

# panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 23



**NA POMOC!**  
**CHORA KLAUDIA**  
**JUŻ W SZPITALU**  
**WE WROCŁAWIU.**  
**PRZYLECIAŁA**  
**Z PEKINU**  
**RZĄDOWYM**  
**SAMOLOTEM**  
**str. 4**

FOT. SIEPOMAGA.PL

WYDAWNICTWO

## Powstała książka o smakach i historii

**Za nami premiera lokalnej książki kucharskiej „Smaki Wałbrzyskie”. Jest niezwykła!**

Pozycja zawiera przepisy, które przekazali Fundacji Daisy wałbrzyskanie.

Ci mniej i bardziej znani, jak pisarze

Joanna Bator i Marek Krajewski.

**str. 7**



FOT. ADRIANNA SZURMAN

Na tę chwilę wielu mieszkańców Wałbrzycha i okolic czekało od dawna. Ponad stu autorów dało 170 przepisów na wyśmienite dania, które znalazły

się w pierwszej książce kucharskiej aglomeracji pt. „Smaki Wałbrzyskie”.

- Kuchnia jest jednym z najtrwalszych nośników pamięci, a książki ku-

charskie mają najdłuższe życie. To w smakach, zapachach i rodzinnych recepturach są zapisane losy ludzi, którzy przez pokolenia tworzyli tożsa-

mość miejsca. Aglomeracja Wałbrzyska jest przestrzenią, w której przenikają się kultury, tradycje i doświadczenia wielu społeczności. Ta książka po-

wstała właśnie po to, aby ten niezwykły kulinarny krajobraz ocalić od zapomnienia - mówił autor projektu Mateusz Mykytyszyn.©

**GASTRONOMIA**

**Inspektorzy Michelin docenili Bibliotekę.** Dostała super prestiżowy tytuł Bib Gourmand **str. 3**

**TEATR**

**Aktorzy z I LO podbijają kolejne sceny.** Na festiwalu w Jeleniej Górze otrzymali Grand Prix **str. 5**

**URBANISTYKA**

**Po dyskusji radni przyjęli nowy plan ogólny Wałbrzycha.** Ma zapobiegać „chaotycznemu rozlewaniu się miasta” **str. 9**

Nr ISSN 2082-8446  
Nr indeksu 272663



9 772082 844605

24

Jarosław  
Miłkowski



## Ogarnia mnie estetyczna zazdrość

Czesi zazdroszczą nam dróg. I słusznie. Niemcy z podziwem patrzą na nasz rozwój cyfrowy. I słusznie. A ja, gdy odwiedzam któryś z tych sąsiednich krajów, to zazdroszczę im, że potrafią zadbać o budynki. Nie, nie tylko o zabytki. Także o zwykłe domy, wybudowane kilkadziesiąt czy sto kilkadziesiąt lat temu.

Kiedy tylko przekraczam granicę, często czuję, jakbym trafił z jednego do drugiego świata. Po czeskiej czy niemieckiej stronie budynki lśnią kolorami. A po polskiej? W oczy kłują szarości i odpadające tynki. Po kwadransie obecności w Niemczech czy Czechach zwyczajnie łapię doła. Bo sąsiedzi potrafią zadbać o estetykę, a my - że tak eufemistycznie napiszę - nie do końca.

Ze nasze budynki odbiegają wyglądem od tych za zachodnią granicą, potrafię jeszcze zrozumieć. Niemcy porządek mają we krwi. Ale że różnimy się podejściem od Czechów? Na wielu płaszczyznach jesteśmy narodem podobnym. I z podobną historią. Dlaczego więc nie potrafimy zadbać, by na własnej ziemi estetyka cieszyła oko? Pojąć nie mogę. Sęk w tym, że nawet samorząd wzorców nie daje. Na co dzień widuję to w miastach zachodniej Polski, na przykład w Gorzowie. By mieszkańcy kilkunastu kamienic w centrum mogli - zgodnie z wytycznymi konserwatora zabytków - wyremontować swoje budynki, potrzebne są petycje do władz miasta o wsparcie. Czasem skuteczne. To jednak tylko kropla w morzu potrzeb.

Tych kropel, rzeczowych - wody, od lat brakuje także przy ścieżkach i chodnikach. Balustrady zarastają brudem. Dziwię się, że urzędnicy tego nie widzą. Sam deszcz ich nie umyje. ©

### MIEROSZÓW

## Troje nowych Honorowych Obywateli

Mieroszów ma kolejnych Honorowych Obywateli. W roku obchodów 700-lecia tego miasta wyróżniono tym tytułem trzy osoby. Swoim życiem, pracą i sercem szczególnie zasłużyły się one dla tutejszej społeczności.

Akty nadania tytułu Honorowych Obywateli Gminy Mieroszów otrzymali podczas uroczystej sesji Rady Miejskiej:

**Olga Szomańska** - za wielkie serce i promowanie gminy poprzez muzykę oraz festiwal „Nie tylko gospel”,

**Bożenna Biskupska** - za wybitną twórczość artystyczną i rozślawianie regionu w świecie sztuki,

**Tomasz Tracewski** - za wieloletnią pracę i zaangażowanie włożone w rozwój turystyki gminy.

Paweł Gołębiowski

### WAŁBRZYCH

## Dzieciaki świętowały na sportowo

Miejskie obchody Dnia Dziecka na sportowo odbyły się w Wałbrzychu w Aqua Zdroju. Uczestniczyły w nich setki dzieci z rodzicami. Było mnóstwo atrakcji, ale także wyzwania i konkursy. Na miejscu nie zabrakło przedstawicieli władz miasta, m.in. wiceprezydenta Kacpra Nogajczyka oraz byłego koszy-

karza Górnika, a dziś radnego Rafała Głapińskiego.

- Dziękujemy wszystkim, którzy byli z nami w Aqua Zdroju. Pokazali, że sport najlepiej smakuje wtedy, gdy towarzyszą mu śmiech, dobra zabawa i wspólnie spędzony czas - usłyszeliśmy od organizatorów.

Adrianna Szurman

## Dariusz Wyka zostaje w Górniku Wałbrzych

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Koszykarz Dariusz Wyka pozostaje w Górniku Zamek Książ Wałbrzych. Podpisał z klubem umowę na kolejne dwa sezony. To początek budowania nowej drużyny.**

„Darek Wyka się nie cyka!” - śpiewają kibice Górnika Zamek Książ Wałbrzych podczas spotkań swojej ukochanej drużyny. A dodać do tej przysięwki można chyba: „I pasuje do Górnika!”.

Srodkowy o wzroście 209 cm jest pierwszym zawodnikiem, który podpisał nową umowę z klubem z Wałbrzycha na sezon 2026-2027. Taka wiadomość musi ucieszyć wszystkich, którzy dobrze życzą Górnikowi. Wyka to kapitan zespołu z poprzedniego sezonu, człowiek wesoły, otwarty, komunikatywny - po prostu normalny facet, który ma wpływ na dobrą atmosferę w drużynie.

Dwa lata temu przeszedł do Wałbrzycha z Legii Warszawa. Wcześniej grał m.in.

w Jarosławiu, Tarnobrzegu, Krośnie, Gdyni i Przemyślu.

Pierwszy sezon w Górniku Zamek Książ miał bardzo udany. Ten niedawno zakończony przez wałbrzyszan też był dla Wyki niezły. Rozegrał 30 spotkań, ze średnimi: 7,4 punktu, 6,7 zbiórek i 1,7 asysty.

Dariusz Wyka wiele razy podkreślał, że czuje się w Wałbrzychu bardzo dobrze, a w klubie też są z niego zadowoleni. Jest tu potrzebny. Dlatego strony szybko doszły do porozumienia i podpisano z 34-letnim srodkowym umowę na kolejne dwa sezony. Trzeba wspomnieć, że Wyka zainteresowane były też inne kluby z Orlen Basket Ligi. Zdążyliśmy je uprzedzić.

Podpisanie umowy z dotychczasowym kapitanem jest dla Górnika Zamek Książ początkiem budowania składu na nadchodzący sezon OBL. Oprócz trenera Andrzeja Adamka i Wyki, ważną umowę ma tu obecnie tylko Ikeon Smith. Trzeba więc szybkich i zdecydowanych działań, by zespół został skompletowany jeszcze przed letnią przerwą. ©



FOT. KMP WAŁBRZYCH

### WAŁBRZYCH

## Zginął młody, lubiany przez ludzi policjant

**W tę wiadomość aż trudno uwierzyć. W niedzielę, 31 maja, w czasie wolnym od służby, w wypadku w Wałbrzychu zginął tragicznie młodszy aspirant Paweł Konopka, policjant tutejszej Komendy Miejskiej Policji. Miał zaledwie 28 lat. Służbę w policji pełnił dopiero od pięciu lat.**

- Od początku był związany z Komisariatem Policji I w Wałbrzychu, gdzie w ostatnim czasie pracował na stanowisku dzielnicowego. Zawsze był otwarty na potrzeby innych i nigdy nie odmawiał pomocy. Mieszkańcy dobrze

Go znali i szanowali. Pawła zapamiętamy jako uśmiechniętego, życzliwego i oddanego służbie policjanta, a także wspaniałego kolegę, na którego zawsze można było liczyć - mówi Marcin Świeży z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu.

Jak dodaje, nagła śmierć policjanta pozostawiła ogromny smutek i pustkę wśród współpracowników oraz wszystkich, którzy mieli okazję Go poznać. To bardzo liczne grono. Paweł odszedł zdecydowanie za wcześnie. Adrianna Szurman

### DZIEŃ DZIECKA



FOT. ADRIANNA SZURMAN

Dzień Dziecka w Jedlinie-Zdroju upływał 31 maja w iście magicznej atmosferze. Nie zabrakło sztuczek, psot i magicznych zaklęć, a pod wrażeniem byli nawet dorośli uczestnicy imprezy. Do pełni szczęścia serwowano słodczyce, w tym watę cukrową. Przegromna! Także gofry, lody, kawę mrożoną dla starszych, popcorn, kiełbaski oraz wiele innych smakołyków. Można też było kupić różne okolicznościowe gadżety. A koło fontanny w Parku Zdrojowym zobaczyliśmy prawdziwe szaleństwo - mnóstwo piany, której nikt nie żałował i dziesiątki uśmiechniętych buziek.

ADA

**GASTRONOMIA** INSPEKTORZY MICHELIN DOCENILI RESTAURACJĘ BIBLIOTEKA

# Lokal dostał prestiżowy tytuł Bib Gourmand

Adrianna Szurman  
Wałbrzych

**Spektakularny sukces restauracji Biblioteka w zamku Książ. Została nagrodzona prestiżowym tytułem Bib Gourmand od Michelin.**

Gwiazdki Michelin są w świecie kuchni jak oscary dla świata filmu. To najwyższe i najważniejsze wyróżnienie, które na całym świecie oznacza to samo - najwyższą jakość jedzenia, sztukę sztuki kulinarnej, jednym słowem świetną restaurację w swojej kategorii.

## Prestiżowy przewodnik

Restauracje uhonorowane w ten sposób trafiają do specjalnego przewodnika Michelin. Są wskazówką dla podróżujących, gdzie warto się zatrzymać, by zjeść, a nawet specjalnie pojechać, by posmakować czegoś szczególnego.

Obok gwiazdek inspektorzy Michelin przyznają także rekomendacje i tytuły Bib Gourmand. Ten ostatni za świetny stosunek jakości do ceny. Oznacza to jakościowe, bardzo dobre jedzenie w przystępnych cenach. Dla wielu restauratorów i podróżnych właśnie ten tytuł jest „ważniejszy”, bo oznacza, że zjemy „po królewsku” najwyższej jakości dania i nie wydamy fortuny.

## Kuchnia polska z twistem i kotletami babci Steni

Do niewielkiego grona restauracji w Polsce, które zdobyły taki tytuł, dołączyła właśnie wałbrzyska restauracja Biblioteka w zamku Książ. Warto dodać, że w tym roku przewodnik Michelin po raz pierwszy w historii objął całą Polskę.

Lokal, który znajduje się w budynku bramnym, ma zaledwie dwa lata i już może się poszczycić tak spektakularnym sukcesem. Młody jest także szef kuchni, który za nim stoi. Zawodowo gotuje od 6 lat, ale jak żartuje - tylko w miejscach, które albo właśnie zdobyły albo za chwilę zdobędą uznanie inspektorów Michelin.

- Tak się złożyło, że zacząłem z Wojciechem Harapkiewiczem, który gotował w restauracjach, nagrodzonych gwiazdkami Michelin, a później w pięciogwiazdkowym hotelu w Sosnowcu, który także zdobył takie wyróżnienie. No i teraz tu



Biblioteka z prestiżowym tytułem. Szef kuchni Janek Jakacki nie kryje wielkiej satysfakcji.



Klienci cenią sobie przysmaki restauracji: tatar, kaczkę z karmelizowanymi burakami, keselicę, sernik i mielone.

taj, w Bibliotece, gdzie jestem szefem kuchni i autorem karty. Sam zdobyłem uznanie Michelin, przede mną jeszcze tylko gwiazdka - puszcza oko Janek Jakacki, szef kuchni w restauracji Biblioteka.

Jak dodaje właściciel restauracji Iwo Sznajder, który każdego dnia dba, by wszystko było na najwyższym poziomie (nie tylko jedzenie, ale i serwis oraz wygląd i wystrój restauracji), menu zostało ułożone podczas rozmów o tym, jaka re-

**Łącznie w zestawieniu Michelin 2026 znalazło się 28 lokali z Wrocławia i 6 z Dolnego Śląska. To wielkie wyróżnienie dla naszego regionu!**

stauracja ma być i jaki ma mieć charakter.

- I tak mamy kuchnię polską z nowoczesnym zacięciem i twistem z innych kuchni. Czasem przemycam do mojego menu coś z jej cennych przepisów. Nasze mielone są wieprzowo-wołowe, podawane inaczej niż tradycyjnie. Latem serwowałem też knedle z owocami od babci Steni. One również były strzałem w dziesiątkę - zdradza nam Janek Jakacki.

Warto też spróbować rozpluwających się w ustach policzków wieprzowych, podawanych z puree ziemniaczanym i chrzanowym, marynowaną cebulką i dzikim brokułem.

- To babcia mojej narzeczonej (a za dwa miesiące żony, gratulujemy!) Martynty Drab,

która też kiedyś była zawodową kucharką. Ma niesamowity smak i ogromną wiedzę. Czasem przemycam do mojego menu coś z jej cennych przepisów. Nasze mielone są wieprzowo-wołowe, podawane inaczej niż tradycyjnie. Latem serwowałem też knedle z owocami od babci Steni. One również były strzałem w dziesiątkę - zdradza nam Janek Jakacki.

Warto też spróbować rozpluwających się w ustach policzków wieprzowych, podawanych z puree ziemniaczanym i chrzanowym, marynowaną cebulką i dzikim brokułem.

## Które z dań zachwyciły inspektorów Michelin?

Kiedy tu zajrzeli? Co zamówili, kto ich obsłużył, czy byli raz czy dwa razy? Tego nie wie nikt, bo taka jest idea. Wszystko trzymane jest w dużej tajemnicy, także kryteria doboru miejsc, do których jadą inspektorzy.

- Dostaliśmy jedynie maila, że byli u nas i jesteśmy brani pod uwagę do tytułu. Była również informacja, że inspektorzy mogą pojawić się ponownie, ale nie muszą - dodają szefowie restauracji i kuchni.

Na chwilę z ogłoszeniem wyników czekali z dużym podekscytowaniem. I nie mogło być inaczej. Otrzymali prestiżowy tytuł, który uroczystie odebrali na gali we Wrocławiu.©©

# Nagrody za sukcesy dla ludzi świata sportu

Paweł Gołębiowski  
powiat wałbrzyski

**Starostwo powiatowe w Wałbrzychu nagrodziło wyróżniających się w ubiegłym roku ludzi sportu z tego terenu.**

W siedzibie starostwa uroczysto wręczono nagrody i stypendia w następujących kategoriach:

Najlepszy młody sportowiec - junior: Aleksandra Podlaska, Jedlina-Zdrój, UKS Alfa Wałbrzych; Hanna Dąbrowska, Łomnica, Głuszycy Klub Karate Kyokushin-Kan Głuszycy; Maja Leś, Świerki, Głuszycy Klub Karate Kyokushin-Kan Głuszycy; Laura Głód, Szczawno-Zdrój, LKS Górnik Wałbrzych; Konrad Matuła, Dzieńmorowice, UKS Kinder Volleyball Wałbrzych; Franciszek Wielgus, Głuszycy, Klub Sportów Obronnych Świdnica; Julita Pelc, Boguszów-Gorce, Julia Pelc Boguszów-Gorce (wnioskodawca).

Najlepszy trener: Oliwier Mucha, Szczawno-Zdrój, UKS Alfa Wałbrzych; Robert Kosiński, Szczawno-Zdrój, Klub Tenisowy Szczawno-Zdrój.

Najlepszy sportowiec - senior: Kazimierz Urbaniak, Wałbrzych Klub Sportowy Petanque Jedlina Jedlina-Zdrój; Leszek Złotowski, Śrem, KS Petanque Jedlina Jedlina-Zdrój; Alan Dobrowolski, Boguszów-Gorce, Alan Dobrowolski Boguszów-Gorce.

Najlepszy działacz sportowy: Daniel Dranowski, Szczawno-Zdrój, Miejski Klub Sportowy

Szczawno-Zdrój; Beata Urbaniak, Wałbrzych, Klub Sportowy Petanque Jedlina Jedlina-Zdrój.

Najlepszy sportowiec niepełnosprawny: Daniel Wojtarowicz, Czarny Bór, DSSN Aktywni Wrocław.

Pełna lista stypendystów: Martyna Borczyk, Water Squad Warszawa, Szczawno-Zdrój; Katarzyna Stochaj, Uczniowski Klub Tańca Sportowego Cordex Wałbrzych, Stare Bogaczowice; Kajetan Kosiński, Klub Tenisowy Szczawno-Zdrój, Szczawno-Zdrój; Hanna Małek, Uczniowski Klub Tańca Sportowego Cordex Wałbrzych, Stare Bogaczowice; Zuzanna Gołębiowska, Klub Sportowy Rushh Kielce, Polski Związek Bokserski Warszawa, Jedlina-Zdrój; Julia Obuchowska, Uczniowski Klub Karate Shinkyokushinkai OBI Wałbrzych, Boguszów-Gorce; Bartosz Sowa, Uczniowski Klub Narciarski Melafir Czarny Bór, Czarny Bór; Łukasz Sinkiewicz, Uczniowski Klub Narciarski Melafir Czarny Bór, Boguszów-Gorce; Justyna Sinkiewicz, Międzyszkolny Klub Sportowy Karconosze Jelenia-Góra, Boguszów-Gorce; Kajetan Urbaniak, Uczniowski Klub Narciarski Melafir Czarny Bór, Czarny Bór; Miłko Urbaniak, Uczniowski Klub Narciarski Melafir Czarny Bór, Czarny Bór; Tymoteusz Wolski, Uczniowski Klub Sportowy Sokołowsko, Sokołowsko; Filip Kosiński, Stowarzyszenie Kultury Fizycznej Klub Tenisowy Szczawno-Zdrój, Szczawno-Zdrój.©©



## SZCZAWNO-ZDRÓJ

# Dni pełne muzyki, uśmiechu i pyszności

**Za nami V Europejskie Dni Szczawno-Zdroju. Trwały od 29 do 31 maja. Były wypełnione muzyką, filmem, literaturą, teatrem, smakiem, słodkościami, spacerami po uzdrowisku i na Chełmiec, zawodami sportowymi oraz atrakcjami dla dzieci.**

**Świętowanie zaczęło się w piątek o godz. 10.00 żakina-**

**dać w hali spacerowej. Oficjalne otwarcie odbyło się natomiast o godz. 18.45 w wyremontowanej muszli koncertowej. O godzinie 19.00 rozpoczął się tam koncert gwiazdy - Ani Rusowicz.**

**W sobotę i w niedzielę koncertowały zespoły: Z Jednej Bramy, Mythos i Centrum Uśmiechu.** PG

# Wałbrzyszanka przywieziona do kraju

Adrianna Szurman  
Wałbrzych

**Dramat 24-letniej wałbrzyszanki w Chinach. Klaudii była w Pekinie pod respiratorem. Została już sprowadzona do Polski.**

Sprawa 24-letniej Klaudii z Wałbrzycha, która przebywała pod respiratorem w szpitalu w Pekinie poruszyła opinię w całym kraju. W internecie pojawiła się zbiórka na sprowadzenie młodej kobiety do Polski. Przebywała w szpitalu, gdzie trafiła w stanie krytycznym. Walczyła o życie na oddziale intensywnej terapii. W poniedziałek, 1 czerwca, poleciał po nią specjalny samolot z Polski. W ostatnią niedzielę maja poinformował o tym wicepremier, minister MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

## Poruszające słowa matki

Sprawę jako pierwsza nagłośniła wrocławska TVP. W rozdzierającym serce reportażu rodzice Klaudii Uciechowskiej błagają o pomoc dla córki. Koszty leczenia w Chinach,



Klaudia Uciechowska wyjechała do Pekinu po studiach licencjackich na filologii chińskiej.

transportu i rehabilitacji są niewyobrażalne. Nie do udźwignięcia przez zwykłą rodzinę z Wałbrzycha.

- Jako matka kłękam dziś przed wami i proszę o pomoc. Błagam o szansę na życie mojego dziecka. Każda złotówka, każde dobre słowo, każda modlitwa ma dla nas wielkie znaczenie - mówiła.

## Klaudia uczyła się i spełniała marzenia

Klaudia Uciechowska ma 24 lata. Wyjechała do Pekinu po studiach licencjackich we Wrocławiu na filologii chińskiej. Marzyła, by kontynuować tam naukę. Jak podkreśla jej mama, była szczęśliwa, że spełnia marzenia. Wszystko zmieniło się jednak z dnia na dzień,

bez uprzedzenia. Na taki cios nikt nie był przygotowany. Tata Klaudii polecał do córki, ale tam mógł ją tylko trzymać za rękę.

- Piszę te słowa z sercem rozdartych na tysiące kawałków. Jeszcze kilka tygodni temu moja córka była zdrową, młodą, pełną życia 24 letnią kobietą. Ambitna, pracowita, od-

ważna. Studiowała w Pekinie. Daleko od domu, ale blisko swoich marzeń. Byłam z niej dumna. Była szczęśliwa. 15 kwietnia wszystko runęło w jednej chwili. Klaudia trafiła do szpitala w Pekinie w stanie krytycznym. Dziś walczy o życie na oddziale intensywnej terapii - pisała jej mama na portalu siepomaga.pl.

Została ogłoszona zbiórka na sprowadzenie wałbrzyszanki do Polski, leczenie, uregulowanie kosztów pobytu w pekińskim szpitalu i rehabilitację. Ostatecznie lot do Polski odbył się za rządowe fundusze.

## Ciężka choroba

Diagnoza schorzenia Klaudii jest porażająca - ostre zapalenie otrzewnej, zapalenie płuc, mózgu, perforacja dwunastnicy, ropień w okolicy wątroby i guz na jajniku (potworniak). Guz został już usunięty, lecz spustoszył młody organizm. Każdy dzień to walka o życie Klaudii.

- Jako matka nie mogłam być przy niej, nie mogłam jej dotknąć, przytulić, wyszeptać, że wszystko będzie dobrze. Była sama w obcym kraju, podłą-

czona do aparatury, walcząca o każdy oddech.

