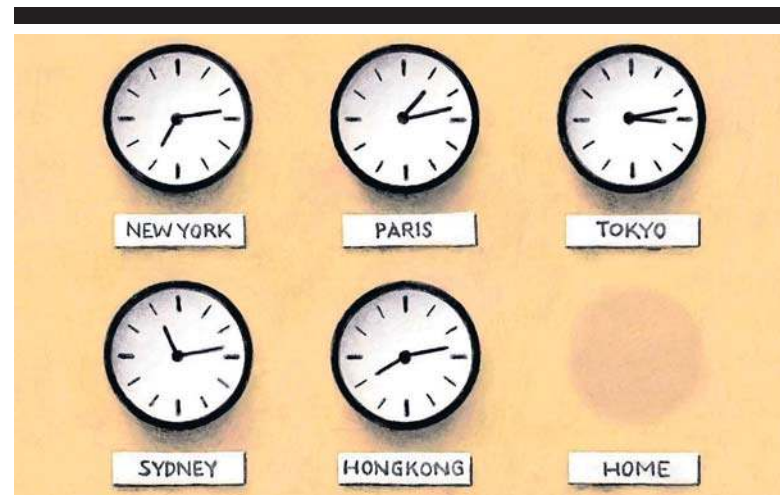


# panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 11



AUTOR: DANIEL KRYSTA „DOM” - GRAND PRIX

**NAGRODY SATYRYKONU 2026!**  
**WIĘCEJ ZADUMY NIŻ HUMORU** str. 10-11

## ZABYTKI

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

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



## SPORT

Miedź dała sobie  
wydrzeć zwycięst-  
wo w prestiżowym  
meczu z Wisłą  
w Krakowie **str. 18**

## LEGNICA

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

## KGHM

Pracownicy spółki  
PeBeKa żądają pod-  
wyżki płac. Manifes-  
towali przed biurami  
prezesów **str. 8**

Nr ISSN 1234-5393  
Nr indeksu 272655





FOT. MIASTO LEGNICA

## LEGNICA

## Ulice Gładysza i Mała na Zosinku będą miały nową kanalizację deszczową

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

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

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

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 odsluchaniu 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.

# Dramatyczna akcja ratunkowa w sądzie!

Edyta Golisz  
Legnica

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

Do zdarzenia doszło 12 marca. - W budynku sądu, jeden z policjantów „konwojówki” dostrzegł na monitoringu, że obok drzwi wejściowych mężczyzna stracił przytomność i upadł na twarde podłogę. Policjanci ruszyli na pomoc. Mężczyzna nie reagował na żadne bodźce, na domiar złego z każdą sekundą jego oddech stawał się coraz bardziej płytki. Twarz se-

niora momentalnie stała się sina, dlatego mundurowi przystąpili do resuscytacji krążeniowo - oddechowej - informuje policja. Funkcjonariusze wykorzystali też do reanimacji urządzenie AED, które znajdowało się w budynku sądu. Kilka minut później na miejsce dojechała karetka. Ratownicy przejęli od policjantów poszkodowanego mężczyznę.

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



FOT. POLICJA



FOT. JANUSZ CHABIOR FB

## LEGNICA

## Spotkanie z Januszem Chabiozem

18 marca (środa) o godz. 18.00 w siedzibie Legnickiej Biblioteki Publicznej przy ul. Piastowskiej 22 będzie można spotkać się z popularnym aktorem. Wstęp jest bezpłatny, jednak ze względu na ograniczoną ilość miejsc obowiązują wejściówki. Można je obierać w siedzibie biblioteki. Janusz Chabior to jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich aktorów charakterystycznych. Występuje zarówno na scenach teatralnych, jak i w filmach oraz serialach telewizyjnych. Publiczność zna go m.in. z ról

w takich produkcjach jak m.in. „Drogówka”, „Pitbull”, „Botoks” czy „Komisarz Alex”. Aktor jest absolwentem Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej we Wrocławiu. Przez wiele lat był związany z Teatrem im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy. To właśnie w Legnicy zdobywał doświadczenie, które otworzyło mu drogę do szerokiej kariery w filmie i telewizji. Spotkanie będzie okazją do rozmowy o pracy aktorskiej, teatrze i filmie, a także do wspomnień związanych z Legnicą. EG

## CHCĄ ZACHOWAĆ PAMIĘĆ O DRUKARNI



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

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

LEGNICA KOLEJNA ODSŁONA SPORU O KRZYŻ W SALI OBRAD RADY MIEJSKIEJ

# Dali prezydentowi 14 dni na przywrócenie krzyża

Edyta Golisz  
Legnica

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

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

## Trwa walka o krzyż

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

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

Macieja Kupaja nie było jednak w ratuszu. Jak usłyszeliśmy, był na służbowym wyjeździe we Wrocławiu. Wizyta z petycją uczestników konferencji w sekretariacie prezy-



Konferencja radnych PiS z udziałem przedstawiciela Ordo Juris



Krzyż wisiał w sali obrad przez ponad 20 lat

denta odbyła się w pokojowej, kulturalnej atmosferze. Prawicowa delegacja została poinformowana przez pracowników legnickiego magistratu, że petycję należy złożyć w biurze podawczym, aby została przyjęta jako oficjalny dokument. Tak też zrobiono.

## Co jest w petycji?

- W petycji jest prośba o przywrócenie krzyża do sali obrad Rady Miejskiej Legnicy. Krzyż zniknął w sierpniu ub. roku, pod pozorem remontu. To był sprytny zabieg ideologiczny. Krzyż nie wrócił bowiem na miejsce. Pan prezydent zasłania się zasadą neutralności światopoglądowej,

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

tymczasem w świetle wyroku Sądu Najwyższego kwestia obecności krzyża w miejscu publicznym nie ma charakteru cywilno - prawnego. Jest natomiast rozstrzygnięta w zakresie administracji publicznej. I Ordo Iuris podejmie odpowiednie kroki prawne właśnie w tym zakresie, jeśli pan prezydent nie zażegna konfliktu, który wywołał. Jakie kroki? Nie zdradzimy, ale będzie to dla prezydenta Legnicy przykra niespodzianka - mówił Adam Surmacz.

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

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

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

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

## Prezydent Legnicy się nie ugnie

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

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

## Punkty bezpłatnej pomocy prawnej

Edyta Golisz  
Legnica

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

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

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

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

## Jak się umówić, aby skorzystać z darmowej pomocy prawnej?

- telefonicznie - nr 539 912 151

- elektronicznie - rejestracja pod adresem: <https://np.ms.gov.pl/zapisy>
- mailowo - adres do rejestracji [npp@legnica.eu](mailto:npp@legnica.eu)

Kto może skorzystać z bezpłatnej pomocy prawnej?

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

Na czym polega bezpłatna pomoc prawna?

Prawniki poinformują o prawach i obowiązках, które przysługują danej osobie.

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

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

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

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



## OCHRONA ZDROWIA

## Nowiutka karetka dla legnickiego Pogotowia Ratunkowego

Na legnickim Rynku 13 marca uroczystie przekazano karetkę i auta dla działu technicznego dla Pogotowia Ratunkowego w Legnicy. Samochody te ufundował Samorząd Województwa Dolnośląskiego. Uroczystość prowadziła Joanna Bronowicka, dyrektor Pogoto-

wia Ratunkowego w Legnicy, a kluczyki do pojazdów przekazywali Jarosław Rabaczko z Zarządu Województwa Dolnośląskiego oraz Artur Jurkowski, wicewojewoda dolnośląski. Karetka będzie jeździła w powiecie złotoryjskim. Auta poświęcił ks. Roman Raczak.

