

panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 49



DEKORACJE W WAŁBRZYCHU

**CHOINKI,
PREZENTY
I FILIŻANKI.
MAGIA, JAKIEJ
JESZCZE NIGDY
NIE MIELIŚMY
W MIEŚCIE!**

str. 10-11

FOT. ELŻBIETA WĘGRZYŃ

ZWIERZĘTA

Czy wiecie, że dom bez kota to głupota?



**Nowe Schronisko dla Bezdomnych
Zwierząt w Wałbrzychu już działa.**
Placówka ma nowoczesne zaplecze i umowy
z gminami na opiekę nad futrzakami.

str. 7

Nowoczesny obiekt wałbrzyskiego schroniska jest w centrum zainteresowania gmin całego regionu. Ich władze chętnie podpisują umowy z no-

wym miejscem, ale o ugruntowanej renomie i z wysoką sprawnością adopcji zwierząt. Jeszcze przed zakończeniem prac w nowej lokalizacji wałbrzy-

skie schronisko zostało zasypane propozycjami współpracy.

- Przenosiny naszych zwierząt trwają. Prosimy o to, by zaintereso-

wani adopcją czy spacerami cierpliwie czekali i spotykali się z nami przy ul. Łokietka. Myślę, że pierwszy spacer z naszymi zwierzętami już z nowej lo-

kalizacji będziemy planowali na okres świąteczno-noworoczny - zapowiada kierownik schroniska Michał Niewiadomski.©©

SZKOLNICTWO WYŻSZE

Są nowi partnerzy ANS. Studenci zdobędą praktyczne umiejętności, a firmy pracowników **str. 3**

SPOŁECZNY PROJEKT

Mamy nowy slogan dla miasta - ZWAŁ JAK ZWAŁ WAŁBRZYCH. Podoba się Wam? **str. 4**

TRANSPORT PUBLICZNY

Od nowego roku Walim czeka komunikacyjna rewolucja. Ma być wygodniej i dużo taniej - dla ludzi oraz dla gminy **str. 9**

Nr ISSN 2082-8446
Nr indeksu 272663



Leszek
Kalinowski



Nie wszyscy płacą kartą

Kartą nie może pani/pan zapłacić? - coraz częściej słyszę to w sklepach, restauracjach i nie tylko. Zwłaszcza młodzi pracownicy nie rozumieją, że w tym kraju nie wszyscy mają konta w banku i nie wszyscy płacą kartą czy telefonem. Na szczęście możemy płacić też gotówką. Coraz częściej staje się to jednak teorią, a przy kasie dochodzi do nieprzyjemnych sytuacji. A skoro możemy płacić i tak, i tak, to obsługa powinna być przygotowana na różnych klientów. Bo jak ktoś raz się sparzy, to więcej do tego miejsca nie wróci. Przynajmniej w większych miastach, gdzie ma wybór. Gorzej z mniejszymi miejscowościami, gdzie jesteśmy skazani na jedną jedyną panią za ladą, w okienku czy przy urzędniczym biurku.

Niestety, zauważam, że coraz częściej zapominamy, że „klient nasz pan”. Że to dzięki niemu mamy pracę i powinniśmy być mili, nawet wtedy, gdy mamy swoje problemy czy zły dzień. Tak samo w urzędach czy instytucjach, gdzie pracownicy dostają pensję, dzięki nam, naszym podatkom. Myślę, że warto to przypominać także w szkołach zawodowych, na studiach, kursach czy szkoleniach. Bo chyba nie jest ostatnio z tym najlepiej. Pamiętamy, że osób, które - źle potraktowane - będą omijać wielkim łukiem nasz lokal, sklep, punkt usługowy itd. wcale nie jest tak mało. Bo dla wielu osób komfort i miła atmosfera podczas robienia zakupów, strzyżenia włosów czy załatwiania różnych spraw ma ogromne znaczenie. I wracają tam, gdzie czują się bezpiecznie i są przyjaźnie obsługiwane. Mało tego - są w stanie kupić nawet to, czego tak naprawdę nie potrzebują. I wydać więcej niż planowały. ©

JEDLINA-ZDRÓJ

Z zemsty oblał auto benzyną i podpalił

Policjanci z komisariatu w Głuszycy zatrzymali 30-latkę, podejrzanego o podpalenie samochodu w Jedlinie-Zdroju. Jak informuje Agnieszka Głowacka-Kijek z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu, sprawca oblał należące do 60-latka auto łatwopalną substancją i podpalił. Ogień uszkodził pojazd, powodując straty w wysokości 6 tysięcy złotych.

Policjanci ustalili, że między sprawcą i pokrzywdzonym istniał konflikt, dotyczący wzajemnych rozliczeń. Zatrzymany wykonywał dla 60-latka pewne usługi i - jak twierdził - nie otrzymał oczekiwanego wynagrodzenia.

Mężczyzna usłyszał już zarzut zniszczenia mienia. 30-latkowi grozi kara pozbawienia wolności do 5 lat. Teraz o jego dalszym losie zadecyduje sąd. ADA

WAŁBRZYCH

Groźny wypadek na zjeździe z obwodnicy

Groźnie wyglądało zdarzenie drogowe, do którego doszło na skrzyżowaniu ulic Wyszyńskiego i Kusocińskiego w Wałbrzychu. Zderzyły się tam, na zjeździe z obwodnicy, dwa samochody osobowe.

- 59-letni mieszkaniec Kamiennej Góry nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu 49-letniej mieszkance Sokołow-

ska - informują w wałbrzyskiej policji.

Kobieta trafiła do szpitala, ale na szczęście jej życiu nie zagraża niebezpieczeństwo. Policjanci ustalili, że oboje uczestnicy zdarzenia byli trzeźwi. Odebrali im dowody rejestracyjne uszkodzonych pojazdów.

Paweł Gołębiowski

Tragiczny pożar. Nie żyje 64-latek

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

28 listopada rano wałbrzyskie służby zostały postawione w stan gotowości. Monitoring banku przy ul. Sienkiewicza poinformował o zadymieniu. W płomieniach zginął mężczyzna.

- Około godz. 5.00 rano monitoring z placówki bankowej przy ul. Sienkiewicza zasygnalizował zadymienie, co zaalarmowało służby. Na miejsce skierowaliśmy 7 zastępów - mówi Tomasz Kwiatkowski, oficer prasowy KM PSP w Wałbrzychu.

Pałiło się na pierwszym piętrze w niewielkim mieszkaniu w budynku Sienkiewicza 8 - pomiędzy bankiem a Biurem Obsługi Klienta Urzędu Miejskiego.

- Przybyli na miejsce strażacy nie mieli za bardzo co gasić, mieszkanie było jednak bardzo zadymione. Przystąpiono oddymianie i do ewakuacji około 60-letniego mężczyzny i jego resuscytacji. Niestety, nie udało się przywrócić czynności

życiowych ani nam, ani ratownikom medycznym. Mężczyzna zmarł z przyczyn nieznanych - dodaje Kwiatkowski.

Na miejscu pracowała wałbrzyska policja.

- Wykonaliśmy na miejscu czynności. 64-latek zmarł na łóżku. Lekarz stwierdził jego zgon - mówi Marcin Świeży z KMP w Wałbrzychu.

Prawdopodobną przyczyną pożaru było nieprawidłowe palenie w piecu. Zapaliły się śmieci, zalegające przy piecu.

To druga ofiara pożarów w Wałbrzychu w 2025 roku. Zmarł też mężczyzna z pożaru przy ul. Baczyńskiego. Służby ratowały też służbom pogorzelca z ul. Marconiego. On zmarł później w wyniku obrażeń.

Jak wynika ze statystyk, prowadzonych przez Państwową Straż Pożarną, w Polsce corocznie powstaje ponad 150 tysięcy pożarów. Co piąty z nich ma miejsce w mieszkaniu, czyli tam, gdzie czujemy się najbezpieczniej i dość często zapominamy o potencjalnych zagrożeniach.

©



FOT. STELMACH MARCIN FOT. SPORTOWA

WAŁBRZYCH

Górnik Zamek Książ ma nowego gracza

W koszykarskim Górniku Zamek Książ Wałbrzych jest nowy zawodnik. Do ekipy trenera Andrzeja Adamka dołączył Marc Garcia (29 lat, 187 cm) - rzucający i niski skrzydłowy.

Hiszpan bieżący sezon w Orlen Basket Lidze rozpoczął w MKS Dąbrowa Górnicza. Rozegrał tam osiem spotkań i w tym czasie zdobywał średnio 15,3 punktu oraz miał na koncie 3,6 zbiórki. Jeszcze 22 listopada w barwach MKS zagrał przeciwko Górnikowi Zamek Książ. Wałbrzyskanie wygrali w Dąbrowie Górniczej 96:79, a Garcia zdobył 19 pun-

któw. Hiszpan występował w Dąbrowie Górniczej także w sezonie 2023-2024.

W poprzednich rozgrywkach Garcia był zawodnikiem Krka Novo Mesto. Podczas swojej kariery grał też w drużynach: Barcelona, Baxi Manresa, Coosur Real Betis, Hereda San Pablo, Burgos i Urbas Fuenlabrada,

Nowy zawodnik Górnika Zamek Książ w 2016 roku zdobył z młodzieżową reprezentacją Hiszpanii tytuł mistrza Europy do lat 20. Został wtedy wybrany MVP turnieju. Paweł Gołębiowski

GIEŁDA



FOT. PAWEŁ GOŁĘBIOWSKI

Odwiedzacie niedzielną giełdę przy ul. Topolowej w Wałbrzychu? Warto tam zajrzeć. Handlujących jest cała masa, a przyjeżdżają tu nawet z odległych części kraju. Oczywiście odwiedzających, potencjalnych kupujących można naliczyć znacznie więcej. - Niestety, przeważają ci, którzy przychodzą tylko coś pooglądać, pomacać. Przyjeżdżam tu od lat. Kiedyś kupujących było więcej - powiedział nam jeden z handlarzy. Ale generalnie niedzielna giełda w dzielnicy Piaskowa Góra tętni życiem. Wbrew zapowiedziom sprzed kilku lat o jej likwidacji - ma się całkiem dobrze. PG

SZKOLNICTWO WYŻSZE SĄ NOWI PARTNERZY AKADEMII NAUK STOSOWANYCH

Jedni zdobędą wiedzę, a drudzy pracowników

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Akademia Nauk Stosowanych w Wałbrzychu nawiązała współpracę z nowymi instytucjami i firmami w mieście. Studenci będą tam mieli praktyki.

Akademia Nauk Stosowanych Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu podpisała niedawno kolejne porozumienia o współpracy z firmami i instytucjami z Wałbrzycha. Teraz trwa dopinanie szczegółów i organizacja praktycznych zajęć dla studentów.

Studia dualne

Akademia Nauk Stosowanych realizuje model kształcenia w ramach tzw. studiów dualnych. Zajęcia łączą naukę na uczelni z praktyczną pracą w firmie. Ten model pozwala studentom zdobyć zawodowe doświadczenie i kwalifikacje już w czasie studiów, a pracodawcom stwarza możliwość ukształtowania przyszłych pracowników pod potrzeby ich firm. Harmonogram współpracy ma zostać opracowany do końca roku.

Prof. Robert Wiszniowski, rektor Akademii Nauk Stosowanych Angelusa Silesiusa podkreślił, że nauka musi iść w parze z praktyką. Wtedy możemy mówić o nowoczesnej uczelni.

- Naszym celem jest przygotować studentów, zwłaszcza tych z pokolenia Z, do sukcesu zawodowego. Chcemy ich wyposażyć nie tylko w wiedzę, ale też praktyczne umiejętności oraz kompetencje, niezbędne we współczesnym świecie - powiedział.

Wśród nowych partnerów znaleźli się: Wałbrzyski Klub Szachowy Hetman, Aqua-Zdrój Wałbrzych, Publiczna Szkoła Podstawowa Specjalna nr 10 im. Kawalerów Orderu Uśmiechu, II Liceum Ogólnokształcące w Wałbrzychu, Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolечnicztwa w Wałbrzychu, GBA Services Europe - sp. z o. o. z Wrocławia oraz RedBox Monika Grajek z Wałbrzycha.

Partnerzy mają swoje potrzeby

Robert Wróbel, dyrektor II Liceum Ogólnokształcącego zaznaczył, że aby w Wałbrzychu zostali młodzi ludzie, trzeba ich kształcić na wysokim poziomie, a do tego potrzebna jest ścisła współpraca między szkołami



Są nowi partnerzy ANS w Wałbrzychu. Umowy podpisane, teraz trwa organizacja zajęć.



Rektor ANS prof. Robert Wiszniowski mówił o studiach dualnych. Ten model kształcenia podoba się firmom.

i uczelniami. Zapowiedział, że licealiści będą korzystali z laboratoriów uczelni i wspólnie ze studentami organizowali konferencje oraz imprezy o charakterze kulturalnym. I choć dzieli ich różnica wieku, to jednak widzi szansę na integrację. Wspominał również, że świetną okazją ku temu jest choćby występ zespołu licealnego Podkówczerka w inauguracji roku akademickiego.

Urszula Grüner, dyrektorka Publicznej Szkoły Podstawowej

ANS realizuje model kształcenia w ramach tzw. studiów dualnych. Zajęcia łączą naukę na uczelni z praktyczną pracą w firmie.

Specjalnej nr 10 w Wałbrzychu zauważyła, że praca z niepełnosprawnymi małuchami to bezcenne doświadczenie. Być może studenci będą chcieli się związać zawodowo właśnie z pracą na ich rzecz.

Podobnego zdania jest Elżbieta Kierzek, dyrektorka Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolечnicztwa. Zaznaczyła, że stacja od lat współpracuje z uczelnią. Ma nadzieję, że przyszłe pielęgniarki, które uczą się dziś zawodu na uczelni, zechcą związać swoje zawodowe losy z krwiodawstwem. - Pań pielęgniarek brakuje, a my zabezpieczamy krew dla 20 szpitali w 11 powiatach - zaznaczyła.

O dobrej współpracy z uczelnią wspominał również Marek Ścisły, prezes Wałbrzyskiego Klubu Szachowego Hetman: - Ta

współpraca z uczelnią trwa już kilku lat, a obecnie została sformalizowana.

- My od ponad 20 lat promujemy zdrowy i sportowy styl życia w mieście. Podpisaliśmy dwie umowy o współpracy, w tym dotyczące studiów dualnych. 2026 rok upłynie pod znakiem 80-lecia wałbrzyskiego sportu, zatem doskonale wpisujemy się w miejskie obchody - stwierdzili zgodnie Monika i Krzysztof Grajek. To małżeństwo, które wspólnie prowadzi RedBox Fit Club 24 Wałbrzych. Państwo Grajek podkreślili również, że poza treningami, do których zachęcają mieszkańców, uczą również, jak układać zbilansowaną dietę, by być zdrowym przez całe życie.

Kamila Świerczyńska, prezeska Aqua-Zdroju również wspominała o 80-leciu i podkreśliła, że naturalne jest, iż ośrodek nawiązał współpracę z uczelnią w dziedzinie zdrowia i sportu. Wspólnie z wydziałami graficznymi i artystycznymi Aqua-Zdrój przygotowuje atrakcyjne, wizualnie wystawy o historii sportu w Wałbrzychu.

Marcin Prus, manager GBA Services Europe zaznaczył, że jego firma zatrudnia głównie młodych ludzi, a średnia ich wieku to 25-30 lat. Firma działa w branży logistycznej, ma 15 oddziałów w Europie. Przyznał, że umowa z Akademią jest niezwykle cenna dla jego firmy, bo w regionie brakuje specjalistów w branży. ©

„Busiarze” wrócą na przystanki w mieście

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Prywatni przewoźnicy wrócą na wybrane przystanki w Wałbrzychu. Jest w tej sprawie nowa, kompromisowa uchwała Rady Miejskiej.

Podczas listopadowej sesji Rady Miejskiej w Wałbrzychu omawiano kolejne zmiany w katalogu przystanków na terenie miasta, dostępnych dla prywatnych operatorów.

W ostatnich miesiącach wałbrzyska Rada Miejska przegłosowała ograniczenie dostępu prywatnych przewoźników do przystanków na terenie miasta, za czym przemawiali m.in. zaległości w opłatach prywatnych firm za korzystanie z nich.

Temat powrócił po skardze przewoźników do wojewody dolnośląskiej i po wnioskach oraz konsultacjach z władzami ościennych gmin. Na sesji 27 listopada gościnnie wystąpili przedstawiciele władz powiatu, a także gmin, korzystających z transportu wałbrzyskiego - Jedliny-Zdroju, Głuszyicy oraz Walimia.

Adam Hausman, wójt Walimia zapowiedział konieczność ograniczenia korzystania z komunikacji wałbrzyskiej z uwagi na zmniejszenie się potoków pasażerskich i stworzenia gminnej komunikacji, która będzie dowoziła mieszkańców do pętli autobusowej przy ul. Głuszyckiej.

Roman Głód, burmistrz Głuszyicy wskazywał na konieczność wzmocnienia istniejących więzów komunikacyjnych m.in. z uwagi na młodzież szkolną i konieczność dojazdu do trzech wałbrzyskich szpitali. Mówił też o konieczności korzystania przez prywatnych przewoźników z przystanków przy ul. 11 Listopada i Sikorskiego.

Również burmistrz Ilona Bujalska z Jedliny-Zdroju podkreślała wagę współpracy transportowej z Wałbrzychem i gotowość jej rozwoju.

Powstał projekt nowej uchwały, zmieniającej tę w sprawie określenia przystanków komunikacyjnych, których właścicielem lub zarządzającym jest gmina Wałbrzych, a udostępnionych dla prywatnych operatorów i przewoźników.

Dokument zawiera katalog 12 dostępnych przystanków dla komunikacji prywatnej. Znajdują się one na pętlach wjazdowych do Wałbrzycha. Są to przystanki na granicy miasta, na wjazdach i wyjazdach z miasta, przy ulicach Wrocławskiej, Wałbrzyskiej (m.in. przy Palmiami), Mieroszowskiej, Karkonoskiej, Bystrzyckiej i Andersa. Prywatnym przewoźnikom udostępniono też przystanki przy ul. Sikorskiego.

Ostatecznie, po długiej dyskusji, uzupelniona wersja uchwały przystankowej została przegłosowana: 15 radnych było za, 0 przeciw, 4 wstrzymało się od głosu, 3 nie głosowało, a jeden był nieobecny. ©



SOKOŁOWSKO

Malowidła znów ujrzały światło dzienne

W kościele pw. Matki Bożej Królowej Świata w Sokółowsku odsłonięto freski autorstwa Johanna Maximiliana Avenariususa. Malowidła przez kilkadziesiąt lat pozostawały ukryte pod warstwą farby. Teraz udało się odsłonić ich fragment dzięki pracom konserwatorskim, przeprowadzonym w ramach dyplomu He-

leny Radgowskiej, studentki warszawskiej ASP.

Zdobijące kościół unikatowe polichromie Avenariususa zostały zamalowane w latach 60. ubiegłego wieku. Dzięki zachowanej dokumentacji fotograficznej z lat 40. możliwa była rekonstrukcja fragmentu częściowo zniszczonego malowidła „Drabina Jakubowa”. PG



Seniorzy zachwycili swymi utworami. W sali nie było osoby, która by się nie wzruszyła, słuchając autorów.

Dużo przeżyli, więc piszą piękną poezję

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Wiersze na dobranoc, czyli poezja na Białym Kamieniu w Wałbrzychu. Ależ oni wzruszyli słuchaczy! Popłynęły łzy.

W Klubie Senior+ w Wałbrzychu odbyła się druga edycja konkursu poetyckiego pt. „Wiersz na dobranoc”. Impreza została zorganizowana przez Klub Senior+, będący w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej przy współpracy przewodniczącego Rady Wspólnoty Samorządowej Białego Kamienia-Konradów Ryszarda Nowaka. Do udziału zgłosiły się 23 osoby z wałbrzyskich jednostek, działających na rzecz seniorów.

- Celem wydarzenia jest aktywizacja społeczna oraz inspirowanie osób starszych do ak-

tywności twórczej, ale także stworzenie przestrzeni, umożliwiającej seniorom wyrażanie siebie - mówi nam Wioletta Kostiańczuk-Tulikowska, szefowa Klubu Senior Plus.

Jak dodaje Ryszard Nowak, który wspólnie z Senator Agnieszką Kołacz-Leszczynską i Łukaszem Lipką, wiceszefem MOPS ufundował nagrody i puchary, konkurs zakończył się wyłonieniem laureatów i przyznaniem wyróżnień.

- Każdy otrzymał nagrodę lub upominek. Chcieliśmy w ten sposób docenić wszystkich uczestników konkursu. Za ich talent i odwagę. Myślę, że dzisiejsza młodzież mogłaby się wiele nauczyć od naszych seniorów - zaznaczył Nowak.

I miejsce zajęła Anna Mała, II - Ewa Lisowska, a III - Mieczysław Kaczorowski. Wyróżnienia otrzymali Danuta Duda i Mirosław Jatczyński. ©©

Dziewczyna ma w brzuchu guza. Razem możemy ją uratować!