O dramacie Klaudii rozpiswały się media w całej Polsce. Wspierają ją bliscy, przyjaciele, studenci.

## Koszty leczenia są porażające

Koszty leczenia w Pekinie są porażające. Jeden dzień pobytu na intensywnej terapii to ponad 5 tys. zł - bez kosztów leków, specjalistycznych terapii, konsultacji lekarskich i procedur ratujących życie. Ubezpieczenie, które miała Klaudia, jest już na wyczerpaniu, a szpital żądał dalszych opłat od rodziny.

- Do tego niemal codziennie pojawiały się kolejne, nieprzewidziane koszty leczenia. Lekarze informowali nas o konieczności natychmiastowego podawania dodatkowych leków, m.in. takich, których koszt wynosi od 15 do nawet 26 tys. zł za podanie.

Końcem maja na koncie zbiórki było 787 tys. zł. Całą zgromadzoną kwotę zostanie w tej chwili przeznaczona na dalsze leczenie i rehabilitację Klaudii.

©@

## Mają nowy żłobek - piękny i nowoczesny

Paweł Gołębiowski  
Czarny Bór

**W Czarnym Borze uroczystie otwarto nowy żłobek. Jest piękny, nowoczesny i ma już grupę podopiecznych.**

Gmina Czarny Bór ma piękny, nowoczesny żłobek. Właśnie został oficjalnie otwarty. Wybudowanie placówki było inwestycją o wartości ponad 10 mln zł, ale aż 90 procent tej kwoty stanowiły pozyskane środki zewnętrzne z funduszy rządowych i europejskich. W Czarnym Borze mają się jednak czym szczycić. Gmach żłobka zdobył bowiem Dolnośląską Nagrodę Architektoniczną w kategorii budynek użytecz-

ności publicznej. Spośród 110 zgłoszeń znalazł się w ścisłym finale i został wyróżniony przez jury.

Żłobek od marca ma 18 podopiecznych i wykwalifikowaną kadre. Teraz, podczas uroczystości otwarcia odbyły się: symboliczne przecięcie wstęgi, poświęcenie obiektu, zdeponowanie przedmiotów do kapsuły czasu i występy najmłodszych. Były też wzruszające chwile z okazji Dnia Matki oraz wspólne świętowanie przy torcie i poczęstunku.

W Kapsule Czasu na pół wieku umieszczono: flagi narodową i gminną, fotografie, gazety i czasopisma, list do przyszłych pokoleń, listę uczęszczających do żłobka dzieci, a także aktualne monety i banknoty.©@

## Żmija mogła ukąsić dwuletnią dziewczynkę

Elżbieta Węgrzyn  
Boguszów-Gorce

**29 maja po południu rodzice dwulatki z Boguszowa-Gorców przeżyli dramat. Bawiąca się przed domem dziewczynka mogła zostać ukąszona przez żmiję. Rodzina wezwała karetkę.**

- Dziś o godz. 12.14 odebraliśmy zgłoszenie z ul. Zielonej w Boguszowie-Gorcach, dzielnicy Kuźnice Świdnickie, o możliwym ukąszeniu dziecka przez żmiję zygzakowatą - mówił nam w dniu zdarzenia Ryszard Kułak, dyrektor Pogotowia Ratunkowego w Wałbrzychu.

Dwuletnia dziewczynka przebywała pod opieką przed domem w terenie zielonym. Na miejsce zadysponowano zastęp ratownictwa medycznego, a o godz. 12.45 dziecko było już na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym Specjalistycznego Szpitala im. dra Sokołowskiego w Wałbrzychu. W związku z podejrzeniem ukąszenia trafiło na obserwację na Oddziale Pediatrycznym.

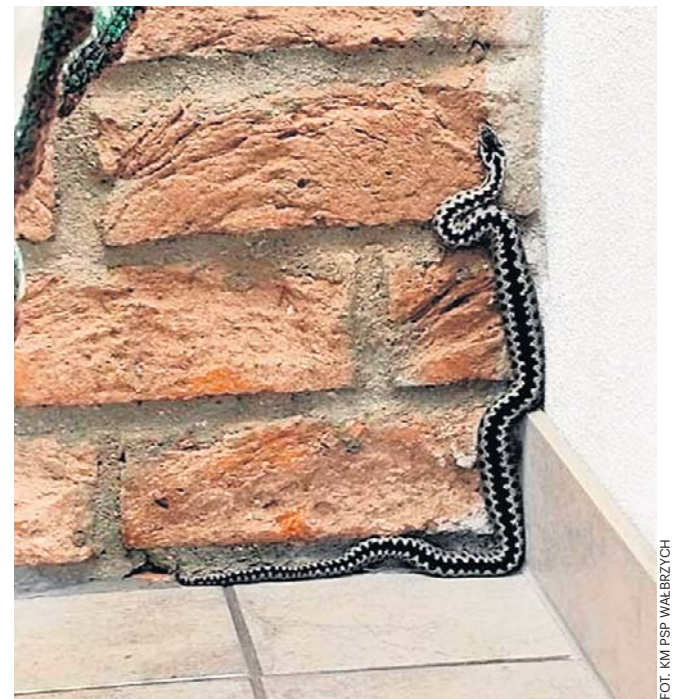
Ulica Zielona w Boguszowie-Gorcach jest otoczona te-

renami leśnymi Masywu Dzikowca. To właśnie tu i w okolicach Chełmca najczęściej dochodzi do bliskich spotkań ze żmijami.

Te jadowite gady unikają zwykle człowieka, lecz podrażnione - zwłaszcza w okresie godowym - mogą zaatakować. Rzadko w takich przypadkach dochodzi do ukąszeń z wstrzyknięciem jadu, który nie stanowi zagrożenia dla życia zdrowych dorosłych. W przypadku małych dzieci i osłabionych seniorów może być jednak groźny.

Żmije zygzakowate, jedyne jadowite węże, występujące na terenie Polski są bardzo często spotykane w Górach Wałbrzyskich i Kamiennych - szczególnie w Masywie Chełmca i Dzikowca. Tu zdarzają się regularne ukąszenia. W Wałbrzychu oraz powiecie wałbrzyskim to zwykle do 10 przypadków rocznie. Wyjątkiem był rok 2025, w którym były jedyne dwa zgłoszenia.

- W 2025 roku, z uwagi na chłodne i deszczowe lato zanotowaliśmy dwie interwencje: 21 kwietnia przetransportowaliśmy 51-latkę do szpitala, nato-



Czasem żmije są tak „towarzyskie”, że nie chcą opuścić ludzkich siedzib. Wtedy pomagają im w tym mundurowi.

miast w czerwcu 43-latek po opatrzeniu odmówił hospitalizacji. Obydwa przypadki dotyczyły Dzieńmorowic - wyjaśnia Kułak.

- W 2026 roku jedyne zgłoszenie, dotyczące żmii otrzymaliśmy 4 maja ze Szczawną-Zdroju z ul. Wita Stwosza - informuje Jerzy Biliński z KM PSP w Wałbrzychu.

Kilka dni wcześniej, 24 kwietnia, zgłoszenie o żmii zygzakowatej w domu w Podlesiu

otrzymali też strażacy z OSP Zagórze Śląskie. Węże okazały się „towarzyskie” i nie chciały samodzielnie odpłynąć.

Żmije są pod ochroną. Nie należy ich płoszyć ani robić im krzywdy. Strażacy i strażnicy miejscy przy pomocy chwytaków chwytają węże i w szczelnym pojemniku wywożą poza tereny zabudowane. Odłowiony wąż jest wypuszczany w lesie lub na łąkach z dala od uczęszczanych szlaków.©@

REKLAMA 0011459141

**ZŁOMOWANIE POJAZDÓW**  
tel. 600 609 606

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

Cenimy Twój czas!

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

# Aktorzy z I LO podbijają kolejne sceny. Właśnie dostali prestiżową Grand Prix

Beata Urbaniak  
Wałbrzych

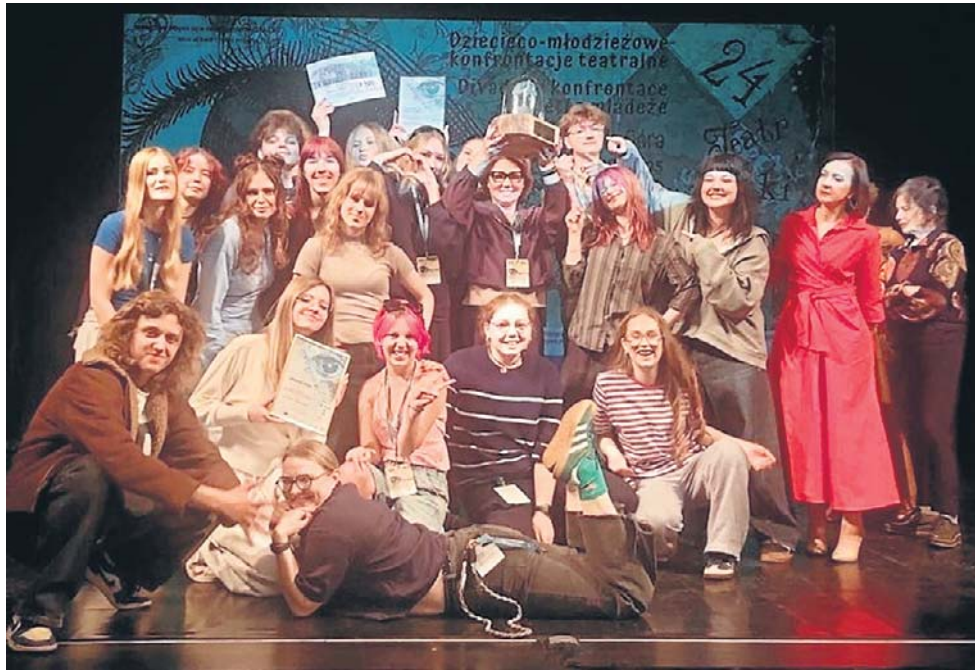
**Grand Prix Festiwalu w Jeleniej Górze przypadło spektaklowi I LO w Wałbrzychu pod tytułem „2030 teraz=przyszłość”. To kolejny sukces tej grupy.**

Ogromnym sukcesem zakończył się udział w 24. Dziecięco-Młodzieżowych Konfrontacjach Teatralnych Teatralki 2026 w Jeleniej Górze szkolnego teatru I LO w Wałbrzychu pod kierunkiem prof. Sylwii Aftyki-Łody. Zdobył on Grand Prix Festiwalu w kategorii 16-18 lat oraz nagrodę finansową w wysokości 2,5 tys. zł za spektakl „2030 teraz=przyszłość”.

## Doceniło ich jury dorosłe i młodzieżowe

Jury doceniło „wspaniały poziom przedstawienia”, umiejętne wykorzystanie środków wyrazu artystycznego - ruchu scenicznego, światła, muzyki („świetnie wyczonej i pięknie zrobionej”) oraz symbolicznego obrazu, które stworzyły spójną i emocjonalną formę przedstawienia. Całość wyróżniała się dojrzałością sceniczną, autentycznością przekazu oraz dużą wrażliwością artystyczną.

To jednak nie koniec wyróżnień. Zespół otrzymał również



Uczniowie I LO zdobywają za swój spektakl nagrodę za nagrodą. Ostatnio w Jeleniej Górze.

specjalne wyróżnienie młodzieżowego jury, które jest przyznawane spektaklom szczególnie bliskim młodej widowni. Nagroda ta ma wyjątkowy charakter, ponieważ stanowi wyraz uznania ze strony rówieśników - odbiorców najbardziej wrażliwych na szczerść i siłę scenicznego przekazu.

Tegoroczne Teatralki były nie tylko konkursem, ale także

przestrzenią spotkań, inspiracji i wymiany doświadczeń między młodymi twórcami. Zdobyte nagrody są dowodem ogromnej pracy, talentu i pasji całego zespołu. Tworzą go: scenariusz i reżyseria - Sylwia Aftyka-Łoda oraz młodzież I LO; teksty piosenek - Sylwia Aftyka-Łoda i młodzież; muzyka - Marcin Olkowski; konsultacja historyczna - Oksana Citak; plakat i trailer - Rafał Wój-

cik; wykonanie scenografii - Sebastian Żurawski; technika - Franciszek Jadczyk, Krystian Marciniak, Jakub Szczypek i Bartosz Krzesiński.

Aktorami są: Dorota Guzek, Klara Rejman, Lilla Idryjan, Lilianna Kowalczyk, Milena Staś, Wiktoria Balejko, Hanna Budzyńska, Karina Michalak, Martyna Sierżant, Julia Kępińska, Ewa Pusłowska, Kaja Frąckowiak, Oliwia Mleczko, Maja Le-

śniak, Daria Makselon i Mikołaj Mazurczak.

## Wszędzie robią furorę

Spektakl I LO dosłownie zelektryzował mocą przekazu najpierw widzów i jury konkursu w Libercu (zdobył tam nagrodę na Międzynarodowym Festiwalu Teatralnym Ještě divadlo), następnie społeczność I LO (podczas premiery szkolnej), a 13 maja kolejną bardzo ważną publiczność w Teatrze Dramatycznym w Wałbrzychu.

Ponadto spektakl, który otrzymał w Libercu nagrodę za „wyrazistość i energię sceniczną, sztukę aktorstwa, muzykalność oraz niezwykłą umiejętność operowania obrazem i formą, a także za to, że teatr młodych nie tylko zachwyca, ale również skłania do refleksji” otrzymał awans na czeski ogólnokrajowy przegląd Młada Scéna, który odbędzie się od 24 do 28 czerwca br. w Velvarach koło Pragi. To wyjątkowe osiągnięcie, ponieważ do tej pory żadna grupa z zagranicy nie otrzymała takiej nominacji. Jury szczególnie doceniło bogactwo i wyrazistość obrazów plastycznych, które budowały wyjątkowy klimat spektaklu, a także znakomitą warstwę muzyczną autorstwa prof. Marcina Olkowskiego. Muzyka,

w całości stworzona przez profesora w niezwykle sposób dopełniła przedstawienie, nadając mu spójność, głębię i pamięć artystycznego wyrazu.

## Łączą dwie epoki

O czym jest spektakl I LO? Łączy on dwie epoki - dwudziestolecie międzywojenne i współczesność ukazując, jak szybkie zmiany technologiczne i kryzysy gospodarcze wpływają na społeczeństwo. Pokazuje fascynację nowoczesnością i postępowaniem - od futurizmu Marinettiego, który wychwalał ruch, technikę i dynamikę życia miejskiego, po dzisiejszą sztuczną inteligencję, robotykę i innowacje cyfrowe.

Jednocześnie spektakl przypomina o konsekwencjach kryzysów i radykalizacji społecznej. Tak, jak po I wojnie światowej i krachu giełdowym w 1929 roku wzrastały nastroje autorytarne i faszystowskie, tak dziś globalne kryzysy finansowe i napięcia polityczne sprzyjają rozwojowi ruchów nacjonalistycznych.

„Historia vitae magistra est” (Historia jest nauczycielką życia). Pytanie jednak brzmi, czy potrafimy z historii wyciągać wnioski, czy też przechodzimy obok pewnych faktów historycznych kompletnie bezrefleksyjnie?©©

# Odtworzą ogród, którego urządzaniem zajmowała się księżna Daisy

Adrianna Szurman  
Szczawno-Zdrój

**Uzdrowisko Szczawno-Zdrój rusza z pracami nad niebiańskim ogrodem. N razie przypomina pastwisko, ale będzie to najpiękniejsza miejscówka w regionie.**

Wizualizacje ogrodu koło Domy Zdrojowego w centralnej części Szczawna-Zdroju robią wrażenie. Przedstawiają pergole, cudowne kwiaty, ozdobne krzewy, ławeczki, alejki i inne elementy małej architektury ogrodowej.

## Teren dla wszystkich

Nad całością czuwa konserwator zabytków w Wałbrzychu. Teren ma 0,8 hektara powierzchni. Zagospodarowanie „łaki”, która obecnie się tu znajduje, będzie kosztowało 6,5 mln zł.

- To nisko oprocentowana pożyczka (1 proc.) z Banku Gospodarstwa Krajowego, którą zaciągamy na 20 lat. Teren będzie dostępny dla wszystkich mieszkańców, kuracjuszy czy turystów. Postawimy tam stoliki z kawiarni Daisy. Dom Zdrojowy będzie iluminowany, znajdzie się też miejsce dla urzędzenia z wodą mineralną. Ogród będzie oświetlony - zdradza szczegóły Krzysztof Urbański, prezes uzdrowiska Szczawno-Jedlina.

Centralna część ogrodu pozostanie trawiasta, ale będzie to elegancki, krótko przyszyty trawnik w stylu angielskim. A nie tak, jak dzisiaj - przestrzeń, która, jak żartuje prezes, bardziej przypomina pastwisko niż ogród, tylko krowy brak. Na tak zaaranżowanej przestrzeni będzie można miło spędzić czas, a nawet rozłożyć koc i urządzić mały piknik.



Uzdrowisko Szczawno-Jedlina odtworzy zabytkowy ogród w Szczawnie-Zdroju. Tak pięknie będzie wyglądał.

## Prace ruszą lada chwila

Jeszcze w tym roku ruszą prace budowlane, związane z małą architekturą, a później nasadzenia, których rytm wyznaczy kalendarz ogrodników. Zostanie mu przywrócona historyczna wartość przy jednoczesnym dostosowaniu do współczesnych potrzeb lokalnej społeczności i kuracjuszy.

Projekt to pomysł prezesa Krzysztofa Urbańskiego, który ma już doświadczenie w organizowaniu takich historycznych, zielonych przestrzeni.

- Podobny projekt robiliśmy z ogrodami w zamku Książ, kiedy byłem tam prezesem - zaznacza. Później szefował spółce InWałbrzych, a obecnie jest szefem uzdrowiska.

## Chcą naśladować księżną Daisy

Urządzaniem ogrodu zajmowała się kiedyś osobiście

księżna Daisy. Mateusz Myktyszym, prezes fundacji księżnej Daisy nie kryje zachwytu nad projektem i opowiada o jego początkach.

- Ogród został założony w 1910 roku, tuż po ukończeniu budowy luksusowego Grand Hotelu. Inwestycją księżna Jana Henryka XV von Pless, męża księżnej Daisy miała na celu oczarowanie nie tylko przebywających tam kuracjuszy, ale także prominentnych gości księstwa. Z pamiętników księżnej Daisy wiemy, że osobiście zajmowała się ona projektowaniem i urządzaniem ogrodu, w czym wspomagała ją szkocki ogrodnik - tłumaczy.

Imówi wprost, to wspaniała wiadomość. Bardzo ważne jest, aby taras i ogród były otwarte dla uzdrowiska oraz - jak za czasów księżnych - ogród „schodził” płynnie aż do pijalni wod. A tak właśnie będzie.©©



FOT. KMP WAŁBRZYCH

Hulajnoga to też pojazd. Poruszanie się na niej w przestrzeni publicznej wymaga odpowiednich uprawnień.

## Ona się zagapiła, zaś on nie miał uprawnień

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Kobieta potrafiła samochodem osobowym nastolatka na hulajnodze elektrycznej. Ten jechał, chociaż... nie miał uprawnień.**

Znowu niebezpieczne zdarzenie z udziałem jadącego na hulajnodze. Tym razem na ul. Żeromskiego w Wałbrzychu został potrącony 17-latek, który przemieszczał się na takim jednoślądzie.

- Z ustaleń wałbrzyskich policjantów wynika, że 39-latką nie zauważyła jadącego na hulajnodze elektrycznej po chodniku 17-latek i przy włączeniu się do ruchu z terenu posesji potrąciła go - informują w wałbrzyskiej policji.

Nastolatkiowi nic poważnego się nie stało. Okazało się jednak, że nie miał uprawnień

do prowadzenia tego rodzaju pojazdu.

Kobietę ukarano mandatem w wysokości 1,5 tysiąca złotych i 10 punktami karnymi (za spowodowanie zagrożenia w ruchu drogowym), zaś nastolatka 200-0złotowym mandatem (za jazdę bez uprawnień).

Przy okazji tego zdarzenia policjanci apelują, aby użytkownicy zapoznali się z przepisami, dotyczącymi poruszania się hulajnogami elektrycznymi, urządzeniami transportu osobistego i urządzeniami wspomagającymi ruch. Przypominamy, że dokumentem stwierdzającym posiadanie uprawnień do kierowania hulajnogą elektryczną jest karta rowerowa lub prawo jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T - w przypadku osób, które nie ukończyły 18 lat. Brak dokumentu rodzi konsekwencje, jak te opisane powyżej. ©

# Motocyklista nie przeżył. Inni tylko pokiereszowali pojazdy

Adrianna Szurman  
Wałbrzych, Mieroszów

**Śmiertelny wypadek w Starym Julianowie orz serią zdarzeń drogowych w Wałbrzychu i okolicy. Ostatni weekend maja był bardzo niefortunny.**

Ostatnie dni maja były bardzo trudne na drogach Wałbrzyska i powiatu wałbrzyskiego. Jedna osoba zginęła.

**Tragiczny upadek motocyklisty**

Najpoważniejszy wypadek miał miejsce w niedzielę po godzinie 14.00 w Starym Julianowie.

- Z ustaleń pracujących do późnego wieczora pod nadzorem prokuratora policjantów wynika, że jadący ulicą 28-letni motocyklista na łuku drogi stracił panowanie nad prowadzonym jednoślądem, w wyniku czego przewrócił się na jezdnię i uderzył w znak drogowy. Pomimo udzielonej mężczyźnie specjalistycznej pomocy medycznej nie udało się go uratować - mówi Marcin Świeży z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu.

Jak dodaje, policjanci zabezpieczyli jednośląd i prowadzą dalsze postępowanie w sprawie wypadku. Chcą wyjaśnić wszystkie okoliczności tego tragicznego zdarzenia.



FOT. KMP WAŁBRZYCH

Takie są efekty brawury na drodze. Gdy już się stanie nieszczęście, nic go nie cofnie...

**Była cała seria wypadków**

Seria wypadków drogowych zaczęła się w sobotę po godzinie 5.00. W Mieroszowie na drodze K35 38-latek stracił panowanie nad samochodem i doprowadził do dachowania. Na szczęście ani jemu,

**Policja: - Apelujemy do kierowców o dostosowanie prędkości do panujących na drodze warunków i nieprzekraczanie tej dozwolonej.**

ani jadącemu z nim pasażerowi nic poważnego się nie stało. Mężczyzna przyznał policjantom, że przysnął za kierownicą. Mieszkaniec Piławy ukarany został mandatem w wysokości 4 tys. zł i 12 punktami karnymi za spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Mundurowi odebrali także dowód rejestracyjny pojazdu za uszkodzenia.

Tego samego dnia około godz. 11.00 w Wałbrzychu kierująca z Legnicy nie zachowała bezpiecznej odległości od poprzedzającego pojazdu było i doprowadziła do kolizji. Do-

szło do niej przed przejściem dla pieszych na ul. 1 Maja. Na szczęście nikomu nic poważnego się nie stało. Policjanci zatrzymali dowody rejestracyjne obydwu samochodów za pokolizyjne uszkodzenia. Kobieta dostała 1,5 tys. zł mandatu i 12 pkt karnych.

