

# panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 2



REGION  
**KOLOROWE  
ORSZAKI  
TRZECH KRÓLI  
ZNÓW  
PRZYCIĄGNĘŁY  
TŁUMY  
WIERNYCH**  
str. 10-11

FOT. ADRIANNA SZURMAN

REGION

## Po 15 latach nastąpiło podwyższenie zasiłku pogrzebowego. Co oznacza dla rodzin?

Nowa stawka świadczenia  
od stycznia: zamiast 4 tys. zł,  
teraz 7 tys. zł. **str. 9**



WAŁBRZYCH



FOT. PAWEŁ GOLEBOWSKI

## Nowe „wodorowce” wyjadą na ulice w październiku

Miasto podpisało umowę na zakup czternastu  
nowoczesnych autobusów **str. 3**

WAŁBRZYCH

Rocznica  
wyjątkowego ślubu  
w historii polskiego  
bluesa  
**str. 5**

FERIE

Ile kosztuje nocleg w Sudetach  
zimą 2026? Dla wielbicieli  
odpoczynku w śnieżnej scenerii  
sprawdziliśmy ceny **str. 6**

WAŁBRZYCH

Wierni zbierają  
pieniądze  
na pomnik  
pogodnego  
Jana Pawła II **str. 7**

Nr ISSN 2082-8446  
Nr indeksu 272663



9 772082 844605

03

Janusz  
Michalczyk



## Brońmy honoru Świętego Mikołaja

**W**icemarszałek Senatu Magdalena Biejat doniosła na Tomasz Karolaka do Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji w sprawie zbrukania wizerunku Mikołaja. W reklamie polskiego browaru przebrany za świętego aktor nie tylko taszczy w worku butelki, ale z bezwstydną nonszalancją zdrowo sobie popija pod choinką zbudowaną z flaszek. Miał być zapewne świąteczny, rubaszny żart, a wyszła z tego afera, bo krąg oburzonych stale się powiększa. Prawdopodobnie inspiracją dla reklamy polskiego piwa był amerykański film „Zły Mikołaj”, w którym Billy Bob Thornton jest złośliwym, obleśnym pijakiem, zatrudnionym jako święty od prezentów w centrum handlowym. Tamten Mikołaj przechodzi jednak metamorfozę, odnajdując w sobie tęsknotę za światem prawdziwych wartości. Natomiast Karolak wcielił się w prostą postać, która chyba już mało kogo śmieszy.

Jeśli potraktujemy sprawę poważniej, możemy dojść do wniosku, że doszło do dekonstrukcji pewnego mitu czy rytuału. Każdy mit przechowuje jakąś cząstkę prawdy o naturze ludzkiej - w tym przypadku chodzi o to, by zostać bezinteresownie obdarowanym. Dawniej Mikołaj potrafił też przynieść różgę niegrzecznym, co pomagało dyscyplinować dokazujące ponad miarę bachory, a w głębszej warstwie przywoływało ideał sprawiedliwego opiekuna. I mamy przecież rytuał wręczania przez Mikołaja paczek małałatom, które w zgodzie z tradycją powinny zostać przepytane na okoliczność posłuszeństwa wobec rodziców. Mądrzy ludzie twierdzą, że potrzebujemy mitów i rytuałów, aby nie zagubić się w chaotycznej rzeczywistości. Dlatego należy bronić honoru Mikołaja.

### STRUGA

## Jedna osoba trafiła do szpitala

Wtorek, 6 stycznia, na łuku drogi pomiędzy Strugą, a Szczawnem-Zdrojem zderzyły się czołowo dwa samochody.

- Kierujący samochodem osobowym 58-letni mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego w wyniku niedostosowania prędkości do warunków atmosferycznych na łuku drogi, stracił panowanie nad kierowanym przez siebie pojazdem, przeciął oś jezdni i czołowo zderzył się z jadącym z przeciwnego kierunku innym pojazdem, którym kierował 27-letni mieszkaniec Świdnicy - informują w wałbrzyskiej Policji.

Sprawca zdarzenia został przewieziony do szpitala. Funkcjonariusze zatrzymali oba dowody rejestracyjne pojazdów za uszkodzenia, a 58-latkowi także prawo jazdy. Obaj kierujący byli trzeźwi. Droga przez pewien czas była zablokowana. PG

### MIEROSZÓW

## Nowe beczkowsy na wodę pitną

Pod koniec 2025 roku gmina zakupiła trzy nowoczesne beczkowsy do transportu wody pitnej, dofinansowane przez Dolnośląski Urząd Wojewódzki. Pojazdy wykonane z blachy kwasoodpornej zwiększają możliwości gminy w zakresie Obrony Ludności i Obrony Cywilnej.

Dlaczego to ważne?

- Beczkowsy zapewnią dostęp do wody w przypadku awarii sieci wodociągowej.
- Skrócenie czasu reakcji i dostawy czystej wody do domów w sytuacjach kryzysowych.
- Gmina chce, aby mieszkańcy Mieroszowa i sołectw czuli się bezpiecznie niezależnie od okoliczności. PG

# Wody w rzekach cały czas przybywa

Karolina Kwiatek  
Dolny Śląsk

**Hydrologicy z Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej opublikowali pomarańczowe ostrzeżenia przed wysokim stanem rzek w naszym regionie.**

W sobotę wojewoda dolnośląska Anna Żabska wraz z przedstawicielami Państwowej Straży Pożarnej oraz Wód Polskich odbyła wizję lokalną na terenach objętych zagrożeniem hydrologicznym. W Łądku-Zdroju omawiano sytuację ze starostą kłodzkim i samorządowcami.

- Na terenie województwa obowiązują ostrzeżenia hydrologiczne II stopnia na rzekach Bystrzyca oraz Biała Łądecka w zlewni Nysy Kłodzkiej. Przekroczenia stanów ostrzegawczych są związane z rozwojem zjawisk lodowych w korytach rzek. Sytuacja jest stabilna, jednak z uwagi na utrzymujące się warunki, ostrzeżenia hydrologiczne zostały przedłużone o kolejne godziny. W miejscowości Żelazno (gmina Kłodzko) podjęto decyzję o użyciu ciężkiego

sprzętu do kruszenia lodu na rzece Białej Łądeckiej. Sytuacja na rzekach Dolnego Śląska jest monitorowana całodobowo. Na chwilę obecną nie występuje zagrożenie dla ludzi ani budynków - poinformowano podczas konferencji prasowej po wizji.

Wojewoda zaapelowała także do mieszkańców, by zachowali ostrożność w rejonie rzek i cieków wodnych, nie wchodzili na zamrożone odcinki rzek i na bieżąco śledzili komunikaty służb i instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.

Komunikat II (średniego) stopnia został wystawiony w piątek (9 stycznia) przed godziną 10. Hydrologicy z IMGW ostrzegają w nim mieszkańców Dolnego Śląska przed wezbraniem z przekroczeniem stanów ostrzegawczych w rzekach naszego regionu.

- W związku z rozwojem zjawisk lodowych na rzekach zlewni Nysy Kłodzkiej spodziewane są dalsze lokalne wzrosty stanów wody - przekazują hydrologicy z Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

Podobne ostrzeżenie zostało wydane dla okolic Legnicy.



FOT. PIXABAY

### WAŁBRZYCH

## Rodzi się coraz mniej dzieci

W ubiegłym roku w mieście przyszło na świat 1509 dzieci, co oznacza spadek w porównaniu z rokiem 2024, kiedy odnotowano 1649 urodzeń, czyli o 140 więcej.

Nie wszystkie maluchy pozostaną w Wałbrzychu, ponieważ aż 171 z nich to tzw. urodzenia zagraniczne, wpisane do rejestrów Urzędu Stanu Cywilnego. Na poródwce urodziło się 1338 dzieci, w tym 644 dziewczynki i 694 chłopców.

Jeśli chodzi o najpopularniejsze imiona, wśród dziewczynek królują: Zofia, Maja,

Zuzanna, Julia, Laura i Ala. Natomiast wśród chłopców najczęściej wybierano imiona: Nikodem, Antoni, Leon, Mikołaj, Aleksander i Franciszek.

W kategorii imion nietypowych odnotowano następujące: Pryia, Umaiza, Kalipso, Livia, Aurora, Alif, Thiago, Tymofey, Rafik i Nataniel.

Choć liczba urodzeń spada, wciąż widać wyraźne trendy w wyborze imion - rodzice chętnie sięgają po klasyczne, ponadczasowe propozycje, które od kilku lat utrzymują się w czołówce rankingów. ADA

### ZDJĘCIE DNIA



FOT. MICHAŁ JABLONSKI

Zamek Grodno (gm. Walim) góruje nad malowniczym Zagórzem Śląskim. Położony na stromej górze Choina (450 m n.p.m.) od wieków przyciąga turystów spragnionych historii i pięknych krajobrazów. Zimą to miejsce nabiera wyjątkowego uroku - pokryte śniegiem mury zamku wyglądają jak z bajki, a otaczające lasy tworzą scenę rodem z zimowej pocztówki. Spacer wśród ośnieżonych drzew, widok na zamrożone jezioro i możliwość podziwiania panoramy Gór Sowich sprawiają, że warto tu zajrzeć nie tylko latem, ale również w chłodniejsze miesiące. ADA

**EKOLOGIA** NOWECZESNE „WODOROWCE” ZASILĄ KOMUNIKACJĘ MIEJSKĄ

# Mercedesy wyjadą na ulice w październiku

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Podpisano umowę na zakup 14 fabrycznie nowych autobusów wodorowych Mercedes eCitaro Fuell Cell. Koszt zakupu to prawie 58 mln zł.**

- Kilka lat temu podjęliśmy decyzję, że będziemy rozwijać transport wodorowy. W ramach programu i konkursu rozpisanego cztery lata temu przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej zakupiliśmy już dwadzieścia autobusów elektrycznych napędzanych ogniwem wodorowym i te autobusy jeżdżą po naszych drogach. Wykorzystując ten tabor Miejski Zakład Usług Komunalnych, czyli nasz operator miejski - mówi Roman Szelemej, prezydent Wałbrzyska.

## Mercedesy zjawiają się jesienią

Prezydent podkreśla, że miasto dąży do wymiany taboru emisyjnego na zeroemisyjny. A takie są autobusy wodorowe.

Kilka miesięcy temu Orlen uruchomił w Wałbrzychu stację tankowania wodoru. Teraz do wspomnianych 20 autobusów firmy Solaris dokupiono 14 Mercedesów.

- To są pojazdy bardzo nowoczesne, wyposażone w najnowsze systemy bezpieczeństwa wspierające kierowcę, które są w zasadzie dla nas standardem - zapewnia Mirosława Rudzka, prezes firmy Daimler Buses Polska.



**Mercedes łączy moc baterii trakcyjnych z paliwowym ogniwem wodorowym, tworząc zaawansowaną, zeroemisyjną hybrydę nowej generacji**

Dodaje, że wodorowe Mercedesy trafią na ulice Wałbrzyska w październiku tego roku.

## Zakup dofinansowany

Koszt zakupu tych 14 autobusów to 57 807 540 zł. Inwestycja jest jednak dofinansowana w ramach projektu „Niskoemisyjna, inteligentna i dostępna mobilność Aglomeracji Wałbrzyskiej - Gmina Wałbrzych”, finansowanego z Programu Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska 2021 - 2027 w ramach Funduszu Sprawiedliwej Transformacji.

## Mercedes eCitaro Fuel Cell to pojazd, który łączy innowację, komfort i efektywność, wyznaczając nowy standard w transporcie miejskim

Poziom dofinansowania do wartości netto wynosi zatem 85 proc., w tym 70 proc. ze środków Unii Europejskiej oraz 15 proc. z budżetu państwa.

## Nowoczesny autobus miejski

Mercedes-Benz eCitaro Fuel Cell to 12-metrowy autobus, który łączy baterię trakcyjną (295 kWh) z ogniwem paliwowym na wodór.

W zbiornikach mieści się 25 kg wodoru. Dzięki temu pojazd może pracować cały dzień bez konieczności częstego ładowania.

Zasięg zależy od konfiguracji i warunków jazdy. Autobus oferuje trzy tryby pracy:

- E- Maximum Range Mode - wykorzystuje jednocześnie baterię i ogniwo wodorowe, co pozwala osiągnąć maksymalny zasięg (do ok. 600 km według producenta).

- Balanced Mode - inteligentny tryb, który w pierwszej kolejności korzysta z energii elektrycznej, aby obniżyć koszty. Może być powiązany z systemem planowania tras.

- H2 Mode - jazda wyłącznie na wodorze, bez ładowania z sieci.

Autobus jest wyposażony w nowoczesne rozwiązania: cyfrowe kamery zamiast lusterek, oświetlenie ambientowe, lekkie drzwi ułatwiające wymianę pasażerów, klimatyzację, gniazda USB, przestrzeń na rowery, systemy informacji pasażerskiej (także audio), udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, rekuperację energii z hamowania oraz systemy zwiększające bezpieczeństwo.

Kabina kierowcy jest zaprojektowana z myślą o komforcie pracy. Całość tworzy pojazd zeroemisyjny, który łączy dużą funkcjonalność z nowoczesną technologią.

# Ekstremalny mróz prawie jak w Szwecji

Adrianna Szurman  
Powiat kamiennogórski

**- Dzień dobry. Jest - 27 st. C - mówi nam Władysław Radwański, sołtys Jawiszowa w gminie Kamienna Góra. To tam w regionie wałbrzyskim i jeleniogórskim było najzimniej.**

Nowy rekord zimna w regionie wałbrzysko-jeleniogórskim tej zimy padł w czwartek, 8 stycznia, w Jawiszowie w powiecie kamiennogórskim, gdzie stacje meteorologiczne odnotowały - 26,9 st. C. Zimniej było tylko na Hali Izerskiej, gdzie odnotowano rekordowe - 30.

- Mamy 27 stopni na minusie, jest ekstremalnie zimno - mówi nam sołtys Władysław Radwański. Czy na takim mrozie udało się odpalić samochody?

- Właśnie swój uruchomiłem i jadę zrobić obchód po wsi, zaczynam od naszej świetlicy wiejskiej. Chcę sprawdzić, czy

nic nie zamrzę. Ale oprócz Pani nikt nie dzwonił, więc jestem dobrej myśli - zaznacza sołtys.

Humor mu dopisuje. Wspomina dzieciństwo. - Tak właśnie tu było zimą. Pięknie jest, śnieg, słońce i mroziak. Gdzieś słyszałem, że w Szwecji odnotowali - 30 st. C (Goeteborg; red.), ale jeśli chcecie Państwo poczuć jak to jest, nie musicie jechać do Szwecji, zapraszam do nas - mówi ze śmiechem sołtys.

Krzysztof Michałek z portalu pogodowego Pogodny Wałbrzych zaznacza, że pod względem temperatury zapamiętamy tę noc na lata. Podkreśla, że były niższe od prognozowanych.

Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej podaje także, że w czwartek o godz. 6 rano w Jeleniej Górze temperatura wynosiła - 20,5 stopni Celsjusza. Jeżów Sudecki podał, że - 22. Na Hali Izerskiej zanotowano - 30, na Śnieżce - 11.



**Jawiszów w powiecie kamiennogórskim, to najbardziej mroźna miejscowość w regionie**

## WAŁBRZYCH

## Akcja Zima w pełni. Drogowcy liczą, ile śniegu już „przerobili”

**Akcja Zima oceniana jest przez mieszkańców lepiej lub gorzej, ale nie wszyscy zdają sobie sprawę jak ogromna jest jej skala. Miejski Zakład Usług Komunalnych Sp. z o.o. podał właśnie liczby.**

- ponad 16 000 km przejechanych sprzętem drogowym,

- 850 ton zużytej soli,

- setki godzin pracy w nocy i w weekendy dziesiątki zaangażowanych ludzi.

- To nie tylko cyfry - to ciężka praca ludzi, którzy, non stop dbają o to, byście mogli bezpiecznie dojechać do pracy, szkoły, czy rodziny. Zima to nie sprint, to maraton. Przed nami jeszcze długa droga, ale jesteśmy gotowi. Nasze ekipy są w ciągłej gotowości, sprzęt sprawny, monitoring pogody działa 24/7 - podkreślają w MZUK-u.

PG



**- Kilka lat temu podjęliśmy decyzję, że będziemy rozwijać transport wodorowy - powiedział Roman Szelemej, prezydent miasta**

# Skuty lodem świat, a w nim łabędź

Adrianna Szurman  
Świdnica

**Zalew Witoszówka i okolica wygląda jak kadr wyjęty z mrocznych, skandynawskich filmów typu noir. Skuty lodem zbiornik, żywego ducha wokół, a na środku łabędź, który codziennie przymarza do skutego lodem zbiornika.**

Wraz z nastaniem mrozów, kaczki które dodawały kolorytu zbiornikowi Witoszówka, wyniosły się do sąsiedniego parku i urzędują na rzeczce o tej samej nazwie. Robią dużo hałasu, a park tętni życiem. Na zalewie został tylko jeden łabędź, jak się okazuje dwa pozostałe także się stamtąd wyniosły.

- My codziennie jeździmy do tego łabędzia, bo ciągle mamy interwencje, że coś jest nie tak, a ptak przymarza do zbiornika - mówi nam Łukasz Grzelak z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Świdnicy.

I opowiada, że strażacy za każdym razem czekają, aż ptak wykona jakiś ruch, bo nie wiadomo, czy wchodzić na lód



Na zamrożonym Zalewie Witoszówka został tylko młody łabędź, kaczki wyniosły się do sąsiedniego parku

i ratować łabędzia czy też sam sobie poradzi. Za każdym razem dokumentują też sytuację filmikiem. Sprawa jest prosta, a interwencja na zamrożonym zbiorniku ryzykowna.

Sami również byliśmy świadkami sytuacji, kiedy łabędź nie mógł oderwać jednej nogi od lodu. I interweniowaliśmy.

- Na szczęście po dłuższym czasie, kiedy siadał na lodzie, chyba udało mu się ogrzać ciało nogę, bo w końcu ją oderwał - cieszyli się mieszkańcy okolicy.

Kiedy próbowaliśmy zainteresować dzisiaj sprawą łabędzia Urząd Miasta w Świdnicy, okazało się że jest już bezpieczny.

- Faktycznie odłowiła go fundacja opiekująca się rannymi i bezdomnymi zwierzętami i opiekowała się nim. Okazało się, że ptak był ranny, stąd jego kłopoty na zbiorniku - mówi nam Mateusz Jadach ze świdnickiego urzędu.

Pracownicy fundacji przekazali nam, że łabędź miał rany



FOT. ADRIANNA SZURMAN

koło kupra, bo został pogryziony.

- Okazało się, że to młody ptak. Obejrzał go weterynarz i uznał, że rany nie są ciężkie i dojdzie do siebie. Obecnie przebywa na kwarantannie, a kiedy wróci do pełnej sprawności, zostanie wypuszczony na wolność - mówią nam pra-

cownicy fundacji, gdzie kuruje się ptak.