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Hania z Wałbrzycha ma szansę, by żyć. Musi przejść pilną operację, której w Polsce nikt się nie podejmie. Zostało kilka dni, tymczasem zbiórka stoi.

Wałbrzyskanie i mieszkańcy innych dolnośląskich miast nie raz udowadniali, że potrafią zebrać miliony, by ratować życie chorych mieszkańców, którzy potrzebowali pilnych terapii lub operacji. Pomagali świdniczanom, wrocławianom i inni Dolnoślązacy, których prosiliśmy o pomoc.

Razem uratowaliśmy małą Nadię czy piękną Hortensję. Teraz naszej pomocy potrzebuje Hania Wilczek, absolwentka I Liceum Ogólnokształcącego z Wałbrzycha. Dziś 26-letnia studentka piątego roku.

Zmaga się z olbrzymim, nieresekcyjnym guzem przestrzeni zaotrzewnowej, który naciska na żyłę główną dolną, aortę i pień trzewny z odgałęzieniami. Zaczęło się, jak to zwykle bywa. Bolał brzuch, więc była wizyta u lekarza i diagnoza, która zwałała z nóg nie tylko pacjentkę, ale też całą jej rodzinę.

W Polsce nikt nie zdecydował się na przeprowadzenie skomplikowanej operacji. Ale szansa jest w Portugalii. Klinika



Hania Wilczek walczy z rakiem, musi być pilnie operowana. Razem możemy jej pomóc.

wyznaczy termin operacji, jeśli zostaną wpłacone pieniądze. Dlatego mama Hani (absolwentka II LO w Wałbrzychu) założyła zbiórkę na siepomaga.pl. To zweryfikowana dokumentacją medyczną akcja.

- Na trzustce naszej Hani jest guz, który swoją wielkością

Jedyną szansą dla Hani jest kosztowna operacja w Portugalii, gdzie istnieje możliwość usunięcia guza i wprowadzenia bypassów.

przypomina połowę bochenka chleba. Moja córka jest już po jednej nieudanej operacji, podczas której lekarze nie zdołali usunąć tego potwora. Jest wokół niego zbyt dużo naczyń krwionośnych, guz naciska na inne organy i zahacza o żyły i aortę, których nie można uszkodzić - przekazuje zrozpaczona. - Jedyną szansą dla mojej córeczki jest kosztowna operacja w Portugalii, gdzie istnieje możliwość usunięcia guza i wprowadzenia bypassów. Jesteśmy już po konsultacjach z lekarzem, który zagwarantował nam, że podejmie się jej. Je-

dynym warunkiem jest wpłacenie bardzo dużej kwoty, której po prostu nie mamy. Jesteśmy zmuszeni poprosić o pomoc.

Zostało kilka dni.

Każdy grosz się liczy. Możecie wpłacić tyle, ile macie. Razem możemy zdziałać cuda. Zdziałajmy właśnie teraz, kiedy zbliżają się Święta Bożego Narodzenia i kiedy nasze serca otwierają się szerzej i są bardziej wrażliwe na innych.

Pod koniec listopada na koncie Hani były 73 tys. zł, a potrzeba 300 tys. zł.

©©

Jest nowy slogan dla miasta - ZWAŁ JAK ZWAŁ WAŁBRZYCH

oprac. ADA
Wałbrzych

Za nami finał projektu, realizowanego przez Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu wraz z Uniwersytetem Jagiellońskim.

Na Scenie Kameralnej SZANIAW-SKX zakończył się projekt „Wałbrzych - Naprzód!!!”, który stanowił część przedsięwzięcia o nazwie „Normalność w warunkach niepewności. Perspektywa prakseologiczna w badaniach (re)produkcji „normalnego” życia miejskiego”. Było prowadzone przez Instytut Socjologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

11 dorosłych, dla których Wałbrzych jest miastem urodzenia, miastem zamieszkania,



Finał konkursu zaowocował oryginalnym hasłem.

miastem - wyborem, miastem - marzeniem wybrało miejsca, które mogą stać się w przyszłości ważne dla jego mieszkańców oraz napisało krótkie opowieści na ich temat. Mapa przy-

szłego Wałbrzycha to: plac Teatrny, gmach ZUS, ulica Słowackiego i ulica Pocztowa, stadion na Nowym Mieście, tereny po byłej Fabryce Porcelany Wałbrzych, osiedle Podzamcze, byłe kino Zorza, stacja Wałbrzych Centrum, czy wreszcie Chełmiec 851 m n.p.m.

Wizje nowego Wałbrzycha - centrum turystyki zdrowotnej - zaprezentowały uczennice i uczniowie klasy III Szkoły Podstawowej nr 28 w Wałbrzychu. Ich głosy ożywiły futurystyczne wizje, nadały im kształtu i umocniły wiarę, że Wałbrzych to najlepsze miejsce na świecie. A widzowie wybrali nowy slogan dla miasta: „ZWAŁ JAK ZWAŁ WAŁBRZYCH”. Autorem tego hasła jest znany aktor SZANIAW-SKX Rafał Kosowski. ©©

Nasi panowie z miotełkami dzielnie walczyli w mistrzostwach Europy

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Złożona z wałbrzyszan reprezentacja Polski odniosła sukces na mistrzostwach Europy.

Reprezentacja Polski mężczyzn w curlingu, oparta na zawodnikach Wałbrzyskiego Klubu Curlingowego ma za sobą ogromny sukces. Przed kilkoma dniami po raz pierwszy zakończyła mistrzostwa Europy na znakomitym, 7. miejscu. To zapewniło jej nie tylko utrzymanie w elitarnej Dywizji A, ale przede wszystkim zagwarantowało pierwszy w historii awans na przyszłoroczne mistrzostwa świata. Odbędą się one na przełomie marca i kwietnia w amerykańskim Ogden City.



Wałbrzyscy curlerzy odnieśli historyczny sukces w mistrzostwach Europy. Teraz czekają ich mistrzostwa świata.

Czempionat Starego Kontynentu odbywał się od 22 do 29 listopada w fińskiej Lohji. Naszą reprezentację tworzyli tam: Konrad Stych (skip-kapitan), Krzysztof Domin, Marcin Ciemiński i Bartosz Łobaza, wspie-

rani przez rezerwowego Maksyma Grzelkę oraz trenera Jakuba Bareša.

Mistrzostwa wygrała reprezentacja Szwecji, która w finale pokonała Szwajcarię. Brąz przypadł Szkocji. ©©

Podziękowania

Pragnę z głębi serca wyrazić swoje najszczerze podziękowania **całemu zespołowi Oddziału Chirurgii Onkologicznej Szpitala im. dra A. Sokołowskiego w Wałbrzychu**. Pobyt w szpitalu to zawsze doświadczenie wymagające siły i spokoju, a dzięki Państwa profesjonalizmowi, serdeczności oraz wyjątkowemu podejściu do pacjenta mogłem przejść przez ten czas z poczuciem bezpieczeństwa i nadziei.

Słowa wdzięczności kieruję przede wszystkim do **Pań Pielęgniarek** oraz **Pań Salowych**, które każdego dnia otaczały mnie troską, ciepłym słowem i konkretną pomocą. Wasza cierpliwość, uśmiech i gotowość do działania o każdej porze sprawiły, że nawet najtrudniejsze momenty stawały się łatwiejsze. Takie pełne człowieczeństwa podejście zasługuje na najwyższe uznanie. Chciałbym również podziękować całemu zespołowi lekarskiemu. Ogromny szacunek kieruję do **Pana Ordynatora Pawła Pyki**, którego wiedza, opanowanie i odpowiedzialność tworzą atmosferę zaufania tak potrzebną pacjentom.

W sposób szczególny pragnę wyróżnić **doktora Patryka Milczarka** oraz **doktora Przemysława Kucię**. Panowie Doktorzy wykazali się nie tylko wysokimi kompetencjami i precyzją działania, ale także empatią, spokojnym tłumaczeniem każdego etapu leczenia oraz indywidualnym podejściem, które daje pacjentowi poczucie, że naprawdę jest w dobrych rękach. To dzięki Państwa postawie łatwiej było mi zachować spokój i wiarę w pomyślny przebieg całego procesu.

Jeszcze raz składam wszystkim Państwu najserdeczniejsze podziękowania. Wasza praca ma ogromne znaczenie – nie tylko dla zdrowia, ale i dla psychicznego komfortu pacjentów. Jestem wdzięczny za każde okazane wsparcie, życzliwe słowo i zaangażowanie, które odczuwałem każdego dnia.

Z wyrazami ogromnego szacunku i wdzięczności,

Pacjent Andrzej Ł.



Sztuczne lodowisko już pełne gwaru

ELW, PG
Wałbrzych

1 grudnia otwarto w Wałbrzychu miejskie lodowisko. Wzorem poprzednich lat znajduje się na terenie Starej Kopalni.

- To mieszkańcy zdecydowali o powrocie lodowiska. Zainteresowanie, jakie obserwowaliśmy w ubiegłym roku, było jasnym sygnałem, że Wałbrzych potrzebuje takiej atrakcji na dłużej. Dlatego tym razem oddajemy do użytku większą, bardziej komfortową przestrzeń zimowej rekreacji - mówi Jacek Drejer, dyrektor Starej Kopalni.

Więcej i dłużej

Wielkiej pompy przy otwarciu nie było. Na uroczystości zjawili się jednak: prezydent miasta Roman Szelemy, jego zastępca Kacper Nogajczyk oraz dyrektor Centrum Nauki, Kultury i Sztuki Stara Kopalnia Jacek Drejer.

- Tegoroczna odsłona zimowej atrakcji to dwukrotnie większa tafla, aż trzy miesiące funkcjonowania oraz specjalne



Takie zabawy będą możliwe na lodowisku przy Starej Kopalni aż przez trzy miesiące.

udogodnienia, przygotowane z myślą o mieszkańcach Wałbrzycha - wylicza Ewa Balcerzak ze Starej Kopalni.

Lodowisko syntetyczne, czyli taflę o powierzchni 15x30 m wraz aluminiowymi bandami wynajmuje i obsługuje na zimowy sezon 2025-2025 firma Gamak z Jastrzębia-Zdroju. Koszt współpracy z nią to 169

740 zł. W skład tej ceny wchodzi wynajem lodowiska wraz z montażem i demontażem po zakończeniu trwania umowy, wytworzenie sztucznego lodu, serwisowanie lodowiska i wyposażenie go w agregat.

Dodatkowo, firma dostarcza: 150 par łyżew do wypożyczalni - w tym 60 proc. w rozmiarach dla dzieci i 40 proc. dla doro-

szych, regały na ustawienie łyżew, suszarki do łyżew na minimum 30 par każda, 6 sztuk chodzików do nauki jazdy (pingwiny, delfiny, misie), 20 kasków, elektryczne ostrzałki do łyżew oraz frezarki do lodu.

Godziny otwarcia

Lodowisko ma działać do końca lutego 2026 roku. Wraz

z zabawą na lodzie uruchomiono wiele dodatkowych atrakcji.

Poza nielicznymi wyjątkami, lodowisko będzie funkcjonowało w stałych godzinach: od poniedziałku do czwartku od 12.00 do 19.00, w piątki od 12.00 do 21.00, a w weekendy w wydłużonych godzinach od 10.00 do 21.00.

W ciągu dnia, na godzinę 14.00 zaplanowano techniczną przerwę na czyszczenie tafli, aby zachować najwyższy standard bezpieczeństwa i jakości jazdy.

Harmonogram działania lodowiska okresie świąteczno-noworocznym zostanie ogłoszony w najbliższym czasie.

Taniej z kartą Kocham Wałbrzych

Znane ceny za korzystanie z lodowiska. Bilet normalny kosztuje 20 zł, a ulgowy 16 zł. Posiadacze kart Kocham Wałbrzych mogą liczyć na dodatkowe zniżki (z kartą koszt biletu normalnego spada do 16 zł, natomiast ulgowego do 10 złotych).

Wypożyczenie łyżew to koszt 10 zł, a jeżdżika (stabiliza-

tora) - 10 zł. Wejścia na taflę odbywają się o pełnych godzinach, bilet jest ważny przez godzinę. Na lodzie może przebywać równocześnie maksymalnie 90 osób.

Wejściówki są dostępne na stronie www.biletynonline.starokopalnia.pl oraz w kasach biletowych.

Już jeżdżi specjalny autobus

Wychodząc naprzeciw potrzebom mieszkańców, Biuro Komunikacji Miejskiej uruchomiło od 1 grudnia specjalne połączenie autobusowe. Linia „C” łączy bezpośrednio Podzamcze, Piaskową Górę, Stary Zdrój i Śródmieście ze Starą Kopalnią oraz Aqua-Zdrojem.

Autobusy kursują popołudniami w dni robocze oraz przez większą część dnia w weekendy, co znacząco ułatwia dojazd do lodowiska. Szczegółowy rozkład jazdy jest dostępny na stronie rozklad.walbrzych.eu.

Przedstawiciele Starej Kopalni podkreślają, że tegoroczne lodowisko ma stać się miejscem spotkań, rodzinnych wyjść i dobrej zabawy. ©

Wypadek w Głuszycy

Adrianna Szurman
Głuszycy

Za szybko jechał na śliskiej drodze w Głuszycy kierowca osobówki. Auto wypadło z drogi i znalazło się przy drożnych krzakach.

Groźne zdarzenie miało miejsce w Głuszycy. Samochód prowadził 73-latek, jechał od strony Bartnicy w kierunku Głuszycy.

- Nie dostosował prędkości do warunków atmosferycz-

nych, stracił panowanie nad kierownicą i zjechał na pobocze, a następnie ze zbrocza pomiędzy drzewami na pobliską łąkę. Pojazdem jechały cztery osoby, ale tylko jeden z pasażerów, 42-letni wrocławianin, trafił do szpitala - mówi nam Marcin Świeży z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu.

Jak dodaje, na szczęście nie doznał on poważnych obrażeń ciała, zagrażających jego życiu. Funkcjonariusze zatrzymali dowód rejestracyjny uszkodzonego pojazdu. ©

Radni postanowili, co będziemy świętowali

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Rok 2026 będzie rokiem 600-lecia Miasta Wałbrzycha. Nie Rokiem Konstancja Skirmunta ani 80-lecia Górnika Wałbrzycha.

Otwarcie sesji Rady Miasta Wałbrzycha upłynęło 27 listopada w cieniu przepychanki o uchwałę, nadającą rokowi 2026 symboliczne miano. Zgłoszono trzy propozycje.

Pierwszy z projektów w sprawie ustanowienia roku 2026 Rokiem 600-lecia Miasta Wałbrzycha został przyjęty do porządku obrad 18 głosami radnych, przy sprzeciwie 1 radnego i 2 wstrzymujących się od głosu. To istotna rocznica, ważny historyczny moment w dziejach Wałbrzycha, dający możliwość celebrowania.

Powstały też dwa inne projekty, zgłoszone przez radnych opozycji i dotyczące tego samego zagadnienia.

Klub Radnych Prawa i Sprawiedliwości przygotował projekt uchwały w sprawie ustanowienia roku 2026 Rokiem Konstancja Skirmunta.

- Na ziemię wałbrzyską przybył w 1946 roku już jako staruszek, zamieszkał pod opieką siostr Niepokalanek, które dotąd pozostają kustoszami jego pamięci. Tu zmarł trzy lata później. Konstancja Skirmunt przywiózł do Wałbrzycha piękną i bogatą polską tradycję kresową, historię II RP oraz pamięć o trudzie odzyskania niepodległości - argumentował w mediach społeczno-ściowych Piotr Sosiński, radny Rady Miejskiej Wałbrzycha.

5 radnych było za, 13 przeciw, 4 wstrzymało się od głosu, a 1 był nieobecny.

Ostatni projekt, również zgłoszony przez radnych Klubu PiS - Tomasza Maciejowskiego i Rafała Kiercza - dotyczył ustanowienia roku 2026 Rokiem 80-lecia Górnika Wałbrzycha i Wałbrzyskiego Sportu.

- Podałem ten wniosek analizie formalno-prawnej przez biuro prawne urzędu miejskiego. Biuro prawne ma zastrzeżenia co do tej uchwały - wyjaśniał Krzysztof Kalinowski, przewodniczący Rady Miejskiej.

Wątpliwości te dotyczyły tego, że w projekcie po tytule



Wszystko wskazuje na to, iż w 2026 roku będziemy uroczysto i oficjalnie świętowali 600-lecie Wałbrzycha.

uchwały w paragrafie pierwszym znajdował się zapis, iż „uchwała jest w sprawie ustanowienia roku 2026 Rokiem 600-lecia Miasta Wałbrzycha”.

- Co innego podaliście w tytule, co innego w paragrafie pierwszym. Nie mogę panom tego wniosku wpuścić do porządku obrad - wyjaśniał Kalinowski i prosił projektodawców o większą staranność w przygotowaniu dokumentów.

Przewodniczący wyjaśniał też, że celebrowanie 600-lecia Miasta Wałbrzycha nie wyklucza uczczenia innych rocznic, jak 80-lecie istnienia Górnika Wałbrzycha.

Ostatecznie tylko pierwszy przedstawiony projekt uchwały został wpisany do porządku obrad. Z uwagi na okazane mu poparcie można wnioskować, że zyska aprobatę większości radnych. ©

0011443506

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 29 listopada 2025 roku zmarła lek.

Izabela Chrisidu

wieloletni pediatra,
Ordynator IV Oddziału Dzieci Starszych
Szpitala Dziecięcego na Gaju w Wałbrzychu.

O czym z bólem zawiadamia pogrążona w smutku

Rodzina

Msze Święte w intencji Zmarłej zostaną odprawione w sobotę, 6 grudnia o godzinie 16.00 msza święta w kaplicy przyszpitalnej przy Batorego oraz 11 stycznia 2026 r. o godzinie 11.00 w Kolegiacie pw. Świętych Aniołów Stróżów w Wałbrzychu.

Słyszeliście, że dom bez kota to głupota?

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Nowe Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Wałbrzychu - w przeprowadzce - jest rozchwytywane na Dolnym Śląsku.

Nowe Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Wałbrzychu przy ul. Beethovena już oficjalnie działa i podpisuje umowy z kolejnymi gminami.

Schronisko im. Jana Lityńskiego w przeprowadzce

- Mamy obecnie 40 psów i około 25 kotów. W chwili uroczystego otwarcia nowego schroniska zwierząt w nim nie było, by oszczędzić zwierzętom stresu - zaznacza Michał Niewiadomski, kierownik schroniska.

Nowoczesny obiekt wałbrzyskiego schroniska jest w centrum zainteresowania gmin całego regionu. Ich władarze chętnie podpisują umowy z nowym miejscem, ale o ugruntowanej renomie i z wysoką sprawnością adopcji zwierząt. Jeszcze przed zakończeniem prac w nowej lokalizacji wałbrzyskie

schronisko zostało zasypane propozycjami współpracy.

Obecnie w nowym obiekcie przy ul. Beethovena trwają ostatecznie poprawki wykonawcy i urządzenie miejsca, by było przytulne.

- Przenosiny naszych zwierząt trwają. Prosimy o to, by zainteresowani adopcją czy spacerami cierpliwie czekali i spotykali się z nami przy ul. Łokietka. Myślę, że pierwszy spacer z naszymi zwierzętami już z nowej lokalizacji będziemy planowali na okres świąteczno-noworoczny - zapowiada kierownik schroniska.

Nowe schronisko rozchwytywane na Dolnym Śląsku

Jeszcze dekadę temu stare schronisko przy ul. Łokietka w Wałbrzychu obsługiwało jedynie Wałbrzych, potem dołączyła Jedlina-Zdrój. Po zmianie kierownictwa i otwarciu placówki na wolontariuszy oraz współpracę z innymi organizacjami nagle pośredniczy w wielu adopcjach.

- Z innymi gminami współpracujemy od wielu, wielu lat. Początkowo było to kilka gmin



FOT. SCHRONISKO W WAŁBRZYCHU

Ta „dziewczyna” trafiła do schroniska z dzielnicy Rusinowa. Czy ktoś ją przycierze?

z powiatu wałbrzyskiego i Kamienna Góra. Teraz współpracuje z nami już kilkanaście samorządów. Obecnie, poza Wałbrzychem, jest to 14 gmin. Jesteśmy w trakcie rozmów w kolejnymi, które poszukują partnerów, by móc zrealizować własny program zapobiegania bezdomności zwierząt - zaznacza Niewiadomski.

Obecnie do wałbrzyskiej placówki trafiają psy i koty z Wałbrzycha oraz z: powiatu wałbrzyskiego - wszystkie gminy z wyjątkiem Walimia (czyli Jedlina-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Stare Bogaczowice, Czarny Bór, Głuszycza, Boguszów-Gorce i Mieroszów); powiatu ząbkowickiego (Udanin, Ząbkowice Śląskie, Wińsko i Kamieniec

Ząbkowicki); okolic Legnicy (Paszowice, Złotoryja); miasta Kamienna Góra.

Tylko w 2024 roku przyjęto do wałbrzyskiej placówki 273 psy i 251 kotów. Przeprowadzono udane adopcje 131 kotów i 117 psów. Do placówki trafil czworonożni rozbitkowie - zagubieni i odebrani - w liczbie 97 kotów i 136 psów.