# Zamek Piastowski dla turystów

Edyta Golisz  
Legnica

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

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

Złożone oferty przedstawiają się następująco:

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

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

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

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

- Dokumentacja, która zostanie opracowana, będzie kompleksowym materiałem przygotowującym przyszłe prace przy legnickim zamku. Obejme m.in. niezbędne ekspertyzy, badania, program prac konserwa-



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

torskich oraz projekt techniczny z rozwiązaniami architektonicznymi. W jej zakresie znajdzie się także projekt wystawy stałej. Po opracowaniu dokumentacji miasto będzie poszukiwać źródeł finansowania dla realizacji prac oraz wykonawcy inwestycji przy Zamku Piastowskim w Legnicy - informuje legnicki magistrat.

## Wśród najważniejszych zabytków Legnicy

Zamek Piastowski to jedna z najważniejszych i najokazalszych budowli w Legnicy, a zarazem najstarszy zamek murowany w Polsce. Jego początki sięgają przełomu XII i XIII, kiedy to książę Henryk Brodaty zdecydował się na posta-

wienie w tym miejscu siedziby książęcej. Palatium i wieże obronne (św. Piotra i św. Jadwigi), wraz z wałem i częścią muru obronnego, stworzyły jedną z najpotężniejszych warowni na ziemiach polskich. Do 1675 r., do śmierci Jerzego Wilhelma (ostatni książę ze śląskiej linii Piastów), zamek był siedzibą książąt legnicko-brzeskich. Później przeszedł w posiadanie cesarzy niemieckich. W 1764 r. obiekt stracił swój charakter obronny. Po wojnach śląskich król Fryderyk II polecił rozebrać fortyfikacje zamkowe. Do 1945 r. w średniowiecznych murach zamku siedzibę miały władze rejencji legnickiej (Königlichen Regierung zu Liegnitz) - czy-

tamy w historycznym portalu Liegnitz.pl

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

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

## MUZEUM W ZAMKU

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

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



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

REKLAMA

0011491717

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

Legnica, dnia 6 marca 2026 r.

## OBWIESZCZENIE STAROSTY LEGNICKIEGO

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

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

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

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

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

# Partnerki zatrzymanego przyszły do komendy z narkotykami w torbie

PK

Legnica

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

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

**Ukrywał się, bo miał iść do więzienia**

Policjanci Samodzielnego Pododdziału Prewencji Policji

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

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

Zgodnie z obowiązującymi procedurami policjanci sprawdzili zawartość przekazanej torby.

**Mogą trafić za kratki nawet na trzy lata**

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

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

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

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

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



FOT. PZW LEGNICA

Na miejscu pojawiła się ekipa PWiK

Edyta Golisz  
Wrocław

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

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

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

Na miejsce przyjechały m.in. dwa specjalistyczne wozy

zajmujące się hydrodynamicznym czyszczeniem sieci kanalizacyjnej. Wyciek udało się na razie zatamować. Przedstawiciele Wojewódzkiej Inspekcji Ochrony Środowiska pobrali do badań próbki ścieków, które wypływały z rury.

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

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



FOT. PZW LEGNICA

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

## KOMUNIKAT LPWiK

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

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

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

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

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

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

## Zuchwała kradzież w katedrze. Ukradł skarbonkę z datkami

Aneta Kolesińska  
Dolny Śląsk

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

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

- W toku prowadzonych czynności zabezpieczono wizerunek mężczyzny, który może mieć związek z tym zdarze-



FOT. POLICJA LEGNICA

**Jeśli rozpoznasz tego mężczyznę lub masz jakiegolwiek informacje w tej sprawie, skontaktuj się policją**

niem. Publikujemy zdjęcie z monitoringu i prosimy o pomoc w ustaleniu jego tożsamości. Zapewniamy pełną anonimowość osobom przekazującym informacje. Każda infor-

macja może pomóc w ustaleniu sprawcy. Dziękujemy za pomoc - pisze KMP w Legnicy. Informacje można przekazywać na adres e-mail: [oficer.prasowy@legnica.wr.policja.gov.pl](mailto:oficer.prasowy@legnica.wr.policja.gov.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

0011494255

**BURMISTRZ MIASTA CHOJNOWA**

podaje do publicznej wiadomości informację o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu w dniach od 17.03.2026 r. do 7.04.2026 r.

wyказu lokali mieszkalnych, będących własnością Gminy Miejskiej Chojnow, mieszczących się w budynkach przy ul. Dąbrowskiego 3, ul. Legnickiej 67, ul. Legnickiej 51, ul. Wolności 5

- Zarządzenie Nr 44/2026 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 12 marca 2026 r.

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

REKLAMA

0011490527

**BURMISTRZ MIASTA CHOJNOWA**

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Chojnowie w dniach od 17.03.2026 r. do 7.04.2026 r. wykazu części nieruchomości o pow. 2 m<sup>2</sup>, oznaczonej numerem geodezyjnym 1/2, położonej w obrębie 7 miasta Chojnowa, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w formie przetargu ustnego nieograniczonego - Zarządzenie Nr 38/2026 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 3.03.2026 r.

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

REKLAMA

0011459126

**ZŁOMOWANIE POJAZDÓW**

tel. 600 609 606

Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu  
Płatność gotówką od ręki  
Wydajemy zaświadczenie o demontażu  
Odbieramy własnym transportem

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

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

# Lista projektów zgłoszonych do LBO 2027

Oprac. Edyta Golisz  
Legnica

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

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

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

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

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

## Lsta projektów zgłoszonych do LBO 2027

### OBSZAR OGÓLNOGOSPODARSTWA

1. Spotkanie na Polanie - aktywizacja Lasku Złotoryjskiego
2. Teren rekreacyjny oraz plac zabaw koło Szkoły SP 1 na ul. Kartuskiej
3. Park Active Games do pięcioboju nowoczesnego w Parku Bielańskim
4. Legnicki Dwór Active Challenge
5. Budowa Nowoczesnego placu zabaw w Parku Gdańskim

6. Centrum Rakiet i Piłki - strefa aktywności na ul. Goździkowej
7. Tężnia solankowa (Park Miejski)
8. Stojak rowerowy przed biblioteką ekologiczną
9. Zielone przystanki w Legnicy
10. Liczniki czasu sygnalizacji świetlnej na legnickich skrzyżowaniach.
11. Park/wybieg dla psów (ul. Modrzewiowa)
12. Bulwar Młynówki - bezpiecznie pieszo i rowerem (Park Miejski)
13. Zewnętrzny fortepian z kamienia zasilany słońcem (Plac Słowiański)
14. Powrót na Skatepark - Modernizacja skateparku (Park Bielański)
15. Gaj Muz - kompleksowe odnowienie i ponowne uruchomienie historycznego oczka wodnego w Parku Miejskim
16. „Interaktywny Skwer Miedzi” - rekreacja dla każdego (Park Miejski)
17. Inteligentny Pierścień Bezpieczeństwa - nowoczesny monitoring wizyjny i drogowy wokół legnickiego Rynku

### OBSZAR 1 PÓŁNOCNY

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

### OBSZAR 2 FABRYCZNA, ZOSINEK

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



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



Dzięki LBO podwórka zmieniają swoje oblicze

### OBSZAR 3 ASNYKA

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

### OBSZAR 4 STARE MIASTO, KARTUZY

1. Zielona oaza - park kieszonkowy zamiast zniszczonego boiska
2. III Etap przebudowy podwórka w kwartale ulic: Rzemieślniczej, Św. Trójcy. Budowa chodnika i dróg dojazdowych
3. Budowa placu zabaw na ul. Brackiej