- Apelujemy po raz kolejny do osób prowadzących różnego rodzaju pojazdy o dostosowanie prędkości do panujących na drodze warunków i nieprzekraczanie tej dozwolonej przepisami. O rozsądek i ostrożność - mówią funkcjonariusze. ©

## Zapomniała, gdzie zaparkowała. Pomogło Centrum Monitoringu

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Nowa wałbrzyszanka nie wiedziała, gdzie zostawiła swój samochód. Pomógł jej monitoring.**

Wałbrzych nie jest wielkim miastem, ale ktoś, kto mieszka tu od niedawna może stracić orientację podczas wędrowania uliczkami Śródmieścia. W takiej właśnie sytuacji znalazła się ostatnio pewna nowa mieszkanka. Nie mogła odnaleźć uliczki, na której zaparkowała samochód. Kobieta zachowała się jednak bardzo rozsądnie - zgłosiła się do Centrum Sterowania Ruchem i Monitoringu Wizyjnego.

To od 2018 roku ma swą siedzibę w Domu pod Kotwicą



FOT. PAWEŁ GOŁĘBIOWSKI

**Centrum Monitoringu potrafi wybić z kłopotu.**

w Rynku. Do dyspozycji mają tam bardzo nowoczesny sprzęt. Na każdym z kilkudziesięciu monitorów (obserwują je bez przerwy, w dzień i w nocy) bez trudu odczytują nawet numery

rejestracyjne jadącego czy zaparkowanego samochodu.

Operatorzy Centrum ujawniają setki czynów zabronionych. To m.in. picie alkoholu, zakłócanie ciszy nocnej, niszczenie mienia. Są też groźniejsze przestępstwa. W wielu przypadkach nagrania są udostępniane policji i prokuraturze

Monitoring przydaje się też w sytuacjach, kiedy nie dochodzi do przestępstwa, ale oczywiście trzeba komuś pomóc coś odnaleźć. Na przykład samochód - jak wspomnianej nowiej mieszkanki Wałbrzyska. Operatorzy omówili z nią trasę, którą poruszała się, sprawdzili nagrania z monitoringu i ustalili, gdzie znajdował się pojazd. Zadowolona kobieta została skierowana we właściwe miejsce. ©

## Najpierw wyrznęła w śmietnik, potem w inne auto. Była „na bani”

Adrianna Szurman  
Wałbrzych

**Pijana piratka w Wałbrzychu wjechała autem w śmietniki i zaparkowany pojazd. Nie uszło jej to na sucho.**

66-latką długo będzie wspominać ten dzień. I na pewno niezbyt sympatycznie. Po wytrzeźwieniu usłyszała zarzut z Kodeksu karnego. Grożą jej trzy lata więzienia, przepadek samochodu, długi zakaz prowadzenia pojazdów i wysoka grzywna. Z jakiego powodu?

Policjanci zatrzymali kobietę na ulicy Dąbrowskiej w Wałbrzychu. Świadkowie widzieli, jak uderzyła autem w pojemniki na śmieci i w zaparkowany samochód.



FOT. UZYSKANE

**Pijana kobieta spowodowała kolizję, a jej auto trafiło na policyjny parking. Sąd zadecyduje, co się z nim stanie.**

- Policjanci ustalili, że wałbrzyszanka była kompletnie pijana. Badanie wykazało 2,04 promila alkoholu. Funkcjonariusze zabrali kobiecie prawo jazdy, a ona sama trafiła do policyjnej celi. Auto zostało odho-

lowane na policyjny parking strzeżony - wylicza Marcin Świeży z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu.

Kobieta odpowie też za doprowadzenie do kolizji drogowej. ©

# Ponad stu autorów dało przepisy na wyśmienite dania. Powstała książka o smakach i tradycjach

Adrianna Szurman  
Wałbrzych

**Za nami premiera pierwszej wałbrzyskiej książki kucharskiej pt. „Smaki Wałbrzyskie”. Do zamku Książ przyszło ponad 100 autorów przepisów. Wszyscy pochodzą z naszego regionu.**

Na wielkiej premierze pierwszej książki kucharskiej Aglomeracji Wałbrzyskiej pt. „Smaki wałbrzyskie” osobiście wręczali gościom egzemplarze autor projektu - prezes Fundacji Księżnej Daisy von Pless Mateusz Mykytyszyn, prezeska zamku Dorota Karolewska oraz prezydent Wałbrzycha Roman Szelemej.

## Tygiel smaków

Książka zawiera 170 przepisów, które przekazali Fundacji Daisy wałbrzyskanie. Ci mniej i bardziej znani, jak wojewoda dolnośląska Anna Żabska czy pisarze Joanna Bator i Marek Krajewski.

- Kuchnia jest jednym z najtrwalszych nośników pamięci, a książki kucharskie mają najdłuższe życie. To w smakach, zapachach i rodzinnych recepturach są zapisane losy ludzi, którzy przez pokolenia tworzyli tożsamość miejsca. Aglomeracja Wałbrzyska, region o wyjątkowo złożonej historii, jest przestrzenią, w której przenikają się kultury, tradycje i doświadczenia wielu społeczności. Ta książka powstała właśnie po to, aby ten niezwykły kulinarny krajobraz ocalić od zapomnienia - mówił Mateusz Mykytyszyn.

Książka jest efektem projektu „Smaki Wałbrzyskie - Ocalenie i Promocja Dziedzictwa Kulinarnego Aglomeracji



Książkę „Smaki Wałbrzyskie” stworzyło ponad 100 autorów. Wszyscy są z niej dumni.

Wałbrzyskiej” w ramach programu „Nasze tradycje” Ministerstwa Edukacji Narodowej.

- Gratuluję Fundacji Księżnej Daisy tak wspaniałej inicjatywy, która pokazuje, jak bardzo jesteśmy różnorodni jako wałbrzyskanie. Cieszę się, że

**Jeśli jesteście Państwo ciekawi przepisów, a nie otrzymaliście książki, możecie ją znaleźć na internetowej stronie: [smakiwałbrzyskie.pl](http://smakiwałbrzyskie.pl).**

mój przepis rodzinny na barszcz wigilijny znalazł się w tej publikacji. To potrawa, która bardzo przypomina mi czasy dzieciństwa - podkreślał Roman Szelemej.

Jak dodała Dorota Karolewska, książka wspaniale wpisuje się w promocję miasta i regionu poprzez jego kulinaria. Sama dała przepis na ryż zapiekany z jabłkami. Ten specjał wraz z leguminą Księżnej Daisy Grzegorza Dudy był serwowany podczas garden party, towarzyszącego premierze książki.

## Przepisy trafiają do muzeum

Prezes Mykytyszyn zapowiedział, że wszystkie przepisy, a przede wszystkim towarzyszące im rodzinne historie i fotografie trafią do powstającego Muzeum Wałbrzyszan Tygiel. Wybranych wałbrzyskich smaków będzie można również spróbować od lipca w restauracji Księżęcej.

- Publikacja to opowieść o krainie, ukształtowanej przez Polaków ze wszystkich historycznych regionów Ojczyzny, ale także dolnośląskich auto-

chtonów oraz przedstawicieli mniejszości żydowskiej i greckiej. Na kartach publikacji można odnaleźć dumę z kuchni polskiej w jej różnorodnych odsłonach: od tradycji lwowskiej i kresowej, przez wielkopolską, kurpiowską, podlaską, krakowską i łódzką, po kielecką, mazowiecką oraz pomorską. Obecne są również wpływy śląskie, a także inspiracje, wykraczające poza granice kraju: kuchnia francuska, grecka, żydowska, bośniacka, czeska, litewska, włoska oraz hinduska. Ta szeroka panorama tradycji kulinarnych odzwierciedla historię migracji, spotkań i wzajemnego przenikania się kultur, które ukształtowały współczesne oblicze regionu - czytamy we wstępie.

Jak dodał Mykytyszyn, to dzięki wspomnieniom, rodzinnym archiwom i domowym zeszytom z przepisami możliwe było odtworzenie kulinarnego pejzażu regionu. Publikacja jest tym bardziej wyjątkowa, że ukazująca się w roku 600-lecia miasta.

## Podziękowali autorom

Prezes imiennie podziękował wszystkim osobom, które przekazały przepisy:

Wiolecie Adamskiej, Filipowi Balińskiemu, Iwonie Barańskiej, Joannie Bator, Mariuszowi Bejnarowiczowi, Agacie Bizuk, Adrianowi Buentello, Urszuli Brzezny, Sabinie Chrapek - z domu Hoffman, Grażynie Ciećko, Patrycji Dębskiej, Agnieszce Dobkiewicz, Grzegorzowi Dudzie, Jadwidze Dyc, Ewie Dzygale, Elżbiecie Grajcie Dulas, Marii Dybizbańskiej, Dawidowi Feliniakowi, Darii Frąckowiak, Janinie Gniazdowskiej, Hannie Gołowce, Pauli Granis, Monice Bisek-Graż, Ka-

rolinie Gronczewskiej, Marii Grzybowski - z domu Leondaridis, Felicitas, hrabiance von Hochberg - baronównie na Książu, Beacie Szlezzynger-Hayatli, Alinie Jachimowskiej, Michałowi Jakomcowi, Dorocie Karolewskiej, Grażynie Kamińskiej, Zbigniewie Kamińskim, Grzegorzowi Kazimierzakowi, Piotrowi Koperowi, Katarzynie Kopyść, Mikołajowi Kotlińskim, Markowi Krajewskiemu, Iwonie Krysiak, Romanowi Kuliniakowi, Wandzie Kucie, Danieli Łossowskiej, Reginie Małce, Kamili Majewskiej, Mai Majewskiej, Dorocie Marciniak, Kamilowi Janowi Markowiczowi, Wiktorii Markowskiej, Sylwii Maroń, Beacie Matuszczyk, Danucie Mendelskiej, Marzenie Michalec, Ewie Mieczkowskiej, Katarzynie Lisieckiej-Mice, Mateuszowi Mykytyszynowi, Edycie Nawrockiej, Dariuszowi Nowosielskiemu, Barbarze Nowak-Obelinda, Marcie Tumidalskiej-Pach, Pani Joli, Pani Kasi, Grażynie Pernej, Kamilowi Pernejowi, Justynie Pichowicz, Halinie Piwińskiej, Jadwidze Płaczek, Nadii Polczyńskiej, Lidii Przepiórskiej, Jakubowi Sali, Katarzynie Sielickiej, Antoniemu Skórcie, Krsna Sambandha Mirkowi Sopickiemu, Dorothei Stempowskiej, Róży Stolarczyk, Annie Suskiej, Barbarze Szeligowskiej, Romanowi Szelemejowi, Marceli Szewczyk, Arlecie Szkwarek, Adrianie Szurman, Zofii Szymank, Jolancie Szymczukiewicz z domu Karajanis, Milenie Szymskiej, Zuzannie Tyboń, Leonowi Walkowiakowi, Katarzynie Pawlak-Weiss, Jakubowi Włodarskiemu, Annie Dzygale-Wojciechowskiej, Damianowi Ziętkowskiemu, Annie Żabskiej Marii Żmizdińskiej oraz Maji Żywickiej.©©

## Dolnośląscy policjanci pogonili rywalom kota

Adrianna Szurman  
region

**To kulturyści? Nie, to policjanci z Wałbrzycha, Legnicy, Wrocławia i Jawora. Ale oni są silni! Niedawno sięgnęli po medale Mistrzostw Polski.**

Kiedy się na nich patrzy, to na myśl przychodzi dwa skojarzenia - ale oni są duzi i silni! To nie kulturyści, lecz policjanci z dolnośląskich jednostek, którzy pogonili kota kolegów z innych jednostek i wygrali w Mistrzostwach

Polski w wyciskaniu sztangi leżąc.

- od 22 do 24 maja odbyły się we Wrocławiu Mistrzostwa Polski WPC Polska & Służb Mundurowych: wyciskanie leżąc RAW/EQ. Spośród uczestników świetną formę zaprezentowali policjanci z Wrocławia, Legnicy, Wałbrzycha i Jawora - brzmiał komunikat dolnośląskiej policji.

Dolnośląski garnizon reprezentowali: asp. Mariusz Pikor, asp. Paweł Dominiak, st. asp. Łukasz Wólkiewicz i mł. asp. Marcin Cichy.

Absolutnie niepokonany w siłowej konkurencji okazał się kontrterrorysta z Wrocławia asp. Mariusz Pikor. Przywiózł 4 złote medale, zajmując pierwsze miejsce na podium w kat. 67,5 kg open służb mundurowych, 67,5 kg służb mundurowych submaster, 67,5 kg open federacji WPC i 67,5 kg submaster.

Asp. Paweł Dominiak z drogówki legnickiej komendy zdobył 1. miejsce w kategorii wagowej i wiekowej submaster, ustanawiając życiowy rekord - 205 kg.

St. asp. Łukasz Wólkiewicz z wałbrzyskiej policji wrócił z dwoma złotymi medalami. Startował w kategorii 75 kg i zdobył Mistrzostwo Polski Federacji WPC w wyciskaniu sztangi, leżąc na ławce poziomej. W pierwszej próbie podniósł 165 kg, w drugiej 167,5 kg, a w trzeciej 172,5 kg. Drugi medal zgarnął w kat. do 75 kg.

Mł. asp. Marcin Cichy z komendy w Jaworze zajął drugie miejsce w kat. 100 kg, wyciskając 205 kg, ale również pierwsze miejsce drużynowo jako członek reprezentacji Policji.©©

REKLAMA 0011534653

**BURMISTRZ MIASTA ŻARÓW INFORMUJE**

Na tablicy ogłoszeń Biura Obsługi Klienta Urzędu Miejskiego w Żarowie, ul. Zamkowa 2, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych **do sprzedaży** w oparciu o Zarządzenie Nr 68/2026.

AUTOREKLAMA

**aktualne z całej Polski przetargi**

**nasze komunikaty.pl**

REKLAMA 0011534678

**Wójt Gminy Czarny Bór informuje,**

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Czarnym Borze wywieszono ogłoszenie w sprawie zatwierdzenia wykazu nr 16/2026 nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

REKLAMA 0011534679

**Wójt Gminy Czarny Bór informuje,**

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Czarnym Borze wywieszono ogłoszenie w sprawie zatwierdzenia wykazu nr 17/2026 nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

## Można wędrować urokliwą ścieżką



FOT. NADLEŚNICTWO WAŁBRZYCH

Barierki zabezpieczające na kładce zostały naprawione. Znów można wędrować całą Ścieżką Hochbergów.

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Szkody po runięciu drzewa zostały naprawione. Można już bez problemów wędrować całą Ścieżką Hochbergów.**

Znowu można bez przeszkód wędrować Ścieżką Hochbergów. To jedna z najpiękniejszych tras spacerowych w okolicach zamku Książ. Prowadzi przez Książański Park Krajobrazowy, wzdłuż malowniczego wąwozu Pełcznicy. Kto raz przeszedł tą trasą, zapamięta jej uroki na zawsze. I bardzo chętnie tutaj wróci.

Na wiosnę tego roku ścieżka została otwarta po tym, jak Nadleśnictwo Wałbrzych naprawiło jej uszkodzone ele-

menty. Niestety, kilkanaście dni temu na zielonym szlaku turystycznym - pomiędzy Starym Książem a zamkiem Książ - drzewo runęło na kładkę nad Pełcznicą. Poważnie uszkodzone zostały barierki zabezpieczające. Na tyle poważnie, że Nadleśnictwo Wałbrzych informowało, iż przejście tym fragmentem trasy jest niebezpieczne i prosiło turystów o wybór alternatywnego obejścia.

Teraz Nadleśnictwo przekazało świetną wiadomość: uszkodzone drzewo zostało usunięte, przeprowadzono niezbędne prace porządkowe, naprawiono też barierki zabezpieczające.

Od piątku, 29 maja, szlak już w całości jest ponownie dostępny dla turystów. ©

## Największą atrakcją był Komisarz Lew

Paweł Gołębiowski  
Boguszów-Gorce

**Policjanci z Wałbrzycha zjawili się na „Mini Setce” w Boguszowie-Gorcach. Furorę wśród milusińskich robił komisarz Lew.**

Można powiedzieć, że „Mini Setka”, czyli zawody dla dzieci, organizowane od wielu lat w Boguszowie-Gorcach w tym roku były wyjątkowo bezpieczne. Na stadionie przy ul. Olimpijskiej zjawili się powiem policjanci z Komendy Miejskiej w Wałbrzychu oraz z boguszowskiego komisariatu.

Maluchy rywalizowały w biegach na różnych dystansach. Emocji i radości było sporo. Dużym zainteresowaniem cieszyło się też profilak-

tyczne stoisko, przygotowane przez policjantów z Wałbrzycha.

Dzieci, ale i dorośli mieli wyjątkową okazję, by obejrzeć z bliska sprzęt, wykorzystywany przez funkcjonariuszy podczas codziennej służby i różnego rodzaju zabezpieczeń. Było mnóstwo pytań i próby samodzielnego wykorzystania urządzeń.

Największą furorę zrobił jednak wśród najmłodszych Komisarz Lew. Chętnie pozował do zdjęć, bawił się z dziećmi i rozdawał słodkości. Funkcjonariusze rozmawiali również z uczestnikami o bezpieczeństwie oraz rozdawali elementy odblaskowe przypominając, jak ważną jest widoczność pieszych na drodze - wyjaśniają w wałbrzyskiej policji. ©

## KRÓTKO

### NIEGOSZÓW

## Spłonęły dom, garaż i samochód

Doszczętnie spłonął dom, garaż i zaparkowany w nim samochód w Niegoszowie w gminie Świdnica. Z pożarem, do którego doszło 26 maja walczyło 16 zastępów straży pożarnej. Zdołali uratować tylko dwa auta elektryczne i nieruchomości sąsiadów. Mieszkańcy płonącego budynku ewakuowali się sami. Ratownicy nie znają jeszcze przyczyn zdarzenia. Akcja była trudna, bo zawalił się dach budynku i trzeba było usuwać blachę, by dostać się do zarzewi ognia. ADA

### WAŁBRZYCH

## Jechała za blisko, więc wyrznięła

- Kierująca samochodem osobowym 34-letnia mieszkanka Wrocławia nie zachowała bezpiecznej odległości od poprzedzającego pojazdu i doszło do zdarzenia drogowego na ul. Wieniawskiego - przekazują policjanci z Wałbrzycha. Kolidując wyprzedziła, kiedy 22-letni wałbrzyszanin chciał skręcić w lewo, a kobieta nie zauważyła, że poprzedzający pojazd zwalnia. Jednej z osób została udzielona została pomoc medyczna. Policjanci zatrzymali dowody rejestracyjne aut za uszkodzenia i sporządzili dokumentację procesową. Sprawa zakończyła się surowym mandatem w wysokości 2,5 tys. zł i 12 punktami karnymi dla wrocławianki. ADA

### WAŁBRZYCH

## Chwila nieuwagi i... „zaparkował”

Chwila nieuwagi była przyczyną zdarzenia, do którego doszło 28 maja na ul. Karkonoskiej w wałbrzyskiej dzielnicy Sobiecin. Tuż po godzinie dziewiętej 78-latek z Boguszowa-Gorców wjechał tam w samochodzie osobowym w tył jadącego przed nim pojazdu. Starszy mężczyzna nie zauważył, że poprzedzające go auto zwalnia, a dodatkowo kierujący nim 56-letni mieszkaniec Krzeszowa sygnalizuje zamiar skrętu w lewo. Obydwaj mężczyźni byli trzeźwi. Policjanci zatrzymali elektronicznie dowody rejestracyjne pojazdów za pokolizyjne uszkodzenia. Nikomu nic się nie stało, dlatego ukarali sprawcę kolizji mandatem w wysokości 1.020 złotych i 10 punktami karnymi. PG



FOT. UŻYCZONE

Włodarze województwa uroczysto ogłosili plan wskrzeszenia willi Daisy w Wałbrzychu.

**TECHNOLOGIE** BYŁA RUINA, A POWSTANIE KRÓLESTWO AI

# Znaleźli pomysł na dawną willę Daisy

Adrianna Szurman  
Wałbrzych

**Kolejne 20 mln zł trafi na remont i wyposażenie willi Daisy w Wałbrzychu. Będzie tu zielony inkubator.**

Podupadająca willa Daisy przy ul. Moniuszki 43 w Wałbrzychu przechodzi spektakularną metamorfozę. Stanie się centrum innowacji i technologii. Obecnie trwają w niej prace, związane z termomodernizacją i remontem dachu oraz elewacji. Ich zakończenie jest planowane na koniec tego roku. Kolejne, tym razem wewnątrz obiektu, mają ruszyć na początku przyszłego roku i będą kosztowały - z wyposażeniem - blisko 20 mln zł.

Podczas konferencji prasowej z udziałem marszałka województwa Pawła Gancarza i wojewody dolnośląskiej Anny Żabskiej uroczysto ogłoszono start przedsięwzięcia. Polega ono na powołaniu do życia Akademickiego Inkubatora Przedsiębiorczości, Wiedzy i Edukacji w zakresie Zielonych i Cyfrowych Technologii (Inku-

bator Green & Tech) przy ANS. Unijne dofinansowanie wynosi blisko 11,5 mln zł.

- Jesteśmy ośrodkiem akademickim i dlatego trzeba było znaleźć pomysł na zagospodarowanie willi księżnej Daisy na działalność, związaną ze szkolnictwem. Stąd pomysł na inkubator. Ma to być miejsce, gdzie historia spotyka się z nowoczesnymi rozwiązaniami na miarę XXI wieku. Gdzie tradycje łączą się z innowacyjnymi technologiami - tłumaczy kanclerz uczelni dr Piotr Sylwestrak.

Będzie tu królowała sztuczna inteligencja i technologie, tworzone przy jej udziale. Ma to być miejsce, gdzie studenci i naukowcy będą mogli pracować nad swoimi pomysłami i innowacyjnymi rozwiązaniami.

**Willi Daisy przez lata popadała w ruinę. ANS zdobyła blisko 11,5 mln zł dofinansowania na stworzenie w niej zielonego inkubatora.**

Studenci, absolwenci i lokalni przedsiębiorcy będą mogli korzystać z nowoczesnych przestrzeni do pracy, w tym 13 biur na wynajem, sal coworkingowych i multimedialnego centrum konferencyjnego. To w sumie 1.260,9 m kw. powierzchni.

W ramach projektu powstanie sieć 12 mobilnych, autonomicznych stacji monitorowania parametrów środowiskowych. Będą analizowały poziom hałasu w mieście, stężenie CO2 i pyłów, a także ocieplenie terenu i radiację. Stacje będą miały dostęp do danych satelitarnych.

Przy budynku powstanie też schron, a w samym obiekcie izba pamięci księżnej Daisy. Po remoncie budynek zmniejszy zużycie energii aż o 85 procent.

Na uczelni podkreślają, że inwestycja to prawdziwy kamień milowy i impuls do wielkiego skoku rozwojowego dla ANS. Inkubator Green & Tech ma otworzyć drzwi do pionierskich badań naukowych i tworzenia nowych, unikalnych kierunków studiów. ©

# BĘDZIE MNIEJ BUDÓW NA OBRZEŻACH MIASTA

Adrianna Szurman  
Wałbrzych

**Radni miejscy przyjęli nowy plan ogólny Wałbrzycha. Będzie sporo ograniczeń dla mieszkańców. To zarazem setny nowy plan ogólny w kraju.**

Po kilkumiesięcznej pracy Rada Miejska Wałbrzycha przyjęła nowy plan ogólny miasta. Wszystkie gminy w Polsce muszą to zrobić do 31 sierpnia br. Jak zaznaczał na sesji urbanista miejski Robert Szymala, wałbrzyska uchwała jest setną w kraju. W Polsce gotowy plan ma tylko 4 procent gmin. Nie obyło się bez kontrowersji, związanych z ograniczeniem możliwości rozbudowy miasta na jego obrzeżach.