Dla porównania - rok wcześniej oddano do adopcji w dobre ręce 135 psów oraz 127 kotów. 234 psów i kotów - zagubionych futrzaków - w czasie tego okresu odebrano ze schroniska.

Psy i koty wciąż czekają na swój własny dom

Niemal każdego dnia przeprowadzane są kolejne adopcje, ale do placówki trafiają też kolejni czworonożni, życiowi rozbitkowie. Niestety, kilkanaście psiaków jest w placówce już od dawna, z różnych powodów trudno im znaleźć nowy dom.

Tej jesieni, od 20 września do 29 listopada, do schroniska trafiło: 9 nowych psów (8 z nich odebrano) oraz 7 nowych kotów (2 z nich odebrano).

Dom znalazło kilka zwierząt, lecz nowego schronienia wciąż poszukują psy, koty i kocięta. Może to pora, by podjąć decyzję o przycięciu psa lub kota? W przypadku rozpoznania zguby na zdjęciach, publikowanych w social mediach przez schronisko lub w sprawie adopcji można się kontaktować z wałbrzyską placówką telefonicznie na numery: 510 084 734 lub 74 842 4223. ©

REKLAMA

0011442904

**100 LAT
HYDROPOLIS**

**ODWIEDŹ JEDYNE W POLSCE
CENTRUM WIEDZY O WODZIE**

**MAMY NOWĄ
PRZESTRZEŃ
DLA ZWIEDZAJĄCYCH**

**KOTŁOWNIA WSCHODNIA
PRZY ZABYTKOWEJ WIEŻY CIŚNIEŃ.**

**Wrocław
ul. Na Grobli 17
hydropolis.pl**

Nie mają sumienia - naciągali staruszki



FOT. KMP WAŁBRZYCH

Oszuści zostali zatrzymani za oszustwa „na wnuczka” i „na policjanta”. Mogą spędzić za kratami nawet 8 lat.

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych, Szczawno-Zdrój

Policjanci z Wałbrzycha zatrzymali trzech młodych mężczyzn, odpowiedzialnych za przestępstwa na tzw. wnuczka i policjanta, dokonane w ubiegłym miesiącu.

Funkcjonariusze kryminalni z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu wytypowali, a następnie zatrzymali 18, 19 i 20-latkę, pochodzących z powiatów trzebnickiego oraz wrocławskiego. Oszustw dokonali 8 i 11 listopada na terenie Wałbrzycha oraz Szczawno-Zdroju.

- Najpierw oszuści pojawili się w mieszkaniu przy ul. Długiej w Wałbrzychu, a następnie odwiedzili ul. Topolową w

Szczawnie-Zdroju. Dwie oszukane kobiety w wieku 84 i 90 lat przekazały swoje oszczędności fałszywym policjantom po tym, jak ci przyjechali odebrać pieniądze. Seniorki dały się nabrać i przekazały gotówkę na kaucję dla członków swoich rodzin, którzy mieli spowodować poważne wypadki drogowe. Łącznie było to 63 tys. złotych - informują w wałbrzyskiej policji.

Cała trójka została doprowadzona do Prokuratury Rejonowej w Wałbrzychu, gdzie usłyszała zarzuty. Sprawa ma charakter rozwojowy, ponieważ policjanci mają informację, że podejrzani odbierali gotówkę od pokrzywdzonych senierek i seniorów na terenie całego kraju. Przepęcom grozi do 8 lat pozbawienia wolności. ©

KRÓTKO

POWIAT WAŁBRZYSKI

Plaga pijanych za kółkiem

Tego jeszcze w Wałbrzychu i okolicy nie było, przynajmniej w ostatnim czasie. Kierujący pługopiaskarką pijany 47-latek przewrócił pojazd na bok. I zamiast odśnieżać ulice, trafił na komisariat. Nie on jeden. Inny pijany kierowca rozbił osobówkę na latarni, a rowerzysta przyjechał do boguszowskiego komisariatu na dozór... rowerem, lecz wcześniej sobie popił. Rekordzista ostatnich dni wydmuchał blisko 2,5 promila alkoholu w alkomat. ADA

BOGUSZÓW-GORCE

Ukradła portfel i „palila głupa”

Starsza pani okazała się złądzką rodem... z gangu Olsena. Po tym, jak ukradła w sklepie przy ulicy Strażackiej w Boguszowie-Gorcach portfel z pieniędzmi i kartami do bankomatu, zabarykadowała się w domu, pieniądze schowała, a karty pocięła. Kiedy policja zapukała do jej drzwi, udawała, że nie ma jej w mieszkaniu. Policjanci nie dali się zwieść. Wezwali na pomoc strażaków, którzy na wysięgniku zajrzeli do okien starszej pani by sprawdzić, co dzieje się w środku. Dopiero gdy funkcjonariusze przystąpili do siłowej próby wejścia do mieszkania, 71-latkę otworzyła drzwi. Policjanci znaleźli u niej wszystkie przedmioty z kradzieży. Sprawczyni została zatrzymana i przyznała się do kradzieży. Grozi jej do 5 lat pozbawienia wolności. ADA

WAŁBRZYCH

Groźny pożar przy Uczniowskiej

Groźny pożar wybuchł po godz. 23.00 w budynku mieszkalnym przy ul. Uczniowskiej w Wałbrzychu. Ewakuowano 25 osób. Część musiała skorzystać z pomocy Miejskiego Ośrodka Społecznej, bo nie miała gdzie się podziać. Na miejscu interweniowało kilka zastępów straży pożarnej, policja i służby zarządzania kryzysowego Urzędu Miejskiego. Nikomu, na szczęście, nic się nie stało. Przynajmniej pożaru ma ustalić biegły z zakresu pożarnictwa. - Dzisiaj wiemy na pewno, że nie było działania osób trzecich - powiedział nam Marcin Świeży z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu. ADA



FOT. KMP WAŁBRZYCH

Młotkiem w samochód. Tak - według niektórych - załatwia się sąsiedzkie porachunki.

NA WOKANDZIE ZŁOŚĆ WZIEŁA GÓRĘ NAD ROZSĄDKIEM

Wódka i agresja zabierają rozum

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Pijani, zdenerwowani, agresywni. Jeden zniszczył drzwi, dwaj inni samochody. Mogą posiedzieć nawet pięć lat.

W ostatnich dniach wałbrzyscy policjanci zatrzymali aż trzech mieszkańców, u których wywołana agresja wzięła górę nad rozsądkiem. Pewność co do powodu zachowania jest tylko w dwóch przypadkach. Jeden z zatrzymanych, 68-letni mężczyzna, postanowił bowiem, że nie będzie odpowiadał na pytania policjantów.

Mundurowi zatrzymali go jednak na gorącym uczynku po tym, jak wybrali się 20 listopada do dzielnicy Nowe Miasto. Dzielnicy drugiego komisariatu interweniowali, bo przed godziną 6.00 ktoś zgłosił, że jakiś mężczyzna demoluje zaparkowane samochody.

- Po przyjeździe na miejsce zgłoszenia funkcjonariusze zatrzymali na gorącym uczynku sprawcę aktów wandalizmu. Okazało się, że odpowiedzialny

za uszkodzenie pięciu pojazdów na ul. Rymanowskiej i Truskawieckiej jest 68-latek, mieszkaniec Wałbrzycha. Był pijany, wydmuchał 0,8 promila alkoholu, nie chciał odpowiadać na pytania policjantów. Funkcjonariusze znaleźli przy nim młotek, którym powybijał szyby w zaparkowanych samochodach - informują w wałbrzyskiej policji.

Wałbrzyszanin trafił do policyjnej celi, do wytrzeźwienia. Dzień później usłyszał zarzuty, teraz o jego losie zadecyduje sąd. Straty oszacowano wstępnie na około 3 tys. złotych - na szkodę pięciorga mieszkańców miasta.

Drzwi wejściowe do jednego z budynków przy ul. Kasztelańskiej na Podzamczu zniszczył natomiast 31-letni wałbrzyszanin. Funkcjonariusze udowodnili mężczyźnie, że szybę w

Trzy osoby odpowiedzialne za dewastację mieszkania. Jedna z nich została zatrzymana na gorącym uczynku przestępstwa.

drzwiach wybił celowo 7 września tego roku. Uderzył w nie pięścią, czym spowodował straty, ocenione na 810 złotych, tym razem na szkodę spółdzielni mieszkaniowej.

- Sprawca, który jest lokatorem budynku, podczas czynności procesowych przyznał się do zarzucanego mu czynu i złożył wyjaśnienia. Oświadczył, że w momencie zdarzenia był nietrzeźwy, a wyładował swoją frustrację na drzwiach, gdyż był zdenerwowany - informują policjanci.

W tym samym czasie policjanci zatrzymali w miejscu zamieszkania przy ul. Sygietyńskiego na Nowym Mieście 38-latkę, który 14 października tego roku ostrym narzędziem uszkodził trzy elementy powłoki lakierniczej zaparkowanego przy tej ulicy samochodu. Mężczyzna złożył wyjaśnienia i przyznał funkcjonariuszom, że powodem dewastacji był sąsiedzki konflikt, związany z parkowaniem pojazdów. Właściciel uszkodzonego samochodu oszacował straty na 2,8 tys. zł. Dlatego sprawca również odpowie przed sądem za popełnienie przestępstwa. ©

REKLAMA

0011445462



Świdnica, 1.12.2025 r.

INFORMACJA

Wójt Gminy Świdnica informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Świdnicy, ul. Głowackiego 4, „Wykazu nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży”

Przeznacza się do sprzedaży nieruchomości:

- udziały w wysokości 0,0105 w nieruchomości gruntowej zabudowanej, stanowiącej działkę nr 113/1 o powierzchni 0,0460 ha położoną w obrębie Pogorzała zgodnie z Zarządzeniem nr 140/2025 Wójta Gminy Świdnica z dnia 1 grudnia 2025 roku.

Wójt Gminy Świdnica
Bartłomiej Strózik

Walim stoi przed komunikacyjną rewolucją. Ma być wygodniej i taniej - dla ludzi oraz gminy

Elżbieta Węgrzyn
Walim

Będzie dojazd do wszystkich wiosek w gminie Walim, w tym do Zagórza Śląskiego. I bilety za złotówkę. Wójt zapowiada duże zmiany.

Wójt Walimia Adam Hausman zapowiedział od 2026 roku rezygnację z komunikacji miejskiej Wałbrzycha do Nowego Julianowa, Dzieńmorowic, Walimia i Rzeczek. Zapowiada funkcjonowanie trzech linii gminnych busów. Ma być ich dużo, a dla mieszkańców mają być tanie bilety. Ma też być taniej dla budżetu gminy.

Będzie dojazd do wszystkich wiosek

Po wystąpieniu na sesji Rady Miejskiej w Wałbrzychu 27 listopada, gdzie wójt gminy Walim zapowiedział konieczność rezygnacji z dalszego korzystania z transportu komunikacji miejskiej z Wałbrzycha, samorządowiec idzie za ciosem i zapowiada dla mieszkańców zmiany w komunikacji gminnej od stycznia 2026 roku.

Na czym miałyby one polegać? Na rezygnacji z kursów linii nr 5 do Dzieńmorowic i do Walimia, a także z kursów linii 11 do Nowego Julianowa. Jak zaznacza wójt, chodzi o: wyniki kontroli NIK, wskazującej konieczność wyboru między komunikacją aglomeracyjną i gminną; spadek liczby mieszkańców, korzystających z autobusów z 17 do około 8 proc.; koszty (1,8 mln zł rocznie); także o konieczność skomunikowania innych gminnych miejscowości, jak Glinno, do których nie dojeżdża ani pociąg, ani wałbrzyski autobus.



Autobusy z Wałbrzycha mają zastąpić na terenie gminy Walim trzy lokalne linie busów.

Wójt zapewnia, że mimo rezygnacji z transportu zbiorowego Wałbrzycha, mieszkańcy nie powinni się martwić.

- Dojazd do Wałbrzycha będzie zapewniony. Będą trzy gminne linie autobusowe - zapowiada Adam Hausman.

Wójt gminy Walim Adam Hausman: - Dojazd do Wałbrzycha będzie zapewniony. Będą trzy gminne linie autobusowe.

Linia pierwsza - będzie startować z Walimia i Rzeczek na przemian i jechać przez Rzeczkę, Walim, Jugowice, Podlesie i dojeżdżać do pętli linii nr 5 w Wałbrzychu w Rusinowej. Ten sam autobus z Bystrzyckiej zrobi kółko do Dzieńmorowic i z powrotem do Rusinowej. Zamiast 11 kursów w te dwa kierunki ma być 16.

Linia druga - ma startować z Glinna, jechać przez Michałkową, Zagórze Śl., Podlesie do Rusinowej w Wałbrzychu. Następnie do Dzieńmorowic, Nowego i Starego Julianowa

i Rusinowej - powrót do Glinna.

Trzecia linia ma jeździć z Walimia przez Jugowice, Zagórze Śl. i zaporę w Lubachowie.

- Mieszkaniec zapłaci za przejazd 1 zł. Gdziekolwiek wsiądzie i wysiadzie, na terenie gminy zapłaci złotówkę. Miesięczny bilet na wszystkie linie ma kosztować 40 zł, zaś uczniowie zapłacą 20 zł. Seniorzy mają mieć bezpłatny przejazd - zapowiada Hausman i zaznacza, że te zmiany wymusza na nim ekonomia: 40-milionowy budżet gminy.

Wójt liczy na to, że transport gminny uruchomi za około 400-500 tys. zł, czyli zaoszczędzi ponad 1 mln zł i skomunikuje wszystkie wsie w gminie.

Mieszkańcy Walimia mają sporą wątpliwość

Oświadczenie wójta wywołało żywe reakcje internautów. Wielu z nich dostrzega nadchodzące utrudnienia. Pojawiły się entuzjazm, ale i wątpliwości:

„Czyli będziemy płacić za następne autobusy i następny bilet, by dostać się do danej przychodni. Dobrze rozumiem - 3 bilety w jedną stronę?”

„Dlaczego mają płacić za 2 lub 3 bilety, kiedy teraz płacili tylko za jeden. Jadąc np. z Dzieńmorowic czy Walimia do Wałbrzycha?”

Na pytania o dostęp do apteki i usług w Jedlinie-Zdroju wójt odpowiada:

- Z Walimia przez Jedlinie-Zdrój do Wałbrzycha będą 3 kursy i 3 z Wałbrzycha przez Jedlinie-Zdrój w kierunku Walimia. Jeśli będzie inna potrzeba, będziemy reagować na bieżąco.

„Mądra decyzja. Podejrzewam, że będzie przykładem dla innych gmin, jak zaoszczędzić mnóstwo pieniędzy?”

„Wszędzie rządzi kasa, zwykłych ludzi mają gdzieś, nie każdy ma możliwość jeździć samochodem, cofają nas do średniowiecza, nawet w PRL-u jeździły autobusy do Dzieńmorowic. Teraz nic się nie opłaca, przed wyborami będą znowu obiecywać, czego to nie będzie, a później znowu to samo. Będziemy mieli przymusowe wycieczki, żeby się dostać do domów. Masakra!”

„Panie, macie pieniądze, kupcie autobus i zatrudnijcie kierowcę i sprawa załatwiona. Nie będziecie podpisywać

umów itd. Sami będziecie sobie panami.”

Wyrok na Walim?

Braku dojazdu do Walimia i cen dojazdu dla osób z zewnątrz obawiają się też wałbrzyskanie.

„A co z ludźmi, którzy mieszkają w Wałbrzychu, a rodziców mają w Dzieńmorowicach i mają małe dzieci w wózkach? Jak będzie to brane pod uwagę w biletach? I co, jeśli ktoś ma książeczkę zasłużonego dawcy krwi i przejazdu ma za darmo w każdej komunikacji? Jadąc do rodziców będzie musiał iść z pętlą na piechotę, żeby nie płacić za bilet, czy też będzie miał przejazd za darmo?”

„A ja pochwalam, że Zagórze będzie obsługiwane. Ciężko, ile będzie kosztował bilet dla wałbrzyszanina.”

„Ważna jest częstotliwość kursów, w ciągu dnia. Seniorzy zwykle nie jeżdżą samochodami, ale muszą dotrzeć do lekarzy np., do urzędów, np. Dzieci i młodzież ze szkoły do domu, z domu do szkoły. Czy to wszystko będzie płynnie działało, czy spowoduje wykluczenie z przemieszczania się między małymi miejscowościami a Wałbrzychem, zobaczymy w praktyce.”

„Poczekajmy, sprawdźmy i nie używajmy hejtu i złośliwości w komunikowaniu się z Panem Wójtem Walimia, który wyraźnie mówi o przyczynie tych zmian.”

„Oszczędności w budżecie gminy Walim i pewnie też gminy Wałbrzych (miasta). Ukłony i dziękuję za rzetelną informację. Dojazd do szkół, do pracy, do lekarzy dla niezmotoryzowanych musi być zabezpieczony. Taka była idea rządowa.”©©

Kiedyś ta kamienica szpeciła, za to dziś jest ozdobą

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Narożna kamienica z piękną fasadą - kiedyś szpeciła, teraz będzie ozdobą Placu Grunwaldzkiego w Wałbrzychu.

Są takie miejsca, których remont wpływa na wygląd całej okolicy. Tak właśnie jest z dużą, narożną kamienicą przy ul. Konopnickiej 5a-5b. Po remoncie jej fasady i dachu zyskuje cały rejon Placu Grunwaldzkiego w Wałbrzychu.

Charakterystyczny budynek narożnej kamienicy w zwartej zabudowie północno-wschodniej pierzei ul. Konopnickiej, u zbiegu z ul. Wysockiego, witający wjeżdżających na Plac Grunwaldzki w Wałbrzychu od strony ul. Sikorskiego i Wysockiego „pamięta” jeszcze czasy, gdy Pełcznica płynęła przez centrum w odkrytym kanale.

Budynek przy ul. Marii Konopnickiej 5a-5b powstał około 1915 roku w stylu historyzmu i jest wpisany do Gminnej Ewidencji Zabytków. To jeden

z najbardziej okazałych gmachów w obrębie ścisłego centrum Wałbrzycha.

Zalecenia konserwatorskie dla tego ciekawego budynku z 2018 roku mówiły o konieczności remontu elewacji. Jednak w ramach prac restauratorskich do zachowania jest struktura budynku: jego bryła, forma dachu, kompozycja elewacji, układ osi okiennych, wykrój otworów, detal architektoniczny oraz oryginalna stolarka.

Remont rozpoczęto na przełomie wiosny i lata 2025 roku. Po 20 listopada zaczęto demon-

taż rusztowań. Gmach po remoncie dachu, elewacji i detali architektonicznych wygląda pięknie. Z elewacji znikną historyczne już reklamy. Miedziany odcień dachówki gaszą szarości elewacji. Budynek stanie się ozdobą tej części miasta.

Znacie podobne obiekty w mieście pod Chełmcem? Jeśli tak, podpowiedźcie nam. A my postaramy się o nich napisać i zachęcić władze Wałbrzycha do działania. Bo funkcjonalne, a przy tym piękne gmachy to bez wątpienia nasze wspólne dobro.©©



Budynek przy ul. Konopnickiej 5 w Wałbrzychu „wychodzi” z rusztowań. I prezentuje się naprawdę okazale.

