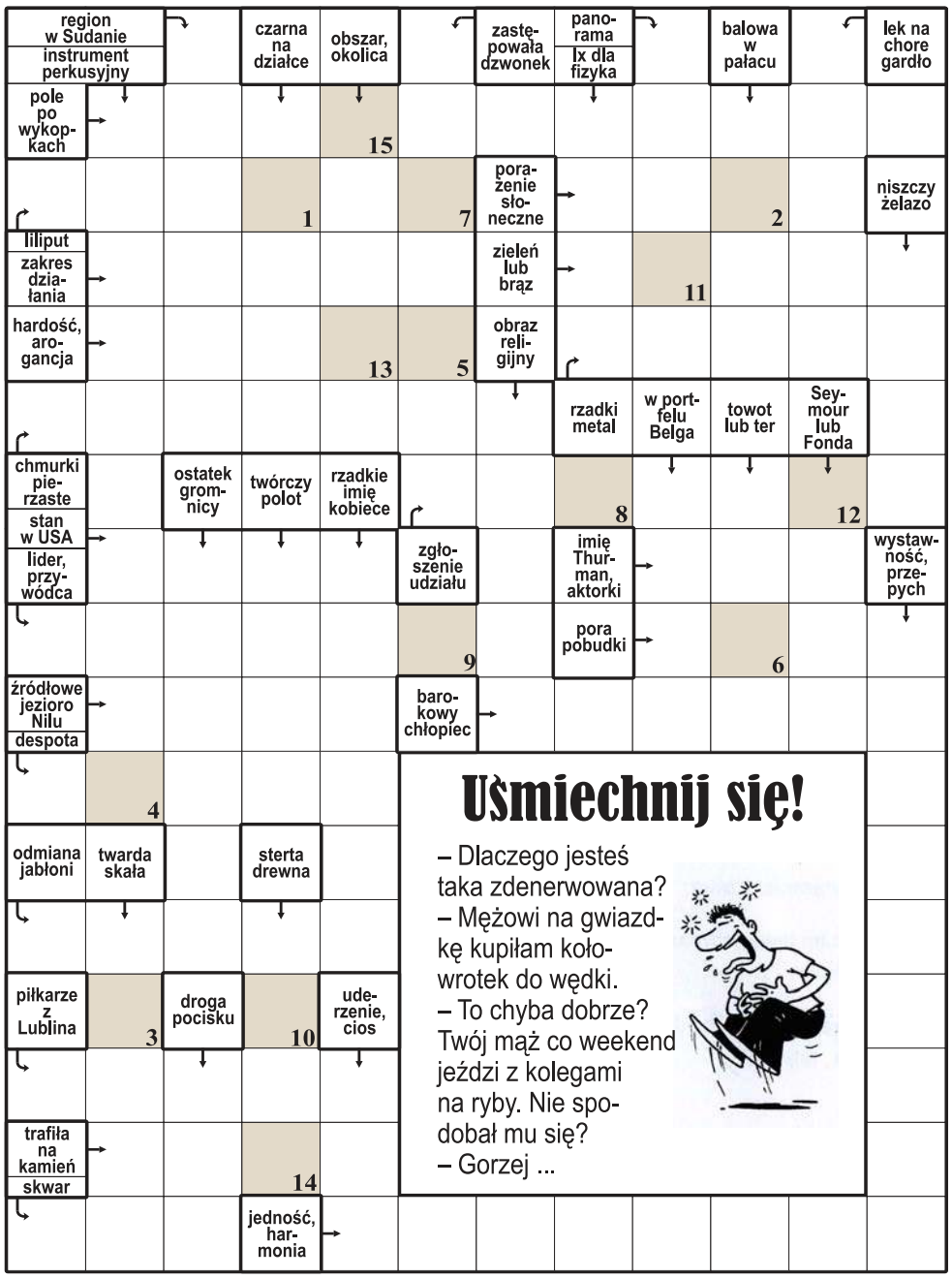
- Rozmawialiśmy już z synami. Padały nazwy: Kazbek, Mount Blanc, Jebel Toubkal. Ale to nie są wielkie deklaracje. W najbliższym czasie jedziemy z żoną na trekking na Azory.

Po powrocie utwierdził się w przekonaniu, że warto być w ruchu. - Dużo jeżdżę na rowerze, nawet w mroźne dni. Ruch jest ważny, tak jak nawyki żywieniowe. Nie palę i nie piję alkoholu od kilku lat. I dodaje: - Najbardziej reklamowałbym zdrowy tryb życia połączony z aktywnością rodzinną. Cieszę się, że synowie, chociaż dawno dorośli, chcieli spędzić czas z ojcem.