Miejmy nadzieję, że mróz w regionie wałbrzyskim już wtedy odpuszczy. Dla łabędzia to nie tylko kwestia komfortu, ale przede wszystkim życia - dostęp do wody oznacza możliwość zdobycia pożywienia i przetrwania zimy.

## Policjanci szukają właścicieli rzeczy

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Nawet na 10 lat może trafić do więzienia 42-latek, który w okresie świąteczno-noworocznym włamał się i okradł kilka piwnic.**

Funkcjonariusze analizując zgłoszenia o włamaniach do piwnic dokonanych na terenie miasta, wytypowali potencjalnego sprawcę. Zatrzymali go przy ul. Mickiewicza w Śródmieściu.

- Okazał się nim 42-latek, który proceder prowadził w okolicy swojego miejsca zamieszkania. W trakcie przeprowadzonych przez policjantów czynności mężczyzna przyznał się do trzech przestępstw. Szczegółowo wyjaśnił przebieg oraz wskazał miejsca, w których dokonywał kradzieży. Funkcjonariusze ustalili, że trzech włamań do piwnic dokonał na przełomie grudnia i stycznia przy ul. Okrzei i Moniuszki - informują w wałbrzyskiej Policji.

Dodają, że z piwnic zniknęły wtedy:

- mundury wojskowe
- obuwie

- zestaw kina domowego
- oraz miedziane rurki
- liczniki
- a także zawory.

Starty oszacowano na ponad 17 tysięcy złotych. Policjanci zabezpieczyli skradzione przedmioty. Ustalają jednak wciąż do kogo należą inne skradzione rzeczy - rowery oraz agregat prądotwórczy.

Warto skontaktować się z Komisarzatem Policji II w Wałbrzychu pod numerem telefonu 47 87 579 00 lub Komendą Miejską Policji w Wałbrzychu pod numerem telefon 47 87 513 60.



Policjanci odzyskali skradzione mienie

FOT. KMP WAŁBRZYCH

## Kierowca osobówki nie przeżył zderzenia z ciężarówką

Adrianna Szurman  
Strzegom

**Na drodze wojewódzkiej nr 382 doszło do tragicznego wypadku. W nocy z 6 na 7 stycznia samochód osobowy zderzył się z ciężarówką. Skutki zdarzenia okazały się dramatyczne.**

Do śmiertelnego wypadku doszło o godz. 5.09 na drodze między Strzegomiem a Stanowicami. Interweniowali strażacy z JRG PSP w Świebodzicach i OSP ze Strzegomia.

Kiedy ratownicy dotarli na miejsce, 43-letni kierowca ciężarówki sam opuścił pojazd, a w zmiażdżonym od siły uderzenia samochodzie osobowym marki Peugeot znajdował się zakleszczony kierowca. Strażacy pomogli zapewnić dostęp do zaklinowanej ofiary wypadku, niestety lekarz stwierdził zgon. Samochodem kierował 49-letni mężczyzna.

- Wraz z zastępami z JRG Świebodzice przy użyciu narzę-

dzi hydraulicznych i akumulatorowych wykonaliśmy dostęp do osoby poszkodowanej i wydobyliśmy ją z samochodu. Następnie osoba poszkodowana została przekazana obecnemu na miejscu zdarzenia zespołowi ratownictwa medycznego. Po zakończonych działaniach ratowniczych oświetliliśmy miejsce akcji w dalszych działkach policji oraz prokuratora - przekazują strażacy z OSP w Strzegomiu.

- Zarówno kierowca ciężarówki, jak i auta osobowego to mieszkańcy powiatu świdnickiego. Z niejasnych jak dotąd przyczyn kierowca osobówki zjechał na przeciwległy pas ruchu i zderzył się z nadjeżdżającą ciężarówką. Zginął na miejscu - mówi nam Magdalena Ząbek z Komendy Powiatowej Policji w Świdnicy.

Droga przez wiele godzin była zablokowana, gdyż na miejscu trwały działania służb. Śledztwo w sprawie tragedii prowadzi Prokuratura Rejonowa w Świdnicy.



FOT. OSP STRZEGOM

Nie żyje mieszkaniec powiatu świdnickiego - kierowca osobówki, która zderzyła się z ciężarówką



Dziecko zabrano z Nowej Rudy Lotnicze Pogotowie Ratunkowe do szpitala we Wrocławiu

## Matka wyszła z domu tylko na chwilę

Adrianna Szurman  
Nowa Ruda

**Małe dziecko wypadło z okna na pierwszym piętrze przy ul. Demokratów. Matka wyszła tylko na chwilę, była trzeźwa. Dramat rozegrał się w czwartek (8 stycznia) przed południem.**

Dokładne zgłoszenie dotyczące poważnego wypadku wpłynęło do służb ratunkowych około godziny 12:15. Czteroletni chłopiec wypadł z okna mieszkania na pierwszym piętrze przy ul. Demokratów w Nowej Rudzie, a następnie spadł na drewnianą konstrukcję znajdującą się tuż pod oknem.

Na miejsce natychmiast zadysponowano Lotnicze Pogotowie Ratunkowe. Śmigłowiec przetransportował chłopca

do jednego ze szpitali we Wrocławiu ze względu na doznane obrażenia, w tym uraz nogi. Według relacji mas mediów, był to stan wymagający szybkiej interwencji lotniczej.

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Kłodzku potwierdzili, że w chwili wypadku dziecko było samo w mieszkaniu - jego matka wyszła na krótko do znajdujących się wokół zabudowań gospodarczych. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że była trzeźwa.

Na miejscu pracowali funkcjonariusze policji, prokurator oraz służby ratunkowe. Trwają czynności mające na celu wyjaśnienie okoliczności zdarzenia - między innymi, w jaki sposób doszło do wypadnięcia dziecka z okna i czy w mieszkaniu były zapewnione odpowiednie środki zabezpieczające.

# Rocznica wyjątkowego ślubu w świecie polskiego bluesa

Paweł Gołębiowski  
pawel.golebiowski@polskapress.pl

**W piątek minęły 62 lata od dnia, kiedy w Wałbrzychu pobrali się Mira Kubasińska i Tadeusz Nalepa.**

Dla młodszych czytelników te nazwiska mogą brzmieć nieznamo, ale starsi z pewnością pamiętają, że kiedyś były to prawdziwe gwiazdy. Mira Kubasińska, a zwłaszcza Tadeusz Nalepa, to postaci, które na trwałe zapisały się w historii polskiej muzyki. Oboje uchodzą za legendy blues rocka, a utwory Nalepy do dziś uznawane są za klasykę tego gatunku.

W piątek, 9 stycznia minęły dokładnie 62 lata od dnia, kiedy w Urzędzie Stanu Cywilnego w Wałbrzychu Nalepa i Kubasińska zawarli związek małżeński.

**Pobrali się, żeby zamieszkać w pokoju**

Ślub wzięli akurat wtedy, bo... mieli problem z zameldowaniem się w jednym pokoju hotelowym. Obowiązywały bowiem wówczas w naszym kraju przepisy, wedle których para, która nie była małżeństwem nie mogła tego zrobić.

Mira Kubasińska i Tadeusz Nalepa przyjechali do Wałbrzycha w styczniu 1964 roku jako członkowie kabaretu „Porfirion”, który w tamtym czasie



Tablica upamiętniająca ślub Kubasińskiej i Nalepy od czerwca 2022 roku znajduje się w wałbrzyskim ratuszu

cieszył się dużą popularnością w środowisku artystycznym. Wystąpili ze spektaklem opartym na tekstach Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, jednego z najwybitniejszych polskich poetów XX wieku.

**W ratuszu zawiła tablica**

Dokument potwierdzający to niezwykle wydarzenie odnalazł Leszek Grodziński - wałbrzyszanin, miłośnik muzyki i lokalnej historii. Nie poprzestał na samym odnalezieniu dokumentu - postarał się nagłośnić sprawę, dzieląc się in-

formacją w mediach i środowiskach muzycznych.

W marcu 2012 roku na siedzibie miejscowego USC, znajdującego się wówczas przy ul. Matejki, odsłonięto pamiątkową tablicę. W lipcu tego samego roku została przeniesiona do nowej siedziby USC przy ul. Kopernika.

**Mira Kubasińska i Tadeusz Nalepa przyjechali do Wałbrzycha w styczniu 1964 roku jako członkowie kabaretu „Porfirion”**

Od 22 czerwca 2022 roku pamiątkowa tablica znajduje się już w hali wałbrzyskiego ratusza.

Oto treść napisu umieszczonego na tablicy pamiątkowej:

„W dniu 9 stycznia 1964 roku w Urzędzie Stanu Cywilnego w Wałbrzychu wzięli ślub: kompozytor, gitarzysta i wokalista Tadeusz Nalepa oraz piosenkarka i wokalistka Marianna (Mira) Kubasińska. Wkrótce po tym wydarzeniu dali początek legendarnym zespołom Blackout oraz Breakout, które przeszły do historii polskiej muzyki blues-rockowej”.

## Mróz zatrzymał inwestycje drogowe

ADA  
Wałbrzych

**Co najmniej na kilka dni wstrzymano prace na kilku ważnych inwestycjach drogowych. Z powodu niskich temperatur z kilku placów budowy zniknęli pracownicy i nie wiadomo, kiedy wrócą.**

- Nie możemy wykonywać prac, bo mogłyby się to źle skończyć dla naszych inwestycji drogowych. Przy takich temperaturach nie buduje się i nie naprawia dróg, bo z tych prac mogłoby być więcej szkody niż pożytku - mówi Andrzej Piękný z Urzędu Miejskiego w Wałbrzychu.

Jak wylicza, prace wstrzymane zostały m.in. na dużych inwestycjach przy ul.:

- Ogrodowej (termin zakończenia realizacji to sierpień 2026 roku)



Stanęły prace na kilku ważnych budowlach, naprawy dróg muszą poczekać

- Wrocławskiej (termin zakończenia prac kwiecień 2026 roku)

- Beethovena

- Limanowskiego

Przerwa potrwa co najmniej do początku przyszłego tygodnia.

W ciągu dnia w Wałbrzychu jest od -10 do -5 st. C. W nocy temperatura spada i na termometrach pojawiają się dwucyfrowe liczby na minusie. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał

ostrzeżenia pierwszego stopnia m.in. dla Wałbrzycha i powiatu wałbrzyskiego prognozując, że co najmniej do 9 stycznia temperatury mogą miejscami spadać u nas od -15 do -18 stopni.

REKLAMA

0011459895

### Ogłoszenie o sprzedaży

1). Przedmiot sprzedaży: Udział w wysokości 2/8 w prawie własności do lokalu mieszkalnego położonego w miejscowości Boguszków-Gorce przy ul. Anny Walentynowicz 6, lokal nr 2, składającego się z pokoju, kuchni, przedpokoju i WC, o łącznej powierzchni 62,28 m<sup>2</sup>, dla którego lokalu mieszkalnego Sąd Rejonowy Wałbrzych, VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr SW1W/00058754/0. 2). Określenie upadłego: Jolanta Kazienko, zam. 58-300 Wałbrzych, ul. Henryka Sienkiewicza 7/7. 3). Określenie Sądu i sygnatury sprawy: Sąd Rejonowy w Wałbrzychu, Wydział VI Gospodarczy, ul. Słowackiego 10, 58-300 Wałbrzych, sygn. akt. SW1W/GUp-s/122/2024. 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: 46.750,00 zł, numer postępowania na sprzedaż: III, określenie ceny minimalnej: 37.400,00 zł. 6). Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 10 lutego 2026 r. 7). Kwota wadium: 3.740,00 zł, oznaczenie rachunku bankowego do wpłaty wadium i pozostałej części ceny: Syndyk Michał Błaszczyszyn; numer rachunku bankowego: 36 1020 5242 0000 2502 0648 2469. 8). Termin rozpoznania ofert: 12 lutego 2026 r., godz. 9:00, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 12 lutego 2026 r., godz. 9:15, 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), e-mail: kancelaria@syndycy.eu. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi osobami celem umówienia na okazanie przedmiotu sprzedaży.

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

REKLAMA

0011459141

**ZŁOMOWANIE  
POJAZDÓW**  
tel. 600 609 606

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



Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

# Ile kosztuje nocleg w Sudetach zimą 2026? Sprawdziliśmy ceny i dostępność w ferie

Elżbieta Węgrzyn  
Region

**Gdzie najlepiej jechać na ferie w Sudetach - zastanawiają się wielbiciele zimowego odpoczynku i rodzice dzieci w wieku szkolnym. Zmiana w ustalaniu przez MEN terminu ferii 2026 skróciła łączny okres zimowego odpoczynku z czterech do trzech tur, więc popularne górskie rejony Polski, spodziewają się tej zimy większego zainteresowania noclegami w krótszym czasie.**

Dopiero co dzieci i nauczyciele po dwutygodniowej przerwie świątecznej wrócili do szkół, a tu już trzeba przygotowywać się do ferii. W tym roku szkoły, rodzice i branżę turystyczną czeka istotna zmiana.

Ministerstwo Edukacji Narodowej wprowadziło zmianę w organizacji roku szkolnego. Od obecnego roku szkolnego - 2025/2026 - ferie zimowe na terenie Polski będą odbywać się w trzech, a nie jak dotychczas czterech turach. Obowiązywać też będzie inny podział województw na grupy w turach. Pierwsza grupa młodzieży zaczyna odpocznęk już wkrótce, a całość zawiera się w okresie do końca lutego.

**19 stycznia - 1 lutego 2026:** województwa mazowieckie, pomorskie, podlaskie, świętokrzyskie, warmińsko-mazurskie;

**2 lutego - 15 lutego 2026:** województwa dolnośląskie, kujawsko-pomorskie, łódzkie, zachodniopomorskie, małopolskie, opolskie;

**16 lutego - 1 marca 2026:** województwa podkarpackie, lubelskie, wielkopolskie, lubuskie, śląskie.



**- Mamy jeszcze wolne miejsca na tegoroczne ferie - mówi Andrzej Sawicki, dzierżawca obiektu „Schronisko PTTK Andrzejówka”**

## Ile kosztuje nocleg w górach

Tereny dolnośląskich Sudetów kolejny już rok trafiły na szczyt podsumowania Głównego Urzędu Statystycznego miejsc o najbardziej cenionych walorach turystycznych. Rejony

**Od obecnego roku szkolnego ferie zimowe na terenie Polski będą odbywać się w trzech, a nie jak dotychczas czterech turach**

górskie, w tym powiat kłodzki, karkonoski i wałbrzyski, ale też kamiennogórski, dzierzoniowski i świdnicki trafiły do ścisłej czołówki miejsc odwiedzanych i pożądanym również w ferie.

- Aglomeracja Wałbrzyska podczas ferii zimowych jest bez wątpienia jednym z najbardziej atrakcyjnych regionów w Polsce. Większość lokalnych hoteli, pensjonatów posiada specjalne oferty i pakiety rodzinne na okres feryjny, z których chętnie korzystają goście z całego kraju - mówi Mateusz Mykytyzyn z Lokalnej Organizacji Tu-

rystycznej Aglomeracji Wałbrzyskiej obejmującej zasięgiem podmioty z powiatu wałbrzyskiego, kłodzkiego i świdnickiego.

Dodaje, że dodatkowe atrakcje dedykowane feriom od lat organizują podmioty LOT AW, np. Zamek Książ w Wałbrzychu proponuje dzieciom zimowe ferie z czarodziejami.

## Obłożenie hoteli i pensjonatów

W powiecie karkonoskim, w samym centrum Karpacza świąteczno-noworoczne obło-

żenie hoteli i pensjonatów sięgało 100 procent już we wrześniu, szczyt feryjny właśnie nadchodzi.

- Mamy jeszcze wolne pokoje na okres ferii, jednak od świąt dostajemy zapytania i są nowe rezerwacje, więc zdecydowani na przyjazd powinni pomyśleć o szybszej rezerwacji. Warunki do uprawiania sportów zimowych od początku stycznia są doskonałe - mówi Daria Pacewicz Gerstenstein, właścicielka Ośrodka Wypoczynkowego U Musa w centrum Karpacza.

Razem z mężem Dawidem oferują 50 miejsc noclegowych w ośrodku w sercu zimowego kurortu. Ceny od osoby zaczynają się od 90 zł/osoby za noc. Najkrótsza rezerwacja to 3 doby. Możliwy zakup śniadań i innych posiłków, parking gratis.

- Nasze stoki polecamy rodzinom z dziećmi, które pragną rozpocząć przygodę ze sportami zimowymi - dodaje nasza rozmówczyni.

Również Góry Wałbrzyskie i Kamienne stoją przed odwiedzającymi otworem. Dostępne są możliwości rezerwacji w hotelach.

- W okresie ferii zimowych posiadamy dużą dostępność pokoi i apartamentów w każdym standardzie, od pokoi budżetowych po superior i apartamenty. Oferujemy zniżki i pakiety indywidualne dla pobytów weekendowych i tygodniowych w tym okresie - informuje Piotr Dec, manager Hotelu Dworzysko w uzdrowiskowym Szczawnie-Zdroju.

Jak informuje przedstawiciel kompleksu, cena za 2 osoby oscyluje pomiędzy 435 zł a 730 zł za dobę. W cenę wliczone jest bogate śniadanie w formie bufetowej podawane w Sali Balowej

Restauracji Babinicz. Ten kompleks zaprasza gości do korzystania z szeregu atrakcji, w tym pakiety jazd konnych, ogniska i propozycje grillowe oraz indywidualne pakiety żywieniowe na życzenie.

Również kultowe schronisko PTTK Andrzejówka u stóp Wali-góry ma jeszcze wolne miejsca na ferie.

- Mamy jeszcze wolne miejsca na tegoroczne ferie, nasz grafik zaczyna się powoli wypełniać. Goście odkładają rezerwację na ostatnią chwilę, chcą mieć całkowitą pewność co do pogody i śniegu - mówi Andrzej Sawicki, dzierżawca obiektu „Schronisko PTTK Andrzejówka” z firmy Mountain Spirit sp. z o.o.

Niesamowity, historyczny obiekt proponuje 40 miejsc noclegowych, w pokojach dwu-, cztero- i siedmioosobowych. Ceny od 60 zł; w zależności od pokoju. Na miejscu klimat, góry i pełna propozycja żywnościowa, a wkrótce ruszy też wypożyczalnia sprzętu. Przyda się on z uwagi na bliskość wyciągu narciarskiego.

gorzej z dostępnością miejsc jest w Zieleńcu, części Duszników-Zdroju. Przykładowo, w Szarotka Vital & SPA Resort nie ma już wolnych miejsc na styczni, można jeszcze dokonać rezerwacji na drugą połowę lutego.

- Oferujemy 60 pokoi, czyli 150 miejsc noclegowych. Za nocleg ze śniadaniem cena za 2-osobowy pokój zaczyna się od 650 zł za dobę. Goście mają dostęp do kompleksu SPA, atrakcyjnych karnetów oraz bezpłatnego parkingu - informują przedstawiciele obiektu Szarotka Vital & SPA Resort, położonego o krok od największych atrakcji Zieleńca.