IDA ŚWIĘTA! NIESAMOWITE, BAJKOWE CENTRUM WAŁBRZYCHA W ŚNIEGU I Z NOWYMI OZDOBAMI ŚWIĄTECZNYMI. DEKO

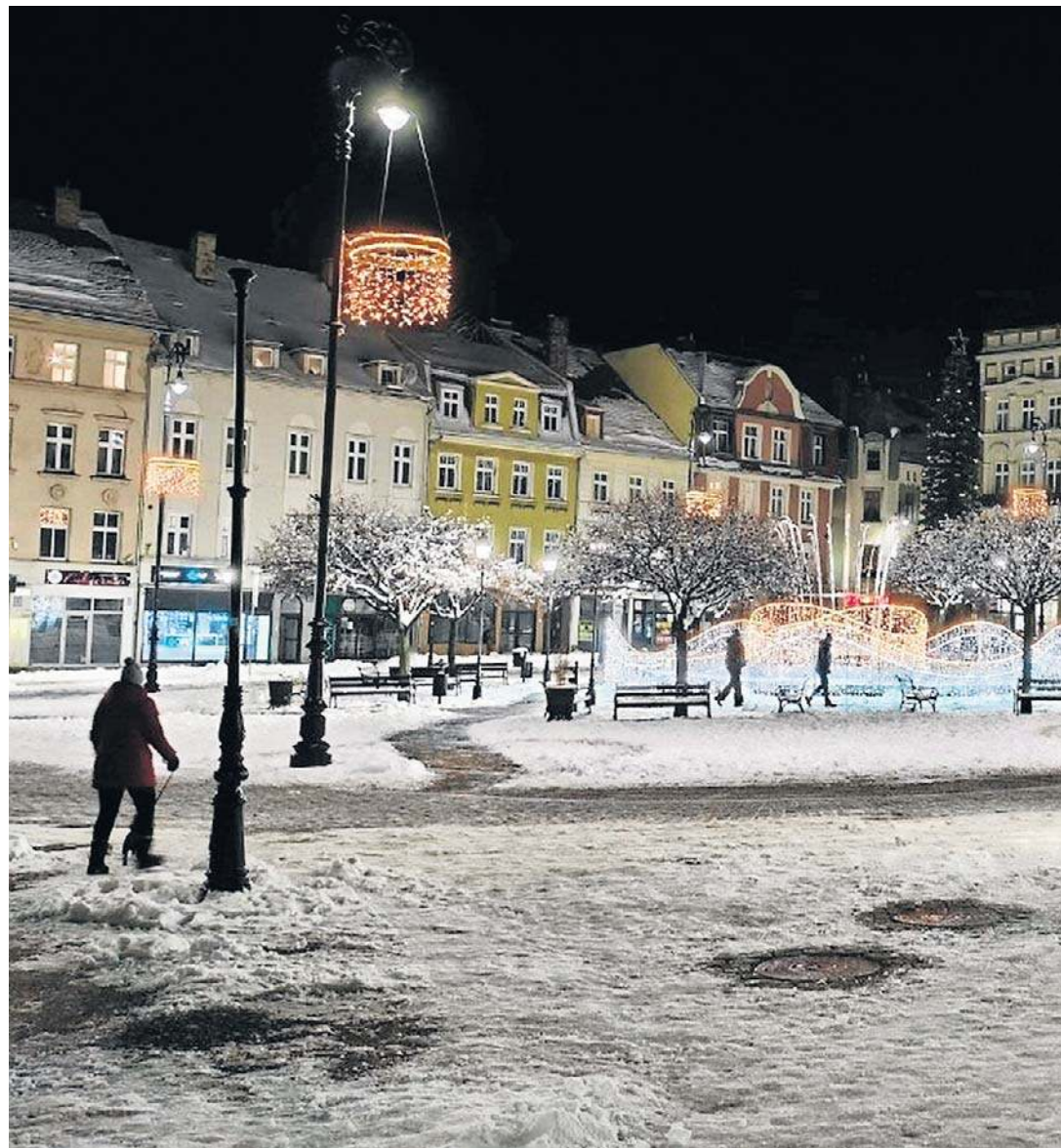
Choinki, prezenty i filizanki. Magia, jakiej



Wiele świątecznych akcentów pojawiło się w mieście już w ostatnich dniach listopada.



Taka fontanna wydaje się czynna nawet w zimowej scenerii. Śnieg i mróz jej niestraszną!



Aż 162 sztuki nowych elementów dekoracji świątecznych dostarczyła do Wałbrzycha firma Ad



Na świąteczne dekoracje Wałbrzych wydał w tym roku 816 220,47 zł. Patrząc po efektach - warto było!



Warto czekać cały rok, by zobaczyć ściśle centrum miasta w takiej scenerii. Widoki zapierają dech w piersiach!

DRACJE JUŻ CIESZĄ OCZY MIESZKAŃCÓW

...nie mieliśmy!



... z Koziegłowów w województwie śląskim. Już cieszą oczy!



Na placu Kościelnym tańczą trzy kolorowe bączki. Nieodparcie wracają wspomnienia dziecięcych zabaw.



Wielka sosna - w tym przypadku już choinka - na placu Magistrackim jest centralnym punktem miejskich dekoracji.



Pięknie udekorowane, przysypane śniegiem drzewka trafiły w ramki. Jakby same ustawiały się do fotografii.



Święta bez prezentów? Niemożliwe! Przypominają nam o tym wielkie, świetne dekoracje na placu Magistrackim.



Wielkie, kolorowe filizanki przy Muzeum Porcelany przyciągają uwagę mieszkańców.



Wieczorny spacer w takiej scenerii to niezapomniane przeżycie. I wstęp do świąt!

PAPRYKARZ SZCZECIŃSKI, CZYLI PRL PRZETRWAŁ W KUCHNI

Wielbiciele tego smakołyku, a jest ich i dziś niemało, mają swoje nieformalne święto 1 grudnia. Tego dnia, w 1968 r., paprykarz został opatrzony znakiem „Q”.

Mariusz Grabowski

Oznaczało to, że jest nie tylko dobry, ale też stanowi dumę socjalistycznej gastronomii. Po pół wieku paprykarz wciąż ma się dobrze. Co więcej, ze skromnej przekąski awansował do katalogu dań „kultowych”, jak schabowy, pomidorowa z ryżem i sałatka warzywna.

Z zakresu konserw

Imaginarium PRL-owskiej gastronomii miało swoje ograniczenia: biedę, wieczny niedobór dóbr spożywczych i estetykę, która zbyt wyrafinowanie uważała za burżuazyjny przesąd. Budowniczy socjalizmu miał pożywiać się solidnie i narodowo w treści: zupami z wkładką mięsna, kotletami w towarzystwie polskich ziemniaków, zaś na deser owocami z PGR-owskich sadów.

W kwestii przekąsek dominowały ryby i nabiał, a z garmażu pasztetowe, kaszanki i salcesony. Gdy zatem w połowie lat 60. w szczecińskim „Gryfie”. Przedsiębiorstwie Połowów Dalekomorskich i Usług Rybackich, technolodzy opracowali recepturę konserwy rybnej o oryginalnym smaku, asortyment dań gotowych znacząco się wzbogacił.

Było to możliwe, bowiem w 1962 r. Zakłady Rybne w Szczecinie połączono z Zakładem Produkcji Konserw PPDiU „Gryf”. W ten sposób powstał czolowy polski producent konserw rybnych. Paprykarz z „Gryfa” był ponoć wynikiem pomysłu racjonalizatorskiego na zagospodarowanie odpadów po wykrawaniu kostki rybnej z zamrożonych bloków rybnych. Poza mięsem w pierwotnym oryginalnym paprykarzu była pulpa z pomidorów, ryż, warzywa i przyprawy. Pierwsze puszkę paprykarza zeszyły z taśmy produkcyjnej „Gryfa” w 1967 roku. 1 grudnia 1968 r. szczecińska puszkę paprykarza otrzymała wspomniany wyżej znak jakości.

Błękitka nie lubimy

Można zatem powiedzieć, że paprykarz zrodził się przypadkiem. - Kiedyś nasi technolodzy ze statków-chłodni spróbowali w którymś z afrykańskich portów lokalnego przysmaku czop-

czop. Była w tym ryba, ryż i bardzo ostra przyprawa - pima - wspominał Bogusław Borysewicz, założyciel Zakładu PPDiU „Gryf”.

Według normy ZN-67/ZGR-09815 obowiązującej od 1 lutego 1967 r. paprykarz szczeciński to „rozdrobniona masa powstała przez wymieszanie mięsa ryb z ryżem, koncentratem pomidorowym, olejem, cebulą, przyprawą pieprzem nigeryjskim”. Potem recepturę wielokrotnie modyfikowano i zmieniano. W miarę narastającego kryzysu gospodarczego i dostępności danego surowca zmieniał się także skład paprykarza - stosowano późniejsze gatunki ryb, np. błękitka zamiast mintaja, wyeliminowano pime, a ryż próbowano zastąpić kaszą.

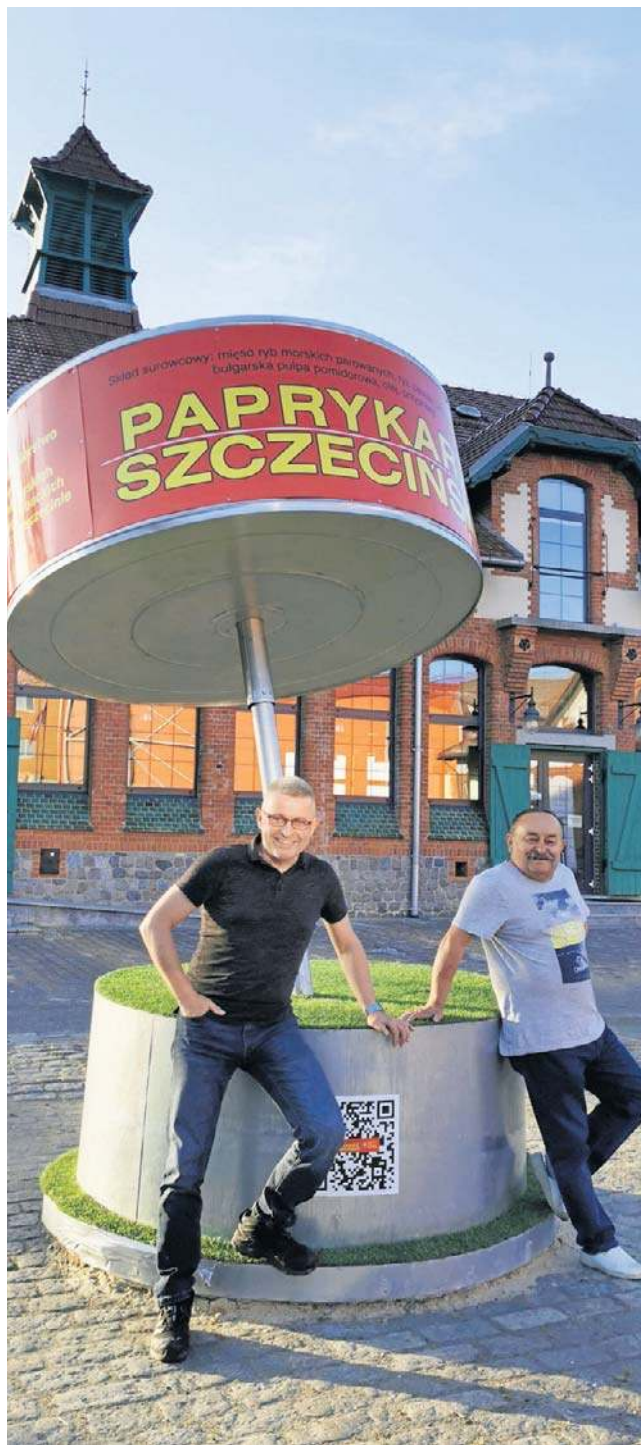
Paprykarz zyskał niezwykłą popularność w kraju - był nieodłącznym elementem stołówek zakładowych, obozów harcerskich i kantin wojskowych - ale trafiał także za granicę. Eksportowany był m.in. do ZSRR, Danii, USA, Japonii, Jordanii, Liberii, Węgier, Wybrzeża Kości Słoniowej, a nawet egzotycznego Togo.

Był patent czy nie?

Marek Rudnicki, dziennikarz „Głosu Szczecińskiego”, przeprowadził w 2011 roku śledztwo w niezwykle ważkiej sprawie: czy paprykarz szczeciński został w PRL-u opatentowany? Tak twierdził m.in. Bogusław Borysewicz, ale dokumentów nie udało się odnaleźć. - Nasze produkty otrzymywały znak towarowy i były zgłaszane do urzędu patentowego. (...) Taki patent dostał np. „Koreczki szczecińskie” i są pośrednim dowodem, że taki patent istniał - przypomniał.

W Urzędzie Patentowym RP informują, że firma PPS „Gryf-ryb” (następczyni „Gryfa”) trzy razy ubiegała się o patent dla „Paprykarza szczecińskiego”, ale dopiero w latach 1992-1996. Dostała decyzję odmowną. Dlaczego? Nie wiadomo. Dodajmy, że na przełomie lat 60. i 70. aż osiem wyrobów „Gryfa” otrzymało znak jakości „Q”, w tym bardzo popularna niegdyś „Sałatka pikantna z makreli” oraz „Brysling w oleju aromatycznym”.

Dziś paprykarz w różnych wersjach i od różnych producen-



Twórcy instalacji pomnika paprykarza szczecińskiego, który kiedyś zdobył Szczecin: Bogusław Dydek i Jacek Jastrzębski.

tów widnieje nawet na ministerialnej liście produktów tradycyjnych województwa zachodniopomorskiego - obok „Pasztecików” Bogumiły Polańskiej, jezirowego ogórka kiszzonego, kapusty kiszzonej z beczki, ogórka koblzkiego, chleba razowego

koprzywieńskiego, śliwek z Dębiny, miodu drahimskiego oraz trójniaka.

Chleb, paprykarz, wódka

W 2003 r. Adam Zadworny z „Gazety Wyborczej”, pisząc

tekst o paprykarzu, przeprowadził niecodzienny eksperyment: rozesłał wśród znajomych ankietę na temat jego smaku. Odezwy był jednoznaczne: „Bywał mniej lub bardziej pikantny, cholera wie, od czego to zależało”; „Czasami jak rzucili gorszą partię, to kręgosłupy się trafiały, kawałki płetw, husek. Ale w akademiku wszystko się jadło”; „Kiedyś próbowałem go podgrzać, bo na puszcze było napisane, że można też jeść na gorąco. Wyszło coś strasznego”.

Co ciekawe, nikt nie przyznał się do tego, że smaku tego produktu nie zna. To z jednej strony efekt jego dawnej sławy, z drugiej zaś niekończącego się kryzysu gospodarczego w Polsce Ludowej. Paprykarz często nie spełniał bowiem wymogu pierwotnej normy zawartości 50 proc. mięsa rybiego, a poza mięsem trafiały do niego wszelakie odpady, nierzadko budzące grozę. W kilku numerach „Kuriera Szczecińskiego” z połowy sierpnia 1972 roku alarmowano, że w pewnej partii paprykarza znaleziono „elementy metalowe przypominające fragmenty łożyska tocznego”.

Specjał ze Szczecina miał za to podstawową zaletę: był ogólnie dostępny, tani i rzucił się w oczy z powodu czerwonej etykiety. Pasował jako przekąska, mógł być zagryzką do alkoholu, przydawał się na wycieczkach i przy ognisku. W 1970 r. puszkę paprykarza kosztowała 2,5 zł, tyle co bochenek chleba. Dla porównania: kilo cukru 2,70 zł, litr mleka 3,30 zł, kilo margaryny 34 zł, tabliczka czekolady 15 zł, a pół litra wódki 50 zł.

Zrodzone z nostalgii

Gdyby klasyfikować kulinaria wedle sentymentu, paprykarz trafiłby do popularnej kategorii „kiedyś wszystko było lepsze”. Rosół podczas domowych obiadów był bezkonkurencyjny, bo z „prawdziwej kury”; kaszankę można było przysmażyć na patelni; salcesony były smaczniejsze, bo w ogóle były - od włoskiego po brunswicki. Piwo „Łomża”, produkowane w PRL-owskim browarze nie miało zaś konkurencji na wschód od Wyszki.

Nawet bułka z pieczarkowym farszem, która uchodziła w późnych latach 80. za rodzimy fast food, spełniała kanony gastronomicznej satysfakcji. Podobnie jak bajaderka - ciasto z resztek, które mogłoby pretendować do miana ówczesnego polskiego zero waste, gdyby nie narodziło się prozajcznie, z kryzysu.

Nostalgii nie wolno lekceważyć, ale nie można przeceniać. Autorzy wpisu na rządowej stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi zapomnieli, że paprykarz szczeciński to ostatecznie jedynie puszkę rybną, nawet jeśli owiana sentymentem, a nie potrawa definiująca polską gastronomię. „Paprykarz szczeciński zdobywa wiele nagród, m.in.: I miejsce w konkursie »Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów«, a także III miejsce w wakacyjnym konkursie kulinarnym »Zachodniopomorskie Je Je Je!«”.

Echem tam pompowanej sławy jest m.in. „pomnik” Paprykarza Szczecińskiego autorstwa Bogusława Dydka i Jacka Jastrzębskiego - rodzaj instalacji przedstawiający monstrualną puszkę, który wabi turystów na plac Gryfitów na Łasztowni w Szczecinie. Walory estetyczne pomnika są dyskusyjne, wrażenie - piorunujące.

„Przez nas wykonane”

Na koniec kilka słów o jeszcze jednym elemencie: paprykarz szczeciński jest co prawda przykładem regionalnej gastronomicznej wyznacznicy swoich czasów, ale z czasem stał się memicznym elementem ogólnonarodowej dumy. Podobnie jak majonez kielecki, flaki zamojskie czy śliwka naęczowska. Ma to niewiele wspólnego z daniami, które zrodziły się w Polsce Ludowej z powodu narodowych kompleksów. Takie fenomeny kulinarne, jak falka po bretońsku, śledź po japońsku, kurczak po mandaryńsku, ryba po grecku, sałatka grecka czy wreszcie rodzimej produkcji włoska mortadela zaliczyć można do dań „kuchni wyobrażonej” z czasów, gdy Polską rządili towarzysze Gomułka i Gierek.

Elżbieta Szczepańska w „Bohemistyce”, czasopiśmie Uniwersytetu Jagiellońskiego (nr 2 z 2020 r.), w tekście „Na tropie czeskich i polskich ciekawostek kulinarnych” zalicza te dania do kategorii „marzeń” i podsumowuje: „Ich nazwy świadczą raczej o polskich wyobrażeniach o tamtejszych kuchniach, ale jednocześnie odpowiadają raczej polskiemu gustowi kulinarnemu”.

Paprykarz nie jest jednak „wyobrażony” - jest całkowicie realny, nie ma odpowiednika w innych gastronomiach. „Patrzcie, mówimy, to jest nasze, przez nas wykonane” - można by zacytować tekst z „Misja”. Przynajmniej jeśli idzie o puszkę rybną co się nam za komunę udało. ©

„PÓLNOC-POŁUDNIE”. PRZYJAŹŃ I MIŁOŚĆ W CIENIU BRATOBÓJCZEJ WOJNY

Zrealizowany z wielkim rozmachem, najdroższy w dotychczasowej historii telewizji, angażujący niekwestionowane gwiazdy ekranu i z tysiącami kostiumów z epoki – minęło 40 lat od premiery serialu „Północ-Południe”.

Wojciech Obremski

To była jedna z tych produkcji przeznaczonych na mały ekran, które śmiało dorównywały największym hollywoodzkim obrazom – wciągająca i dramatyczna fabuła, piękne scenografie, oddanie ducha tamtych lat i przejmująca muzyka Billa Conti'ego (wcześniej odpowiadającego za ścieżkę dźwiękową m.in. w „Dynastii”) – nic dziwnego, że serial „Północ-Południe” skradł serca widzów na całym świecie.

Gwiazdy w każdym kadrze

Podzielony na trzy serie (w tym przypadku trzy księgi, analogicznie do tomów pierwowzoru) cykl oparto o powieść Johna Jakes'a o tym samym tytule. Została tu przedstawiona historia wieloletniej przyjaźni dwóch rodzin – właścicieli ziemskich z amerykańskiego Południa oraz przemysłowców z Północy. Mainowie posiadający niewolników to plantatorzy z Karoliny Południowej, podczas gdy Hazardowie, mieszkający w małym mieście w Pensylwanii, czerpią zyski z przemysłu, głównie hutniczego. Relacje między dwoma klanami oddają ówczesne podziały między Północą a Południem, co ostatecznie prowadzi do wojny secesyjnej, która wystawia zażyłość rodzin na ciężką próbę, stawiając je po przeciwnych stronach konfliktu.

Serial stał się ważnym punktem zwrotnym dla wielu aktorów – ugruntował pozycję Patricka Swayze'go (wcielił się w Orry'ego Maina), który miał wówczas za sobą zaledwie kilka, niezbyt głośnych ról telewizyjnych i kinowych. Nie bez znaczenia dla popularności produkcji był fakt, że zaproszono do niej także prawdziwe gwiazdy ekranu, takie jak: Lesley-Anne Down, Gene Kelly, Peter O'Toole, Kirstie Alley czy Elizabeth Taylor. W sumie przez plan przewinęło się ponad 140 aktorów (nie licząc statystów). Na jego potrzeby uszyto około 8700 kostiumów z epoki, z czego 3300 damskich (każda z głównych aktorek miała ich około 30).

Uczniowie statystami i wstawiony Swayze

W rolę George'a Hazarda wcielił się James Read, który spędził wcześniej kilka miesięcy na ranchu Patricka Swayze'ego, gdzie uczył się jazdy konnej.

Twórcy zadbali o każdy szczegół: jako że współczesna akademia wojskowa West Point w Nowym Jorku różniła się diametralnie od tej z roku 1842, sceny dziejące się w akademii nakręcono w Historic Jefferson College w Natchez. Co ciekawe, kadeci tej szkoły wystąpili jako statyści, dostając nawet pozwolenie od władz na zapuszczenie włosów. Zaś w pobliżu uczelni, na potrzeby serialu, zainscenizowano bitwę pod Churubusco między wojskami amerykańskimi i meksykańskimi, a w zdjęciach wzięło udział czternaście grup rekonstrukcyjnych.