Na biurko wróciły dokumenty pacjentów. Zostało wspomnienie wschodu słońca nad Kibo.

eprasa.pl d4a3260554

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

– Dlaczego jesteś taka zdenerwowana?
– Mężowi na gwiazdkę kupiłam kołowrotek do wędki.
– To chyba dobrze? Twój mąż co weekend jeździ z kolegami na ryby. Nie spodobał mu się?
– Gorzej ...

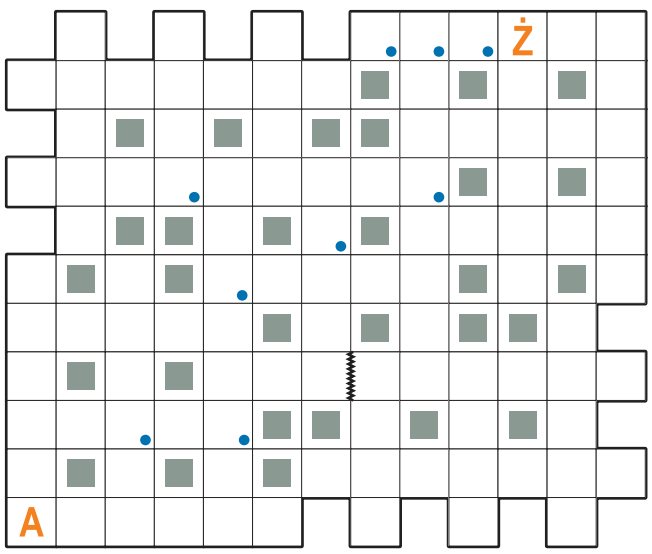
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

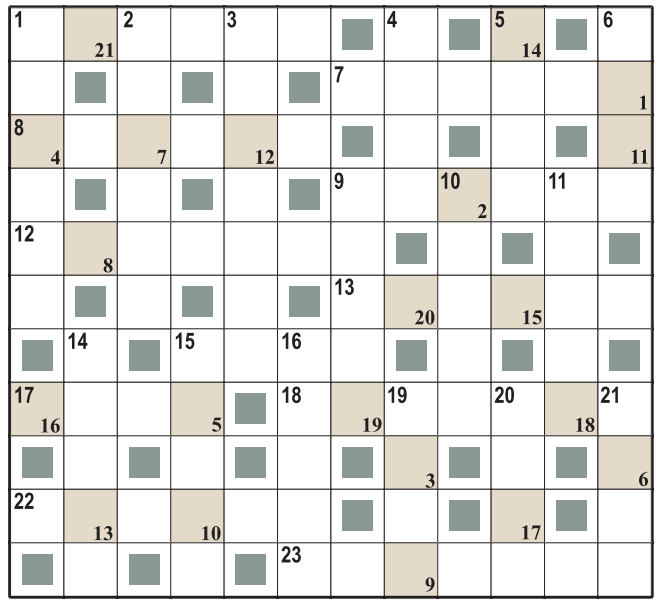
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) Indianie z książek Karola Maya (6).
B) dzikie, groźne zwierzę (6).
C) drobny, chroniony ptak wróblowaty (6).
D) lubi spokój domowego ogniska (7).
E) największa z antylop, kanna (5).
F) przedmiot do wygrania na loterii (4).
G) wykwalifikowany robotnik pracujący w odlewni (5).
H) straganowy sprzedawca; kupiec (8).
I) ktoś, o kim dokładniej nie można nic powiedzieć (5).
J) zabawka podrywana na sznurku (4).
K) „gadatliwa" papuga z czubem (6).



L) zagrał główną rolę w filmie „Parszywa dwunastka" (3,6).
Ł) niewielkie, drapieżne zwierzę o rudawym futerku (6).
M) np. płonnik pospolity (4).
N) nigeryjska waluta (5).
O) roślina porastająca brzegi jezior (7).
P) luksusowy apartament na ostatnim piętrze budynku (9).
R) koszyczek ostu (4).
S) zimą zwisa z dachu (5).
T) alkaloid w herbacie (5).
U) „... San Francisco", serial kryminalny (5).
W) twardy metal o symbolu V (5).
Z) naruszenie czyjejś godności, dyshonor (8).
Ż) poręczyciel kredytu (6).

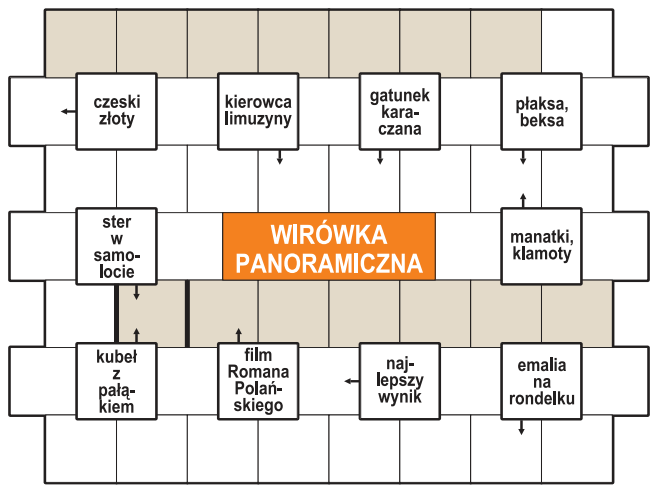
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Eugeniusza Kołdy.