## Nowa linia autobusowa pomoże pacjentom

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**7 stycznia ruszyła nowa linia autobusowa łącząca Głuszycę i Jedlinę-Zdrój z Wałbrzychem. Uruchomienie tego połączenia jest odpowiedzią na realne zapotrzebowanie mieszkańców.**

Podczas poniedziałkowej konferencji prasowej szczegóły nowego rozwiązania przedstawił Prezydent Wałbrzyska Roman Szelemej oraz Burmistrz Głuszycy Roman Głód.

- Analizowaliśmy potoki pasażerów i rzeczywiście ich strumień do szpitala, w głównej mierze pacjentów, ale również pracowników, od strony Głuszycy, Jedliny, trochę Walimia, jest na tyle duży, że uznaliśmy, że warto podjąć takie wyzwanie - mówi prezydent Roman Szelemej.

Wspomina też m.in. o jeżdżących do tej części Wałbrzyska uczniach z Głuszycy i Jedliny-Zdroju. Dojeżdżają głównie do zespołów szkół przy ul. Sokołowskiego i Ogrodowej, do I i II liceum, do Technikum Energetycznego i Politechniki.

Miasto w ostatnim czasie mocno zaangażowało się w konkretną współpracę z samorządami.

- Zdecydowaliśmy się na uruchomienie nowej linii nr 52 - wyjaśnia prezydent.

Dodaje, że będą to cztery kursy komunikacji miejskiej, dwa w jedną stronę i dwa w drugą, dwa poranne i dwa umożliwiające powrót z pracy czy szkoły. Autobusy linii 52 w Wałbrzychu pojadą m.in. ulicami: Noworudzka, 11 Listopada, Parkową, Wrocławską i Długą, aż do pętli przy Specja-

listycznym Szpitalu im. dra Alfreda Sokołowskiego.

Koszty transportu na ich terenie pokryją gminy.

- Siatka połączeń linii nr 5 w Głuszycy została skrócona. Pętla będzie przy ulicy Leśnej. Stąd oszczędności, które pozwolą nam na pokrycie kosztów nowej linii. W Jedlinie-Zdroju też mają jakieś rozwiązania - mówi Roman Głód, burmistrz Głuszycy.

Zapowiada, że będą jeszcze pracowali m.in. nad zwiększeniem częstotliwości kursowania u nich „piątki”.



**Zmiany w komunikacji publicznej to efekt kilkutygodniowych analiz - powiedział prezydent**



FOT. PAWEŁ GOŁĘBIEWSKI

Nękany kontuzjami i chorobami Górnik Zamek Książ dzielnie walczył we Włocławku

## Po wspaniałej walce przegrali zacięty mecz

Paweł Gołębiowski  
Sport

**Koszykarze Górnika Zamek Książ Wałbrzych przegrali we Włocławku z Anwilem 90:97 zaległy mecz pierwszej kolejki sezonu Orlen Basket Ligi.**

Goście nie byli w tym spotkaniu faworytami, bo Anwil to silna drużyna, przed sezonem przez wielu fachowców uważana za kandydata do medalu, a do tego Górnik ma problemy z kontuzjami i chorobami zawodników.

Wałbrzyskanie jednak walczyli bardzo dzielnie i w poło-

wie spotkania to oni prowadzili 51:41. Trzecia kwarta zaczęła się jednak od serii gospodarzy 9:0 i Anwil gonił. W efekcie doszło do emocjonującej końcówki, w której gospodarze oddali kilka celnych rzutów, a Górnik popełnił kilka błędów i stało się.

**ANWIL WŁOCŁAWEK - GÓRNIK ZAMEK KSIĄŻ WAŁBRZYCH 97:90 (21:25, 20:26, 28:22, 27:17)**

Anwil: Fridriksson 24, Lockett 14, Mucius 13, Slaughter 13, Michalak 14, Pearson 8, Borowski 5, Wahl 4, Kołodziej 2  
Górnik Zamek Książ: Smith 25, Anderson Iii 13, Cabbill Jr 13, Jogęła 11, Wyka 11, Garcia 9, Benson 8, Łapeta 0, Marchewka 0.

# Zbierają pieniądze na pomnik pogodnego Jana Pawła II

Adrianna Szurman  
Wałbrzych

**Jak mówi nam ksiądz Jan Gargawicz proboszcz parafii Podwyższenia Krzyża Świętego na Podzamczu, pomnik ma stać przed Sanktuarium.**

Budowa pomnika Jana Pawła II w Wałbrzychu to inicjatywa mieszkańców. Mówią, że od śmierci papieża Polaka (2 kwietnia 2005 roku) minęło już 20 lat i do tej pory w Wałbrzychu nie postawiono pomnika na jego cześć, a ma go wiele innych gmin, jak choćby sąsiednie Świebodzice.

Pomnik ma stać przed Sanktuarium przy ul. Jana Pawła II na wałbrzyskim Podzamczu. Będzie wykonany z brązu i będzie duży. Cały postument to 4,5 metra wysokości, a sama figura papieża, będzie liczyła ponad 2 m.

- Święty Jan Paweł II - Papież Pielgrzym, Jan Paweł Wielki, Wielki Polak, Przyjaciel Młodzieży, Papież Dialogu, Ojciec „Solidarności”, Papież Przełomu, obrońca Wiary, Pokoju i Praw Człowieka - to tylko niektóre z określeń odnoszących się do Największego z Rodu Polaków. Papież, który podczas swoich pielgrzymek gromadził miliony ludzi na całym świecie - podkreśla Jerzy Langer, wałbrzyski radny który związany



FOT. ADA

Z inicjatywą budowy pomnika wystąpili mieszkańcy i wierni parafii na Podzamczu

jest z inicjatorami budowy postumentu.

Jak dodaje, Wałbrzych jest jedynym miastem w Polsce, w którym corocznie - od chwili śmierci Ojca Świętego aż do 2019 roku - na miejskim stadionie była odprowadzana Msza Święta w jego intencji. Modlitewne spotkania przerwała pandemia w 2020 roku.

- Nawiązując do tradycji „stadionowych” Mszy świętych, Stowarzyszenie „Ludzie Jana Pawła II” wystąpiło z inicjatywą organizacji Wałbrzy-

skiego Marszu Papieskiego, którego celem jest uczczenie osoby Ojca Świętego, Jego nauczania oraz znaczenia, jakie odegrał w najnowszej historii Polski, Europy i świata. Do inicjatywy tej dołączyły także inne wałbrzyskie środowiska katolickie.

W tym roku planowany jest czwarty Wałbrzyski Marsz Papieski. Towarzyszyć mu będzie szczególnie inicjatywa wiernych. W Wałbrzychu, za zgodą władz kościelnych, powstanie Pomnik Świętego Jana Pawła II.

„Z radością informujemy, że w naszej parafii powstaje pomnik św. Jana Pawła II - Papieża Polaka, wielkiego świadka wiary, obrońcy godności człowieka i patrona naszych czasów. Będzie to wyjątkowe miejsce modlitwy, pamięci i wdzięczności za Jego pontyfikat oraz duchowe dziedzictwo” - przekazuje sanktuarium.

Osoby, które chciałyby wesprzeć budowę pomnika mogą wpłacać datki na konto: PKO BP SA 68 1020 5095 0000 5602 0299 4093

## Karkonoski Park Narodowy zamyka szlaki. Sypie śnieg i mocno wieje

FAJ  
Sudety

**Trudne, zimowe warunki w Karkonoszach. GPR ogłasza II stopień zagrożenia lawinowego. Spadło około 30 centymetrów śniegu i nadal sypie. Nie planujcie wycieczek w góry!**

- Mamy drugi stopień zagrożenia lawinowego - ostrzega GPR Karkonosze.

W górach mocno wieje i sypie śnieg, na razie w Karkonoszach pokrywa śnieżna ma około 30 centymetrów. Jak tłumaczą górnicy, „śnieg jest transportowany i odkładany na stoki o wystawach północnych w formie depozytów słabo związanych z podłożem”.

Sypać ma także w niedzielę (4 stycznia). Będzie też mocno wiało. Porywy zachodniego

i południowo-zachodniego wiatru mogą dochodzić do 40-50 km/h.

- Na szlakach w Karkonoszach w miejscach narażonych na deponowanie śniegu powstają nawet dwumetrowe zasy. Szlaki mogą być nieprzetarte i warunki do wędrówek bardzo trudne - informują pracownicy parku w mediach społecznościowych.

Oto zamknięte odcinki szlaków ze względu na zagrożenie lawinowe i trudne warunki zimowe:

**Szlak czerwony przez Kocioł pod Śnieżką** (Kocioł Łomniczki) na odcinku od schroniska Nad Łomniczką do schroniska Dom Śląski;

**Szlak niebieski Droga Jubileuszowa**, na odcinku od szlabanu przy szlaku czerwonym tzw. Zakosach do skrzyżowania ze szlakiem czerwonym na Czarnym Grzbiecie. Wej-



FOT. KARKONOSKI PARK NARODOWY

Trwa II stopień zagrożenia lawinowego

ście na Śnieżkę szlakiem czerwonym tzw. Zakosami.

**Szlak zielony Ścieżka nad Regłami** na odcinku przez Śnieżne Kotły od Rozdroża

pod Wielkim Szyszakiem do Mokrego Rozdroża;

**Szlak żółty na odcinku od schroniska Strzecha Akademicka** przez niższą niwalną

Białego Jaru do skrzyżowania ze szlakiem czarnym. Obejście szlakiem niebieskim do Spalonej Strażnicy i szlakiem czerwonym głównym grzbie-

tem do skrzyżowania ze szlakiem czarnym;

**Szlak niebieski przez Kocioł Małego Stawu** na odcinku od Domku Myśliwskiego do schroniska Samotnia. Obejście drogą transportową od Domku Myśliwskiego do schroniska Samotnia;

**Szlak zielony nad krawędzią Kotła Szrenickiego** na odcinku od górnej stacji wyciągu na Szrenicę do skrzyżowania ze szlakiem czerwonym przy grupie skalnej Trzy Świnki. Obejście wariantem zimowym po tyczkach obok schroniska na Szrenicy;

**Szlak żółty przez Łabski Kocioł**, na odcinku od skrzyżowania ze szlakiem niebieskim (Czeska Ścieżka) do Śnieżnych Kotłów na skrzyżowaniu ze szlakiem czerwonym. Obejście szlakiem niebieskim do Czeskiej Budki.

# Stracili prawo jazdy



Trzech nietrzeźwych kierujących zostało wyeliminowanych przez mundurowych

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Policjanci podczas Sylwestra i w Nowy Rok zatrzymali trzech pijanych kierowców. Rekordzista spowodował kolizję.**

Pierwszy kierowca na tzw. podwójnym gazie został zatrzymany 31 grudnia. 41-latek z Wałbrzycha jechał przed północą ul. Świdnicką. Robił to tak niepewnie, że policjanci patrolujący Podgórze postanowili sprawdzić stan jego trzeźwości. Okazało się, że mężczyzna miał 1,81 promila alkoholu w organizmie. W tej sytuacji samochodem już dalej nie pojechał, utracił prawo jazdy i będzie się musiał teraz liczyć m.in. z przepadkiem równowartości pojazdu, jako że nie należał do niego.

- W Nowy Rok około godziny 16 mundurowi otrzymali zgłoszenie o kolizji drogowej na ul. Azaliowej na Szczawienku, gdzie kierujący miał swoim pojazdem zahaczyć o zaparkowany samo-

chód i oddalić się z miejsca zdarzenia. Policjanci zatrzymali go jeszcze na tej samej ulicy - przekazują w wałbrzyskiej Policji.

66-latek wydmuchał 2,5 promila alkoholu i oczywiście utracił prawo jazdy, a jego samochód trafił na policyjny parking strzeżony do dyspozycji sądu.

Trzeci prowadzący wpadł około godz. 20 w Głuszycy. Funkcjonariusze tamtejszego komisariatu otrzymali zgłoszenie o tym, że kierowca zaparkował swój samochód w krzakach w pobliżu jednego z budynków przy ul. Górnej, po czym oddalił się z miejsca zdarzenia. Mundurowi szybko go odnaleźli. Pijany mężczyzna odmówił badania alkomatem. Policjanci udali się z nim do placówki medycznej celem pobrania krwi do badań. 31-letni mieszkaniec pow. wałbrzyskiego również pożegnał się z „prawkiem”. Jeżeli analiza wyników krwi wykaże, że miał ponad półtora promila alkoholu w organizmie, także on będzie musiał liczyć się z przepadkiem równowartości pojazdu.

## KRÓTKO

WAŁBRZYCH

### Zignorował czerwone światło

Dwa samochody osobowe zderzyły się 8 stycznia na Placu Grunwaldzkim.

- Na szczęście nikomu nic poważnego się nie stało. Policjanci ustalili, że to 57-latek skręcający w lewo z ulicy Kolejowej w ulicę Wysockiego wjechał na skrzyżowanie pomimo nadawanego na sygnalizatorze czerwonego sygnału - wyjaśnia komisarz Marcin Świeży z wałbrzyskiej policji.

Funkcjonariusze zatrzymali dowody rejestracyjne obu samochodów przez uszkodzenia pokolizyjne. Sprawca został ukarany mandatem w wysokości 1,5 tys. zł, nałożono na niego także 15 punktów karnych. ADA

WAŁBRZYCH

### Zaplanował wieczór z wódką

34-latek postanowił w sylwestrowy wieczór ukraść butelkę z alkoholem. W sklepie przy ul. Moniuszki zdjął taką z półki, ale kiedy próbował opuścić placówkę zajęła się nim ochrona.

Po chwili mężczyzna był już w rękach policji.

- Okazało się, że dokonał kradzieży na łączną sumę około 40 złotych, za co został ukarany mandatem karnym w kwocie 500 złotych - informują w wałbrzyskiej Policji.

Był jednak ciąg dalszy tej interwencji. Kiedy bowiem mundurowi doprowadzili 34-latkę do swojej jednostki, okazało się że jest on również poszukiwany przez Prokuraturę Rejonową w Bolesławcu, gdyż unikał stawienia się na przesłuchanie. PG

KAMIENNA GÓRA

### Wylądował w rowie

Na drodze wojewódzkiej 367 w pobliżu Szarocina (pow. kamiennogórski) doszło do wypadku ciężarówki. Kierowca zjechał z drogi, uderzył w drzewo i utknął w rowie.

- Kierowcą był 64-letni mieszkaniec powiatu kamiennogórskiego, który w trakcie jazdy zasłabł za kierownicą. Droga była zablokowana przez dłuższy czas - przekazuje młodszy aspirant Katarzyna Trzepak z KPP w Kamiennej Górze.

Kierowca odniósł niewielkie obrażenia, ratownicy medyczni udzielili mu pomocy na miejscu. AK

# Ewakuacja na lotnisku we Wrocławiu

ADA  
Dolny Śląsk

**Na wrocławskim lotnisku znaleziono niewybuchy. Natknęli się na niego pracownicy Portu Lotniczego. Odkryto je w okolicach starego terminalu przy ul. Skarżyńskiego.**

Port Lotniczy Wrocław przekazał, że saperzy podjęli cztery niewybuchy, które znaleziono przy ul. Skarżyńskiego. Trwa tam rozbudowa hangarów firmy Ryanair. Podczas akcji przejmowania pocisków, służby wyznaczyły około 200-metrową strefę rażenia. Teren jest zamknięty i ogrodzony. Nie ma do niego dostępu „z zewnątrz”.

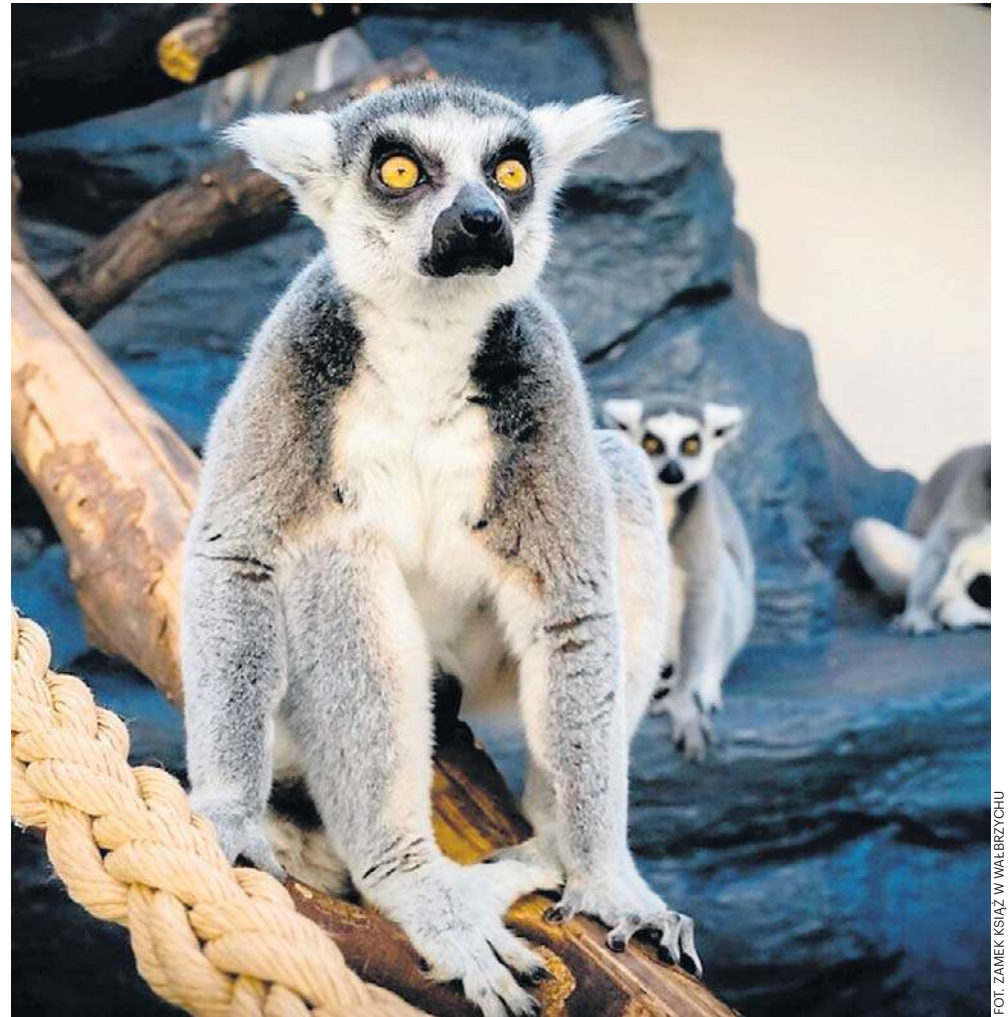
- To pociski artyleryjskie kalibru 152 mm. Pochodzą z cza-

sów II wojny światowej. Ich długość to około 50 centymetrów. Niewybuchy podjęli saperzy z Centrum Szkolenia Wojsk Inżynierskich i Chemicznych we Wrocławiu - mówi kpt. Marek Gwóźdź.

To pociski artyleryjskie kalibru 152 mm, radzieckiej produkcji, z okresu II wojny światowej, każdy ważący ok. 50 kg

Akcja nie miała wpływu na ruch na lotnisku, który odbywa się standardowo zgodnie z planem. Nie było też konieczności ewakuowania portu lotniczego. Mimo znaleziska, prace trwają, a ruch lotniczy jest niezakłócony i kontynuowany zgodnie z planem.