4. Boisko w sercu rynku (ul. Paderewskiego)
5. Przebudowa wnętrza podwórka w kwartale ulic Drużkarska, Rzemieślnicza, Św. Trójcy, Wrocławskiej
6. Poprawa zagospodarowania wnętrza podwórkowego Złotoryjska / Rynek / Piekarska etap II
7. Powrót Ogrodu Japońskiego z dojo - Strefa Kultury i Sztuk Walki w Parku Miejskim
8. Kolejny etap przebudowy podwórka w kwartale ulic: Rzemieślniczej, Św. Trójcy. Budowa chodnika i utwardzenie podwórza
9. Nauka, ruch i zabawa to ważna sprawa (Przy SP1)
10. Zagospodarowanie skweru przy ul. Zielonej, ul. Jordana i ul. Powstańców Śląskich, czyli Skwer Przyjaciół Dzieci
11. Ożywmy deptak na Złotoryjskiej!
12. Rewitalizacja Placu Targowego
13. Zielone podwórko pokoleń - bezpieczna przestrzeń rekreacyjna i uporządkowana strefa gospodarcza (wnętrze podwórka ul. Reymonta i ul. Korfańtego)

14. Wersja mini „Interaktywny skwer Miedzi” - rekreacja dla każdego (Park Miejski)

### OBSZAR 5 TARNINÓW

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

### OBSZAR 6 KOPERNIK

1. Przebudowa boiska do gry w piłkę nożną na boisko wielofunkcyjne między ul. Neptuna a Mirandy
2. Rzut za trzy - odbudowa boiska do koszykówki przy ul. Neptuna
3. Ogród Zmysłów na Neptuna - strefa relaksu i edukacji sensorycznej dla mieszkańców

4. Frajda na Neptuna - rewitalizacja placu zabaw na ul. Neptuna
5. Nowe Oblicze Osi Kartuskiej - rewitalizacja deptaka etap 1
6. Parking na ul. Horyzontalnej
7. Legnicki Tor Mocy - sprawdź swoje możliwości (Park Bielański)
8. „Tu rośnie radość” - zielona przestrzeń dla nas wszystkich przy Miejskim Przedszkolu nr 13
9. „3 Metry Nad Ziemią” (plac zabaw Park Bielański)
10. Budowa miejsc postojowych i chodników ul. Heweliusza i Galileusza - „Stoła bez kałuż i błota” Etap II

### OBSZAR 7 PIEKARY

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

### OBSZAR 8 POŁUDNIOWY

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

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

### PROJEKTY Z LBO ZA 30 MLN ZŁ

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

# Restauracja Polanka - nr 1 w regionie

Tomasz Pawlak  
Wrocław

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

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

Dolny Śląsk okazał się jednym z najsilniejszych regionów. Sam Wrocław zgarnął aż 16 wyróżnień. Poza Wrocławiem na czele stoi restauracja Polanka w Mövenpick Resort & Spa Karpacz. Lokal zdobył 13 punktów i dwie czapki. Co więcej, szef kuchni Andrzej Sawka znalazł się wśród nominowanych do nagrody Młody Talent



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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

Roku, a dyrektor gastronomii Piotr Król walczył o tytuł Menagera Restauracji Roku. To dowód na renesans kulinariów w Karkonoszach.

## **Reinterpretacja karkonoskich smaków**

Polanka, która stworzyła się zaledwie rok temu, szybko stała się wizytówką odrodzenia

dolnośląskich tradycji kulinarnych. Menu oparte jest na lokalnych produktach – od kyselo po sernik z sera kamiennogórskiego – wszystko w nowoczesnej interpretacji.

– Pomysł oparcia filozofii o karkonoskie tradycje mógł wydawać się ryzykowny, ale opłacił się w stu procentach – komentuje Andrzej Sawka, szef

kuchni Polanki. – Goście zachwyceni są możliwością odkrycia autentycznych smaków z bliskich dostaw. Krytycy Gault & Millau podzielili ten entuzjazm, a sukces tym bardziej cieszy, bo minął dopiero rok od otwarcia. To potwierdzenie, że genialny pomysł, ciężka praca i zgrany zespół dają efekty błyskawicznie.

## **Zasady oceny w Żółtym Przewodniku**

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

## **Lokalność. Nowy trend w polskiej gastronomii**

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

– Odbieram to wyróżnienie jako hołd dla postawy młodego pokolenia kucharzy w Polsce – podkreśla Sawka. – Kuchnia osiąga światowy poziom nie przez kopiowanie trendów glo-

balnych, ale rozwijając to, co nasze, lokalne. W Polance to nie tylko kyselo czy sernik, ale cała gama dań z Karkonoszy, które zdobywają serca i podniebienia.

Restauracje z Wrocławia wyróżnione w przewodniku Gault&Millau:

Most – 15,5 pkt i trzy czapki  
Między Mostami – 15 pkt i trzy czapki

BABA – 14,5 pkt i dwie czapki

La Maddalena – 14 pkt i dwie czapki

Przystań & Marina – 13,5 pkt i dwie czapki

Craft – 13,5 pkt i dwie czapki

Platinum Palace – 13 pkt i dwie czapki

Warsztat Food & Garden – 13 pkt i dwie czapki

Thai Thai Wrocław – 13 pkt i dwie czapki

Młoda Polska Bistro & Pianino – 12,5 pkt i jedna czapka

Monopol – 12,5 pkt i jedna czapka

Acquario – 12,5 pkt i jedna czapka

OK Restauracja – 12 pkt i jedna czapka

Ida Kuchnia & Wino – 11 pkt

Tarasowa – 11 pkt

Haston – 10,5 pkt

REKLAMA

0011493083

## **WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU WÓJT GMINY KUNICE**

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

Dla nieruchomości w Sądzie Rejonowym w Legnicy VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzona jest księga wieczysta nr LE1L/00051947/8.

Gmina Kunice nie posiada aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu przedmiotowej nieruchomości. Zgodnie z Uchwałą nr LI/341/23 Rady Gminy w Kunicach z dnia 30 marca 2023 roku w sprawie uchwalenia studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego przedmiotowa nieruchomość położona jest na terenie zabudowy mieszkaniowej rolniczej - istniejącej.

Działka 458/9 obręb Pątnów Legnicki, gmina Kunice, o powierzchni 0,0774 ha, zabudowana jest budynkiem mieszkalno-gospodarczym, na terenie działki posadowione są dwa obiekty gospodarcze, nieterminale związane z gruntem, bez wartości rynkowej. Budynek mieszkalno-gospodarczy zabudowany w technologii tradycyjnej, jednokondygnacyjny z poddaszem częściowo użytkowym.



### **CENA WYWOŁAWCZA:**

**działka 458/9 obręb Pątnów Legnicki o powierzchni 0,0774 ha – 95 000,00 złotych,**

Postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych. Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2024 w. poz. 361 z późn. zm.).

### **WYSOKOŚĆ WADIUM, forma, termin i miejsce wniesienia:**

**5 000,00 złotych** (słownie: pięć tysięcy złotych 00/100) Wpłata na rachunek bankowy Gminy Kunice nr **43 8649 1028 2001 0000 0228 0005 BS** Oddział w Legnicy **najpóźniej do dnia 13 kwietnia 2026 roku.**

W tytule przelewu należy wpisać: przetarg Pątnów Legnicki 458/9 oraz dane uczestnika przetargu.

Ogłoszenie o przetargu stanowi załącznik nr 1 do Zarządzenia nr 32/26 Wójta Gminy Kunice, wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Kunicach, Sołectwa wsi Pątnów Legnicki, zamieszczone na stronie internetowej [www.kunice.pl](http://www.kunice.pl) i w Biuletynie Informacji Publicznej.

Szczegółowe informacje o przedmiocie przetargu można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy w Kunicach, ul. Gwarna 1, pokój nr 14, tel. 76 85-75-322 wew. 33.