Nie wszystko na planie szło gładko: jak wspominała Kirstie Alley, Patrick Swayze miał zwyczaj być na planie pod wpływem alkoholu. – To nie był idealny facet. Powiem tylko, że Patrick zawsze sporo pił, a na planie serialu „Północ-Południe” niemal cały czas był wstawiony – twierdziła po latach Alley. Mało tego: w 2012 roku ogłosiła ona świątu, że podczas kręcenia serialu flirtowała z aktorem (oboje byli wtedy w związkach małżeńskich, z czego Alley od kilku lat była żoną Petera Stevensona, który również zagrał w serialu, wcielając się w Billy'ego Hazarda). Mimo to miała przyjaźnić się żoną Swayze'ego, zaś podczas pogrzebu aktora w 2009 roku poproszono ją o wygłoszenie mowy. – Bardzo chciałam mieć romans z Patrickiem Swayze, ale oboje byliśmy po ślubie, więc nic by z tego nie wyszło – zdradziła Alley w programie „Celebrity Big Brother”. Trzeba jednak dodać, że wielu fanów Swayze'ego nie wierzyło w rewelacje opowiedane przez Kirstie Alley.

Cztery małżeństwa i rozwód

Zresztą praca na planie najwyraźniej sprzyjała gorącej atmosferze – podczas kręcenia serialu „Północ-Południe” narodziły się aż cztery małżeństwa.



Nie bez znaczenia dla popularności produkcji był fakt, że zaproszono do niej także prawdziwe gwiazdy ekranu, takie jak choćby Patrick Swayze i Lesley-Anne Down.

I tak, ślub wzięli James Read i Wendy Kilbourne, którzy w serialu grali męża i żonę (George Hazard i Konstancja) co, jak wiadać, spodobało im się do tego stopnia, że postanowili spróbować małżeństwa na serio.

Na ślubnym kobiercu stanęli także Jonathan Frakes (Stanley Hazard) i Genie Francis (Brett Main Hazard). Wprawdzie oboje znali się już wcześniej z planu serialu „Bare Essence”, ale dopiero ponowne spotkanie w trakcie kręcenia „Północy-Południa” zakończyło się ostatecznie ślubem.

Lesley-Ann Down (serialowa Medeline Febray LaMotte) zaś zakochała się w asystencie kamerzysty Don FauntLeRoy, który wkrótce został jej trzecim mężem. Z kolei kamerzysta Chris Hager, którego wprawnie oko wypatrzyło na planie Terri

Garber (grającą siostrę Orry'ego), niedługo potem ożenił się z nią – tutaj niestety małżeństwo zakończyło się po zaledwie trzech latach.

I księga „Północy-Południa” (zatytułowana „Północ i Południe”) miała telewizyjną premierę 3 listopada 1985 roku i do dziś pozostaje siódmym najchętniej oglądanym miniserialem w historii telewizji. Emisja II („Miłości i wojny”) rozpoczęła się 4 maja 1986 roku, zaś na księgę III („Niebo i piekło”) widzowie musieli czekać prawie osiem lat (do 27 lutego 1994 roku). Na pierwszy rzut oka wiadać, że seria ta powstała trochę na siłę, jednak wypadła ją nakręcić, gdyż autor powieściowego pierwowzoru John Jakes również napisał trzy tomy, zaś jego zamysłem było ukazanie lo-

sów bohaterów przed wojną secesyjną, w jej trakcie i po jej zakończeniu.

Jednak kiedy „powojenne” odcinki pojawiły się na ekranie, widzowie i krytycy byli rozczarowani; zarzucali twórcom odejście od rozmachu i atmosfery poprzednich sezonów, w dodatku nie pomagał fakt, że Patrick Swayze odmówił powtórzenia swojej roli w księdze III. Początkowo zamierzał pojawić się w epizodycznej roli, jednak zrezygnował w ostatniej chwili, z powodu „różnic twórczych”. Twórcy wykorzystali więc jego postać, korzystając z retrospekcji z poprzednich dwóch odsłon cyklu.

Numer jeden nad Wisłą

Trzeba też dodać, że serial różnił się w kilku aspektach od li-

terackiego pierwowzoru. Przykłady? Pomijając fakt skupienia się bardziej na wątku miłosnym niż na działaniach wojennych, serialowy Orry jest połączeniem książkowego Orry'ego i jego starszego brata Coopera (który pojawia się dopiero w ekranizacji „Nieba i Piekła”). Ponadto podczas wojny z Meksykiem Orry z książki traci rękę. W serialu to pominięto, bo, jak przyznał sam John Jakes, filmowcy nie chcieli, by widzowie zamiast śledzić akcje filmu, zastanawiali się, gdzie Patrick Swayze ma ukrytą kończynę. W dodatku w wersji książkowej Orry nie dożywa końca wojny (ginie jeszcze w pierwszym tomie), zaś w serialu traci życie na początku sezonu trzeciego.

Aby najlepiej urealnić epokę wojny secesyjnej, nie szczędzono środków – całość kosztowała ponad 25 milionów dolarów. Kiedy pierwszy odcinek „Północy-Południa” pokazała w Polsce telewizyjna „Jedynka” (w niedzielny wieczór 18 lutego 1990 roku), serial z miejsca stał się przebojem numer jeden, a w porze emisji pustoszały ulice. Nic dziwnego: dla polskiego widza była to pierwsza produkcja telewizyjna o takiej skali rozmachu. Nakręcona również z niemałą pompą „Dynastia” miała zawitać nad Wisłę dopiero za kilka miesięcy, toteż nic dziwnego, że kolejne odcinki „Północy-Południa” były jedynym tematem rozmów w poniedziałkowe poranki w szkołach, biurach czy fabrykach. Gdy emisję powtórzono na przełomie lat 1995/96 w ramach programu „Seriele wszech czasów”, cykl nadal cieszył się sporą popularnością.

Sukces „Północy-Południa” sprawił, że myślano o kontynuacji serialu. Kilkanaście lat temu zapowiedziano nakręcenie cyklu „Północ-Południe: Nowe pokolenie”. Produkcja miała skupić się na losach potomków Mainów i Hazardów, przez pryzmat istotnych wydarzeń XX wieku, jednak z planów tych nic nie wyszło.

Imoże to lepiej, bo, jak uczy historia, udoskonalanie na siłę czegoś, co doskonałe, daje niierzadko odwrotny efekt. A, jak wiemy, w przypadku seriali, zasada ta sprawdza się bardzo często. ©

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

THRILLER PIĄTEK TVP KULTURA 20:05

Nitram

Twórca głośnych filmów „Snowtown”, „Prawdziwa historia gangu Kelly'ego” i „Makbet”, Justin Kurzel, udowadnia, że rodzinne problemy, emocjonalne deficyty czy dorastanie w samotności to prawdziwie wybuchowa mieszanka. Bohaterem filmu jest Martin Bryant, który w kwietniu 1996 roku zastrzelił 35 turystów odpoczywających w wakacyjnym ośrodku na Tasmanii. Reżysera interesuje, jaki splot wydarzeń doprowadził bohatera do masowej zbrodni. Przypatruje się życiu Bryanta z dystansem, ale jednocześnie bierze pod lupę każdy szczegół, który pozwala nam dostrzec zapowiedź tragedii. Z chirurgiczną precyzją analizuje jego relacje z innymi ludźmi oraz to, jak wpływały one na jego psychikę. To historia o samotności, alie-



nacji i braku zrozumienia, która wstrząsa do głębi. „Nitram” to nie tylko thriller psychologiczny, ale również głęboka refleksja nad współczesnym społeczeństwem. Film prowokuje do dyskusji na temat odpowiedzialności za czyny jednostki, roli rodziny i instytucji oraz niebezpieczeństw związanych z przemocą.

KOMEDIA SOBOTA TVP 120:25

Chrciny

Osadzona w realiach PRL-u opowieść o burzliwym spotkaniu rodzinnym, które nieoczekiwanie dodatkowo komplikuje wprowadzenie stanu wojennego. Grudzień 1981 roku. Marianna (Katarzyna Figura), gorliwa katoliczka, organizuje chrzciny swojego najmłodszego wnuka. Chce wykorzystać uroczystość do pojednania skłóconych od lat dzieci. Plany Marianny zostają jednak zakłócone przez wprowadzenie przez Jaruzelskiego stanu wojennego. Zdeteminowana, by doprowadzić do rodzinnego pojednania, postanawia ukryć przed dziećmi prawdę o sytuacji w kraju. Film skupia się na relacjach między rodzeństwem. Tadeusz, praworządny katolik, jest w konflikcie z bratem Wojtkiem (Tomasz Schuchardt), komunistą. Między nimi jest najmłodszy brat Tolo (Maciej



Musiałowski), miłośnik imprez, alkoholu i zachodniej muzyki. Do rodzinnego spotkania swoje problemy wnoszą też siostry: Irka (Marta Chyczewska) z nieakceptowanym przez matkę starszym partnerem, Teresa (Agata Bykowska) jako „matka-Polka” oraz Hanka (Marianna Gierszewska), skrywająca informację o ojcu swojego dziecka.

DRAMAT OBYCZAJOWY SOBOTA TVP KULTURA 20:00

Żona

Joe Castleman właśnie dowiaduje się, że został laureatem Nagrody Nobla w dziedzinie literatury. Dla amerykańskiego pisarza to nie tylko wielkie wyróżnienie, ale i podsumowanie jego trwającej od lat 50. błyskotliwej kariery. W drodze do Sztokholmu towarzyszy mu żona Joan – jego towarzyszka, opiekunka i redaktorka od blisko 40 lat. Zawsze elegancka, błyskotliwa, wspierająca. Do Europy jedzie również syn Castlemanów, David oraz pracujący nad biografią noblisty dziennikarz Nathaniel Bone. Sukces Joego wydają się świętować wszyscy, choć zaczynają też padać niewygodne pytania, np. o prawdziwą rolę pani Castleman w powieściopiskarskiej karierze męża. Film Björna Runge jest adaptacją powieści amerykańskiej autorki Meg Wolitzer. To opowieść o stojącej za sukcesem męża kobiecie, która niespodziewanie odzyskuje



własny głos. Twórcy filmu prowadzą narrację dwutorowo, plan współczesny uzupełniają retrospektywami ukazującymi początki związku Castlemanów. Złożoną postać tytułowej bohaterki wspaniale ukazała Glenn Close, wyróżniona za

swoją kreację m.in. Złotym Globem oraz nominacją do Oscara i BAFTA. Jako Joego zobaczymy wybitnego brytyjskiego aktora Jonathana Pryce'a. Partnerują im Christian Slater, Max Irons, Karin Franz Körlof i Elizabeth McGovern.

PONIEDZIAŁEK 8 Grudnia

TVP1

6.15 Akacja 38 (750) **7.00** Msza święta na Jasnej Górze **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (49) **9.00** Ranczo (28) **10.00** Komisarz Alex (44) **11.00** Ojciec Mateusz (16) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** To się opłaca **12.55** Planeta Ziemia III: Lasy – serial dok. W. Bryt. **14.00** Wichrowe wzgórce (313)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.15** Reporterzy – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Dziedzictwo (769) **17.00** Teleexpress **17.30** Jaka to melodia? **18.10** Klan (4612) **18.45** Akacja 38 (763) – serial obyczaj. Hiszpania

19.30 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** Teatr TV: Wycinka Holzfallén cz. II – spektakl Polska 2025 Reż. Krystian Lupa, wyk. Halina Rasiakówna, Jan Frycz, Anna Ilczuk **22.00** Postscriptum: Wycinka cz. II **22.30** Tętno 3 – film dok. Polska Film w obiektywny sposób przedstawia problematykę syndromu postaborcyjnego, opierając się na badaniach naukowych i opiniach wybitnych ekspertów z dziedziny psychologii, psychiatrii oraz medycyny.

23.40 Balans bieli – magazyn **0.15** Wykrywacz kłamstw **0.45** Czarny czwartek. Janek ******* Wiśniewski padł – dramat hist. Polska 2011

TVP 2

5.40 M jak miłość (1650) **6.30** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3271) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Okrasa łamie przepisy – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (348) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (799) – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (287) – telenowela **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Miłość i nadzieja (349) – serial obyczaj. Turcja **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu – teleturniej **19.25** Barwy szczęścia (3271, 3272) – serial Polska **20.40** Kulisy „M jak miłość” **20.55** M jak miłość (1895) – serial Polska **21.55** Na sygnale (800, 801) Wiktor musi przejść operację wycięcia pęcherzyka żółciowego. A na kolejnym dyżurze zespół Britney i Romka musi pomóc nastolatce, która nagłe straciła przytomność. Anna znów trafia na celownik Lisickiego.

22.55 Cztery pory roku w Hawanie (3) – serial kryminalny Hiszpania/Kuba **23.55** Wojna o prąd – film biograf. ******* W. Bryt./Rosja/USA 2017 Reż. Alfonso Gomez-Rejon, wyk. Benedict Cumberbatch, Oliver Powell, Sophia Ally **1.55** Stulecie Winnych (48)

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.40** Dlaczego ja? (1401) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (881) **17.00** Gliniarze (1042) Detektywi badają sprawę zwłok porzuconych na torach kolejowych. W trakcie śledztwa wychodzi na jaw, że zmarły prowadził podwójne życie. **18.00** Pierwsza miłość (4110) – serial Polska

18.50 Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Szybcy i wściekli 9 – film ******* sensacyjny USA/Tajlandia/Kanada/Japonia 2021 Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster **23.00** Nikt – film sensacyjny USA/ ******** Japonia/Chiny 2021 Reż. Ilya Naishuller, wyk. Bob Odenkirk, Aleksiej Serebriakow, Connie Nielsen Niedoceniany mąż i ojciec po włamaniu do domu odkrywa w sobie uśpione, brutalne instynkty, dzięki którym już nikt nigdy go nie zlekceważy. **1.00** Piąta fala – film sf USA/W. ****** Bryt. 2016

TVN

5.15 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Lizawka”, Poznań – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Warszawa – reality show **13.55** The Floor – teleturniej Polska **14.35** Ukryta prawda (1535, 1536) – serial fabularno-dokumentalny Polska

16.50 Szpital św. Anny (20) Personel szpitala angażuje się w pomoc poszkodowanym w wypadku. Na miejscu katastrofy pomagają Marta i Tomek oraz Wojtek, który bierze udział w segregowaniu rannych. Zosia dowodzi na oddziale ratunkowym. **17.55** Detektywi (185) – serial fabularno-dokumentalny **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.10** Doradca smaku **20.15** Na Wspólnej (4128) – serial Polska **20.55** The Floor – teleturniej **21.35** Mafia Mamma ******* – komedia sensacyjna W. Bryt./Włochy 2023 Reż. Catherine Hardwicke, wyk. Toni Collette, Monica Bellucci, Sophia Nomvete **23.45** Strzelec – thriller USA 2007 ******** Reż. Antoine Fuqua, wyk. Mark Wahlberg, Danny Glover, Michael Peña Były snajper korpusu marines zostaje wmięszany w intrygę na najwyższym szczeblu. **2.20** Co za tydzień **2.50** Szpital św. Anny (65)

TVN 7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (72) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Tajemnice miłości **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **20.00** ******* Sekcja rytmiczna – thriller W. Bryt./Hiszpa./In./USA 2020, reż. Reed Morano, wyk. Blake Lively, Jude Law **22.25** ******* Fokus – komedia krym. USA/Argent. 2015, reż. Glenn Ficarra, John Requa, wyk. Will Smith, Margot Robbie **0.30** Mówię Wam **1.50** Żyjąc z potworem **2.40** SOS. Ekipy w akcji **3.30** Fachowcy

TVP Kultura

9.00 Noce i dnie (5) **10.10** ******** Za ścianą – dr. Polska 1971 **11.20** ******** Mała księżniczka – film dla dzieci USA 1939 **13.05** John i Yoko: Nad nami już tylko niebo **14.45** Wstęp wolny **15.00** Tamte lata, tamte dni **15.40** ******** Personel – dr. Polska 1975 **17.00** Noce i dnie (6) **18.05** Tygodnik kulturalny **19.00** Muzyka w zabytkach **20.00** ******* La Gomera – kom. krym. Rum./Fr./Niem./Szwajc./Szw. 2019 **21.45** Porozmawiajmy szczerze **22.25** ******* Mary Reilly – horror W. Bryt./USA 1996 **0.25** Łódź Kultury

TVP Sport

8.00 Piłka nożna: ŁKS Łódź – Wisła Kraków **10.05** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Raków Częstochowa – GKS Katowice **12.15** Futsal: Mecze o 3. miejsce: Finał **16.15** Plywanie na krótkim basenie: ME w Lublinie: Podsum. **17.40** Magazyn Betclic 1. Ligi **18.55** (L) Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Śląsk Wrocław – Stal Rzeszów **21.00** Magazyn Betclic 1. Ligi **21.35** Gol **22.55** Sportowy wieczór **23.20** Piłka ręczna: MŚ kobiet w Niemczech i Holandii **1.10** Piłka nożna: Liga hiszp. kobiet: FC Barcelona Femeni – UD Tenerife Femenino

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej? **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (218, 219) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1310, 1311) **20.00** Uroczysko (123, 124) **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (940) **22.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (57) – serial krym. Polska **23.05** ******* Hanna – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy 2011 **1.25** Love Island. Wyspa miłości

TV Trwam

10.15 Rozmowy niedokończone **11.20** Stan bezpieczeństwa państwa **11.30** Warto być ojcem **12.20** Miłość większa niż strach **13.30** Msza święta **14.30** Ze Swojcian do wolności **15.25** Kolor Boga **16.00** Uroczystość Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny **17.30** Moja parafia **18.00** XXXIV Rocznicą powstania Radia Maryja **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Z wędką... **22.30** Moja wyspa wiary **23.15** Zapomniany sprawiedliwy – Tadeusz Maleski

TV Puls

6.00 Nash Bridges (27, 28) **8.00** Kobra – oddział specjalny (2) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (46) **10.00** Zbuntowany anioł (205, 206) **11.55** Wspaniałe stulecie (45, 46) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (371, 372) **15.50** Ranczo (898, 899) – serial obyczaj. Polska **20.00** ******* Komornik – film sens. W. Bryt./USA 2018 **22.00** ******* Kickboxer – film sens. USA 1989 **23.50** ******* Akt odwagi – film sens. USA 2012

WTOREK 9 Grudnia

TVP1 DVB-T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze
7.30 Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (50) **9.00** Ranczo (29) **10.00** Komisarz Alex (45) **11.00** Ojciec Mateusz (17) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **13.00** Niesamowite wyspy Australii: Wyspa Lady Elliot **14.00** Wichrowe wzgórce (314)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (770) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Telexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4613)
18.45 Akacjaowa 38 (764) – serial obyczaj. Hiszpania

19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (51) Wiadomość o Udalskim szybko roznosi się po Polskim Polu, docierając do Sałacińskiego, który głęboko przeżywa śmierć byłego skarbnika. Archeologzy kończą wielomiesięczne wykopaliska i przygotowują wystawę.

21.10 November Man – thriller
 *** USA/W. Bryt. 2014
 Reż. Roger Donaldson, wyk. Pierce Brosnan, Olga Kurylenko, Luke Bracey

23.05 Zmowa pierwszych żon
 *** – komedia USA 1996
 Reż. Hugh Wilson, wyk. Goldie Hawn, Diane Keaton, Bette Midler

0.50 Wykrywacz kłamstw

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

TVP2 DVB-T

5.40 M jak miłość (1651) **6.25** Joannici – reportaż **6.55** Barwy szczęścia (3272) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Rosół polski – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (349) – serial obyczaj. Turcja 2022 **14.05** Va banque – teleturniej Polska 2025 **14.35** Na sygnale (800) – serial obyczaj. Polska 2025

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (288) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (350)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3272, 3273) – serial Polska
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.55 M jak miłość (1896) – serial Polska

21.55 Na sygnale (802) – serial obyczaj. Polska
22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23.30 Człowiek z magicznym pudełkiem – film sf Włochy/Polska 2017
 Reż. Bodo Kox, wyk. Piotr Polak, Olga Bołądź, Sebastian Stankiewicz
 Warszawa, rok 2030. Dotknięty zanikiem pamięci Adam rozpoczyna pracę w potężnej korporacji. Poznaje w niej atrakcyjną Gorę. Gdy romans nabiera rumieńców, chłopak znajduje stare radio, które umożliwi teleportację...

1.25 Jestem Bogiem
 ***** – thriller USA 2011

Polsat DVB-T

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.40** Dlaczego ja? (1402) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (882)
17.00 Gliniarze (1043)
18.00 Pierwsza miłość (4111) – serial Polska

18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Samarytanin
 *** – film sf USA 2022
 Reż. Julius Avery, wyk. Sylvester Stallone, Javon 'Wanna' Walton, Pilou Asbæk
 Pewien bohater strzeży bezpieczeństwa w mieście, jednak zniknął ponad 20 lat temu w wyniku tragicznego wydarzenia. Nastoletni Sam postanawia odkryć, czy mityczna postać wciąż żyje i czy może zapobiec kolejnej tragedii w okolicy.

22.10 Granice wytrzymałości
 *** – thriller USA/Niemcy 2000
 Reż. Martin Campbell, wyk. Chris O'Donnell, Scott Glenn, Robin Tunney

0.55 Battleship: Bitwa o Ziemię
 *** – film przygodowy USA/Japonia 2012

3.40 Ewa gotuje

TVN DVB-T

5.10 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show Polska 2023 **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Cuda wianki”, Kraków **13.55** The Floor – teleturniej Polska 2025 **14.35** Ukryta prawda (1537, 1538) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (21)
 Kaska, która uległa wypadkowi, trafia do szpitala. Zosia zajmuje się mężczyzną, który pracuje jako klaun i od pewnego czasu miewa omdlenia. Ojciec Zyty nie zgadza się na operację.