## Rygorystyczne strefy planistyczne

Strefy bezpośrednio określa, gdzie i co można budować, gdzie mogą powstawać nowe parki, gdzie działalność usługowa czy przemysłowa. 14 maja dokument został przyjęty przez Radę Miejską. Przepisy są kluczowe dla wartości nieruchomości i możliwości inwestycyjnych w mieście. Plan promuje zwartą zabudowę, a ruch inwestycyjny zostanie skierowany na tereny już zurbanizowane, a nie na nowe pola i łąki.

Uchwalenie planu ogólnego było w Wałbrzychu poprzedzone konsultacjami i burzliwą komisją wspólną.

Przewodniczący Rady Miejskiej Krzysztof Kalinowski podkreślił, że gminy muszą przyjąć uchwałę na podstawie ustawy, przyjętej jeszcze za poprzedniego rządu w 2023 roku. Nie ma innego wyjścia.

- Ale jest to plan ogólny, który będziemy mogli zmieniać - zaznaczał.

Plan musiał uwzględnić m.in. prognozy demograficzne. Liczba mieszkańców drastycznie spada także w Wałbrzychu, a co za tym idzie - mniejsze jest zapotrzebowanie na zabudowę. W związku z tym wyznaczanie stref zabudowy mieszkaniowej musi być uzasadniona demograficznie, co ma zapobiegać „chaotycznemu rozlewaniu się miast”. Miasto premiuje zwartą zabudowę mieszkaniową nad pojedynczymi domkami na obrzeżach.

## Tomasz Maciejowski: - To plan ograniczania i limitowania!

- Mieszkańcy powinni wiedzieć, że słowem kluczem do tej



W Wałbrzychu ograniczono możliwości tworzenia nowej zabudowy na obrzeżach.

uchwały, ale i krajobrazowej jest limitowanie i ograniczanie. Uzasadnione ustawowo, przez reformą planistyczną. Jutro część mieszkańców i duża część nieruchomości otrzymają taki status, że nie można ich rozbudować i rozwijać miasta. To dotyczy miejsc bardziej wysuniętych od centrum Wałbrzycha, to są bardzo mocne ograniczenia. Ktoś, kto ma domek i pole, nie będzie mógł na tym polu zbudować domu dla syna i córki - zaznaczał radny opozycji Tomasz Maciejowski.

Zdaniem opozycji, konsultacje prowadzone w tej sprawie przez miasto były niewystarczające.

- Jeżeli kilkanaście miesięcy pracujecie nad tak ważną uchwałą, a gros mieszkańców ma nieruchomości na procedowanych terenach i wplyniecie na możliwość ich rozwoju i rozbudowy, to raz w miesiącu prezydent powinien informować o tym, co się dzieje, a nawet pokusić się o wysłanie pisemnej informacji. Skutek tej uchwały jest taki, że ograniczamy i limitujemy rozwój miasta pod płaszczykiem statystyki urodzeń

## Urbanisci: - Czekają nas dobre zmiany

Radosław Jończak, jeden z projektantów planu ogólnego Wałbrzycha podkreślił, że ograniczenia są narzucone ustawowo i miasto musi się wpisać w ramy, które wyznacza. Zauważył, że jego zdaniem „rozlewanie się miast” należało zahamować.

- Teraz uchwała trafi do wojewody, który sprawdzi zgod-

ność planu ogólnego z ustawą. Co warto zaznaczyć, plan ogólny nie stanowi podstawy na uzyskiwanie pozwoleń na budowę. Dopiero plan zagospodarowania przestrzennego to robi. W planie ogólnym taką możliwość zamrażamy na pewien czas, bo takie jest prawo. Wydane decyzje są ważne, choć plan ogólny będzie przewidywał inną strefę. Plan ogólny wskazuje kierunki rozwoju dla przyszłych planów i dotyczy przyszłych decyzji. Wydaje mi się, że to ograniczenie możliwości rozlewania się zabudowy jest słusznym kierunkiem. Jeśli każdy z nas popatrzy na to globalnie, nie przez pryzmat swojej nieruchomości, to ma to sens - podkreślał.

Jak dodał, miasto w sprawie konsultacji zrobiło więcej niż musiało. Zgodnie z przepisami musi prowadzić konsultacje i zawiadamiać mieszkańców.

- A my jeszcze przed formalnymi konsultacjami prowadziliśmy spotkania z mieszkańcami, informując w odpowiednich mediach, że będą prowadzone. Tłumaczyliśmy, czym jest plan ogólny, jakie będą konsekwencje tego dokumentu. Inne samorządy, na przykład Poznań, który jako pierwszy uchwalił projekt planu ogólnego, miało tylko jedno spotkanie, a my aż cztery. Przygotowaliśmy też ankiety.

Miejski urbanista Robert Szymala dodał, że gros mieszkańców zapoznało się z dokumentem cyfrowo.

- Z samym przystąpieniem do sporządzenia planu ogólnego zapoznało się 800 osób,

a na sesji, inicjującej te prace, apelowałem o przekazywanie istotnych informacji. 1200 osób zapoznało się z planem w internecie, choć na spotkania przychodziło mniej osób. Kilkadziesiąt osób pobrało dokumenty cyfrowo.

Podkreślił, że dzięki planowi ogólnemu miasto będzie racjonalniej zarządzać przestrzenią Wałbrzycha. I dodał, że przed radą stoją kolejne ważne prace - nad strategią rozwoju miasta.

## Teraz prace nad nową strategią gminy

- Jestem za zwartą zabudową. W kraju mamy rezerwy dla 80 mln mieszkańców. Wielu jest urbanistów, którzy co do idei krytykowali ten pomysł. Mamy zaczątki nowych osiedli. Przed nami praca nad nową strategią gminy. Warto by zachęcać mieszkańców do włączania się do udziału w tych pracach. Strategia stanie się nowym dokumentem planistycznym, będzie konsultowała nie tylko pomysł na rozwój gminy, ale także przestrzennie. Będą spotkania warsztatowe. Będą one miały wpływ na kolejny plan ogólny.

Miasto będzie się mogło ubiegać o dofinansowanie z Krajowego Planu Odbudowy (KPO) na uchwalenie planu ogólnego. Wsparcie ma charakter refundacji kosztów. Jest to 412 tys. zł.

Uchwałę przyjęto 19 głosami za, dwóch radnych było przeciw (Maciejowski i Rafał Kiercz), jeden był nieobecny i jeden nie oddał głosu.

©©

# Przygotowali plażę, menu i liczne imprezy

Adrianna Szurman  
Borzygniew

**Zalew Mietkowski i Beach Bar Zalew już otworzyły sezon 2026! Na plaży w Borzygniewie wymienili piasek, przyszykowali nowe menu i darmowe imprezy.**

Ruszył sezon nad Zalewem Mietkowskim. Zakończyło się porządkowanie plaży w ulubionym miejscu wypoczynku wielu Dolnoślązaków. Chętnie przyjeżdżają tu wrocławianie, wałbrzyskanie i mieszkańcy Świdnicy.

## Beach bary szykują mnóstwo nowości

- Rozbudowujemy infrastrukturę na plaży. Przy Beach Bar Zalew Mietkowski będą nowe pergole i nowy piasek na plaży, by było przyjemniej i wygodniej. Zmiany w menu, w tym mnóstwo nowości będzie w Beach Bar Słęża View. Szykujemy też imprezy tematyczne - zdradzają właściciele.

I dodają, że co weekend będzie mnóstwo darmowych atrakcji, w tym DJ, muzyka na żywo, zumba, joga i oczywiście atrakcje dla dzieci.

W soboty i niedziele nad Jeziorem Mietkowskim serwowane są m.in.: gofry, lody, ryby, krewetki, kalmary, sałatki, pizze i burgery.

## Ulubione miejsce Dolnoślązaków

Zalew Mietkowski jest też nazywany Jeziorem Mietkowskim albo Domanickim. Leży w gminie Mietków. Zdaniem licznych Dolnoślązaków, to najpiękniejsze takie miejsce w regionie. Zwłaszcza w weekendy przy pięknej pogodzie przyjeżdżają tu prawdziwe tłumy.

Kusi ich kąpiel w czystej wodzie, zagospodarowana plaża z beach barami, pergolami i le-

żakami, a także cudowny widok na Słężę. Sama zaporą, dzięki której powstał sztuczny zbiornik, jest fajnym miejscem na spacer czy przejażdżkę rowerem. Nie bez znaczenia jest także to, że w sezonie letnim bezpieczeństwa kąpiących się stęga ratownicy WOPR.

W latach 1974-1984 w dolinie rzeki Bystrzyca wzniesiono liczącą 3 km długości i wysokość na 17 m zaporę, która spiętrzyła tu wodę. Zalew ma powierzchnię ponad 9 km kw., mieści 65 mln m sześć. wody i zajmuje aż 11 procent obszaru gminy. W najgłębszym miejscu liczy 13 m, a z dna jeziora wydobywa się kruszywo.

## Można też na sportowo

Nad zalewem w Borzygniewie działa ośrodek sportów wodnych. Wiosną 2022 roku ustawiono tu stoliki i ławki z euro palet. Jest też boisko do siatkówki plażowej. Funkcjonuje tu również wypożyczalnia łodzi żaglowych i motorówek. Do wypożyczenia jachtu żaglowego niezbędny jest patent żeglarski, do łodzi motorowej 5 KM - dwa dokumenty ze zdjęciem. Prywatne żagłówki można cumować w marinie. Można także wypożyczyć rowery wodne i łódki z wiosłami.

Przy zalewie działa szkoła windsurfingu. Instruktorzy szkolą z podstaw tego sportu, można też wypożyczyć sprzęt. W szkoleniach mogą wziąć udział już czterolatki.

Miłośników spania pod gwiazdami ucieszy fakt, że działa tu pole namiotowe i campingowe. Można przyjechać własnym kamperem czy wynająć domek holenderski. W gminie jest także sporo prywatnych miejsc noclegowych. Na terenie ośrodka turyści mają dostęp do sanitariatów, pralni, a nawet wypożyczalni pościeli.

©©



Zalew Mietkowski już czeka na klientów. Zakończyło się porządkowanie plaży w ulubionym przez wielu miejscu.

**JUWENALIA** WAŁBRZYSKIE ŚWIĘTO STUDENTÓW DOBIEGŁO KOŃCA. W JEGO FINALE W STAREJ KOPALNI OBEJRZELIŚMY

# Pokazali, że potrafią znakomicie łączyć na



Na początek studenci trzech uczelni przeszli z Akademii Silesiusa na plac Magistracki.



Studenci powiedzieli nam, że w czasie Juwenaliów zapominają o nauce. Liczy się zabawa!



Wszystko, co dobre, kiedyś się kończy. Końca dobiegły też wałbrzyskie Juwenalia 2026. Trwały



Główną bazą Juwenaliów była Stara Kopalnia. Należało zadbać o makijaż, by być gotowym na wszystkie atrakcje.



Strefę integracji w Starej Kopalni - z różnymi warsztatami i sportowymi aktywnościami - okazała się prawdziwym hitem.

Y ZNAKOMITY KONCERT GRUPY HAPPYSAD

# ukę z zabawą



y dwa dni – 28 i 29 maja. Ku uciechu studenckiej braci.



Przed ratuszem klucze do miasta przekazał żakom prezydent miasta Roman Szelemej. Wałbrzych jest nasz!



Prawdziwe tłumy, nie tylko studentów, zjawiły się na koncercie popularnego zespołu Happysad.



Nazwa uczelni nie była ważna. Podczas Juwenaliów integrowali się wszyscy ze wszystkimi.



Dziewczyny przygotowały się na kosmetyczne wyzwania. Można było liczyć na profesjonalny serwis.



Tłumy studentów i mieszkańców Wałbrzycha spędziły czas radośnie oraz bezpiecznie.



Najpierw zawiązujemy oczy, a potem próbujemy potraw. Co było na patyczku?

# MELI JUŻ NIE MA. UNIwersYTET ODDAŁ SKARB

W Muzeum UMK w Toruniu znajduje się unikalna kolekcja obrazów światowej sławy artystki Meli Muter. Tak przynajmniej można wyczytać w przewodnikach. Ale obrazów już dawno tu nie ma. Jak to możliwe, że ze zbiorów po cichu znikła unikalna kolekcja?

*Adam Willma*

**B**yla nie tylko wybitną malarką, ale i postacią z kulturalnego świecznika, która obracała się w środowisku poetów, kompozytorów i malarzy. W jej mieszkaniu bywali artyści z Montparnasse'u, emigranci, intelektualści, polityczni uciekinierzy. Ironią losu jest, że dopiero w ostatnich dekadach powróciła pamięć o Meli Muter. Ironią losu jest również to, że stało się to za sprawą Torunia.

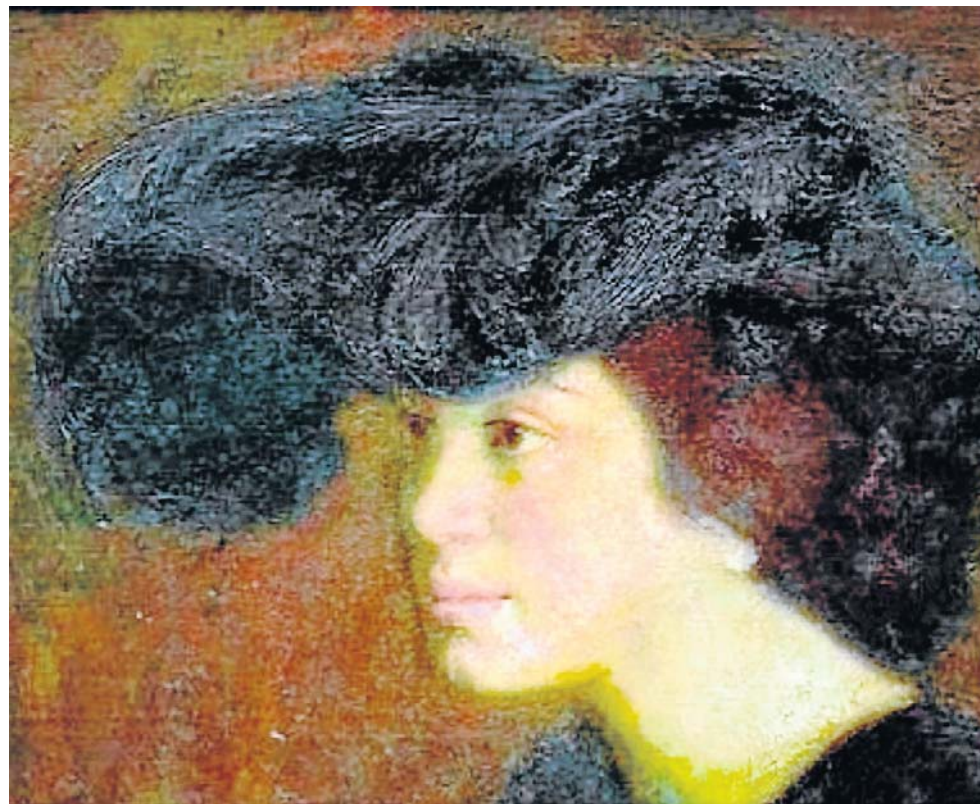
## Z Reymontem przy stole

Ojciec przyszłej malarki miał talent do skupiania wokół siebie ludzi utalentowanych. Wśród znajomych rodziny przewijali się Reymont, Staff, Kasprówicz. Zamożny żydowski dom był mocno zanurzony w polskiej kulturze. Na starych fotografiach jest dziewczynką z dobrej warszawskiej rodziny - w długich eleganckich sukniach na tle eleganckich wnętrz.

Do Paryża, miasta, które działało wtedy na wyobraźnię całej europejskiej inteligencji, wyjechała niedługo po ślubie z Michałem Mutermilchem. Muter bardzo szybko przestała być anonimową przyjezdną. Wchodziła w środowisko paryskie naturalnie, bez prowincjonalnej nieśmiałości, pomagały jej języki i łatwość nawiązywania relacji. Wokół niej pojawiali się ludzie z bardzo różnych światów - poeci, malarze, muzycy, polityczni idealisci, m.in. Rilke, Romain Rolland i Henri Barbusse. Jej nazwisko również coraz częściej pojawiało się w recenzjach.

## Życie jak obraz

Najbardziej przyciągają ją ludzie, których życie nie oszczędzało: starcy, dzieci z ubogich rodzin, rybacy, uliczni handlarze, kobiety o zniszczonych twarzach. Nie ufa temu, co gładkie i dekoracyjne, krytycy piszą wręcz o fascynacji cierpieniem. Ale piszą z uznaniem,



Obraz Meli Muter autorstwa Bolesława Nawrockiego.

więc w latach międzywojennych można mówić o rzeczywistym sukcesie. Mela często wystawiała swoje obrazy, dostaje zamówienia na portrety. Stać ją na nowoczesną willę - pracownię zaprojektowaną przez Auguste'a Perreta. Na fotografiach z tamtych lat sprawia wrażenie artystki, która znalazła swoje miejsce.

Ta sielanka nie trwa długo. Najpierw nadchodzą osobiste tragedie. Raymond Lefebvre, z którym była związana, ginie w niejasnych okolicznościach. Niedługo później umiera z powodu gruźlicy kości jej jedyny syn Andrzej. Wielki kryzys zamyka rynek sztuki. Muter musi oddać w najem własny dom, bo nie stać jej już na jego utrzymanie. Na koniec wojna. Muter wyjeżdża na południe Francji, utrzymując się między innymi z lekcji rysunku. Obrazy oddaje w różnych miejscach na przechowanie. Część ginie bezpowrotnie.

Kiedy wraca do Paryża, jest już cieniem dawnej artystki z czasów międzywojnia. Mieszka skromnie, borykając się z coraz większymi problemami ze wzrokiem. Świat sztuki, przejęty nowymi trendami, przestaje ją dostrzegać.

## Pani w kapeluszu z piórami

Był rok 1958, gdy w ciasnej, zawilgoconej pracowni przy rue Pascal odnalazł ją Bolesław Nawrocki. Z wykształcenia był prawnikiem i muzykologiem, zajmował się też działalnością społeczną, kolekcyjnerstwem i dokumentowaniem sztuki emigracyjnej. Postać Muter zafascynowała go jeszcze w dzieciństwie - w rodzinnym domu wisiał namalowany przez jego ojca portret młodej malarki w kapeluszu z piórami. Współcześni opisywali go jako człowieka owładniętego sztuką. Nie miało dla niego znaczenia, że dla świata

paryskich galerii Muter była już wówczas postacią z przeszłości.

Nawrocki zaczął z uporem, wręcz obsesyjnie szukać obrazów Muter. Docierał do prywatnych mieszkań i kolekcji, odkupował, odzyskiwał dokumenty, zbierał fotografie i listy, szukał prac rozproszonych po wojnie. Z czasem stał się jedną z najbliższych osób w otoczeniu malarki. Wraz z żoną pomagał jej organizować codzienne sprawy, zajmował się dokumentacją, kontaktami, sprzedażą części obrazów. Ale przede wszystkim próbował ocalić jej dorobek przed całkowitym rozpadem. Jego misji sprzyjała cierpliwość archiwisty - godzinami przeglądał katalogi wystaw, listy, fotografie. Odtwarzał historię życia Muter niemal kawałek po kawałku, rozumiejąc, że po jej śmierci spuścizna po malarce może rozproszyć się ostatecznie. Interesowali go również inni ar-

tyści emigracyjni - ludzie rozsiadani po Europie, najczęściej nieobecni już w polskiej pamięci.

## Od Paryża do Torunia

Za sprawą mrówczej pracy Nawrockiego powstała jedna z największych prywatnych kolekcji dzieł i dokumentów związanych z Melą Muter. W latach 90. kolekcja Nawrockich zaczęła być szerzej pokazywana publicznie, m.in. w Muzeum Narodowym w Warszawie zorganizowano dużą wystawę prac Muter z ich zbiorów.

W tym samym czasie w Toruniu powstawało Muzeum Uniwersyteckie UMK. Kolekcja budowana jednocześnie z Archiwum Emigracji była nie tylko wokół historii uczelni - jej rdzeniem stała się sztuka Polaków za granicą. Za sprawą starań prof. Mirosława Supruniuka do przejętego od Narodowego Banku Polskiego gmachu Collegium Maximum trafiły zbiory przywożone z całego świata. Kolekcja Muter pasowała tu idealnie. Spadkobierczynie Bolesława Nawrockiego zgodziły się przekazać kolekcję Uniwersytetowi

- Wzorowałem się na instytucjach w Yale i Londynie, znacznie większych, znacznie starszych, które swoimi zbiorami wspierały splendor instytucji, ale też spełniały pewien obowiązek obywatelski wobec współczesnych i przyszłych - wspomina Mirosław Supruniuk. - Było dla mnie zrozumiałe, że obok spuścizn archiwalnych, książek czy pamiątek osobistych, będziemy musieli zbierać także dzieła sztuki. Szczęśliwie, zrozumiał to również Rektor prof. Jan Kopcewicz, biolog o artystycznej duszy, muzyk. Wspólnie omawialiśmy sens istnienia muzeum, które zbierać będzie dzieła sztuki polskich emigrantów i zdaje mi się, że uwierzył, że unikatowość kolekcji muzealnej gwarantuje ciekawość, ale też dobre muzeum może być narzędziem promocji całego Uniwersytetu.

Z początku do Muzeum trafiła spuścizna archiwalna, a później również zespół ponad 100 obrazów olejnych i drugie tyle rysunków, akwarel. Kolekcja Meli Muter szybko stała się jednym z najcenniejszych elementów tego miejsca.

- Wartość rynkowa malarstwa Muter jest zbyt wielka, by właściciel mógł ją ofiarować Uniwersytetowi bezwarunkowo - przyznaje prof. Supruniuk. - Jednak z depozytu mogliśmy korzystać bez przeszkód. I korzystaliśmy - obrazy pokazywane były fragmentami w całej Polsce, udostępniane były zagranicą, a w roku 2009 pokazaliśmy całość w Muzeum Uniwersyteckim, wydając przy okazji album. To była bodaj najbardziej oblegana wystawa w całej historii Muzeum.

## Pożegnanie z Toruniem

W 2013 roku spadkobierczynie zwróciły się do uczelni z prośbą o ubezpieczenie kolekcji oraz pełniejszy wgląd w prace badawczo-konserwatorskie. Ku zaskoczeniu wszystkich odpowiedzią władz UMK było wypowiedzenie umowy depozytu.

Zdaniem Patryka Tomaszewskiego, jednym ze źródeł problemów dla UMK było paradoksalnie ogromne zainteresowanie pracami Muter po zorganizowanej w Toruniu wystawie.

- Katalog wystawy i nagłośnienie kolekcji spowodowało podniesienie wartości kolekcji Nawrockich. Powodowało to konieczność ponownej wyceny dzieł i zapłacenia wyższego ubezpieczenia - tłumaczy rzecznik UMK.

Dr Tomaszewski podkreśla, że w tym samym czasie uczelnia przeżywała poważne problemy finansowe, a na uniwersytecie wprowadzono politykę cięć kosztów utrzymania: - Depozyt został zwrócony rodzinie ze względu na bardzo wysokie koszty ubezpieczenia i konserwacji. Uczelnia była wówczas w bardzo trudnej sytuacji finansowej.