Ewakuowano jedynie 14 osób pracujących przy budowie hangaru, które opuściły teren zanim przybyli saperzy.



Uroczę futrzaki zdomowiły się w zabytkowej Palmiarni

WAŁBRZYCH CIEKAWA PROPOZYCJA PRACY

# Lemury czekają na opiekuna

Elżbieta Węgrzyn  
elzbieta.wegrzyn@polskapress.pl

**Stadko dziesięciu puszystych lemurów katta mieszka w zabytkowej Palmiarni Zamku Książ. Właśnie poszukiwany jest opiekun dla tych sympatycznych zwierząt.**

Na fali popularności filmu „Madagaskar” lemury w polskich zoo są chętnie odwiedzane i obserwowane. Na Dolnym Śląsku można je spotkać również poza ogrodem zoologicznym. Pod Wałbrzychem mieszka w Zoo Farmie w Łącznej, a stadko sympatycznych futrzaków od 2019 roku jest atrakcją zabytkowej palmiarni w Wałbrzychu. W 2022 roku - na 10-lecie wykupienia palmiarni przez gminę - stadko powiększyło się do 10 zwierząt.

Lemury są przez cały czas objęte specjalistyczną opieką. Żyją w specjalnie przygotowanej przestrzeni, przypominającej ich naturalne środowisko

i odwiedzający obiekt mają możliwość obserwacji ich zachowań.

W ostatnich dniach grudnia 2025 Zamek Książ ogłosił zapotrzebowanie na nowego opiekuna dla swojego stadka. Zamówienie „Stała opieka nad 10 Lemurami katta w Palmiarni w Wałbrzychu” dostępne jest na platformie zakupowej miasta, a swoje zgłoszenie można zarejestrować za jej pośrednictwem do 13 stycznia 2026.

Podopieczni - zgodnie z zamówieniem - mają być pod pieczęcią nowego opiekuna przez rok: od 1 lutego 2026 roku do dnia 31 stycznia 2027 roku.

Praca w tym wyjątkowym otoczeniu może być przyjemnością i życiową przygodą, jed-

nak to również duża odpowiedzialność. Opiekun dba o dobrostan cennych i rzadkich zwierząt egzotycznych, w tym o ich opartą o owoce zbilansowaną dietę. Lemury to zwierzęta stadne uważane za trudne w hodowli.

Wykonawca takiej pracy musi:

- lubić zwierzęta,
- wykazać się wiedzą, a także mieć uprawnienia do prowadzonej działalności gospodarczej.

Co więcej, zamawiający wymaga posiadania przez wykonawcę ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej w zakresie prowadzonej działalności na sumę gwarancyjną wynoszącą co najmniej 500 tys. zł brutto.

Wszystko to sprawia, że sprawa ta wymaga konieczności gruntownego przemyślenia. Jednak w mroźną i śnieżną zimę wprost trudno nie zamrzeć o tym, że „może by tak rzucić wszystko, zaszyć w tropikach i zaopiekować się stadkiem lemurów?”

**Stadko sympatycznych lemurów katta od 2019 roku jest sporą atrakcją zabytkowej palmiarni w Wałbrzychu**

**NASZE SPRAWY** PODWYŻSZENIE FINANSOWEGO WSPARCIA - CO OZNACZA DLA RODZIN?

# Czy obecny zasiłek pogrzebowy wystarczy na pochówek?

Elżbieta Węgrzyn  
Region

**Od 2011 roku wysokość świadczenia pogrzebowego w Polsce się nie zmieniła. Od kilku lat trwały prace nad nowelizacją prawa i podwyższeniem tego świadczenia. W 2025 roku nowy projekt ustawy został przyjęty przez Radę Ministrów, w 2026 roku weszł on w życie.**

Zasiłek pogrzebowy to w uproszczeniu zwrot poniesionych kosztów pogrzebu. Od 1 marca 2011 r. kwota wypłacanego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych zasiłku pogrzebowego w Polsce nie zmieniła się i wynosiła do 2025 roku maksymalnie 4000 zł. Przez to realne koszty pogrzebu z roku na rok coraz bardziej rozmiągają się z kwotą zasiłku. Przełomowy w tej kwestii jest procedowany właśnie nowy dokument.

- Zasiłek pogrzebowy w górę, Rada Ministrów przyjęła dziś projekt MRPIPS podnoszący jego wysokość z 4 do 7 tys. zł. Projekt zakłada dodatkowo waloryzację zasiłku pogrzebowego i wprowadza możliwość przyznania zasiłku celowego na pokrycie kosztów pogrzebu - informowała w marcu 2025 na platformie X, Agnieszka Dziemianowicz-Bąk, szefowa tego resortu.

Projekt ustawy przygotowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej po przyjęciu przez rząd przeszedł kolejno przez parlament i został też podpisany przez prezydenta RP.

Nowelizacja prawa w kwestii zasiłku pogrzebowego tworzona była od lat, od wiosny 2024 widniał w rejestrze Rządowego Centrum Legislacji, jednak z uwagi koszty jego wdrożenia akt prawny tkwił w „legislacyjnej zamrażarce” do marca 2025.

Dzięki przyjęciu mechanizmu waloryzacji świadczenia zależnej od wysokości inflacji (powyżej 5 proc.), jego cykliczny wzrost może sprawić, że świadczenie to będzie realnie, a nie symbolicznie wspierać rodzinę mierzącą się z bolesną stratą.

- nowelizacja ustawy, obowiązując od 1 stycznia 2026,



**Według danych branży funeralnej z 2021 roku, średni koszt pogrzebu w Polsce wyniósł około 6 000 – 8 000 zł**

- pierwsza waloryzacja zasiłku może się odbyć w marcu 2027 roku.

## Czy wystarczy na pochówek?

Według danych branży funeralnej z 2021 roku, średni koszt pogrzebu w Polsce wyniósł około 6 000 - 8 000 zł i dane te były zróżnicowane w różnych regionach. W 2025 roku koszt organizacji pogrzebu w Polsce wahał się w granicach minimum od 6000 do 10 000 zł.

- Od 1 stycznia zmieniła się wysokość zasiłku pogrzebowego i dotyczy ona osób, które zmarły po Nowym Roku. Już na tym etapie widzimy, że dla wielu rodzin oznacza to większy spokój w bardzo trudnym momencie i możliwość skupienia się na pożegnaniu bliskich. Z naszej perspektywy przywraca to większą równowagę między realnymi kosztami organizacji pogrzebu, a wsparciem dla rodzin - mówi Klaudia Stranin z Domu Pogrzebowego Archon we Wrocławiu.

Jak udało nam się ustalić, ceny usług pogrzebowych na terenie Dolnego Śląska są bardzo zróżnicowane - nawet

w ramach jednego miasta ceny opłat cmentarnych bardzo się różnią, drożej jest we Wrocławiu.

- Bardzo ciężko było zmieścić się z wszystkimi podstawowymi opłatami związanymi z pogrzebem w dotychczasowych 4 tysiącach złotych. W Wałbrzychu udawało się to wyjątkowo i na wybranych cmentarzach, a na innych nekropoliach połowa dawnej kwoty zasiłku trafiała tylko na opłaty cmentarne. Do tej pory średni koszt pogrzebu w naszym mieście to 5-6 tys. zł - komentuje przedstawiciel Zakładu Pogrzebowego Janusz Woźnicki z Wałbrzycha.

7 tysięcy złotych pomoże rodzinie w załatwieniu formalności, w większym stopniu niż do tej pory.

- Zasiłek pogrzebowy nigdy nie pokrywał kosztów pogrzebu. Są miejsca, gdzie zasiłek ten zbliżał się do faktycznych kosztów pogrzebu, generalnie jednak dzięki zmianie ludzie dołożą do wszystkich kosztów pogrzebu 3 tysiące mniej. W Warszawie średnio wydawane jest 12-18 tys. zł, więc jeśli ktoś do tej pory wydawał 15 tys. zł i dodawał 11

tys. zł ponad wysokość zasiłku, a jak teraz zasiłek wynosi 7 tys. zł, to dołożą 8 tysięcy, ale i tak do pogrzebu dokładają - mówi Krzysztof Wolicz, wieloletni prezes Polskiego Stowarzyszenia Pogrzebowego.

Jak zaznacza przedstawiciel podmiotu zrzeczającego administratorów największych cmentarzy i krematoriów oraz właścicieli i dyrektorów dużych przedsiębiorstw pogrzebowych, pogrzeb urnowy i tradycyjny są dziś w podobnych cenach.

Warto zaznaczyć, że wzrost wysokości zasiłku ma też inne dodatkowe rezultaty. Branża funeralna od ponad dekady związana ograniczeniami cenowymi nagle staje przed widmem podwyżek, które wpłyną na ceny pogrzebu.

- Wzrost zasiłku pogrzebowego pomoże wesprzeć rodziny zmarłych w pokryciu kosztów pogrzebu, ale wszyscy muszą mieć świadomość, że ceny związane z pochówkiem wzrosną. Wzrastają m.in. opłaty cmentarne, administratorzy już podnoszą ceny, również osoby prowadzące pochówki. Coraz częściej słyszy

się też o podwyżkach cen trumien, urn i akcesoriów pogrzebowych. W nowym roku wzrastają ceny mediów i koszty pracy - wylicza przedstawiciel domu pogrzebowego z Wałbrzycha.

Zasadne jest zatem pytanie, czy zasiłek pogrzebowy, niepodnoszony od 14 lat, po obecnej podwyżce wystarczy na pochówek. O tym, że spełnienie tego warunku może być trudne, wskazują informacje o możliwościach starania się w tym przypadku o zasiłek celowy.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej tworząc nowelizację prawa kierowało się tym, by zasiłek pogrzebowy pokrywał większość powszechnie przyjętych kosztów pogrzebu. Projekt ustawy MRPIPSzakłada zatem:

- wzrost zasiłku pogrzebowego do 7 tys. zł,

**7 tysięcy złotych pomoże rodzinie w załatwieniu formalności, w większym stopniu niż do tej pory**

- jego cykliczną waloryzację (faktycznie zaś podwyższenie tylko, gdy wskaźnik waloryzacji przekroczy określony pułap),

- oraz powiązanie tego świadczenia z „możliwością przyznania zasiłku celowego na pokrycie kosztów pogrzebu”;

- co w praktyce może pokryć większość wydatków związanych z pochówkiem, ale dodatkowe wsparcie sprawiających pogrzeb przez gminną opiekę społeczną wymaga szczegółowego doprecyzowania.

## Kto może się starać o zasiłek?

- O zwrot kosztów pogrzebu może do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wystąpić nie tylko rodzina, ale także każda osoba i instytucja, która te koszty udokumentuje. Tak, więc w sytuacji, gdy za pochówek zapłaci np. dom pomocy społecznej, gmina lub pracodawca zasiłek przysługuje tym podmiotom w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, nie wyższych jednak niż 4.000 zł - mówi Iwona Kowalska-Matis Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku uwzględniając nadal obowiązujące przepisy.

Zasiłek pogrzebowy wypłacany jest przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych i przysługuje w razie śmierci:

- osoby mającej ustalone prawo do emerytury lub renty,

- osoby mającej ustalone prawo do emerytury pomostowej, ubezpieczonego, w tym ubezpieczonego z tytułu pobierania zasiłku macierzyńskiego albo zasiłku w wysokości zasiłku macierzyńskiego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia,

- osoby mającej ustalone prawo do nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, osoby, która zmarła w okresie pobierania zasiłku chorobowego albo świadczenia rehabilitacyjnego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia, członka rodziny rencisty i emeryta.

Prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa w razie niezgłoszenia wniosku o jego przyznanie w czasie 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, po której zasiłek przysługuje.

**REGION** PO RAZ KOLEJNY ORSZAKI TRZECH KRÓLI PRZYCIĄGNĘŁY TŁUMY MIESZKAŃCÓW

# Mroźna pogoda nie zatrzymała królewskiej



6 stycznia pod kościołem Aniołów Stróżów w Wałbrzychu zjawili się prawdziwe tłumy

Wałbrzyski Orszak Trzech Króli wyruszył już po raz 15



Wszyscy zgodnie twierdzą, że przychodzą, bo lubią atmosferę towarzyszącą temu wydarzeniu



Największą świąteczną inscenizację organizują rodziny katolickie

# kich marszów



Tradycyjny orszak świąteczny powędrował ulicami Mieroszowa i Sokołowska.



Mroźna pogoda nie zniechęciła starszych i młodych, było radośnie i barwnie



Wspólne kolędowanie, przepiękne stroje i radość na twarzach



Jasełka w amfiteatrze przygotowali uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 28



FOT. ADRIANNA SZURMAN, GMINA MIEROSZÓW

# SŁOWA, KTÓRE BĘDĄ NAS PRZEŚLADOWAĆ W 2026 ROKU

Na 2025 r. wróżka Roma przepowiedziała wybór papieża Włocha, pierwszy w historii kontakt z kosmitami, abdykację Karola III, wynalezienie leku na raka i uwolnienie psów z łańcuchów.

Więc nie będę jak wróżka. Opowiem o sprawach, od których w 2026 r. na pewno nie uciekniemy. Zanim przeczytacie i straciecie dobry, noworoczny humor, przypomnijcie sobie święte słowa dobrego wojaka Szwejka: „Jeszcze nigdy tak nie było, żeby jakoś nie było”

*Adam Willma*

**AI**

Zabawmy się w taką grę. Na kartce papieru zapisujemy nazwiska tych wszystkich autorów, ekspertów i publicystów, którzy w geście politowania podnoszą brwi i przekonują nas, że strachy na Lachy z tą całą sztuczną inteligencją. Że były już przecież w historii przełomowe wynalazki, były maszyny parowe, były samochody, był prąd, był internet. I co? No i przecież nic się nie stało. Dorożkarze stali się taksówkarzami, parobkowie nauczyli się obsługiwać parowe młockarnie, a nawet starsze panie w okienkach kasowych płynnie przeszły z liczydeł na kalkulatory i z kalkulatorów na klawiatury komputerów. I ludzkość sobie poradziła.

Więc - nie. Sztuczna inteligencja nie jest wynalazkiem jak każdy inny. Wszystkie dotychczasowe uderzały w ludzki rozum, a nie w ręce. W ręce żyjących z pracy własnych rąk lub drobnych inteligenckich wyrobników. Po raz pierwszy mamy do czynienia z wynalazkiem, który w pierwszej kolejności zadaje cios z łokcia w głowy naukowców, plastyków, diagnostów, muzyków, wykładowców, tłumaczy... Po raz pierwszy od tysięcy wyrasta w naszych ogródkach Drzewo Wiadomości, które rodzi wszystkie (niemal?) potrzebne do życia owoce. Nigdy wcześniej nie było narzędzia, które tak kompleksowo wyjaśniałoby świat ludziom pod każdą szerokością i w niemal każdym języku. Przede wszystkim jednak nie stworzyliśmy nigdy wcześniej narzędzia, którego nie pojmują do końca jego twórcy. Narzędzia, które za to jest w stanie rozgryźć nasze emocje jak żaden inny człowiek. I kontrolować nas w sposób perfekcyjny.

A zatem żegnaj dawny świecie. Nic nie będzie już tak samo.

**Ceny**

Pytanie konkursowe: Czy ktoś pamięta, aby w ciągu ostatnich 10 lat nasze ukochane rządy zmniejszyły nam



**Polaryzacja wszystkim nam odbija się czkawką. Bierzymy się za łby głównie w internecie, nie zważając na to, że już połowę ruchu w sieci generują nie ludzie, ale boty. A napuszczają nas na siebie złowieszcze jaszczury**

jakiś podatek? Owszem, policzyłem, abyście wy nie musieli. Obniżonych zostało w tym czasie 5 opłat (w tym PIT dla młodych i tzw. mały CIT). Abyście jednak za bardzo nie zadzierali nosa, w tym samym czasie podwyższono (lub wprowadzono) 50 innych podatków. Do słownika języka polskiego weszły m.in. opłaty: cukrowa, małpkowa, mocowa, recyklingowa, re-

prograficzna i VOD-owa, o „daninach” (medal dla polityka, który wygrzebał ten archaizm językowy) nie wspominając.

Niemal na całym świecie tendencja jest podobna. Rządy odczuwają ogromny dyskomfort, gdy w kieszeniach podatników pozostaje zbyt wiele pieniędzy. Pieniądzy, którymi można przecież kupić sobie głosy w wyborach. Problem

w tym, że po raz pierwszy nadgorliwość rządzących wyprzedziła rosnące wskutek wzrostu gospodarczego dochody. Wszystko to oczywiście ma wpływ na siłę nabywczą statystycznego Polaka, który za przeciętną pensję kupi dziś mniejszy ułamek metra kwadratowego (!) mieszkania, dłużej niż dekadę wcześniej będzie pracował na najmniejszy samochód, a przede wszyst-

kim mocniej zabolą go usługi: dentysta, fryzjer, mechanik czy elektryk. Nie wspominając o rodzinnym wypadku na pizzę, która w najzwyczajszej bydgoskiej pizzerii kosztować będzie tyle, co w centrum Rzymu.

A gdyby przyszło wam do głowy narzekać na rok 2025, to przygotujcie portfele. W 2026 czekają już na was świeżutkie fiskalne wypieki:

podwyżka abonamentu RTV, wzrost podatku od nieruchomości, podatek węglowy (w górę m.in. materiały budowlane, AGD i części samochodowe). Do tego oczywiście akcyza, prąd, ZUS. Aaaa, no i żywność - ekonomiści prognozują wzrost o 4-5 proc.

**Chiny**

Bez obawy, nie zamierzam sypać banałami o chińskiej

ekspansji. Tym bardziej, że ta ekspansja na naszych oczach zaczyna się kończyć. Chiny domykają właśnie system. Po mału, po kolei, systematycznie. Chiny zjadły świat, a my urządzamy się właśnie w ich przełyku.

Przez lata przyglądałem się, w jak przemyślny sposób zaczęły sobie branżę sprzętu audio - zaczynając od tandetnej tanizny, kończą dziś na sprzęcie z najwyższych półek. Jakże zadziwiająco odwróciły się role - w zachodnich mediach społecznościowych powstały już fora miłośników chińskich marek. Właśnie trwa finałowy akt przedstawienia: upada ostatni produkt audio w Europie - Chińczycy znaleźli sposób, aby skutecznie transportować do Europy kolumny głośnikowe. Wydawało się przez lata, że przynajmniej tę branżę - produktów (trudnych ze względu na gabaryty w transporcie) odpuszczą. Znaleźli jednak logistyczny patent, aby się opłacało.

W komentarzu na chińskiej platformie handlowej czytamy wpis klienta z Ameryki Południowej: „Dziękuję wam, bracia Chińczycy, możemy dziś kupić rzeczy, na które kiedyś nie byłoby nas stać”. Pozostaje pytanie, czym w przyszłości Europa zapłaci za chińskie towary. Bardzo stare pytanie, jeszcze z czasów, gdy za porcelanę i jedwabie Chińczycy kazali płacić sobie wyłącznie srebrem i złotem. Wówczas po raz pierwszy przerobiliśmy hasło: deficyt w stosunkach handlowych.

