Poniedziałek
22.06.2026

| 6,00 ZŁ w tym 5% VAT

Dzierżoniów | Kamienna Góra | Kłodzko
| Świdnica | Wałbrzych | Ząbkowice Śląskie

panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 25

FOT. ADRIANNA SZURMAN

PAMIĘTAMY!

UROCZYSTOŚĆ W GROSS-ROSEN I WAŻNA TABLICA W FILII OBOZU

str. 6

SPÓR

Spółdzielcy z ul. Fortecznej zapłacą milion złotych więcej?

Urzędnicy z DIP zabrali SM Podzamcze część dotacji.

Ta pozwała instytucję do sądu str. 7

Zakończyła się termomodernizacja budynku przy ul. Fortecznej 2-20 w Wałbrzychu. Obiekt wygląda bardzo estetycznie i cieszy oko mieszkańców, którzy teraz mają płacić mniejsze rachunki za ogrzewanie.

Okazuje się jednak, że być może będą musieli zapłacić dużo więcej za prace, które wykonano w budynku, niż pierwotnie zakładano. Bo z przyznanej na ten cel dotacji w wysokości 4,2 mln zł zniknął milion. To kara, nałożona na spółdzielnię przez Dolnośląską Instytucję Pośredniczącą. Urzędnicy są zdania, że spółdzielnia, ogłaszając przetarg na wykonawców prac, nieprawidłowo sformułowała warunki udziału w postępowaniu, czym ograniczyła konkurencję.

- Ograniczenie konkurencji nastąpiło poprzez sformułowanie warunku udziału w postępowaniu, zawężającego możliwość złożenia oferty do wykonawców, u których procentowy wskaźnik zatrudnienia osób, należących do jednej lub więcej kategorii osób społecznie marginalizowanych jest nie mniejszy niż 30 procent - mówi nam Michał Nowakowski z Urzędu Marszałkowskiego we Wrocławiu.

Zarząd SM Podzamcze pozwał instytucję do sądu.

ZWIERZĘTA

FOT. DYNIOWY ZAKĄTEK

Dwa niezwykłe bociany w Olszanach zaprzyjaźniły się z mieszkańcami.

Jeden puka dziobem do drzwi, a drugi przychodzi na skrzydełka. str. 5

AGROTURYSTYKA

Zostawili wszystko, by spełnić swe marzenia.

Stworzyli w Borównie Przystań Misiówka str. 3

EKOLOGIA

Recykling - fanaberia czy konieczność?

Pożyteczne warsztaty w RWS Biały Kamień. Dla wszystkich! str. 4

SPORT W WAŁBRZYCHU

Zobaczymy u nas siatkówkę na najwyższym poziomie.

A przy okazji pomożemy niepełnosprawnym dzieciom str. 9

Nr ISSN 2082-8446
Nr indeksu 272663

eprasa.pl bf019f2729

Eliza
Gniewek-Juszczak

Nie idziesz na ślub? Informujesz młodych

Ludzie tysiącami upuszczają wizyty lekarskie. Nie przychodzą na nie i nie odwołują ich. Pacjenci paraliżują pracę lekarzy i sami wydłużają kolejki. Szkodzą też samym sobie, bo przyczyniają się do podniesienia cen zabiegów. W skali kraju to dziesiątki milionów złotych rocznie.

Podczas dyskusji na ten temat w redakcji narodził się pomysł, aby za każdą nieodwołaną wizytę pacjent płacił ze swojej kieszeni 50 zł. Za zeszły rok dałoby to 3,1 mln zł. Co można zrobić za te pieniądze? Sfinansować 10 tysięcy najtańszych prywatnych wizyt u lekarzy za 300 zł, albo mniej tych droższych, albo kupić sprzęt, np. kilka przenośnych aparatów USG. Możliwości byłoby wiele, bo w skali dekady to 31 milionów. Jednak nie ma co planować pieniędzy, których nie ma. Takie kary płaci się m.in. Szwecji, ale nie u nas. Może jeszcze nie. Przecież odmawiać potrafimy. Jeśli mamy zaproszenie na imieniny, komunię, ślub, a nie idziemy, informujemy o tym organizatora.

Dlaczego nie odwołujemy wizyt u lekarza? To np. długie czekanie na połączenie telefoniczne. Kto nie słyszał: „Jesteś 31. w kolejce”? Na to urzędnicy z NFZ mają radę - warto dzwonić po godz. 11.00, kiedy pierwszy ruch chorych z nocy się skończy. Nie wszystkie przychodnie mają zwyczaj przypominania o wizytach w SMS-ach, ale takie przypomnienie można zapisać sobie samemu w swoim telefonie. Głupio się przyznać, że poszło się już prywatnie i wolało zapłacić niż czekać w nieskończoność? Okazuje się, że nie trzeba się wcale tłumaczyć. Wystarczy powiedzieć, że się odwołuje. Może nawet lepiej nie tłumaczyć, czy wszystkiemu jest winna ta pani w rejestracji.©℗

Ewakuacja ludzi z Poczty Głównej

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Przez około godzinę Poczta Główna przy ul. Słowackiego w Wałbrzychu była 9 czerwca nieczynna. Strażacy ewakuowali 27 osób, trzy trafiły na SOR.

Do interwencji służb doszło o godz. 13.13, gdy zostały powiadomione o drażniącym, utrudniającym oddychanie zapachu w sali obsługi klienta Poczty Głównej przy ul. Słowackiego 7 w Wałbrzychu. Na miejsce skierowano sześć zastępów strażackich. Poczta była pełna pracowników i interesantów.

- Nasze działania polegały na wsparciu ewakuacji budynku poczty i identyfikacji substancji, która była przyczyną drażniącego zapachu. Ewakuowano łącznie 27 osób. Siedem z nich opuściło budynek przed naszym przybyciem, 13 kolejnych podczas działań, a siedmiu pomogliśmy w opuszczeniu gmachy - relacjonuje Jerzy Biliński z Komendy Miejskiej PSP w Wałbrzychu.

Zgodnie z zawiadomieniem, troje młodych ludzi miało przed wezwaniem służb wyciągnąć w budynku kopertę i chwilę potem osoby tam zgromadzone źle się poczuły. Podejrzewano użycie drażniącej, toksycznej substancji. Trzy kobiety: 62, 49 i 26-latka trafiły do szpitala. Wszystkie uskarżały się na duszności i zawroty głowy. Działania strażaków trwały nieco ponad godzinę.

Po zakończeniu akcji strażackiej do działania przystąpiła policja.

- Ustaliliśmy, że rozpylono gaz, prawdopodobnie pieprzowy i ustaliliśmy szybko, kim jest osoba, która to zrobiła. Została ukarana mandatem - mówi Marcin Świeży z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu.

Policja ukarała mężczyznę za zakłócanie porządku publicznego. Za taki wybryk sprawcy nieobyczajnego zachowania grozi kara aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny w wysokości od 20 zł do 5 tys. zł. Chuligański wybryk sparaliżował pracę poczty na około godzinę.©℗

FOT. KWP WROCŁAW

WROCŁAW

Mamy w regionie 70 nowych policjantów

W uroczystym ślubowaniu 70 nowych policjantów uczestniczył we Wrocławiu komendant wojewódzki nadinsp. Paweł Półtorzycki ze swoimi zastępcami. Szef dolnośląskich policjantów pogratulował nowo przyjętym funkcjonariuszom wyboru tej trudnej i odpowiedzialnej, ale też przynoszącej wiele satysfakcji drogi zawodowej.

Nowicjuszom towarzyszyli ich bliscy. Teraz będą musieli się pożegnać aż na pół roku, bo młodzi funkcjonariusze wezmą udział w półrocznym szkoleniu podstawowym. Po jego ukończeniu zaczną służbę w komendach miejskich i powiatowych, m.in. we Wrocławiu, Wałbrzychu, Legnicy, Jeleniej Górze i Głogowie.

Zainteresowani pracą w policji mogą złożyć dokumenty w Wydziale Doboru i Szkolenia Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu przy ul. Połbina 1 bądź w komendach miejskich i powiatowych województwa dolnośląskiego. Wszelkie informacje znajdują się na internetowej stronie dolnośląskiej policji w zakładce „praca”. ADA

GŁUSZYCA GÓRNA

Jechał za szybko, skończył dachowaniem

11 czerwca na wjeździe do Głuszycy Górnej doszło do dachowania samochodu osobowego. Policjanci z KMP w Wałbrzychu opisują to zdarzenie następująco:

- Mieszkaniec miejscowości Świerki, jadąc od strony Nowej Rudy do Głuszycy, doprowadził do dachowania kierowanego przez siebie pojazdu. 51-letni mężczyzna nie dostosował prędkości do panujących warunków, zjechał samochodem osobowym z jezdni, a następnie dachował w przydrożnym rowie.

Jego pasażerka trafiła do szpitala, na szczęście obrażenia ciała nie zagrażają jej życiu. Policjanci zatrzymali kierującemu elektronicznie prawo jazdy i dowód rejestracyjny.

Sposób na uniknięcie takich wypadków jest prosty: noga z gazu, gdy warunki nie pozwalają na szybką jazdę! ADA

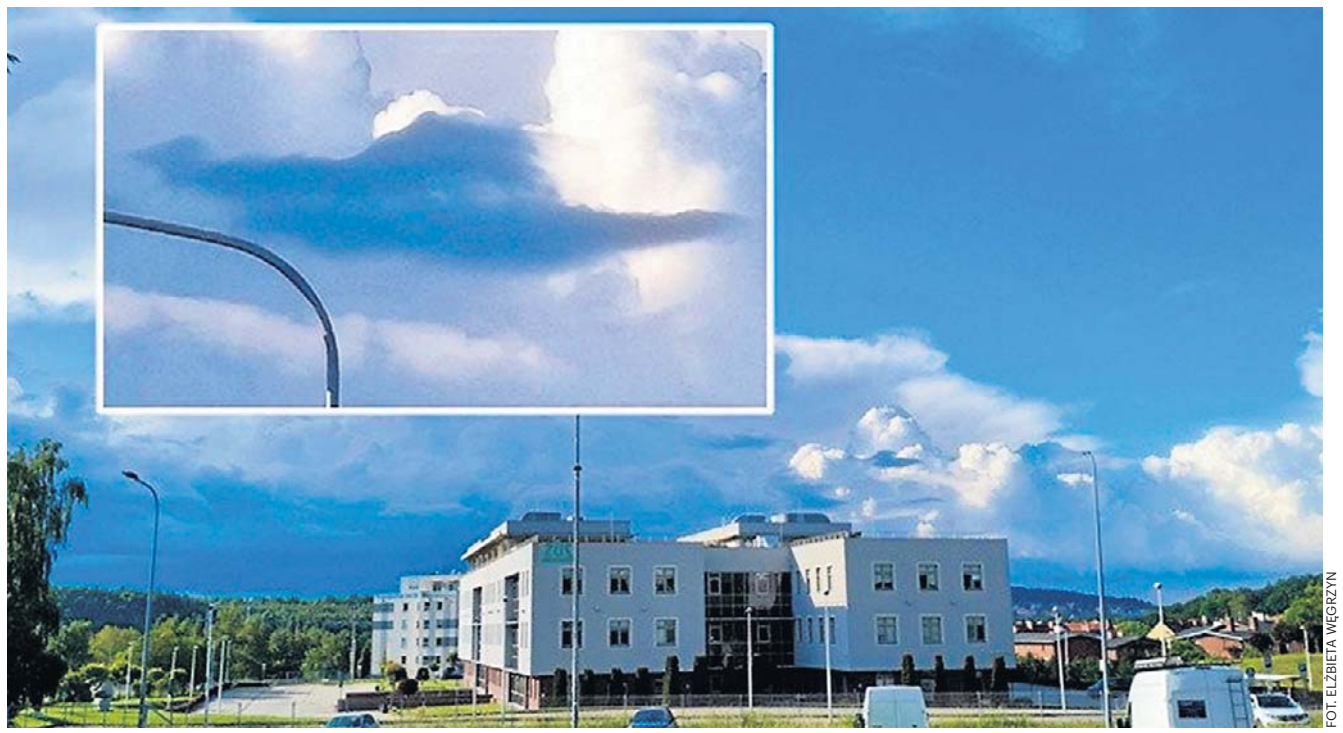
SZCZAWNO-ZDRÓJ

Kierowcy się tutaj gubią. Znów stłuczka!

W Szczawnie-Zdroju doszło do kolizji drogowej na Rondzie Niepodległości. Przyczyną zdarzenia było wymuszenie pierwszeństwa przejazdu. Interweniowali strażacy. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń.

To nie pierwsze tego typu zdarzenie w tym miejscu. Rondo Niepodległości - dawne rondo Tesco - powstało podczas budowy obwodnicy Wałbrzycha i łączy Szczawno-Zdrój z wałbrzyskimi dzielnicami Podzamcze oraz Piaskowa Góra. Bywa, że kierowcy gubią się tutaj, chaotycznie zmieniają pasy ruchu, ignorują sygnalizację świetlną, a nawet jeżdżą pod prąd. ADA

UFO NAD WAŁBRZYCHEM?



FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN

TSzybko zmieniająca się pogoda, deszcz i słońce, a po chwili grad i ponowne ciepło. Pomiędzy chmurami burzowymi i klasycznymi, białymi cumulusami pojawiła się nad Wałbrzychem również chmurka ciemnej barwy. Niby nic, ale jej kształt przyciągał uwagę. Takie chmury w kształcie latających spodków to zwykle chmury soczewkowate, które nie cieszą się sympatią pilotów, za to budzą zachwyt osób fotografujących niebo. Te nieruchomo wyglądające formacje, przypominające migdały lub gładkie soczewki, potrafią zawisnąć nad terenami podgórskimi jakby na przekór wiatrowi, układając się równolegle do horyzontu. ELW

panorama wałbrzyska
Nakład do 1500 egz.

SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Adrianna Szurman, a.szurman@gazeta.wroc.pl;** BIURO OGŁOSZEŃ: **Małgorzata Krause, tel. 502 499 983, malgorzata.krause@polskapress.pl;**
PRENUMERATA: **tel. 71 727 62 37;** DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.**
PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY **Zenon Nowak**. PREZES MAKROREGIONU **Robert Glinkowski**. PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**. WYDAWCA **Robert Gorbat**

POLSKA PRESS GRUPA

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.polskatimes.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl bf019f2729

WYPOCZYNEK MIEJSCE Z MNÓSTWEM RYB, PRZYSTANIĄ I SIELSKIM KLIMATEM

Zostawili wszystko, by spełnić swe marzenia

Elżbieta Węgrzyn
Borówno

Prywatne jezioro z mnóstwem ryb, przystanią i sielskim klimatem. Tu odpoczniesz i złowisz okaz życia. To Przystań Misiówka pod Wałbrzychem.

Pan Mirosław, mieszkaniec Szczawna-Zdroju, zmienił swoje życie. Razem z żoną Jolantą kupili ziemię na wsi i na dawnej plantacji owoców powstała agroturystyka Przystań Misiówka w Borównie. Kompleks uzupełniły smażalnia i dwa wygodne domki. Jak zapewniają, tu odpoczniesz wśród zieleni, poczujesz się jak w domu i złowisz wieeeelką rybę - okaz życia.

FOT. PRYWATNE ARCHIWUM

Przystań dwukrotnie sięgała po laury plebiscytu Wielkie Odkrywanie Dolnego Śląska.

Prywatne jezioro z mnóstwem ryb, przystanią i klimatem

- Zostawiłem duży dom w Szczawnie w strefie uzdrowiskowej, żeby w wieku pięćdziesięciu lat wyjechać na wieś i zacząć się urządzać jak młody człowiek. Wyszedłem z założenia, że są rzeczy ważniejsze od pieniędzy. Na przykład spełniania marzeń - wspomina pan Mirosław, założyciel Przystani Misiówka.

Razem z żoną, panią Jolantą, kupili ziemię po plantacji truskawek w Borównie, spokojnej wsi w gminie Czarny Bór i wybudowali dom.

- Stojąc na polu, bo tam było pole, plantacja truskawek, zapowiedziałem znajomym: „Słuchajcie, tutaj zrobię ośrodek turystyczny". Zrobię stawy z rybami, będzie gastronomia i możliwość zorganizowania wesela. To oni się pukali w głowę - opowiada pan Mirosław.

Słowa jednak, wbrew niedowiarkom, dotrzymał. I dziś wielu mu zazdrości.

„Agroturystyka Misiówka powstała w 2014 roku i od początku głównym zamysłem gospodarzy była chęć pokazania i podzielenia się z innymi pięknem tej uroczo położonej wsi. Gospodarze wybudowali w pełni funkcjonalny dom z 5 dwuosobowymi pokojami, każdy wyposażony w łazienkę i telewizor. Istnieje łącznie 10-12 miejsc noclegowych. W obiekcie jest również możliwość zorganizowania imprezy, spotkania na 30 osób" - czytamy na archiwalnej stronie starostwa powiatowego w Wałbrzychu.

Pan Mirosław i jego żona Jolanta kupili ziemię po plantacji truskawek w Borównie. I wybudowali na niej dom.

Przystań Misiówka od razu zyskała aprobatę wielbicieli odpoczynku w spokojnej, pełnej zieleni okolicy i dwukrotnie sięgała po laury plebiscytu Wielkie Odkrywanie Dolnego Śląska. W 2017 roku zdobyła pierwsze miejsce w kategorii Agroturystyka Roku.

Po kilku latach kompleks uzupełniły dwa 6-osobowe, klimatyzowane domki „Krzyś" i „Asia". Obecnie Misiówka to około 3 ha gruntu w bliskim sąsiedztwie lasu - gratki dla grzybiarzy. Przystań czaruje zielenią, prywatnością, swobodą i spokojem, ptasimi koncertami i poczuciem, że jest się „u siebie". Dla gości są dostępne w pełni wyposażone domy, w tym kuchnie. Znajdują się tu również: sauna, 2 balie z gorącą wodą, jacuzzi i plac zabaw. Jest plenerowy namiot do wesel pod chmurką i specjalna kuchnia do obsługi namiotu.

Mirosław, założyciel Misiówki: - Wyszedłem z założenia, że są rzeczy ważniejsze od pieniędzy. Na przykład spełniania marzeń.

Misiówka to raj dla wędkarzy

Jedną trzecią terenu zajmują trzy zarybione stawy. Można po nich popływać rowem wodnym, posiedzieć nad wodą i pokusić się o wędkarski wyczyn życia. W stawach zaś ogromna różnorodność ryb.

- Karpie, liny, szczupaki... Można długo wymieniać. Rekordy? 20-kilogramowy amur i 16-kilogramowy karp. Można je na miejscu przyrządzić i podać z pieca w przyległej smażalni lub upiec w ognisku - wyjaśnia właściciel.

Goście mogą przywieźć ze sobą sprzęt wędkarski i złowić sobie kolację. Dzieci mogą nakarmić ryby specjalnym pokarmem. Część ryb tak przywykła do obecności karmiących je ludzi, że podpływają na mieliznę po smakołyki.

Jest też malowniczy pomost dla wędkarzy i par, pragnących powiedzieć sobie „tak" nad wodą. Urządzono tu kilkanaście ślubów, a ceremonie poprowadzili przedstawiciele boguszowskiego ratusza.

Nieopodal znajduje się też trawiasta plaża nad wodą. Zapewnia relaks między górami.

Jak wyjaśnia pani Jolanta, najwięcej gości odwiedzających tę agroturystykę to turyści z Dolnego Śląska oraz innych części Polski, a także Polacy z zagranicy.

- Najwięcej naszych gości urządza u nas wieczory panieńskie i kawalerskie, są też urlopowicze, decydujący się na odpoczynek w sielskiej okolicy. Urządzamy też wesela, imprezy okolicznościowe oraz firmowe - wyjaśniają właściciele.

Można tu odpocząć, nazbierać grzybów, a także urządzić prywatne zawody wędkarskie. ©℗

Dolnośląskie pociągi będą bardzo szybkie

Przemysław Kaczałko
region

Mieszkańcy Wrocławia, Jeleniej Góry i innych miejscowości czekają na przełomową inwestycję kolejową, która umożliwi podróże między krańcami regionu zaledwie w godzinę!

- Ruszamy z rewitalizacją pierwszego odcinka linii kolejowej nr 302 Strzegom - Bolków - Marciszów. Oficjalnie ogłosiliśmy start prac między Grabiną Śląską a Roztoką. Jest to odcinek o długości prawie 5 kilometrów, a wartość jego odbudowy to 14 mln zł. Wykonawca już rozpoczął prace, związane z wycinką i oczyszczeniem terenu budowy. Zakończenie inwestycji nastąpi w sierpniu 2026 roku - informowała pod koniec maja Dolnośląska Służba Dróg i Kolei.

Realizacja wspomnianej inwestycji ze środków Krajowego Planu Odbudowy przybliży mieszkańców i turystów do powrotu kolei do Bolkowa. Jak się dowiedzieliśmy, pozostały 27-kilometrowy odcinek z Roztoki do Bolkowa i Marciszowa jest obecnie na etapie inwentaryzacji torowiska i obiektów inżynieryjnych. Docelowo ma to usprawnić połączenia stolicy Dolnego Śląska ze stolicą Karkonoszy. Trasa z Wrocławia ma przebiegać przez Jaworzynę Śląska, Strzegom, Grabinę Śląską, Roztokę, Kłaczynę, Bolków, Stare Rochowice, Domanów i Marciszów - aż po Jelenią Górę.

- Dzięki inwestycjom samorządu województwa dolnośląskiego i Dolnośląskiej Służby Dróg i Kolei we Wrocławiu, Jelenia Góra staję się prawdziwym karkonoskim węzłem kolejowym. Zrewitalizowaliśmy już linię kolejową do Karpacza i Świeradowa-Zdroju, a dalej mamy w planach odtworzyć trasę do Lwówka Śląskiego i Kamiennej Góry przez Kowary. Strategicznie ważna jest również inwestycja, związana z odbudową linii kolejowej nr 302 na odcinku Marciszów - Bolków - Strzegom, której realizacja pozwoli na skrócenie czasu przejazdu z Jeleniej Góry do Wrocławia nawet o 30 minut - podkreśla Mateusz Masłowski, dyrektor DSDiK.

Historycznie odcinek Strzegom - Bolków otwarto w 1890 roku, a Bolków - Marciszów w 1899 roku. Linia była alternatywną trasą z Wrocławia do Jeleniej Góry i wkrótce może „wrócić do życia".

Skrócenie czasu przejazdu między Wrocławiem a Jelenią Górą może pozwolić na przejazd tą trasą w około godzinę. Gdy na wspomnianej trasie (ale przez Wałbrzych) kursował jeszcze skład Pendolino, przejazd trwał nieco ponad 1,5 godziny. Przy pominięciu Wałbrzycha i skierowaniu ruchu przez Strzegom, Bolków i Marciszów, turyści ze stolicy Dolnego Śląska będą mogli dotrzeć w Karkonosze w zaledwie godzinę.©℗

FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN

SZCZAWNO-ZDRÓJ

Wymyślili nową zabawę - Święto Wianków

Za nami Święto Wianków w Szczawnie-Zdroju. 13 czerwca wieczorem mieszkańcy i kuracjusze bawili się w Parku Szwedzkim. Zabawie i muzyce towarzyszyła słowiańska osymbolika Święta Kupały. Były ogniska, woda i wonne zioła w dziesiątkach wianków, przygotowanych przez panie. Zabawy nie zepsuł deszcz.

Święto Wianków to nowy pomysł mieszkańców uzdrowiska, by wspólnie spędzić czas i powitać lato w plenerze. W tym roku zdecydowano się na organizację „wcześniejszej Nocy Świętojańskiej" przez zaplanowany na kolejny tydzień Festiwal Wieniawskiego. Wianki zchwyciły swą różnorodnością. ELW

eprasa.pl bf019f2729

Recykling - fanaberia czy konieczność?