Przez pewien czas pojawił się cień szansy, że kolekcję Muter uda się ocalić dla Torunia dzięki pomocy Urzędu Marszałkowskiego, który dysponował budynkiem przy ul. św. Jakuba. Okazało się jednak, że przerobienie zabytkowego obiektu dla celów ekspozycyjnych byłoby zbyt skomplikowane.

## Uchylone drzwi

Prof. Mirosław Supruniuk nie kryje żalu: - Kolekcja stała się też podmiotem badań konserwatorskich finansowanych z grantu UE. Powstawały prace magisterskie i doktorskie. To miał być magnes dla kolejnych kolekcji z tego kręgu, warsztat do badań naukowych nad polskim malarstwem XX wieku. I była taka szansa. Prowadziliśmy rozmowy z kolekcjonerami i właścicielami prac artystów szkoły paryskiej. Zwrot depozytu spowodował, że marzenia trzeba było zredukować i skupić się na możliwym.

Problem spuścizny po Meli Muter jest częścią szerszego zjawiska. Wiele muzeów niechętnie bierze w depozyt nawet wysokiej klasy dzieła. Z kolei właściciele prywatni, którzy dysponują tymi dziełami, nie mogą liczyć na żadną pomoc państwa.

Maria Nawrockia-Mierzwa, współwłaścicielka obrazów, chciałyby uniknąć ryzyka sprzedaży i rozproszenia kolekcji po Bolesławie Nawrockim: - Dlatego pozostawiam uchylone drzwi na propozycje z Torunia, jeśli takie się pojawią w przyszłości i nadal jestem otwarta na rozsądne propozycje. ©©

# ŚMIERĆ ADOLFA EICHMANNA, ARCHITEKTA HOLOKAUSTU

W nocy z 31 maja na 1 czerwca 1962 roku w słynnym więzieniu Ramli w Izraelu stracono – po długim procesie – SS-Obersturmbannführera Adolfa Otto Eichmanna. Jego prochy rozsypano, by nie było grobu zbrodniarza.

Mariusz Grabowski

**E**gzekucję hitlerowca przeprowadzono minutę po północy, bezpośrednio po tym, jak prezydent Izraela Icchak Ben-Zwi odrzucił jego prośbę o ułaskawienie.

## Zabić czy nie?

W czasie głośnego procesu, który był transmitowany na cały świat przez radio i telewizję, Eichmann został uznany winnym zbrodni „przeciwko ludności żydowskiej, zbrodni wojennych, zbrodni przeciwko ludzkości oraz przynależności do zbrodniczych organizacji”. Choć część zarzutów została oddalona, ława sędziowska uznała go winnym, fanatycznym antysemitą, głęboko zaangażowanym w proces tak zwanego ostatecznego rozwiązania.

Werdykt odbił się szerokim echem na świecie. Do prokuratora generalnego napłynęło wiele listów potępiających wyrok, lecz także wyrażających satysfakcję. Wielu polityków, filozofów, historyków z Izraela i z zagranicy naciskało, by prezydent ułaskawił skazanego. Zebrał się nawet gabinet, któremu przewodniczył Ben Gurion, by rozpatrzyć kwestię: czy w tym jedynym przypadku można zastosować nieistniejącą w kodeksie karę śmierci.

29 maja 1962 roku apelacja adwokatów Eichmanna została odrzucona i wyrok został utrzymany w mocy.

## Prawo i polityka

Proces 55-letniego Niemca rozpoczął się 11 kwietnia 1961 r. w Jerozolimie. Głównym oskarżycielem był Gidon Hausner, prokurator generalny Izraela, a obrońcą dr Robert Servatius, prawnik z Kolonii, którego wynagrodzenie opłacone zostało przez Izrael i RFN. W trakcie procesu przesłuchano 112 świadków oraz zaprezentowano setki dokumentów stanowiących dowód na rolę Adolfa Eichmanna w przeprowadzeniu zagłady Żydów.

„Proces Eichmanna – pisze historyk Krzysztof Persak – miał dwa cele, nie całkiem ze sobą zgodne. Z jednej strony chodziło o osądzenie Eichmanna za popełnione czyny – a zbrodnie, w których osobiście uczestni-



Na procesie było obecnych 700 dziennikarzy z całego świata. Wielu publicystów uznało proces za zbyt zbiurokratyzowany i niepokazujący całego zła Eichmanna.

czył, z pewnością były wystarczającą podstawą do skazania”.

Wbrew jednak temu jak go przedstawiano, nie był głównym organizatorem Zagłady. Tymczasem w zamyśle władz Izraela jego proces miał posłużyć jako ważny instrument państwowej polityki historycznej. Prokurator Gideon Hausner i premier Dawid Ben Gurion chcieli przekształcić proces Eichmanna w wielki historyczny sąd nad mordem Żydów.

„Chodziło im o nakreślenie całościowego obrazu Zagłady, pokazanie światu ogromu cierpienia Żydów, a także o opowiedzenie o ich poświęceniu i aktach oporu” – dowodzi Persak.

## Proces był wydarzeniem

Na procesie było obecnych 700 dziennikarzy z całego świata. Powstało wiele dzieł literackich, filmów i sztuk teatralnych dotyczących tego wydarzenia. Wielu komentatorów i publicystów uznało proces za nieudany – jako za zbyt zbiurokratyzowany i niepokazujący

prawdziwego Eichmanna – wroga ludzkości.

Aktem oskarżenia, w którego redagowaniu uczestniczył ponoć sam premier Ben Gurion, objęto w zasadzie wszystkie etapy Zagłady. Eichmannowi przypisano główną odpowiedzialność również za zbrodnie, w których bezpośrednio nie uczestniczył ani ich nie organizował, np. masowe egzekucje Żydów na Wschodzie prowadzone przez Einsatzgruppen czy oznaczoną kryptonimem „Reinhard” operację wymordowania Żydów w Generalnym Gubernatorstwie.

Było to miejscami prawniczo wątpliwe i przewodniczący sądu Mosze Landau kilkakrotnie zwracał prokuratorowi Gideonowi Hausnerowi uwagę, by „ściślej trzymał się osobistej roli podsądnego”. Prokurator bowiem luki w materiale dowodowym często pokrywał retoryką.

## Hitlerowiec buddysta

Przez cały czas procesu Eichmann utrzymywał, że był

przede wszystkim Nietzsche, i buddyzmowi. Twierdził, że absurdalne było, że wszechmogący Bóg pozwolił ukrzyżować Swego Syna.

Uważał, że droga do Boga nie prowadziła przez Chrystusa i przejawiał wiarę w fatalizm i panteizm. Według niego Bóg zwalniał człowieka z moralnych rozterek. Widział wszechświat na kształt konferencji w Wannsee. Szefostwo SS (czyli bogowie) podjęło decyzję, a on „jedynie wypełniał ich rozkazy”.

## „Nie bronił się, nie płakał”

Wróćmy do momentu przed egzekucją. Po otrzymaniu informacji o odrzuceniu apelacji i powrocie do celi skazany napisał kilka listów do rodziny i wypił pół butelki czerwonego wina Carmel. Przed północą do celi przyszedł pastor Hull, z którym Eichmann często dyskutował o religii. Skazany powiedział do niego: „Nie będę dzisiaj z panem dyskutował o Biblii. Nie mam wiele czasu do stracenia”. W celi pojawił się następnie Rafi Eitan – agent Mosadu, który skuł zbrodniarza. Ten spojrzął na niego i powiedział po niemiecku: „Mam nadzieję, że będziesz następnym”.

Wykonawcę wyroku śmierci przez powieszenie wybrano spośród strażników więziennych w drodze losowania. Los padł na pochodzącego z Jemenu Shaloma Nagara. „Eichmann nie bronił się, nie płakał, nie drżał” – wspominał Nagara. „Stałem kilka kroków od niego i patrzyłem mu prosto w oczy”.

## Prochy rozwiął wiatr

Eichmanna zaprowadzono do sali straceń, gdzie wypowiedział ostatnie słowa. Wedle świadectw brzmiały: „Sieg heil Deutschland! Sieg heil Argentinien! Sieg heil Österreich! To są te trzy kraje, z którymi byłem najbardziej związany i których nie zapomnę. Pozdrawiam mą żonę, moją rodzinę i mych przyjaciół. Jestem gotowy. Spotkamy się ponownie wkrótce, bo taki jest los wszystkich ludzi. Umieram, wierząc w Boga”. W ostatniej woli skazaniec poprosił o białe wino i odmówił założenia worka na szyję.

Uznano ten gest za oznakę, że nie boi się swojego losu.

Shalom Nagara wspominał, że przygotowując zwłoki do kremacji, nie wiedział, że u duszonej osoby w płucach pozostaje powietrze. Gdy uniósł zwłoki do góry, wydobył się z nich makabryczny odgłos, coś jak „grrrrererere”, co wedle niego zabrzmiało jak „Jemeńczyku”.

Ciało Eichmanna spalono w przygotowanym krematorium niedaleko plaży, a jego prochy rozrzucano nad międzynarodowymi wodami Morza Śródziemnego.

## Spór po latach

Proces Adolfa Eichmanna do dziś wzbudza emocje. Już w 1963 r. ukazała się książka „Eichmann w Jerozolimie: rzecz o banalności zła” autorstwa niemieckiej filozofki Hanny Arendt. Opisowała kulisy procesu i pisała, że „Eichmann działał bezmyślnie, niczym trybik w nazistowskiej maszynie zagłady. Był jedną z wielu podobnych sobie jednostek”.

Pół wieku później do kwestii procesu wrócił reżyser i badacz Holocaustu Claude Lanzmann. „Proces Eichmanna w roku 1962 w Jerozolimie został przeprowadzony skandalicznie źle i przez ignorantów” – mówił w wywiadzie dla „Nwsweeka” w 2014 r. „To był polityczny show zamówiony przez Ben Guriona, mający stanowić akt założycielski państwa Izrael. Nikt nie szukał prawdy i nikt nie pracował tak jak należy. Sędziowie i prokuratorzy wszystko mieszały: nie odróżniali getta w Chełmie od obozu zagłady w Chełmie. (...) Rzekoma »banalność zła« to jedynie banalność konkluzji pani Arendt. Eichmann był fanatycznym antysemitą, na dodatek niewiarygodnie skorumpowanym. Kochał pieniądze. Był gotowy na wszystko, żeby je zdobyć”.

## Zadzwoił telefon

„Przez rok miałem koszmary” – wspominał wykonawca wyroku, zmarły w 2024 roku Shalom Nagara. Spokój przywróciła mu religia. Przeniósł się do nowego osiedla żydowskiego na Zachodnim Brzegu Jordanu, zamieszkanego przez radykalnych osadników; walczył podczas wojny siedmiodniowej.

W 1994 r. Nagara modlił się w synagodze, gdy w pobliżu żydowski fanatyk zastrzelił przy grobie patriarchy Abrahama 29 muzykmanów. W obawie przed zemstą Palestyńczyków sprzedał dom i powrócił do Holonu.

W 1988 r. zadzwonił do niego dawny szef więzienia Ramli. „Chcesz wykonać wyrok na Johnie Demianiuku?” – usłyszał w słuchawce. Ukraiński oprawca z obozu zagłady w Sobiborze został właśnie skazany na śmierć. Tym razem Szalom Nagara odmówił...©

## 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE  
PANORAMA

## Program telewizyjny

## FILM PRZYGODOWY PIĄTEK TVN 20:00

## Diuna: Część druga

„Diuna: Część druga” ukazuje imponującą podróż Paula Atrydy. Paul i Jessica zaczynają żyć wśród Fremenów na pustyni. Proroctwo zdolności Paula są coraz silniejsze, a Jessica staje się Wielką Matką Fremenów. Choć Paul zawarł sojusz z Chani i Fremenami, jednocześnie wkracza na wojenną ścieżkę, palając żądzą zemsty na spiskowcach, którzy doprowadzili do upadku jego rodziny. Stając przed wyborem między miłością życia a losem znanego wszechświata, Paul pragnie zapobiec tragicznej przyszłości, którą tylko on potrafi przewidzieć. W epopei, będącej adaptacją bestsellera Franka Herberta pod tytułem „Diuna”, pojawia się plejada gwiazd, wśród których znaleźli się: Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson,



Josh Brolin, Austin Butler, Florence Pugh, Dave Bautista, Christopher Walken, Léa Seydoux, Souheila Yacoub, jak również Stellan Skarsgård, Charlotte Rampling i Javier Bardem. Film produkcji Warner Bros. Pictures i Legendary Pictures to kontynuacja nagrodzonej sześcioma Oscarami „Diuny” z 2021 roku.

## FILM SENSACYJNY SOBOTA TVN 7 20:00

## Wyspa

Akcja filmu rozgrywa się w połowie XXI wieku. Lincoln Six-Echo (Ewan McGregor) i Jordan Two-Delta (Scarlett Johansson) są jednymi z setek mieszkańców zamkniętego ośrodka. Ich codzienne życie jest monitorowane, pozornie dla ich własnego dobra. Jedynym wyjściem i nadzieją, którą wszyscy się lęka, jest być wybranym na Wyspę, ostatni wolny od zanieczyszczeń skrawek lądu, jaki ocalał po katastrofie ekologicznej, która podobno uśmierciła na planecie wszystkich oprócz nich. Dręczony od jakiegoś czasu cenni martwi niż żywi. Mając coraz mniej czasu, Lincoln i Jordan decydują się na ucieczkę. W pościg za nimi rusza elitarna jednostka. Futurystyczny thriller na podstawie opowiadania Tredwell-Owena.



że wszystko związane z jego istnieniem to kłamstwo, Wyspa to okrutny żart, a on, Jordan i wszyscy inni są bardziej cenni martwi niż żywi. Mając coraz mniej czasu, Lincoln i Jordan decydują się na ucieczkę. W pościg za nimi rusza elitarna jednostka. Futurystyczny thriller na podstawie opowiadania Tredwell-Owena.

## FILM SENSACYJNY NIEDZIELA TVN 22:25

Sherlock Holmes:  
Gra cieni

Nominowany do BAFTA Guy Ritchie (Porachunki, Przekręt) w najlepszej formie. Widowiskowe sceny akcji, szybki montaż, dowcipne dialogi oraz gwiazdorska obsada to główne, choć niejedyne, atuty sequela jego filmu z 2009 roku. W kontynuacji światowego hitu o przygodach Sherlocka Holmesa (Robert Downey Jr.) i jego przyjaciela, doktora Watsona (Jude Law), genialny detektyw stanie przed trudnym wyzwaniem. Okazuje się, że istnieje człowiek, który dorównuje mu błyskotliwością i bystrością umysłu. To bezwzględny i przebiegły profesor James Moriarty, który zrobi wszystko, aby pogryźć świat w chaosie i anarchii. Holmes i dr Watson zrobią zaś wszystko, by



go przed tym powstrzymać. Jako czarny charakter znakomicie zaprezentował się znany z serialu „Mad Men” Jared Harris (także: „Ciekawy przypadek Benjamin Buttona”, „Lincoln”). Nie zabraknie też pięknych kobiet, wśród nich zjawisko-

wej Szwedki Noomi Rapace (trylogia „Millennium”, „Wykluczeni”). Muzyczne tło tworzą fragmenty utworów Mozarta i Schuberta oraz oryginalne kompozycje nagrodzonego Oscarem Hansa Zimmera („Król Lew”, „Gladiator”).

KOMEDIA  
NIEDZIELA  
TVP KULTURA 20:00

## Boska Florence

Florence Foster Jenkins kochała muzykę. Nie miała niestety żadnych zdolności. Jako dziedziczka fortuny oraz narzeczona brytyjskiego aktora i arystokraty, miała niezbędne środki. Dzięki staraniom ukochanego, udawało się jej występować na Broadwayu i nagrywać płyty. Jednak koncert w słynnej Carnegie Hall to było już za wiele.

FILM KRYMINALNY  
WTOREK  
POLSAT 22:30

## Baby Driver

Baby jest utalentowanym młodym kierowcą, który zarabia na życie, biorąc udział w napadach. Wielką pasją chłopaka jest muzyka. Kiedy poznaje dziewczynę marzeń, postanawia porzucić działalność przestępczą i zacząć żyć normalnie. Szybko okaże się, że nie będzie to takie łatwe. Szef mafii zmusza go do udziału w jeszcze jednym skoku.

## PONIEDZIAŁEK 8 Czerwca

## TVP1

DVBT

**7.00** Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.05** Pogoda Info **8.15** Czerdziestolatki (6): Włosy Flory, czyli labirynt **9.10** Ranczo (50): Kontratak **10.10** Komisarz Alex (59): Testament **11.05** Ojciec Mateusz (166) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Planeta zmian II (1): Malediwy, USA i Grenlandia **14.00** Złoty chłopak (307)

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.10** Pogoda Info  
**15.25** Gra słów. Krzyżówka  
**16.00** Dziedzictwo (942)  
**17.00** Teleexpress  
**17.25** Jaka to melodia?  
**18.05** Reporterzy – magazyn  
**18.25** Akcyjowa 38 (885)  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Prokurator (1)

– serial krym. Polska 2015  
Reż. Katarzyna Dominiak, Jacek Filipiak, Maria Skąpska, Jakub Wielecki  
**21.25** Uczciwy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
Reż. Mark Williams, wyk. Liam Neeson, Kate Walsh, Robert Patrick  
Złodziej Tom, aby zyskać możliwość spokojnego życia z ukochaną, zamierza pójść na układ z FBI i zwrócić ukradzione pieniądze. Ale okazuje się, że agentom nie można ufać.  
**23.15** Fenomen Fogga – film dokumentalny Polska 2023

**0.20** Poznać 56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**2.20** Słodkie oczy  
\*\*\* – komedia Polska 1979

## TVP2

DVBT

**5.30** M jak miłość (1771) **6.25** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3329) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Okrasa łamie przepisy: Smaki Opolszczyzny **12.00** Wyższa Szkoła Jazdy (1) **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (116) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (849) – serial obyczaj. Polska 2026

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (406)  
– telenowela Hiszp. 2023  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Panna młoda (117)  
– serial obycz. Turcja 2024  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu  
**19.25** Barwy szczęścia (3329)  
– serial Polska 2026  
**20.05** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej  
**20.55** Postaw na milion  
**21.50** Na sygnale (837, 838)  
– serial obycz. Polska 2026  
**22.55** Ludzie i bogowie (7-opis, 8)  
– serial hist. Polska 2020  
Porucznik Martel, zdradzony przez Zajdera, trafia na Szu-cha, gdzie jest torturowany przez gestapowców. W końcu zgadza się na współpracę. Po wypuszczeniu kontaktuje się z podziemiem.

**0.45** Na tropach przeszłości (4)  
– serial krym. Fr. 2023  
**1.45** Nasz dom w górach (4): Taniec godowy – serial obyczaj. Niemcy 2018  
**2.40** Akcyjowa 38  
**4.40** Na dobre i na złe (888)

## Polsat

DVBT

**5.25** Telezakupy TV Okazje – program rekl. **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (286, 287): Łowca nagród / Diabelski sąsiad **9.30** Trudne sprawy (1215, 1216): Pogubiona matka / Trzy babki – serial fab.-dok. Polska 2023 **11.35** Gliniarze (823-825): Oddychaj / Słodkie kłamstwa / Ośmiornica **14.40** Dlaczego ja? (1463): Brzdąc – serial fab.-dok. Polska 2025

**15.50** Wydarzenia  
**16.15** Pogoda  
**16.20** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (1060)  
**17.00** Gliniarze (1028)  
**18.00** Pierwsza miłość (4232)  
– serial Polska 2026  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Milionerzy – teleturniej  
**20.35** Jurassic World – film \*\*\*\* przygodowy USA 2015  
Reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Nick Robinson  
**23.10** Salt – film sens. USA 2010  
\*\*\*\* Reż. Phillip Noyce, wyk. Angelina Jolie, Liev Schreiber, Chiwetel Ejiofor  
Evelyn Salt zostaje oskarżona przez rosyjskiego zdrajcę Orłowa, że jest szpiegiem KGB i bierze udział w spisku, który ma ostatecznie doprowadzić do zniszczenia USA.

**1.20** Searching  
\*\*\* – thriller USA/Rosja 2018  
Reż. Aneesh Chaganty, wyk. John Cho, Debra Messing, Michelle La  
**3.45** Ewa gotuje  
**4.40** Disco gramy!