### Deindustrializacja

Tu wystarczą liczby. Według Europejskiej Konfederacji Związków Zawodowych inwestycje zagraniczne w UE spadły z 7,7 mld euro w 2022 r. do 218 mln euro w 2025. Z kolei udział Unii w globalnym eksporcie inwestycji spadł z 34 do 10 proc. Każdego dnia (!) w Europie znika około 500 miejsc pracy w przemyśle. Ale nasze rządy dzielnie walczą z tym zjawiskiem, prawda? Prawda.

### Demografia

Wiem, wiem. Nie możecie już słuchać o tym, że wymieramy. Ja również. A jeszcze bardziej nie mogę słuchać o cudownych receptach - dodatkach, świadczeniach i innych zachętach, które miały przyczynić się do wzrostu dzietności, a okazały się kolejnym wydawaniem pieniędzy na oślep. Korea Południowa wydała na programy zwiększania dzietności 250 mld dolarów, a mimo to tkwi dziś na samym dnie demograficznego dołka. Po prostu z jakiegoś powodu nie chcemy mieć dzieci. I trudno, nie pierwszy w historii. Zostaniemy więc zastąpieni przez tych, którzy dzieci chcą. Ale zanim to na-



GRAFIKA AI

**Tak jak kiedyś po wschodniej stronie żelaznej kurtyny, tak i dziś zaczynamy urządzać się w świecie wymyślonym na nowo przez chińskich planistów. W dawnych czasach za jedwabie i porcelanę płaciliśmy Chińczykom złotem, a dziś?**

stąpi, k a z d a z nowych inwestycji należy analizować pod kątem demograficznym. Nie stać nas na polityczne fantazje, których za 10-20 lat nie będzie miał kto utrzymać. Większość z tworzonych dziś obiektów sportowych czy kulturalnych powinna mieć wpisana w projekt możliwość zmiany przeznaczenia, gdy zajdzie taka konieczność w przyszłości. Ale, zaraz, zaraz... Zapomniałem, że „przyszłość” w polityce ma najwyższą 4 lata - tyle samo, co kadencja Sejmu.

### Depresja

To nie jest normalne. W ciągu 20 lat sprzedaż antydepresantów w Europie wzrosła o 250 proc. Co szosta osoba, którą spotykamy na ulicach, cierpiała na zaburzenia psychiczne, a prawie połowa Europejczyków doświadczyła lęków albo depresji w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Co półtorej godziny samobójstwo popełnia jeden Polak. Statystycznie w mieście wielkości Włocławka na życie targnięte się skutecznie w przyszłym roku 14 osób. Dla po-

równania - w dotkniętej pożogą wojenną Syrii będą to „zaledwie” 2 osoby.

A teraz przekreście globus w prawo. Te kropczki na północ od Wenezueli to Barbados. Żyje się tam na poziomie zbliżonym do Polski. Z jedną różnicą - niemal nikomu nie przychodzi do głowy, żeby żegnać się przedwcześnie z życiem.

Barbadosyjczyku, przyjeżdż, powiedz nam, jak żyć. I co poszło nie tak.

### Indie

Jako się rzekło, utkwiliśmy w chińskim przewodzie pokarmowym. Ale - spokojnie - to nie koniec metabolicznej drogi. W zarysowującej się przyszłości pojawia się inny kandydat, który ma ochotę zawalczyć o kolejność dziobania i właśnie wyciąga z rękawa asy. O ile w Niemczech osoby powyżej 65. roku życia stanowią 20 proc. społeczeństwa, w Indiach - zaledwie 10 proc. A teraz trzymajcie się mocno: o ile mediana wieku w Polsce wynosi 43 lata, w Indiach - zaledwie 28. Społeczeństwo Indii jest nie tylko młodsze od Chin, ale i liczniejsze w

2030 r. Hindusów będzie o 100 mln więcej niż Chińczyków). Przemysł znad Gangesu coraz odważnie sięga po nowe technologie związane z półprzewodnikami, AI i przemysłem kosmicznym oraz zbrojeniom. Żadna z polskich uczelni nie może równać się w rankingach z uniwersytetami w Bombaju i Madrasie. Gdy więc obejrzy kolejną rolę o krowich łajnach na ulicy i ludzkich szczątkach w Gangesie, sprawdź, czy wyświetliła się za pośrednictwem hinduskiego chipa albo satelity wystrzelonego z Andhra Pradesh nad Zatoką Bengalską.

### Kontrola

Plany na przyszły rok? Skanowanie prywatnych wiadomości i przesiewowa kontrola podróży. Jednolita tożsamość cyfrowa i biometryczna kontrola granic. Automatyka analiza profilu wydatków i monitoring każdej transakcji B2B w czasie rzeczywistym. Raportowanie sprzedaży z Vinted, OLX, Allegro; kontrola konta bankowego bez realnego powodu oraz możliwość natychmiastowej blokady środków na koncie...

I nie myśl sobie, że rzucisz to wszystko i wyjedziesz w Bieszczady. Tysiące kamer z systemem rozpoznawania twarzy rejestruje każdy etap twojej ucieczki, a w roli dozorczy wystąpi twój własny odkurzacz. Zacierasz ręce, bo ten model nie ma obiektywu? Nie szkodzi - poradzi sobie doskonale za pomocą wbudowanego lasera.

### Metropolia

Metropolia - to brzmi dumnie. A w każdym razie - prestiżowo. Ekonomiści dopowiedzą - taniej. Ale jaką właściwie Polskę budujemy? Już dziś gołym okiem widać zanikanie niektórych małych miasteczek, nie wspominając o wsiach, z których masowo wyjechały zwłaszcza młode kobiety. Polacy masowo osiedlają się w aglomeracyjnych archipelagach i nie widać w tunelu światła, które miałyby zatrzymać ten proces. A więc powtarzamy schemat, który stał się zmorem wielu krajów na świecie - zatłoczone molochy, w których za lepsze zarobki płacimy droższą, tłokiem, zakorkowanymi i coraz mniej bezpiecznymi ulicami kontra opustoszała prowincja. Cóż z tego, że sielska, skoro wycięto z niej udogodnienia nowoczesnego świata. Żadna z dotychczasowych partii politycznych nie wprowadziła realnego programu decentralizacji. Ale czy może być inaczej w czasach, w których większą rolę w polityce odgrywają wi-

zażyłszy niż wizjonerzy?

### Polaryzacja

Uskrajanie poglądów politycznych nie jest polską spe-

cyfiką. Pojawia się jak nowotwór w wielu krajach. Co sprawia, że pojawiają się destrukcyjne tkanki, które niszczą społeczny organizm? Czy to skutek ogólnego osłabienia społecznych organizmów? A może efekt pojawienia się narzędzi, do których nasze umysły nie były przystosowane? Bo kiedy w historii pojedynczy człowiek mógł całemu światu pokazać, kogo lub co ma w d...? (niekiedy całkiem dosłownie). Oczywiście istnieje bezsprzecznie pewne skuteczne lekarstwo na to straszliwe w skutkach rozdwojenie: hekatomba, która dotknie - bez rozróżniania - wszystkie strony internetowych barykad. Ale czy na pewno takiego lekarza potrzebujemy?

### Niemcy

Nie ma nic głupszego niż satysfakcja z porażek sąsiada. Niemcy są krajem, który deindustrializacja dotyka najmocniej w Europie. Owszem, w dużej mierze na skutek pomysłów ich własnych polityków. Z polskiego punktu widzenia ważniejszy jest jednak skutek niż przyczyna. A tego jeszcze nie poznaliśmy, dopiero zacznie się wyłaniać.

Niemcy są społeczeństwem tłustych kotów - społeczeństwem, w którym trzy pokolenia zdążyły wyrosnąć w sytuacji błędnego socjalnego spokoju. Pozostaniesz bez pracy? Państwo nie pozwoli, abyś został pozbawiony podstawowych dóbr. Przechodzisz na żałosną emeryturę? Okej, lekko nie będzie, ale gdy zepsuje się lodówka, urząd kupi ci nową. W razie czego dostaniesz nowe łóżko, a nawet telewizor. Państwo i wszystkie jego biurokratyczne odnogi nie pozwolą ci zginąć. Ba - nie pozwolą zginąć uchodźcom z wszelkich szerokości geograficznych. Tak było do tej pory, ale czas socjalnego snu właśnie mija. Nadchodzi przebudzenie, a „przebudzenie” jest w niemieckim słowniku terminem złowieszcym. Bo tłusty kot pozostaje kotem.

### Ukraińcy

W narracji dotyczącej wojny na Ukrainie i uchodźców ukraińskich pojawiła się cecha, która w bogatym języku polskim oddawana jest różnymi słowami: patos, afektacja, nadęcie, pompatyczność... Na wysokiego konia podsadziłyśmy sprawę ukraińską i z wysokiego konia przyszło jej dziś spadać. Wybuch współczucia i empatii zastąpiony został przez imploję zawodu i rozczarowania. Wielki mijają, a kłopot z nadużywaniem wielkich liter w polskiej rzeczywistości pozostaje. W emocjonalnym uniesieniu być może przyznano migrantom z Ukrainy nadmiar ułatwień i przywilejów, których prze-

cież sami się nie domagali. Dziś pisane wielkimi literami pretensje sprawiają, że z przywilejów tych państwo się wycofuje, a w społecznym odbiorze ostrze krytyki spada na samych Ukraińców. Jak to często bywało w dziejach, zabrakło Polakom rozważli, zimnej krwi, chłodnej analizy i drobnych korekt. Tymczasem pisane dziś wielkimi literami antyukraińskie hasła burzą dobre wspomnienia, które miały szansę zmienić rzeczywistość na stulecia. Jeśli - daj Boże - rok 2026 będzie datą zakończenia tej strasznej wojny, warto o tym pomyśleć, jaką przyszłość budujemy.

### Unia Europejska

Unię Europejską czeka remont generalny. Jeśli go nie przejdzie, przestanie istnieć. Paradoksalnie - drugorzędną sprawą jest to, czy przeprowadzą go federaliści, czy zwolennicy „Europy ojczyzn”. Po prostu - nie da się dłużej sterować tak skomplikowanym organizmem w sposób tak mglisty jak dotychczas. Mętny system podejmowania decyzji (negocjowanych pomiędzy Komisją Europejską, Parlamentem i Radą Europejską), przewlekłe procedury i horrendum biurokracji coraz częściej przynoszą zratuje owoce. Priorytety rozwojowe wyznaczone przez UE rozmijają się z realnymi problemami i dążeniami zwykłych Europejczyków. Na nic zdadzą się coraz dalej idące próby wprowadzania internetowej cenzury. Tym bardziej, że współczesna Europa jest dziś czymś zupełnie innym niż kontynent, na którym powstała żreby Unii. Dość powiedzieć, że w ciągu 20 lat Belgowie (którzy goszczą dziś instytucje unijne) przestaną być większością w swoim kraju.

### Zadłużenie

Zaciąganie długów jest dobre. Jesteś innego zdania? To znaczy, że z większością polityków nie jest ci po drodze. Bo zadłużamy się każdego roku coraz bardziej. I marna to pociecha, że przychody budżetowe również mamy większe. Polska już się zbliża i niebawem powita się z gąską - maksymalnym 60-procentowym poziomem zadłużenia. Co to w praktyce oznacza? Ano, że na każdym obywatelu (od niemowlęcia po stulatka) ciąży 59 tys. zł długu. A jeśli komornik miałby ścigać jedynie pracujących, zająłby im majątek o wartości 130 tys. Obsługa tego długu kosztuje rocznie około 68 mld zł. To kwota, za którą można zbudować 500 km autostrad lub 50 km metra.

Jest jeszcze jeden „drobny” problem. Każdego roku liczba Polaków, na których spadnie spłata długu, będzie się kurczyć. Ale to problem przyszłych pokoleń, prawda?

## 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

## TELE PANORAMA

## Program telewizyjny

## SERIAL OBYCZAJOWY WTOREK TVP 2 17:20

## Panna młoda

Osierocona i nieznająca rodziców Hancer (Talya Çelebi) wcześniej nauczyła się stawiać czoła życiowym wyzwaniom. Nie mając oparcia w rodzinie – ma tylko chorego brata, którym się opiekuje z oddaniem – stała się silną, niezależną młodą kobietą. Cihan (Cenay Türksever), jedyny spadkobierca bogatej rodziny, zgadza się na zaaranżowane małżeństwo po tym, jak jego matka, Mukadder, namawia go do przedłużenia istnienia ich szlacheckiego rodu. Choć niechętnie, Hancer zgadza się na małżeństwo, aby pokryć koszty leczenia brata. Po przeprowadzce do rezydencji Cihana, życie Hancer zmienia się na zawsze. Dziewczyna jest zszokowana, kiedy odkrywa, że mieszka tam również była żona Cihana, Beyza. Mukadder, która planuje odesłać Hancer po porodzie, spo-



tyka jednak zawód. To, co zaczyna się jako małżeństwo transakcyjne, przeradza się w wielką miłość. Wbrew sprzeciwowi rodziny Cihan kierowany miłością do Hancer jest gotowy rzucić wyzwanie całemu światu. Serial emitowany będzie w dni powszednie o godz. 17:20 na antenie TVP2 i zastąpi inną turecką telenowelę – „Miłość i nadzieję”.

## DRAMAT WOJENNY NIEDZIELA TVP KULTURA 15:25

## Podróż Fanny

Niezwykle poruszająca opowieść o człowieczeństwie, determinacji, odwadze i poczuciu solidarności wobec okropieństw II wojny światowej. Francja pod niemiecką okupacją, 1943 rok. Fanny jest dwunastoletnią dziewczynką opiekującą się dwiema młodszymi siostrami. Cała trójka zostaje oddana przez rodziców do sierocińca, w którym opiekunowie organizują nielegalne przerzuty podopiecznych do Szwajcarii, by mogły normalnie żyć i czuć się bezpiecznie. Bohaterki, wraz z ośmiorgiem innych żydowskich dzieci, wyruszają w podróż przez okupowaną Francję. Wyprawa jest pełna wyzwań i niebezpieczeństw. Dzieci muszą zmierzyć się z głodem, zmęczeniem i strachem. Jednak dzięki swojej odwadze, sprytności i wzajemnemu wsparciu, udaje



im się pokonywać kolejne przeszkody. Podczas podróży Fanny i jej towarzysze uczą się wielu ważnych lekcji. Dowiadują się, czym jest prawdziwa przyjaźń, zaufanie i współdziałanie. Dojrzewają szybciej niż ich rówieśnicy, zmuszeni są stawiać czoła dorosłym problemom i podejmować trudne decyzje. Film oparty na faktach.

## SERIAL KRYMINALNY PONIEDZIAŁEK TVP 2 22:55

## Davos. Wojna szpiegów

Serial inspirowany prawdziwymi wydarzeniami z okresu I wojny światowej. Podczas gdy Europa pogrążona jest w chaosie, Szwajcaria wydaje się oazą spokoju. Jednak w rzeczywistości to miejsce, gdzie ściera się wywiady największych światowych mocarstw. W samym centrum tej szpiegowskiej gry znajduje się młoda kobieta, której osobista walka spleta się z międzynarodową intrygą. W 1917 roku pielęgniarka Johanna Gabathuler (Dominique Devenport) wraca z misji Czerwonego Krzyża z frontowego lazaretu do Davos, gdzie jej rodzina prowadzi dom uzdrowiskowy Cronwald. Johanna jest w zaawansowanej ciąży. Tuż po porodzie ojciec odbiera jej córkę Elli. Ma jej za złe, że splamiła honor rodziny, mając nieślubne dziecko z niemieckim żołnierzem, który poległ na froncie. Johanna ma wyjść za



maż za wpływowego polityka – posła Thannera (Sven Schelker), by ratować Cronwald przed bankructwem. Hrabina Ilse von Hausner (Jeanette Hain), jedna z kuracjuszek, twierdzi że wie, gdzie ukryto córkę Johanny. W zamian za tę informację

stawia jej ewne warunki. Johanna nie domyśla się, że hrabina jest agentką niemieckiego wywiadu. Fascynująca opowieść o kobiecej determinacji w patriarchalnym świecie, gdzie lojalność jest ułotna, a każda decyzja może zmienić bieg historii.

## PONIEDZIAŁEK 12 Stycznia

## TVP1

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze  
**7.30** Studio Raban  
**8.00** Serwis Info  
**8.20** Zaraz wracam (63) – serial obyczaj. **9.00** Ranczo (56) – serial kom. **10.00** Komisarz Alex (69) – serial krym. **11.00** Ojciec Mateusz (44) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Program rolny **12.55** Planeta Ziemia **14.00** Wichro-we wzgórze (335) – serial obyczajaj.