17.55 Detektywi (186)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4129) – serial Polska

20.55 The Floor – teleturniej
21.35 Wojna światów
 *** – film sf USA 2005
 Reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Cruise, Dakota Fanning, Miranda Otto
 Ray nie najlepiej sprawdza się jako ojciec Robbiego i Rachel. Kiedy dochodzi do niecodziennych wydarzeń – Ziemia staje się celem ataku obcej cywilizacji – Ray, chcąc ocalić dzieci, podejmuje niebezpieczną wyprawę.

0.00 Superwizjer
0.40 Gliniarz z Beverly Hills
 **** – komedia sensac. USA 1984
2.55 Kuba Wojewódzki
3.50 Nastolatki rządzą... kasą

TVN7 DVB-T

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (73) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Tajemnice miłości **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** **** Przemysł – dramat USA/Kan. 2018, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Bradley Cooper, Laurence Fishburne **22.35** **** To – horror USA/Kan. 2017, reż. Andy Muschietti, wyk. Bill Skarsgård, Jaeden Martell, Sophia Lillis **1.15** *** Interkosmos – film sf USA 1987 **3.25** SOS. Ekipy w akcji

TVP Kultura DVB-T

9.00 Noce i dnie (6) **10.05** *** Pestka – melod. Polska 1995 **11.50** Isaac Asimov. List do przyszłości **13.00** Historia mistrza: Jeff Beck. Wiecznie w trasie **14.40** Hala odlotów **15.45** **** C.K. Dezerterzy (1) – kom. Polska/Węgry 1986 **17.20** Noce i dnie (7) **18.25** Łódź Kultury **19.05** Filmo-teka Małopolska: Ania. Rzecz o Annie Dymnej **20.00** Teatr TV: Mąż i żona – spektakl Polska 1997 **21.15** **** Kobiety i XX wiek – komedia USA 2016 **23.25** W poszukiwaniu dobrego filmu

TVP Sport DVB-T

8.00 Magazyn Betlic 1. Ligi **9.20** Piłka nożna: Śląsk Wrocław – Stal Rzeszów **11.25** Magazyn Betlic 1. Ligi **12.00** Magazyn skrótów LM UEFA **14.00** Jeździectwo: Perlage CAVALIADA Tour – Poznań: Konkurs skoków przez przeszkodę – Grand Prix **15.45** Piłka nożna: Raków Częstochowa – GKS Katowice **17.50** Gol **19.15** Skoki narciarskie: PS w Wisle **21.05** Retro TVP Sport **23.00** Sportowy wieczór **23.40** Podsum. STS Pucharu Polski **1.25** Boks: Jaime Munguia – Bruno Surace

TV Trzask DVB-T

12.20 Ku pokrzepieniu powstańców serc. Historia Obrazu Matka Boska AK **13.00** Jeden Kościół, wielu świętych **13.30** Msza św. **14.30** Z Zaczysa na Syberię **15.00** Kuchnia redemptorystów **16.10** Jestem mamą **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończony **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Recital fortepianowy Rafała Blechacza

TV Puls DVB-T

6.00 Nash Bridges (28, 29) **8.00** Kobra – oddział specjalny (4) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (12) **10.00** Zbuntowany anioł (207, 208) **11.55** Wspaniałe stulecie (46, 47) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (373, 374) **15.50** Ranczo (9, 10) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (899, 900) – serial obyczaj. Polska **20.00** *** Bóg zemsty – film sens. USA 2011 **22.10** *** Czas rozliczenia – film akcji USA/Kan. 2019 **0.10** *** Batalion Donbas – dramat Ukr. 2019

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

ŚRODA 10 Grudnia

TVP1 DVB-T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze
7.30 Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (51) **9.00** Ranczo (30) **10.00** Komisarz Alex (46) **11.00** Ojciec Mateusz (18) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Rok w ogrodzie extra **13.00** Niesamowite wyspy Australii: Wyspa Kangura **14.00** Wichrowe wzgórce (315)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (771) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Telexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4614)
18.45 Akacjaowa 38 (765) – serial obyczaj. Hiszpania

19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Zaraz wracam (52) Zdesperowany szantażem Sałaciński bezskutecznie szuka pomocy u Wiktorii i próbuje zdobyć pieniądze dla szantażysty. Tymczasem problemy Anny z byłym mężem zaczynają wpływać na Marię.

20.55 (L) Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA: 6. kolejka fazy ligowej: Real Madryt – Manchester City
23.05 Mechanik: Czas zemsty – *** film sensacyjny Niemcy/USA 2005
 Reż. Dolph Lundgren, wyk. Dolph Lundgren, Ben Cross, Ivan Petrushinov

0.45 Wykrywacz kłamstw
1.10 November Man – thriller
 *** USA/W. Bryt. 2014

TVP2 DVB-T

5.35 M jak miłość (1652) **6.25** Pożyteczni.pl – magazyn **6.50** Barwy szczęścia (3273) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (350) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (801) – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (289) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (351) Bahar zgadza się na rozwód. Gokhan żąda, by Melis po porodzie oddała mu córkę. Ege opowiada Zeynep, jak przekazał potrzebującym organy zmarłej Melodi. Feraye zapewnia Siłę, że rozwód odbędzie się bez problemów.

18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3273)
19.55 Przepis dnia – magazyn
20.00 Barwy szczęścia (3274) – serial Polska
20.40 Przepis dnia – magazyn
20.55 Na dobre i na złe (973) – serial Polska

21.55 Na sygnale (803, 804)
22.55 Peaky Blinders (21) Linda usiłuje odwrócić uwagę Arthura, który później wpada w zasadzkę. Ktoś wie, kim Tommy był przed wojną. Polly spotyka mężczyznę ze swojej przeszłości.

0.10 Rodziny się nie wybiera
 *** – komedia Francja 2018

Polsat DVB-T

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.40** Dlaczego ja? (1403) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (883)
17.00 Gliniarze (1044)
18.00 Pierwsza miłość (4112) – serial Polska

18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Prawdziwe kłamstwa
 **** – komedia sensacyjna USA 1994
 Reż. James Cameron, wyk. Arnold Schwarzenegger, Jamie Lee Curtis, Tom Arnold
 Tajny agent Tasker zajmuje się zwalczaniem terroryzmu nuklearnego. Zaniemówiona żona flirtuje ze sprzedawcą samochodów podającym się za agenta. Tasker, odkrywając romans, odkrywa przerywaną małżonkę...
23.00 Cały ten seks – komediodramat Polska 2023
 Reż. Tomasz Mandes, wyk. Magdalena Lamparska, Michał Czernecki, Natalia Sierżputowska

1.15 Złodziej tożsamości
 *** – komedia USA 2013

TVN DVB-T

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show Polska 2023 **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: „Biała karczma”, Grudziądz – reality show **13.55** The Floor – teleturniej Polska 2025 **14.35** Ukryta prawda (1539, 1540) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (22)
 Ekipa ratownicza otrzymuje wezwanie do unieruchomionej pod samochodem kobiety. Kaja i Wojtek pomagają mężczyźnie, który na ulicy stania się z bólu.

17.55 Detektywi (187)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4130) – serial Polska
20.55 The Floor – teleturniej
21.35 Gliniarz z Beverly Hills II
 *** – komedia sensacyjna USA 1987
 Reż. Tony Scott, wyk. Eddie Murphy, Judge Reinhold, Jürgen Prochnow
 Kontynuacja przeboju, który wywindował Eddiego Murphy'ego na szczyt. Ponownie jako gliniarz z Detroit zjawia się w Beverly Hills, prowadząc śledztwo...

23.45 Mafia Mamma – komedia
 *** sens. W. Bryt./Włochy 2023
 Reż. Catherine Hardwicke, wyk. Toni Collette, Monica Bellucci, Sophia Nomvete

1.55 Green Lantern
 *** – film sf USA 2011

TVN7 DVB-T

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (74) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Tajemnice miłości **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** **** Zielona granica – dramat Polska/Fr./Czechy/Belg. 2023, reż. Agnieszka Holland, wyk. Jalal Altawil **23.15** *** Showtime – komedia sens. USA/Australia 2002, reż. Tom Dey, wyk. Robert De Niro **1.15** *** Z ust do ust – komedia USA/Niemcy/Australia 2005, reż. Rob Reiner, wyk. Jennifer Aniston **3.00** Żyjąc z potworem **3.50** Usterka

TVP Kultura DVB-T

9.00 Noce i dnie (7) **10.05** **** C.K. Dezerterzy (1) – kom. Pol./Węgry 1986 **11.45** *** Syzyfowe prace – film Polska 2000 **13.35** Krąg Kantora **14.50** Tygodnik kulturalny **15.45** **** C.K. Dezerterzy (2) – kom. Pol./Węgry 1985 **17.05** Noce i dnie (8) **18.10** Ktorzy po sztuce **18.30** Informacje kulturalne **18.50** Reżyserzy **19.45** Cykl adwentowy **20.00** *** Figurant – film Pol. 2023, reż. Robert Gliński **22.10** Na wodach północy (2) **23.20** Hala odlotów **0.20** 100. rocznica urodzin Franka Sinatra

TVP Sport DVB-T

8.10 Pływanie na krótkim basenie: ME w Lublinie: Podsum. **9.35** Mundial 2026: Legendy miejskie **10.10** Podsum. STS Pucharu Polski: 1/8 finału **12.00** Losowanie STS Pucharu Polski **12.45** Białon: PS kobiet w Östersundzie: PS mężczyzn w Östersundzie **17.15** Pełnosprawni **17.45** Futsal: MS kobiet na Filipinach: Finał **19.45** Studio **20.50** (L) Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA: 6. kolejka fazy ligowej: Real Madryt – Manchester City **23.20** Magazyn skrótów LM UEFA **1.20** Boks: Christian Mbilli – Maciej Sulęcki

TV Trzask DVB-T

10.00 Audycja Generalna Ojca Świętego **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.20** Nabejka – kawałek Polski w Ugandzie **13.00** Cioteczka **13.30** Msza święta **14.30** Ulmowie. Świadekto sprawiedliwych **15.00** Kraina Sanu **16.10** Na zdrowie **16.30** Użyj mi pogody ducha **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończony **19.00** Msza św. w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej **20.00** Informacje **21.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrawiajmy

TV Puls DVB-T

6.00 Nash Bridges (29, 30) **8.00** Kobra – oddział specjalny (5) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (13) **10.00** Zbuntowany anioł (209, 210) **11.55** Wspaniałe stulecie (47, 48) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (375, 376) **15.50** Ranczo (10, 11) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (900, 901) **20.00** ** Rytuał śmierci – thriller USA 2023 **21.35** *** Człowiek pies – film Fr./USA/W. Bryt./Hongk. 2005 **23.45** *** Zobowiązanie – thriller W. Bryt. 2012 **1.20** Lombard. Życie pod zastaw

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

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

CZWARTEK 11 Grudnia

TVP1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze
7.30 Pełnia wiary **8.00** Serwis Info
8.20 Zaraz wracam (52) **9.00** Ranczo (31) **10.00** Komisarz Alex (47)
11.00 Ojciec Mateusz (19) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** To się oplaca **13.00** Niesamowite wyspy Australii: Wyspa Bożego Narodzenia **14.00** Wichrowe wzgórza (316)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (772) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4615)
18.45 Akacyjowa 38 (766) – serial obyczaj. Hiszpania

19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (53) – serial obyczaj. Polska
21.10 Ojciec Mateusz (439) Książdz Mateusz zbiera na remont dachu. Recydywista, widząc pełną tacę, postanawia ją ukrąść. Jego plan wymyka się spod kontroli, a Mateusz i Natalia znajdują się w niebezpieczeństwie.

22.10 Sprawa dla reportera
23.10 Wojenny stan – film dokumentalny Polska 2024 Filmowa opowieść o stanie wojennym obejmuje okres tzw. kamawatu Solidarności, m.in. próby rejestracji wiejskiej Solidarności, strajki głodowe, strajki rolników, studentów.

0.15 Wykrywacz kłamstw

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

TVP2

5.30 M jak miłość (1653) **6.20** Operacja zdrowie – magazyn **6.55** Barwy szczęścia (3274) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Podróż po jeden uśmiech **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (351) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej Polska 2025 **14.35** Na sygnale (802) – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (290) – telenowela
15.50 Przepis dnia – magazyn
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (352) Bahar waha się, czy podpisać dokument rozwodowy. Cavidan widzi Siłę w domu Bulenta i ostrzega Bahar. Gokhan żąda, by Melis oddała mu córkę lub została się z Egem. Bahar chce podsłuchać rozmowę Kuzeya.

18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3274) – serial Polska
19.55 Przepis dnia – magazyn
20.05 Barwy szczęścia (3275) – serial Polska
20.45 Ku'damm 63 (3) – serial Niemcy

21.45 Morderstwa w Granville *** – film krym. Francja 2021 Reż. Christophe Douchand, wyk. Florence Pernel, Raphaël Lenglet, Arielle Séménoff
23.35 Złe psy – film kryminalny *** USA/Hiszpania 2018 Reż. Robert Moresco, wyk. Karl Urban, Andy Garcia

1.20 Lepsza połowa (17)

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.40** Dlaczego ja? (1404) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (884)
17.00 Gliniarze (1045) Podczas kontroli policyjnej dochodzi do pościgu za podejrzanym autem i strzelaniny, w której ginie jego kierowca. Policja odnajduje w ściganym pojeździe odcięte kobiece ucho.

18.00 Pierwsza miłość (4113) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Tylko nie ty – komedia rom. *** USA/Austr. 2023 Reż. Will Gluck, wyk. Sydney Sweeney, Glen Powell, Alexandra Shipp

22.10 Sztuka zrywania – komedia *** romantyczna USA 2006 Reż. Peyton Reed, wyk. Vince Vaughn, Jennifer Aniston, Joey Lauren Adams
Gary i Brooke postanawiają się rozstać. Problem w tym, że żadne z nich nie ma zamiaru wyprowadzić się z wspólnego mieszkania...

0.40 Prawdziwe kłamstwa *** – komedia USA 1994

TVN

5.15 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show Polska 2023 **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Sielsko Anielsko”, Sieradz **13.55** The Floor – teleturniej Polska 2025 **14.35** Ukryta prawda (1541, 1542) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (23) Zosia i Filip pomagają San-drze w opiece nad córeczką. Filipowi nie podoba się to, że praktycznie to oni zajmują się dzieckiem. Na SOR trafia kobieta, która utraciła pamięć krótkotrwałą.

17.55 Detektywi (188)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (4131) – serial Polska
20.55 The Floor – teleturniej
22.10 Kuchenne rewolucje Magda Gessler jedzie do Świdnicy, gdzie Kuba prowadzi restaurację Baszta. Mimo że właściciel ma doświadczenie w pracy jako barman, biznes nie przynosi mu spodziewanych dochodów.

23.20 Mamuśki mają wychodne ** – komedia USA 2017 Reż. Alethea Jones, wyk. Toni Collette, Katie Aseton, Rob Huebel

1.00 Batman: Początek **** – film przygodowy USA/W. Bryt. 2005
3.35 Szpital św. Anny (66)

TVN7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (75) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Tajemnice miłości **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** **** Starski i Hutch – film sens. USA 2004, reż. Todd Phillips, wyk. Ben Stiller **22.15** **** Wyścig o złoto – dramat Norwegia 2022, reż. Hallvard Braein, wyk. Jon Øigarden **0.45** **** Wojownicze żółwie ninja – komedia sens. USA 2014, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Megan Fox **2.45** Zjając z potworem **3.35** Usterka

TVP Kultura

8.15 Porozmawiajmy szczerze **9.00** Noce i dnie (8) **10.05** **** C.K. Dezerterzy (2) – kom. Pol./Węgry 1985 **11.25** **** Za ścianą – dr. Polska 1971 **12.35** Reżyserzy **13.35** Kolekcja **13.50** Studio Kultura – nie-dziela z... **14.45** **** Bodo – musical Pol. 2017 **16.45** Noce i dnie (9) **17.55** Dzień z życia artysty **18.30** Wstęp wolny **18.50** Anna Karina, ikona Nowej Fali **20.00** Hala odlotów **21.05** **** Borsalino i spółka – dr. Fr./W./Niemcy 1974 **23.00** Łódź Kultury **23.35** **** Figurant – film hist. Polska 2023

TVP Sport

8.00 Magazyn skrótów LM UEFA **10.00** Jeździectwo: Perlage CAVALIADA Tour: Konkurs skoków przez przeszkody – GP **11.45** Biaton: PS w Ostersundzie **14.20** Skoki narciarskie: PS w Wiśle: Podsum. **16.15** Zawody siłaczy: LM Strongman: Holandia **17.15** Piłka nożna: LM UEFA: Real Madryt – Manchester City **19.20** Magazyn skrótów LM UEFA **21.15** Sportowy wieczór **22.00** Ring TVP Sport **23.00** Boks: Gala 35 w Ostreszowie – podsum. walki wieczoru **1.25** Boks: D. Berinczyk – K. Davis

TV4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (224, 225) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1313, 1314) **20.00** Uroczysko (129, 130) **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (943) **22.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (60) – serial krym. Polska **23.00** **** Nagi instytnk – thriller USA/W. Bryt./Fr. 1992 **1.40** Love Island. Wyspa miłości

TV Trwam

10.55 Powołanie w powołaniu **11.35** Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady z kongresu: Katolicy a tożsamość Europy **13.05** Matecznik polskości **13.30** Msza święta **14.35** Tam ktoś jest! **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędka nad wodę... **16.35** Sól Ziemi **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (86) **23.00** Dar wiary

TV Puls

6.00 Nash Bridges (30, 31) **8.00** Kobra – oddział specjalny (6) **9.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (1) **10.00** Zbuntowany anioł (211, 212) **11.55** Wspaniałe stulecie (48, 49) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (377, 378) **15.50** Ranczo (11, 12) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (901, 902) – serial obyczaj. Polska **20.00** **** Pan i pani Killer – komedia sens. USA 2010 **22.00** **** Jak upolować faceta? – komedia rom. USA 2012 **23.45** **** Jeszcze raz – komedia rom. Polska 2008

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PIĄTEK 12 Grudnia

TVP1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze
7.30 Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.20** Okrasa tamie przepisy **9.00** Ranczo (32) **10.00** Komisarz Alex (48) **11.00** Ojciec Mateusz (20) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **13.00** Niesamowite wyspy Australii **14.00** Wichrowe wzgórza (317) – serial obyczaj. Turcja 2024

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (773) Nanie udaje się trafić na trop człowieka, który zlecił morderstwo Fuata i zorganizował zasadzkę na Yamana. Dzieli się swoimi odkryciami z Nedom. W odpowiedzi Nedim oświadcza, że schwytał już tego mężczyznę i wzywa do siebie Nanę.

17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.10 Klan (4616) – telenowela Polska
18.45 Akacyjowa 38 (767) – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Zaraz wracam (54) – serial obyczaj. Polska
21.10 Komisarz Alex (305) – serial krym. Polska
22.10 80 milionów

*** – film Polska 2011 Reż. Waldemar Krzystek, wyk. Wojciech Solarz, Krzysztof Czeczot, Maciej Makowski
0.05 Czarna śmierć (5)
1.00 Wykrywacz kłamstw

TVP2

5.25 M jak miłość (1654) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3275) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Tańcząca ze światem – serial dok. **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (351) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (803) – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (290) – telenowela
15.50 Przepis dnia – magazyn
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (352) Bahar waha się, czy podpisać dokument rozwodowy. Cavidan widzi Siłę w domu Bulenta i ostrzega Bahar. Gokhan żąda, by Melis oddała mu córkę lub została się z Egem. Bahar chce podsłuchać rozmowę Kuzeya.

18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3275) – serial Polska
19.55 Przepis dnia – magazyn
20.05 Barwy szczęścia (3276) – serial Polska
20.45 Postaw na milion – teleturniej
21.50 Tak to leciało! – teleturniej
22.45 Zabójczy widok – film sen- **** sacyjny W. Bryt./Islandia/USA 1985 Reż. John Glen, wyk. Roger Moore, Christopher Walken, Tanya Roberts

1.10 Złe psy – film kryminalny *** USA/Hiszpania 2018
2.55 Akacyjowa 38 (283, 284)

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.30** Gliniarze: Dusić grosz/Hostel – serial fabularno-dokumentalny Polska, wyk. Arkadiusz Krygier, Tomasz Skrzypniak, Ewelina Ruckgaber, Piotr Mróz **14.40** Dlaczego ja? (1405) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (885)
17.00 Gliniarze (1046) Policja odnajduje ciało gangstera i uznaje za motywy zemsty jego wrogów z półświatka. Trop prowadzi do zamkniętego szpitala psychiatrycznego. Na komendzie pojawia się Zosia, która coraz bardziej interesuje się kryminalistyką.