REKLAMA

0011494232

## **OGŁOSZENIE Wójta Gminy Kunice**

### **o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych w Gminie Kunice**

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

Konsultacje prowadzone będą w następujących formach:

1. Zbieranie uwag w dniach od **18 marca 2026 r. do 16 kwietnia 2026 r.**
2. Spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją projektu planu, odbędzie się w dniu **31 marca 2026 r.**, w siedzibie Urzędu Gminy Kunice, ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice, o godz. 16<sup>15</sup>.
3. Dyżur projektanta, odbędzie się w dniu **7 kwietnia 2026 r.** w godz. 16<sup>15</sup> – 17<sup>15</sup> w siedzibie Urzędu Gminy Kunice, ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice.

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

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

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

Uwagi należy składać na piśmie utrwalonym w postaci:

- papierowej na adres Urzędu Gminy w Kunicach, ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice,
- elektronicznej za pośrednictwem elektronicznej platformy usług administracji publicznej ePUAP lub adresu [kunice@kunice.pl](mailto:kunice@kunice.pl)

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

**WÓJT GMINY KUNICE**  
Krzysztof Błądziński

# Pracownicy lubińskiej PeBeKa żądają podwyżki płac

Edyta Golisz  
Legnica

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

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

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

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

- Domagamy się podwyżki stawek osobistego zaszerego-



Według lubińskiej policji, w manifestacji uczestniczyło około 600 osób

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

## Deputat zamiast podwyżki

Jak wyjaśnił, już 4 lata temu związkowcy wynegocjowali z Zarządem PeBeKa wypłatę deputatu węglowego dla każdego pracownika. - Deputat

rzeczywiście jest od tego roku wypłacany, jak to było ustalone, ale Zarząd PeBeKa uznał to za podwyżkę dla pracowników i nie zaproponował nam nawet złotówki rzeczywistej podwyżki. Na nasze pozostałe postulaty Zarząd nie zareagował wcale - mówi Dominik Pasis.

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

W Przedsiębiorstwie Budowy Kopalń w Lubinie pracuje 2300 osób



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



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

## XIII Gminny Konkurs Wokalny „Festiwal Piosenki Polskiej”

PK  
Legnica

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

Podczas konkursu młodzi artyści prezentowali utwory w trzech kategoriach wiekowych.

## WYNIKI KONKURSU W kategorii młodszy:

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

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

III miejsce zajęła Zofia Wიდurska, która zaśpiewała piosenkę „Och i ach”.



Piosenki śpiewały utalentowane dzieci z gm. Kunice

## W kategorii starsi:

I miejsce zdobył Olek Kłównowski, który zaśpiewał piosenkę „Złota pani”,

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

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

## W kategorii Open:

I miejsce zajęła Weronika Ślomp, która wykonała piosenkę „Kiedyś do Ciebie wrócę”,

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

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

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

## Czy ktoś podpalił klub Euforia?

Michał Perzanowski  
Dolny Śląsk

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

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

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

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

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

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



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

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



Piotr Krzyżanowski  
Legnica

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

Na sobotnią uroczystość w legnickim teatrze przybyło około 200 gospodarzy wsi. Najstarszym stażem sołtysiem naszego regionu jest Zygmunt Sokołowski, sołtys Głuchowic

(gmina Miłkowice), pełni tę funkcję 47 lat.

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

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

W uznaniu dla tej szczególnej funkcji Samorząd Woje-



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



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

# „Dom” zdobył Grand Prix Satyryk

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

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

## Dział: STREFA KOMFORTU

● I nagroda, złoty medal oraz nagroda pieniężna w wysokości 8.000 PLN - Patrycja Kostyra (Polska) za pracę „Niech (nie) dzieje się magia”.

● II nagroda, srebrny medal oraz nagroda pieniężna w wysokości 7.000 PLN - Javad Takjoo (Iran) za pracę „Comfortable loop”.

● III nagroda, brązowy medal oraz nagroda pieniężna w wy-

sokości 6.000 PLN - Grigori Katz (Izrael) za pracę „Reliability”.

Oraz dwa równorzędne wyróżnienia po 5.000 PLN każde:

● Abbas Naaseri (Iran) za pracę „Weightlessness”.

● Marek Osman (Polska) za pracę „Błogosfera”.

## Dział: ŻART i SATYRA

● I nagroda, złoty medal oraz nagroda pieniężna w wysokości 8.000 PLN - Ulrike Wodner (Niemcy) za pracę „Infinite expanses”.

● II nagroda, srebrny medal oraz nagroda pieniężna w wysokości 7.000 PLN - Jaber Asadi (Iran) za pracę „One minute”.

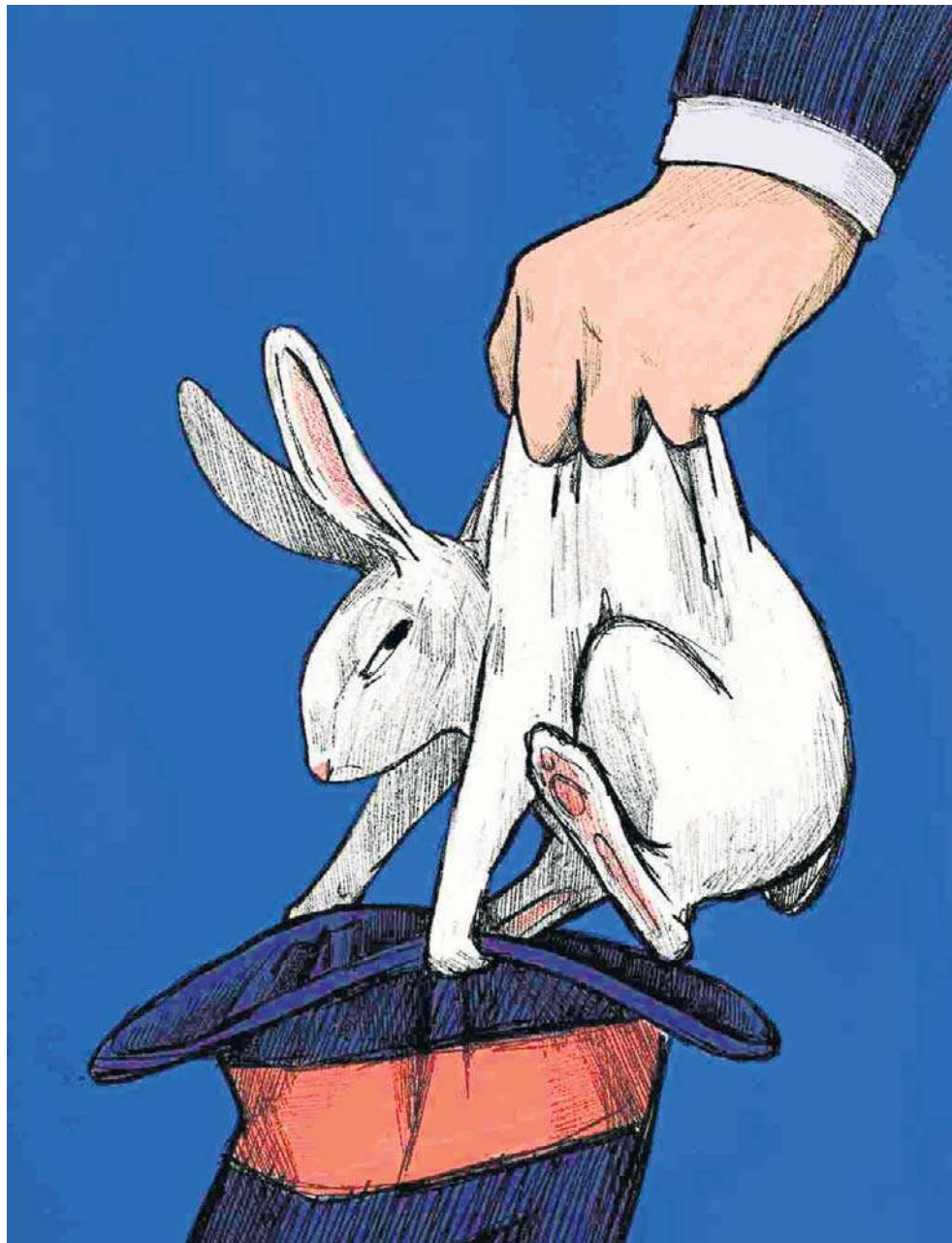
● III nagroda, brązowy medal oraz nagroda pieniężna w wysokości 6.000 PLN - Arben Meksi (Albania) za pracę „Sex doesn't math”.