## TVN

DVBT

**5.15** Nauka jazdy (275.40) Uwaga!  
**5.55** Ukryta prawda (1662) **6.50** Kuchenne rewolucje: Myszeć – „Gości-niec” **7.45** Dzień Dobry TVN – program inform.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku – magazyn **11.25** Kuchenne rewolucje: Wschowa – La Trattoria Familija: Nowy Tomyśl – Oaza Smaku **13.40** Ukryta prawda (1637-1638, 1701) – serial fabularno-dokument. Polska 2024

**16.50** Szpital św. Anny (41)  
– serial obycz. Polska 2025  
**17.55** Detektywi (150)  
**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.15** Na Wspólnej (4224)  
– serial Polska 2026  
**20.50** Bitwa o gości  
– reality show Polska 2025

**22.00** Na skraju załamania  
\*\*\* – thriller W. Bryt./USA 2024  
Reż. Jeff Celentano, wyk. Minka Kelly, Dermot Mulroney, Maggie Grace  
Cass była świadkiem tragedii na wiejskiej drodze. Po tym wydarzeniu nawiedzają ją duch i Cass wątpi w swoje zdrowie psychiczne. Po serii przerażających wydarzeń wierzy, że będzie następną ofiarą.  
**0.05** Matrix – film sf USA 1999  
\*\*\*\* Reż. Andy Wachowski, Larry Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss  
**2.55** Co za tydzień – magazyn  
**3.35** Szpital św. Anny (108)  
– serial obycz. Polska 2026  
**4.35** Uwaga! – magazyn  
**4.55** Recepta na stary dom (3)  
– serial dok. USA 2018

## TVN7

DVBT

**6.50** Szkoła (707, 708) **8.45** Ukryta prawda (1313, 1396) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1026-1028) **14.00** Detektywi (98) **15.00** Szpital (744) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (472, 473) **18.00** Sekrety życia (34) **19.00** Ukryta prawda (1505) **20.00** \*\*\* Sekret w ich oczach – film krym. USA/W. Bryt./Hiszpania/Korea Pd. 2015, reż. Billy Ray **22.25** \*\*\* Seks w wielkim mieście – komedia rom. USA 2008, reż. Michael Patrick King, wyk. Sarah Jessica Parker **1.25** \*\*\* Morderstwo doskonałe – film sens. USA 1998 **3.35** Mówię Wam (16)

## TVP Kultura

DVBT

**10.15** \*\*\* Książę sezonu – kom. Polska 1970 **11.20** \*\*\* Parasolki z Cherbou-rga – film muz. Fr./Niemcy 1964 **13.00** Niepoprawny Belmondo **14.05** Kosmos 1999 **15.10** \*\*\* Goodbye Rockefeller – film dla młodz. Polska 1993 **16.55** Zmiennicy (12) **18.10** Dźwięk Nowego Jorku **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (6) **20.00** \*\*\* Goldeneye – film sensac. W. Bryt./USA 1995 **22.20** \*\*\* Musisz żyć – dramat Polska 2000 **0.05** Sibelius. Siedem symfonii **1.35** Kulturalni **2.30** \*\*\* Pan od muzyki

## TVP Sport

DVBT

**8.35** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie **9.30** Lekkoatletyka: Halina Konopacka Classic w Warszawie **11.45** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie **13.45** FOGO Futsal Ekstraklasa: Piast Gliwice – Texom Eurobus Przemysł **15.50** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie **20.05** Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA: Paris Saint-Germain – Arsenal FC **22.15** Sportowy wieczór **22.50** Lekkoatletyka: Halina Konopacka Classic w Warszawie **1.05** Reportaż **1.30** NBA Action

## TV4

DVBT

**5.30** Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (12, 13) **7.55** Bogaty dom – błędny dom (127) **8.55** Policjantki i policjanci (462, 463) **10.55** Na ratunek 112 (1121, 480) **11.55** Dlaczego ja? (1549, 1550) **13.55** Trudne sprawy (1319-1321) **16.55** Policjantki i policjanci (1375) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (62) **19.00** Policjantki i policjanci (1376) **20.00** Uroczysko (165, 166) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (109) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (992) **23.05** \*\*\* Legion – horror USA 2010 **1.15** Love Island. Wyspa miłości (7)

## TV Trwam

DVBT

**12.20** Kraina Sanu **13.10** Parafia pw. Świętej Rodziny **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Burza w okręgu krakowskim **15.00** Powstańcy śladem **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Sanktuarium polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Spotkanie Rodziny Radia Maryja **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnołęcki **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii

## TV Puls

DVBT

**6.00** Policjanci z Miami (5, 6) **8.00** Kobra – oddział specjalny (4, 5) **10.00** Maria z przedmieścia (7, 8) **12.00** Nie igraj z aniołem (90) **13.00** Wspaniałe stulecie (24) **14.00** Kurierzy (9) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (490, 491) **17.00** Kurierzy (10) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (967, 968) **20.00** \* Najemnik – film sens. USA/Aruba/RPA 2006 **22.00** \*\*\* Zabić Salazara – film akcji USA/Monaco/Rum. 2016 **0.00** \*\*\* Kolonia karna – film sf USA/W. Bryt. 1994 **2.25** Dzielnica strachu (447)

## WTOREK 9 Czerwca

TVP1 DVB-T

**7.00** Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.05** Pogoda Info **8.15** Czwartdziestolatek (7) **9.15** Ranczo (51): Falszerze uczuć **10.10** Komisarz Alex (60): Gra pozorów **11.05** Ojciec Mateusz (167): Diabelski śmiech **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Dzikie imperium (1): Rokselary, złote małpy z Hubei **14.00** Złoty chłopak (308)

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.10** Pogoda Info  
**15.25** Gra słów. Krzyżówka  
**16.00** Dziedzictwo (943)  
**17.00** Teleexpress  
**17.25** Jaka to melodia?  
**18.05** Reporterzy – magazyn  
**18.25** Akacja 38 (886)

Blanca wraca na Akację i oskarża matkę o porwanie syna i jego podmiętą z zmarłą dziewczynką. Pułkownik Valverde prosi Siliwio o rękę. Paquito odkrywa, że Flora ma towary z przemytu.

**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Prokurator (2) – serial krym.  
**21.25** Śmierć nadejdzie jutro  
\*\*\* – film sens. W. Bryt./USA/Hiszpania/Islandia 2002  
Reż. Lee Tamahori, wyk. Pierce Brosnan, Halle Berry, Toby Stephens

**23.45** Katastrofa Air India. Jak do tego doszło? – film dokumentalny W. Bryt. 2025

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

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

TVP2 DVB-T

**5.35** M jak miłość (1772) **6.30** Ukryta historia. Leśne kościoły **6.55** Barwy szczęścia (3330) **7.30** Pytanie na śniadanie – mag. inf. **11.30** Rodzinka.pl (5, 6): Dziewczyna Tomka / Co jest do jedzenia? – serial kom. Polska 2011 **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (117) – serial obycz. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (850): Sport to zdrowie – serial obycz. Polska 2026

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (407)  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Panna młoda (118)  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu  
**19.25** Barwy szczęścia (3330) – serial Polska 2026

**20.05** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej  
**20.55** Postaw na milion  
**21.50** Na sygnale (839, 840-opis)  
Zespół Banacha jedzie do mężczyzny, który ma poważne rany i krwotok. Obrażenia pacjenta od razu wydają się ratownikom podejrzane, a po chwili wychodzi na jaw, że ranny uciekł z więzienia.

**22.55** Ludzie i bogowie (9, 10) – serial hist. Polska 2020  
**0.45** Na tropach przeszłości (5) – serial krym. Fr. 2023  
**1.45** Nasz dom w górach (5) – serial obycz. Niemcy 2019  
**2.40** Dzieci wroga – film dokumentalny Szwecja/Dania/Katar 2021

**3.45** Rodzinka.pl – serial kom. Polska 2026  
**4.35** Na dobre i na złe (889)

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

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

Polsat DVB-T

**5.25** Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.30** Malanowski i Partnerzy (288, 289): Uwikłana / Powrót z grobu **9.30** Trudne sprawy (1217, 1218): Cudze szczęście / Strach przed wyjawieniem prawdy **11.35** Gliniarze (826-828) – serial fabul.-dokum. Polska 2023 **14.40** Dlaczego ja? (1464): Łowczyni majątku – serial fab.-dok. Polska 2025

**15.50** Wydarzenia  
**16.15** Pogoda  
**16.20** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (1061): Idiotka – serial fab.-dok.  
**17.00** Gliniarze (1029) – serial fab.-dokum. Polska 2024  
**18.00** Pierwsza miłość (4233) – serial Polska 2026

**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Milionerzy – teleturniej  
**20.35** Venom 2: Carnage  
\*\*\* – horror USA 2021  
Reż. Andy Serkis, wyk. Tom Hardy, Woody Harrelson, Michelle Williams

**22.45** Barry Seal: Król przemytu  
\*\*\*\* – film sensac. USA 2017  
Reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Sarah Wright  
Barry to przemytnik, pilot, ale także patriota i jeden z najbogatszych ludzi w Ameryce lat 80. XX wieku. Zostaje zwerbowany przez CIA, aby przeprowadzić tajną operację.

**1.05** Alfa – film przygodowy USA/Chiny/Kanada 2018  
Reż. Albert Hughes  
**3.20** Nasz nowy dom (359)

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

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

TVN DVB-T

**5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1663) **6.50** Kuchenne rewolucje: Kulinowiec – „Schabowy i spółka” **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku – magazyn kulinarny **11.25** Kuchenne rewolucje: Bistro „Galancie”, Łódź: Żnin, bar „Chicken Go” **13.40** Ukryta prawda (1639-1640, 1702) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

**16.50** Szpital św. Anny (42) – serial obycz. Polska 2025  
**17.55** Detektywi (166): Wszystkie kobiety Kasjana – serial fabularno-dok. Polska 2025  
**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.15** Na Wspólnej (4225) – serial Polska 2026

**20.50** Podwójne ryzyko – thriller  
\*\*\* USA/Niemcy/Kanada 1999  
Reż. Bruce Beresford, wyk. Tommy Lee Jones, Ashley Judd, Bruce Greenwood  
**23.05** Kuba Wojewódzki  
**0.10** Star Trek – film sf  
\*\*\*\* USA/Niemcy 2009  
Reż. J.J. Abrams, wyk. Chris Pine, Zachary Quinto, Leonard Nimoy

Opowieść o początkach historii załogi USS Enterprise. James Kirk i Spock spotykają na swojej drodze zaślepionego chęcią zemsty Nero, który podróżuje w czasie. Muszą go powstrzymać, nim będzie za późno.  
**2.45** Szpital św. Anny (109)  
**3.50** Uwaga! – magazyn  
**4.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (18): Złoźnica w Krainie Czarów

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

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

TVN7 DVB-T

**6.50** Szkoła (710, 711) **8.45** Ukryta prawda (1314, 1398, 1399) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1029-1031) **14.00** Detektywi (99) **15.00** Szpital (745) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (474, 475) **18.00** Sekrety życia (35) **19.00** Ukryta prawda (1506) **20.00** \*\*\*\* Dzień próby – film sensac. USA 2001, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Ethan Hawke **22.35** \*\*\*\* Oszukać przeznaczenie – horror USA/Kan. 2000, reż. James Wong, wyk. Devon Sawa, Ali Larter **0.45** \*\*\*\* Wścig o złoto – dramat Norwegia 2022 **3.20** Złoty remont (1)

**10.15** \*\*\*\* Zorro – film przygod. Wł./Fr. 1975 **12.45** Sagrada Familia – wyzwanie dla Gaudiego **13.50** Kosmos 1999 **14.55** \*\*\*\* Wenecja – film obycz. Polska 2010  
**17.05** Zmiennicy (13) **18.15** Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (2) **20.00** Teatr TV: Ja, Feuerbach – spektakl Polska 2015 **21.40** \*\*\*\* Tommaso – dram. W. Bryt./Wł./USA/Grecja 2019  
**23.45** Ingmar Bergman: okiem choreografa **0.50** \*\*\*\* Goldeneye – film sens. W. Bryt./USA 1995, reż. Martin Campbell

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

**8.15** Polska Liga Żeglarska: Ekstraklasa R1 Sopot **8.40** Koszykówka: NBA **9.55** Piłka nożna **11.50** Badminton: LOTTO Ekstraliga Badminton: Mecze o 3. miejsce **12.55** (L) Badminton: LOTTO Ekstraliga Badminton: Finał **16.10** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie **17.55** (L) Piłka nożna **20.05** Studio **20.40** (L) Piłka nożna: Eliminacje MŚ kobiet strefy UEFA: Holandia – Polska **23.15** Sportowy wieczór **23.50** Piłka nożna (tow.): Polska – Ukraina **2.00** (L) Hokej na lodzie: NHL: Finał – 4. mecz

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

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

TV4 DVB-T

**6.00** Strażnik Teksasu (14, 15) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (128) **8.55** Policjantki i policjanci (464, 465) **10.55** Na ratunek 112 (1122, 1123) **11.55** Dlaczego ja? (1551, 1552) **13.55** Trudne sprawy (1322, 1323) **16.55** Policjantki i policjanci (1376) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (63) **19.00** Policjantki i policjanci (1377) **20.00** Uroczysko (167, 168) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (110) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (993) **23.00** \*\*\*\* We krwi – film sens. USA/W. Bryt./Puerto Rico 2014 **1.20** Love Island. Wyspa miłości (8)

**12.20** Kocham życie **13.05** W sądeckiej krainie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **15.30** Poronin – Parafia Św. Marii Magdaleny **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Niemy świadek historii. Puszczka Rudnicka **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.55** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

**6.00** Policjanci z Miami (6, 7) **8.00** Kobra – oddział specjalny (5, 6) **10.00** Maria z przedmieścia (9, 10) **12.00** Nie igraj z aniołem (91) **13.00** Wspaniałe stulecie (25) **14.00** Kurierzy (10) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (492, 493) **17.00** Uroczysko (11) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (968, 969) **20.00** \*\* Tokarew. Zabójca z przeszłości – film sensacyjny USA/Francja 2014 **22.00** \*\* Transporter: Nowa moc – film sensacyjny Francja 2015 **23.55** \*\*\*\* Pokrzywa – thriller USA/Australia 2022

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## ŚRODA 10 Czerwca

TVP1 DVB-T

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzinka (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.15** Czwartdziestolatek (8): Otwarcie trasy, czyli czas wolny **9.10** Ranczo (52): Zemsta i wybaczenie **10.10** Komisarz Alex (61): Bestia **11.05** Ojciec Mateusz (168): Reportaż z domu **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Dzikie imperium (2) **14.00** Złoty chłopak (309)

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.10** Pogoda Info  
**15.25** Gra słów. Krzyżówka  
**16.00** Dziedzictwo (944)  
**17.00** Teleexpress  
**17.25** Jaka to melodia?  
**18.05** Reporterzy – magazyn  
**18.25** Akacja 38 (887)

**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Prokurator (3) – serial krym.  
**21.25** Film dokumentalny  
**22.25** Niewinni czarodzieje  
\*\*\*\* – dramat Polska 1960  
Reż. Andrzej Wajda, wyk. Tadeusz Łomnicki, Krystyna Stypułkowska, Wanda Koczeska

Młody lekarz pracuje w klubie sportowym, lubi jazz. Chętnie nawiązuje przelotne związki z kobietami. Poznaje w lokalu piękną dziewczynę. Oboje ulegają wzajemnej fascynacji.

**0.00** Śmierć nadejdzie jutro  
\*\*\* – film sensacyjny W. Bryt./USA/Hiszpania/Islandia 2002  
**2.10** Kaziu, Polska Ci dziękuje – film dokum. Polska 2006  
**3.00** Mundial 2026 – FIFA World Cup 2026  
Countdown Concert

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

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

TVP2 DVB-T

**5.30** M jak miłość (1773) **6.25** Pozyteczni.pl **6.55** Barwy szczęścia (3331) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn **12.00** Rodzinka.pl (7): Jedna kobieta, czterech facetów **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (118) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (851): Obcy w domu

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (408)  
Curro nie umie pogodzić się z zachowaniem Martiny. Jime-na grozi Ablowi, że zniszczy mu życie, jeśli wyzna prawdę o jej ciąży. Salvador dostaje reprimendę od don Rómula.  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Panna młoda (119) – serial obycz. Turcja 2024  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu  
**19.25** Barwy szczęścia (3331) – serial Polska 2026  
**20.05** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej  
**20.55** Postaw na milion  
**21.50** Na sygnale (841, 842) – serial obycz. Polska 2026  
**22.55** Ludzie i bogowie (11, 12) – serial hist. Polska 2020

**0.45** Na tropach przeszłości (6) – serial krym. Fr. 2023  
**1.45** Nasz dom w górach (6) – serial obycz. Niemcy 2019  
**2.45** Implozja: Katastrofa „Titana” – film dok. Wielka Bryt./Kan./Niemcy/USA 2025  
**4.30** Na dobre i na złe (890) – serial obycz. Polska 2023

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

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

Polsat DVB-T

**5.25** Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **9.30** Trudne sprawy (1219, 1220): Tancerka z przemytu / Powrót – serial fabul.-dokument. Polska 2023 **11.30** Gliniarze (829-831): Efekt motyla / Czas spłaty długów / Plan na życie – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **14.40** Dlaczego ja? (1465): Błąd młodości – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

**15.50** Wydarzenia  
**16.15** Pogoda  
**16.20** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (1062)  
**17.00** Gliniarze (1030)  
**18.00** Pierwsza miłość (4234) – serial Polska 2026  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Milionerzy – teleturniej  
**20.35** 7 rzeczy, których nie wiecie  
\*\*\* o facetach  
– komedia Polska 2016  
Reż. Kinga Lewińska, wyk. Zbigniew Zamachowski, Maciej Zakościelny, Mikołaj Roznerski

Siedem historii mężczyzn, którzy borykają się z problemami, od samotności po chęć ucieczki przed stabilizacją i zobowiązaniami. Każdy czuje co innego i musi odnaleźć się w wymagającym świecie.  
**23.05** Jak ukradłem 100 milionów  
\*\* – komedia Polska 2024  
Reż. Michał Węgrzyn, wyk. Antoni Królikowski, Zuzanna Zielińska, Małgorzata Socha

**1.10** Chiński zodiak – komedia  
\*\*\* sens. Hongk./Chiny 2012  
**3.35** Nasz nowy dom

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

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

TVN DVB-T

**5.05** Recepta na stary dom (5) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1664) **6.50** Kuchenne rewolucje: Tarnowskie Góry – „Art-smaku” **7.45** Dzień Dobry TVN – program inform.-publicyst. **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Gospoda „Pod zachrypnętym kogutem”, Głewo / Łódź – „Świńskie sprawy” **13.40** Ukryta prawda (1641-1642, 1703) – serial fabul.-dok. Polska

**16.50** Szpital św. Anny (43) – serial obycz. Polska 2025  
**17.55** Detektywi (167): Koniec życia Aurelii – serial fabul.-dokument. Polska 2025  
Detektywi prowadzą sprawę zaginięcia Aurelii. Policja i bli-scy zaginionej uznali, że popełniła samobójstwo, ale ciała nie odnaleziono. Trop prowadzi do handlarzy żywym towarem.

**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.15** Na Wspólnej (4226) – serial Polska 2026  
**20.50** Król Artur: Legenda miecza – film przygodowy Wielka Brytania/USA/Australia 2021  
Reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Astrid Bergès-Frisbey, Jude Law

**23.25** Diuna – film sf  
\*\*\*\* USA/Kanada 2021  
Reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Rebecca Ferguson, Zendaya  
**2.40** Śmierć Diany: dwa śledztwa: Zamknięcie sprawy – serial dok. USA 2022  
**3.50** Szpital św. Anny (110)  
**4.50** Uwaga! – magazyn

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

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

TVN7 DVB-T

**6.50** Szkoła (713, 714) **8.45** Ukryta prawda (1315, 1400, 1401) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1032-1034) **14.00** Detektywi (100) **15.00** Szpital (746) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (476, 477) **18.00** Sekrety życia (36) **19.00** Ukryta prawda (1507) **20.00** \*\*\*\* Przemysł – dram. USA 2018, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood **22.30** \*\*\*\* Wszyscy święci New Jersey – dramat USA 2021, reż. Alan Taylor, wyk. Alessandro Nivola **1.00** \*\*\*\* Zakonnica – horror USA 2018 **3.10** Żyjąc z potworem (5) **4.05** Fachowcy (20)

**10.10** \*\*\*\* Wenecja – film obycz. Polska 2010 **12.30** Legendy Paryża – opowieść o sztuce XIX wieku **13.30** Kariera Nikodema Dyzmy (1) **14.35** Klub szachistów **15.20** \*\*\*\* Księżniczka w osłej skórce – baśni film. Fr. 1970 **17.00** Zmiennicy (14) **18.10** Muzeum polskiej piosenki **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (3) **20.00** Powrót Sherlocka Holmesa (2) **21.05** \*\*\*\* Sonata – dram. Polska 2022  
**23.15** Sagrada Familia – wyzwanie dla Gaudiego **0.20** \*\*\*\* Tommaso – dramat

**0.45** Uccywy złodziej  
\*\*\* – thriller USA 2020  
**2.35** Poznań '56  
\*\*\* – dramat hist. Polska 1996  
**4.30** Wykrywacz kłamstw

**8.05** Hokej na lodzie: NHL **10.05** Piłka nożna **11.55** Pełnosprawni **12.25** Reportaż **13.10** KIQ Rajdowe Samochodowe MP – Rajd Nadwiślański **13.45** Piłka nożna: Eliminacje MŚ kobiet strefy UEFA: Holandia – Polska **15.55** Droga do mundialu **17.00** (L) Boks: 7. kolejka **20.05** Odlicznice do mundialu: Zapowiedź **22.00** Sportowy wieczór **22.30** Piłka nożna: Mecze tow.na PGE Narodowym w Warszawie: Polska – Nigeria **0.40** Boks: Efe Ajagba – Charles Martin **2.00** (L) Koszykówka: NBA: Finał – 4. mecz

## CZWARTEK 11 Czerwca

## TVP1

DV3 IT

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Pełnia wiary **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.15** Czerdziestolatka (9) **9.15** Ranczo (53): Msza obywatelska **10.10** Komisarz Alex (62): Śmiertelny wyścig **11.05** Ojciec Mateusz (169): Portret psychologiczny **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** To się opłaca **13.00** Sprawa dla reportera – cykl reportaży **14.00** Złoty chłopak (310)

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.10** Pogoda Info  
**15.25** Gra słów. Krzyżówka  
**16.00** Dziedzictwo (945)  
**17.00** Telexpress  
**17.25** Jaka to melodia?  
**18.05** Reporterzy – magazyn  
**18.25** Akacja 38 (888)  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.25** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA  
**20.40** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kolejka grupy A: Meksyk – RPA

**23.35** Morderstwa w Honfleur – film krym. Francja 2025 Reż. Christelle Raynal, wyk. Hélène Seuzaret, Bernard Farcy, Mouloud Turki Rybacy wyławiają z morza zwłoki deputowanego Villiersa. Szczegóły zbrodni nawiązują do XVII-wiecznej legendy. Śledztwo prowadzi policjantka Justine i emerytowany funkcjonariusz Paul.

**1.15** Niewinni czarodzieje  
\*\*\*\*\* – dramat Polska 1960  
**2.50** 63. KFPP w Opolu  
**3.45** Wykrywacz kłamstw

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

## TVP2

DV3 IT

**5.30** M jak miłość (1774) **6.20** Operacja zdrowie **6.50** Barwy szczęścia (3332) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (8, 9): Święta, święta i po świętach / Niedaleko pada jabłko od jabłka **12.35** Kolo fortuny **13.15** Panna młoda (119) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (852): Kłamstwo stanowcze nie! – serial obyczajowy Polska 2026

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (409)  
**16.00** Kolo fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Panna młoda (120)  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu  
**19.25** Barwy szczęścia (3332) – serial Polska 2026  
**20.05** Omnibus – szycy i mądrzy – teleturniej  
**20.55** Kocham Cię, Polsko!  
**22.30** Daleko od szosy (2)

Leszek pracuje na Śląsku jako robotnik. Gdy kończy kurs, zostaje kierowcą wyrotki. Spotkanie z pewną dziewczyną kończy się fatalnie i postanawia wrócić na wieś.  
**23.50** Ludzie i bogowie (13) – serial hist. Polska 2020

**0.50** O pomocy w Paryżu  
\*\*\*\* – komedia romantyczna USA/Hiszp./Francja 2011  
Reż. Woody Allen

**2.30** Rodzinka.pl  
**3.30** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA  
**3.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kolejka gr. A: Korea Połud. – Czechy

## Polsat

DV3 IT

**5.45** Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (290, 291): Powrót zą grobu / Podwójne życie męża **9.30** Trudne sprawy (1221, 1222): Braciszku, jak ty to robisz / Nieproszeni goście **11.30** Gliniarze (832, 833): Znajdź Cię / Dokrecona sruha **14.00** (L) Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB: Słowenia – Polska

**16.30** Na ratunek 112 (1063): Obojnik – serial fabularno-dokument. Polska 2025  
**17.00** Gliniarze (1031): Pod drzewem – serial fabularno-dokument. Polska 2024

**18.00** Pierwsza miłość (4235) – serial Polska 2026  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Milionerzy – teleturniej  
**20.35** Tylko nie ty

\*\*\* – komedia romantyczna USA/Australia 2023  
Reż. Will Gluck, wyk. Sydney Sweeney, Glen Powell, Alexandra Shipp  
Bea i Ben, dwoje singli, z powodu konfliktu po pierwszej randce nie pałają do siebie sympatią. Niespodziewanie spotykają się na weselu. Postanawiają udawać parę, by uniknąć uwag krewnych.  
**22.50** Projektantka – komediodr. \*\*\*\* Australia 2015  
Reż. Jocelyn Moorhouse, wyk. Kate Winslet, Judy Davis, Liam Hemsworth

**1.30** Bejbi blues – dramat obycz. \*\*\* Polska 2012  
**3.45** Kabaretowa Ekstraklasa

## TVN

DV3 IT

**5.05** Nauka jazdy (28) **5.40** Uwaga! – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1665) **6.50** Kuchenne rewolucje: Suwałki – „Fresco” **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Doradca smaku: Portugalski gulasz z jarmuzem i fasolą **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Ukradli talerze”, Prudnik / Myszczin – „Gościniec” **13.40** Ukryta prawda (1643-1644, 1704) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

**16.50** Szpital św. Anny (44) – serial obycz. Polska 2025  
**17.55** Detektywi (168)

**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.15** Na Wspólnej (4227) – serial Polska 2026  
**20.50** Kuchenne rewolucje: Włocławek – Biały Kredens

**22.00** Słaba pieć?  
\*\*\* – komedia Polska 2015  
Reż. Krzysztof Lang, wyk. Olga Bołądź, Piotr Adamczyk, Piotr Głowacki  
Zośka zostaje oszukana przez szefa, traci pracę i reputację. Ten otrzeźwiający kubek zimnej wody zmusza ją do działania. Jako silna i atrakcyjna kobieta chce wziąć z życia to, co jej się słusznie należy.