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Za nami świetne warsztaty recyklingu w RWS Biały Kamień w Wałbrzychu. Furorę zrobiły dżdżownice kalifornijskie, podobnie jak ziemia z obierków.

Warsztaty poprowadziła Justyna Piwońska, a na zaproszenie Ryszarda Nowaka zorganizował je w RWS Urząd Miasta w Wałbrzychu. Prowadząca w szalenie ciekawy sposób opowiadała dzieciom, jak i przede wszystkim po co segregować śmieci. Tłumaczyła na podstawie kompostownika, co to jest recykling i puszczała filmiki, po których dorosłym cierpła skóra.

FOT. ADRIANNA SZURMAN

Podczas zajęć w RWS Biały Kamień uczono dzieci tworzenia ekologicznych breloczków.

Ósme warsztaty z recyklingu na Białym Kamieniu

- A wiecie, że Polska jest krajem najszybciej wysychającym? Czyli takim, który najszybciej traci zasoby wody? Jesteśmy sami za to odpowiedzialni. Rżniemy lasy w pień. A lasy są jak gąbka, która absorbuje, a później oddaje wodę. Nie robimy w ogrodach kompostowników, które także gromadzą wodę, strzyżemy krótko trawniki, nie dając szans na zgromadzenie wody w ziemi, betonujemy każdy skrawek miasta, za często myjemy samochody, nie oszczędzamy wody, nie gromadzimy deszczówki. Mogłabym długo wymieniać - mówiła dzieciom i dorosłym słuchaczom Justyna Piwońska z firmy Ekosfera z Leszna.

Na zaproszenie Urzędu Miejskiego w Wałbrzychu regularnie odwiedza też szkoły, gdzie prowadzi ciekawe zajęcia i warsztaty, podczas których tłumaczy - stosownie do wieku - co zrobić, by Polska nam nie wyschła, jak i po co segregować śmieci i co to jest recykling.

Maluchy były zachwycone, kiedy pokazywała ziemię, a raczej kompost, zrobiony z domowych obierków i dawała go do wąchania.

- W ogóle nie śmierdzi - dziwiły się dzieci. Prawdziwą furorę zrobiły dżdżownice, odpowiedzialne za spulchnianie gleby. A to z kolei sprawia, że mamy lepsze plony. Każdy chciał ich dotknąć i zobaczyć. Zaczarowały nawet radnego Ryszarda Nowaka, który zaprosił fachowców do RWS na zajęcia.

Były też warsztaty tworzenia ekologicznych breloczków i wiele innych ciekawostek. Wrażenie zrobił krótki film o Polsce przyszłości i o nas samych, gdzie każde pół litra wody było na wagę złota, a raczej życia.

Rezolutne maluchy i mądre panie wykładowczynie

Najaktywniejsza i najbardziej rezolutna okazała się podczas zajęć mała Lenka, która zadziwiała błyskotliwością wypowiedzi na temat otaczającego nas świata. A to nie umknęło Ryszardowi Nowakowi, który ad hoc wręczył jej słodki upominek za uczestnictwo w zajęciach.

Panie - Monika Bunk z Urzędu Miasta i Justyna Piwońska - otrzymały pachnące róże w podziękowaniu za przekazywanie wiedzy młodszym pokoleniom i za spotkanie w RWS.

- Mamy też takie spotkania w szkołach już regularnie, dzieci chętnie słuchają, co pani Justyna ma im do powiedzenia. Prowadzimy te zajęcia też w szkołach. Organizujemy je dwa razy w roku. Mówimy o różnych zagadnieniach, także o ekologii i roli pszczół. A też o upcyklingu (to „wyższa forma recyklingu", polegająca na kreatywnym przetwarzaniu odpadów i niepotrzebnych przedmiotów w nowe produkty - dop. red.). Robiliśmy też na przykład papier czerpany - mówiła Monika Bunk z Biura Zarządzania Gospodarką Komunalną Urzędu Miejskiego w Wałbrzychu

Ryszard Nowak podkreślał, że na Białym Kamieniu to już ósme warsztaty z Justyną Piwońską z Ekosfery i Moniką Bunk z UM, dotyczące segregacji odpadów.

- Włącz myślenie, zostaw koszenie i segreguj śmieci. Sam mam cztery pojemniki na różne odpady w domu. Świetnie się sprawdzają, polecam każdemu. To mój apel do wałbrzyszan - powiedział radny.

Pani Natalia, która przysłuchiwała się całości zaznaczyła, że segregowanie śmieci wcale nie jest trudne i robi to w domu od dawna. Nawet już nie zauważa tych działań, bo wykonuje je automatycznie.©℗

REKLAMA 0011535440

Miejska Spółdzielnia Mieszkaniowa we Wrocławiu

ogłasza

PRZETARG PISEMNY NIEOGRANICZONY NA WYKONANIE NADBUDOWY BUDYNKU MIESZKALNO-USŁUGOWEGO UL. ZGODNA 4-6 WE WROCŁAWIU WRAZ Z BUDOWĄ 2 SZYBÓW WINDOWYCH

Miejska Spółdzielnia Mieszkaniowa we Wrocławiu ogłasza przetarg pisemny nieograniczony na wykonanie nadbudowy budynku mieszkalno-usługowego we Wrocławiu wraz z budową 2 szybów windowych.
Projektowana nadbudowa przewiduje utworzenie dodatkowej powierzchni mieszkalnej ok. 1000 m^2 w modernizowanym budynku.
Przedmiotem postępowania przetargowego jest wybór inwestora zastępczego, któremu zostanie powierzona kompleksowa organizacja i realizacja inwestycji.

Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości oraz warunków inwestycji można uzyskać po wcześniejszym kontakcie ze Spółdzielnią.

tel. 713436101, e-mail: miejskasm@wp.pl
Adres Spółdzielni: 50-434 Wrocław, ul. Prądzyńskiego 14-16

REKLAMA 0011459141

Galeria Victoria wchodzi w dorosłość

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Rotunda największego w regionie centrum handlowego z pustą ramką. Galeria Victoria w Wałbrzychu zmienia nazwę? W pewnym sensie tak.

Galeria Victoria w Wałbrzychu ma już ponad 15 lat, a jej szklana rotunda projektu autorstwa Chapman Taylor International Services wciąż budzi zachwyt. W ostatnich dniach zmienił się na niej mały, ale znaczący detal - zniknęła biała czcionka napisu z nazwą obiektu. Czy Galeria Victoria zmienia nazwę? W pewnym sensie tak.

Rotunda na razie z pustą ramką

Spostrzegawczy dostrzegli to od razu, a ci zapatrzeni w ekran telefonu - zobaczą być może w mediach społecznościowych. Ramka z nazwą Galerii Victoria jest pusta, choć jeszcze kilka dni temu wypełniały ją białe litery z nazwą centrum.

Co istotne, nazwa na bocznych skrzydłach i na pylonie powitalnym pozostała. Zapytaliśmy o tę nietypową pustkę na dachu rotundy galerii.

- Rzeczywiście, trudno nie zauważyć takiej pustki. Brak zdecydowanie bardziej rzuca się w oczy wieczorową porą, kiedy coś tam powinno odznaczać się, czy świecić, a nie świeci - komentuje Marcin Chwiałkowski, marketing manager z Keen Property Management, firmy zarządzającej m.in. wałbrzyską galerią. I wyjaśnia: - Tak, obecnie trwa renowacja oznakowania. Dwa mniejsze logotypy na dachu zostały już odnowione, teraz przyszedł czas na największy.

Po 15 latach od otwarcia pora na małe poprawki, by - personifikując - „nastoletnia" galeria weszła do dorosłości w dobrej formie. Oczywiście prace konserwacyjne i bieżące naprawy są prowadzone regularnie. Trwa też ciągła praca - działania, skierowane przeciwko wandalom i grafficiarzom, a także uświadamianie młodzieży dobrych praktyk zachowania w przestrzeni publicznej. Przypominają o tym spoty, emitowanie na terenie centrum.

FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN

Tak prezentuje się obecnie rotunda Galerii Victoria. Nowy proces oznakowania zakończy się latem bieżącego roku.

Zdemontowali logo w dzień niehandlowy

Tych mniej spektakularnych prac w obiekcie nie widzimy, a te mogące wpływać na działanie centrum są przeprowadzane w dni niehandlowe. Tak było w przypadku logo z rotundy. Jak wyjaśnił nasz rozmówca, logotyp zdemontowano do konserwacji 4 czerwca, czyli w długi weekend.

- Musiał to być dzień niehandlowy, aby móc swobodnie przeprowadzić demontaż. Prace powinny potrwać około dwóch tygodni. Po ich zakończeniu zostanie jeszcze odświeżone okrągłe logo na szczycie pylonu. Jeśli wszystko przebiegnie zgodnie z planem, cały proces renowacji oznakowania zakończymy latem - dodaje przedstawiciel Keen Property Management.

Zatem nietypowy wygląd frontu Galerii Victoria zobaczycie jeszcze przez kilka dni.©℗

eprasa.pl bf019f2729

Jeden stuka, drugi łasy na skrzydełka

Adrianna Szurman
Olszany

Bocian codziennie puka do drzwi Dyniowego Zakątka w Olszanach. Może szuka domu, jak bociek Wojtuś, który sześć lat temu zamieszkał we wsi?

FOT. DYNIOWY ZAKĄTEK

Bocian od miesiąca przylatuje do Dyniowego Zakątka i stuka dziobem w szklane drzwi.

- Co rano ten bocian dobija się do Dyniowego sklepiku. Jak mu wytłumaczyć, że czynne mamy w piątki od 15.00 do 19.00 i płatne gotówką, a nie żabkami? - zastanawia się ze śmiechem Michał Starak, właściciel Dyniowego Zakątka w Olszanach w gminie Strzegom w powiecie świdnickim.

Przychodzi regularnie

Bocian pojawia się tam codziennie około 6.00-7.00 rano i stuka dziobem w szklane drzwi. A może chce tu po prostu zamieszkać, jak bocian z sąsiedniego gniazda? Tam od sześciu lat żyje Wojtuś, który wyloty do Afryki zamienił na stały adres i codziennie przychodzi do pani Ewy Żuwalskiej oraz jej siostry Gieni na skrzydełka.

Bocian od miesiąca przylatuje do Dyniowego Zakątka i stuka dziobem w szklane drzwi. To, że robią tam pyszne dyniowe bułeczki, pizze i słony karmel z dyni wiedzą wszyscy w okolicy. Może i bociek się dowiedział?

- Codziennie rano, kiedy mamy jeszcze zamknięte, przylatuje i wali dziobem w drzwi. Mamy obok sypialnię, więc to świetny budzik. I na pewno nie jest to Wojtuś, który mieszka w Olszanach. Ten jest nowy. 200-300 metrów dalej jest gniazdo i siedzi tam jakaś bocianica. Może to jego dziewczyna? - zastanawia się pan Michał Starak, właściciel Dyniowego Zakątka.

- Raczej widzi w lustrze rywala i chce go przepędzić - dodają we wsi.

Inni zastanawiają się, czy to nie przypadkiem lokals Wojtuś grasuje we wsi. Ale Ewa Żuwalska, która prowadzi w Olszanach gospodarstwo i od sześciu lat dokarmia bociana Wojtka, rozwiewa te wątpliwości.

- To na pewno nie jest nasz Wojtuś. On ufa tylko nam i do nas przychodzi codziennie na skrzydełka. A potrafi zjeść! Wczoraj kupiłam 4 kg i nie wiem, czy to wystarczy do jutra. O, właśnie przyszedł! - cieszy się pani Ewa i biegnie do kuchni, aby przygotować skrzydełka dla Wojtka.

Wojtek jest odpowiedzialnym tatą

Wojtek wychowuje właśnie trzy pisklęta w Olszanach, ale na skrzydełka do pani Ewy wpada codziennie. Zamieszkał we wsi sześć lat temu. Wtedy postanowił zamienić adres w Afryce na Olszany pod Strzegomiem już na stałe. Jak nam mówi pani Ewa, ktoś zaczął go wtedy dokarmiać, ale po miesiącu czy półtora zrezygnował, a Wojtek został. Żab na łące nie było.

- No i co było robić, zaczęłyśmy z siostrą kupować mu skrzydełk0a i tak zostało. Codziennie do nas przychodzi. Zagląda do mieszkania, chodzi po obejściu, jak pies. Z jednym kotem przybłędą się nie lubią, ale poza tym z innymi wszystko gra - śmieje się pani Ewa.

Jak mówi, teraz Wojtek je więcej i cały zadowolony chodzi po okolicy. Przyleciała jego partnerka i znowu mają dzieci. Wojtek musi dbać o rodzinę. Obowiązkowo!

- Co roku zostaje tatą. A jak się szykuje, jak czeka! Naprawdę to robi wrażenie, jak naprawia gniazdo, znosi patyczki, udeptuje, uklepuje je i wypatruje żony. Doczekał się już 17 dzieci - wylicza pani Ewa.

Kto chce, może pomóc w dokarmianiu

Dodaje, że Wojtek ma solidne gniazdo, zimy mu niestraszne. Z ludzką pomocą daje radę.

- Jednego roku chciałyśmy go przyjąć pod dach na zimę, ale nie chciał zostać. Poleciał do gniazda. On je nam z ręki, ale tylko nam, do obcych jest nieufny. Całe szczęście. Choć nie ukrywamy, że karmienie Wojtusia to duży wydatek. Gdyby ktoś chciał wspomóc nas i boćka, to może nam przywieźć skrzydełka do Olszan - zaznacza nieśmiało.

Jak mówi sołtys Jan Figurak, w Olszanach jest jeszcze jedno gniazdo, przy szkole podstawowej. Tam boćki jednak żyją na własną rękę i szukają żab czy innych rarytasów na okolicznych łąkach.©℗

Wykazali się wiedzą o mieście i wielką wyobraźnią plastyczną

Adianna Szurman
Wałbrzych

W Bibliotece pod Atlantami rozstrzygnięto konkursy o Wałbrzychu. Było mnóstwo zdolnych uczniów i wartościowe nagrody.

W Galerii pod Atlantami rozstrzygnięto konkurs wiedzy o Wałbrzychu „Podróż w czasie przez 600 lat historii Wałbrzycha" oraz konkurs plastyczny „Sekrety Wałbrzycha w baśniowych barwach". Wydarzenia zostały zorganizowane przez Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną „Biblioteka pod Atlantami" oraz Centrum Nauki, Kultury i Sztuki Stara Kopalnia.

- Zajęcia odbywały się przez marzec i kwiecień, wzięło w nich udział ponad 2,5 tysiąca dzieci z klas IV-VII w Wałbrzychu. Tyle samo uczniów z klas I-III wysłuchało legend o mieście - mówi Monika Majewska, kierowniczka działu dziecięco-młodzieżowego biblioteki.

W finale walczyło 10 szkół (czteroosobowe reprezentacje klas IV-VII). Mierzyły się w dziewięciu konkurencjach drużynowych i indywidualnych, rozwiązując zadania, dotyczące dawnego oraz współczesnego Wałbrzycha. Czołowe miejsca zajęli: 1. Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 6 (Fabian Kogut-Kwasiborski, Hanna Gwizdek, Maciej Ogrodnik i Oliwier Łytka, 2. Zespół Szkół Muzycznych (Adam Jaguś, Franciszek Chochol, Maja Wojda i Lena Rumijowska), 3. Publiczna Szkoła Podstawowa nr 15 (Michalina Niedziałomska, Emilia Tabaka, Julian Szafirski i Robert Pabis.

W konkursie plastycznym (wpłynęło aż 107 prac z pięciu wałbrzyskich szkół) triumfowali: klasy I - Wiktor Skuratko (Zespół Szkół Muzycznych), klasy II - Lena Ignaszak (PSP nr 15), klasy III - Witold Sobolewski (PSP nr 28).

Maluchy otrzymały w nagrodę zestawy plastyczne, słuchawki i czytniki e-booków.©℗

FOT. ADRIANNA SZURMAN

Nagrody w konkursach na 600-lecie Wałbrzycha wręczał dzieciom m.in. prezydent miasta Roman Szełemej.

REKLAMA 0311533123

eprasa.pl bf019f2729

Filia Gross-Rosen ma pamiątkową tablicę

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Filia niemieckiego obozu koncentracyjnego Gross-Rosen w Wałbrzychu doczekała się pamiątkowej tablicy. Odsłonięto ją na Gaju w Wałbrzychu.

Wielu mieszkańców Wałbrzycha nie wie, że przy ul. Królewieckiej na Gaju działała filia niemieckiego, nazistowskiego obozu koncentracyjnego Gross-Rosen. Dziś w obozowych budynkach mieszkają wałbrzyszanie. Czy mają świadomość historii tego miejsca? O tym, że wymaga ona upamiętnienia pisała m.in. Agnieszka Dobkiewicz w książce „Mała Norymberga. Historie katów z Gross-Rosen". To była odważna decyzja.

W wałbrzyskim obozie osadzono 650 mężczyzn, głównie narodowości żydowskiej z Polski, ale także z Belgii, Francji, Holandii czy Niemiec. Większość trafiła tu w październiku 1944 roku z likwidowanych obozów pracy przymusowej dla Żydów, tzw. Organizacji Schmelt, we Freiburgu (Świebodzice) i Kletendorf (Klecina we Wrocławiu) oraz obozu Plaszow (Płaszów koło Krakowa).

- Trzeba stanąć w prawdzie i znać miejsce, w którym się żyje. Wiedzieć o początkach tego miejsca. Trzeba kultywować pamięć o tym, co się tutaj działo. Punktem wyjścia były wojskowe koszary, bo w świadomości mieszkańców właśnie tak funkcjonowało to miejsce przez lata, ale to czas powojenny. Dlatego postawiliśmy te tablice, wydaliśmy foldery, w których przybliżamy historię miejsca jako filii obozu Gross-Rosen. Chcemy, aby na tym, co tu było w przeszłości, była budowana teraźniejszość i przyszłość. Żeby historia nigdy się nie powtórzyła - zaznaczał Andrzej Musiał, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2 w Wałbrzychu, dzięki któremu ta tablica pojawiła się przy ul. Królewieckiej i który prowadzi projekt edukacyjno-wychowawczy Pamięć Pokoleń.

Wiele osób angażowało się w prace, których finałem było 12 czerwca odsłonięcie tablicy. Jak choćby regionalistka Sława Janiszewska. Ale najważniejszą postacią, która pomagała gromadzić materiały i dokumenty jest profesor Dorota Sula z Muzeum Gross-Rosen w Rogoźnicy. Informacje o miejscu zostały spisane w dedykowanej broszurze i znalazły się na pamiątkowej tablicy.

Jak się dowiadujemy z opracowanych materiałów, przy ul. Królewieckiej więźniów zakwaterowano w trzech budynkach. W czwartym mieszkali strażnicy i komendantura, a pozostałe dwa zostały ukończone przy udziale pracy więźniów. Mieściła się tam m.in. obozowa kuchnia, pomieszczenia dla chorych, szwalnia i magazyn. Teren obozu był otoczony podwójnym ogrodzeniem z drutu kolczastego, wewnętrzny znajdował się pod napięciem elektrycznym. Całości pilnowali esesmani z karabinami maszynowymi. Więźniowie pracowali przy budowie zakładów benzyny syntetycznej.

Jak mówi profesor Sula, 8 maja 1945 roku obóz nie został ewakuowany. Załoga SS porzuciła go i uciekła. Dokładna liczba ofiar nie jest znana. Sześciu więźniów zmarło po 31 marca 1945 roku i zostało pochowanych na cmentarzu żydowskim w Wałbrzychu.

Po wojnie, w latach 1945-1959, na terenie obozu znajdowały się koszary Wojska Polskiego dla środowisk represjonowanych przez władze komunistyczne i pracujących przymusowo w kopalniach. Od 1959 roku obiekty były przeznaczone na cele mieszkaniowe.©℗

FOT. ADRIANNA SZURMAN

Odsłonięcie tablicy, upamiętniającej więźniów podobozu Gross-Rosen przy ul. Królewieckiej w Wałbrzychu.

PRZEŻYLI NIELICZNI, ALE PAMIĘTAJĄ WSZYSTKICH

Adrianna Szurman
Rogoźnica

W Gross-Rosen byli więźniowie i ich rodziny uczcili pamięć ofiar niemieckiego obozu koncentracyjnego.

FOT. ADRIANNA SZURMAN

Obchody Dnia Pamięci Ofiar w Gross-Rosen (Rogoźnicy) połączyły wiele środowisk.

Czternasty czerwca był Narodowym Dniem Pamięci Ofiar Niemieckich Nazistowskich Obozów Koncentracyjnych i Obozów Zagłady. W byłym obozie Gross-Rosen spotkały się rodziny więźniów, przedstawiciele władz wojewódzkich i samorządowych, duchowni katoliccy, ewangeliccy i żydowscy, przedstawiciele muzeum i Instytutu Pamięci Narodowej, by wspólnie uczcić pamięć o więźniach.

Pamiętają więźniowie, ale też ich dzieci i wnuki

Wśród zaproszonych był wyjątkowy gość, pan Wacław Bryjanowski. Dziś ma pawie 101 lat. Choć chodzenie sprawia mu już spore trudności, nie mogło go zabraknąć na uroczystości, by oddać hołd pomordowanym w obozach koncentracyjnych. Pan Wacław jest jednym z ostatnich żyjących więźniów niemieckiego, nazistowskiego obozu Gross-Rosen. Przez całe swoje życie dawał świadectwo historii i starał się ocalić pamięć o 120 tysiącach ludzi, którzy tu trafili.

Dobrze pamięta ten czas. Głód, strach, otwarte wagony kolejowe, w których ludzie umierali z głodu, wycieńczenia i pragnienia. Komisję, która segregowała nagich więźniów. Miał tylko 14 lat, kiedy został wywieziony do Wrocławia na przymusowe roboty. Tam zaangażował się w prace tajnej podziemnej organizacji „Wrocław będzie polski". Nie mógł inaczej, był harcerzem.

- Nie wiem do dziś, kto nas zdradził, ale zostaliśmy za to aresztowani. W czasie wojny, tych robót we Wrocławiu i później w czasie Gross-Rosen życie ocaliło mi to, że nauczyłem się pracy na tokarce, a oni potrzebowali fachowców - wspominał w rozmowie z naszą redakcją. Mówił o koledze, który go tej pracy nauczył.

Pamięta również wyzwolenie obozu i jeden amerykański czołg z czarnoskórymi żołnierzami. Po wojnie pan Wacław odszukał rodziców. Przeżyli we wsi pod Wieluniem, gdzie przyjaciele dali im pracę w młynie.

Leszek Wieciech, syn Juliana Wiecieha, byłego więźnia obozu Gross-Rosen wspomniał ojca i pierwszy transport do obozu. Przyjechało 100 więźniów (98 Polaków i dwóch Niemców), po kilku dniach żyło już niewielu z nich, a wyzwolenia doczekało czterech.

- Praca w kamieniołomie była mordercza, a granit był potrzebny do budowy 1000-letniej III Rzeszy. Na szczęście nie przetrwała. Po pierwszych 100 przyszły tu tysiące innych więźniów. Ilu zmarło? Tego nie wiemy, bo dowody zbrodni zostały zniszczone. Jesteśmy tu dlatego, że nasi ojcowie przeżyli. Zmagali się z koszmarami sennymi przez całe życie, były częścią życia ich potomków. Mój ojciec przekroczył bramy tego obozu w listopadzie 1944 roku. Miał 17 lat, był partyzantem Armii Krajowej. Został aresztowany z innymi żołnierzami AK w odwecie za odbicie 128 więźniów, którzy mieli być wywiezieni do Auschwitz. Wyzwolenia doczekało dwóch. Mój ojciec miał numer 85357. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, jak wielkim wyzwaniem było przeżycie każdego, pojedynczego dnia w obozie. Mój ojciec w każdą wigilię do końca życia wspominał tę z 1944 roku w bloku XI, w bloku karnej kompanii z sadystycznym kapo, mordercą - opowiadał pan Leszek.