Oraz dwa równorzędne wyróżnienia po 5.000 PLN każde:

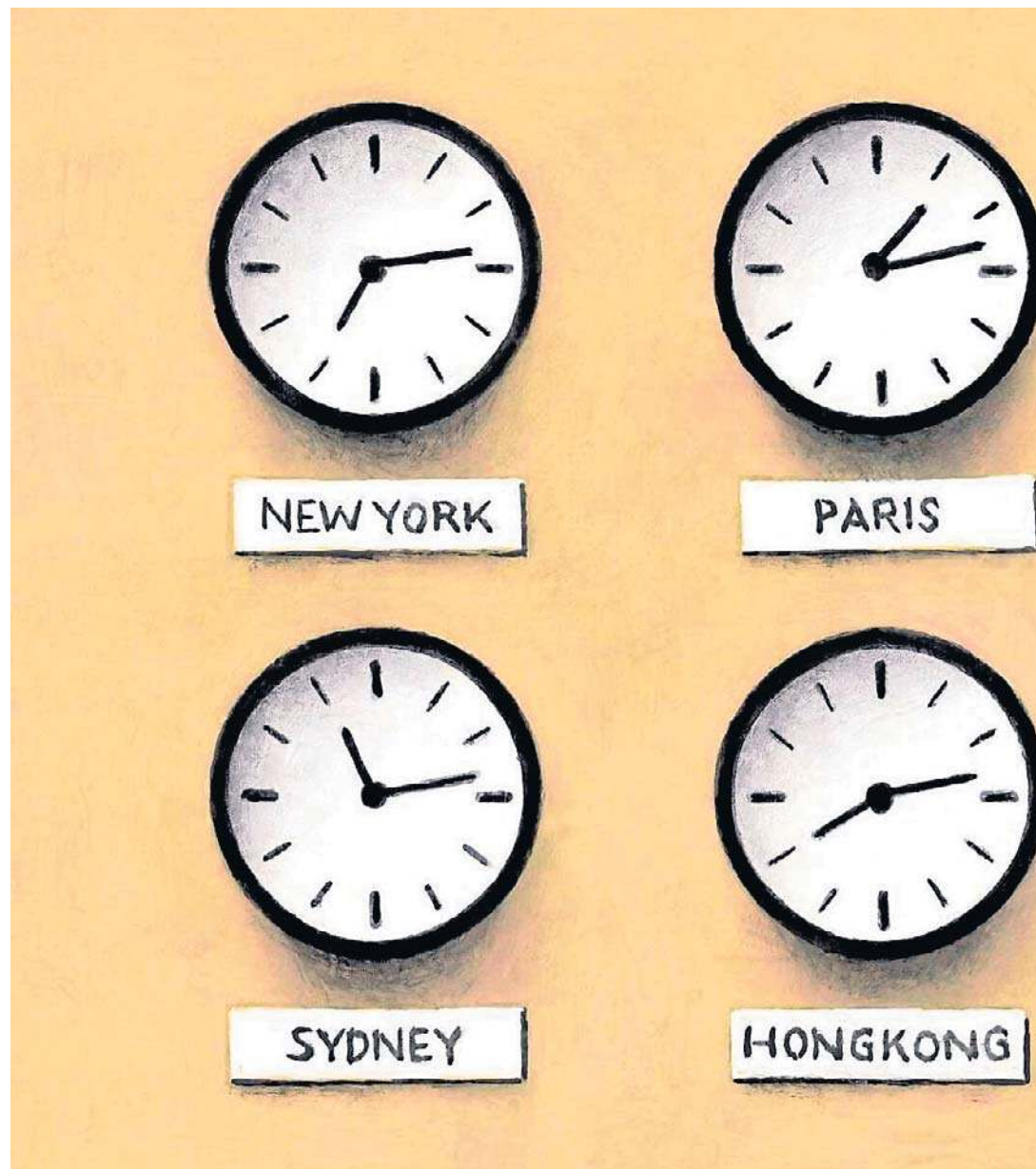
● Piotr Raurowicz (Polska) za pracę „Świątokrzyskie - celebracje niebyłe”.

● Břetislav Kovařík (Czechy) za pracę „Sukces”.

