

panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 8

WAŁBRZYCH

Zawsze gotowe i bezpieczne narzędzia. Nową sterylizatornię otwarto w szpitalu

Serce higieny placówki
wałbrzyskiej „porodówki” jest
na miarę XXI wieku **str. 4**



FOT. ADRIANNA SZURMAN

REGION



FOT. TMMP W WAŁBRZYCHU

Powstanie fabryka przetwarzania aut wycofanych z obiegu

Toyota zamierza otworzyć wielki zakład.
Trafi tam tysiące zużytych pojazdów **str. 3**

WAŁBRZYCH

Do biblioteki
powrócił stuletni
album. Najpierw
trafił do innego
Waldenburga **str. 4**

PIENIĄDZE

Waloryzacja rent i emerytur
jest już wstępnie znana.
Podwyżka będzie naliczana jak
w latach poprzednich **str. 8**

SUDETY

Koniec pewnej
epoki. Miłośnicy gór
wspominają spaloną
Chatkę Słoneczną
str. 6

Nr ISSN 2082-8446
Nr indeksu 272663



Adam Kielar
publicysta

Sport bez polityki? Wolne żarty...

Władze światowych organizacji sportowych za wszelką cenę próbują udowodnić, że chcą, „by sport był wolny od polityki”. Piękne słowa, niestety naiwne, bo gdy w grę wchodzi interesy, nagle punkt widzenia potrafi się zmienić o 180 stopni. Ostatnia dyskwalifikacja ukraińskiego olimpijczyka to tylko jeden z przykładów hipokryzji sportowych federacji. Pytanie za 100 punktów brzmiałoby: w jaki sposób upamiętnienie zabitych przez agresorów kolegów wpisuje się w ten zakaz? Gdzie tu jest jakiegokolwiek polityka? Ironia losu jest tym większa, że do udziału w zimowych igrzyskach olimpijskich w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo dopuszczono pewną liczbę rosyjskich i białoruskich sportowców. Występują oni bez flagi, hymnu, a na trybunach nie można wywieszać narodowych barw. Państwo-agresor może wysłać sportowców, również takich, których neutralne stanowiło wobec wojny jest mocno dyskusyjne, a reprezentant kraju, który jest ofiarą brutalnej inwazji, która kosztowała życie tysięcy ludzi, w tym także sportowców, nie może ich upamiętnić.

W zawodach bez najmniejszych problemów uczestniczą reprezentanci Izraela. To, w jak wyjątkowy sposób traktuje się ten kraj, widać było choćby po sprawie transparentu na meczu Maccabi Hajfa - Raków Częstochowa. Kibice napisali na nim „Mordercy od 1939”, kierując go w stronę Polaków. Incydent miał miejsce w sierpniu, a UEFA podjęła decyzję w listopadzie, przyznając karę niższą niż klubowi z Częstochowy, którym zajęto się szybko po meczu. Dowolność władz piłkarskich w karaniu za polityczne demonstracje jest zaskakująca.

KARKONOSZE

Ostrzegają przed trudnymi warunkami

Zima w górach nie odpuszcza. W Karkonoszach obowiązuje II stopień zagrożenia lawinowego. Niebezpiecznie jest zwłaszcza w żlebach, kotłach połodowych i na stromych zboczach, gdzie silny wiatr utworzył zdradliwe depozyty śniegu o grubości do 40 cm.

Sytuację pogarsza ekstremalne oblodzenie. Szlaki, szczególnie w rejonie Wielkiego Szyszaka i Zakosów na Śnieżkę, są bardzo śliskie. Pracownicy KPN ostrzegają: w wielu miejscach popularne raczki to za mało. Wyjście w wyższe partie wymaga profesjonalnego sprzętu (raki, czekan), świetnej kondycji oraz umiejętności technicznych. Porywisty wiatr dodatkowo potęguje odczucie mrozu. Apelujemy o rozagę i mierzenie sił na zamiary! KK

PIESZYCE

Przyszedł z nożem i zabił

Do tragedii doszło 13 lutego, w godzinach porannych. 45-latek przyszedł do mieszkania zajmowanego przez żonę, mimo że wcześniej sąd nakazał mu opuścić wspólny lokal.