18.00 Pierwsza miłość (4114) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Gierok *** – film biograf. Polska 2021 Reż. Michał Węgrzyn, Heatecliff Janusz Iwanowski, wyk. Michał Koterski, Sebastian Skankiewicz, Antoni Pawlicki

23.15 Głębia strachu *** – horror USA 2020 Reż. William Eubank, wyk. Kristen Stewart, Vincent Cas-sel, T.J. Miller
1.20 Terrorysta – film sensacyjny *** W. Bryt. 2012
4.40 Disco gramy!

TVN

5.10 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **6.50** Kuchenne rewolucje: Czarna Dąbrówka, „Cooking and events” – reality show Polska 2023 **7.45** Dzień Dobry TVN **11.40** Kuchenne rewolucje **13.40** The Floor – teleturniej Polska **14.45** Ukryta prawda (1543, 1544) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

16.50 Szpital św. Anny (24) Zyta zajmuje się dziewczyną, która ma guz biodra. Chemia nie pomaga, ale onkolożka walczy o pacjentkę. Marta zostaje wezwana na rozmowę z dyrektorem szpitala oraz z prawniczką.

17.55 Detektywi (189)
19.00 Fakty
19.35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Blue Beetle – film sf USA/ *** Meksyk/Kan./Niemcy 2023 Reż. Angel Manuel Soto, wyk. Xolo Maridueña, Bruna Marquezine, Becky G Jaime ukończył studia i wraca do domu. Jego rodzinie grozi eksmisja z powodu problemów finansowych. Chłopak chce pomóc i szuka pracy. Niespodziewanie wchodzi w posiadanie niezwyklej technologii.

22.40 Mroczny Rycerz – film sen- **** sac. USA/W. Bryt. 2008 Reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Aaron Eckhart
1.50 Wojna światów *** – film sf USA 2005

TVN7

6.25 Szkoła **8.20** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.55** Detektywi **14.55** Szpital św. Anny (76) **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Tajemnice miłości **17.55** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** **** Kwiat pustyni – film biograf. Austria/Fr./Niemcy/W. Bryt. 2009, reż. Sherry Hormann, wyk. Liya Kebede, Soraya Omar-Scego **22.50** **** Gang Story – thriller Fr./Belg. 2011, reż. Olivier Marchal, wyk. Gérard Lanvin, Tchény Karyo **0.55** **** Gran Torino – dramat USA 2008, reż. Clint Eastwood

TVP Kultura

9.00 Pan wzywał, Milordzie? (4) **10.00** Inf. kulturalne **10.35** Actus Humanus Nativitas – Farinelli **11.30** **** Przekładaniec – kom. Polska 1968 **12.20** Maryla. Tak kochałam **14.20** Jak to się mówi... **15.00** **** Vera Cruz – western USA 1954 **16.40** Czas Starszych Panów **17.45** Piosenki z Kabaretu Starszych Panów **18.35** Kolekcja **19.00** Legendy opery **20.05** **** Nitram – thriller Austr. 2021 **22.10** Tygodnik kulturalny **23.10** **** Borsalino i spółka – dr. 1974

TVP Sport

6.15 Boks: Jean Pascal – Michał Cieślak **7.15** Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA: Legia Warszawa – Blackburn Rovers **9.20** Magazyn skrótów Ligi Mistrzów UEFA: 6. kolejka fazy ligowej **11.20** (L) Biaton: PS mężczyzn w Hochfilzen: Sprint na 10 km **13.10** Ring TVP Sport **14.10** (L) Biaton: PS kobiet w Hochfilzen: Sprint na 7,5 km **15.55** (L) Boks: Finały **20.35** (L) Piłka ręczna: MS kobiet w Niemczech i Holandii: 2. półfinał **22.35** Boks: Finały **0.20** Boks: Arthur Biyarslanov – Siergiej Lipiniec

TV4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (226, 227) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1314, 1315) **20.00** Gwiazdy kabaretu **22.05** **** Morderstwo w Orient Expressie – film krym. USA/Malta 2017, reż. Kenneth Branagh, wyk. Kenneth Branagh **0.30** STOP Drogówka **1.30** Love Island. Wyspa miłości **2.35** Interwencja **2.45** Pełna chata

TV Trwam

10.15 Rozmowy niedokończone **11.25** Głos Polski **11.35** Natura et Homo **12.20** Głos serca (86) **13.05** Mazurskim szlakiem piękna stworzenia **13.30** Msza św. **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.00** Wspomnienie Najświętszej Maryi Panny z Guadalupe **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** Brat Bronisław z Dębowca

TV Puls

6.00 Nash Bridges (31, 32) **8.00** Kobra – oddział specjalny (6, 7) **10.00** Zbuntowany anioł (213, 214) **11.55** Wspaniałe stulecie (49, 50) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (379, 380) **15.50** Ranczo (12, 13) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (902, 903) **20.00** **** Komando – film sens. USA 1985 **22.00** **** Non stop – film sens. W. Bryt./Fr./USA/Kan. 2014 **0.00** **** Komornik – film sens. W. Bryt./USA 2018 **2.00** Lombard. Życie pod zastaw (898)

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

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

SOBOTA 13 Grudnia

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 (33) **10.00** Komisarz Alex (49) **10.55** Ojciec Mateusz (21) **11.55** ★★★ Dobry dzień na egzekucję – western USA 1959 **13.25** Dobre strony **13.45** Na granicy wymarcia – żółwie Adriatyku **14.25** Okrasa łamie przepisy

15.00 Rolnik szuka żony
16.05 Dziedzictwo (774)
Nana próbuje przechrztyć Nedima, umawiając go na spotkanie, by w tym czasie włamać się do niego i znaleźć dowody na niewinność Yamana. Volkan odkrywa swoje uczucia do Nese.
17.00 Telexpress
17.35 Ojciec Mateusz (439)
– serial krym. Polska
18.40 Jaka to melodia?
Grają: Mariusz Lubomski, Janusz Onufrowicz i Patrycja Obara.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Chrzcziny
★★★ – komedia Polska 2022
Reż. Jakub Skoczeń, wyk. Agata Bykowska, Katarzyna Figura, Maciej Musiałowski
22.05 Skarbiec – thriller USA 2016
★★ Reż. Alex Brewer, Benjamin Brewer, wyk. Nicolas Cage, Elijah Wood, Jerry Lewis
23.50 Sierpień w hrabstwie Osage
★★★★ – film USA 2013
Reż. John Wells, wyk. Meryl Streep, Julia Roberts
1.50 Sprawdzamy

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

TVP2 DVB-T

5.10 Barwy szczęścia (3272, 3273) – serial Polska **6.25** M jak miłość (1895) – serial Polska **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.30** Górna półka smaku – magazyn **12.10** Postaw na milion – teleturniej **13.05** Miłość i nadzieja (352) – serial obyczaj. Turcja **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Kolo fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Raz, Dwa, Trzy
16.05 Na dobre i na złe (973)
17.00 23. Konkurs Piosenki Eurowizji dla Dzieci 2025
Finał 23. Konkurs Piosenki Eurowizji dla Dzieci 2025 odbędzie się w stolicy Gruzji, Tbilisi, która po raz drugi w historii gości młodych artystów z całej Europy. Polska reprezentantka, 12-letnia Marianna Kłos wykona utwór „Brightest Light”.
19.20 Słowo na niedzielę:
To on czy nie on?
19.25 Rodzinka.pl (292)
20.00 „Człowiek z poczuciem” – benefis Jacka Fedorowicza
22.10 Dla ciebie wszystko
★★★ – melodramat USA 2014
Reż. Michael Hoffman, wyk. James Marsden
Dawson i Amanda jako nastolatki byli w sobie zakochani. Po 20 latach Dawson powraca do rodzinnego miasteczka. Amanda jest mężatką i matką trójki dzieci. Dawne uczucie odżywa.
0.20 Morderstwa w Granville
★★★ – film kryminalny Francja 2021

Polsat DVB-T

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.30** Ewa gotuje – magazyn **12.00** Awantura o kasę – teleturniej **13.10** ★★★ Doktor Dolittle – komedia USA/W. Bryt./Chiny/Japonia 2020, reż. Stephen Gaghan, wyk. Robert Downey Jr., Antonio Banderas, Michael Sheen

15.30 Chłopaki do wzięcia
– telenowela dokumentalna
16.30 Randka w ciemno
Prowadzi Piotr Gąsowski, który z humorem i ciepłem pomoże bohaterom podjąć decyzję.
17.30 Awantura o kasę
– teleturniej
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy
– program publicystyczny
19.55 Gala Finałowa 29. Rybnickiej Jesieni Kabaretowej RYJEK – program rozrywkowy
22.00 Szybcy i wściekli 9
★★★ – film sensacyjny USA/Tajlandia/Kanada/Japonia 2021
Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster
Dominic „Dom” Toretto musi porzucić spokojne życie z żoną Letty, ponieważ samolot Pana Nikt został zaatakowany i sprawcy uprowadzili Cipher.
1.05 Zamachowiec – thriller
★★★ USA/W. Bryt./Bułgaria 2007
Reż. Josef Rusnak
3.20 Świat według Kiepskich (505, 506)
4.40 Disco gramy!

TVN DVB-T

5.00 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: Zajazd „Dwa Koguty”, Przędzel – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Na Wspólnej (4128-4131) – serial obyczaj. Polska **13.15** ★★★ Vabank II, czyli riposta – komedia kryminalna Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Leonard Pietraszak

15.25 Studio Pucharu Świata
15.45 (L) Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Klingenthalu:
1. konkurs indywidualny na skoczni HS 140 – 1. seria
16.50 Studio Pucharu Świata
17.00 (L) Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Klingenthalu:
1. konkurs indywidualny na skoczni HS 140 – 2. seria
17.55 Studio Pucharu Świata
18.25 Niezwykłe Stany Prokopa – serial dok.
19.00 Fakty
19.45 Wielki Mike – dramat
★★★★ obyczaj. USA 2009
Reż. John Lee Hancock, wyk. Sandra Bullock, Tim McGraw, Quinton Aaron
Sandra Bullock jako milionerka, która pomaga mieszkającemu na ulicy czarnoskóremu synowi narkomanki wrócić do normalnego życia i zrobić sportową karierę.
22.30 Banksterzy – dramat kryminalny Polska 2020
Reż. Marcin Ziębiński, wyk. Antoni Królikowski, Magdalen Lamparska
0.45 Judasz i Czarny Mesjasz
★★★★ – dramat USA 2021

TVN7 DVB-T

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **6.55** New Looney Tunes **7.25** Kosmiczny mecz II: Nowa era – film anim. USA/W. Bryt./Singapur/Kan./Australia 2021 **9.45** Bez kompleksów **10.50** Ukryta prawda **13.50** Zróbmy sobie dom **15.00** Detektywi **18.00** Bez kompleksów **19.00** Idź na całość **20.00** ★★★ Zbuntowana – film sens. USA/Kan. 2015, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley **22.40** ★★★ Incepcja – film sens. USA/W. Bryt. 2010, reż. Christopher Nolan, wyk. Leonardo DiCaprio **1.45** ★★★ To – horror USA/Kan. 2017

TVP Kultura DVB-T

9.00 ★★★ Duże zwierzę – komediodr. Pol. 2000 **10.25** Legendy Paryża – opowieść o sztuce XIX wieku **11.25** Gdzie jest Anne Frank – film anim. **13.15** Legendy opery **14.15** Kolekcja **14.35** 20 lat TVP Kultura **15.10** ★★★ Prawo i pięść – film Polska 1964 **16.55** Tamte lata, tamte dni **17.35** ★★★ Vera Cruz – western USA 1954 **19.20** Dzień z życia artysty **20.00** ★★★ Żona – dr. Szw./W. Bryt./Dania 2017 **21.50** Raz na milion lat – piosenki zespołu Republika **23.00** ★★★ Nitram – thriller 2021

TVP Sport DVB-T

8.25 (L) Biegi narciarskie: Ski Classics – Bad Gastein ITT **11.40** Studio **11.55** (L) Biatlon: PŚ mężczyzn w Hochfilzen **13.05** Sportowe ABC: Curling **13.15** To zależy **13.50** Studio **14.10** (L) Biatlon: PŚ kobiet w Hochfilzen **16.00** (L) Piłka nożna: Liga hiszp. kobiet: FC Badalona Women – FC Barcelona Femeni **17.00** Marcin Flis **17.20** (L) Rajd samochodowy: Rajd Barborka **20.15** (L) Boks: Kamil Kuździeń – Hubert Kwapiś **23.00** Sportowy wieczór **23.40** Biatlon: PŚ kobiet w Hochfilzen

TV4 DVB-T

5.30 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **7.00** Galileo **11.05** #JesteśmyDlaDzieci **11.30** Miodowe lata (14) **12.05** Galileo **13.05** ★★★ Walentynki na Beacon Street – komedia rom. Kan. 2021, reż. Pat Kiely, wyk. Britt Irvin, Jeremy Guilbaut, Tamara Almeida **15.00** Policjantki i policjanci (1306-1310) – serial obyczaj. Polska **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (940-943) **0.00** Gwiazdy kabaretu **2.05** STOP Drogówka **3.15** Interwencja **3.25** Lubię Disco!

TV Trwam DVB-T

12.50 Natura obiektywnie **13.30** Msza święta **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielnia niewiasta **15.15** Mateczyni polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Krzyż Wioszczoza 1984 **17.00** Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata **17.30** Przelamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem **22.15** Głos serca (112)

TV Puls DVB-T

5.00 Dyzur **6.00** Nash Bridges (28) – serial sens. USA **7.00** Kobra – oddział specjalny (2, 4) – serial sens. Niemcy **9.00** Taki jest świat – magazyn **9.55** Lombard. Życie pod zastaw (371, 373, 375, 377, 379, 899-903) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★ Huragan – film sens. W. Bryt./USA 2018 **22.05** ★★ Ocean ognia – thriller USA/W. Bryt./Chiny/Fr. 2018 **0.30** ★★ Rytuał śmierci – thriller USA 2023 **2.20** Dyzur **3.00** Taki jest świat – magazyn **3.55** Menu na miarę

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

NIEDZIELA 14 Grudnia

TVP1 DVB-T

7.00 Msza święta w Krakowie Łągowiankach **8.00** Tydzień **8.45** Zmieniony (1) **9.55** Ojciec Mateusz (22) **10.55** Komisarz Alex (305) **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Pielgrzymi Nadziei **13.10** Planeta Ziemia: Wybrzeża **14.15** ★★★ Rozmowy kontrolowane – komedia Polska 1991

16.05 Dziedzictwo (775)
Yaman opuszcza więzienie. Nana, szantażowana przez Nedima, nie potrafi cieszyć się z jego powrotu. Ayse nie może znieść widoku Ferita z Akasyą.
17.00 Telexpress
17.35 Daję słowo. Maciej Orłoś:
Anna Dymna – talk show
18.40 Jaka to melodia?
Grają: Mariusz Lubomski, Janusz Onufrowicz i Patrycja Obara.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Czarna śmierć (6)
– serial sensacyjny Polska
21.15 Reportaż – magazyn
21.50 Grace, księżna Monako
★★ – film biograf. Szwajcaria/Francja/Włochy/Belgia/USA/Indie/Luksemburg 2014
Reż. Olivier Dahan, wyk. Nicole Kidman, Tim Roth, Frank Langella
23.45 Chrzcziny
★★★ – komedia Polska 2022
Reż. Jakub Skoczeń, wyk. Agata Bykowska, Katarzyna Figura, Maciej Musiałowski
1.20 Dobry dzień na egzekucję
★★★ – western USA 1959

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

TVP2 DVB-T

5.05 Barwy szczęścia (3276) **5.45** M jak miłość (1896) – serial Polska **6.45** Operacja zdrowie – magazyn **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.00** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka **11.40** To było tak – benefis Bohdana Łazuki – program rozrywkowy Polska 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Kolo fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Renata Przemek
16.15 Tak to leciało! – teleturniej
17.15 Zaślubiona (5)
Vittorio zapada na zdrowiu, jednak przed śmiercią godzi się z Giulio i oddaje mu akt własności ziemi swojej rodziny, którą przez lata udawało mu się dochodowo użytkować. Giulio docenia jego gest.
18.20 Rodzinka.pl (293)
– serial kom. Polska
18.50 Niepewne sytuacje
– program rozrywkowy
19.05 Zabójczy widok
★★★★ – film sensacyjny W. Bryt./Islandia/USA 1985
Reż. John Glen, wyk. Roger Moore, Christopher Walken, Tanya Roberts
21.25 Muzyka na dobry wieczór:
Zalewski na dobry wieczór – program muzyczny
22.35 Nadzieja – melodramat
★★★★ Norw./Szw./Dania 2019
Reż. Maria Sødahl, wyk. Andrea Braein Hovig, Stellan Skarsgård, Elli Rhiannon Müller Osbourne
0.50 Krucjata. Prawo serii (1)
– serial krym. Polska 2020

Polsat DVB-T

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.00** Sekretne życie zwierzątek domowych 2 – film animowany USA 2019, dub. Tomasz Borkowski **12.50** Jak wytresować smoka 3 – film animowany USA/Japonia 2019, dub. Grzegorz Drojewski, Julia Kamińska

15.05 Rycerze z Szanghaju
★★★ – komedia sensacyjna USA/Hongkong 2003
Reż. David Dobkin, wyk. Jackie Chan, Owen Wilson, Tom Fisher
17.30 Awantura o kasę – teleturniej
18.50 Wydarzenia
19.30 Państwo w państwie – program publicystyczny
19.55 Robin Hood – film przygodowy USA/W. Bryt. 2010
Reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max von Sydow
Ostatni rok XII wieku. Po śmierci króla Ryszarda Lwie Serce łucznik Robin Longstride odchodzi z armii. Wraz z nim do Anglii wracają trzej kompani – Maty John, Szkarłatny Will i Allan A'Dayle.
23.00 Samarytanin
★★★ – film sf USA 2022
Reż. Julius Avery, wyk. Sylvester Stallone, Javon 'Wanna' Walton, Pilou Asbæk
1.05 Najpierw strzelaj, potem zwiędzaj – komedia sensacyjna W. Bryt./USA 2008
3.30 Świat według Kiepskich (35, 50)

TVN DVB-T

5.15 Jak to jest zrobione? **5.45** Uwaga! **6.00** Batwheels **6.15** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **7.10** Magda gotuje Internet – talk show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Co za tydzień **12.15** Bitwa o gości – reality show **13.25** ★★★ Podróż na tajemniczą wyspę – film USA 2012, reż. Brad Peyton, wyk. Dwayne Johnson

15.35 Studio Pucharu Świata
16.00 (L) Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Klingenthalu:
2. konkurs indywidualny na skoczni HS 140 – 1. seria
17.05 Studio Pucharu Świata
17.15 (L) Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Klingenthalu:
2. konkurs indywidualny na skoczni HS 140 – 2. seria
18.05 Studio Pucharu Świata
18.25 Kobieta na krańcu świata:
RPA – miłość nie boli
19.00 Fakty
19.45 Lego Masters. Kierunek Polska – program rozr.
20.50 Poszukiwacze zaginionej arki – film przyg. USA 1981
Reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Karen Allen, Paul Freeman
Profesor archeologii poszukuje biblijnej Arki Przymierza. Musi ubiec nazistów, którzy też chcą ją zdobyć...
23.15 Inwazja
★★★ – thriller USA/Australia 2007
Reż. Oliver Hirschbiegel, wyk. Nicole Kidman, Daniel Craig, Jeremy Northam
1.20 Blue Beetle – film sf USA/★★★ Meksyk/Kan./Niem. 2023

TVN7 DVB-T

6.55 New Looney Tunes **7.25** Zróbmy sobie dom **8.35** Scooby-Doo! – film anim. **10.25** Unboxing – Wielkie otwarcie **11.00** Ukryta prawda **14.00** Detektywi **15.00** ★★★ Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia – film USA/Hongk./Chiny 2016 **17.25** ★★★ Zbuntowana – film USA/Kan. 2015, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley **20.00** ★★★ Dzika furia – film sens. USA 2018, reż. Brad Peyton, wyk. Dwayne Johnson **22.25** ★★★ Zielona granica – dr. Pol./Fr./Czechy/Belg. 2023 **1.30** ★★★ Sekcja rytmiczna – thriller 2020

TVP Kultura DVB-T

8.00 Liturgia prawosławna w Elku **9.05** Cykl adwentowy **9.20** Wspólny dom **10.05** Wielcy mistrzowie malarstwa **11.10** Wstęp wolny **11.25** Pan wzywał, Milordzie? (4) **12.30** Bez stałego adresu – Bob Dylan **14.45** W poszukiwaniu dobrego filmu **15.25** Claude Monet: ulotne impresje **16.35** Dobry tytuł **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.00** Historia literatury według Kabaretu Moralnego Niepokoju **20.00** ★★★ Fisher King – komediodr. USA 1991 **22.30** Ronnie Wood – portret artysty **23.50** Tata i butelki

TVP Sport DVB-T

8.55 (L) Biegi narciarskie: Ski Classics – Bad Gastein Kriterium **11.35** Studio **11.55** (L) Biatlon: PŚ mężczyzn w Hochfilzen **13.35** (L) Lekkoatletyka: Biegi przelajowe: ME w Lagoi **14.40** (L) Biatlon: PŚ kobiet w Hochfilzen **15.20** (L) Piłka ręczna: MŚ kobiet w Niemczech i Holandii: Mecze o 3. miejsce **16.15** Futbol totalny **17.20** (L) Piłka ręczna: MŚ kobiet w Niemczech i Holandii: Finał **19.45** (L) Snooker: MP Shoot Out w Lublinie **23.00** Sportowy wieczór **23.40** Rzutki: MŚ PDC w Alexandra Palace w Londynie

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

W okresie jesienno-zimowym wielu z nas na hurra postanawia zbudować odporność. Łatwiej się na skrót, więc od listopada rzucamy się na suplementy i rozmaite superfoods (superżywność) z wiarą, że szybko zbudujemy tarczę ochronną przed grypami, przeziębieniami, wirusami.