Jak podkreślał, w wielu krajach odradza się faszyzm. Przytaczał mocne słowa Jana Pawła II: „Myślę, że nie ma narodów złych i dobrych, szlachetnych i podłych. Po prostu stwierdzam, że kanalie istnieją wszędzie w tym najlepszym ze światów".

Podkreślił, że prawdziwy patriotyzm opiera się na szacunku i zrozumieniu, a nie na nienawiści. - Wszystkim ofiarom należy się pamięć - mówił.

Konsul Niemiec we Wrocławiu pochylił głowę

Podczas uroczystości oddano hołd tym, którzy przeszli przez obozowe piekło i tym, którzy tego piekła nie przetrwali. Słów pana Leszka wysłuchał m.in. konsul generalny Niemiec we Wrocławiu Martin Kremer.

- Spotykamy się dziś w miejscu szczególnym, które jest świadectwem tego najciemniejszego rozdziału w historii Niemiec i Europy. Gdzie tysiące ludzi zostało pozbawionych wolności, godności, życia. Jako konsul generalny Republiki Federalnej Niemiec we Wrocławiu stoję dziś prze państwem ze świadomością szczególnej odpowiedzialności. Obozy koncentracyjne i zagłady były zbrodnią, popełnioną przez Niemców. Gross-Rosen był częścią terroru, stworzonego przez niemiecki reżim. Pamięć o ofiarach tych zbrodni i odpowiedzialność za zachowanie prawdy historycznej pozostaje trwałym obowiązkiem mojego kraju - podkreślał.

Oddając hołd poległym zaznaczył, że wśród więźniów byli Polacy, Żydzi, Romowie, jeńcy wojenni, ludzie wielu narodowości, religii, zawodów. Łączyło ich jedno - zostali uznani przez rasistowski reżim za osoby pozbawione prawa do życia i godności.

- Pamięć o nich jest naszym wspólnym, moralnym zobowiązaniem. Odpowiedzialność spoczywa na kolejnych pokoleniach. Takie miejsca jak to pełnią ważną rolę. Są nie tylko historią, ale muszą spełniać rolę edukacyjną. To tutaj możemy zrozumieć, do czego prowadzi nienawiść i pogarda wobec drugiego człowieka - apelował.

Pamięć musi być żywa

Uroczystość zorganizowały wspólnie Muzeum Gross-Rosen w Rogoźnicy i Instytut Pamięci Narodowej we Wrocławiu. Rozpoczęła się hymnem państwowym przy udziale wojskowej asysty honorowej, wystawionej przez 16 Dolnośląską Brygadę Obrony Terytorialnej.

Dyrektor Oddziału Instytutu Pamięci Narodowej we Wrocławiu dr hab. Kamil Dworaczek przypomniał historię marszów śmierci, w ramach których więźniowie z KL Auschwitz trafiali właśnie do KL Gross-Rosen w Rogoźnicy.

- 2 sierpnia 1940 roku powstał zalążek KL Gross-Rosen, najpierw jako podobóz. Ta data ma też dla mnie wymiar osobisty. Tego dnia do KL Auschwitz trafił mój dziadek. Nadano mu numer 1425. Też znalazł się w jednym z pierwszych transportów. Dla Niemców ci ludzie byli tylko numerami. Chodziło im o odebranie godności, żeby ich łatwiej było wyniszczyć przez pracę, a w końcu także zabić - mówił do zebranych.

Na zakończenie uczestnicy oddali hołd ofiarom KL Gross-Rosen i złożyli kwiaty pod pomnikiem-mauzoleum.©℗

eprasa.pl bf019f2729

Czy spółdzielcy z ulicy Fortecznej zapłacą milion złotych więcej za termomodernizację?

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Zabrali milion złotych dotacji Spółdzielni Mieszkaniowej Podzamcze na termomodernizowany budynek przy ul. Fortecznej w Wałbrzychu. SM walczy.

Zakończyła się termomodernizacja budynku przy ul. Fortecznej 2-20 w Wałbrzychu. Obiekt wygląda bardzo estetycznie i cieszy oko mieszkańców, którzy teraz mają płacić mniejsze rachunki za ogrzewanie.

FOT. ADRIANNA SZURMAN

Członkowie SM Podzamcze cieszą się z zakończonych robót, ale martwią ich rozliczeniem.

Czy mieszkańcy ulicy Fortecznej zapłacą więcej za termomodernizację?

Okazuje się, że być może będą musieli zapłacić dużo więcej za prace, które wykonano w budynku, niż pierwotnie zakładano. Bo z przyznanej na ten cel dotacji w wysokości 4,2 mln zł zniknął milion. To kara (korekta), nałożona na spółdzielnię przez Dolnośląską Instytucję Pośredniczącą. Urzędnicy są zdania, że spółdzielnia, ogłaszając przetarg na wykonawców prac, nieprawidłowo sformułowała warunki udziału w postępowaniu, czym ograniczyła konkurencję.

- Ograniczenie konkurencji nastąpiło poprzez sformułowanie warunku udziału w postępowaniu, zawężającego możliwość złożenia oferty do wykonawców, u których procentowy wskaźnik zatrudnienia osób, należących do jednej lub więcej kategorii osób społecznie marginalizowanych jest nie mniejszy niż 30 procent. Sam fakt wprowadzenia takiego warunku nie był zabroniony. Niemniej zostały wybrane oferty wykonawców, którzy nie spełnili tego warunku udziału w postępowaniu - mówi nam Michał Nowakowski z Urzędu Marszałkowskiego we Wrocławiu, któremu podlega DIP.

Ze stanowiskiem DIP nie zgadza się zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej Podzamcze w Wałbrzychu. Pozwał instytucję do sądu i domaga się oddania miliona złotych dotacji.

Zarząd SM Podzamcze nie zgadza się ze stanowiskiem DIP. Pozwał instytucję do sądu i domaga się oddania miliona złotych dotacji.

- Uważamy, że zrobiliśmy wszystko jak należy i jak najlepiej. Wszystkie warunki i dokumenty zostały przygotowane zgodnie z prawem i wymaganiami. To, że urzędnik ocenił to inaczej nie znaczy, że stracimy te pieniądze. To jednak my byliśmy na dachu, my pracowaliśmy na miejscu, a nie urzędnik. Odwołaliśmy się w tej sprawie do niezawisłego sądu, który rozstrzygnie spór wyrokiem. Liczymy na to, że dotacja zostanie w całości - zaznacza prezes SM Podzamcze w Wałbrzychu Ryszard Grocholski.

Jak przyznaje Michał Nowakowski, SM próbowała przekonywać, że wybrani wykonawcy spełniali wymagany warunek. SM była dwa razy wzywana do uzupełnień i wyjaśnień w zakresie dokumentacji, potwierdzającej prawidłowość postępowania i wyboru wykonawców. Zorganizowano również spotkanie z przedstawicielami SM.

- Jednak ani oferty, ani dokumentacja, przedstawiona przez zamawiającego w trakcie czynności kontrolnych w żaden sposób nie potwierdzają spełnienia wymaganego warunku ani na etapie postępowania, ani na etapie realizacji zamówienia przez wybranych wykonawców - twierdzi Nowakowski.

Dlaczego kara dla SM Podzamcze jest aż taka wysoka?!

- Korektę wyliczono w sposób procentowy, zgodnie z załącznikiem „Stawki procentowe korekt finansowych i pomniejszeń dla poszczególnych kategorii nieprawidłowości indywidualnych, stosowane w zamówieniach" do wytycznych, dotyczących sposobu korygowania nieprawidłowości na lata 2021-2027 z 4 lipca 2023 roku. W zależności od rodzaju wykroczenia, a SM Podzamcze ma ich kilka, zastosowano pomniejszenie wydatków kwalifikowalnych od 10 do 25 procent, korekty nie podlegają sumowaniu. Nakłada się najwyższą z jednostkowych korekt - wyjaśnia urzędnik UM.

Wałbrzyska spółdzielnia nie jest jedyną, którą w ostatnim czasie ukarał DIP. Ale jedyną, która otrzymała karę tak dotkliwą i tak wysoką. Jak tłumaczy Nowakowski, w obecnej perspektywie finansowej stwierdzono dotąd około 10 przypadków naruszeń, skutkujących nałożeniem korekty finansowej. Zatem biorąc pod uwagę liczbę realizowanych projektów, nie jest to częsta praktyka. Wśród ukaranych beneficjentów (projekty termomodernizacyjne) były też wspólnoty mieszkaniowe i jedna spółdzielnia mieszkaniowa.

- Przypadek SM Podzamcze istotnie jest sytuacją precedensową ze względu na wysokość nałożonej korekty. Należy jednak mieć na uwadze, że korekta nakładana jest jako procent (w tym przypadku 25 procent) całkowitych wydatków, poniesionych w sposób nieprawidłowy. Korekty w takim wymiarze procentowym nie są niczym wyjątkowym. Wiele naruszeń, zgodnie z taryfikatorem, podlega takiej właśnie korekcie. Kwota około 1 mln zł wynika w tym przypadku z faktu, że korektą 25 procent objęto łącznie 4 umowy z wykonawcami na całkowitą kwotę 8.381.905,35 zł. Skądinąd projekt SM Podzamcze jest też stosunkowo dużą inwestycją, polegającą na termomodernizacji budynków na tle innych, podobnych projektów, wdrażanych obecnie przez beneficjentów DIP.

Dokładna kwota dofinansowania z UE to 4.295.282,69 zł. Teraz zostało niecałe 3,3 mln zł tej kwoty. Co nie oznacza, że ta kwota nie zostanie jeszcze pomniejszona przez DIP!

Spółdzielnia złożyła końcowy wniosek w sprawie rozliczenia, jednak Dolnośląska Instytucja Pośrednicząca wezwała ją ponownie do uzupełnień i obecnie DIP oczekuje od SM na odpowiedź w tej sprawie.

Historia SM Podzamcze

Podzamcze to największa dzielnica Wałbrzycha. Mieszka tutaj ponad 18 tysięcy osób, z czego większą część stanowią członkowie spółdzielni i ich rodziny.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Podzamcze" to trzecie co do wielkości osiedle na Dolnym Śląsku. Została założona 21 września 1978 roku. Przez 30 lat o interesy jej członków dbało siedmiu prezesów.©℗

Sąsiedzi uratowali starszego pana

Adrianna Szurman
Boguszów-Gorce

Było wołanie o pomoc zza zamkniętych drzwi. Strażacy z Boguszowa-Gorców ratowali życie starszego pana. Na szczęście zdążyli na czas.

W niedzielę, 14 czerwca, dzięki sąsiedzkiej czujności i ofiarnej służbie strażaków uratowano ludzkie życie. Tym razem starszego pana z Boguszowa-Gorców. Ochotnicza Straż Pożarna interweniowała na Placu Odrodzenia o godzinie 9.00.

- Zostaliśmy zadysponowani do jednego z budynków, skąd dochodziło wołanie o pomoc z zamkniętego mieszkania. Zaniepokojeni sąsiedzi, słysząc odgłosy, dochodzące zza drzwi, nie zwlekali i wezwali służby ratunkowe - informują strażacy.

Przekazują, że po przybyciu na miejsce, przy użyciu narzędzi ratowniczych, otworzyli drzwi do lokalu. W środku znajdował się starszy mężczyzna, który po upadku nie był w stanie samodzielnie się podnieść ani wezwać pomocy.

Strażacy udzielili poszkodowanemu kwalifikowanej pierwszej pomocy i wezwali medyków, monitorując stan mężczyzny aż do przyjazdu karetki.

Jak podkreślają, tym razem historia zakończyła się szczęśliwie. I podkreślają, że to zdarzenie pokazuje, jak ważna jest czujność i troska o sąsiadów.

- Dziękujemy osobom, które zareagowały i na czas powiadomiły służby. Czasem jeden telefon może uratować czyjeś zdrowie, a nawet życie - napisali w mediach społecznościowych.©℗

REKLAMA 0011541397

INFORMACJA
BURMISTRZ JAWORZYNY ŚLĄSKIEJ

informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Jaworzyna Śląska, ul. Powstańców 3, nw. wykazu:

1. Lokalu mieszkalnego przeznaczonego do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego, zgodnie z Zarządzeniem Burmistrza nr 77/B/26 z dnia 17.06.2026 r.

Wykaz wywiesza się na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni, licząc od dnia podpisania zarządzenia przez Burmistrza Jaworzyny Śląskiej.

Szczegółowe informacje zawiera wykaz wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Jaworzynie Śląskiej oraz na stronie internetowej bip.jaworzyna.net.

REKLAMA 0011541399

INFORMACJA
BURMISTRZ JAWORZYNY ŚLĄSKIEJ

informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Jaworzynie Śląskiej przy ul. Powstańców 3 wykazu nieruchomości gruntowych oznaczonych jako działki nr 203, 207, 208, 209, 210, 211, 220, 221, 222, 225, 226, 229, 230, 238, 239, 248 i 249, położonych w obrębie Nowy Jaworów, przeznaczonych do oddania w dzierżawę na czas oznaczony zgodnie z Zarządzeniem Burmistrza Jaworzyny Śląskiej Nr 76/B/26 z dnia 17 czerwca 2026 r.

Wykaz został wywieszony na okres 21 dni od dnia 17 czerwca 2026 r. do dnia 8 lipca 2026 r.

Szczegółowe informacje zawiera wykaz wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Jaworzynie Śląskiej oraz zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej.

eprasa.pl bf019f2729

Pediatria rośnie niczym na drodżach

FOT. IWONA KRYSIAK

W nowym budynku znajdą się również pracownie symulacyjne dla studentów wałbrzyskiej filii UMW.

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Zaglądamy na budowę budynku pediatrii i onkologii w Wałbrzychu. Obiekt postawiono dosłownie w kilka dni.

Nowy budynek pediatryczny i onkologiczny Specjalistycznego Szpitala im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu jest w fazie prac wykończeniowych na zewnątrz i wewnątrz. Całość ma być gotowa jeszcze w grudniu. Inwestycja kosztuje około 60 mln zł, z czego 20 mln zł to wsparcie samorządu województwa dolnośląskiego.

- Na zewnątrz jest obecnie wykonywana elewacja wraz z termoizolacją i pokryciem dachu. W środku są montowane ściany działowe i instalacje sanitarne, wodno-kanalizacyjne, centralnego ogrzewania, wentylacji, klimatyzacji, elektryczne oraz teletechniczne - wylicza Iwona Krysiak, rzeczniczka prasowa szpitala im. Sokołowskiego w Wałbrzychu.

Jak dodaje, nowy obiekt ma 4,3 tys. m kw. powierzchni, liczy cztery kondygnacje i ma 16 metrów wysokości.

W nowym budynku szpitala będą się znajdować oddziały: pediatryczny, onkologiczny, dzienny chemioterapii, przychodnia oraz izba przyjęć dla dzieci. Nowa wałbrzyska pediatria to tzw. budynek H przy szpitalu im. Sokołowskiego. To tutaj będą leczone dzieci z Wałbrzycha i regionu, a nie - jak dotąd - przy ul. Batorego. ©℗

Pędził nocą, skończył jazdę dachowaniem

Paweł Gołębiowski
powiat wałbrzyski

Na drodze z Cieszowa do Świebodzic doszło nocą do dachowania samochodu osobowego. Wypadek wyglądał bardzo groźnie.

Na długo zapamięta nocną jazdę w okolicach Wałbrzycha pewien młody mieszkaniec Ryków w województwie lubelskim. Mają tam m.in. sporo niebezpiecznych zdarzeń na drodze ekspresowej S-17 i w kilku innych miejscach, ale 22-latek przekonał się, że w tej części Dolnego Śląska są wąskie, kręte drogi, na których trzeba bardzo uważać.

W środę, 17 czerwca, wyjeżdżając z Cieszowa w kierunku Świebodzic doprowadził do dachowania pojazdu. Wyglądało to bardzo groźnie.

- Na łuku drogi w lewo zjechał swoim samochodem osobowym z jezdni, doprowadził do dachowania pojazdu, który to ostatecznie zatrzymał się w rowie. Sprawca zdarzenia był trzeźwy. 20-letnia pasażerka, na szczęście z niegroźnymi dla jego życia obrażeniami ciała, trafiła do szpitala - informują w wałbrzyskiej policji.

Funkcjonariusze sporządzili dokumentację procesową i będą prowadzili dalsze postępowanie w sprawie wypadku. Zatrzymali też dowód rejestracyjny pojazdu za pokolizyjne uszkodzenia.

Przy okazji apelują: dostosowujcie prędkość do panujących na drodze warunkówi nie łamcie przepisów!©℗

KRÓTKO

WAŁBRZYCH

Wierni pożegnali księdza Gronka

Wierni z Podzamcza w Wałbrzychu pożegnali ks. Juliana Gronka. Spoczął na cmentarzu w Szczawnie-Zdroju. Mszy świętej pogrzebowej przewodniczył biskup świdnicki Marek Mendyk. Ksiądz Julian Gronek urodził się 28 września 1946 roku, zmarł 11 czerwca br. Miał 79 lat. Święcenia kapłańskie przyjął 26 maja 1973 roku w archikatedrze pw. św. Jana Chrzciciela we Wrocławiu z rąk kardynała Bolesława Kominka. 20 ostatnich lat był związany z Sanktuarium Relikwii Drzewa Krzyża Świętego. Wcześniej posługę pełnił m.in. w Żarowie, Kamieńcu Ząbkowickim, Szewcach, Biestrzykowicach i Czernicy. Na Podzamczu sprawował sakramenty i towarzyszył wiernym w ich codziennym życiu od czerwca 1996 roku. Ze względu na stan zdrowia w kwietniu 2016 r. zamieszkał w Domu Księży Emerytów w Świdnicy. ADA

WAŁBRZYCH

Uwaga na objazdy w centrum miasta!

Urząd Miejski w Wałbrzychu informuje o poważnych utrudnieniach w ruchu, które występują na ulicy Wrocławskiej. Zaczęły się 20 czerwca i potrwają do 23 czerwca. Jest tam układana ostatnia, tak zwana ścieralna warstwa masy bitumicznej. Obowiązują zmiany w organizacji ruchu na ul. Wrocławskiej i Piotrowskiego. Urząd zaleca kierowcom korzystanie z objazdów ul. Prostopadłą, Piotrowskiego lub Europejką. Prace planowano wstępnie od 13 czerwca, ale wykonawcę musiał je przesunąć z uwagi na intensywne opady deszczu. ADA

POWIAT WAŁBRZYSKI

Starszy pan potłukł się na rowerze

ADo nietypowego wypadku doszło 16 czerwca przed południem na drodze pomiędzy Starymi Bogaczowicami a Strugą. 76-letni rowerzysta z Wałbrzycha w wyniku niedostosowania prędkości do panujących na drodze warunków stracił panowanie nad jednośladem i przewrócił się na jezdnię. Starszy pan mocno się poobijał i trafił do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo. PG

FOT. POLICJA W ŚWIDNICY

To ogromne serce zaprowadziło jego autora do sądu. Czy zawiedzie go też do ołtarza?

GRAFFITI DOWÓD MIŁOŚCI BĘDZIE DOWODEM W SĄDZIE

Tak romantyczny, że złamał przepisy

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Miłość bywa ślepa, ale za wszystko przyjdzie nam zapłacić. Mieszkaniec Świdnicy stanie przed sądem za namalowanie serca na budynku.

Jak informuje prokurator rejonowy w Świdnicy Łukasz Cimała, śledczy skierowali właśnie do sądu akt oskarżenia przeciwko 44-letniemu mieszkańcowi, który z miłości do kobiety namalował na elewacji budynku ogromne serce. Problem w tym, że to zabytek pod ochroną konserwatorską...

Skrucha niewiele pomoże zakochanemu

- Mężczyzna wyraził skruchę, ale przepisy są jasne. Za zniszczenie mienia pod ochroną konserwatorską grozi 8 lat więzienia - zaznacza szef świdnickiej jednostki.

Ta sprawa odbiła się szerokim echem w całej Polsce. Wyczyn był godny potępienia, ale niektórym mógł się jednak wydać... romantyczny.

- Funkcjonariusze ze świdnickiej komendy kolejny raz przekonali się, że w policyjnej służbie można spotkać naprawdę rożne historie. Także takie, w których serce wyraźnie wyprzedziło rozsądek. W nocy z 28 lutego na 1 marca na jednej z elewacji budynku, jak się później okazało wpisanego do rejestru zabytków, ktoś postanowił zostawić po sobie romantyczny ślad i namalował duże serce. Właściciel budynku nie podzielił artystyczno-uczuciowego entuzjazmu autora, a straty, związane z usunięciem dzieła wycenił na 10 tysięcy złotych - mówi Magdalena Ząbek ze świdnickiej policji.

Nie zaprzeczał, że jest autorem dzieła

Sprawą zajęli się kryminalni z miejscowej komendy. Szybko ustalili autora miłosnego graffiti na kamienicy u zbiegu ulic Trybunalskiej i Długiej w Świdnicy. To 44-letni mieszkaniec powiatu świnickiego, który został zatrzymany. Mężczyzna nie zaprzeczał, że to on jest autorem dzieła i tłumaczył, że serce powstało... z miłości.

- Miało być dowodem uczuć dla „kobiety jego życia". Jak przyznał, uczuć nie żałuje, choć miejsce na ich okazanie wybrał zdecydowanie niefortunnie. Można więc powiedzieć, że miał to być romantyczny gest pomiędzy Walentynkami a Dniem Kobiet - dodaje policjantka.

Z miłości do kobiety namalował na elewacji budynku ogromne serce. Problem w tym, że to zabytek pod ochroną konserwatorską...

Nasi Czytelnicy apelują o wyrozumiałość dla zakochanego

Nasi Czytelnicy nie mają wątpliwości, że autor dzieła powinien ponieść koszty jego usunięcia z elewacji budynku. Ale w sprawie dalszych kar są już sceptyczni.

- Wsadzać kogoś do „ciupy" za malowidło na budynku?! Człowiek jest zakochany, wystarczy dać mu po kieszeni! - mówią.©℗

eprasa.pl bf019f2729

Zobaczymy u siebie świetną siatkówkę. A przy okazji pomożemy też dzieciom

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Turniej Giganci Siatkówki 2026 będzie gratką dla wałbrzyskich kibiców. Czeka nas rywalizacja, ale też realna pomoc potrzebującym, niepełnosprawnym dzieciom.

Legendarny turniej siatkówki Giganci Siatkówki w 20. rocznicę powstania znalazł nowe miejsce dla męskiej części rozgrywek. Kolejna edycja już 9-10 października br. w hali widowiskowo-sportowej Aqua Zdrój w Wałbrzychu.

FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN

20. edycja Gigantów Siatkówki została zapowiedziana w wałbrzyskim Aqua Zdroju.

Prawdziwa gratka dla kibiców

10 czerwca w hali Aqua Zdroju ogłoszono, że Giganci Siatkówki 2026 - turniej mężczyzn - odbędzie się w Wałbrzychu. W dzień poprzedzający będzie gala w zamku Książ w związku z obchodami 20-lecia tej rywalizacji. Turniej ma szansę na dłużej zagościć w nowej lokalizacji. Część kobieca odbędzie się w br. po dawnemu w Twardogórze.

- Ten turniej będziemy starali się umiejscowić w kalendarzu rozwoju siatkówki zarówno męskiej, jak i żeńskiej w Wałbrzychu. Na poziomie, do którego chcielibyśmy wrócić - mówił prezydent Wałbrzycha Roman Szełemej.

Jak podkreślał, w mieście remontowana jest infrastruktura sportowa, mająca umożliwić szkolenie w sportach zespołowych.

- Wałbrzych jest miastem powrotów. Powrotów do świetności, do dni chwały. Mamy za sobą bardzo duże osiągnięcia, jeśli chodzi o koszykówkę i ten model chcemy powtórzyć w siatkówce. Są tysiące dzieci, młodzieży, stale ćwiczącej siatkówkę w Wałbrzychu, w prawie każdej szkole - zaznaczał.