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.15** Reporterzy – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
**16.05** Dziedzictwo (801) – serial obyczajaj. Turcja  
**17.00** Telexpress  
**17.30** Jaka to melodia?  
**18.10** Klan (4631) – telenowela Polska  
**18.45** Akacjaowa 38 (784) – serial obyczajaj. Hiszpania

**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Teatr TV: Królowa miłości – spektakl Polska 2025  
Reż. Monika Czajkowska, wyk. Dominika Bednarczyk, Izabella Dudziak, Anna Dymna  
**21.35** Postscriptum: Królowa miłości – magazyn  
**22.10** Jak zostać Marylin – film dokumentalny Francja/Szwajcaria/Belgia/Polska/Izrael/Australia/Hiszpania/Kanada/Szwecja/Austria 2022  
**23.15** Balans bieli – magazyn  
**0.00** Śmierć Zygielbojma – film \*\*\* biograf. Polska 2021  
Reż. Ryszard Bryliski  
**1.30** Wykrywacz kłamstw

## TVP 2

**5.25** M jak miłość (1669) **6.20** Rodzina (nie od) święta – program religijny **6.50** Barwy szczęścia (3291) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Okrasa łamie przepisy – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (370) – serial obyczajaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (817) – serial obyczajaj. Polska

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (305)  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Miłość i nadzieja (371)  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu – teleturniej  
**19.25** Barwy szczęścia (3291, 3292) – serial Polska  
**20.40** Kulisy „M jak miłość”  
**20.55** M jak miłość (1900) – serial Polska  
Iwona ma urodziny, z których się nie cieszy, obawiając się, że jej małżeństwo znów przechodzi kryzys. Tymczasem Argasiński szykuje dla ukochanej niespodziankę. Marcin zajmuje się sprawą braci, którzy weszli w konflikt z powodu spadku.  
**21.55** Na sygnale (818, 819) – serial obyczajaj. Polska  
**22.55** Cztery pory roku w Hawanie (8) – serial krym. Hiszpania/Kuba  
**23.50** La Gomera – komedia \*\*\* kryminalna Rumunia/Francja/Niemcy/Szwajcaria/Szwecja 2019  
**1.40** Instykt (2)

## Polsat

**5.25** Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy: Niewidoczny prześladowca – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze: Oferta nie do odrzucenia – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1421) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**15.50** Wydarzenia  
**16.10** Pogoda  
**16.20** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (901)  
**17.00** Gliniarze (1062) – serial fabularno-dokumentalny  
**18.00** Pierwsza miłość (4130) – serial Polska  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**20.00** King's Man: Pierwsza misja – film sensacyjny USA/W. Bryt. 2021  
Reż. Matthew Vaughn, wyk. Ralph Fiennes, Gemma Arterton, Rhys Ifans  
Brytyjski arystokrata tworzy siatkę szpiegowską składającą się ze sług domowych zatrudnionych przez najpotężniejszych dygnitarzy na świecie. Agenci stawiają czoła grupie Stado oraz jej przywódcy.  
**22.50** Kokainowy Rick – dramat \*\*\* kryminalny USA 2018  
Reż. Yann Demange, wyk. Matthew McConaughey, Richie Merritt, Bel Powley  
**1.10** 8 mm – thriller Niemcy/USA \*\*\* 1999  
Reż. Joel Schumacher

## TVN

**5.40** Uwaga! – magazyn **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn **11.25** Kuchenne rewolucje: Sierpów – Bistro Zalewajka – reality show **13.35** Kartoteka (1) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Ukryta prawda (1584, 1585) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**16.50** Kuchenne rewolucje: Warszawa – bar mleczny – reality show, wyk. Magda Gessler  
**17.55** Detektywi (203)  
**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.10** Doradca smaku: Roladki z szynki parmeńskiej – magazyn Polska  
**20.15** Na Wspólnej (4143) – serial Polska  
**20.55** Film Song Festival Bydgoszcz – Piosenki filmem pisane  
**22.30** Nocny pościg \*\*\* – film sensacyjny USA 2015  
Reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Ed Harris, Joel Kinnaman  
Jimmy Conlon jest u schyłku kariery gangsterskiej. Gdy jego syn staje się celem mafii, mężczyzna musi dokonać wyboru między rodziną przestępców a bliskimi, których kiedyś porzucił.  
**0.55** Disco Polo – komedia \*\*\* muzyczna Polska 2015  
Reż. Maciej Bochniak  
Dawid Ogrodnik, Piotr Głowacki, Tomasz Kot  
**2.55** Co za tydzień – magazyn

## TVN 7

**6.40** Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (15) **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losuPolska **19.00** Ukryta prawda **20.00** \*\*\*\* Urodzony mistrz – film akcji USA 2021, reż. Alex Ranarivelo, wyk. Katrina Bowden **22.25** \*\*\* Push – film sf USA/Kanada 2009 **0.45** \*\*\* Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda – film fantasy W. Bryt./USA 2018, reż. David Yates

## TVP Kultura

**13.20** Pani Twardowska – film anim. **13.35** Młynek do kawy – film anim. **13.55** Tamte lata, tamte dni **14.35** \*\*\*\* W drogę! – dramat obyczajaj. Iran **20.15** 16.20 Modrzejewska (2) **17.55** Tygodnik kulturalny **18.50** Oni wszyscy byli w Montreux **20.00** \*\*\* W obliczu śmierci – film sensacyjny W. Bryt./USA 1987. Reż. John Glen **22.20** \*\*\* Kod Annie Parker – dramat obyczajaj. USA 2013 **0.10** Volker Schlöndorff. W rytmie bębna

## TVP Sport

**11.05** Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Zakopanem **14.30** Biatlon: PŚ w Oberhofie **16.50** Bieg przełajowy: MŚ w Tallahassee **18.05** Mundial 2026: Legendy miejskie **18.45** Skoki narciarskie: PŚ w Zakopanem **20.40** (L) Piłka nożna: Puchar Anglii: Liverpool – Barnsley **22.40** Sportowy wieczór **23.20** Piłka nożna: Liga hiszpańska kobiet: FC Barcelona Femeni – Madrid CFF **1.25** Boks: Callum Simpson – Troy Williamson

## TV 4

**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** Policjanci i policjanci (1335, 1336) – serial obyczajaj. Polska **20.00** Uroczysko (153, 154) – serial krym. Polska **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (960) – serial krym. Polska **22.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (77) – serial krym. Polska **23.00** \*\*\* Osadzone – film sensacyjny USA 1989 **1.20** Love Island. Wyspa miłości

## TV Trwam

**17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **22.30** Majdan – modlitwa silniejsza od kul **23.25** Stan wojenny w Polsce – znaczenie i konsekwencje **0.30** Moja parafia **1.15** Rozmowy niedokończone

## TV Puls

**13.50** Lombard. Życie pod zastaw (411, 412) – serial obyczajaj. Polska **15.50** Ranczo (58, 59) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (915, 916) – serial obyczajaj. Polska **20.00** \*\*\* Kod 211 – film akcji USA/Bulgaria 2018 **21.50** \*\*\* Mściciel – film sensacyjny W. Bryt./Francja/Niemcy/RPA/USA 2004 **23.30** \*\*\* Trzynasty wojownik – film przygodowy USA 1999 **1.35** Dzielnica strachu (398)

## WTOREK 13 Stycznia

TVP1 DV3 IT

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze  
**7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info  
**8.20** Zaraz wracam (64) **9.00** Ranczo (57) **10.00** Komisarz Alex (70)  
**11.00** Ojciec Mateusz (45) – serial Polska 2010  
**12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda  
**12.40** Program rolny **13.00** Podróż przez życie **14.00** Wichrowe wzgórze (336) – serial Turcja 2024

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.15** Reporterzy – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
**16.05** Dziedzictwo (802) – serial obyczaj. Turcja  
**17.00** Teleexpress  
**17.30** Jaka to melodia?  
**18.10** Klan (4632) – telenowela Polska  
**18.45** Akacja 38 (785) – serial obyczaj. Hiszpania

**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Zaraz wracam (65) – serial obyczaj. Polska  
**21.10** Tożsamość zdrajcy \*\*\* – thriller USA/W. Bryt./Szwajcaria/Czechy/Francja 2017  
 Reż. Michael Apted, wyk. Noomi Rapace, Orlando Bloom, Toni Collette

**22.55** Nie jesteście aniołami \*\*\* – komedia sensacyjna USA 1989  
 Reż. Neil Jordan, wyk. Robert De Niro, Sean Penn, Demi Moore

**0.45** Wykrywacz kłamstw  
**1.10** Ziemia obiecana – dramat \*\*\*\*\* obyczaj. Polska 1974  
 Reż. Andrzej Wajda

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

TVP2 DV3 IT

**5.30** M jak miłość (1670) **6.20** Misja: gościnność – reportaż **6.50** Barwy szczęścia (3292) – serial Polska **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn  
**11.50** Rosół polski – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (371) – serial obyczaj. Turcja 2022  
**14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (818) – serial obyczaj. Polska 2025

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (306) – telenowela Hiszpania  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Miłość i nadzieja (372) – serial obyczaj. Turcja  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu – teleturniej

**19.25** Barwy szczęścia (3292, 3293) – serial Polska

**20.40** Kulisy „M jak miłość”  
**20.55** M jak miłość (1901) – serial Polska

**21.55** Na sygnale (820) – serial obyczaj. Polska  
**22.25** Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn  
**23.25** Negatyw \*\*\*\* – dramat obyczaj. Polska 2022  
 Reż. Robert Wichrowski, wyk. Anita Jancja, Michał Gadowski, Wojciech Chorożyński

**0.55** La Gomera \*\*\* – komedia kryminalna Rumunia/Francja/Niemcy/Szwajcaria/Szwecja 2019  
**2.45** Cesária Évora – film dokumentalny Portugalia 2022

Polsat DV3 IT

**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 **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny, wyk. Arkadiusz Krygier **14.40** Dlaczego ja? (1422) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

**15.50** Wydarzenia  
**16.15** Pogoda  
**16.20** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (902)  
**17.00** Gliniarze (1063) – serial fabularno-dokumentalny Polska  
**18.00** Pierwsza miłość (4131) – serial Polska

**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**20.00** Kod da Vinci \*\*\* – thriller USA/Malta/Francja/W. Bryt. 2006  
 Reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Audrey Tautou, Ian McKellen  
 Znany historyk i badacz symboli z pomocą policjantki próbuje rozszyfrować zagadkę śmierci kustosa muzeum w Luwrze. Trop wiedzie ich do tajemnego stowarzyszenia, który od wieków strzeże pewnej tajemnicy.

**23.10** S.W.A.T.: Miasto w ogniu \*\* – film sensacyjny USA 2011  
 Reż. Benny Boom, wyk. Gabriel Macht, Robert Patrick, Kristanna Loken

**1.05** King's Man: Pierwsza misja \*\*\*\* – film sensacyjny USA/W. Bryt. 2021

TVN DV3 IT

**5.10** Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje: : Bistro „Smacznego”, Banino – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN  
**11.25** Kuchenne rewolucje: : Restauracja „Cynamon”, Płońsk **13.35** Kartoteka (2) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Ukryta prawda (1586, 1587) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**16.50** Kuchenne rewolucje: Górki Wielkie – Dziupla u Wuja – reality show  
**17.55** Detektywi (204) – serial Polska

**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.10** Doradca smaku  
**20.15** Na Wspólnej (4144) – serial Polska

**20.55** Ghost in the Shell \*\*\* – film sf USA/Hongkong/Chiny/Indie/Kanada 2017  
 Reż. Rupert Sanders, wyk. Scarlett Johansson, Pilou Asbæk, Takeshi Kitano  
 Policjantka cyborg próbuje odnaleźć niebezpiecznego hakera.

**23.15** Batman \*\*\*\* – film sf USA/W. Bryt. 1989  
 Reż. Tim Burton, wyk. Michael Keaton, Jack Nicholson, Kim Basinger  
 W Gotham City pojawia się złowrogi Joker **18.15** Skoki miejskie nie są w stanie stać się mu czolem. Może to zrobić jedynie tajemniczy Batman.

**1.45** Kuba Wojewódzki – talk show  
**2.50** Nastolatki rządzą... kasą

TVN 7 DV3 IT

**13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (16) **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości – serial fabularno-dokumentalny Polska **18.00** Zagadki losu – serial fabularno-dokumentalny Polska **19.00** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny Polska **20.00** \*\*\* 300: Początek imperium – dramat hist. USA 2014  
**22.15** \*\*\*\* Matrix Reaktywacja – film sf USA 2003 **1.00** \*\*\*\* Ojcowie i córki – dramat obyczaj. USA/Włochy 2015

TVP Kultura DV3 IT

**14.05** Wydarzenie aktualne **14.30** \*\*\* Szczęśliwy brzeg – film obyczaj. Polska 1983 **16.20** Modrzejska (3) **17.50** 20 x 20 Lat TVP Kultura **18.20** Niepojęte **18.35** Agatha Christie: 100 lat Poirota i panny Marple **20.00** Teatr TV: Łucja i jej dzieci – spektakl Polska 2003 **21.30** \*\*\* Gloria Bell – komedia Chile/USA 2018. Reż. Sebastián Lelio, wyk. Julianne Moore **23.20** Tamte lata, tamte dni **0.05** Klub Jazzowy

TVP Sport DV3 IT

**11.05** Bieg przełajowy: MŚ w Tallahassee **12.15** Gala Mistrzów Sportu **14.35** Podsumowanie STS Pucharu Polski **16.10** Piłka nożna: Liga hiszpańska kobiet: FC Barcelona Femení – Madrid CFF **18.15** Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Zakopanem: Konkurs indywidualny **20.10** Łyżwiarstwo szybkie: Polskie medale IO 2010 i 2014 **22.00** Sportowy wieczór **22.45** Piłka nożna **0.50** Boks: Junto Nakatani – David Cuellar

DV3 IT stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## ŚRODA 14 Stycznia

TVP1 DV3 IT

**6.10** Akacja 38 (772) **7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (65) **9.00** Ranczo (58) **10.00** Komisarz Alex (71) **11.00** Ojciec Mateusz (46) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda  
**12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Podróż przez życie – serial dok. Kanada **14.00** Wichrowe wzgórze (337)

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.15** Reporterzy – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
**16.05** Dziedzictwo (803) – serial obyczaj. Turcja  
**17.00** Teleexpress  
**17.30** Jaka to melodia?  
**18.10** Klan (4633) – telenowela Polska  
**18.45** Akacja 38 (786) – serial obyczaj. Hiszpania

**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Zaraz wracam (66) – serial obyczaj. Polska  
 Layla opisuje nazwiska do listy ewakuacyjnej, nie licząc się z ryzykiem.

**21.10** Fighter \*\*\*\* – film biograf. USA 2010  
 Reż. David O. Russell, wyk. Mark Wahlberg, Christian Bale, Amy Adams

**23.15** Zemsta \*\*\* – komedia Polska 2002  
 Reż. Andrzej Wajda, wyk. Roman Polański, Janusz Gajos, Andrzej Seweryn

**1.05** Wykrywacz kłamstw  
**1.30** Morderstwa w Chartres – \*\*\* film kryminalny Francja 2025

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

TVP2 DV3 IT

**5.25** M jak miłość (1671) **6.20** Pożyteczni.pl – magazyn **6.50** Barwy szczęścia (3293) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (372) – serial obyczaj. Turcja 2022  
**14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (819) – serial obyczaj. Polska

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (307) – telenowela Hiszpania  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Miłość i nadzieja (373) – serial obyczaj. Turcja  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu – teleturniej

**19.25** Barwy szczęścia (3293, 3294) – serial Polska

**20.40** Przepis dnia – magazyn  
**20.55** Na dobre i na złe (976) – serial obyczaj. Polska  
 Paweł przekonuje Agatę, że nachodzi go wariatka, która uważa się za jego żonę.

**21.55** Na sygnale (821, 822) – serial obyczaj. Polska  
**22.55** Peaky Blinders (24) – serial gangsterski W. Bryt. Zainspirowany mądrymi słowami Alfiego Solomonsa Tommy zdobywa cenne informacje od Jessie.

**0.00** Miłość w chmurach \*\* – romans Niemcy 2017  
 Reż. André Erkau

**1.35** Cztery pory roku w Hawanie (8)

Polsat DV3 IT

**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, wyk. Arkadiusz Krygier **14.40** Dlaczego ja? (1423): Dziewczyna moich marzeń – serial fabularno-dokumentalny Polska

**15.50** Wydarzenia  
**16.15** Pogoda  
**16.20** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (903)  
**17.00** Gliniarze (1064) – serial fabularno-dok. Polska  
**18.00** Pierwsza miłość (4132) – serial Polska  
 Grzesiek sprytnie miesza w relacji Adrianny i Jurka, przysparzając kobiecie zmartwień na temat zdrady

**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**20.00** Chłopaki nie płaczą \*\*\* – komedia Polska 2000  
 Reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura, Michał Miłowicz  
 Młody, obiecujący skrzypek Kuba Brenner wplątuje się w porachunki gangsterskie.

**22.05** Policja zastępcza \*\*\* – komedia USA 2010  
 Reż. Adam McKay, wyk. Will Ferrell, Mark Wahlberg, Samuel L. Jackson  
 Detektywi Hoitz i Gamble stają przed życiową szansą.

**0.35** Człowiek widmo II \*\* – film sf USA 2006  
 Reż. Claudio Fäh

TVN DV3 IT

**5.00** Uwaga! **5.15** Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Blue Moon”, Wałcz – reality show  
**13.35** Kartoteka (3) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Ukryta prawda (1588, 1589) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**16.50** Kuchenne rewolucje: Gdańsk – „Mio Gastro” – reality show

**17.55** Detektywi (205): Małolata – serial fabularno-dokumen. Do biura detektywistycznego zgłaszają się dwie nastolatki, które martwią się o koleżankę. Podejrzewają, że dziewczyna jest bita przez swojego chłopaka.

**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.10** Doradca smaku  
**20.15** Na Wspólnej (4145) – serial Polska

**20.55** Nieobecni (3, 4) – serial krym. Polska

**23.05** Na zabójczej ziemi \*\* – film sensacyjny USA 1994  
 Reż. Steven Seagal, wyk. Steven Seagal, Michael Caine, Joan Chen  
 Koncern Aegis Oil odkrywa złoża ropy naftowej na Alasce. Forrester Taft sprzeciwia się rabunkowemu wydobyciu surowca, prowadzącemu do skażenia przyrody. Prezes koncernu chce się go pozbyć.

**1.10** Szpital św. Anny (13) – serial obyczaj. Polska

TVN 7 DV3 IT

**6.40** Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (17) **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** \*\*\* Epidemia strachu – film sensacyjny USA 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Matt Damon **22.20** \*\*\* Ukryte piękno – melodramat USA 2016, reż. David Frankel, wyk. Will Smith **0.20** \*\*\*\* Urodzony mistrz – film akcji USA 2021, reż. Alex Ranarivelo

TVP Kultura DV3 IT

**16.40** Modrzejska (4) **18.10** Kto rędy po sztukę **18.30** Informacje kulturalne **18.50** Reżyserzy **19.45** Mysterium Tremendum **20.00** \*\*\*\* Dzień świra – komediodramat Polska 2002. Reż. Marek Kotowski, wyk. Marek Kondrat **21.45** Na wodach północy (5) **23.00** Scena muzyczna **23.35** \*\*\* W obliczu śmierci – film sensacyjny W. Bryt./USA 1987. Reż. John Glen **2.00** \*\*\* Gloria Bell – komedia Chile/USA 2018

TVP Sport DV3 IT

**13.45** Mundial 2026: Legendy miejskie **14.20** (L) Biatlon: PŚ kobiet w Ruhpolding: Sztafeta 4 x 6 km **16.05** Skoki narciarskie: PŚ w Zakopanem: Podsumowanie konkursów **18.00** Pełnosprawni **18.30** Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Holandia – Polska **20.35** Biatlon: PŚ kobiet: Sztafeta 4 x 6 km **22.00** Sportowy wieczór **22.45** Relacja – Gala Mistrzów Sportu **1.00** Boks: Christian Mbilli – Maciej Sulęcki

TV 4 DV3 IT

**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 (1336, 1337) – serial obyczaj. Polska **20.00** Uroczysko (155, 156) – serial krym. Polska **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (961) – serial krym. Polska **22.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (78) – serial krym. Polska **23.00** \*\*\* Burn Out – film sensacyjny Francja/Belgia 2017 **1.15** Love Island. Wyspa miłości

TV Tram DV3 IT

**17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Solidarność – narodziny wolności **22.15** Dzieci Andersa – Powrót do Afryki **23.20** Nabejba – kawalek Polski w Ugandzie **0.30** Burza w okręgu krakowskim

TV Puls DV3 IT

**11.55** Wspaniałe stulecie (13, 14) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (413, 414) – serial obyczaj. Polska **15.50** Ranczo (59, 60) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (916, 917) – serial obyczaj. Polska **20.00** \*\*\* Skazany na piekło – thriller USA 2003 **22.05** \*\* Czarny orzeł – film sensacyjny USA 1988 **0.45** \*\*\* Solomoni Kane: Pogromca zła – film fantasy W. Bryt./Czechy/Francja 2009

DV3 IT stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## CZWARTEK 15 Stycznia

## TVP1

DV3 IT

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze  
**7.30** Dobre historie **8.00** Serwis Info  
**8.20** Zaraz wracam (66) **9.00** Ranczo (59) **10.00** Komisarz Alex (72) **11.00** Ojciec Mateusz: Tajemnicze śledztwo (47) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.35** To się oplaca **12.50** Camargue: Sól i morze – serial dok. **14.00** Wichrowe wzgórce (338) – serial obyczaj.