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



Patrycja Kostyra - Niech (nie) dzieje się magia



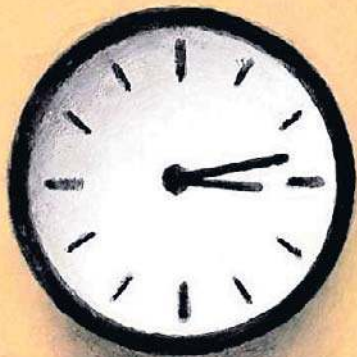
Daniel Krysta - Dom - Grand Prix



Ulrike Wodner - Infinite Express

TYRYKONOWĄ

## konu 2026

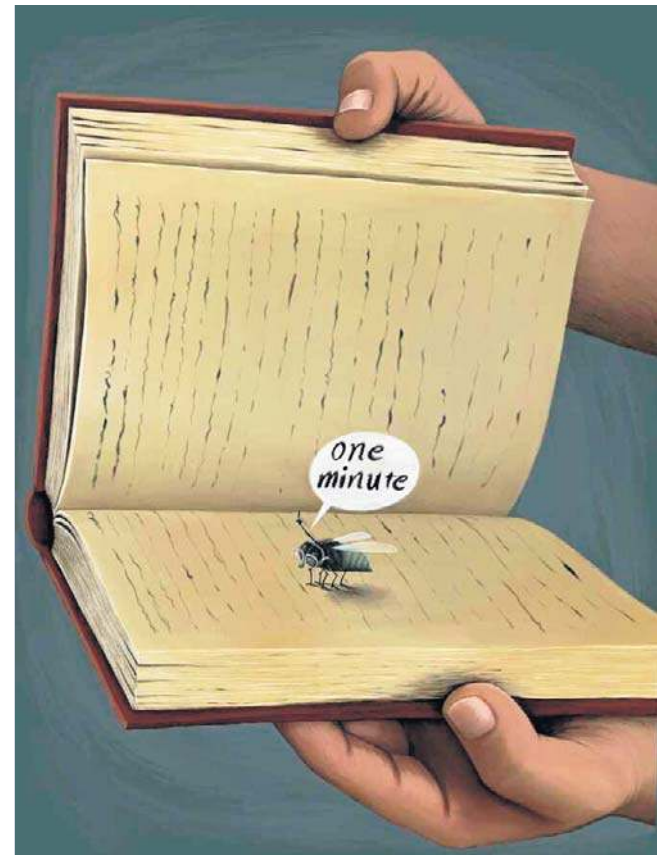


TOKYO

HOME

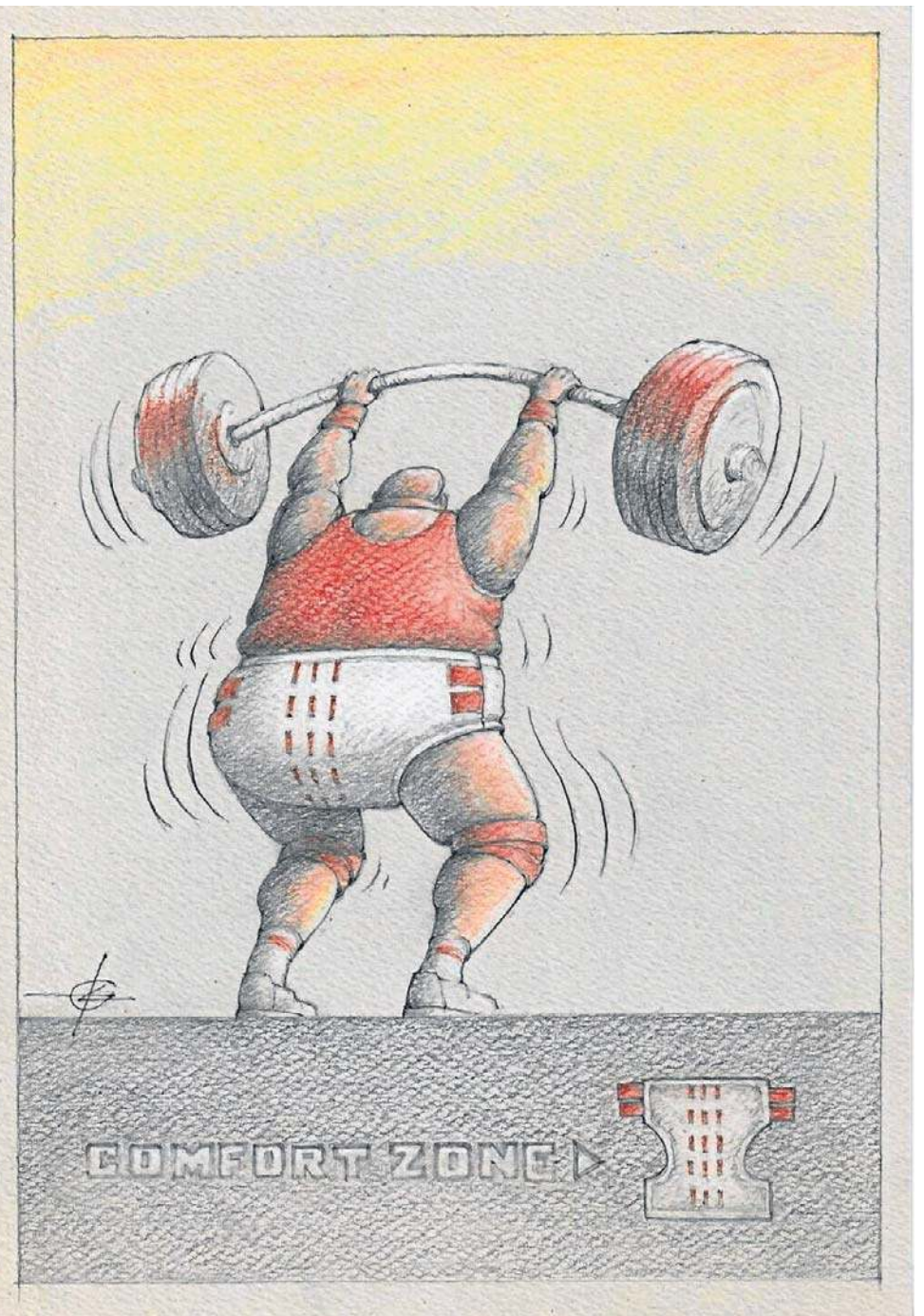


Javad Takjoo - Comfortable loop



Jaber Asadi (Iran): „One minute”

SATYRYKON NIE  
TRACI CHARAK-  
TERU PAPIERKA  
LAKMUSOWE-  
GO, REJESTRA-  
TORA DRGAŃ  
ŚWIATOWO-  
SPOŁECZNYCH.  
JUŻ DZIŚ ZAPRA-  
SZAMY NA  
POKONKURSO-  
WĄ WYSTAWĘ



Grigori Katz - Reliability



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

# HEJTERZY I HEJTOWANI. JAKA WINA, TAKA KARA?

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

Małgorzata Oberlan



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

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

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

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

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

Najgorsze dla niego jednak jest to, że prawomocny wyrok wobec Roberta G. wcale historii nie zakończył. Ba, podanie informacji o tym do publicznej wiadomości, także przez rajcę

na Facebooku, tylko jeszcze bardziej uaktywniło hejtera. Teraz już nie tylko wyzywa, ale i pisze wprost: „Pożegnaj się z dziećmi i rodziną”.

## **Sprawa hejtera radnego: dwa miesiące prac społecznych**

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

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

Padły w tych wpisach nie tylko najgorsze możliwe wulgaryzmy pod adresem Jakubaszki i PiS-u (dysponujemy zrzutami z ekranu, ale nie zacytujemy - wszystko należałoby

wykropkować), ale też takie zdania, jak: „Ziobro zdycha, a ty będziesz po nim!” czy „Zostaniesz zniszczony”. Radny uznał, że granice zostały przekroczone i postanowił reagować.

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

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

Publiczne znieważenie i zniesławienie nie mieszczą się w granicach dopuszczalnej krytyki politycznej, a tego rodzaju zachowania wymagają odpowiedniej reakcji wymiaru sprawiedliwości - podkreśliła sędzia uzasadniając wyrok. Ale i odnotowała w nim, że post factum Robert G. przeprosił po-

krzywdzonych. „Należy zauważyć, że oskarżony wyraził skruchę i przeprosił pokrzywdzonych. Michał Jakubaszek wskazał, iż Robert G. uczynił to dopiero po przedstawieniu zarzutów, co świadczy o tym, iż jest to element taktyki procesowej. Sąd nie podziela jednak tej oceny. W wielu przypadkach samo wszczęcie postępowania karnego wobec osoby dotychczas niekaranej sądownie, jak ma to miejsce w niniejszej sprawie, stanowi wystarczająco dolegliwy środek reakcji. Uświadamia ono oskarżonemu naganną jego zachowania oraz realną możliwość pociągnięcia go do odpowiedzialności karnej. Złożone przeprosiny nie muszą zatem wynikać z kalkulacji procesowej, lecz mogą stanowić wyraz refleksji nad własnym postępowaniem i zrozumienie konsekwencji prawnych, jakie mogą wynikać z takich zachowań” - wskazała sędzia Angelika Kurkiewicz w uzasadnieniu wyroku.

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

Informację o tym prawomocnym wyroku radny zamieścił w swoich mediach społecznościowych pod koniec lutego br., po naszej publikacji. Odzew? Szeroki ze strony sympatyków czy - generalnie - ludzi potępiających hejt. Atakże zaskakująco brutalny ze strony skazanego hejtera. Robert G. zaczął atakować radnego ponownie. I tym razem widać, że są to nie tylko wulgaryzmy, ale także klasyczne groźby. Dysponujemy screenami wpisów zamieszczanych przez Roberta G. w sieci.

„Jakubaszek sam się zniszczył, ty (...)!!! Pozdrawiam ciebie (...)! Nie istniejesz, pożegnaj się z dziećmi i rodziną! - tak brzmi fragment (wulgaryzmy i obelżywe słowa pominęliśmy) jednego z wpisów. „Ty chyba jeszcze nie masz świadomości z kim zadarłeś i co ci czeka” - oto treść kolejnego wpisu. A to tylko przykłady aktywności hejtera z ostatnich dni lutego.