Jak podkreślał Wojciech Rozdolski, pomysłodawca i organizator Gigantów Siatkówki oraz prezes Dolnośląskiego Związku Piłki Siatkowej, obecność Gigantów w Wałbrzychu nie jest przypadkowa.

- Wałbrzych to ośrodek, który ma najwięcej podopiecznych i w którym jest najwięcej grup młodzieżowych, zgłoszonych do rozgrywek na Dolnym Śląsku. To znaczy, że praca, która została rozpoczęta wiele lat temu, dzisiaj przynosi efekty - mówił.

Ramowy program Turnieju Giganci Siatkówki 2026 jest prosty: 8 października, czwartek – gala, zamknięte wydarzenie w zamku Książ; 9 października, piątek - półfinały polsko-zagraniczne; 10 października, sobota - rywalizacja o trzecie miejsce i finał turnieju.

Będzie rywalizacja i realna pomoc

W spotkaniu wzięli też udział Krzysztof Ignaczak - Ambasador Wałbrzycha, były reprezentant Polski, mistrz świata z 2014 oraz Fabian Kurzawiński - prezes KPS Chełmiec Wałbrzych.

- Jestem bardzo szczęśliwy, że siatkówka na najwyższym poziomie zawita do Wałbrzycha w roku 80-lecia wałbrzyskiego sportu i jubileuszu Chełmca Wałbrzych. Zrobimy wszystko, aby trybuny hali Aqua Zdroju były wypełnione do ostatniego miejsca. Żeby pokazać, że Wałbrzych kocha siatkówkę - zapewniał Kurzawiński.

Przypomniano też charytatywno-popularyzatorski wymiar Gigantów.

- Turniej Gigantów Siatkówki to też pomaganie innym, którzy sobie pomóc nie mogą. Deklaruję panu prezydentowi, że wszystkie wpływy z biletów po opodatkowaniu przekażemy na szczytne cele w Wałbrzychu. Pięćdziesiąt procent na rozwój dzieci KPS Chełmca Wałbrzych i pięćdziesiąt na cel fundacji, którą pan prezydent wskaże, aby pomóc dzieciom niepełnosprawnym - zadeklarował Rozdolski.

Pamiętajcie o tym, gdy będziecie planowali zakup biletów. Bo cały dochód z imprezy zasili wałbrzyską naukę młodych siatkarzy i wesprze tutejszą organizację pożytku publicznego.

Turniej ma ugruntowaną pozycję

Turniej Giganci Siatkówki jest rozgrywany od 2010 roku. Początkowo miał tylko swoją męską edycję, ale od 2022 roku w imprezie rywalizują także kobiece drużyny. To jeden z najważniejszych, międzynarodowych, towarzyskich turniejów siatkarskich w Europie przed startem ligowych zmagań.

Wśród jego uczestników znajdują się m.in.: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, Skra Bełchatów, Jastrzębski Węgiel, Perugia, Berlin Recycling Volleys, Galatasaray Stambuł, VfB Friedrichshafen, Noliko Maaseik, Fenerbahce Stambuł, Volley Lublana, Trefl Gdańsk, Aluron CMC Warta Zawiercie, Chemik Police, DevelopRes Rzeszów, ŁKS Commercecon Łódź czy SC Potsdam.

Impreza narodziła się w Oleśnicy. Ostatnio Giganci Siatkówki gościli w Twardogórze, a teraz pojawią się w Wałbrzychu.©℗

Mamy na Podzamczu stację AED - kolejny punkt ratowniczo-edukacyjny

Alicja Garwol
Wałbrzych

Przy Publicznej SP nr 26 na wałbrzyskim Podzamczu uroczysto otwarto stację AED - ogólnodostępnego punktu ratowniczo-edukacyjnego, wyposażonego w automatyczny defibrylator.

To kolejny etap realizacji projektu „Ratując - edukujemy dla bezpiecznego Wałbrzycha", który otrzymał wsparcie w ramach Funduszu Toyoty „Dobre pomysły zmieniają nasz świat" 2025.

Projekt zakładał stworzenie trzech punktów ratowniczo-edukacyjnych przy wałbrzyskich placówkach oświatowych: PSP nr 2, ZSP nr 5 oraz PSP nr 26. Każdy z nich został wyposażony nie tylko w automatyczny, zewnętrzny defibrylator AED, ale również specjalną kapsułę, zabezpieczającą urządzenie, apteczkę pierwszej pomocy, platformę edukacyjną do ćwiczeń resuscytacji krążeniowo-oddechowej, monitoring oraz oznakowaną strefę bezpieczeństwa.

Podczas uroczystości o idei projektu opowiadał jego pomysłodawca Szczepan Dębowski.

- Umieściliśmy punkty AED na dużych terenach rekreacyjnych, aby służyły uczniom do nauki, ale także, w razie konieczności, waszym dziadkom, babciom i znajomym. Jest to innowacyjny pojekt, ponieważ urządzenie znajduje się na zewnątrz i mamy możliwość użytkowania go przez cały rok. Instrukcja jest prosta, w formie obrazkowej, dlatego każdy może podjąć próbę udzielenia pomocy poszkodowanej osobie - podkreślał.

Jak zaznaczył, celem przedsięwzięcia było połączenie edukacji z realnym zwiększeniem bezpieczeństwa mieszkańców. Punkty nie są jedynie miejscem przechowywania sprzętu ratowniczego, ale także przestrzenią do prowadzenia zajęć i ćwiczeń z zakresu pierwszej pomocy.

FOT. ALICJA GARWOL

Stacja ratownicza przy Publicznej Szkole Podstawowej nr 26 w Wałbrzychu już działa. Oby służyła potrzebującym!

O znaczeniu szybkiej defibrylacji mówił również Piotr Sandomierski z Toyota Motor Manufacturing Poland, który na co dzień działa jako ratownik ochotnik w GOPR.

- Często widzę, jak ważnym urządzeniem jest defibrylator. Na terenie Wałbrzycha nie ma tygodnia, by nie dochodziło do zdarzenia, związanego z nagłym zatrzymaniem krążenia. Marzeniem każdego ratownika jest, aby co kilkaset metrów takie urządzenie było dostępne, bo liczy się każda sekunda. Kolejnym moim marzeniem jest, by każdy z was był przeszkolony z użycia AED - mówił, zwracając się do uczestniczących w uroczystości uczniów.

Słowa te szczególnie mocno wybrzmiały podczas prezentacji urządzenia i omówienia zasad jego działania. AED prowadzi osobę udzielającą pomocy krok po kroku za pomocą komunikatów głosowych, dzięki czemu może zostać użyte nawet przez osoby bez wykształcenia medycznego.

Organizatorzy akcji przypominają również, że stacje AED są elementem infrastruktury, ratującej życie i nie mogą być traktowane jako miejsce zabawy czy obiekt do aktów wandalizmu. Punkt ratowniczo-edukacyjny przy PSP nr 26 jest wyposażony w monitoring oraz system alarmowy, które mają zapewnić urządzeniu bezpieczeństwo. Niszczenie lub uszkadzanie takiego sprzętu nipodlega odpowiedzialności karnej i finansowej.©℗

eprasa.pl bf019f2729

AKCJA W STAREJ KOPALNI WIELKIE ŚWIĘTO WOLONTARIATU I ANIOŁÓW HOSPICJUM W WAŁBRZYCHU. LUDZIE DOBRREJ W

Młodzież mówiła otwarcie: - Pomagam

Spotkali się w Starej Kopalni, aby uhonorować dzieci i młodzież za ich społeczną pracę.

Opiekunowie Klubów „Ośmiu" Młodzieżowego Wolontariatu oraz Urząd Miasta Wałbrzycha po

Wolontaryjne zaangażowane na rzecz potrzebujących miało tego dnia... słodki smak.

Wielu wolontariuszom bliskie są żonkilowe, „żółte koszulki", w których kwestują na rzecz hospicjum w Wałbrzychu.

W Starej Kopalni spotkali się uczniowie - reprezentanci szkół, którzy mocno angażują się w wolontariat w mieście.

eprasa.pl bf019f2729

WOLI POŁĄCYLI SIŁY W SZCZYTNYM CELU

y, bo lubimy!

łączyli siły, aby 12 czerwca wspólnie świętowaćDzień Pomocy.

Serwowano darmowe lody, kiełbaski, ciasta i watę cukrową. Łasuchy miały tego dnia wielkie używanie!

Ważnym punktem spotkania było uroczyste wręczenie pamiątkowych statuetek „Anioła Hospicjum" dla szkół.

Ciekawe, kto trafi kółkiem na kołek? Na wszelki wypadek zamknę oczy, by nie być posądzonym o stronniczość.

Po smakołyki ustawiały się czasem długie kolejki. Jak się solidnie popracowało, to nagroda się należy!

Przewodnie hasło wydarzenia brzmiało: „Pomagamy, bo lubimy. Święto Wolontariatu".

W Starej Kopalni było bardzo wesoło. Jedną z rozrywek stanowiły rzuty do wiaderek.

FOT. ADRIANNA SZURMAN

eprasa.pl bf019f2729

KTO CI TO ZROBIŁ, SAMANTO? ZAGADKA ZBRODNI SPRZED LAT

16-letnia gimnazjalistka z Jasienia wybiega w czerwcową noc z domu, prosząc siostrę, by dała jej pięć minut, nim powie o tym mamie. Dwa dni później jej zwłoki z poderżniętym gardłem znaleziono w lesie, oddalonym o ponad 30 kilometrów. Od zabójstwa minęło właśnie 15 lat, a sprawca lub sprawcy wciąż nie ponieśli za nią odpowiedzialności. Reporterka „Nowej Trybuny Opolskiej" spotkała się z bliskimi dziewczyny i – jako jedyna osoba, niezwiązana ze śledztwem - przeanalizowała 15 tomów akt, by podjąć próbę rekonstrukcji wydarzeń tej tragicznej nocy.

Mirela Mazurkiewicz

Tej nocy, gdy ona wyszła, położyłam się w jej pokoju i czuwałam. Myślałam, że zastuka w okno, dając siostrze znać, żeby ją wpuściła. Nad ranem zerwałam się, bo usłyszałam ciche pukanie w szybę, ale nikogo nie było. Dziś myślę, że może to był znak, a ona właśnie wtedy konała zamęczona przez tych zwyrodnialców - mówi Barbara Wieczorek, mama zamordowanej 16-letniej Samanty Pędziwiatr z Jasienia w powiecie kluczborskim. Z materiałów śledztwa wynika, że wiedzę na temat ostatnich godzin życia dziewczyny ma więcej niż jedna osoba. - Czuję, że odpowiedź na to, co się wówczas wydarzyło, jest bliżej niż nam się wydaje.

Obraz, który został w pamięci na zawsze

Jest ciepła, czerwcowa niedziela 2011 roku. Barbara po tym, jak dzień wcześniej jej 16-letnia córka wybiegła z domu, ani na moment nie zmrużyła oka. Nie ma pojęcia, co w nią wstąpiło, bo nigdy wcześniej nie uciekała. Obdzwoniła koleżanki, rozpytała sąsiadów i nic. W poniedziałek kobieta niepokoi się jeszcze bardziej, bo w internecie przeczytała, że w oddalonej o ponad 30 kilometrów Ładzy w gminie Namysłów znaleziono zwłoki dwudziestokilkuletniej kobiety. Nie ma wątpliwości, że ktoś ją zamordował, a sprawca działał brutalnie podrzynając jej gardło. Barbara nie podejrzewa wówczas, że to ciało jej nastoletniej córki. Obrażenia zadane przez sprawcę dodały Samancie lat, dlatego bliscy jeszcze wówczas nie tracili wiary, że wróci cała i zdrowa.

- Mama odchodziła od zmysłów. Ja też bardzo się martwiłam, dlatego zabrałam młodsze rodzeństwo na plac zabaw. Żeby zająć dzieciaki, ale też pozwolić mamie spokojnie działać - wspomina tamten poniedziałek Ramona, siostra Samanty. Miała wówczas 14 lat. - W pewnym momencie przyszedł po nas mój ojczym i powiedział, że mamy wracać, bo Samanta nie żyje. Weszliśmy na podwórko, byli tam już policjanci. Mama siedziała na dworze, a przed nią leżały porozkładane zdjęcia ciała kobiety znalezionej w lesie. Ta kobieta była ubrana identycznie, jak moja siostra, gdy widziałam ją po raz ostatni. Mama nie chciała uwierzyć, że to ona. Powiedziała do mnie: „Zobacz, Ramona, to nie może być nasza Samanta". Ona leżała twarzą do ziemi, na głowę miała naciągnięty kaptur, ale ja nie miałam wątpliwości. Do końca życia nie zapomnę tego widoku...

Pani Barbara sądziła, że to tragiczna pomyłka. Zakładała, że córka pożyczyła komuś bluzę, ale przecież zgadzały się też buty, spodnie... Dopiero podczas identyfikacji w prosektorium nadzieja zgasła.

Sobota, 11 czerwca 2011 r.

Poprzedzająca te wydarzenia sobota nie była taka jak zwykle. W domu się nie przelewało, więc Barbara Wieczorek własnymi siłami remontowała pokój córek. Po całym dniu była zmęczona i brudna od zeskrobywanej ze ścian farby. Dochodziła godzina 23. Zwykle o tej porze była już w łóżku, ale porządki się przedłużały. Na domiar złego w łazience znalazła mokry ręcznik, który po kąpieli musiała zostawić jedna z córek. Weszła energicznie do pokoju, by się z nimi rozmówić.

- Samanta leżała już w łóżku. Mignęło mi jakieś światełko i ona szybko coś schowała pod kołdrę. Domyśliłam się, że to był telefon, a ona zapewne z kimś wymieniała wiadomości - relacjonuje Barbara Wieczorek.

FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Samanta spoczęła na cmentarzu w Jasieniu. Jej bliscy wyjechali z wioski i wracają tu niechętnie. Mówią, że każda wizyta przywołuje wspomnienia tragedii sprzed lat.

Mamę Samanty zaskoczył fakt, że dziewczyna ma telefon. Nie wiedziała, dlaczego trzymała to w sekrecie. Być może nastolatka nie chciała, by matka wiedziała, z kim utrzymuje kontakty. Kilka miesięcy wcześniej, przeglądając na komputerze Facebooka, Barbara zauważyła, że 16-latka ma wśród znajomych dużo starszych mężczyzn z innych regionów Polski. Zaniepokoiło ją to, więc kazała córce usunąć ich z listy kontaktów. Tej nocy Samanta nie chciała oddać telefonu. W końcu matka wyrwała go jej i wyszła.

- Zabrałam telefon do kuchni, żeby zobaczyć, z kim ona pisze. Zamierzałam jej go oddać, ale wtedy ją jakby wiater porwał. Wyszła z domu drugim wyjściem tak, że na początku nawet się nie zorientowałam - wspomina.

Chwilę wcześniej Samanta w pośpiechu zrzuca piżamę i ubiera przypadkowe rzeczy. Nie maluje się, nie zabiera torby ani dokumentów i znika w ciemności. Nie mówi siostrze, dokąd idzie ani kiedy wróci.

- Przed wyjściem stwierdziła, że mam jej dać 5 minut, a później powiedzieć mamie. Do dziś wyrzucam sobie, że zgodziłam się na tę jej prośbę, bo być może gdyby wtedy nie wyszła, wszystko potoczyłoby się inaczej... - mówi Ramona i płacze, choć wcześniej obiecała sobie, że będzie dzielna.

Sekretne życie nastolatki

Ramona nigdy wcześniej nie widziała, by Samanta wymykała się nocą z domu. Poszlaki na to wskazujące pojawiły się dopiero po jej zaginięciu.

- Ojczym wychodził w nocy na papierosa. Kilka razy widział ją przy bramie na tyłach domu, ale powiedziała mu, że wraca z wychodka, a on w to uwierzył. Mieliśmy toaletę w domu, więc to nie było logiczne. Może ona faktycznie w tajemnicy przed nami z kimś się spotykała? - zastanawia się jej siostra.

Samanta stylizowała się na chłopczycę. Dwa miesiące przed zbrodnią coś się zmieniło. 16-latka zaczęła nosić wydekoltowane bluzki, malowała usta. Ramona wiedziała, że jej siostra spotyka się z o trzy lata starszym chłopakiem z sąsiedniej miejscowości.

- Ja dowiedziałam się o tym dopiero wówczas, gdy zostałam tamtej nocy z jej telefonem w ręku - wspomina Barbara Wieczorek. - Ten kontakt był zapisany jako „Kochanie". Tamtej nocy przed godziną 23 on napisał „długo drapiesz te ściany, nie będę cię denerwował". Wyglądało to tak, jakby ją ponaglał, dlaczego ona jeszcze nie wyszła. Być może Samanta była z nim umówiona i czekała, aż ja pójdę spać, bo zamierzała wymknąć się z domu?

Po godzinie 23 Barbara Wieczorek dowiedziała się od młodszej córki, że Samanty nie ma w domu. Wsiadła w samochód i zaczęła jeździć po okolicy, licząc na to, że ją odnajdzie. Szukała przez trzy godziny, ale nie natrafiła na żaden ślad.

Z akt wynika, że tej nocy 16-latka próbowała porozmawiać ze starszą o dwa lata przyjaciółką, mieszkającą przy tej samej ulicy. Mama dziewczyny powiedziała Samancie, że jej córka jest wykąpana i leży już w łóżku. Z zeznań kobiety wynika, że zaprosiła stojącą przy furtce dziewczynę do domu, ale ona nie chciała wejść. Bardzo się spieszyła.

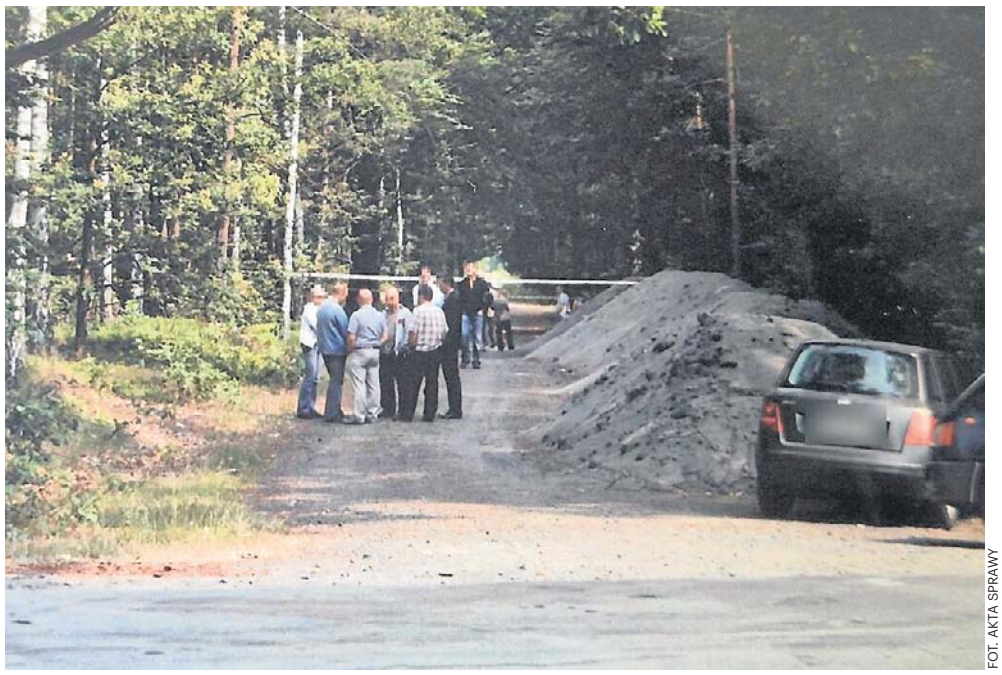
Idącą przez wioskę szybkim krokiem Samantę widzi kilka osób, m.in. chłopcy spędzający czas przy stawku w Jasieniu. Inni świadkowie mieli ją widzieć maszerującą wzdłuż drogi krajowej nr 45, łączącej Kluczbork z Opolem. Oprócz ich zeznań nie ma żadnego dowodu, który rozstrzygałby, czy faktycznie była to Samanta idąca w kierunku Opola. Tej nocy w stolicy regionu trwał Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej, który rok w rok przyciąga gości z całej Polski, więc ruch na tej trasie, zwłaszcza po północy, mógł być większy niż zwykle.

Dlaczego Samanta uciekła z domu?

Z jednej z opinii psychologicznych, które miały pomóc w profilowaniu sprawcy, wynika, że Samanta tej nocy była wzburzona tym, że mama - przeglądając telefon - poznała jej sekrety. Nie ma dowodów na to, że planowała dłuższą ucieczkę. Nie zabrała ze sobą nic poza tym, co założyła na siebie.

- Po zmroku nie było siły, żeby sama poszła do szopy po drewno, a przecież to dwa kroki od domu. Co dopiero w środku nocy wypuszczać się w nieznane - mówi pani Barbara. - Myślę, że ona była z kimś umówiona, a to, że znalazłam i zabrałam telefon, pokrzyżo-

eprasa.pl bf019f2729



FOT. AKTA SPRAWY

Zwłoki Samanty znaleziono w lesie pod Namysłowem. Miejsce zbrodni zasłonięte było hałdami ziemi z remontowanej nieopodal drogi.

FOT. AKTA SPRAWY

Ślad nr 4 to jeden z butów ofiary. Był wciśnięty między ściółkę i zeschłe gałęzie. Obok leżała twarzą do ziemi Samanta. Miała naciągnięty na twarz kaptur...

wało jej plany. Ktoś mógł ją odebrać na przykład z pobliskiego przystanku autobusowego?

To tylko jedna z hipotez. Samanta, jak ustalił biegły, najprawdopodobniej zginęła w nocy z 11 na 12 czerwca 2011 roku, czyli niedługo po tym, jak wyszła z domu. Zwłoki znajdowały się w lesie za Ładzą w kierunku Popielowa. To ponad 30 kilometrów od Jasienia. W poniedziałek, 13 czerwca, rano natrafił na nie pracownik leśny. Samanta leżała twarzą do ziemi. Na głowę miała nasunięty kaptur, co zdaniem policyjnych profilerów może wskazywać na to, że dla sprawcy nie była przypadkową ofiarą, ale że miał z nią związek emocjonalny i dlatego nie chciał patrzeć na twarz martwej dziewczyny.

Jak wyglądały ostatnie minuty życia Samanty?

16-letnia gimnazjalistka miała zadaną za życia ranę kłutą policzka, ucha oraz drobną ranę ciętą prawej dłoni, co wskazuje na to, że próbowała odeprzeć atak. Ujawnione przez biegłego medycyny sądowej obrażenia wskazują, że została podduszona, a dopiero później sprawca poderżnął dziewczynie gardło. Rana była bardzo głęboka. Prawdopodobnie zginęła tu, gdzie ujawniono zwłoki. Narzędzia zbrodni nie odnaleziono, ale obrażenia pozwalają wnioskować, że mógł to być nóż karbowany.

Ci, którzy mieli kontakt z Samantą tuż przed jej śmiercią, zapewne nie zdawali sobie sprawy, jak wiele śladów zostawili. Biegłym udało się wyodrębnić materiał genetyczny pochodzący od więcej niż jednej osoby. Wiadomo też, że Samanta, nim zginęła, odbyła stosunek seksualny z jednym mężczyzną, a nasienie drugiego znajdowało się na jej ubraniu. Nie miała typowych obrażeń wskazujących na gwałt, ale śledczy biorą też pod uwagę, że została sterroryzowana i zmuszona do współżycia. Śledczy, z którymi rozmawiałam, akta tej sprawy znają niemal na pamięć.

- To nie jest tak, że w Archiwum X stoją zakurzone tomy akt, do których od czasu do czasu ktoś zagląda - mówi funkcjonariusz pracujący nad tą sprawą - Od umorzenia śledztwa minęło 14 lat, ale mimo to sprawa jest stale analizowana. Sprawdzamy nowe tropy, przesłuchujemy świadków, weryfikujemy informacje, korzystamy z nowych metod kryminalistycznych i ponownie oceniamy materiał dowodowy. Jestem przekonany, że ustalenie przebiegu wydarzeń i dotarcie do prawdy jest kwestią czasu.