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.15** Reporterzy – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
**16.05** Dziedzictwo (804) – serial obyczaj. Turcja  
**17.00** Teleexpress  
**17.30** Jaka to melodia?  
**18.10** Klan (4634) – telenowela Polska  
**18.45** Akacja 38 (787) – serial obyczaj. Hiszpania  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Zaraz wracam (67) – serial obyczaj. Polska  
 Rusa internetowa zbiórka na operację wójta Czapli. Layla, Walczak i radna Magda planują nagrać osobisty apel o wsparcie.  
**21.10** Ojciec Mateusz (433): Okno życia – serial krym. Polska  
**22.10** Sprawa dla reportera – cykl reportaży  
**23.10** Z ludu na królewski dwór: Słuby – serial dok.  
**0.05** Wykrywacz kłamstw  
**0.35** Tożsamość zdrajcy \*\*\* – thriller USA/W. Bryt./Szwajcaria/Czechy/Francja 2017

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

## TVP 2

DV3 IT

**5.25** M jak miłość (1672) **6.15** Operacja zdrowie – magazyn **6.50** Barwy szczęścia (3294) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Podróż po jeden uśmiech **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (373) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (820): Burza przed burzą – serial obyczaj. Polska

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (308) – telenowela Hiszpania  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Miłość i nadzieja (374) – serial obyczaj. Turcja  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu – teleturniej  
**19.25** Barwy szczęścia (3294, 3295) – serial Polska  
**20.45** Tak to leciało! – teleturniej  
**21.45** Pelé: Narodziny legendy – \*\*\*\* film biograf. USA 2016  
 Reż. Michael Zimbalist, Jeff Zimbalist, wyk. Kevin de Paula, Leonardo Lima Carvalho, Vincent D'Onofrio  
 Pelé urodził się w 1940 roku w biednej brazylijskiej rodzinie. W wieku piętnastu lat został piłkarzem drużyny Santos FC. Jako siedemnastolatek zadebiutował w reprezentacji narodowej.  
**23.45** Morderstwa w Figeac – film \*\*\* kryminalny Francja 2021  
 Reż. Olivier Barma, wyk. Stéphane Plaza  
**1.20** Lepsza połowa (20)

## Polsat

DV3 IT

**5.25** Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy: Kombajn – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1424): Pluszowy miś – serial fabularno-dokumentalny Polska

**15.50** Wydarzenia  
**16.15** Pogoda  
**16.20** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (904): Przeznaczenie  
**17.00** Gliniarze (1065): Pozory – serial fabularno-dok. Polska  
**18.00** Pierwsza miłość (4133) – serial Polska  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Zanim się pojawiłeś \*\*\*\* – dramat obyczaj. W. Bryt./USA 2016  
 Reż. Thea Sharrock, wyk. Emilia Clarke, Sam Claflin, Janet McTeer  
 26-letnia Lou Clark po utracie pracy zatrudnia się jako osoba do towarzystwa sparaliżowanego Willa Traynora. W momencie podjęcia zatrudnienia nie wie, że mężczyzna chce się poddać eutanazji.  
**22.15** Hitch: Najlepszy doradca \*\*\* przeciętnego faceta – komedia romantyczna USA 2005  
 Reż. Andy Tennant, wyk. Will Smith, Eva Mendes, Kevin James  
**0.45** Kabaretowa Ekstraklasa

## TVN

DV3 IT

**5.05** Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Domowy zakątek”, Lwówek Wielkopolski – reality show **13.35** Kartoteka (4) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Ukryta prawda (1590, 1591) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**16.50** Kuchenne rewolucje: Bytom – Restauracja „Pod Orzechem” – reality show  
**17.55** Detektywi (206): Alchemik – serial fabularno-dok.  
**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.10** Doradca smaku  
**20.15** Na Wspólnej (4146) – serial Polska  
**20.55** Kuchenne rewolucje: Gdynia – Worek mąki – reality show  
**22.00** Małżeństwo na skróty \*\*\* – komedia Australia 2021  
 Reż. Josh Lawson, wyk. Rafe Spall, Zahra Newman, Ronny Chieng  
 Następnego ranka po ślubie Teddy budzi się i co kilka minut odkrywa, że wkracza w kolejny rok swojego życia. Widzi, że przyszłość go mija i musi wykorzystywać każdą sekundę, aby odzyskać miłość swojego życia.  
**23.55** Mission: Impossible 3 \*\*\* – film sensacyjny USA 2006  
 Reż. J.J. Abrams, wyk. Tom Cruise, Philip Seymour Hoffman, Ving Rhames  
**2.30** Szpital św. Anny (14) – serial obyczaj.

## TVN 7

DV3 IT

**6.40** Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (18) **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** \*\*\* Tammy – komedia USA 2014, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy **22.15** \*\*\* Miss Agent – komedia sensacyjna USA 2000, reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock **0.35** \*\*\* Przygoda na Alasce – film przygodowy USA 1996

## TVP Kultura

DV3 IT

**12.25** Reżyserzy **13.25** Rozmowy (nie)wygodne **14.15** \*\*\*\* Jańcio Wodnik – dramat obyczaj. Polska 1993 **16.15** Modrzejewska (5) **17.40** Mody Polskie **18.20** Niepojęte **18.35** Doświadczenie siebie – o aktorstwie Jana Świderskiego **20.00** \*\*\*\* Lucie Aubrac – dramat wojenny Francja 1997. Reż. Claude Berri, wyk. Carole Bouquet **22.05** Miles Davis i jego muzyka **0.15** \*\*\*\* Dzień świra – komediodramat Polska 2002

## TVP Sport

DV3 IT

**16.00** Biegi narciarskie: PŚ kobiet – Tour de Ski w Val di Fiemme: Bieg ze startu wspólnego na 10 km **17.00** Zawody siłaczy: LM Strongman **18.00** Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Mecze na Stadionie Narodowym w Warszawie: Polska – Holandia **20.10** Biaton: PŚ mężczyzn w Ruh-polding: Sztafeta 4 x 7,5 km **21.35** Sportowy wieczór **22.15** Ring TVP Sport **23.15** Piłka nożna **1.20** Boks: Richard Torrez Jr. – Guido Vanello

## TV 4

DV3 IT

**6.00** Strażnik Teksasu (13, 14) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (264, 265) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1338, 1339) **20.00** Uroczysko (159, 160) – serial krym. Polska **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (963) **22.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (80) **23.10** \*\*\* Obrońca – film sensacyjny USA/W. Bryt./Niemcy/Rumunia 2004

## TV Tram

DV3 IT

**16.10** Z wędką nad wodę w Polsce i świat **16.35** Sól Ziemi **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to trafi **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca **22.45** Zniewolenie **23.00** Telewizyjny Uniwersytet Biblijny **0.30** Odpowiedzialni za Kościół

## TV Puls

DV3 IT

**6.00** Nash Bridges (51, 52) **8.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Zbuntowany anioł (251, 252) **11.55** Wspaniałe stulecie (15, 16) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (417, 418) **15.50** Ranczo (61, 62) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (918, 919) **20.00** \*\*\* Straszny film – komedia USA 2000 **21.55** \*\*\* Fajury na tropie – komedia sensacyjna USA 2010 **0.00** \*\*\*\* Wesele – komediodramat Polska 2004

DV3 IT stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## PIĄTEK 16 Stycznia

## TVP1

DV3 IT

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze  
**7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.20** Okrasa tamie przepisy **9.00** Ranczo (60) **10.00** Komisarz Alex (73) **11.00** Ojciec Mateusz (48) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Camargue: Kraina słodkiej wody – serial dok. Francja **14.00** Wichrowe wzgórce (339)

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.15** Reporterzy – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka  
**16.05** Dziedzictwo (805) – serial obyczaj. Turcja  
**17.00** Teleexpress  
**17.30** Jaka to melodia?  
**18.10** Klan (4635) – telenowela Polska  
**18.45** Akacja 38 (788) – serial obyczaj. Hiszpania  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Zaraz wracam (68) W urzędzie trwa malowanie ścian. Grażynka musi odpiąć zaczepki Popielaka i uciąć plotki o rzekomym picu Fazy. Zosia okłamuje Walczaka w sprawie drogiego zegarka.  
**21.10** Komisarz Alex (272) – serial krym. Polska  
**22.10** Sekielski wieczorową porą – magazyn  
**23.15** Wszystko, co kocham – \*\*\*\* dramat obyczaj. Polska 2009  
 Reż. Jacek Borcuch, wyk. Mateusz Kościukiewicz, Olga Frycz, Jakub Gierszał  
**1.00** Fighter – film biograficzny \*\*\*\* USA 2010

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

## TVP 2

DV3 IT

**5.25** M jak miłość (1673) **6.15** Anna Dymna – spotkajmy się **6.50** Barwy szczęścia (3295) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Operacja zdrowie – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (374) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (821) – serial obyczaj. Polska

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (308) – telenowela  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Miłość i nadzieja (375) Zeynep dowiaduje się, że Melis nie jest w ciąży. Cihan odwieżdża Sedę w areszcie. Ege znajduje pistolet Cihana. Kuzey mówi Feraye, że jej córka jest Sila.  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu  
**19.25** Barwy szczęścia (3295, 3295) – serial Polska  
**20.45** Postaw na milion  
**21.45** To jest grane – program muzyczny  
**22.25** Świat to za mało – film \*\*\* sensacyjny W. Bryt./USA/Hiszpania 1999  
 Reż. Michael Apted, wyk. Pierce Brosnan, Sophie Marceau, Robert Carlyle  
 W siedzibie MI6 dochodzi do zamachu na potentata naftowego, a jego córka jest w śmiertelnym niebezpieczeństwie. James Bond zostaje wysłany do Azerbejdżanu, by ją chronić i wytropić zabójcę.  
**0.40** Miłość w chmurach \*\* – romans Niemcy 2017

## Polsat

DV3 IT

**6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025, wyk. Arkadiusz Krygier, Tomasz Skrzypniak, Ewelina Ruckgaber, Piotr Mróz, Aleksander Mackiewicz, Natalia Brudniak **14.40** Dlaczego ja? (1425): Zastępczyni – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

**15.50** Wydarzenia  
**16.15** Pogoda  
**16.20** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (905) Alina i Jakub od trzech lat starają się o dziecko. Pewnego dnia Alina ma mdłości. Dla dodania żonie otuchy Jakub proponuje, że oboje zrobią testy ciążowe. Oba wychodzą pozytywnie.  
**17.00** Gliniarze (1066) Podczas napadu na firmę logistyczną zostaje skradziony van. Śledczy odkrywają, że celem kradzieży nie było auto, a szef firmy nie jest w pełni szczerzy. Na dodatek jedna z pracownic ma powiązania z półświatkiem.  
**18.00** Pierwsza miłość (4134) – serial Polska  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Disco Star – program rozrywkowy  
**21.45** Elizjum – film sf USA/Kanada \*\*\* 2013  
 Reż. Neill Blomkamp, wyk. Matt Damon, Jodie Foster, Sharlto Copley  
**0.05** Chłopaki nie płaczą \*\*\* – komedia Polska 2000

## TVN

DV3 IT

**5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: „Bistro Oliwka”, Łódź; Bytom, Restauracja „Pod Orzechem” – reality show **13.35** Kartoteka (5) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Ukryta prawda (1592, 1593) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**16.50** Kuchenne rewolucje – reality show  
**17.55** Detektywi (207) Katarzyna Kowalik i Jakub Nowacki prowadzą sprawę dwóch porwanych czteronastolatek. Pierwszy trop prowadzi do nauczyciela hiszpańskiego, który ma w komputerze zdjęcia nastolatek.  
**19.00** Fakty  
**19.35** Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich  
**19.50** Uwaga! – magazyn  
**20.00** Troja – film przygodowy \*\*\*\* USA/W. Bryt./Włochy 2004  
 Reż. Wolfgang Petersen, wyk. Brad Pitt, Eric Bana, Orlando Bloom  
 Widowskowska, acz swobodna adaptacja „Iliady” Homera opowiadające o walce Greków pod murami Troi.  
**23.35** Mission: Impossible – Pro tokół duchów – film sensacyjny USA 2011  
 Reż. Brad Bird, wyk. Tom Cruise, Paula Patton, Simon Pegg  
**2.20** Nieobecni (3, 4)  
**4.25** Uwaga! – magazyn

## TVN 7

DV3 IT

**6.40** Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (19) **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** \*\*\* Sylwester w Nowym Jorku – komedia rom. USA 2011, reż. Garry Marshall, wyk. Sarah Jessica Parker **22.30** \*\*\* Fred Claus, brat świętego Mikołaja – komedia USA 2007, reż. David Dobkin, wyk. Vince Vaughn **0.55** \*\*\*\* Pan Church – dramat USA 2016, reż. Bruce Beresford **3.10** Żyjąc z potworem

## TVP Kultura

DV3 IT

**9.00** Pan wzywał, Milordzie? (4) **10.05** Koncert Kaczmarek 2 Cinema **11.00** Mowa ciała, klucz do ludzkich emocji **12.05** Blok **13.00** Dobre strony **13.25** \*\*\*\* Lawrence z Arabii – film W. Bryt. 1962 **17.15** Śpiewała Ewa Demarczyk **18.20** Rozrywka Retro **18.50** Karnawały: Karnawał w Barbagii. Żar wspólnoty **20.00** \*\*\*\* Nasz człowiek w Hawanie – film W. Bryt. 1959 **21.55** Tygodnik kulturalny **22.55** Scena muzyczna **23.25** \*\*\* Lucie Aubrac – dramat Fr. 1997

## TVP Sport

DV3 IT

**7.45** Biaton: PŚ mężczyzn w Ruh-polding **9.20** Piłka nożna: FC Barcelona Femení – Atlético Madryt **11.25** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Raków Częstochowa – Lech Poznań **13.40** Reportaż **14.20** (L) Biaton: PŚ kobiet w Ruh-polding: Sprint na 7,5 km **16.05** Ring TVP Sport **17.05** Reportaż **17.40** Piłka nożna **19.45** Studio **20.20** (L) Piłka ręczna: ME mężczyzn w Danii, Norwegii i Szwecji: Węgrzy – Polska **22.40** Sportowy wieczór **23.25** Biaton: PŚ kobiet w Ruh-polding

## TV 4

DV3 IT

**6.00** Strażnik Teksasu (15, 16) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (266, 267) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1339, 1340) – serial Polska **20.00** Gwiazdy kabaretu – program rozrywkowy **22.00** \*\*\*\* Kod nieśmiertelności – film sf USA/Kan./Fr./Niemcy 2011, reż. Duncan Jones, wyk. Jake Gyllenhaal **23.55** STOP Drogówka – magazyn **0.55** Love Island. Wyspa miłości **2.00** Hardkorowy lombard

## TV Tram

DV3 IT

**13.05** W służbie Bogu i ojczyźnie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Zniewolenie **16.55** Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata **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** Sean – Światło w ciemności święci

## TV Puls

DV3 IT

**6.00** Nash Bridges (52, 53) **8.00** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **10.00** Zbuntowany anioł (253, 254) **11.55** Wspaniałe stulecie (16, 17) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (419, 420) **15.50** Ranczo (62, 63) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (919, 920) – serial obyczaj. Polska **20.00** \*\*\* Umysł przezeń – dramat USA/W. Bryt./Bułg. 2016 **22.15** \*\*\* Pasażer – thriller USA/W. Bryt./Fr./Chiny/Kan./Hiszp. 2018 **0.10** \*\* Kod 211 – film akcji USA/Bułg. 2018

DV3 IT stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## SOBOTA 17 Stycznia

## 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 (61) **9.55** Komisarz Alex (74) **10.55** Ojciec Mateusz (49) **11.55** ★★ 40 karabinów – western USA 1967, reż. William Witney, wyk. Audie Murphy, Michael Burns **13.55** Życie na biegunach: Zmiana – serial dok. Australia 2022

**15.05** Tajemnice kulturowych seriali – magazyn

**16.05** Dziedzictwo (806) – serial obyczaj. Turcja

**17.00** Teleexpress

**17.35** Żona dla Polaka: Toronto – reality show

**18.40** Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny

**19.30** 19.30

**19.55** Pytanie dnia

**20.25** Krew z krwi (2)

Po uprowadzeniu Franka Carmen musi ulec żądaniom porywaczy, którzy się nad nim pastwią. W trosce o bezpieczeństwo syna ukrywa to podczas zeznań i działa na własną rękę. Na szczęście może liczyć na pomoc Luthera.

**21.25** Powrót do tamtych dni ★★ – dramat obyczaj. Polska 2021

Reż. Konrad Aksinowicz, wyk. Maciej Stuhr, Weronika Książkiewicz, Teodor Koziar

**23.30** Bogowie ulicy – thriller USA ★★

Reż. David Ayer, wyk. Jake Gyllenhaal, Michael Peña, Anna Kendrick

**1.20** Sprawdzamy

## TVP2

DVB-T

**5.15** Barwy szczęścia (3293, 3294) – serial obyczaj. Polska **6.25** M jak miłość (1900) – serial obyczaj. Polska **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.35** Górna półka smaku – magazyn **12.10** Postaw na milion – teleturniej **13.05** Miłość i nadzieja (375) – serial obyczaj. Turcja **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Program rozrywkowy

**16.20** Na dobre i na złe (976) – serial obyczaj. Polska

**17.20** Miłość i nadzieja (376) Siła idzie spytać Cavidan, dlaczego ona jej nie kochała. Ege dowiaduje się, że Seda jest siostrą Cihana. Belkis dowiaduje się, że Melis poroniła. Cavidan i Bahar porywają Siłę.

**18.15** Va banque – teleturniej

**18.45** Słowo na niedzielę

**19.00** Informacje kulturalne

**19.25** Rodzinka.pl (299)

Magda z trudem znosi swoją sytuację mieszkaniową. Ludwik i Natalia odkrywają, że Kacper zamontował kamerę w piwnicy. Niepokoją się tym, co monitoring zarejestrował.

**20.00** The Voice Senior:

Przesłuchania w ciemno – program rozrywkowy

**22.30** Kwiatki polskie – magazyn

**23.25** Kocham, Rosie – komedia

romantyczna W. Bryt./Niemcy 2014

Reż. Christian Ditter, wyk. Lily Collins, Sam Claflin, Tamsin Egerton

**1.20** Peł: Narodziny legendy

film biograf. USA 2016

## Polsat

DVB-T

**5.25** Telezakupy TV Okazje Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.00** Darek Stolarz – remont w 3 dni – program rozrywkowy **12.05** Minionki rozrabiają – film animowany USA/Francja 2013 **14.25** ★★ ★★ Niesamowity Spider-Man – film sf USA 2012, reż. Marc Webb, wyk. Andrew Garfield

**17.10** Jak rozpętałem II wojnę

światową: Za bronią

– komedia Polska 1970

Reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, Jan Świdorski, Waclaw Kowalski

W drugiej części Marian Kociniak w roli polskiego żołnierza Franka Dolasa trafia do Legii Cudzoziemskiej, co powoduje zamieszanie, także wtedy, gdy się z niej wydestynuje.