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

## **Sprawa emerytki grożącej Owsiakowi: więzienie w zawieszeniu**

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

67-letnia Torunianka domiłośników Jerzego Owsiaka i WOŚP zdecydowanie też bliżej jej do prawej strony sceny politycznej. Dokładnie 13.01.2025 r. w sieci wykonała wpis, od którego sprawa się zaczęła. Zamieściła go jako użytkowniczka „Iza Izabela”, pod wpisem Je-

rzego Owsiaka na Facebooku. Emerytka napisała tak: „Giń człeku i to jak najszybciej dość okradania dość twego dorabiania się z naiwności Polaków twoje wille za granicą, twoja willa w Polsce twoje dzieci uczą się za granicą i pensje twoje i twojej żony dość rozlicz się i zmień okulary, bo takie noszą LGBT”.

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

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

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

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

Ten wyrok jest nieprawomocny i sprawa na pewno będzie miała ciąg dalszy. - Złożę apelację od tego orzeczenia - zapowiedziała mecenas Magdalena Majkowska, obrończyni emerytki zapewniona przez Instytut Ordo Iuris. - Jest ono nie

do przyjęcia. Orzeczona kara to represja wymierzona w wolność słowa. Ma na celu zakneblowanie ust tym obywatelom, którzy mają inne zdanie na temat obecnej władzy czy pupilów obecnej władzy.

## **Sprawa hejtera Ukraińców: więzienie w zawieszeniu**

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

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

To tylko ułamek nienawistnych wpisów tego mężczyzny. Sąd Rejonowy w Toruniu uznał go za winnego, popierwsze, publicznego nawoływania do nienawiści na tle narodowościowym. Podrugie zaś - nawoływania do popełnienia „występku polegającego co najmniej na naruszeniu nietykalności cielesnej wobec osób narodowości ukraińskiej”. Potrzebie zaś - publicznego znieważania całej grupy narodowościowej.

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

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

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

## 10 NAJPOPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE  
PANORAMA

## Program telewizyjny

## TEATR TV WTOREK TVP KULTURA 20:00

## Zbrodnia i kara

Adaptacja powieści Fiodora Dostojewskiego, w której ukazane są losy ubogiego studenta Raskolnikowa. Dając sobie prawo do zbrodni, zabija siekierą starą lichwiarke, którą uważa za przyczynę ludzkiego zła. Musi zabić też jej siostrę. Zbrodnia przestaje być od tego momentu usprawiedliwiona. Raskolnikow, osaczony przez samego siebie i prowadzącego śledztwo, załamuje się i z potrzeby mistycznego oczyszczenia przynajmniej się do popełnienia przestępstwa. „Zbrodnia i kara” w reżyserii Andrzeja Wajdy wzbudziła zachwyt na całym świecie. Uznanie wzbudził zwłaszcza wspaniały „pojedynek” aktorski dwóch Jerzych: Radziwiłowicza i Stuhra. Raskolnikow Radziwiłowicza to typ psychotyczny,



balansujący na krawędzi szaleństwa. Porfiry Stuhra – przeciwnie. Spokojny, twardy, wyrachowany, piekielnie inteligentny, a zarazem naznaczony piętnem tragizmu. Wajda, adaptując powieść, okroił ją niemal wyłącznie do rozmów między protagonistami, pozostając wierny duchowi prozy Dostojewskiego.

## HORROR PIĄTEK POLSAT 23:05

## Predator: Prey

Akcja tego filmu science-fiction rozgrywa się w 1719 roku na Wielkich Równinach. Fabuła jest osadzona na legendach żywych w narodzie Komanczów od 300 lat. Naru (Amber Midthunder), młoda kobieta z tego indiańskiego plemienia, utalentowana wojowniczką i uzdrowicielką marzy, żeby na polowaniu dorównać swojemu bratu Taabe (Dakota Beavers), który jest doskonałym myśliwym. Podczas śledzenia jelenia widzi dziwne światła na niebie. Uważa to za znak, że jest gotowa, aby stać się myśliwym. W rzeczywistości to Predator i już wkrótce odważna indiańska dziewczyna stanie do walki w obronie swojego plemienia przeciw jednemu z pierwszych wysoko rozwiniętych drapieżników z zaawan-

## FILM BIOGRAFICZNY PONIEDZIAŁEK POLSAT 21:40

## Oppenheimer

Obsypany Oscarami pierwszy dramat biograficzny Christophera Nolana, twórcy przebojowej trylogii: „Mroczny rycerz” oraz hitów: „Interstellar”, „Tenet” i „Incepcja”. Opowiada o triumfie i tragedii genialnego fizyka J. Roberta Oppenheimera, amerykańskiego naukowca nazywanego „ojcem bomby atomowej”, która pomogła zakończyć II wojnę światową, i jego zarliwej działalności na rzecz ograniczenia rozprzestrzeniania broni jądrowej. Widzimy jego życie od czasów uniwersyteckich do powojennych i narodzin Zimnej Wojny, gdy jego sława uwikłała go w polityczne machinacje. Poza działalnością związaną z bronią atomową, Oppenheimer miał ogromne osiągnięcia w innych dziedzinach fizyki, między innymi w badaniach czarnych dziur oraz



promieniowania kosmicznego. W roli legendarnego uczonego wystąpił Cillian Murphy, uhonorowany za tę kreację Oscarem. Partnerujący mu Robert Downey Jr., który wcielił się w postać kontradmirała Lewisa Straussa,

wysokiego rangą członka Amerykańskiej Komisji Energii Atomowej (AEC), również otrzymał Oscara, podobnie jak Emily Blunt (Oscar w kategorii najlepsza aktorka drugoplanowa), wcielająca się w postać żony tytułowego bohatera.

FILM SENSACYJNY  
PIĄTEK  
TVN 20:00

## Blizniak

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

DRAMAT OBYCZAJOWY  
PIĄTEK  
TVN 7 20:00

## Wielki Mike

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

## WTOREK 17 Marca

## TVP 1

DV3 IT

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

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.15** Reporterzy – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka  
**16.05** Dziedzictwo (861)  
**17.00** Teleexpress  
**17.25** Jaka to melodia?  
**17.55** Klan (4675)  
**18.20** Zaraz wracam (90)  
Krystyna Filar wygrywa wybory na burmistrza Polskiego Pola. Tymczasem Bartosz dowiaduje się, że za tydzień odzyska wolność, a dzień wcześniej odnowienie przysięgi małżeńskiej Walczaków.  
**18.55** Akacyjowa 38 (827)  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej  
**21.20** Film fabularny – film  
**23.15** Psy wojny – film

\*\*\* sensacyjny W. Bryt. 1980  
Reż. John Irvin, wyk. Christopher Walken, Tom Berenger, Colin Blakely  
**1.10** W otchłani – thriller  
\*\* Kanada/USA 2018  
Reż. Pasha Patriki,  
wyk. Jean-Claude Van Damme, Dolph Lundgren, Al Sapienza

## TVP 2

DV3 IT

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

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

## Polsat

DV3 IT

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

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

## TVN

DV3 IT

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

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

## TVN 7

DV3 IT

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

## TVP Kultura

DV3 IT

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

## TVP Sport

DV3 IT

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

## TV 4

DV3 IT

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

## TV Trwam

DV3 IT

**13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** O. Rafał, kto go nie zna? **15.00** Z Ewangelią w Krainie Rajskiego Ptaka **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Starowiejski Prof. Józef Bielawski