Nawet drobiazg może spowodować przełom

Tak było chociażby wówczas, gdy na policję - po wysłuchaniu jednego z podcastów - zgłosiła się kobieta. Historia Samanty poruszyła ją, dlatego rozmawiała o niej z osobami ze swojego otoczenia. Od jednej z nich dowiedziała się o dziwnym zdarzeniu, które miało miejsce w noc, gdy zginęła 16-latka. Mieszkaniec jednej z nieodległych od Jasienia miejscowości, który pracował w Niemczech i woził pracowników do Polski, po przyjeździe nad ranem do domu zachowywał się nietypowo. Płakał i krzyczał „Boże, jak to się stało?”. Była noc, więc zapewne sądził, że nikt go nie widzi. Sąsiedzi nigdy wcześniej nie widzieli go w takim stanie. Gdy następnego dnia media obiegła informacja o zwłokach znalezionych w Ładzy, osoba, która widziała tę sytuację, zaczęła się zastanawiać, czy nie miał on związku ze zbrodnią. Sąsiad miał dobrą opinię i wydawał się poza wszelkim podejrzeniem, dlatego nie podzieliła się wówczas tą wiedzą z policją. Rozmowy po latach na temat podcastu obudziły wspomnienia i dzięki temu dowiedzieli się o tym śledczy. Mimo że mężczyzna zmarł wiele lat temu, udało się przeprowadzić badania genetyczne, które wykluczyły, by brał bezpośredni udział w zdarzeniu. Niewykluczone jednak, że był świadkiem mimo woli. Ten wątek wciąż jest badany.

FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Na drzewie, pod którym znaleziono zwłoki Samanty, od blisko 15 lat wisi kapliczka. Bliscy umieścili pod nią obrazek świętej Rity - patronki od spraw beznadziejnych. - Może ta tajemnica dojrzała właśnie do tego, by w końcu zostać rozwiązana? – mówi Ramona.

Burzliwa miłość

Obrażenia zadane Samancie wskazują, że sprawcą kierowały silne emocje. Co je wyzwoliło? Być może Samanta wcale nie poruszała się wzdłuż drogi krajowej nr 45. Relacje świadków nie pozwalają bez cienia wątpliwości stwierdzić, że to właśnie ją widzieli późną nocą.

Jednym z pierwszych podejrzewanych w sprawie był 19-letni wówczas chłopak Samanty. Mieszkał w pobliskiej miejscowości, ale feralny weekend spędzał w Lasowicach Małych z ojczymem swojej byłej dziewczyny, którego traktował jak ojca. W czasie poprzedzającym zniknięcie Samanty mieli być na rybach nad okolicznym stawem, a później wrócić do domu mężczyzny, który znajdował się po sąsiedzku. Miejsca te są oddalone o około trzy kilometry od domu Samanty. Pieszo można tam dotrzeć w 45 minut. Badania genetyczne wykluczyły jednak, by chłopak Samanty brał bezpośredni udział w zdarzeniu.

- Moim zdaniem on nie powiedział nam wszystkiego - uważa Barbara Wieczorek.

Zeznania na temat relacji Samanty z chłopakiem są rozbieżne. Miał on być o nią zazdrosny i na tym tle często dochodziło do kłótni. Dzień przed feralną sobotą 16-latka miała powiedzieć swojej bliskiej przyjaciółce, że zamierza wrócić do tej relacji, co mogłoby wskazywać, że para się rozstała. Wcześniej chłopak był związany z siostrą tej przyjaciółki, ale związek się rozpadł.

Mroczne zdjęcie z nożem

Samanta w ostatnich miesiącach przed śmiercią dużo czasu spędzała przed komputerem, wymieniając wiadomości z rówolatkami, ale też z dużo starszymi mężczyznami z różnych części Polski. Jak wynika z relacji jednej z bliskich koleżanek, niektórzy proponowali jej seks, ale Samanta nie mówiła jej, by z kimkolwiek się spotkała. Krótko przed śmiercią zrobiła sobie mroczną sesję zdjęciową, z powodu której Ramona do dziś ma wyrzuty sumienia.

- Samanta przyszła do mnie z takim dużym nożem kuchennym i poprosiła, żebym zrobiła jej zdjęcie. Miałam 14 lat, więc nie pytałam, dlaczego akurat z nożem. Położyła się na podłodze, a ja zrobiłam kilka ujęć. Jedno z nich wrzuciła później na Facebooka - wspomina Ramona. Kobieta zadręcza się, że być może ktoś obserwował Samantę, a znalezione w internecie zdjęcie zainspirowało go do makabrycznej zbrodni. Fotografia, już po zaginięciu 16-latki, w tajemniczych okolicznościach zniknęła z sieci. Nie wiadomo, kto ją usunął.

Pod okiem świętej Rity

Na drzewie, pod którym znaleziono zwłoki Samanty, od blisko 15 lat wisi kapliczka. Bliscy umieścili pod nią obrazek świętej Rity - patronki od spraw beznadziejnych.

- Może ta tajemnica dojrzała właśnie do tego, by w końcu zostać rozwiązana? – mówi Ramona. – Nie ma dnia, żebym nie myślała o sprawcy. Ślady wskazują, że nie działał sam, a to oznacza, że osób, które znają przebieg tej feralnej nocy, jest więcej. Nie wierzę, że zmasakrowane ciało mojej siostry nie wraca do nich w nocnych koszmarach.

26 czerwca 2012 roku, z powodu niewykrycia sprawcy, śledztwo umorzono. Obecnie nad sprawą pracuje opolskie Archiwum X, czyli Wydział Kryminalny Komendy Wojewódzkiej Policji w Opolu, który rozpracowuje niewyjaśnione zbrodnie sprzed lat. Od tego czasu zapełniono kolejne trzy tomy akt. Każdy sygnał, nawet drobny, to nadzieja na to, że uda się ustalić przebieg tamtej tragicznej, czerwcowej nocy.

Sprawa zabójstwa Samanty Pędziwiatr przedawni się dopiero 13 czerwca 2061 roku. To oznacza, że do tego czasu będą przechowywane dowody, które mogą powiązać sprawcę z tą zbrodnią.

Matka Samanty mieszka w Niemczech. O tragedii sprzed lat przypominają jej portrety córki, które po jej śmierci własnoręcznie wyhaftowała. Jeden wisi w sypialni. Drugi w korytarzu naprzeciwko kuchni. Barbara patrzy na niego za każdym razem, gdy siedząc na krześle struga ziemniaki.

- Każdego dnia pytam: „Kto ci to zrobił, córeczko?”, ale odpowiedź na razie nie przyszła. Czasami śni mi się, że już, już mam się dowiedzieć, a wtedy sen się urywa. Ale ja wciąż wierzę, że poznam prawdę - mówi pani Barbara.

©℗

eprasa.pl bf019f2729

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

FILM PRZYGODOWY PIĄTEK POLSAT 19:55

Piraci z Karaibów: Na nieznanych wodach

Czwarta część widowiskowego kina przygodowego z elementami fantasy i sporą dawką humoru. Kapitan Jack Sparrow – w genialnej interpretacji Johnny'ego Deppa – tym razem wyruszy na poszukiwania mitycznego Źródła Młodości. Areną spektakularnego początku opowieści jest Londyn z XVIII wieku. Kapitan Jack Sparrow (Johnny Depp) trafia przed oblicze króla Jerzego II Hanowerskiego. Brytyjski władca życzy sobie, by wraz z kapitanem Barbossą (zdobywca Oscara Geoffrey Rush), który po stracie "Czarnej Perły" nawrócił się i podjął służbę w marynarce Jej Królewskiej Mości, przewodził ekspedycji, która niebawem wyrusza na poszukiwania Źródła Młodości. Czarujący złoczyńca odrzuca tę propozycję nie do odrzucenia i ucieka. Uciekając, spotyka swą dawną miłość, Angelicę (zdobywczyni Oscara - Penélope Cruz), zaś niedługo później także jej ojca, Czarnobrodego (Ian McShane). Efektowne zdjęcia powstały na Karaibach i Hawajach oraz w Londynie, a ich autorem był znakomity polski operator Dariusz Wolski. Muzykę do 4. części Piratów z Karaibów skomponował światowej sławy twórca, Hans Zimmer.

FILM BIOGRAFICZNY SOBOTA TVP 1 20:25

Pelé: Narodziny legendy

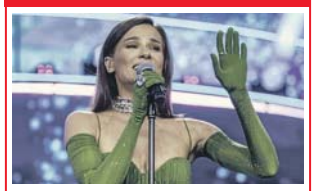
Film biograficzny o Pele (rocznik 1940), legendzie piłki nożnej, jednej z największych gwiazd w historii światowego futbolu. Historia życia słynnego piłkarza, od faweli w Sao Paulo po finał mistrzostw świata w 1958 r. w Szwecji, kiedy to strzelił dwie bramki, zapewniając tym samym zwycięstwo Brazylii. Dzieciństwo Pele nie było usłane różami, pochodził z niezbyt zamożnej rodziny, jako chłopiec musiał sam zarabiać na utrzymanie. Miał za to nieprzeciętny talent, który dostrzegł brazylijski piłkarz Waldemar de Brito, który wciągnął nastolatka do klubu Santos FC. Pele grał tu 18 lat. W pełni wykorzystywał nietypowy, ale autentyczny styl gry i niepokonanego ducha. W reprezentacji Brazylii zadebiutował w wieku 17 lat, a rok później był rezerwowym w Szwecji na mistrzostwach świata. Kiedy trener postanowił wystawić go na boisko, ryzyko się opłaciło. Nastolatek w finale Pucharu Świata zdobył dwie bramki dla Brazylii.

KONCERT SOBOTA TVP 2 21:05

Lato z Radiem i Telewizją Polską

Od czerwca do września potrwa trasa Lata z Radiem i Telewizją Polską, obejmująca 12 miast, 12 pikników i 12 koncertów. Inauguracja odbędzie się w Bielsku-Białej (20 czerwca), skąd później wydarzenia przeniosą się kolejno do: Radomia (27 czerwca), Zakopanego (4 lipca), Ełku (11 lipca) i Chełma (18 lipca). W kolejnych tygodniach trasa zawita do Grudziądza (25 lipca), Poddębic (1 sierpnia), Lublina (8 sierpnia), Mrozów (15 sierpnia), Tarnowa (22 sierpnia) oraz Gołdapi (29 sierpnia). Wielki finał trasy Lata z Radiem i Telewizją Polską odbędzie się w Białych Błotach (5 września). Audycja będzie emitowana od poniedziałku do soboty w godz. 9.00 - 12.00. W tym roku Program 1 Polskiego Radia koncentruje się na odkrywaniu niezwykłych miejsc oraz tworzeniu zielonej mapy dziedzictwa przyrodniczego Polski i Europy. Nie zabraknie tematów związanych z ekologią oraz inspiracji, jak dbać o środowisko i jak najdłużej cieszyć się otaczającą nas przyrodą..

KONCERT NIEDZIELA TVN 21:40



„Za miłość" - koncert Malta Festival

Transmisja koncertu „Za miłość!", inaugurujący Malta Festival. Na scenie wystąpi m.in. Grzegorz Turnau, Ralph Kaminski, Natalia Szroeder, Jakub Józef Orliński, Anna Maria Jopek, Natalia Przybysz, Anita Lipnicka, Zalia oraz Krzysztof Zalewski. Nad projektem czuwa Natalia Kukulska.

KONCERT PONIEDZIAŁEK TVP 1 20:30

RE_MIND. Chcę to powiedzieć

Koncert otworzy 1. Kongres i Festiwal Psychologiczny Re_Mind we Wrocławiu. Wystąpi Natalia Szroeder, Krzysztof Zalewski, Mela Koteluk, Zakopower, Piotr Rogucki, Natalia Przybysz oraz WaluśKraksaKryzys. To przypomnienie o sile rozmowy i dbaniu o dobrostan psychiczny.

PONIEDZIAŁEK 22 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.15** Czterdziestolatek (16): Gdzie byłaś, czyli Szekspir **9.15** Ranczo (62): Przymus rekreacji **10.10** Komisarz Alex (71): Śmierć w muzeum **11.05** Ojciec Mateusz (180): Życiowy rekord **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **13.00** Planeta Ziemia III: Wybrzeża **14.00** Złoty chłopak (317)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (956) – serial obyczaj. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (895) Ursula nie chce, by Blanca wyjechała z Diegiem do Szwajcarii. Nakłania ją do rozmowy z Cristiną, której objawiła się Matka Boska.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Gala XXV Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej – Dwa Teatry – Sopot 2026
22.35 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
22.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. I: Francja – Irak
1.35 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
1.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kolejka grupy I: Norwegia – Senegal
4.25 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.30 M jak miłość (1779) **6.25** Rodzina (nie od) święta **6.55** Barwy szczęścia (3338) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informac.-publicyst. **11.30** Okrasa łamie przepisy **12.00** Wyższa Szkoła Jazdy (3) **12.35** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (126) – serial obycz. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (859): Ferment – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (416)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (127) – serial obyczaj. Turcja 2024
18.20 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
18.50 (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kolejka grupy J: Argentyna – Austria
21.25 Postaw na milion – teleturniej Polska 2020, prowadz. Łukasz Nowicki
22.20 Na sygnale (849, 850) – serial obycz. Polska 2026
23.25 Zabić na końcu – film ★★ sensacyjny Polska 1990 Reż. Wojciech Wójcik, wyk. Wojciech Malajkat, Piotr Siwkiewicz, Jolanta Nowak
1.05 Nasz dom w górach (7): Gorzka miłość – serial obyczaj. Niemcy 2019
2.05 Akacjowa 38
3.55 Rodzinka.pl
4.30 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
4.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. J: Jordania – Algieria

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (300, 301): Detektywi w potrzasku / Zaginiona Tajka **9.30** Trudne sprawy (1231, 1232): Znaleźć ojca / Wnuczek czy nie wnuczek? **11.35** Gliniarze (846, 847): Krew na rękach / Bez powodu **13.40** Dlaczego ja? (1476, 1477): Casting na męża / Cienie przeszłości – serial fab.-dok. Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn
16.40 Gliniarze (1043, 1044): Trup i świadek / Nawrócone dzieciaki – serial fabularno-dok. Polska 2024
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
20.00 Nikt – film sensacyjny ★★★★ USA/Japonia/Chiny 2021 Reż. Ilya Naishuller, wyk. Bob Odenkirk, Aleksiej Serebriakow, Connie Nielsen
22.00 Niezłomny – dramat ★★★★ wojenny USA/Japonia 2014 Reż. Angelina Jolie, wyk. Jack O'Connell, Domhnall Gleeson, Garrett Hedlund Louis Zamperini, olimpijczyk, przetrwał 47 dni jako rozbitek na oceanie po katastrofie lotniczej. Został schwytany przez japońską armię i wysłany do obozu jenieckiego.
0.55 Hostiles ★★★★ – western USA 2017 Reż. Scott Cooper, wyk. Christian Bale, Rosamund Pike, Wes Studi
3.50 Ewa gotuje
4.40 Disco gramy!

TVN

5.15 Nauka jazdy (6) **5.40** Uwaga! (7725) **5.55** Ukryta prawda (1676) **6.50** Kuchenne rewolucje: Włocławek – Karczma Kujawska **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Doradca smaku (12): Tarta z krewetkami – magazyn kulinarny **11.25** Kuchenne rewolucje / Siedliszcze – Bistro 12: Katowice – „Meltini" **13.40** Ukryta prawda (1657-1658, 1711) – serial fab.-dokumentalny Polska 2024

16.50 Szpital św. Anny (51) – serial obycz. Polska 2025
17.55 Detektywi (175)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4232) – serial Polska 2026
20.50 Bitwa o gości (6) – reality show Polska 2025
22.00 Morze śmierci ★★★ – thriller USA/W. Bryt. 2024 Reż. Phil Volken, wyk. Isabel Gravitt, Genneya Walton, Alexander Wraith Grupa przyjaciół, dryfująca na otwartym morzu zostaje uratowana przez kapitana statku rybackiego. Ocaleni z opresji, nie są świadomi, że statek skrywa przerażający sekret.
23.45 Matrix: Rewolucje ★★★ – film sf USA 2003 Reż. Larry Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss
2.25 Uwaga! – magazyn
2.45 Co za tydzień – magazyn
3.15 Wallander (2): Wioskowy głupek – serial krym. Szwecja/Niemcy/Dania/Norwegia/Finlandia 2008

TVN 7

6.50 Szkoła (741, 742) **8.45** Ukryta prawda (1324, 1417, 1418) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1057-1059) **14.00** Detektywi (108) **15.00** Szpital (754) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (492, 493) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (4) **19.00** Ukryta prawda (1515) **20.00** ★★★ Królowe zbrodni – film krym. USA/Kan. 2019, reż. Andrea Berloff, wyk. Melissa McCarthy **22.15** ★★★ Mayday – kom. romantyczna Polska 2020, reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk **0.35** ★★★ Obce niebo – dramat obycz. Polska/Szwecja 2015 **2.55** Żyjąc z potworem (11)

TVP Kultura

10.20 ★★★★ Mała mama – dram. Francja 2021 **11.45** Co ja tu robię? Tadeusz Konwicki **12.55** Kosmos 1999 (5) **13.55** Szczawno. Uzdrowisko Książęce **15.15** Wakacje z duchami (1, 2) **16.30** Dźwięk Nowego Jorku **17.15** Pan wzywał, Milordzie? (4) **18.20** TVP Kultura na Festiwalu Dwa Teatry – Sopot 2026 **19.00** Gala XXV Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej – Dwa Teatry – Sopot 2026 **21.15** ★★★ Świat to za mało – film sens. W. Bryt./USA/Hiszp. 1999 **23.30** Sibelius. Siedem symfonii

TVP Sport

9.00 Mundialowy poranek **10.30** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. H: Urugwaj – Rep. Ziel. Przylądka; 2. kol. gr. H: Hiszpania – Arabia Saud.; 2. kol. gr. G: N. Zelandia – Egipt **16.30** Dzień na mundialu **18.00** Studio **18.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. J: Argentyna – Austria **22.00** Studio **22.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. I: Francja – Irak **1.35** Studio **1.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. I: Norwegia – Senegal

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (6, 7) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (137) **8.55** Policjantki i policjanci (482, 483) **10.55** Na ratunek 112 (1140, 1141) **11.55** Dlaczego ja? (1569, 1570) **13.55** Trudne sprawy (1349-1351) **16.55** Policjantki i policjanci (1385) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (72) **19.00** Policjantki i policjanci (1386) **20.00** Uroczysko (181, 182) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (117) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1000) **23.05** ★★★★ Nieśmiertelny – film fantasy W. Bryt./USA 1986 **1.35** Love Island. Wyspa miłości (17)

TV Trwam

11.30 Warto być ojcem **11.45** Muzyczne chwile **12.20** Rotmistrz Pilecki – przywrócenie pamięci **12.55** Stan wojenny w Polsce – znaczenie i konsekwencje **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Beatus, źródła Camino de Santiago **15.25** Zło dobrem zwyciężaj! Historia Mayerling **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (15, 16) **8.00** Kobra – oddział specjalny (14, 15) **10.00** Maria z przedmieścia (27, 28) **12.00** Nie igraj z aniołem (100) **13.00** Wspaniałe stulecie (34) **14.00** Kurierzy (19) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (510, 511) **17.00** Kurierzy (20) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (957, 958) **20.00** ★★ Poza zasięgiem – film sensacyjny USA/Polska 2004 **21.50** ★★★★ Maczeta – film sensac. USA 2010 **23.55** ★★ Kod 211 – film akcji USA/Bułg. 2018 **1.30** Dzielnica strachu (392)

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

DVB T2 stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl bf019f2729

WTOREK 23 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.05** Pogoda Info **8.15** Czterdziestolatek (17): Cwana bestia, czyli kryształ **9.15** Ranczo (63) **10.10** Komisarz Alex (72): Mężczyzna, który patrzy **11.05** Ojciec Mateusz (181): Piekło **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Ukryte cuda europejskiej przyrody (1): Niemcy **14.00** Złoty chłopak (318)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (957)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (896)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Prokurator (5)
W Muzeum Powstania Warszawskiego odkryto zwłoki przebranego w mundur SS marszanda, dzięki któremu Polska odzyskała zagrabione podczas wojny dzieła sztuki.
21.25 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
21.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. L: Anglia – Ghana
0.30 Eiffel – film biograf.
★★★★ Fr./Belgia/Niemcy 2021
Reż. Martin Bourboulon
2.25 63. KFPP w Opolu
3.35 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
3.50 (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. K: Kolumbia – Demokr. Republika Konga

TVP 2

7.30 Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Rodzinka.pl (18, 19): Zwierzątko domowe / Powitanie jesieni – serial komediowo-obyczajowy Polska 2011 **12.35** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (127) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (860): Mecz ostatniej szansy – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (417)
– telenowela Hiszpania 2024
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (128)
18.20 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
18.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kolejka grupy K: Portugalia – Uzbekistan
21.05 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
21.30 Postaw na milion
22.25 Na sygnale (851, 852): Obcy w domu / Kłamstwu stanowcze nie! – serial obyczajowy Polska 2026
23.30 To jest mój sen – koncert Edyty Bartosiewicz
– koncert Polska 2025
0.35 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
0.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. L: Panama – Chorwacja
3.05 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
3.25 Portret zdezorientowanego ojca – film dokumentalny Norwegia/Francja 2025

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (302, 303): Nowe życie / Ukochany syn **9.30** Trudne sprawy (1233, 1234): Niechciana ciąża / Rodzice Basi **11.35** Gliniarze (848, 849): Demony przeszłości / Wiewióra **13.40** Dlaczego ja? (1478, 1479): Przełożony ślub / Dla niej wszystko – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn
16.40 Gliniarze (1045, 1046): Kto usłyszy twój krzyk? / Garota – serial fab.-dok. Polska 2024
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 Bez litości 2 – film
★★★ kryminalny USA 2018
Reż. Antoine Fuqua,
wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Ashton Sanders
Robert był tajnym agentem. Pewnego dnia jego przyjaciółka zostaje zamordowana. Mężczyzna chce dopaść morderców i pomścić jej śmierć.
22.40 Pierwszy śnieg – dramat
★★★ krym. W. Bryt./USA/Szwecja/Japonia/Chiny 2017
Reż. Tomas Alfredson,
wyk. Michael Fassbender, Rebecca Ferguson, Charlotte Gainsbourg
1.10 Klucz do wieczności
★★★ – thriller USA 2015
Reż. Tarsem Singh,
wyk. Ryan Reynolds, Ben Kingsley, Natalie Martinez
3.50 Ewa gotuje
4.40 Disco gramy!