- Pomiedzy małżonkami doszło do kłótni na tle wzajemnych rozliczeń finansowych, w trakcie której mężczyzna przy pomocy noża za-

dał kilkanaście ran kłutych swojej żonie - mówi prokurator Mariusz Pindera, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Świdnicy.

Mężczyzna sam wezwał policję i pogotowie ratunkowe. Na miejscu stwierdzono jednak zgon 44-latki. Policja zatrzymała mężczyznę, otrzymał on zarzut zabójstwa. KB

Zamkowa sofa świadkiem historii

PG
Wałbrzych

Stara sofa z Zamku Książ stała się przedmiotem projektu edukacyjnego prowadzonego przez Zamek wspólnie z Akademią Nauk Stosowanych im. Angelusa Sielesiusa.

Mebel pochodzi z wyposażenia Sali Konrada. Komplet osiemnastowiecznych mebli o bogatym wystroju rzeźbiarskim prezentowany był tam jeszcze przed II wojną światową. Niesety zawieruch wojenną i lata po wojnie przetrwała tylko ta sofa, a i ona znajduje się w formie szczątkowej.

- Mimo ogromnych zniszczeń, jest ona jednym z nielicznych autentycznych elementów wystroju zamku, który towarzyszył kolejnym pokoleniom hrabiów i książąt przez trzy stulecia historii, a jej obecny stan obrazuje trudne dzieje książęcych ruchomości - wyjaśniają w Zamku Książ.

Jak przed laty prezentował się ten bogato zdobiony, manerystyczny mebel zobaczyć

można na historycznych fotografiach z początku XX wieku.

Szkielet sofy z rzeźbionymi i nogami i fragmentarycznie zachowanym oparciem przetrwał do naszych czasów w zamkowych magazynach. W ramach wystawy na III piętrze Zamku Książ prezentowana jest obecnie autentyczna forma mebla.

- Destrukt sofy stał się przedmiotem projektu edukacyjnego prowadzonego przez Zamek Książ i Akademię Nauk Stosowanych im. Angelusa Sielesiusa, podczas którego studenci uczyli się dokumentacji zabytków oraz narracji na temat utraconego dziedzictwa - informują w Książu.

- To nie tylko okazja do zapoznania się z kunsztem barokowych ebenistów - to przede wszystkim symbol strat wojennych w zasobach sztuki i rzemiosła artystycznego Dolnego Śląska. Sofa będzie poddawana szczegółowym badaniom, zmierzającym m.in. do precyzyjnego ustalenia datowania, stratygrafii warstw malarskich oraz możliwości rekonstrukcji brakujących elementów - dodają.



FOT. OSP DOMASZKÓW

DOLNY ŚLĄSK

Drogowa tragedia w Domaszkowie

Do dramatycznego zdarzenia doszło na trasie łączącej Domaszków z Międzygórzem. Z niewyjaśnionych dotąd przyczyn kierowca samochodu marki Toyota stracił panowanie nad pojazdem i zjechał z jezdni. Siła uderzenia była ogromna - auto uderzyło bokiem w drzewo, niemal całkowicie się wokół niego owijając.

Na miejsce niezwłocznie zadysponowano jednostki ratownicze. Strażacy musieli wykorzystać sprzęt hydrauliczny, aby dotrzeć do uwieczonych wewnątrz wraku dwóch osób.

Mimo długotrwałej akcji reanimacyjnej prowadzonej przez ratowników medycznych, życia kierowcy nie udało się uratować. Pasażerka pojazdu, która przeżyła wypadek, odniosła bardzo poważne obrażenia. Ze względu na jej ciężki stan, na miejsce wezwano śmigłowiec LPR, który przetransportował kobietę do specjalistycznego szpitala.