**0.00** Szeffowie wrogowie 2  
\*\*\* – komedia USA 2014  
Reż. Sean Anders  
wyk. Jason Bateman, Jennifer Aniston, Jamie Foxx

**2.30** Szpital św. Anny (111)  
**3.30** Uwaga! – magazyn  
**3.45** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (19): Podzielona decyzja – serial krym.  
**4.45** Nauka jazdy (29)

## TVN7

DV3 IT

**6.50** Szkoła (716, 717) **8.45** Ukryta prawda (1316, 1402) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1035-1037) **14.00** Detektywi (101) **15.00** Szpital (747) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (478, 479) **18.00** Sekrety życia (37) **19.00** Ukryta prawda (1508) **20.00** \*\*\*\* Czego pragną dziewczyny – komedia USA/W. Bryt. 2003, reż. Dennie Gordon, wyk. Amanda Bynes **22.20** \*\*\*\* Bardzo dziki Zachód – film sensacyjny USA 1999, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Will Smith **0.35** \*\*\*\* Wszystko wszędzie naraz – komedia USA 2022 **3.25** Zgłoś remont (1)

## TVP Kultura

DV3 IT

**10.15** \*\*\*\* Księżniczka w osłej skórce – baśń filmowa Fr. 1970 **11.55** Klub szachistów **12.40** Anelli **13.05** Reżyserzy **14.05** Kariera Nikodema Dyzmy (2) **15.10** \*\*\*\* Jańcio Wodnik – dramat obycz. Polska 1993 **17.05** Zmiennicy (15) **18.15** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (4) **20.00** Wstęp do filmu **20.05** \*\*\*\* Waleśa. Człowiek z nadziei – film biogr. Polska 2013 **22.20** The Rolling Stones – Totally Stripped **0.05** \*\*\*\* Sonata – dram. Polska 2022

## TVP Sport

DV3 IT

**6.15** Odliczanie do mundialu **8.10** Piłka nożna: Eliminacja MŚ (k) strefy UEFA: Holandia – Polska **10.15** Boks: 7. kolejka **12.40** Droga do mundialu **13.45** Koszykówka: NBA **15.55** Odliczanie do mundialu **17.50** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **18.30** Studio **20.40** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: Meksyk – RPA **0.05** Boks: Chris Billam-Smith – Ryan Rozicki **2.10** Boks: Brian Norman Jr. – Jin Sasaki **3.15** Studio **3.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: Korea Połud. – Czechy

## TV4

DV3 IT

**6.00** Strażnik Teksasu (18, 19) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (130) **8.55** Policjantki i policjanci (468, 469) **10.55** Na ratunek 112 (1126, 1127) **11.55** Dlaczego ja? (1555, 1556) **13.55** Trudne sprawy (1328-1330) **16.55** Policjantki i policjanci (1378) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (65) **19.00** Policjantki i policjanci (1379) **20.00** Uroczysko (171, 172) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (112) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (995) **23.05** \*\*\*\* Pamięć absolutna – film sf USA/Meksyk 1990 **1.30** Love Island. Wyspa miłości (10)

## TV Tram

DV3 IT

**10.15** Rozmowy niedokończone **11.25** Muzyczne chwile **11.35** Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady z kongresu **12.40** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **15.00** Mocarz pokory **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **21.00** Apel Jasnoogórski

## TV Puls

DV3 IT

**6.00** Policjanci z Miami (8, 9) **8.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Maria z przedmieścia (13, 14) **12.00** Nie igraj z aniołem (93) **13.00** Wspaniałe stulecie (27) **14.00** Kurierzy (12) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (970, 971) **20.00** \*\*\*\* Terrorysta – film sensac. USA 2001 **22.00** \*\*\*\* Bestia – film sens. Hongkong/Wielka Bryt./Kanada 2003 **23.50** \*\*\*\* Suburra – dramat Włochy/Francja 2015 **2.25** Dzielnica strachu (387)

(DV3 IT) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## PIĄTEK 12 Czerwca

## TVP1

DV3 IT

**7.00** Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Welon, fura i brawura (2) **8.00** Serwis Info **8.05** Pogoda Info **8.15** Czerdziestolatka (10): Pocztówka ze Spitsbergenu, czyli oczarowanie **9.20** Ranczo (54): Czysty biznes **10.15** Komisarz Alex (63): Lincz **11.05** Ojciec Mateusz (170): Stan zagrożenia **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn **13.00** Dzieki imperium (3) **14.00** Złoty chłopak (311)

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.10** Pogoda Info  
**15.25** Gra słów. Krzyżówka  
**16.00** Dziedzictwo (946) – serial obycz. Turcja 2020  
**17.00** Telexpress  
**17.25** Jaka to melodia?  
**18.05** Reporterzy – magazyn  
**18.25** Akacja 38 (889) – serial obycz. Hiszp. 2018

**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.25** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA  
**20.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kolejka gr. B: Kanada – Bośnia i Hercegowina

**23.35** Biały potok  
\*\*\* – komedia Polska 2020  
Reż. Michał Grzybowski, wyk. Marcin Dorociński, Agnieszka Duleba-Kasza, Julia Wyszynska

**1.05** Zabić Sekala – dramat \*\*\*\* wojenny Czechy/Słowacja/Francja/Polska 1998  
Reż. Vladimír Michálek, wyk. Bogusław Linda, Olaf Lubaszenko, Jiří Bartoška  
**3.10** Morderstwa w Honfleur – film krym. Francja 2025

## TVP2

DV3 IT

**6.20** Anna Dymna – spotkajmy się (433) **6.55** Barwy szczęścia (3333) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Operacja zdrowie (82) **12.00** Rodzinka.pl (10): Spółka rodzinna **12.35** Kolo fortuny **13.15** Panna młoda (120) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (853): Miłość i genetyka – serial obyczaj. Polska 2026

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (410)  
**16.00** Kolo fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Panna młoda (121) – serial obycz. Turcja 2024  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu  
**19.25** Barwy szczęścia (3333) – serial Polska 2026  
**20.05** Rodzinka.pl (297)  
Natalia z przyjaciółkami wspominają młodość. Relacja Ludwika z Agatą budzi niepokój Marii i Violi. Tomek i Magda mierzą się z codziennymi problemami.

**20.40** Świat w obłokach – muzyczny spadkobiercy Marka Grechuty – koncert 2026  
**22.40** 63. KFPP w Opolu: Autobiografia – Jubileusz Bogdana Olewicza – festiwal 2026  
**23.45** Raz na milion lat – piosenki zespołu Republika – koncert Polska 2025

**1.55** Rodzinka.pl  
**2.25** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA  
**2.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. D: USA – Paragwaj

## Polsat

DV3 IT

**5.25** Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Gliniarze (834, 835): Detalista / Łowca głów – kryminalny serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **14.00** (L) Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB: Japonia – Polska – transmisja spotkania z Chin

**16.30** Na ratunek 112 (1064): Zdrada – serial fab.-dok.  
**17.00** Gliniarze (1032): Senior – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024  
**18.00** Pierwsza miłość (4236) – serial Polska 2026

**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Piraci z Karaibów: Skrzynia umarlaka – film przyg. USA 2006  
Reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Orlando Bloom, Keira Knightley

**23.10** Znaki – film sf USA 2002  
\*\*\* Reż. M. Night Shyamalan, wyk. Mel Gibson, Joaquin Phoenix, Rory Culkin  
Graham jest byłym pastorem. Po śmierci żony stracił wiarę. Z dwójką dzieci mieszka na farmie w Pensylwanii. Pewnego dnia na polu kukurydzy odkrywa tajemnicze symbole.

**1.35** Cicha noc – komedia \*\*\* USA/W. Bryt. 2021  
Reż. Camille Griffin, wyk. Keira Knightley, Matthew Goode, Roman Griffin Davis  
**3.25** Nasz nowy dom (361)  
**4.55** Disco gramy!

## TVN

DV3 IT

**5.40** Uwaga! (8013) **5.55** Ukryta prawda (1666) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **6.50** Kuchenne rewolucje: Warszawa – Piccownia – reality show Polska 2024 **11.30** Dzień Dobry TVN – program infor.-publicyst. **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „U Mariusza”, Płock / Kalinowiec – „Schabowy i spółka” **13.40** Ukryta prawda (1645-1646, 1705) – serial fab.-dok. Polska 2024

**16.50** Szpital św. Anny (45) – serial obycz. Polska 2025  
**17.55** Detektywi (169): Siostry – serial fab.-dok. Polska

**19.00** Fakty  
**19.50** Uwaga! – magazyn  
**20.00** Diuna: Część druga  
\*\*\*\* – film przygodowy USA/Kanada 2023  
Reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson

**23.35** Zakonnica 2  
\*\*\* – horror USA 2023  
Reż. Michael Chaves, wyk. Taissa Farmiga, Jonas Bloquet, Storm Reid  
Zło rozprzestrzenia się w 1956 roku we francuskim mieście. Rozchodzą się wieści o brutalnym zamordowaniu księdza. Siostra Irena rozpoczyna śledztwo, by odkryć, że stoi za nim demon Valak.

**1.55** Król Artur: Legenda miecza – film przygodowy W. Bryt./USA/Austra. 2017  
Reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Astrid Bergès-Frisbey, Jude Law  
**4.30** Uwaga! – magazyn  
**4.45** Nauka jazdy (30)

## TVN7

DV3 IT

**8.45** Ukryta prawda (1318, 1404) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1038-1040) **14.00** Detektywi (102) **15.00** Szpital (748) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (480, 481) **18.00** Sekrety życia (38) **19.00** Ukryta prawda (1509) **20.00** \*\*\*\* Ojciec panny młodej – komedia USA 2022, reż. Gary Alazraki, wyk. Andy Garcia, Gloria Estefan **22.30** \*\*\*\* Ocean's 8 – kom. sensac. USA 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett **0.50** \*\*\*\* Sherlock Holmes – film kryminalny USA/Niemcy 2009 **3.25** Żyłak z potworem (6) **4.25** Fachowcy (1)

## TVP Kultura

DV3 IT

**8.30** Klub profesora Tutki (8) **9.00** Zmiennicy (15) **10.15** \*\*\*\* Świat cyrku – dramat USA 1964 **13.00** Christopher Reeve – wieczny Superman **14.15** Piotr Fronczewski zaprasza **15.15** \*\*\*\* Panna z mokną głową – film przyg. Polska 1994 **17.00** Samochodzik i templariusze (1, 2) **18.20** Video Killed the Radio Star **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (5) **20.00** \*\*\*\* Diuna – film sf USA/Meksyk 2023  
Reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson

## TVP Sport

DV3 IT

**9.00** Mundialowy poranek **10.30** Droga do mundialu **11.05** Piłka nożna: Eliminacje MŚ (k) strefy UEFA: Holandia – Polska **13.10** (L) Konkurs skoków – Jeździecstwo: LOTTO CSIO4 Sopot **16.05** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. A: Korea Pol. – Czechy **18.30** Dzień na mundialu **20.00** Studio **20.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. B: Kanada – Bośnia i Hercegowina **0.00** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. A: Korea Polu. – Czechy

## TV4

DV3 IT

**7.55** Bogaty dom – biedny dom (131) **8.55** Policjantki i policjanci (470, 471) **10.55** Na ratunek 112 (1128, 1129) **11.55** Dlaczego ja? (1557, 1558) **13.55** Trudne sprawy (1331-1333) **16.55** Policjantki i policjanci (1379) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (66) **19.00** Policjantki i policjanci (1380) **20.00** Gwiazdy kabaretu (171, 179) **22.00** \*\*\*\* Obcy kontra Predator – film akcji USA/Wielka Brytania/Niemcy/Kanada/Czechy 2004, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Sanaa Lathan, Raoul Bova **0.05** STOP Drogówka (375) **1.05** Love Island. Wyspa miłości (11)

## TV Tram

DV3 IT

**10.15** Muzyczne chwile **10.30** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **11.10** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **12.20** Głos serca (127) **13.15** Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Wielkopoleanie nad Wisłą **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Ustanowienie Sanktuarium Serca Pana Jezusa **21.00** Apel Jasnoogórski **21.40** Polski punkt widzenia

## TV Puls

DV3 IT

**8.00** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **10.00** Maria z przedmieścia (15, 16) **12.00** Nie igraj z aniołem (94) **13.00** Wspaniałe stulecie (28) **14.00** Kurierzy (13) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (498, 499) **17.00** Kurierzy (14) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (971, 952) **20.00** \*\*\*\* Momentum – thriller USA/RPA 2015, reż. Stephen S. Campanelli, wyk. Olga Kurylenko **22.00** \*\*\*\* Anna – film sens. Fr. 2019, reż. Luc Besson **0.30** \*\*\*\* Kobiety mafii 2 – film sens. Polska 2019 **3.10** Taki jest świat (23)

(DV3 IT) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## SOBOTA 13 Czerwca

## TVP1

**7.00** Msza św. na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.50** Ranczo (55): Wielki powrót **9.50** Komisarz Alex (64) **10.45** Ojciec Mateusz (171) **11.40** Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego (2): Łowcy o trzech sercach i tajemniczy padłinozercy **12.55** ★★★ Zaproszenie dla rewolwerowca – western USA 1964 **14.45** Okrasa łamie przepisy

**15.20** Rozmowy na medal **16.00** Dziedzictwo (947) – serial obyczaj. Turcja 2020

**17.00** Teleexpress **17.35** Rolnik szuka żony (2) **18.40** Jaka to melodia?

**19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA

**20.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. B: Katar – Szwajcaria

**23.30** Trzy sekundy  
\*\*\* – film sensacyjny

W. Bryt./USA/Kanada 2019 Reż. Andrea Di Stefano, wyk. Rosamund Pike, Joel Kinnaman. Były agent sił specjalnych na zlecenie agencji FBI infiltruje polską mafię, która opanowała handel narkotykami w Nowym Jorku. By przetrwać w jej strukturze, trafia do więzienia Bale Hill.

**1.30** 63. KFPP w Opolu **2.35** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA

**2.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. C: Haiti – Szkocja

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

## TVP2

**5.40** Barwy szczęścia (3331) – serial Polska 2026 **6.25** M jak miłość (1915) – serial obyczaj. Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – program informac.-publicystyczny **11.20** Górna półka smaku – magazyn kulinarny **11.55** Zmiennicy (2): Ostatni kurs – serial komed. Polska 1986 **13.00** Panna młoda (121) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Kolo fortuny – teleturniej

**15.15** Szansa na sukces. Opole 2026: Ralph Kaminski

**16.15** Na dobre i na złe (984) – serial obyczaj. Polska 2026

**17.20** Panna młoda (122) Cihan dowiaduje się, że Hancer zerwała tapety w pokoju dziecka. Romantyczne spotkanie w letnim domu się nie udaje. Beyza uważa, że dziecko Yoncy może mieć poważne wady. Cihan prosi Ertugrula o radę.

**18.15** Va banque – teleturniej **18.45** Wyższa Szkoła Jazdy (2)

**19.10** Słowo na niedzielę **19.25** Rodzinka.pl (298): Zęby – serial kom. Polska 2025

**20.00** 63. KFPP w Opolu: SuperJedynki – festiwal

**22.05** Gabi Drzewiecka zaprasza – talk show

**23.00** 63. KFPP w Opolu: Hip-hop. Jedno podwórko 2

**23.35** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA

**23.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. C: Brazylia – Maroko

**2.25** Akacyjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania

**4.30** Barwy szczęścia (3332)

## Polsat

**5.40** Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **12.00** ★★★ Dziennik cwaniaczka II – komedia obyczajowa USA 2011, reż. David Bowers, wyk. Zachary Gordon, Devon Bostick **14.20** Toy Story II – film anim. USA 1999, reż. John Lasseter, Ash Brannon, Lee Unkrich

**16.20** 7 rzeczy, których nie wiecie \*\*\* o facetach

– komedia Polska 2016 Reż. Kinga Lewińska, wyk. Zbigniew Zamachowski, Maciej Zakościelny, Mikołaj Roznerski

**18.50** Wydarzenia **19.15** Prezydenci i premierzy

**19.55** Polsat Hit Festiwal 2025: Sopotki Hit Kabaretowy

**23.25** Venom 2: Carnage \*\*\* – horror USA 2021

Reż. Andy Serkis, wyk. Tom Hardy, Woody Harrelson, Michelle Williams

**1.45** Rok pierwszy \*\* – komedia USA 2009

Reż. Harold Ramis, wyk. Jack Black, Michael Cera, Oliver Platt

Jaskiniowcy Zed i Oh to nieudacznicy. Starszyzna wygania ich z wioski. W ten sposób rozpoczynają pełną przygodę podróży życia. Biorą udział w najbardziej kluczowych momentach w dziejach ludzkości.

**3.50** Świat według Kiepskich (582): Patoturystyka

**4.40** Disco gramy!

## TVN

**5.15** Recepta na stary dom (6) – serial dokument. USA 2018 **5.40** Uwaga! (8014) **5.55** Ukryta prawda (1667) **6.50** Pogromcy chaosu (6) – program rozrywkowy **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.35** Na Wspólnej (4224-4227) – serial ob. Polska 2026 **13.35** Młode gliny (3) – serial kryminalny Polska 2026 **14.40** Mała Wielka Stopa – film anim. Belgia/Fr./USA 2017

**16.30** Indiana Jones i Świątynia Zagłady – film USA 1984

Reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Kate Capshaw, Ke Huy Quan

**19.00** Fakty **19.45** Uwaga! – magazyn **20.00** Dzień Matki

\*\*\* – komediomedramat USA 2016

Reż. Garry Marshall, wyk. Jennifer Aniston, Kate Hudson, Julia Roberts

Mąż zostawił Sandy dla młodziej kobiety. Bohaterka robi wszystko, żeby udowodnić, że jest lepszą matką dla dzieci niż ich macocha. Ale stosunki Jesse i jej siostry z matką są dalekie od idealu.

**22.30** Weselne przeznaczenie \*\*\* – komedia romantyczna USA/Kanada/W. Bryt. 2018

Reż. Victor Levin, wyk. Winona Ryder, Keanu Reeves, Dj Dallenbach

**0.15** Dziewczyna w czerwonej pelerynie – horror USA/Kanada 2011

**2.25** Szpital św. Anny (112) **3.25** Uwaga! – magazyn

**3.40** Kuba Wojewódzki **4.50** Recepta na stary dom (7)

## TVN7

**7.15** New Looney Tunes (24-26) **8.00** Kapitana Majtas: Pierwszy wielki film – film anim. USA/Kan./Fr./W. Bryt./Indie 2017 **9.55** Złoty remont (2) **10.55** Bitwa o gości (3) **12.00** Ukryta prawda (1396-1398) **15.00** Szpital św. Anny (5, 6) **16.55** Detektywi (323) **17.55** Madagaskar III – film anim. USA/Indie 2012 **20.00** \*\*\* Wyspa – film sensacyjny USA 2005, reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Sean Bean **22.55** \*\*\* Jack Ryan: Teoria chaosu – thriller USA/Rosja/W. Bryt. 2014 **1.15** \*\*\* Matrix – film sf USA 1999 **3.55** Fachowcy (2)

## TVP Kultura

**8.50** \*\*\* Panna z mokrą głową – film przyg. **10.35** Kosmos 1999 (3) **11.45** Odrodzenie katedry Notre-Dame **12.50** \*\*\* Mała księżniczka – film dla dzieci USA 1939 **14.35** Kariera Nikodema Dyzmy (3) **15.35** \*\*\* Sekierzeżada – film psych. Polska 1985 **17.05** Zmysły – Musica Polonica Nova 2026 **17.35** \*\*\* Świat cyrku – dramat USA 1964 **20.00** \*\*\* Matka siedzi z tyłu – komediodr. Estonia/Isr. 2022 **22.05** Falowanie i spądanie – pamięci Kory **23.50** \*\*\* Diuna – film sf USA/Meksyk 1984

## TVP Sport

**10.30** Droga do mundialu **11.05** Oko w oko: Wojciech Szczęsny **11.45** (L) Jeździectwo: LOTTO CSI04 Sopot **14.00** Piłka nożna: 1. kol. gr. D: USA – Paragwaj; 1. kol. gr. B: Kanada – Bośnia i Hercegowina **18.30** Dzień na mundialu **20.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. B: Katar – Szwajcaria **23.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. C: Brazylia – Maroko **2.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. C: Haiti – Szkocja

## TV4

**6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (185) **7.00** Galileo (1139, 1140) **9.05** #Jesteśmy-DlaDzieci (332) **9.30** Galileo (1141, 1202, 1203) **12.30** Mini Galileo (33) **12.40** \*\*\* Tolkien – film biograficzny USA 2019, reż. Dome Karukoski, wyk. Nicholas Hoult, Lily Collins **14.55** Policjantki i policjanci (1431-1435) – serial obyczaj. Polska 2026 **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (109-112) – serial krym. Polska 2026 **0.00** Gwiazdki kabaretu (177, 178): Kabaret Rewers / Grupa Rafała Kmity **2.05** STOP Drogówka (350) **3.05** Interwencja (5915) **3.25** Lubię Disco! (259)

## TV Tram

**12.20** Brat Bronisław z Dębowa **12.55** Natura obiektywnie **13.30** Msza św. z Jasnej Góry **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **17.00** Fatima – oredzie na dziś **17.30** Przelamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończonych **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefonem. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem **22.15** Głos serca (128)

## TV Puls

**5.00** Dyzur (31, 33) **6.00** Kobra – oddział specjalny (5-7) **9.00** Taki jest świat (24, 23) **9.25** Boso przez świat **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (491, 493, 495, 497, 499, 968-971, 952) **20.00** \*\*\* Prawo zemsty – thriller USA 2009, reż. F. Gary Gray, wyk. Jamie Foxx **22.10** \*\*\* Bodyguard zawodowiec – film akcji USA/Holandia/Bulgaria/Hongk./Kanada/W. Bryt./Fr. 2017, reż. Patrick Hughes, wyk. Ryan Reynolds **0.25** Najemnik – film sens. USA/Aruba/RPA 2006 **2.30** Dyzur (34) **3.10** Taki jest świat (24)

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## NIEDZIELA 14 Czerwca

## TVP1

**7.00** Msza św. w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.35** Stawka większa niż życie (2, 3): Hotel Excelsior / Ścieśle tajne **10.55** Ojciec Mateusz (172): Złoty saganek **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Portret kapłana (12): Ks. Leszek **13.05** Planeta zmian II **14.10** Dom (20): Powrót z dalekiej podróży – serial obyczaj. Polska 1997

**16.00** Dziedzictwo (948) – serial obyczaj. Turcja 2020

**17.00** Teleexpress **17.35** Żona dla Polaka (2) **18.40** Jaka to melodia?

**19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Ojciec Mateusz (333)

Mateusz zostaje wezwany do biskupa trzynastego, dokładnie na godzinę 13:00. Natalia odczytuje to jako znak, że nadchodzi wielkie zmiany. Gibalski marzy o awansie na sierzanta sztabowego.