TVN

5.15 Nauka jazdy (7) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1677) **6.50** Kuchenne rewolucje: Zielona Góra – Kuchnia na Górce **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Doradca smaku (19): Wytrawne muffiny z kukurydzą **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Szybka szama”, Napachanie / Łódź – „Antonio” **13.40** Ukryta prawda (1659-1660, 1712) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

16.50 Szpital św. Anny (52)
17.55 Detektywi (176): Syn diabła – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4233)
– serial Polska 2026
20.50 Godzina ciszy
★★★ – thriller Kanada 2024
Reż. Brad Anderson,
wyk. Joel Kinnaman, Sandra Mae Frank, Mark Strong
Niedosłyszący bostoński detektyw pracuje jako tłumacz języka migowego. Musi stawić czoła grupie skorumpowanych funkcjonariuszy, którzy chcą się pozbyć niesłyszącej świadkini zbrodni.
23.00 Kuba Wojewódzki
0.05 Star Trek: W nieznane
★★★★ – film sf USA/Chiny/Emiraty Arabskie/Kanada 2016
Reż. Justin Lin,
wyk. Chris Pine, Zachary Quinto, Zoe Saldaña
2.40 Szpital św. Anny (120)
3.45 Uwaga! – magazyn
4.00 Największe polskie katastrofy: Zatonięcie promu MF Jan Heweliusz

TVN 7

6.50 Szkoła (744, 745) **8.45** Ukryta prawda (1325, 1419, 1420) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1060-1062) **14.00** Detektywi (109) **15.00** Szpital (755) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (494, 495) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (5) **19.00** Ukryta prawda (1516) **20.00** ★★★ Ghost in the Shell – film sf USA/Hongk./Chiny 2017, reż. Rupert Sanders, wyk. Scarlett Johansson **22.20** ★★★ Oszukać przeznaczenie III – horror USA/Niemcy 2006 **0.00** ★★★★ Wdowy – thriller W. Bryt./USA 2018, reż. Steve McQueen **2.40** Zgłoś remont (3) **3.40** Fachowcy (11)

TVP Kultura

10.15 ★★★ Panna Nikt – dramat Polska 1996 **12.05** ★★★★★ Dziewczyny do wzięcia – komedia Polska 1972 **13.00** Isaac Asimov. List do przyszłości **14.10** Kosmos 1999 (6) **15.15** ★★★★★ Wielki bieg – dramat Polska 1987 **17.05** Wakacje z duchami (3, 4) **18.20** Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (5) **20.00** Teatr TV: Lord Jim – Polska 2002 **21.35** ★★★★ Blisko – dram. Hol./Fr. 2022 **23.30** Sr **1.30** ★★★ Świat to za mało – film sensac. W. Bryt./USA 1999

TVP Sport

7.45 Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. J: Argentyna – Austria **9.00** Mundialowy poranek **10.30** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. I: Francja – Irak; 2. kol. gr. J: Jordania – Algieria; 2. kol. gr. I: Norwegia – Senegal **16.30** Dzień na mundialu **18.00** Studio **18.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. K: Portugalia – Uzbekistan **21.35** Studio **21.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. L: Anglia – Ghana; 2. kol. gr. L: Panama – Chorwacja

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (138) **8.55** Policjantki i policjanci (484, 485) **10.55** Na ratunek 112 (1142, 1143) **11.55** Dlaczego ja? (1571, 1572) **13.55** Trudne sprawy (912-914) **16.55** Policjantki i policjanci (1386) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (481) **19.00** Policjantki i policjanci (1387) **20.00** Uroczysko (183, 184) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (118) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1001) **23.05** ★★★ Battleship: Bitwa o Ziemię – film przyg. USA/Japonia 2012, **1.50** Love Island. Wyspa miłości (18)

TV Trwam

12.20 Śladami Powstania Styczniowego na Podlasiu **13.05** Pod opieką Limanowskiej Pani **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Republika Pawłowska **15.00** Sanktuarium Maria Schutz **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (16, 17) **8.00** Kobra – oddział specjalny (15, 16) **10.00** Maria z przedmieścia (29, 30) **12.00** Nie igraj z aniołem (101) **13.00** Wspaniałe stulecie (35) **14.00** Kurierzy (20) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (512, 513) **17.00** Kurierzy (21) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (958, 959) **20.00** ★★★ Bóg zemsty – film sens. USA 2011 **22.05** ★★★ 22 kule – film sens. Fr. 2010 **0.20** ★★★★ Wilcze echa – thriller Fr. 2019 **2.50** Dzielnica strachu (393) **3.50** Lombard. Życie pod zastaw (954)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

ŚRODA 24 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.15** Czterdziestolatek (18): Gra wojenna, czyli na kwaterze **9.20** Ranczo (64) **10.15** Komisarz Alex (73) **11.05** Ojciec Mateusz (182): Krew z krwi **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Ukryte cuda europejskiej przyrody (2): Półwysep Iberyjski **14.00** Złoty chłopak (319)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (958)
– serial obyczaj. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (897)
– serial obyczaj. 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: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. B: Szwajcaria – Kanada
23.35 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
23.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. C: Szkocja – Brazylia
2.25 Kawalerskie życie
★★★ **na obczyźnie**
– komedia Polska 1992
Reż. Andrzej Barański,
wyk. Marek Bukowski, Jan Frycz, Magdalena Wójcik
4.15 Wykrywacz kłamstw (20)
– magazyn Polska 2026
4.30 Pytanie dnia

TVP 2

5.35 M jak miłość (1780) **6.25** Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny **6.55** Barwy szczęścia (3339) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.30** Rodzinka.pl (20, 21): Rodzice na 100 procent / Ideały a sprawa trawnika **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (128) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (861): Powrót do przeszłości

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (418)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (129)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3339)
Łukasz współpracuje z Celiną. Pomaga jej przy sprawie zdrady małżeńskiej. Ksawery zostaje upomniany przez Kasię za używanie alkogogli od kolegi. (odcinek powtórkowy)
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Postaw na milion
21.50 Na sygnale (853, 854): Miłość i genetyka / W sieci kłamstw – serial obyczaj.
23.00 Ania – film dokumentalny Polska 2022
0.35 Karol, władca Hiszpanii (1)
– serial Hiszpania 2015
1.30 Nasz dom w górach (8): Gorzka miłość – serial obyczaj. Niemcy 2019
2.30 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
2.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. A: Czechy – Meksyk

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn inf. **8.30** Malanowski i Partnerzy (304, 305) – serial fab.-dok. Polska 2011 **9.30** Trudne sprawy (1235, 1236): Wypadki małżeńskie / Rodzina idealna **11.35** Gliniarze (850, 851): Przeszłość / Karta przetargowa **13.41** Dlaczego ja? (1480, 1481): Narzeczona z niespodzianką / Krewni – serial fab.-dokum. Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn
16.40 Gliniarze (1047-opis, 1048): Zbrodnia przyszłości / Żywy towar – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024
Starsza kobieta pada ofiarą napastnika, podającego się za jej wnuczka. Kiedy policja zaczyna badać sprawę, okazuje się, że jej prawdziwy wnuczek miał z nią kontakt i to zaraz przed zabójstwem.
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 (L) Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB: Polska – Belgia
22.30 Volta – komedia kryminalna
★★★ Polska 2017
Reż. Juliusz Machulski, wyk. Andrzej Zieliński, Olga Bołądź, Aleksandra Domańska
0.45 Spadaj, tato
★★★ – komedia USA 2012
Reż. Sean Anders,
wyk. Adam Sandler, Andy Samberg, Susan Sarandon
3.15 Nasz nowy dom (366)
– reality show Polska 2026
4.40 Disco gramy!

TVN

5.00 Recepta na stary dom (5) **5.40** Uwaga! (8022) **5.55** Ukryta prawda (1678) **6.50** Kuchenne rewolucje: Podkowa Leśna – Suliko **7.45** Dzień Dobry TVN – program inf.-publicystycz. **11.20** Doradca smaku (16): Dorsz z mieszanką przypraw ras el hanout **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Pizza Bella”, Ustroń: Kraków – „Via Piada” **13.40** Ukryta prawda (1661-1662, 1713)

16.50 Szpital św. Anny (53)
– serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (177)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4234)
– serial Polska 2026
20.50 Mroczna dzielnica
★★★ – film sensacyjny USA/Kanada 2001
Reż. Andrzej Bartkowiak,
wyk. Steven Seagal, Bill Duke, DMX, Isaiah Washington
Z policyjnego magazynu znikają narkotyki warte miliony dolarów. Korupcja w policji osiąga niespotykane wcześniej rozmiary. Orin Boyd rozpoczyna dochodzenie. Wspiera go gangster Walker.
23.05 World War Z
★★★★ – horror USA 2013
Reż. Marc Forster,
wyk. Brad Pitt, Mireille Enos, Daniella Kertesz
1.25 Szpital św. Anny (121)
2.30 Uwaga! – magazyn
2.50 Wallander (3): Bracia – serial kryminalny Szwecja/Niemcy/Dania/Norwegia/Finlandia 2007
4.45 Nauka jazdy

TVN 7

6.50 Szkoła (747, 748) **8.45** Ukryta prawda (1326, 1421, 1422) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1063-1065) **14.00** Detektywi (110) **15.00** Szpital (756) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (496, 497) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (6) **19.00** Ukryta prawda (1517) **20.00** ★★★ Tożsamość strachu – horror USA 2021, reż. Castille Landon, wyk. Katherine Heigl **22.30** ★★★ Zabójcy – film sens. Fr./USA 1995, reż. Richard Donner, wyk. Sylvester Stallone **1.00** ★★★ Od kołyski aż po grób – film sens. USA 2003, reż. Andrzej Bartkowiak **3.10** Żyjąc z potworem (12)

TVP Kultura

10.10 ★★★★★ Wielki bieg – dramat społ. Polska 1987 **12.05** ★★★★ Duże zwierzę – komediodr. Polska 2000 **13.35** Legendy Paryża – opowieść o sztuce XIX wieku **14.35** Kariera Nikodema Dyzmy (5) **15.40** ★★★★ Meta – film obyczaj. Polska 1971 **17.00** Wakacje z duchami (5, 6) **18.15** Muzeum polskiej piosenki **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (6) **20.00** Powrót Sherlocka Holmesa (4) **21.05** ★★★ Wspomnienie lata – film obycz. Polska 2016 **22.45** Informacje kulturalne

TVP Sport

10.30 Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 2. kol. gr. L: Anglia – Ghana **12.45** Koszykówka uliczna 3x3: MŚ w Warszawie **13.50** Piłka nożna: MŚ: 2. kol. gr. L: Panama – Chorwacja; 2. kol. gr. K: Kolumbia – Demokr. Rep. Konga **18.30** Dzień na mundialu **20.00** Studio **20.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. B: Bośnia i Hercegowina – Katar **23.35** Studio **23.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. C: Maroko – Haiti; 3. kol. gr. A: RPA – Korea Poł.

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (10, 11) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (139) **8.55** Policjantki i policjanci (486, 487) **10.55** Na ratunek 112 (1144, 1145) **11.55** Dlaczego ja? (1573, 1574) **13.55** Trudne sprawy (915-917) **16.55** Policjantki i policjanci (1387) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (482) **19.00** Policjantki i policjanci (1388) **20.00** Uroczysko (185, 186) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (119) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1002) **23.00** ★★ Obrońca – film sensac. USA/W. Bryt./Niemcy/Rumunia 2004 **0.55** Love Island. Wyspa miłości (19)

TV Trwam

11.25 Jestem mamą **11.40** Myśląc historia **11.50** Odnaleźć siebie **12.03** Informacje **12.20** Bawer – moja walka **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Historia we fraszkach – od Mieszka po Staszka **14.50** Matusia – s. Matylda Getter **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje **16.10** Na zdrowie **16.30** Rozmowy o edukacji **17.00** Po stronie prawdy **18.05** Informacje **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Bóg z nami **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (17, 18) **8.00** Kobra – oddział specjalny (16, 17) **10.00** Maria z przedmieścia (31, 32) **12.00** Nie igraj z aniołem (102) **13.00** Wspaniałe stulecie (36) **14.00** Kurierzy (21) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (514, 515) **17.00** Kurierzy (22) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (959, 960) **20.00** ★★★★ Skazany – thriller USA 2017 **22.20** ★★ Tajniak – film sens. Australia 2023 **0.30** ★★ Pętla – film sens. Polska 2020 **2.35** Dzielnica strachu (394) **3.35** Lombard. Życie pod zastaw (955)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl bf019f2729

CZWARTEK 25 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Pełnia wiary **8.00** Serwis Info **8.10** Czterdziestolatek (19): Z dala od ludzi, czyli coś swojego **9.05** Ranczo (65): Pakt z czartem **9.55** Liturgia prawosławna w Jabłecznej – transmisja **11.25** 63. KFPP w Opolu **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.45** To się opłaca **13.00** Sprawa dla reportera **14.00** Złoty chłopak (320)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16.00 Dziedzictwo (959) – serial obyczaj. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (898) – serial obyczaj. Hiszp. 2018
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Ojciec Mateusz (350): La cucaracha – serial kryminalny Polska 2022
21.25 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
21.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. E: Ekwador – Niemcy
0.35 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
0.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. F: Japonia – Szwecja
3.35 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
3.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. D: Turcja – USA

TVP 2

5.30 M jak miłość (1781) **6.20** Operacja zdrowie **6.55** Barwy szczęścia (3340) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Rodzinka.pl (22, 23): Wakacje / Powrót **12.35** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (129) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (862): Gdzie drwa rąbią – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (419)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (130)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3340) (odcinek powtórkowy)
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
20.55 Kocham Cię, Polsko!
22.25 Daleko od szosy (3) W swojej rodzinnej miejscowości Leszek poznaje Anię, studentkę biologii z Łodzi, która spędza wakacje na wsi. Towarzystwo Ani pociąga go, ale jednocześnie peszy. Dziewczyna rozbudza w nim chęć dalszej nauki, obiecuje również pomoc.
23.50 Żona do podziału ★★ – komedia Belgia/Fr. 2015 Reż. Florent-Emilio Siri, wyk. Franck Dubosc, Gérard Lanvin, Pascale Arbillot
1.20 Kruk. Szepty słychać po zmroku (5, 6) – serial kryminalny Polska 2018
3.30 Akacjowa 38
4.35 Na dobre i na złe

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjno-publicystyczny **8.25** Malanowski i Partnerzy (306, 307): Ciche pożegnanie / Bez szwanku **9.25** Trudne sprawy (1237, 1238): Jedyny spadkobierca / Pielęgniarka walczy z macochą **11.30** Gliniarze (852, 853): Za późno na żal / Dziewczyna gangstera **13.41** Dlaczego ja? (1482, 1483): Obrzeże / Ostatnia szansa

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn
16.40 Gliniarze (1049, 1050): Włamywacz w Ssanie spoczynku/ Ubezpieczenie od wypadku – serial fab.-dok. Polska 2024
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
20.00 (L) Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB: Polska – Turcja
22.30 King's Man: Pierwsza misja ★★★★ – film sensacyjny USA/W. Bryt. 2021 Reż. Matthew Vaughn, wyk. Ralph Fiennes, Gemma Arterton, Rhys Ifans Brytyjski arystokrata tworzy siatkę szpiegowską, składającą się ze służących, zatrudnionych przez najpotężniejszych ludzi na świecie. Agenci mają stawić czoło groźnej grupie Stado.
1.10 To tylko seks – komedia ★★★ romantyczna USA 2011 Reż. Will Gluck, wyk. Justin Timberlake, Mila Kunis, Jenna Elfman
3.35 Nasz nowy dom (367)
4.55 Disco gramy!

TVN

5.10 Recepta na stary dom (6) **5.40** Uwaga! (8023) – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1679) **6.50** Kuchenne rewolucje: Rawicz – Głodny Polak **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Doradca smaku (30): Kotlety z mięsa mielonego i twarogu **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Pod kamienicą”, Grudziądz / Włocławek – Karczma Kujawska **13.40** Ukryta prawda (1663-1664, 1714)

16.50 Szpital św. Anny (54) Zosia niebawem wyjeżdża do Berlina. Żegna się ze współpracownikami. Kaśka i Maciek coraz lepiej się dogadują. Lekarka opowiada, że mąż zostawił ją dla Darii.
17.55 Detektywi (178)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4235) – serial Polska 2026
20.50 Kuchenne rewolucje: Lublin – Pizzalover
22.00 Nie wszystko złoto, co się świeci ★★★ – komedia USA 2008 Reż. Andy Tennant, wyk. Matthew McConaughey, Kate Hudson, Donald Sutherland
0.10 Starsky i Hutch ★★★ – film sensac. USA 2004 Reż. Todd Phillips, wyk. Ben Stiller, Owen Wilson, Snoop Dogg
2.25 Szpital św. Anny (122)
3.25 Uwaga! – magazyn
3.45 Największe polskie katastrofy: Pożar rafinerii w Czechowicach-Dziedzicach – serial dokument.
4.45 Nauka jazdy

TVN 7

6.50 Szkoła (750, 751) **8.45** Ukryta prawda (1327, 1423, 1424) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1066-1068) **14.00** Detektywi (111) **15.00** Szpital (757) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (498, 499) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (7) **19.00** Ukryta prawda (1518) **20.00** ★★★ Bękarty – komedia USA 2017, reż. Lawrence Sher, wyk. Owen Wilson **22.25** ★★★ Na twoim miejscu – komedia Polska 2023, reż. Antonio Galdamez, wyk. Paulina Gałązka **0.35** ★★★ Kosmiczni kowboje – film sf USA 2000, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood

TVP Kultura

10.15 ★★★★ Meta – film obycz. Polska 1971 **11.35** ★★★ Ciuciubabka – film obycz. Polska 1977 **12.35** Reżyserzy **13.35** Kariera Nikodema Dyzmy (6) **14.45** ★★★★ Cwał – kom. Polska 1996 **16.45** Wakacje z duchami (7) **17.20** Siedem życzeń (1) **18.15** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **18.55** Pan wzywał, Milordzie? (7) **20.00** Wstęp do filmu **20.05** ★★★★★ Korczak – film biogr. Polska/Niemcy/W. Bryt. 1990 **22.15** The Doors, za kulisami **23.05** ★★★ Wspomnienie lata – film obycz. Polska 2016

TVP Sport

6.40 Piłka nożna: MŚ: 3. kol. gr. B: Bośnia i Hercegowina – Katar **9.00** Mundialowy poranek **10.30** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. B: Szwajcaria – Kanada; 3. kol. gr. A: RPA – Korea Poł.; 3. kol. gr. A: Czechy – Meksyk; 3. kol. gr. C: Szkocja – Brazylia **19.30** Dzień na mundialu **21.00** Studio **21.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. E: Curaçao – Wybrz. Kości Słoniowej **0.35** Studio **0.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. F: Tunezja – Holandia

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (12, 13) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (140) **8.55** Policjantki i policjanci (488, 489) **10.55** Na ratunek 112 (1146, 1147) **11.55** Dlaczego ja? (1575, 1576) **13.55** Trudne sprawy (918-920) **16.55** Policjantki i policjanci (1388) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (483) **19.00** Policjantki i policjanci (1389) **20.00** Uroczysko (187, 188) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (120) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1003) **23.05** ★★★★ Terminator: Ocalenie – film sf USA/Niemcy/W. Bryt./Wł. 2009 **1.30** Love Island. Wyspa miłości (20)

TV Trwam

11.25 Myśląc Ojczyzna **11.35** Przyroda i ludzie **12.03** Informacje **12.20** Wykłady z kongresu **13.00** Kościół w Palczy, wspólnota Pana Jezusa **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Życie jest piękne **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telef. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (18, 19) **8.00** Kobra – oddział specjalny (17, 18) **10.00** Maria z przedmieścia (33, 34) **12.00** Nie igraj z aniołem (103) **13.00** Wspaniałe stulecie (37) **14.00** Kurierzy (22) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (516, 517) **17.00** Kurierzy (23) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (960, 961) **20.00** ★★★★ Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia – film przygod. USA 2013 **23.00** ★★★ Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część I – film sens. USA/Kan./Fr. 2014 **1.20** Lombard. Życie pod zastaw (956)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PIĄTEK 26 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Welon, fura i brawura **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.15** Czterdziestolatek (20) **9.20** Ranczo (66): Szlifierze diamentów **10.15** Komisarz Alex (74): Zabójczy tarot **11.05** Ojciec Mateusz (183): Siłownia **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Ukryte cuda europejskiej przyrody (3): Polska **14.00** Złoty chłopak (321)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (960)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Reporterzy – magazyn
18.25 Akacjowa 38 (899)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Studio MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA
20.50 (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kolejka grupy I: Norwegia – Francja
23.30 Pułapka – film sensacyjny ★★ Polska 1997 Reż. Adek Drabiński, wyk. Marek Kondrat, Joanna Benda, Bogusław Linda Popularny niegdyś aktor wraca do Polski z USA. Próbuje powrócić do zawodu, ale otrzymuje propozycję pracy tylko jako stróż.
1.40 Studio MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA
1.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. H: Urugwaj – Hiszpania
4.25 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.30 M jak miłość (1782) **6.25** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3341) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Operacja zdrowie (72) **12.00** Rodzinka.pl (24): W szponach konsumpcji **12.35** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (130) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (863): Kto pyta, nie błądzi – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (420)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (131)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3341) (odcinek powtórkowy)
20.05 Rodzinka.pl (300): Trójkąt Dianka poznaje Ludwika i jego historie. Adela jest świadkiem wizyty Marka pod nieobecność Ludwika. Paula poznaje u Tomka i Magdy, Sonię.
20.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Bielsko-Biała – koncert Polska 2026
22.45 To jest grane: Wakacyjnie
23.25 Summer Night – koncert Schönbrunn 2026 – Austria 2026
1.15 Ania – film dok. Polska 2022
2.55 Akacjowa 38 (412) – serial obyczaj. Hiszpania 2026
3.45 Rodzinka.pl: Przeprowadzka
4.35 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
4.50 (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. G: Nowa Zelandia – Belgia

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Gliniarze (854, 855): Na zakręcie / Rekrutacja – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **13.41** Dlaczego ja? (1484, 1485): Moja babcia w niebezpieczeństwie / Mój cel – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn
16.40 Gliniarze (1051, 1052): Filip / Najwyższy czas
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Piraci z Karaibów: Na nieznanych wodach ★★★ – film przyg. USA 2011 Reż. Rob Marshall, wyk. Johnny Depp, Penélope Cruz, Geoffrey Rush
22.55 Van Helsing – horror ★★★ USA/Czechy/Rumunia 2004 Reż. Stephen Sommers, wyk. Hugh Jackman, Kate Beckinsale, Richard Roxburgh, David Wenham Drakula z wampirzycami staje się postrachem Transylwanii. Z przeciwnikiem ma zmierzyć się van Helsing, który zostaje wysłany przez Watykan, aby zabić groźnego wampira.
1.45 Pierwszy śnieg ★★★ – dramat kryminalny W. Bryt./USA/Szwecja/ Japonia/Chiny 2017 Reż. Tomas Alfredson
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN

5.10 Recepta na stary dom (7) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1680) **6.50** Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bistro Rozmaryn **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Kuchenne rewolucje: Bistro „Smacznego”, Banino: Zielona Góra – Kuchnia na Górce **13.40** Ukryta prawda (1665-1666, 1715) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

16.50 Szpital św. Anny (55) Do Marty dzwoni matka Tomka i prosi ją o spotkanie w sprawie stalkera. Zosia i Filip są gotowi do przeprowadzki. Telefon z pogotowia opiekuńczego zmienia jednak ich plany.
17.55 Detektywi (179)
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Strzelec ★★★★ – thriller USA 2007 Reż. Antoine Fuqua, wyk. Mark Wahlberg, Danny Glover, Michael Peña Bob to były snajper marines. Zostaje poproszony o ochronę prezydenta USA. Wkrótce z gazet dowiaduje się, że to on usiłował go zabić.
22.50 Epidemia strachu ★★★ – film sensacyjny USA 2011 Reż. Steven Soderbergh, wyk. Matt Damon, Kate Winslet, Marion Cotillard
0.55 Posejdon – film ★★★ katastroficzny USA 2006 Reż. Wolfgang Petersen, wyk. Josh Lucas, Kurt Russell, Richard Dreyfuss
3.05 Kuba Wojewódzki
4.10 Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.50 Szkoła (753, 754) **8.45** Ukryta prawda (1328, 1425, 1426) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (1069-1071) **14.00** Detektywi (112) **15.00** Szpital (762, 763) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (496) **18.00** SOS. Ekipy w akcji (8) **19.00** Ukryta prawda (1519) **20.00** ★★★ Miłosny bestseller – kom. W. Bryt./Meksyk/USA 2022, reż. Analeine Cal y Mayor, wyk. Sam Claflin **22.20** ★★★ Dzień Bastylii – film sens. USA/Fr./Luks. 2016, reż. James Watkins, wyk. Idris Elba **0.20** ★★★ Władza absolutna – thriller USA 1997 **2.55** Żyjąc z potworem (13)