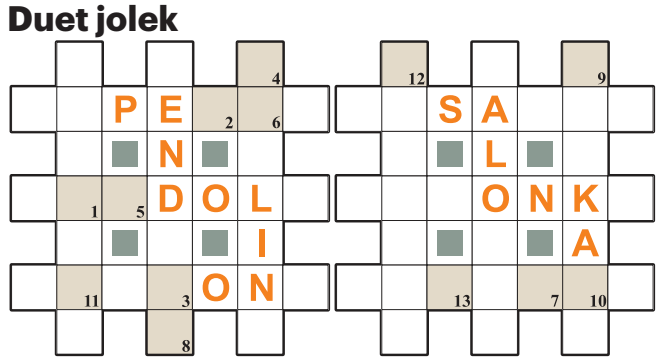
Poziomo:
1) smakołyk na tłusty czwartek,
7) z mensą i retabulum,
8) wyśpiewuje trele w maju,
9) drzewo iglaste, araukaria,
12) magiczny do rozwiązania,
13) góry w Belgii,
15) chroni głowę górnika,
17) roślina oleista,
18) gatunek gryki,
22) podobne do jasełek,
23) zasłona twarzy Arabki.

Pionowo:
1) w środku węgierki,
2) drewniany but,
3) trójkąt kreślarski,
4) ciernisty krzew,
5) wyspa w Indonezji,
6) pokój w chacie,
9) wyspa Penelopy,
10) napędzana wiosłem,
11) efekt, rezultat,
14) wzór, fason,
15) ktoś bezkompromisowy,
16) krewny ze strony ojca,
19) górna część tułowia,
20) cecha marszowej muzyki,
21) atak szału.



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

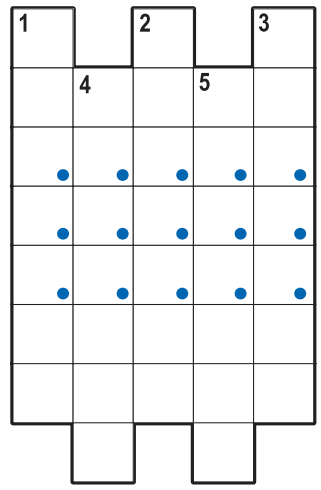
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie.

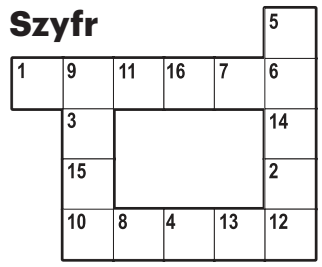
W przypadkowej kolejności:
– Jimi, gitarzysta i wokalista rockowy
– ciepłe, wojłokowe buty
– kajak lub rower dla turysty
– ochotnicze oddziały polskie w okresie wojen napoleońskich
– łódka kojarzona z Wenecją
– paliwo z dystrybutora
– jednostka wartości energetycznej pokarmu
– węzełek dla włóczykija
– miękkość lub głębia koloru
– pod opieką ojczyma
– drybluje, kopie i fauluje
– skrywa łapówkę

Logogryf



Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
1) francuski rewolucjonista,
2) ryzyko na pokaz,
3) Tamara, polska aktorka,
4) gafa towarzyska,
5) wierzchnie ubranie.

Szyfr

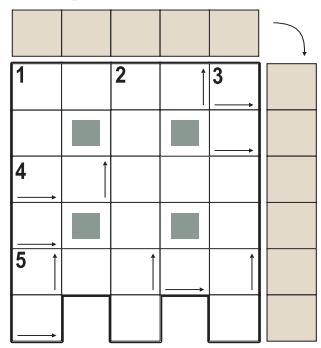


Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

Poziomo:
1) hałas, harmider,
10) honorowa z dział.

Pionowo:
5) „... i Tomek", serial komediowy,
9) rasa królików.

Krzyżówka



Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) niecelny strzał na bramkę,
4) pasożytniczy płaziniec,
5) bujda, kłamstwo.

Pionowo:
1) świadczenie pańszczyźniane,
2) kolczasty, śmierdzący owoc,
3) zbędna ziemia z wykopu.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … zapytał co to jest?; **wirówka panoramiczna:** "Orfeusz w piekle"; **krzyżówka z hasłem:** Zło samo w sobie jest karą; **szyfr:** „Wielka Warszawska"; **duet jolek:** Orient Express; **logogryf:** „Kobieta w ukryciu"; **krzyżówka A-Ż:** czytelnia; **krzyżówka:** „Biała odwaga".

eprasa.pl d4a3260554