## TV Puls

DV3 IT

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



# PIĄTEK 20 Marca

TVP1

DVB-T

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

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

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

# SOBOTA 21 Marca

TVP1

DVB-T

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

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

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

TVP 2

DVB-T

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

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

Polsat

DVB-T

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

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

TVN

DVB-T

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

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

TVN 7

DVB-T

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

TVP Kultura

DVB-T

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

TVP Sport

DVB-T

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

TV 4

DVB-T

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

TV Trwam

DVB-T

**12.20** Głos serca (105) **13.05** Canillitas **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.25** Św. Józef **16.40** Zniwolenie **17.00** Droga Krzyżowa **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Maratończyk **23.00** Naszym powołaniem jest świętość

TV Puls

DVB-T

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVN

DVB-T

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

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

TVN 7

DVB-T

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

TVP Kultura

DVB-T

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

TVP Sport

DVB-T

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

TV 4

DVB-T

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

TV Trwam

DVB-T

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

TV Puls

DVB-T

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl b33af98421

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

Barbara Wesola  
barbara.wesola@polskapress.pl

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

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

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

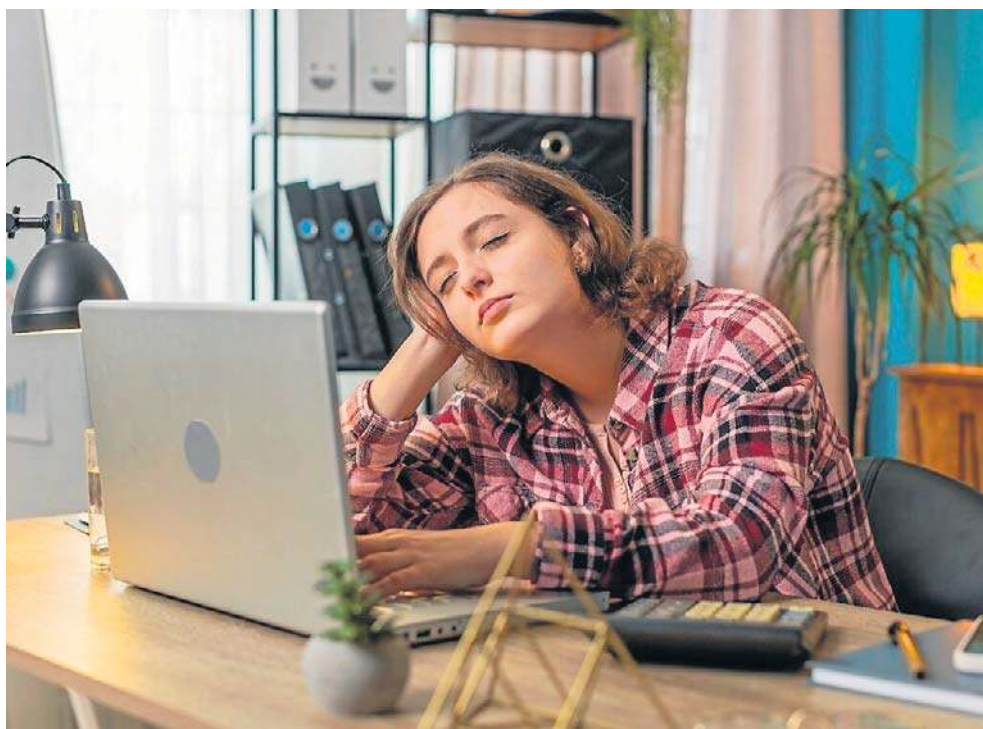
W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności.

## U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

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

## WARTO WIEDZIEĆ

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



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

## Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

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

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

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

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrosnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzial-

nych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać” uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

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

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy” po zarwanej nocy);
  - monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana);
  - rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
  - zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
  - czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
  - przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.
- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamrzam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiąz-

ków. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrosen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło – opowiada czytelniczka z Katowic.

## Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

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

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

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

## Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

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

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

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

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

## Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

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

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

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

## Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw

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

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

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

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

## Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

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

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



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



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

**PIŁKA NOŻNA** W 88. MINUCIE WISŁA STRZELIŁA ZWYCIĘSKIEGO GOLA

# Miedź straciła punkty w końcówce meczu

Redakcja  
Legnica

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

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

cel Mansfeld, niestety jego strzał był minimalnie niecelny.

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

W 52 minucie po dośrodkowaniu z rzutu wolnego Jakuba Serafina najwyżej w szesnastce Wiśły wyskoczył Bartosz Kwiecień i po główce wyrównał wynik rywalizacji. Bramka ta uskrzydliła Miedź, która coraz mocniej atakowała. Natomiast 9 minut po kon-

trze z okolic narożnika pola karnego huknął Frederico Duarte, na szczęście minimalnie nad poprzeczką.

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

Niestety w 82 minucie po próbie dośrodkowania Angela Rodado piłkę przedłużył efektywnie Julian Lelieveld, tuż przy słupku znalazł się niepilnowany Jordi Sanchez i po główce wyrównał rezultat. 6 minut póź-

niej po wrzutce z prawej strony Raoula Gigera główkował Sanchez, trafił w słupkę, z dobitką zdążył Rodado i ponownie wyprowadził gospodarzy na prowadzenie, zapewniając liderowi zwycięstwo.

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

23 marca og. 19.30 Miedź zmierzy się w Warszawie z Polonią.

## Mistrz Polski przerwał świętą passę Zagłębia

Piotr Janas  
Wrocław

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

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

Zagłębiu pozostał już tylko jeden front, dlatego Ojrzyński

rzucił do boju wszystko, co miał najlepszego.

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

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

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

### Wieści z I ligi

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



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

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

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

#### Kto mu pozwolił strzelać karnego?!

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

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

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

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

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

#### Przyszedłem tu grać w piłkę, a nie ją nosić

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

Tak zaczęła się złota era w karierze Zbigniewa Bonika i w historii łódzkiego Widzewa. Choć początku w drużynie nie miał łatwego. Na zgrupowaniu

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

Anna Gronczewska



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

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

w Spale nowy piłkarz Widzewa zaatakował ostro „Dziadka”, czyli Zdzisława Kostrzewińskiego, jednego z najbardziej doświadczonych widzewiaków. Obserwował to Tadeusz Błachno, inny piłkarz tego klubu. Nie podobało mu się, że „młody” tak postąpił z doświadczonym zawodnikiem.

- Zrobiłem tzw. zachowawczy ślizg, z dwóch nóg, nikt tego nie przetrwał - wspominał potem w książce Marka Wawrzy-

kowskiego „Wielki Widzew” Tadeusz Błachno. - A on wstał i zaczął się do mnie uśmiechać! Wtedy pomyślałem z szacunkiem, że kupiliśmy dobrego zawodnika.

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

- Gdy wchodził do drużyny Widzewa, miał 19 lat, był młodym chłopakiem, ale nie pozwalał sobie narzucić kanonów, które wtedy obowiązywały - opowiadał nam Tadeusz Gapiński. - Nie chciał nosić palików, worków z piłkami, co zawsze robią najmłodszy w drużynie. Mówił, że przyszedł do Widzewa grać w piłkę, a nie ją nosić! Początkowo patrzyliśmy na niego z rezerwą. Musiał też przez pewien czas czekać, za-

nim został uprawniony do gry. Ale jak zaczął grać w oficjalnych meczach, zobaczyliśmy, że jest mocny, pasuje do drużyny! Zdobył sobie mocną pozycję w zespole!

#### Zbyszek, piłka piłką, ale musisz skończyć liceum

W Łodzi mieszkał najpierw na Chojnach, w okolicach kościoła pw. Przemienienia Pańskiego, a potem przeprowadził

się do segmentu na łódzkim osiedlu Falista. Przeprowadzka do Łodzi sprawiła, że musiał przerwać naukę w VI LO w Bydgoszczy.

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

#### Zawsze razem z Wiesią

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

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

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

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

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

#### Czerwony Diabeł przerywa angielski sen

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