**21.20** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA

**21.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. F: Holandia – Japonia

**0.35** Delikatność – komedia \*\*\* romantyczna Francja 2011

Reż. David Foenkinos, Stéphane Foenkinos, wyk. Audrey Tautou, François Damiens, Bruno Todeschini

**2.30** 63. KFPP w Opolu **3.35** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA

**3.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. F: Szwecja – Tunezja

## TVP2

**5.05** Barwy szczęścia (3333) – serial Polska 2026 **5.35** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA **5.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kolejka grupy D: Australia – Turcja **8.25** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Tamte lata, tamte dni **11.55** 63. KFPP w Opolu – festiwal **14.00** Familiada **14.35** Kolo fortuny

**15.10** Szansa na sukces. Opole 2026: Ich Troje – show

**16.15** Tak to leciało! – teleturniej

**17.15** Harald i Sonja: miłość wbrew regułom (4) Król Olaf po raz pierwszy zasięga porady rządu. Wielu Norwegów uważa, że Harald i Sonja powinni wziąć ślub, ale rząd obawia się, że będzie to stanowiło początek końca monarchii.

**18.25** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA

**18.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. E: Niemcy – Curaçao

**21.40** 63. KFPP w Opolu: „Kiedy mnie już nie będzie...” W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej

**22.20** Café Fogg – show

**0.35** Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA

**0.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kolejka grupy E: Wybrzeże Kości Słoniowej – Ekwador

**3.30** Rodzinka.pl

– serial kom. Polska 2026 **4.35** Na dobre i na złe – serial obyczajowy Polska 2026

## Polsat

**5.25** Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **7.00** (L) Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn F1-VB: Ukraina – Polska **9.25** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Piotruś Królik 2: Na gigantach – film animowany USA/Australia 2021 **13.15** \*\*\* Daleko jeszcze? – komedia Kanada/USA 2005, reż. Brian Levant, wyk. Ice Cube, Nia Long, Aleisha Allen

**15.30** Piraci z Karaibów: \*\*\* Skrzynia umarliaka

– film przygod. USA 2006 Reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Orlando Bloom, Keira Knightley

**18.50** Wydarzenia **19.35** Państwo w państwie

**20.00** Zadra – dramat obyczajowy Polska 2022

Reż. Grzegorz Motta, wyk. Magdalena Ignaczak, Jakub Gierszał, Ignacy Liss

**22.05** Tylko nie ty – komedia \*\*\* romant. USA/Australia 2023

Reż. Will Gluck, wyk. Sydney Sweeney, Glen Powell, Alexandra Shipp

**0.15** Captain Fantastic \*\*\* – komediodr. USA 2016

Reż. Matt Ross, wyk. Viggo Mortensen, George MacKay, Samantha Isler

Ben jest ojcem sześciorga dzieci, które z żoną wychowują inaczej, niż ma to miejsce w innych rodzinach. Sytuacja ulega zmianie, gdy trzeba stać się częścią cywilizacji.

**3.00** Świat według Kiepskich (583, 584) **4.10** Kabaretowa Ekstraklasa

## TVN

**5.40** Uwaga! (8015) – magazyn public. **5.55** Ukryta prawda (1668) **6.50** Bez kompleksów (6) **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Co za tydzień (1274) – magazyn **12.10** Ugotowani (2) – reality show Polska 2025 **13.25** \*\*\* Wredne dziewczyny 2 – komedia obyczajowa USA 2011, reż. Melanie Mayron, wyk. Meaghan Martin, Maiara Walsh, Jennifer Stone

**15.35** Starcie tytanów \*\*\* – film przygodowy

W. Bryt./Austral./USA 2010 Reż. Louis Leterrier, wyk. Sam Worthington, Gemma Arterton, Mads Mikkelsen

Hades marzy o odebraniu Zeusowi mocy i przejęciu kontroli nad Ziemią. Perseusz postanawia poprowadzić wyprawę do krainy umarłych, by pokonać boga śmierci i ocalić świat.

**17.55** Kuchenne rewolucje: Włocławek – Biały Kredens

**19.00** Fakty **19.45** Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przygod. USA/Włochy/Hiszpania/W. Bryt./Jordania 1989

Reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Sean Connery, Denholm Elliott

**22.25** Sherlock Holmes: Gra cieni \*\*\* – film sensacyjny

W. Bryt./USA 2011 Reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Noomi Rapace

**1.00** 15:17 do Paryża – dramat \*\*\* dokumentalny USA 2018

**3.00** Szpital św. Anny (113) **3.55** Superwizjer

## TVN7

**7.10** New Looney Tunes (27, 28) **7.55** \*\*\* Chłopiec i wilk – komedia Belg./Francja 2019 **9.40** Ukryta prawda (1399-1401) **14.40** Szpital św. Anny (7, 8) **16.40** Detektywi (324) **17.45** \*\*\* Czego pragną dziewczyny – komedia USA/W. Bryt. 2003, reż. Dennie Gordon, wyk. Amanda Bynes **20.00** \*\*\* Liga Sprawiedliwości – film fantasy USA 2017, reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck **22.40** \*\*\* Oszukać przeznaczenie II – horror USA/Kan. 2003 **0.35** \*\*\* Sekret w ich oczach – film krym. USA/W. Bryt./Hiszp./Korea Pd. 2015

## TVP Kultura

**9.15** Modlitwa w kamieniu **9.55** Odrodzenie katedry Notre-Dame **11.00** Kosmos 1999 (4) **12.05** Opole – koncertowe wspomnienia 2020 **12.25** Opole 2007 na bis **14.15** \*\*\* Łowcy skalpów – western USA 1968 **16.05** Kariera Nikodema Dyzmy (4) **17.15** \*\*\* Złoto dezerterów – komedia Polska 1998 **20.00** \*\*\* Boska Florence – komedia W. Bryt./USA/Fr. 2016, reż. Stephen Frears, wyk. Meryl Streep, Hugh Grant **22.00** Kulturalni **22.55** Bob Fosse: show czas zacząć!

## TVP Sport

**5.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. D: Australia – Turcja **9.00** Mundialowy poranek **10.30** (L) Wioslarstwo: PS w Płowdiewie **14.10** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. C: Brazylia – Maroko **16.30** Dzień na mundialu **18.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. E: Niemcy – Curaçao **21.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 1. kol. gr. F: Holandia – Japonia **0.50** (L) Piłka nożna: MŚ: 1. kol. gr. E: Wybrzeże Kości Słoniowej – Ekwador

## TV4

**7.00** Wielkie tajemnice historii (13, 14) **8.50** Galileo (1204, 1205) **10.50** \*\*\* Dziś 13, jutro 30 – kom. USA 2004, reż. Gary Winick, wyk. Jennifer Garner, Mark Ruffalo **12.50** \*\*\* Wojna o planetę małp – film sens. USA/Kanada/Nowa Zelandia 2017, reż. Matt Reeves, wyk. Woody Harrelson, Amiah Miller **15.50** \*\*\* Obcy kontra Predator – film akcji USA/W. Brytania/Kanada/Czechy 2004 **17.55** Uroczysko (159-162) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (992-995) **0.05** STOP Drogówka (351) **1.10** Wielkie tajemnice historii (15, 16) **3.05** Interwencja (5916)

## TV Tram

**9.30** Msza święta z Jasnej Góry **10.30** Komańcza w duchu Prymasa **11.00** Głos serca (128) **11.45** Muzyczne chwile **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem **12.15** Papież Polak do rodaków **13.25** \*\*\* Najświętsze Serce – dramat Hiszp. 2020 **15.00** Wiesz też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.0**

# AUTOSTRADĄ POD PRĄD, NA SPOTKANIU ZE ŚMIERCIĄ

Nie pomagają słynne znaki ostrzegawcze z czarną dłońią ani kolejne tragedie. Są kierowcy, którzy wjeżdżają pod prąd na autostrady, zabijając siebie lub innych.

Anna Gronczerwska

**W**minioną niedzielę do jednej z takich tragedii doszło na autostradzie A1 w okolicach Tuszyńska koło Łodzi. Dochodziła godzina 2.25, gdy na jezdni prowadzącej do Gdańska, między węzłami Tuszyń i Łódź-Południe pojawił się jadący pod prąd Citroen. Zderzył się z jadącym w prawidłowym kierunku Audi. Oba auta stanęły w płomieniach. Kierowcy Citroena nie udało się wyjść z płonącego samochodu i zginął na miejscu. Ustalono, że był obywatelem Czech, miał 69 lat.

- Sprawca wypadku zginął na miejscu, a trzy osoby podróżujące Audi trafiły do szpitala - powiedziała aspirant Aneta Kotyń, oficer prasowa Komendy Powiatowej Policji w Koluszach.

Audi kierowała 37-letnia mieszkanka, jechali z nią: 36-letni mieszkaniec powiatu pabianickiego i 59-letni Łodzianin.

To nie było wyjątkowe zdarzenie. Do podobnej tragedii doszło na początku lutego tego roku. Miała miejsce na autostradzie A2 w okolicach Strykowa. 66-letnia kobieta siedziała za kierownicą Toyoty Aygo i wjechała pod prąd na autostradę. Stało się to około godziny 23.00, między węzłami Stryków i Łódź-Północ. Kobieta zderzyła się z prawidłowo jadącym w kierunku Warszawy Audi A6. Niestety 66-latkę poniosła śmierć. Jadący Audi nie odnieśli poważnych obrażeń.

Do śmiertelnego wypadku doszło też na granicy województwa łódzkiego i mazowieckiego na autostradzie A2 w kierunku Poznania. Doszło do tego około godziny 19 w lutym 2025 roku między Skierniewicami a Wiskitkami. Do tragedii doprowadził 65-letni mężczyzna kierujący Toyotą, który wjechał pod prąd na autostradę i zderzył się z Fordem. Zginął na miejscu, a dwie osoby zostały ranne. Jedna z nich zmarła w szpitalu.

## Dlaczego to robią?

Co sprawia, że kierowcy wjeżdżają pod prąd na autostrady i drogi szybkiego ruchu?

- Kierowcy mogą wjeżdżać pod prąd z kilku, często dość prozaicznych powodów - mówi Ma-

ria Dąbrowska-Loranc, Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Instytutu Transportu Samochodowego w Warszawie. - Nierozumienie oznakowania to jeden z powodów, szczególnie tam, gdzie infrastruktura jest złożona, a kierowca jedzie trasą, której nie zna. Drugim czynnikiem jest brak praktyki na drogach szybkiego ruchu. Sieć ekspresówek i autostrad rośnie szybciej niż kompetencje części kierowców, zwłaszcza tych, którzy na co dzień poruszają się wyłącznie po drogach lokalnych. Do tego dochodzi zmęczenie i rozproszenie uwagi. Kierowca niewyspany, zestresowany lub zajęty telefonem łatwiej przeoczy znak czy zjazd.

W tych wszystkich opisanych tragicznie zdarzeniach nigdy nie dowiemy się, co doprowadziło do tego, że kierowcy wjeżdżali pod prąd. Nie żyją, więc nie mogli się wytłumaczyć. Są jednak przypadki, gdy kierowcom jadącym pod prąd udało się przeżyć.

## Minister świadkiem

Jedna z takich sytuacji miała miejsce w maju ubiegłego roku koło Piotrkowa Trybunalskiego.

Około godziny 11.30 piotrkowscy policjanci otrzymali zgłoszenie, że pasem w kierunku Gdańska jedzie pod prąd BMW. Natychmiast wysłano na miejsce patrol motocyklowy. Kiedy policjanci pojawili się na miejscu, zobaczyli porzucone auto, częściowo stało na pasie zieleni, a częściowo na jezdni. BMW było otwarte, miało uchylone drzwi, a w stacyjce znajdowały się kluczyki. Po kilku minutach policjanci odnaleźli kierowcę. Szedł pasem zieleni i bardzo dziwnie się zachowywał, był pobudzony.

- Idę do Gdańska, idę do Gdańska! - powtarzał.

Policjanci zatrzymali mężczyznę. Miał 40 lat i pochodził z Dąbrowy Górniczej. Był trzeźwy, ale pobrano mu krew, by zbadać, czy nie był pod wpływem innych środków odurzających.

Okazało, że jechał autostradą pod prąd 27 kilometrów, po czym zawrócił, zajeżdżając drogę innym kierowcom. Świadkiem tej szaleńczej jazdy był Przemysław Koperski, wiceminister infrastruktury,

- Poruszaliśmy się trzecim pasem, wyprzedzając ciężarówkę, gdy na wprost nas pojawiło się

*ZAJAZDĘ POD PRĄD NA AUTOSTRADACH I DROGACH SZYBKIEGO RUCHU GROZI 2000 ZŁ MANDATU I 15 PUNKTÓW KARNYCH. ALE NAJWYŻSZĄ CENĄ JEST ŻYCIE.*

pedzące na czołwkę auto. (...) Bandyta drogowy mógł zebrać dzisiaj śmiertelne żniwo. Natychmiast zadzwoniłem pod 112. Dzięki błyskawicznej interwencji policji sprawca został złapany, zanim doszło do tragedii - napisał na swym facebookowym profilu wiceminister.

Takie przykłady można mnożyć. Przed kilku laty policjanci ze Zgierza otrzymali informację o pijanym kierowcy BMW, który jedzie drogą wojewódzką nr 702. Policjanci odnaleźli auto i ruszyli za nim w pościg, nie chciało się zatrzymać

- W trakcie pościgu wjechał na autostradę A2, gdzie aż do MOP-u Chrzastów poruszał się pod prąd, stwarzając ogromne zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego

- opowiadał podkomisarz Robert Borkowski, ówczesny rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Zgierzu. - Następnie na MOP-ie zawrócił i kontynuował już jazdę w prawidłowym kierunku. Ze względu na niebezpieczne manewry kierującego oraz w trosce o bezpieczeństwo innych użytkowników poruszających się drogą, policjanci zdecydowali o przerwaniu pościgu.

## Zawracają, by uniknąć korka

Kilka lat temu do redakcji TVN24 zgłosił się mężczyzna, którego kamera zarejestrowała, jak pięć samochodów ustawia się na jednym z pasów... pod prąd. Do tego zdarzenia doszło na węźle Łódź Północ, na autostradzie A1 na drodze do Gdań-

ska. Ich kierowcy postanowili zawrócić, by pojechać w kierunku Warszawy i Poznania. Na nagraniu widać było, że samochody jadące w kierunku wybrzeża musiały hamować, by wyminąć zawracających kierowców.

Piotrkowscy policjanci zatrzymali też 16-letniego motocyklistę, który jechał pod prąd autostradą A1, pasem awaryjnym.

- Zgubiłem tablicę rejestracyjną i jej szukałem - tłumaczył policjantom chłopak.

Bywa, że kierowcy celowo jadą pod prąd, by uniknąć na przykład korków. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych opublikowała film nagrany na autostradzie A2 w pobliżu Strykowa.

- Nasze kamery rejestrują mrozące krew w żyłach manewry kierowców - mówił Maciej Zalewski, rzecznik łódzkiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. - Część z nich cofa albo zawraca, niemal codziennie ktoś jedzie pod prąd.

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad informowała też, że na trasie S12 pomiędzy węzłami Jastków i Lublin Sławinek doszło do groźnego incydentu. Na skutek wypadku ruch został wstrzymany. Wtedy część kierowców zaczęła zawracać i jechać pod prąd do następnego zjazdu. Tak chcieli uniknąć stania w korku.

## Co robić w razie pomyłki?

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad zapewnia, że zjazdy na autostrady i drogi szybkiego ruchu są dobrze oznakowane i trudno o pomyłkę.

Nie wiadomo ile takich incydentów, jak jazda pod prąd, ma miejsce w Polsce. W Niemczech jest podobno kilka takich przypadków dziennie.

Co jednak zrobić, gdy przez nieuwagę znajdziemy się na przeciwnym pasie ruchu? GDDKiA radzi, by zatrzymać się w bezpiecznym miejscu, najlepiej na pasie awaryjnym i włączyć światła awaryjne. Potem trzeba opuścić pojazd z zachowaniem szczególnej ostrożności, jeśli to możliwe schronić się za barierą ochronną, a następnie powiadomić służby drogowe lub policję. ©



Efekt nocnego, czołowego zderzenia na autostradzie A1.



Nie wszyscy kierowcy reagują na takie znaki.

# Choruje nawet 1,5 mln osób. Przez lata słyszeli, że ich ból jest zmyślony i że nie istnieje



Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych badań laboratoryjnych. To sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne.

**Ola Głowacka**  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Fibromialgia to przewlekła choroba bólowa. Objawia się m.in. uogólnionym bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy.**

Fibromialgia zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznanym, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Schorzenie wiąże się przede wszystkim z przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz nadwrażliwością na ucisk w charakterystycznych punktach ciała.

Choć fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, odpowiednio dobrana terapia może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić komfort życia pacjentów.

- Dolegliwości najczęściej nasilają się podczas odpoczynku, natomiast umiarkowana aktywność fizyczna przynosi chwilową ulgę. Pacjenci opisują ból jako pulsujący, piekący lub kłujący. Towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie, uczucie sztywności oraz sen, który nie daje regeneracji - wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych wyników podstawowych badań laboratoryjnych. To właśnie sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne. Do najczęstszych objawów należą:

- przewlekły ból mięśni i stawów;
- bóle oraz zawroty głowy;
- migreny;
- zespół niespokojnych nóg;
- drętwienie i mrowienie kończyn;
- zaburzenia snu i częste wybudzenia;
- obniżony nastrój;
- stany depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- trudności z koncentracją i tzw. gonitwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napałowe blednięcie palców dłoni;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

W fibromialgii bardzo istotne są tzw. punkty tkliwe, określane również jako punkty spustowe. - Klasycznie wyróżnia się 18 punktów rozmieszczonych symetrycznie na ciele, m.in. w okolicy szyi, barków, klatki piersiowej, bioder, kolan czy łokci. Ich nadwrażliwość na ucisk i ból może stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną - tłumaczy dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jednoznacznie poznane. Coraz

więcej badań wskazuje jednak, że kluczową rolę może odgrywać układ odpornościowy oraz nieprawidłowe przetwarzanie bodźców bólowych przez układ nerwowy. Naukowcy przypuszczają, że nadmierna pobudliwość struktur odpowiedzialnych za przewodzenie bólu w rdzeniu kręgowym i mózgu, osła-

## WARTO WIEDZIEĆ

### Choroba dotyka najczęściej kobiety

- O fibromialgii warto mówić, ponieważ przez lata była bagatelizowana, a pacjenci często słyszeli, że „wyniki są dobre, więc wszystko jest w porządku”. Tymczasem szacuje się, że w Polsce choruje na nią od 2 do 4 proc. populacji, czyli nawet 1,5 miliona osób. Choroba dotyka przede wszystkim kobiet, nawet dziesięć razy częściej niż mężczyzn. Objawia się rozległym bólem mięśniowo-szkieletowym, przewlekłym zmęczeniem oraz zaburzeniami neurologicznymi - mówi dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

bień mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwciał wytwarzanych przez organizm chorego.

Fibromialgia często nasila się po infekcjach sezonowych, ale również pod wpływem długotrwałego stresu. W książce dr n. med. Magdaleny Cabały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony” opisane są przypadki pacjentki, u której przewlekły stres nie tylko poprzedzał rozwój choroby, ale również znacząco nasilał jej objawy.

Brak diagnozy, ciągłe zmęczenie i chroniczny ból mogą prowadzić do poczucia bezradności i wyczerpania psychicznego. Dlatego tak ważna jest edukacja i pokazanie pacjentom, gdzie szukać wsparcia. - W książce czytelnicy znajdą checklistę dla osób z fibromialgią. To narzędzie, które jeden z moich pacjentów nazwał „drogą do odzyskania kontroli” - opowiada dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Niestety, nie istnieje jedna uniwersalna metoda leczenia tej choroby. Terapia skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów oraz poprawie jakości życia chorego. Kluczowe znaczenie w leczeniu ma podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne pacjenta. ©

## Tę dolegliwość zna każdy. Tak w prosty sposób złagodzisz nadwrażliwość zębów

**Katarzyna Wąs-Zaniuk**  
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

**Jak złagodzić nadwrażliwość, by zwykły posiłek nie stał się nieprzyjemnym doświadczeniem?**

Ból związany z nadwrażliwością pojawia się nagle, bywa bardzo silny i przeszywający, ale zwykle szybko mija samoistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanałki znajdujące się w zębnie pod wpływem zimna, ciepła, dotyku czy kwaśnych i słodkich produktów. Naturalną barierą ochronną jest szkliwo, jednak gdy ulega osłabieniu lub zanika, na przykład przy odsłonięciu korzenia zęba wskutek cofania się dziąseł. Ząb staje się bardziej podatny na ból. Co można wtedy zrobić?

### Wymień szczoteczkę do zębów

Najlepiej wybierać szczoteczkę ze średnim lub miękkim włosiem. Warto jednak uważać - „średnia” twardość nie zawsze rzeczywiście taka jest, a zbyt miękkie włosie może nie zapewnić skutecznego czyszczenia zębów.

Szczoteczki typu supersoft i ultrasoft poleca się głównie osobom z konkretnymi problemami stomatologicznymi, takimi jak recesja dziąseł, a także pacjentom po zabiegach periodontologicznych czy implantologicznych. Ich długotrwałe używanie może jednak sprzyjać odkładaniu się płytki nazębnej, szczególnie w okolicach dziąseł i między zębami.

### Sposób szczotkowania także ma znaczenie

Zalecenia dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem wiedzy medycznej. Samo szorowanie zębów poziomymi ruchami - od

jednej strony do drugiej - nie tylko nie daje najlepszych efektów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

- Przy nadwrażliwości najczęściej rekomendujemy pacjentom zmodyfikowaną metodę Bassa. Ustawiamy szczoteczkę pod kątem około 45 stopni do powierzchni zęba, tak aby końcówki włókien były skierowane w stronę linii dziąseł. Następnie wykonujemy bardzo krótkie, delikatne ruchy wibrujące, bez szorowania i bez mocnego dociskania. Na koniec delikatnie wymiata się włosiem szczoteczki w kierunku korony zęba. Powierzchnie zużywające już szczotkujemy ruchem poziomym - opisuje lek. dent. Maria Miedzianowska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osad i jednocześnie chroni zęby przed mikrouszkodzeniami.

### Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

Jeśli nadwrażliwość pojawia się często i utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z dentystą. Taki objaw może świadczyć o trwających problemach w jamie ustnej, takich jak próchnica, stany zapalne dziąseł, erozja szkliwa czy inne zmiany chorobowe.

- We własnym zakresie trudno nam będzie obejrzeć dokładnie łuki zębowe i sprawdzić, co jest nie tak, tym bardziej że może to dotyczyć miazgi zęba, co dentysta oceni przy wykorzystaniu diagnostyki radiologicznej. Zazwyczaj natomiast zalecana jest fluoryzacja i higienizacja, dzięki czemu przywracamy właściwą ochronę zębom i umożliwiamy dziąsłom regenerację - podsumowuje lek. dent. Maria Miedzianowska. ©



**Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?**