Trzęziące nasze zapędy głośno lekarzy i dietetyków, przypominających, że zdrowie to kwestia codziennych wyborów i nawyków, tradycyjnie puszczamy mimo uszu. Kto się z tego cieszy? Cała branża sprzedająca suplementy oraz marketingowo wypromowane superfoods. O tej porze roku ma prawdziwe żniwa...

Suplementy i mity o superżywności

- To jest naprawdę ogromny biznes, bo Polacy są lekomanami i suplementomanami - mówił niedawno PAP dr Jerzy Kosikowski z Naczelnej Izby Lekarskiej.

Słowa te padły w kontekście pseudomedycznej działalności, którą w Polsce prowadzi od kilku do kilkunastu tysięcy osób lub podmiotów, i związanej z tym potrzeby ustanowienia tzw. lex szarlatan. Znajdują odzwierciedlenie w danych, które od lat pokazują zamiłowanie rodaków do samodzielnego aplikowania sobie leków i suplementów.

Polacy na suplementy diety wydają niemal 8 mld zł rocznie. Regularnie sięga po nie aż trzy czwarte dorosłych. Tymczasem, zdaniem ekspertów, nie tylko nadmiar leków jest szkodliwy, ale i nadmiar suplementów, zwłaszcza tych niepotrzebnych i przyjmowanych w niekontrolowany sposób.

Z analiz rynku wynika, że 40 proc. Polaków przyjmuje suplementy diety codziennie, a 35 proc. stosuje równocześnie kilka rodzajów. To oznacza, że po takie środki regularnie sięga aż trzy czwarte dorosłych rodaków. Wielu bez żadnych konsultacji z lekarzem czy farmaceutą; bez wiedzy o ich skutkach ubocznych, granicy przedawkowania, możliwych interakcjach.

Na potęgę łykamy także mity o zagranicznych superfoods. Jagody camu-camu, mietchunka peruwiańska, acerola, maca peruwiańska, baobab, spirulina, chlorella - takie egzotyczne i drogie produkty wydają się wielu Polakom sekretami zdrowia. Pół biedy, jeśli majątek wydajemy na takie cuda dobrego pochodzenia. Nierzadko jednak dajemy się nabrać...

Tu warto wyjaśnić, że termin superfoods to hasło wypromowane marketingowo. Generalnie dotyczy produktów o tzw. wysokiej gęstości odżywczej, bogatych w witaminy, antyoksydanty, minerały. I cho-



Przy swoim stoisku Filip Malinowski, założyciel Fundacji Zdrowego Życia w Toruniu, organizator Wolnego Jarmarku Toruńskiego, warsztatów zielarskich, szef „Chwast Prast Vegetarian Bistro”.

NA POTĘGĘ ŁYKAMY SUPLEMENTY I MITY O SUPERŻYWNOCI

Polacy są lekomanami i suplementomanami, a do tego chętnie łykają mity o superfoods; im bardziej egzotyczne, tym „lepsze”. A tymczasem pod ręką mamy to, co zdrowe, lokalne i dużo tańsze.

Małgorzata Oberlan

ciaż toplista superfoods zmienia się wraz z trendami, łączy je wspólny mianownik: wysokie stężenie składników odżywczych i przypisywane im korzyści zdrowotne, często większe, niż wynikałoby to z samego składu.

Taka kombinacja naukowych badań, chwytliwego marketingu i błyskawicznego rozprzestrzeniania informacji sprawia, że co chwila modny staje się nowy „cudowny” produkt. A my lubimy wierzyć, że np. łykając przez dwa tygodnie codziennie jagody camu-camu rodem z Brazylii, reklamowane jako owoce z cudownie wysokim stężeniem witaminy C, budujemy odporność na zimę...

Na pochwałę buraka i miodu, czyli zdrowie mamy pod ręką

A tymczasem nać zielonej pietruszki, czarna porzeczka, papryka czy dzika róża, czyli nasze polskie produkty, to identyczne bomby witaminy C,

co promowane superfoods z oceanów. Kiszona kapusta czy ogórki, z dobrego źródła, więcej dobrego uczynią nam swoimi probiotycznymi właściwościami niż modne teraz koreańskie kimchi zamknięte w słoiku z terminem ważności na sto lat.

Jak budować odporność z tego, co lokalne, zdrowe i niedrogie? Filip Malinowski, założyciel Fundacji Zdrowego Życia w Toruniu, organizator Wolnego Jarmarku Toruńskiego, szef swojego „Chwast Prast Vegetarian Bistro” i chodząca wegeencyklopedia, ma kilka typów na jesień i przedzimą.

- Po pierwsze miody, np. takie jak oferowane na toruńskim Wolnym Jarmarku przez gospodarstwo „Pasiaki Miody Jakubowe”. Ten wystawca ma 400 uli, a miody zróżnicowane. Zna ich właściwości jak mało kto, a zawsze służy radą. W ofercie ma też znany od XII w. zbiteń, czyli wschodniosłowiański napój na bazie gotowanego miodu, wody i przypraw

korzennych. Ceniony jest od wieków za swoje właściwości rozgrzewające, wspomagające walkę z przeziębieniem i grypą. Profilaktycznie natomiast - kiedy jesteśmy zdrowi - zaleca się spożywanie miodu surowego, nieprzegrzewanego - mówi Filip Malinowski.

Wybitnie odporność w listopadzie podnieść nam mogą także zakwasy. Organizator jarmarku na swoim stoisku w ofercie ma zakwasy z chili oraz buraczany. Pierwszy łączy w sobie rozgrzewające i obniżające cholesterol cenne właściwości kapsaicyny z probiotycznym działaniem żywego, niepasteryzowanego napoju.

- Zakwas z buraków natomiast ceniony jest za poprawianie parametrów krwi (żelazo). Nasz jest żywy, niepasteryzowany, a zatem ma pełną gamę właściwości - podkreśla Malinowski.

Oczywiście, kiszonki, miody, zbiteń, zakwas z buraków i inne lokalne produkty budują



Kiszona kapusta czy ogórki więcej dobra uczynią nam swoimi probiotycznymi właściwościami niż modne koreańskie kimchi w słoiku, z terminem ważności na sto lat.

jącą naszą odporność najlepiej włączyć na stałe do diety. Koniecznie też zwracać trzeba uwagę na to, kto i jak produkt wytworzył. - Wspomniany choćby zakwas buraczany, sprzedawany w niektórych sklepach, jest pasteryzowany. To pozbawia go części cennych wartości odżywczych i warto mieć tego świadomość. Generalnie źródło pochodzenia każdej żywności po prostu jest ważne - podkreśla Malinowski.

Gdzie szukać tego dobra?

Zorientowani odwiedzają na targowiskach ulubionych dostawców i tam zaopatrują się w warzywa, owoce, miody, przyprawy. Dobrym miejscem są też stragany czy (już na wylocie, ale istniejące) tradycyjne sklepy, tzw. warzywniaki.

W Toruniu lokalnych wystawców i klientów przyciąga m.in. istniejący od dekady Wolny Jarmark Toruński. Odbywa się przez okrągły rok, także zimą, co dwa tygodnie. Zawsze w niedzielę, na Rynku Nowomiejskim, w godz. 10.00 - 15.00. Najbliższy - 7.12.

W Bydgoszczy bardzo popularny jest Frymark. To targ regionalnych produktów eko i rękodzieła, zaprasza w każdą niedzielę. Smacznie i zdrowo handlowanie odbywa się przy ul. Gdańskiej na tyłach „Rywala”.

We Włocławku natomiast mnóstwo zdrowia i smaku oferuje BioJarmark. Ten ekotarg będzie miał 30.11. „Łączymy naszych lokalnych producentów i zachęcamy do kupowania od sąsiada! Oferujemy swoje produkty pochodzące z własnych gospodarstw i manufaktur” - podkreślają organizatorzy. I zapraszają na Stary Rynek.

A kto woli zakupy przez internet, temu z czystym sumieniem poleć można Naszelo-kalne.pl. To miejsce, gdzie można kupić produkty prosto

od rolników i wytwórców z woj. kujawsko-pomorskiego. Zarówno warzywa i owoce, jak i sery, przetwory czy wędliny są produkowane od początku do końca z surowców pochodzących z ich hodowli, upraw lub zaprzyjaźnionych gospodarstw. Dostawy od rolników realizowane są dla mieszkańców co 2 tygodnie. Całość działa pod skrzydłami spółki z udziałem marszałka województwa - Regionalnego Ośrodka Zrównoważonego Rozwoju w Przysieku. ©

WARTO WIEDZIEĆ

Jesteśmy zapatrzeni w celebrytów. A oni na tym zarabiają

Dużą rolę w promowaniu suplementów diety odgrywają celebryci i influencerzy. O tym, że tylko dzięki im i suplementacji zaleczyła Hashimoto (przewlekłą chorobę autoimmunologiczną) przekonywała w maju br. swoich fanów Doda. Główny Inspektor Farmaceutyczny zdecydował się wówczas złożyć zawiadomienie do prokuratury o możliwości popełnienia przestępstwa.

- Ta kula śniegowa toczy się od dawna, bo suplementy są sprzedawane przez celebrytki od lat, a teraz się po prostu okazało, że to jest naprawdę ogromny biznes - komentował dr Jerzy Kosikowski z Naczelnej Izby Lekarskiej (dla: PAP). Akcja wokalistki towarzyszyła promowaniu przez nią jej autorskiej serii suplementów.

Oczywiście to tylko przykład - podobnie sprzedają „zdrowie” także inni celebryci.

Dokuczają ci migreny? Poznaj siedem nietypowych sposobów na ból głowy

Anna Moysiewicz
Anna.Moysiewicz@polskapress.pl

Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć.

Migrena to przewlekłe, napadowe bóle głowy o charakterze pulsującym, które często obejmują jedną stronę głowy i mogą trwać od kilku godzin do nawet kilku dni. Zazwyczaj towarzyszą im objawy takie jak nadwrażliwość na światło i dźwięki, nudności, zaburzenia widzenia czy zawroty głowy. Choć jej dokładne przyczyny nie są do końca poznane, wiadomo, że migrena wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych i układu nerwowego, a także z działaniem neuroprzekazników, takich jak serotonina.

Oto 7 nietypowych sposobów na radzenie sobie z migrenami.

Zażywanie koenzymu Q10

Koenzym Q10 to związek należący do koenzymów, czyli kofaktorów niezbędnych do działania niektórych enzymów, który występuje we wszystkich komórkach ludzkich, a także należących do zwierząt czy bakterii - stąd jego nazwa, która pochodzi od łacińskiego słowa ubitarius lub ubiquitous, czyli wszechobecny, a także słowa chinon (jest to bowiem związek należący do rodziny chinonów).

Koenzym Q10 (inaczej ubidekanon, a w skrócie CoQ10) występuje głównie w mitochondriach



Migreny mogą być wywołane przez różne czynniki, także przez stres.

komórek, czyli organellach odpowiedzialnych za produkcję energii. Jest niezbędny do powstawania jej podstawowego źródła w komórkach, czyli cząsteczki adenozynotrójfosforanu (ATP), w procesie oddychania komórkowego, który generuje ok. 95 proc. całkowitej ilości energii w organizmie ludzkim.

Badania wskazują, że suplementacja koenzymu Q10 może zmniejszać częstotliwość i nasilenie napadów migreny, zwłaszcza u osób, u których występuje obniżony poziom tego związku. Suplementację najlepiej jednak połączyć z suplementacją magnezu oraz witaminy B2. Ponadto badania wykazują, że koenzym Q10 pomaga przy suplementacji wysokich dawek, lepiej więc skonsultować ten plan z lekarzem.

Akupunktura

Ta metoda medycyny chińskiej polega na nakłuwaniu określonych punktów na ciele cienkimi igłami, co pobudza układ nerwowy i uwalnia endorfiny - naturalne substancje przeciwbólowe. Regularna akupunktura może obniżyć napięcie mięśniowe, poprawiać krążenie i redukować liczbę ataków migreny.

„Zamrożenie” mózgu

Uczucie przenikliwego zimna w mózgu, na przykład podczas łąpczywego jedzenia lodów lub napicia się bardzo zimnego napoju, nie należy do najprzyjemniejszych, ale może być pomocne! Skutkuje zwężeniem, a kolejno rozszerzeniem naczyń

krwionośnych dostarczających krew do mózgu. Co więcej, zimna cola dostarczy także kofeiny, cukru oraz nawodni organizm. Choć nie należy często sięgać po tego typu napoje, mogą one pomóc podczas ataku migreny.

Zadziałanie na nerw trójdzielny

Nerw trójdzielny (łac. nervus trigeminus) to nerw I łuku skrzelowego i największy piąty nerw (V) z dwunastu nerwów czaszkowych, które symetrycznie odchodzą od mózgu i opuszczają czaszkę poprzez otwory obecne w jej podstawie.

Do zadań nerwu trójdzielnego zalicza się odbieranie bodźców czuciowych z obrębu twarzy i głowy, kontrolowanie funkcjonowania niektórych gruczołów, kontrolowanie czynności niektórych mięśni w obrębie czaszki.

Dzięki unerwieniu głowy i twarzy możliwe jest odczuwanie dotyku, ucisku, bólu i zmian temperatury oraz rozróżnianie smaków - słodkiego, kwaśnego i słonego.

Nerw trójdzielny jest kluczowy w powstawaniu bólu migrenowego. Stymulacja jego gałęzi - czy to przez masaż twarzy, delikatne uciskanie punktów w okolicach skroni i czoła - może przynieść ulgę, ponieważ ogranicza przewodzenie bodźców bólowych. Warto skupić się na okolicach brwi i tam wykonywać masaż. Można zastosować do niego olejek eteryczny, na przykład lawendowy, co zadziała kojąco na układ nerwowy.

Ciasne fryzury szkodzą, ale... mogą pomóc

Zbyt mocno związane włosy, np. w kucyk lub kok, mogą uciskać nerwy i mięśnie skóry głowy, potęgując ból. Poluzowanie fryzury lub noszenie włosów rozpuszczonych pozwala zmniejszyć napięcie w okolicy potylicznej i skroniowej, co często przynosi natychmiastową ulgę. Z drugiej strony, jeśli dopadła nas migrena, a my mamy luźną fryzurę lub włosy rozpuszczone, warto je zebrać do tyłu i związać lub delikatnie się za nie pociągnąć, co powinno pobudzić nerwy w okolicy skroni i uwolnić endorfiny.

Zdrowe jedzenie, a przynajmniej rezygnacja z niezdrowego

Dieta ma ogromne znaczenie w profilaktyce migren. Warto unikać produktów wyzwalających napady, takich jak czekolada, czerwone wino, sery dojrzewające czy żywność wysoko przetworzona. Z kolei regularne posiłki bogate w magnez, witaminy z grupy B i kwasy omega-3 pomagają stabilizować pracę układu nerwowego.

Zimno

Zimne okłady na kark lub głowę wydają się banalnym sposobem, a jednak przynoszą skutek! Już w 20 minut pomagają zmniejszyć ból głowy. Kluczem jest zwężenie naczyń krwionośnych. Warto kompresy owinać na przykład w ścierkę lub ręcznik tak, by uniknąć odmrożeń. ©

REKLAMA

0011445292

Ogłoszenie o sprzedaży

1). Przedmiot sprzedaży: Spółdzielcze własnościowe prawo do boks garażowego nr 76 o pow. użytkowej 17,22 m² i pow. zabudowy 18,00 m², położone na działce nr 189/1, AM-9, obręb Słone. Boks garażowy nie posiada założonej odrębnej księgi wieczystej. 2). Określenie upadłego: Nikolay Ivanov, zam. 57-350 Kudowa-Zdrój, ul. Pogodna 29/4. 3). Określenie Sądu i sygnatury sprawy: Sąd Rejonowy w Wałbrzychu, Wydział VI Gospodarczy, ul. Słowackiego 10, 58-300 Wałbrzych, sygn. akt SW1W/GUp-s/204/2024. 4). Podstawa zbycia: art. 491(11a) ust. 2 Ustawy z dnia 28 lutego 2003 r. Prawo upadłościowe (Dz.U.2024.794 t.j.). 5). Wartość oszacowania: 60.696,00 zł, numer postępowania na sprzedaż: II, określenie ceny minimalnej: 54.626,40 zł. 6). Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 6 stycznia 2026 r. 7). Kwota wadium: 5.462,64 zł, oznaczenie rachunku bankowego do wpłaty wadium i pozostałej części ceny: Syndyk Michał Błaszczyszyn; numer rachunku bankowego: 25 1020 5242 0000 2802 0658 0296. 8). Termin rozpoznania ofert: 8 stycznia 2026 r., godz. 10:30, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 8 stycznia 2026 r., godz. 10:45, miejsce ewentualnej aukcji: Kancelaria Syndyka. Pełne warunki sprzedaży oraz pozostałe informacje przekazywane są przez Syndyka masy upadłości Michała Błaszczyszyna (kom. 662 373 882) lub Pełnomocnika Syndyka Edwarda Stolarczyka (kom. 695 663 414), mail: kancelaria@syndycy.eu. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi osobami celem umówienia na okazanie przedmiotu sprzedaży.

Śledź i polub profil syndycy.eu na facebook.com), aby być na bieżąco ze wszystkimi postępowaniami na sprzedaż.

REKLAMA

0011440347

GRUNTY ROLNE NA SPRZEDAŻ

(Dolnośląskie, okolice Kłodzka)

Syndyk masy upadłości Dariusza Wali ogłasza sprzedaż z wolnej ręki gruntów rolnych i nieruchomości siedliskowej: SW1K/00049861/7 (4,6000 ha - 288.000 zł), SW1K/00026836/6 (4,7700 ha - 270.000 zł), SW1K/00087516/2 (3,4200 ha - 161.000 zł), SW1K/00094416/3 (12,5423 ha - 592.000 zł), SW1K/00096287/3 - udział 1/6 (1,3918 ha - 8.000 zł), SW1K/00096370/2 (12,2033 ha - 652.000 zł), SW1K/00096567/0 (39,8100 ha - 1.879.000 zł), SW1K/00068912/9 (3,8500 ha - 182.000 zł), SW1K/00049860/0 (4,5800 ha - 251.000 zł), SW1K/00066084/1 (1,4200 ha - 67.000 zł), SW1K/00066083/4 (5,9600 ha - 281.000 zł), SW1K/00063905/2 (4,5700 ha - 216.000 zł), SW1K/00026199/8 (2,4244 ha - 114.000 zł), SW1K/00021089/9 (2,3832 ha - 112.000 zł), SW2K/00008955/1 (7,0361 ha - 332.000 zł), oraz siedlisko SW1K/00044769/7 (0,5903 ha - 1.321.000 zł).

Podane ceny są cenami netto. Sprzedaż będzie opodatkowana podatkiem od towarów i usług wg obowiązującej stawki (o ile występuje bądź występować będzie)

Oferty należy składać do 13.01.2026 r. na adres: Kancelaria Syndyka, skrytka pocztowa 102, 53-350 Wrocław 15. Liczy się data wpływu.

Otwarcie ofert nastąpi 15.01.2026 r. o godz. 10:00 w Kłodzku, ul. Korczaka 51.

W sprawie pełnych warunków sprzedaży bądź udostępnienia operatów szacunkowych prosimy o kontakt: **662 373 882, 510 171 298,** bądź kancelaria@syndycy.eu (w temacie maila prosimy o podanie: „Grunty rolne Dariusza Wali”)

REKLAMA

0011445302

REKLAMA

0011445328

BURMISTRZ MIASTA ŻARÓW INFORMUJE

Na tablicy ogłoszeń Biura Obsługi Klienta Urzędu Miejskiego w Żarowie, ul. Zamkowa 2, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w oparciu o Zarządzenia nr 225/2025 i 231/2025.

Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A. w Polanicy-Zdroju zatrudni

- magistra farmacji,
- elektrolodologa,
- diagnostę laboratoryjnego i technika analityki medycznej w serologii,
- pielęgniarkę,
- opiekuna medycznego.

tel.: 748621216, 748621218 lub e-mail: kadry@scm.pl

REKLAMA

001124350

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW
tel. 600 609 606

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

Centrum Twój czas!

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