TVP Kultura

9.40 Siedem życzeń (1) **10.40** ★★★★ Siedmiu wspaniałych – western USA 1960 **13.00** Still alive – film o Krzysztofie Kieślowskim **14.50** Z archiwum i pamięci **16.00** ★★★ Słodkie oczy – komedia obycz. Polska 1979, reż. Juliusz Janicki, wyk. Witold Pyrkosz **17.10** Siedem życzeń (2) **18.10** Video Killed the Radio Star **18.45** Pan wzywał, Milordzie? (7) **19.50** ★★★ Pocałunek mordercy – dramat krym. USA 1955 **21.15** Wschód Kultury – Europejski Stadion Kultury 2026 **22.35** Powrót Sherlocka Holmesa (4)

TVP Sport

12.30 MP Strongman w Międzyzdrojach **13.50** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. D: Paragwaj – Australia; 3. kol. gr. D: Turcja – USA **18.30** Dzień na mundialu **20.00** Studio **20.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. I: Senegal – Irak **23.35** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. I: Norwegia – Francja **1.35** Studio **1.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gru. H: Republika Zielonego Przylądka – Arabia Saudyjska

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (14, 15) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (141) **8.55** Policjantki i policjanci (490, 491) **10.55** Na ratunek 112 (1148, 1149) **11.55** Dlaczego ja? (1577, 1518) **13.55** Trudne sprawy (921-923) **16.55** Policjantki i policjanci (1389) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (484) **19.00** Policjantki i policjanci (1390) **20.00** Gwiazdy kabaretu (173, 181) **22.05** ★★★ Stan oblężenia – thriller polityczny USA 1998 **0.30** STOP Drogówka (325) **1.35** Love Island. Wyspa miłości (21) **2.35** Interwencja (5923) **2.55** Śmierć na 1000 sposobów (8)

TV Trwam

11.35 Natura et Homo **12.20** Głos serca (131) **13.05** Milczący Święty **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Za Kościół i zbawienie świata **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19.30** Historie Starego Testamentu **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (18, 1) **10.00** Maria z przedmieścia (35, 36) **12.00** Nie igraj z aniołem (104) **13.00** Wspaniałe stulecie (38) **14.00** Kurierzy (23) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (518, 519) **17.00** Kurierzy (24) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (961, 962) **20.00** ★★ Czarny pies – film sensacyjny USA/Wielka Brytania/Francja/Niemcy/ Japonia 1998 **21.55** ★★★★ Uprowadzona – thriller USA 2008 **23.50** ★★ Poza zasięgiem – film sensac. USA/Polska 2004 **1.25** Lombard. Życie pod zastaw (957)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl bf019f2729

SOBOTA 27 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.45** Ranczo (67) **9.40** Komisarz Alex (75) **10.35** Ojciec Mateusz (184): Sekretny układ **11.30** Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego (4): Zwodnicze rogi i fałszywa żałoba **12.35** ★★★★ Rzymskie wakacje – komedia romantyczna USA/Włochy 1953 **14.45** Okrasa łamie przepisy

15.20 Rozmowy na medal
16.00 Dziedzictwo (961)
Cennet wpada na pomysł, by całą rodziną uczcić urodziny Sibel. Podczas spotkania z kieszeni Poyraza wypadają obrączki, co zmusza jego i Nanę do wyznania prawdy o ich małżeństwie.
17.00 Teleexpress
17.35 Rolnik szuka żony (4) – reality show Polska 2025
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Pelé: Narodziny legendy ★★★★ – film biogr. USA 2016
Reż. Michael Zimbalist, Jeff Zimbalist, wyk. Kevin de Paula, Leonardo Lima Carvalho, Vincent D'Onofrio
22.20 Studio Mistrzostw Świata w Kanadzie, Meksyku i USA
22.50 (L) Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kolejka grupy L: Chorwacja – Ghana; 3. kolejka grupy K: Kolumbia – Portugalia
3.55 63. KFPP w Opolu: 45 lat – jubileusz Lady Pank
4.45 Sprawdzamy

TVP 2

7.30 Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Górna półka smaku – magazyn **11.55** Zmiennicy (4): Typowa logika damsko-męska – serial komediowy Polska 1986 **13.05** Panna młoda (131) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej, prowadz. Karol Strasburger **14.35** Koło fortuny – teleturniej, prow. Agnieszka Dziekan, Błażej Stencel

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Piosenki Jarosława Kukulskiego – koncert
16.20 Na dobre i na złe (985)
Bart próbuje pomóc Idze, ale jej tętniak jest wyjątkowo trudny do zoperowania. Aleś jest przerażony na myśl, że jego ukochana może trafić do więzienia.
17.20 Panna młoda (132)
18.15 Va banque – teleturniej
18.45 Wyższa Szkoła Jazdy (4)
19.10 Słowo na niedzielę
19.25 Rodzinka.pl (301)
20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Radom – koncert
22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza
23.05 Wielkie wesele ★★★ – komedia USA 2013
Reż. Justin Zackham, wyk. Robert De Niro, Katherine Heigl, Diane Keaton
0.45 Żona do podziału ★★ – komedia Belgia/Fr. 2015
2.15 Akacjowa 38 (413)
3.05 Rodzinka.pl (183)
3.40 Studio MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA – magazyn
3.50 (L) Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. J: Jordania – Argentyna

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **10.45** ★★ Dziennik cwaniaczka: Droga przez mękę – komedia obycz. USA 2017, reż. David Bowers, wyk. Jason Drucker, Alicia Silverstone **12.45** ★★★ Piksele – komedia USA/Chiny 2015, reż. Chris Columbus, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Josh Gad

15.00 Jak rozpętałem II wojnę światową: ★★★★ Ucieczka – komedia Polska 1970
Reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, Wirgiliusz Gryń, Stanisław Milski
Franek Dolas przyjeżdża na granicę niemiecką. Dostaje się do niewoli. W stalagu chce zorganizować ucieczkę, ale jego entuzjazm razi obozowych konspiratorów.
16.50 (L) Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB: Polska – Niemcy
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy
19.55 Sopocki Hit Kabaretowy – Słaba płeć
22.55 Bez litości 2 ★★★ – film krymin. USA 2018
Reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Ashton Sanders
1.35 Nikt – film sensacyjny ★★★★ USA/Japonia/Chiny 2021
Reż. Ilya Naishuller, wyk. Bob Odenkirk
3.30 Świat według Kiepskich (588, 50): Dzień Wszystkich Kiepskich / Mistrz podrobów
4.40 Disco gramy!

TVN

5.40 Uwaga! – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1681) **6.50** Pogromcy chaosu (8) – program rozrywkowy **7.45** Dzień dobry wakacje – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.30** Na Wspólnej (4232-4235) **13.00** Młode gliny (7) – serial kryminalny Polska 2026 **14.10** ★★★ Za duży na bajki – komedia Polska 2022, reż. Kristoffer Rus, wyk. Maciej Karaś, Amelia Fijałkowska, Patryk Siemek

16.30 Indiana Jones i królestwo kryształowej czaszki ★★★ – film przygod. USA 2008
Reż. Steven Spielberg
19.00 Fakty
19.45 Uwaga! – magazyn
20.00 Poznaj mojego tatę ★★★★ – komedia rom. USA 2000
Reż. Jay Roach, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Teri Polo
Greg chce się oświadczyć Pam. Jednak dziewczyna woli, aby zrobił to w tradycyjny sposób – poprosił o jej rękę ojca. Nie mając wyboru, Greg wybiera się poznać przyszłych teściów.
22.20 Był sobie chłopiec ★★★★ – komedia W. Bryt./USA/Francja/Niemcy 2002
Reż. Paul Weitz, Chris Weitz, wyk. Hugh Grant, Nicholas Hoult, Toni Collette
0.30 365 dni – film erotyczny ★★ Polska 2020
Reż. Barbara Białowąs, Tomasz Mandes, wyk. Anna Maria Sieklucka, Michele Morrone, Magdalena Lamparska
2.50 Uwaga! – magazyn
3.10 Wallander (4): Mrok

TVN 7

6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (22) **7.10** New Looney Tunes (35-37) **7.55** ★★ Psy i koty – komedia USA/Australia 2001 **9.40** Zgłoś remont (4) **10.45** Bitwa o gości (5) **11.50** Ukryta prawda (1417-1419) **14.55** Szpital św. Anny (13, 14) **16.55** Detektywi (327) **17.55** ★★★ Wehikuł czasu – film sf USA 2002 **20.00** ★★★★ Godziny szczytu – film sens. USA 1998 **22.15** ★★★★ Kryptonim U.N.C.L.E. – komedia sensac. USA/W. Bryt. 2015 **0.40** ★★★ Matrix: Rewolucje – film sf USA 2003 **3.20** Żyjąc z potworem (14) **4.20** Fachowcy (15)

TVP Kultura

8.40 ★★★ Sto minut wakacji – film przyg. Polska 2001 **10.20** Kosmos 1999 (7) **11.25** Alhambra, utracony raj **12.35** ★★★ Pocałunek mordercy – dram. USA 1955 **13.55** Komeda **14.40** Kariera Nikodema Dyzmy (7) **15.55** ★★★★★ Dekalog (1) – dram. Polska/Niemcy 1989 **17.05** Rewolta – 70. rocznica Czerwca '56 **17.35** ★★★★ Siedmiu wspaniałych – western USA 1960 **20.00** ★★★ Księga ocalenia – film sf USA 2010 **22.05** 63. KFPP w Opolu **23.10** ★★★★ Dzięki Bogu – dramat Francja/Belgia 2018

TVP Sport

10.30 Piłka nożna: MŚ: 3. kol. gr. G: Nowa Zelandia – Belgia **12.40** Puchar Polski Strongman w Polkowicach **13.50** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. G: Egipt – Iran; 3. kol. gr. H: Urugwaj – Hiszpania **18.30** Dzień na mundialu **19.55 (L)** Piłka nożna: ME (k) do lat 19: Szwecja – Polska **22.00** Studio **22.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. L: Panama – Anglia **1.20 (L)** Piłka nożna: MŚ w Kanadzie, Meksyku i USA: 3. kol. gr. K: Demokratyczna Republika Konga – Uzbekistan

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (189) **7.00** Galileo (1164, 1165) **9.05** #JesteśmyDlaDzieci (334) **9.30** Galileo (1166) **10.30** Mini Galileo (65) **10.35** Galileo (1174, 1175) **12.40** ★★ Obsesja – thriller USA 2009, reż. Steve Shill, wyk. Idris Elba, Beyoncé Knowles, Ali Larter **14.55** Policjantki i policjanci (1376-1380) – serial obycz. Polska 2026 **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (117-120) – serial krym. Polska 2026 **0.05** Gwiazdy kabaretu (179, 180) – prog. rozryw. Polska 2025 **2.05** STOP Drogówka (325) **3.05** Interwencja (5924)

TV Trwam

12.20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **12.50** Natura obiektywnie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **16.30** Ludzki święty. Święty Alfons Liguori **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telef. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

5.00 Dyżur (33, 34) **6.00** Kobra – oddział specjalny (15-17) **9.00** Taki jest świat (26) **9.25** Boso przez świat (70) **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (511, 513, 515, 517, 519, 958-962) **20.00** ★★★ Uprowadzona II – film sensac. Fr. 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson **21.55** ★★ Moonfall – film sf USA/W. Bryt./Kan./Chiny 2022, reż. Roland Emmerich, wyk. Halle Berry **0.20** ★★★★ Maczeta – film sensacyjny USA 2010 **2.25** Dyżur (35, 36) **3.35** Taki jest świat (26) **4.00** Menu na miarę (11, 1)

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

NIEDZIELA 28 Czerwca

TVP 1

7.00 Msza święta w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.35** Stawka większa niż życie (6, 7): Żelazny krzyż / Podwójny nelson **11.00** Ojciec Mateusz (185): Rave Party **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Portret kapłana **13.05** Planeta Ziemia III (2): Oceany **14.10** Dom (22): Miłość to tylko obietnica – serial obycz. Polska 2000

16.00 Dziedzictwo (962) – serial obycz. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.35 Żona dla Polaka (4) – reality show Polska 2024
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: 1/16 finału – 1. mecz
23.30 Za jakie grzechy ★★★ – komedia romantyczna USA/Kanada 2009
Reż. Jonas Elmer, wyk. Renée Zellweger, Harry Connick Jr., Siobhan F. Hogan
Lucy to kobieta sukcesu, odważna, przebojowa, gotowa iść po trupach do celu. Dla awansu podejmuje się trudnego zadania. Opuszcza Miami i jedzie na prowincję, sądząc, że na króko. Ale tu zmieni swój pogląd na świat.
1.15 Pelé: Narodziny legendy ★★★★ – film biograf. USA 2016
3.10 Rzymskie wakacje ★★★★ – komedia romantyczna USA/Włochy 1953

TVP 2

6.30 M jak miłość (1916) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Tamte lata, tamte dni (85): Artur Andrus – magazyn publicystyczny **11.55** Lato z Radiem i Telewizją Polską: Radom – koncert Polska 2026 **14.00** Familiada – teleturniej, prowadzenie Karol Strasburger **14.35** Koło fortuny – teleturniej, prow. Agnieszka Dziekan, Błażej Stencel

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Anna Wyszkoni
16.15 „Nadzieja mimo wszystko" – Koncert Fundacji Anny Dymnej – 2026
17.15 Maxima. Droga na tron (1) – serial biograficzny Holandia 2024
Máxima Zorreguieta, argentyńska ekonomistka, poznała przyszłego męża, księcia Wilhelma, na przyjęciu w Sewilli. Książę zaprosił ją do Hagi i przedstawił rodzicom.
18.20 Pan Mama (59)
18.55 Kocham Cię, Polsko!
20.25 Postaw na milion
21.25 Wschód Kultury – Europejski Stadion Kultury 2026 – Koncert Kolektywów
22.50 Country Strong ★★★ – dramat obycz. USA 2010
Reż. Shana Feste, wyk. Gwyneth Paltrow, Tim McGraw, Garrett Hedlund
1.00 Krucjata. Znak bliźniąt (13) – serial krym. Polska 2024
2.05 Wielkie wesele ★★★ – komedia USA 2013
3.45 Rodzinka.pl (184)
4.35 Na dobre i na złe

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.35** Smerfy II – film animowany USA/Francja/Kanada/Belgia 2013 **13.45** ★★★ Szalone wakacje na kółkach – komedia Wielka Brytania/Niemcy/USA 2006, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Robin Williams, Cheryl Hines, Jeff Daniels

15.55 Piraci z Karaibów: Na nieznanych wodach – film przygod. USA 2011
Reż. Rob Marshall, wyk. Johnny Depp, Penélope Cruz, Geoffrey Rush
18.50 Wydarzenia
19.35 Państwo w państwie
19.50 (L) Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB: Polska – Argentyna
22.20 Bad Boys for Life ★★★ – film sensac. USA 2020
Reż. Adil El Arbi, Bilall Fallah, wyk. Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens, Alexander Ludwig
Z więzienia ucieka szefowa narkotykowego kartelu. Mike i Marcus muszą zmierzyć się z największym wyzwaniem w karierze. Pomaga im jednostka AMMO, którą tworzą przedstawiciele młodego pokolenia.
0.50 Nigdy więcej ★★★ – thriller USA 2002
Reż. Michael Apted, wyk. Jennifer Lopez, Billy Campbell, Juliette Lewis
3.15 Świat według Kiepskich (381, 382) – serial kom.
4.25 Kabaretowa Ekstraklasa

TVN

5.05 Recepta na stary dom (1) – serial dokumentalny USA 2018 **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1682) **6.50** Bez kompleksów (8) – reality show Polska 2025 **7.45** Dzień dobry wakacje – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.30** Co za tydzień **12.10** Ugotowani (4) – reality show Polska 2025 **13.20** ★★★ Bella i Sebastian II – film przyg. Francja 2015, reż. Christian Duguay

15.25 Nieoczekiwana zmiana miejsc ★★★★ – komedia USA 1983
Reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Dan Aykroyd, Jamie Lee Curtis
Dwaj magnaci finansowi zakładają się o to, w jakim stopniu człowieka kształtuje środowisko. W wyniku ich intrygi na bruku ląduje młody menedżer, a jego miejsce zajmuje oszust.
17.50 Kuchenne rewolucje: Lublin – Pizzalover
19.00 Fakty
19.50 Druga połowa ★★ – komedia Polska 2021
Reż. Łukasz Wiśniewski, wyk. Marianna Zydek, Maciej Musiał, Jacek Knap
21.40 „Za miłość" – koncert Malta Festival
23.30 Adwokat diabła ★★★★ – thriller USA 1997
Reż. Taylor Hackford, wyk. Keanu Reeves, Al Pacino, Charlize Theron
2.35 Szpital św. Anny (124, 125) – serial obyczajowy Polska 2026
4.40 Uwaga! – magazyn
4.55 Nauka jazdy

TVN 7

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (23) **7.00** New Looney Tunes (38, 39) **7.30** ★★★ Kroniki Spiderwick – film przygod. USA 2008 **9.30** Ukryta prawda **14.35** Szpital św. Anny (15, 16) **16.35** Detektywi (328) **17.40** ★★★ Footloose – komediodramat USA 2011, reż. Craig Brewer, wyk. Kenny Wormald **20.00** ★★ Na zabójczej ziemi – film sensac. USA 1994 **22.15** ★★ Oszukać przeznaczenie IV – horror USA 2009, reż. David R. Ellis, wyk. Bobby Campo **23.50** ★★★ Mroczna dzielnica – film sensac. USA/Kanada 2001 **2.05** Żyjąc z potworem (15)

TVP Kultura

9.00 Przystań nad Biblią **9.20** Wątki **9.55** Alhambra, utracony raj **11.05** Kosmos 1999 (8) **12.10** Opole – koncertowe wspomnienia **12.35** 14. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '76 **14.20** ★★★★ Zabawka – komedia Fr. 1976 **16.05** Noce i dnie (1) **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.05** Majewska – Korcz okrągłe 31 lat **18.55** Benefis Włodzimierza Korcza **20.00** ★★★ Valmont – melodr. USA/Francja/W. Bryt. 1989 **22.25** Kulturalni **23.20** Sean Penn, amerykański wichrzyciel **0.30** Gruboskórca – film anim.

TVP Sport

9.00 Mundialowy poranek **10.35** Polska Liga Żeglarska: Mistrzostwa kobiet w Sopocie **11.00 (L)** Wioślarstwo: PŚ w Lucernie **15.00 (L)** Lekkoatletyka: Memoriał Czesława Cybulskiego w Poznaniu **19.00** Dzień na mundialu **20.15** Studio **20.50 (L)** Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Kanadzie, Meksyku i USA: 1/16 finału – 1. mecz **0.10** Piłka nożna: MŚ: 3. kol. gr. K – skrót meczu: Kolumbia – Portugalia **0.45** MMA: Gala w Berlinie **3.00 (L)** Boks: Edwin de los Santos – Jose Valenzuela

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (190) **7.00** Nieznane zdjęcia Hitlera (1, 2) **9.00** Galileo (1176, 1177) **11.15** ★★ Linia ryzyka – film sensac. USA 2007, reż. Andy Cheng, wyk. Nadia Bjorlin **13.00** ★★★ Stan oblężenia – thriller USA 1998 **15.35** ★★★★ Terminator: Ocalenie – film sf USA/Niemcy/Wielka Brytania/Włochy 2009 **17.55** Uroczysko (167-170) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1000-1003) **0.00** STOP Drogówka (353) **1.05** Polowanie na Hitlera (1, 2) **3.05** Interwencja (5925) **3.25** Lubię Disco! (270)

TV Trwam

11.45 Sursum Corda – w górę serca! **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV **12.15** Papież Polak do rodaków **12.50** Ludzki święty. Święty Alfons Liguori **13.45** Fatima – miejsce wybrane przez Maryję **14.00** Z nadmiaru miłości **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą **22.30** Muzyczne chwile

TV Puls

6.00 Taki jest świat (26) **6.40** Kobra – oddział specjalny (18) **7.45** Don Matteo: Boski detektyw (15, 16) **9.55** Zaklinaczka duchów (64, 65) **11.50** ★★ Agent XXL 2 – komedia sens. USA 2006 **13.45** ★★★ Złote dziecko – komedia USA 1986 **15.45** ★★★ Need for Speed – film sens. USA/Indie 2014 **18.25** ★★★ Jumper – film sf USA/Kanada 2008 **20.00** ★★★ Pasażer – thriller USA/W. Bryt./Francja/Chiny/Kan./Hiszpania 2018 **22.10** ★★★ Bóg zemsty – film sensac. USA 2011 **0.15** ★★★★ Skazany – thriller USA 2017

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

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl bf019f2729

UCIECZKA OD CYWILIZACJI, CZYLI URLOP DLA PRZEBODŹCOWANYCH. WAKACYJNE TRENDY 2026

Ucieczka od zgiełku miasta, szumu informacyjnego i zanurzenie się w naturze - to coraz popularniejszy trend urlopowy. Niektórzy idą jeszcze dalej i fundują sobie absolutny detoks cyfrowy.

FOT. 123RF

Całkowite porzucenie cywilizacji i komfortu dla wielu urlopowiczów bywa trudne. Szukają więc miejsc, gdzie jest kontakt z naturą, ale także z cyfrowym światem.

Małgorzata Oberlan

Ponad połowa Polaków planujących wakacyjny wyjazd zamierza spędzić urlop w kraju (51,49 proc.). Jednym z najważniejszych powodów w tym roku jest bezpieczeństwo - wiele regionów świata stało się po prostu ryzykownymi. Najczęściej wybieranym kierunkiem pozostaje polskie morze, ale rośnie znaczenie aktywnego wypoczynku i kontaktu z naturą - takie wnioski płyną z nowego raportu „Wakacyjne plany Polaków 2026", przygotowanego przez Grupę Pingwina, Trivernę i Małopolską Organizację Turystyczną.

Wersja soft, czyli natura i intymność, ale z wygodami

Zanurzenie się w naturze to urlopowy trend coraz silniejszy wśród Polaków. I to nie tylko korpo-ludzi w sile wieku, ale także młodych czy seniorów równie mocno umęczonych szumem informacyjnym, tempem życia, presją oczekiwań. Rok 2026 jest już kolejnym, w którym oferty typu „urlop w leśnej głuszy", „noclegi na odludziu" czy „cyfrowy detoks" cieszą się rosnącym zainteresowaniem.

Na zdecydowane odcięcie się od cywilizacji decydują się jednak najbardziej zdeterminowani. Inni szukają miejsc blisko natury, gdzie znajdą spokój i intymność, ale jednak z pewnym komfortem - zwłaszcza zerwanie więzi ze światem wirtualnym nie jest proste.

- Choć serdecznie namawiamy do cyfrowego detoksu, to jednak zapewniamy internet z szybkim łączem. Od naszych gości już zależy, czy i ile będą z niego korzystali. Wielu rzeczywiście chce się oderwać od cywilizacji; inni jednak ten kontakt ze światem chcą zachować - mówi Maciej Chreścionko, gospodarz Siedliska Rogówko w powiecie rypińkim, osady wakacyjnej położonej wśród lasów, nad jeziorem.

Tego typu miejsca z jednej strony oferują gościom wypoczynek wśród lasów i łąk, nad jeziorem, w domkach tak usytuowanych, że przez cały pobyt - jeśli tylko chcemy - sąsiada nie spotkamy. Z drugiej jednak, takie atrakcje jak sauna fińska, gorąca balia z jacuzzi, szybki Starlink i wieczorne projekcje filmów z rzutnika przy kominku to jednak zdobycze cywilizacji. Podobnie jak oferowany w Siedlisku Rogówko glamping (to połączenie dwóch angielskich wyrażeń - glamour oraz camping) to rodzaj luksusowego campingu.