**18.50** Wydarzenia

**19.15** Prezydenci i premierzy

– program publicystyczny

**19.55** 10 w skali humoru – czyli

dekada kabaretu Nowaki

– program rozrywkowy

**22.40** xXx – film sensacyjny USA

★★★ 2002

Reż. Rob Cohen, wyk. Vin Diesel, Asia Argento, Marton Csokas

Ginie ceniony agent służb rządowych. Jego przełożeni dochodzą do wniosku, że

potrzebują szpiega o wyjątkowych umiejętnościach i

do tej roli werbuje miłośnika sportów ekstremalnych.

**1.10** Kod da Vinci – thriller USA/

Malta/Fr./W. Bryt. 2006

## TVN

DVB-T

**6.15** Magda gotuje Internet **6.50** Studio PŚ **7.15** (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Sapporo **8.15** Studio PŚ **8.25** (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Sapporo **9.15** Studio PŚ **9.40** Dzień Dobry TVN **12.15** Bitwa o gości **13.20** Anatomia piękna – serial dok. **14.25** ★★ ★★ Listy do M. 2 – komedia romantyczna Polska 2015

**16.45** Listy do M. 3 – komedia

romantyczna Polska 2017

Reż. Tomasz Konecki, wyk. Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk

**19.00** Fakty

**19.45** Uwaga! – magazyn

**20.00** Miss agent II: uzbrojona

★ i uroczą – komedia sensacyjna USA 2005

Reż. John Pasquin, wyk. Sandra Bullock, Regina King, Enrique Murciano

Agentka Gracie Hart, która sprytem, urodą i umiejętnościami udaremnia zamach na

uczestniczki konkursu miss piękności, stała się najślawniejszą

twarzą FBI. Kiedy porywacze uprowadzają parę jej

najlepszych przyjaciół, Gracie postanawia wkroczyć do akcji

wbrew zakazom przełożonych.

**22.35** Zanim odejdą wody

★★ – komedia USA 2010

Reż. Todd Phillips, wyk. Robert Downey Jr., Zach Galifianakis, Michelle Monaghan

**0.45** Ghost in the Shell – film sf

★★★ USA/Hongkong/Chiny/Indie/

Kanada 2017

**2.45** Studio Pucharu Świata

## TVN7

DVB-T

**7.00** New Looney Tunes **7.45** ★★ Psy i koty: Odwet Kitty – komedia USA/Australia 2010 **9.25** Ukryta prawda **13.25** Detektywi **14.25** Pogromcy chaosu **15.30** ★★ Uwolnić orkę III: Na ratunek – dramat USA 1997 **17.15** ★★ Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda – film fantasy W. Bryt./USA 2018, reż. David Yates **20.00** ★★ ★★ Matrix: Rewolucje – film sf USA 2003, reż. Larry Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves **22.45** ★★ ★★ Ocean strachu – thriller USA 2003 **0.25** ★★ ★★ Prosto w serce – komedia rom. USA 2007

## TVP Kultura

DVB-T

**9.20** Tajemnica zaginionych skarpetek – film anim. **9.55** Wielcy mistrzowie malarstwa **11.00** ★★ ★★ Gangsterzy i filantropi – komedia Polska 1962 **12.35** Wydarzenie aktualne **13.05** Stolica muzyki, Nowy Orlean **15.05** Tamte lata, tamte dni **15.40** ★★ ★★ Lawrence z Arabii – film W. Bryt. 1962 **19.25** 20 x 20 Lat TVP Kultura **20.00** ★★ ★★ Destrukcja – komediodramat USA 2015 **21.50** Muzyka na dobry wieczór **23.00** ★★ ★★ Skandalista Larry Flynt – film biograf. USA 1996

## TVP Sport

DVB-T

**6.40** Biatlon: PŚ kobiet w Ruhpolding **8.05** Piłka ręczna: ME mężczyzn: Węgry – Polska **9.55** (L) Biegi narciarskie: Ski Classics – Engadin La Diagonela **12.20** Biatlon: PŚ kobiet w Ruhpolding **13.45** Sportowe ABC **13.55** Studio **14.20** (L) Biatlon: PŚ mężczyzn w Ruhpolding **16.00** (L) Biegi narciarskie: PŚ w Oberhofie **18.05** Ring TVP Sport **19.20** (L) Boks: Kamil Bednarek – Evander Castillo **23.05** (L) Transmisja sportowa **2.05** Biatlon: PŚ mężczyzn w Ruhpolding

## TV4

DVB-T

**5.30** Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **7.00** Galileo – program popularnonaukowy **9.05** #JesteśmyDlaDzieci – magazyn **9.30** Miodowe lata (61) – serial kom. Polska **10.20** Galileo – program popularnonaukowy **13.30** Astérix w Brytanii – film anim. Fr. 1986 **15.00** Policjantki i policjanci (1331-1335) – serial obyczaj. Polska **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (960-963) – serial krym. Polska **0.00** Gwiazdy kabaretu – program rozrywkowy **2.05** STOP Drogówka

## TV Trwam

DVB-T

**13.30** Msza święta **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielnia niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierze w Boga **16.10** Historia Antoniego Żubryda **17.00** Z Parlamentu Europejskiego **17.30** Przelamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **21.40** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.50** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem **22.15** Głos serca (116) **23.00** Odpowiedzialni za Kościół

## TV Puls

DVB-T

**5.00** Dyzur **6.00** Kobra – oddział specjalny (5-7) – serial sens. Niemcy **9.00** Taki jest świat – magazyn **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (411, 413, 415, 417, 419, 916-920) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★ ★★ Jestem zemstą – film sens. USA 2016 **21.55** ★★ ★★ Pompeje – film katastrof. Kan./Niemcy/USA/W. Bryt. 2014 **0.45** ★★ ★★ Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia – film przygod. USA 2013 **3.15** Dyzur – program dokumentalny **4.00** Menu na miarę – magazyn

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## NIEDZIELA 18 Stycznia

## TVP1

DVB-T

**7.00** Msza święta w Krakowie Łągowiankach **8.00** Tydzień **8.45** Zmiennicy (5) **9.55** Ojciec Mateusz (433) **10.55** Komisarz Alex (272) **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Pielgrzymi Nadziei **13.05** Serengeti – serial dok. W. Bryt. **14.30** Dom (3) – serial obyczaj. Polska

**16.05** Dziedzictwo (807) – serial obyczaj. Turcja

**17.00** Teleexpress

**17.35** U Pana Boga w Królowym

Moście (5) – serial Polska

**18.40** Jaka to melodia?

– teleturniej muzyczny

**19.30** 19.30

**19.55** Pytanie dnia

**20.25** U Pana Boga w Królowym

Moście (6) – serial kom.

Powołany zostaje Rząd Tymczasowy, w którym Marta zostaje rzeczniczką prasową, a Szymon ministrem sprawiedliwości. Na granicy staje szlaban i wydawane są wzywania. Szymon proponuje Marcie związek w formule „przyjaciele plus seks”.

**21.25** Żona dla Polaka: Toronto

– reality show

**22.25** Wypisz, wymaluj... miłość

★★ – komedia romantyczna USA/

Kanada/Australia 2013

Reż. Fred Schepisi, wyk. Clive Owen, Juliette Binoche, Bruce Davison

**0.30** Powrót do tamtych dni

★★★★ – dramat Polska 2021

**2.30** 40 karabinów

★★ – western USA 1967

## TVP2

DVB-T

**5.10** Barwy szczęścia (3295, 3296) – serial Polska 2025 **6.25** M jak miłość (1901) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.05** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – program edukacyjny **11.40** The Voice Senior – program rozrywkowy Polska 2026 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

**15.10** Szansa na sukces. Opole

2025: Małgorzata Ostrowska

**16.15** Tak to leciało! – teleturniej

**17.15** Hrabia Monte Christo (3)

Edmond wraca do Marsylii,

gdzie dowiaduje się o śmierci

ojca i małżeństwie Mercedes.

Gdy odnajduje skarb, może

planować zemstę.

**18.20** Pan Mama (40)

Patrycja otrzymuje szansę

zagrania policjantki w serialu

i zaczyna przygotowania. Naj-

pierw próbuje z Mirasem, ale

bez powodzenia. Potem Klaudia

organizuje jej profesjonalne

„szkolenie”, zabierając na noc-

ną służbę w mieście.

**19.00** Świat to za mało – film

★★★ sensacyjny W. Bryt./USA/

Hiszpania 1999

Reż. Michael Apted, wyk.

Pierce Brosnan, Sophie Mar-

ceau, Robert Carlyle

**21.20** Furia – dramat wojenny USA/

★★★ Chiny 2014

Reż. David Ayer, wyk. Brad

Pitt, Shia LaBeouf, Logan

Lerman

**23.45** Muzyka na dobry wieczór:

Natalia Kukulska

**0.50** Krucjata. Prawo serii (6)

## Polsat

DVB-T

**5.25** Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.15** ★★ Fałszywa dwunastka – komedia USA 2022, reż. Gail Lerner, wyk. Gabrielle Union, Zach Braff **13.40** ★★ Jumanji: Przygoda w dżungli – film przygodowy USA 2017, reż. Jake Kasdan, wyk. Dwayne Johnson, Karen Gillan

**16.20** Król Artur – film przygodowy

★★★★ USA/W. Bryt./Irlandia 2004

Reż. Antoine Fuqua, wyk.

Clive Owen, Keira Knightley,

Ioan Gruffudd

Ekranizacja słynnej celtyckiej

legendy i próba odpowiedzi na

pytanie, kim naprawdę był jej

bohater. W miarę realistyczne

widowisko historyczne z dobrą

obsadą i niebanalnymi zdjęciami

Sławomira Idziaka.

**18.50** Wydarzenia

**19.30** Państwo w państwie

– program publicystyczny

**19.55** Hobbit: Bitwa Pięciu Armii

★★★★ – film przygodowy USA/Nowa

Zelandia 2014

Reż. Peter Jackson, wyk.

Martin Freeman, Ian McKel-

len, Richard Armitage

**23.35** Zielony Szerszeń – film sen-

sacyjny USA 2011

★★★ sacyjny USA 2011

Reż. Michel Gondry, wyk.

Seth Rogen, Jay Chou,

Cameron Diaz

**2.05** Być jak Kazimierz Deyna

★★ – komedia Polska 2012

Reż. Anna Weczur-Bluszcz



Hiszpańskie miasto Toledo było w średniowieczu jednym z najważniejszych światowych centrów wymiany handlowej

### Gdzie znajduje się środek świata?

Nie ma jednego centrum - świat jest na to zbyt duży, złożony i interesujący.

**Pani książka „Jak świat stworzył Zachód. Cztery tysiące lat historii” sugeruje, że właśnie Zachód jest takim środkiem wszystkiego.**

Najważniejszym ośrodkiem kontaktów i wymiany, które zbudowały świat współczesnej Europy, był Lewant. Nato miast w swojej książce nie skupiałam się na szukaniu centrów, ale na powiązaniach. Poszukiwanie centrów prowadzi do skupienia się na dyfuzji lub binarnej relacji między centrum a peryferiami, zaciemniając znaczenie kontaktów i wymiany.

### To inaczej sformułuję pytanie.

**Czy kiedykolwiek istniało państwo, które osiągnęło absolutną supremację na świecie? Potęga co najmniej tak dominująca, jak Stany Zjednoczone w latach 90. XX wieku? Można tak powiedzieć na przykład o Imperium Rzymskim za panowania Trajana? Albo o Chinach za czasów dynastii Qing?**

„Kraje” to zjawisko całkiem nowe. Wcześniejsze formacje polityczne można zazwyczaj opisać jako miasta lub imperia, a czasem jedno i drugie. Przed XV wiekiem nie było stałych kontaktów między starą a nowym światem. Nawet jeśli skupimy się tylko na Starym Świecie, Afro-Eurazji, nie da się powiedzieć, że regiony na jego obrzeżach - południowa Afryka, północna Azja czy północno-zachodnia Europa - były pod dużym wpływem potężnych imperiów, które powstały między nimi. Gdybym jednak miała wskazać jedną potęgę o największym zasięgu w starożytności, byłoby to imperium perskie Achemenidów.

### Achemenidzi rządili w Persji w latach 550-330 p.n.e.

Ich imperium było tak samo duże i potężne, jak imperium

rzymskie lub chińskie imperium Han kilka wieków później. Ale, co ważniejsze, ich potęga nie miała współczesnych jej konkurentów, podczas gdy Rzymianie i Han mieli siebie nawzajem jako przeciwwagę, a także Partów i Kuszanów między sobą. W czasach Achemenidów żadnej konkurencji nie było.

**W książce „Jedwabne szlaki” Peter Frankopan twierdzi, że przez długi czas nie istniała sztywna granica między Europą a Azją. Oba obszary były silnie powiązane - dopiero podbój Konstantynopola przez Turków i upadek Cesarstwa Bizantyjskiego oddzieliły te dwa światy. Podziela Pani tę opinię?**

Tak, pod tym względem nasze książki są bardzo zbieżne. „Europa” jako pojęcie geograficzne sięga czasów starożytnych greckich uczonych, ale słowo to stało się powszechnie używane dopiero we wczesnym okresie nowożytnym: wcześniej dla większości Europejczyków znacznie ważniejsze było pojęcie chrześcijaństwa.

### Jednym z najważniejszych wyzwań stojących obecnie

# PROF. QUINN: TERMIN „CYWILIZACJA” STAŁ SIĘ UŻYTECZNĄ WYMÓWKĄ DLA RASIZMU I KSENOFOBII

– Pojęcie „cywilizacji” jest współczesną fikcją wymyśloną przez europejskich intelektualistów w XIX wieku – mówi prof. Josephine Quinn, pierwsza kobieta na stanowisku profesora historii starożytnej na Uniwersytecie Cambridge

Agaton Kozimiński

**przed Europą jest napływ nielegalnych imigrantów. Jednak nasz kontynent od wieków przyjmuje nowych przybyszów z innych części świata. Dlaczego obecnie stało się to tak poważnym problemem? Co się zmieniło w porównaniu do innych epok?**

Nie jestem pewna, czy rozumiem to pytanie. Przecież w ostatnim czasie w Europie nastąpił gwałtowny spadek nielegalnej migracji: najnowsze dane pokazują, że w okresie od stycznia do września 2025 roku nielegalnie przekroczyło granicę Europy jedynie 112 000 osób, co stanowi spadek o 52 procent w porównaniu do analogicznych danych z 2023 roku.

**Tak, ale w ostatniej dekadzie Europa przeżyła trzy duże kryzysy migracyjne.**

Jeśli teraz istnieje tu jakiś problem, to nie dotyczy on uchodźców i osób ubiegających się o azyl, ani nawet migrantów ekonomicznych próbujących zapewnić lepsze życie swoim rodzinom, ale retoryki politycznej, która wykorzystuje ich cierpienie i podkreśla różnice między nimi a ich bardziej szczęśliwymi

współobywatelami w krajach, do których docierają.

**Czy w ogóle można mówić o „cywilizacji europejskiej” lub „cywilizacji zachodniej”? Jakie cechy charakterystyczne ma ona Pani zdaniem?**

Głównym argumentem mojej książki jest twierdzenie, że pojęcie „cywilizacji” jest współczesną fikcją wymyśloną przez europejskich intelektualistów w XIX wieku, która zaciemnia złożoną historię kontaktów, wymiany i relacji, które tworzą kulturę, w której żyje każdy człowiek. Twierzę więc, że mówienie o jakiegokolwiek pojedynczej cywilizacji oznacza popadnięcie w pułapkę uproszczonych założeń dotyczących sposobu, w jaki przebiegają zmiany historyczne.

**Inaczej to widzi choćby Samuel Huntington. W swojej słynnej książce „Zderzenie cywilizacji” wymienił osiem głównych cywilizacji świata. Czy prawidłowo sklasyfikował różne regiony świata? Huntington w swojej książce mówił o współczesnym świecie. Jako historyk starożytności mogę jedynie powtórzyć, że cywilizacje same w sobie są**

politycznej, która uzasadnia wojny toczone głównie dla korzyści ekonomicznych.

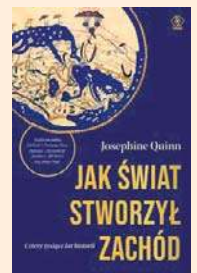
**W jakim stopniu globalizacja zaciera różnice między poszczególnymi regionami świata?**

Różne procesy wpływały na te procesy, na przykład wynalezienie żagla w trzecim tysiącleciu p.n.e., które gwałtownie przyspieszyło ówczesne procesy globalizacyjne. Historycznie rzecz biorąc, kontakty i wymiana na odległe odległości pomogły poszerzyć światopogląd poszczególnych ludzi, niezależnie od tego, czy osiągnięto to przez podróże, handel czy wojny, ale ludzie nigdy nie kopiują nowych idei w całości. Raczej dostosowują to, czego nauczyli się gdzie indziej, do własnych potrzeb, okoliczności i lokalnego kontekstu.

**Czy spróbowałaby Pani wskazać najważniejsze miasta poszczególnych okresów historycznych? Czy jest to w ogóle możliwe?**

Pytanie, jakie kryterium należy przyjąć przy tego typu wskazaniach. Jeśli chodzi o kontakty i wymianę między Europą a jej sąsiadami, to w swojej książce przytaczam przykłady takie jak Byblos i Ugarit w epoce brązu, Kartaginę i Milet w epoce żelaza, a w średniowieczu Palermo, Toledo i Wenecję.

### KSIAŻKA



Josephine Quinn „Jak świat stworzył Zachód. Cztery tysiące lat historii”, wyd. Rebis, Poznań 2025, cena 119 zł

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### SARKOPENIA

#### Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

#### Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wie-

kiem”, wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściej tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch

szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byłoby ludzkie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajęte kariery i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

#### Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawianiem z krzesła lub łatwe wchodzenie i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczynasz zauważać,



że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukaj profesjonalnej porady na ten temat.

#### Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codzienne czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa

z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czuć mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi”.

#### Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki

do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

- Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy

- Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłoń na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wypustnij łokcie

- Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty

- Zwiększaj ciężar stopniowo.
- Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.

- Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.

# Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia  
redakcja@stronazdrowia

**Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u Ciebie zbyt gwałtownie.**

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

- Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

- Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcz czy białka.

- Reakcja trzustki: insulina



**Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy**

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

- Wchłanianie przez komórki

Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

- Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wyteżoną pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwi-

astunem cukrzycy lub hipoglikemii.

#### Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynnie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy pod-

jąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

#### Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzyciem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzycie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

#### WAŻNE

##### Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

- hiperfagia - nadmierny apetyt,
- polidypsja - wzmożone pragnienie,

- wielomocz - zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).

Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zacierwienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy” lub „acetonowy” zapach z ust, oddech kwasicy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