- Kto do nas przyjeżdża? Przede wszystkim mieszkańcy dużych miast. Mamy gości z Warszawy, Łodzi, Poznania, Torunia, Gdańska. Wiekowo? Jest różnie. Glampy dla par wybierają najczęściej osoby mające 20-30 lat (choć starsi też się zdarzają). Domki z kolei najchętniej odwiedzają rodziny i grupy przyjaciół - mówi Maciej Chreścionko.

Wersja hard, czyli bez TV, internetu i zasięgu. Może w klasztorze?

Jolanta i Marcin to mieszczuchy w wieku średnim dojrzałym z Torunia. Oboje na co dzień żyją pod presją. Ona - na kierowniczym stanowisku. On - prowadzi własną działalność gospodarczą. Do tego w branżach, które wymagają ciągłego śledzenia informacji.

Przebodźcowani - tak się czują. Telefony, maile, komunikatory, szum informacyjny daje im się we znaki tak silnie, że potrzebują się od tego wszystkiego raz na jakiś czas totalnie odciąć. W tym roku kolejny już raz wyciszą się w pokamedulskim klasztorze w Wigrach.

- Piękna przyroda wokół, a w środku: cisza, spokój, surowość nawet w wystroju. Pokoje bez telewizorów i wi-fi. Jest czas na spacery, zwykłe rozmowy, zatrzymanie się i uważność. Wracamy stamtąd ze spokojniejszymi głowami - mówi Jolanta.

Ten klasztor oferuje też specjalne turnusy wyciszające. Podczas pobytu można doświadczyć autentycznej ciszy i samotności, poświęcić czas na modlitwę i refleksję, ale także uczestniczyć w życiu liturgicznym klasztoru i po prostu spacerować po urokliwych terenach Wigierskiego Parku Narodowego.

„Tu milczenie staje się przestrzenią dla modlitwy, refleksji i odnalezienia siebie" - zachwala klasztor w Wigrach. I nie jest tajemnicą, że to raczej oferta dla osób wierzących. Przy okazji bowiem - rodzaj indywidualnych rekolekcji. Nie brakuje jednak w Polsce ofert podobnego odosobnienia i wyciszenia w innej konwencji. Są miejsca bliższe buddyzmowi, albo też bez żadnego wyraźnego kolorytu ideologicznego - po prostu zapraszające do ciszy bez bodźców. „Cyfrowy detoks" - często pod tym szyldem przedstawiają się teraz światu.

Aktywny wypoczynek i poznawanie regionów - to ważne trendy

Jak wynika z badań (nie tylko wspominanych na wstępie) Polacy spędzając urlop w ojczystych stronach bardzo zwracają uwagę na możliwość aktywnego wypoczynku. W cenie zatem są miejsca z ciekawymi trasami rowerowymi czy pieszymi po prostu, ale także cała inna oferta rekreacyjno-sportowa. Ba, przybywa chętnych na odrobinę choćby adrenaliny podczas urlopu - pierwszy w życiu skok ze spadochronu, loty balonem i podobne doświadczenia - coraz chętniej kolekcjonujemy.

Odwiedzając miejsca mniej oczywiste niż plaża nad Bałtykiem, znany kurort czy Zakopane rodacy chcą autentycznie poznać region. Możliwość poznania jego historii w atrakcyjnych formach, uczestniczenia w ciekawych warsztatach, związanych na przykład z lokalnym rzemiosłem, i posmakowanie regionalnej kuchni - to doceniamy! Ba, ciekawość kulinariów to podstawa osobnego trendu - turystyki kulinarnej.

W roku 2026 - za sprawą „Czeku turystycznego" - seniorzy po 60. roku życia i rodacy mający Kartę Dużej Rodziny będą mogli po sezonie odpoczywać i poznawać cztery regiony Polski. Program uruchomiło Ministerstwo Sportu i Turystyki, a jego celem jest przede wszystkim wsparcie regionów dotkniętych pośrednimi skutkami wojny w Ukrainie oraz pobudzenie krajowego ruchu turystycznego. Skorzystać powinni wszyscy jego uczestnicy, a zatem nie tylko biznes turystyczny czterech województw, ale i turyści.

„Czek Turystyczny" w tym roku będzie miał formę jednorazowego elektronicznego kodu o wartości od 300 do 600 zł. Dopłata będzie mogła zostać wykorzystana wyłącznie na usługi hotelarskie obejmujące minimum dwa noclegi w obiektach uczestniczących w programie. Czek nie będzie podlegał wymianie na gotówkę i będzie można wykorzystać go tylko raz.

A gdzie konkretnie będzie można zostawić pieniądze? Na terenie województw położonych przy wschodniej granicy: lubelskiego, podkarpackiego, podlaskiego i warmińsko-mazurskiego. W przeszłości - na przykład po pandemii - podobne formy (np. Polski Bon Turystyczny) już skutecznie wspierały turystykę. I całkiem licznym Polakom otworzyło to oczy na regiony, których kiedyś nawet nie brali pod uwagę planując urlopy.©℗

ILE WYDAMY NA URLOP 2026?

Jeśli chodzi o budżety wakacyjne, największa grupa respondentów planuje przeznaczyć na urlop od 3 do 5 tys. zł (31,69 proc.). Budżet poniżej 3 tys. zł deklaruje 19,57 proc. badanych, natomiast przedział 5-7 tys. zł wskazuje 18,63 proc. osób - wynika z nowego raportu „Wakacyjne plany Polaków 2026", przygotowanego przez Grupę Pingwina, Trivernę i Małopolską Organizację Turystyczną.

A co decyduje o wybraniu formy i kierunku naszych wakacji? Proces wyboru kierunku w dużej mierze opiera się na inspiracjach. Polacy najczęściej korzystają z rekomendacji bliskich (31,7 proc.), mediów społecznościowych (23,9 proc.) oraz portali turystycznych (12,8 proc.). Kluczową rolę w wyborze oferty odgrywa relacja ceny do jakości - wskazuje na nią 38,63 proc. respondentów. Preferencje dotyczące sposobu spędzania urlopu potwierdzają wyraźny zwrot w stronę wypoczynku aktywnego i kontaktu z naturą. Największą popularnością cieszy się aktywność na świeżym powietrzu (36,71 proc.), następnie zwiedzanie zabytków i atrakcji kulturowych (26,22 proc.), a także relaks w formule spa i wellness (21,46 proc.), który zyskuje na znaczeniu jako element regeneracji podczas wyjazdów.

eprasa.pl bf019f2729

Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz z nich zadowolony

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa.

FOT. 123RF

Przy wyborze sanatorium warto sprawdzić, jaką bazą zabiegową dysponuje.

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- wady postawy i przeciążenia,
- stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- urazy i następstwa kontuzji,
- choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający - wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych" sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska według rankingów i rekomendacji

- Busko-Zdrój, sanatorium Włókniarz - jedno z najwyżej ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.
- Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.
- Kołobrzeg, Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk specjalizuje się w leczeniu zmian zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, stanów po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce).
- Ciechocinek - cenione są tu „Promień", „Chemik", „Orion".
- Wieniec-Zdrój, skorzystasz tu z kąpieli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),
- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Eksperci podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia - nie istnieje jeden „najlepszy zabieg" dla wszystkich.

Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą.

Wybór ośrodka powinien być świadomy - nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- profil leczenia - czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
- baza zabiegowa - dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
- kadra medyczna - doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
- lokalizacja - góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
- opinie pacjentów i rankingi,
- dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ). W praktyce najważniejszy jest nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

Jak wyjechać do sanatorium na NFZ i prywatnie?

Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia.

Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa.

Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy.

Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku: nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie.

Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu, a nie tylko jego popularności czy lokalizacji.©℗

WARTO WIEDZIEĆ

Razem z małżonkiem
Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia, na które dana osoba została zakwalifikowana, oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania. Takie wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia. Aby ubiegać się o wspólny wyjazd do sanatorium, należy przygotować odpowiednie dokumenty.

FOT. 123RF

Popularna w mediach psycholożka przyznała, że cierpi na dolegliwość, która często występuje u działkowców.

„Kolano gospodyni". Co to za schorzenie?

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

Dorota Zawadzka podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przyznała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolanem gospodyni".

Dorota Zawadzka, psycholożka, znana przede wszystkim z programu telewizyjnego Superniania, poinformowała swoich obserwatorów o problemach zdrowotnych. Ujawniła, że cierpi na dolegliwość określaną potocznie mianem „kolana gospodyni".

- Człowiek idzie do lekarza z kolanem, a wychodzi z całym spisem zawodów, sportów i ról społecznych. I wszystkie bolą! Bo okazuje się, że medycyna ma swoje poczucie humoru. I to całkiem niezłe. Myślałam, że mam po prostu kolano. Jedno. W dodatku własne. Może trochę zmęczone, takie, które w ostatnim czasie postanowiło przypomnieć mi, że nie jestem już dziewczęciem. A tu proszę. Kolano gospodyni. Brzmi jak tytuł przedwojennej powieści. Albo jak odpowiedzialna funkcja w KGW - napisała na swoim Facebooku.

„Kolano gospodyni", czyli zapalenie kaletki przedrzepkowej, to dość częsta dolegliwość związana z przeciążeniem lub podrażnieniem struktur znajdujących się przed rzepką kolana.

Ten problem zdrowotny może objawiać się obrzękiem przedniej części kolana, bólem i dyskomfortem podczas klękania, poruszania czy zginania kończyny, ograniczoną ruchomością, zaczerwienieniem i ociepleniem skóry.

Ryzyko wystąpienia tej dolegliwości wzrasta u osób, które w codziennych aktywnościach, zawodowych lub hobbystycznych, regularnie obciążają kolana, zwłaszcza poprzez długotrwałe klęczenie.

Szczególnie dotyczy to pracowników fizycznych i rzemieślników, takich jak hydraulicy, parkieciarze, glazurnicy, malarze czy robotnicy budowlani. Problem często pojawia się również u ogrodników i działkowców, którzy wiele czasu spędzają na pielęgnacji roślin w pozycji klęczącej.

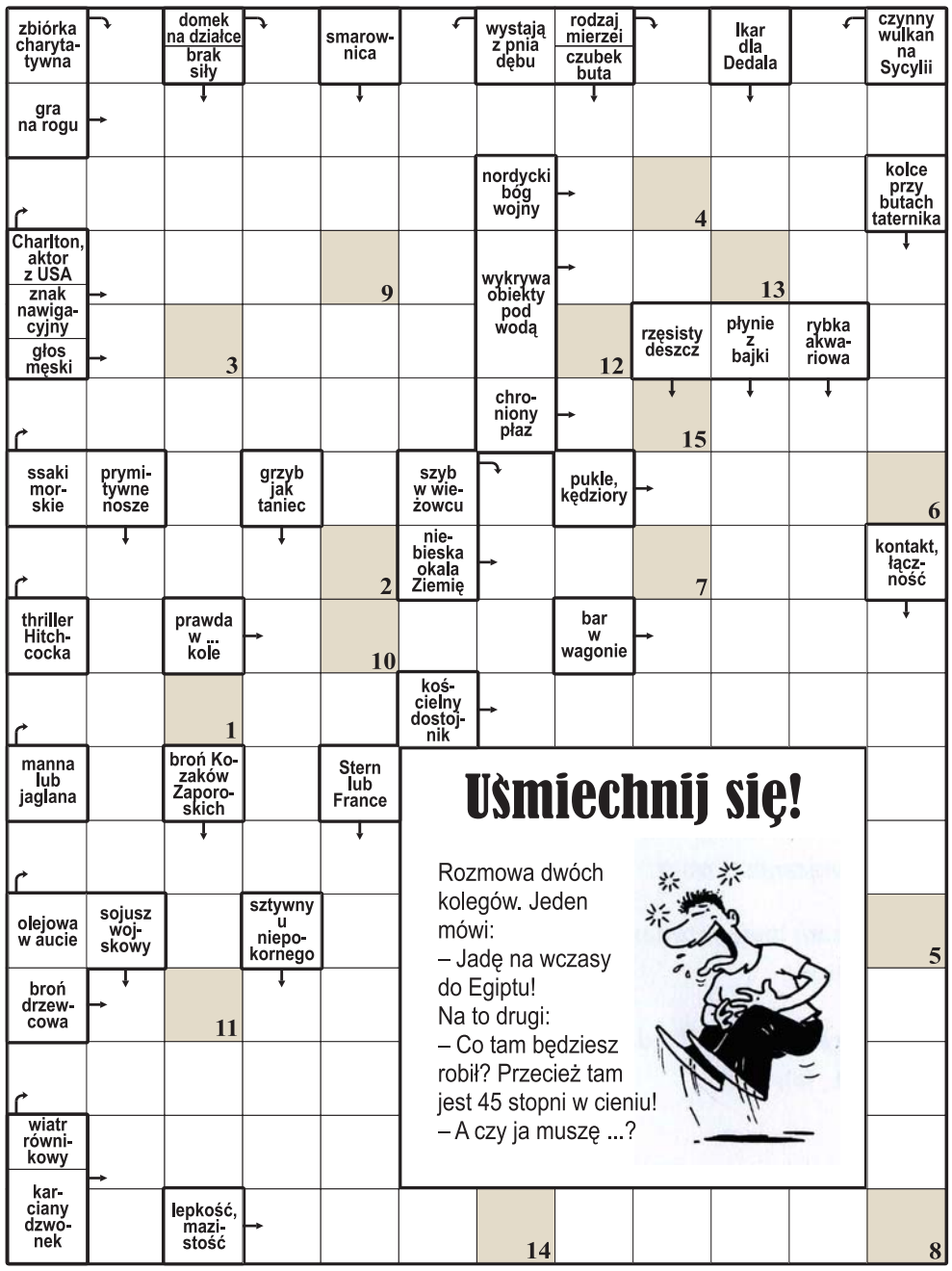
Narażone są także kobiety intensywnie wykonujące prace domowe oraz osoby aktywne fizycznie. Zwłaszcza sportowcy, m.in. tenisiści i piłkarze, u których stawy kolanowe są stale poddawane dużym obciążeniom.©℗

FOT. 123RF

Na uciążliwy ból kolana skarżą się także osoby, uprawiające niektóre dyscypliny sportowe.

eprasa.pl bf019f2729

Krzyżówka panoramiczna



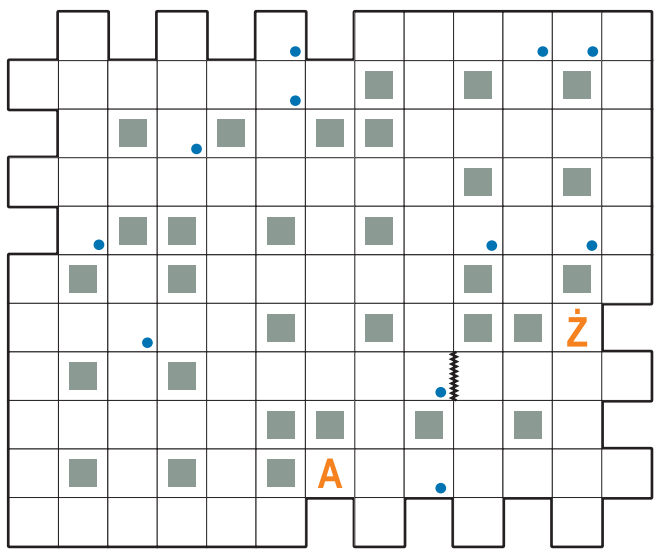
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

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

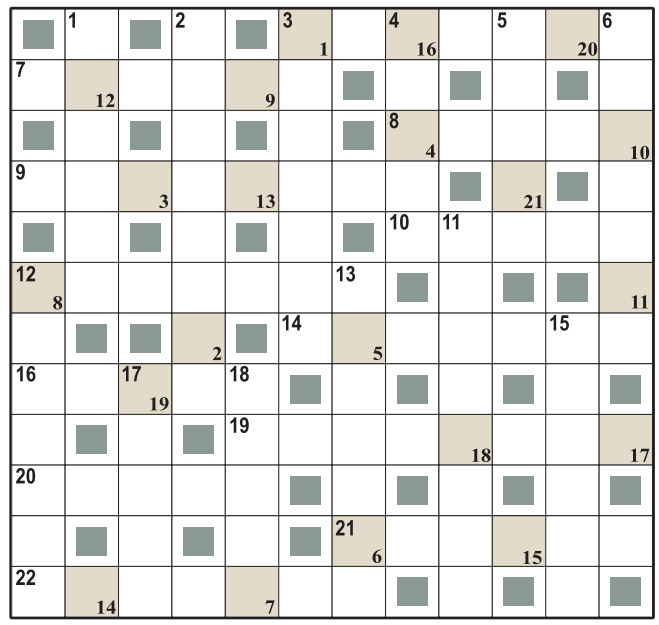
Krzyżówka A-Ż

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

A) beczułka na wino (7).
B) dawny, skórzany worek na wodę (6).
C) minutowa przerwa w grze na żądanie trenera (4).
D) zużyta, wiekowa miotła (6).
E) wyjaśnianie i komentowanie tekstów biblijnych (8).
F) hiszpańskie święto jak model Forda (6).
G) zimowe legowisko niedźwiedzia (5).
H) urzędnik ogłaszający rozporządzenie króla (6).
I) Julio, hiszpański piosenkarz i kompozytor (8).
J) stopniowa utrata kolorów; płowienie (9).
K) soczysta odmiana gruszy (6).
L) opera Léo Delibes'a (5).
Ł) w dawnych zbrojach szeregi blaszek zachodzących na siebie (5).
M) Tomasz, autor „Czarodziejskiej góry" (4).
N) japoński producent sprzętu fotograficznego (5).
O) często obciągnięta płótnem lub skórą (6).
P) kwit z kasy w samie (7).
R) opust na cenie towaru (5).
S) miejscowość wypoczynkowa w Kaliforni (5,4).
T) nakładany na ścianę (4).
U) włoskie miasto na Nizinie Weneckiej (5).
W) żołnierze Bolesława Chrobrego (4).
Z) Grek z filmu Michaela Cacoyannisa (5).
Ż) zupa na zakwasie (5).



Krzyżówka z hasłem

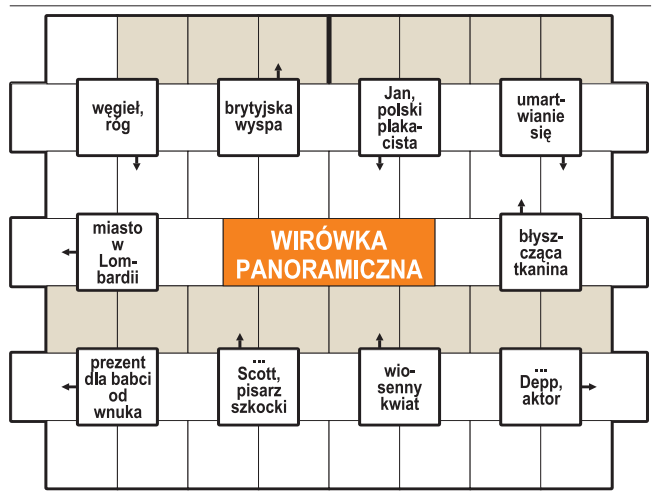


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21, utworzą rozwiązanie: myśl Urszuli Zybury.

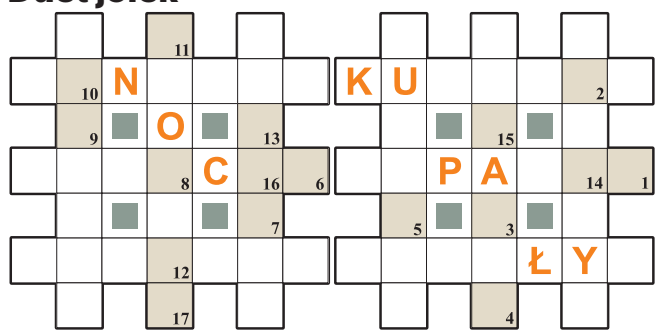
Poziomo:
3) kamienica, blok,
7) ma kłopoty z wymową,
8) Duster lub Sandero,
9) impreza co dwa lata,
10) torbacz na eukaliptusie,
12) malarz lub grafik,
14) obramowanie tarczy herbowej,
16) wafelek do lodów,
19) sportowa rezygnacja,
20) „... pod Grunwaldem",
21) sosna lub świerk,
22) wojskowy bufet.

Pionowo:
1) w morzu lub basenie,
2) balet Szymanowskiego,
3) urwis, gagatek,
4) każdy ma swój czubek,
5) społeczeństwo, naród,
6) narzędzie kuchenne,
11) drapieżna ryba morska,
12) najemny robotnik rolny,
13) Sykstyńska w Watykanie,
15) Czarniecki lub Batory,
17) liczman w kasynie,
18) dąsy, grymasy.



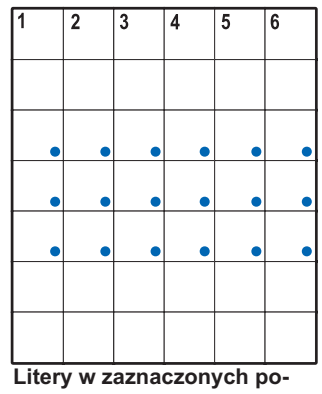
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: myśl Epikura.

Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie.
W przypadkowej kolejności:
– dobry znajomy, kompan
– narzędzie kopacza
– inercja, marazm
– elektryczna awaria
– holenderski kwiat
– psotne dziecko
– odmiana jabłoni
– Urszula, piosenkarka jazzowa
– był nim Chiron
– odstępca od wiary
– ryby morskie, flądry
– aktywa finansowe

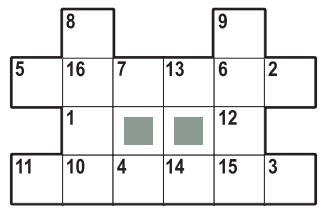
Logogryf



1	2	3	4	5	6
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•

Litery w zaznaczonych polach, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: aforyzm.
1) mały solenizant z 29 września,
2) sąsiad Portugalczyka,
3) zrzynek, ścinek,
4) pała w szkole,
5) może być stara (nie tylko melodia),
6) trzy miesiące.

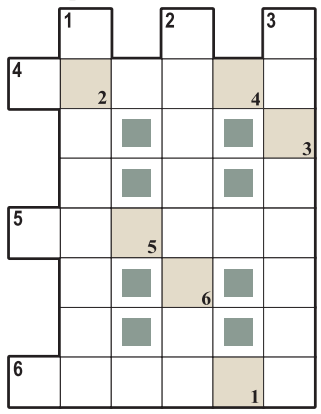
Szyfr



	8			9	
5	16	7	13	6	2
	1			12	
11	10	4	14	15	3

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: tytuł obrazu.
Poziomo:
5) kuzyn jastrzębia, birkut,
11) Wanda, piosenkarka.
Pionowo:
8) lewy dopływ Dunaju,
9) balzakowski lub dojrzały.

Krzyżówka



	1		2		3
4	2			4	
					3
5		5			
			6		
6				1	

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 6, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4, 5, 6) tytuł opery: Straussa, Verdiego, Leoncavalla.
Pionowo:
1) pustelnia, erem,
2) zakład górnika,
3) mieszkańcy dawnego Iranu.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ...siedzieć w cieniu; **wiatr równikowy:** lepkość, mazistość; **karciany dzwonek:** lepkość, mazistość; **Uśmiechnij się!:** Rozmowa dwóch kolegów. Jeden mówi: – Jadę na wczasy do Egiptu! Na to drugi: – Co tam będziesz robił? Przecież tam jest 45 stopni w cieniu! – A czy ja muszę ...? **Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.**

Krzyżówka A-Ż: wolontariat.

Krzyżówka z hasłem: Biedacy płacą najdrożej; **Logogryf:** Fałsz prawdy; **Krzyżówka:** "Carmen"; **szyfr:** "Skarbiec wawelski"; **duet jolek:** letnie przesilenie; **Krzyżówka z niezawodny:** **Krzyżówka panoramiczna: żyj** **rówka panoramiczna: wi-**

eprasa.pl bf019f2729