Droga była przez kilka godzin zablokowana. Na miejscu pracowała grupa dochodzeniowo-śledcza pod nadzorem prokuratora. TP

ZLIKWIDOWANA PLACÓWKKA

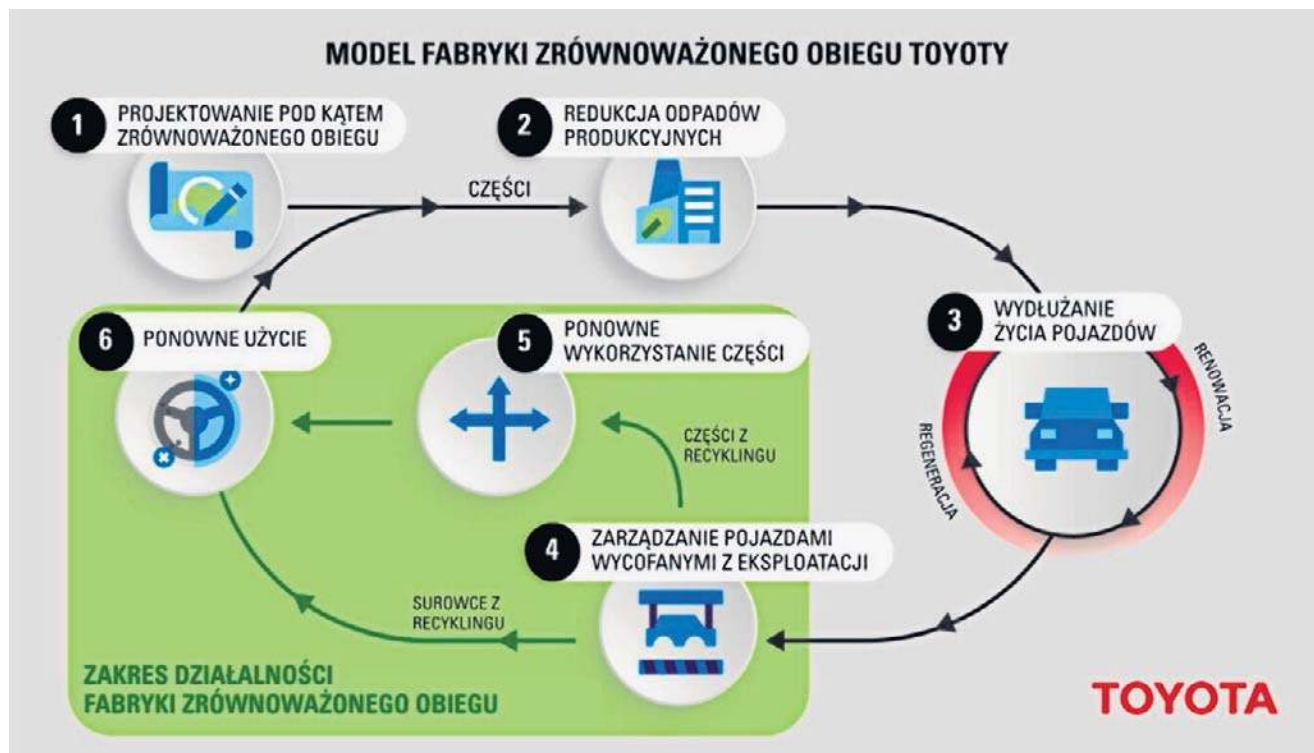


FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN

Jedna z najstarszych i najwyżej położona Biedronka regionu została zamknięta. Na nasze zapytanie o wiekowy sklep odpowiedział Biuro Prasowe Sieci. - Sklep zlokalizowany w Boguszowie-Gorcach przy ul. Strażackiej 7 został z dniem 31 grudnia 2025 roku zamknięty na stałe - wyjaśnia Dorota Bułaś, kierownik operacji i sprzedaży w sieci Biedronka. Sieć zaręcza też, że pracownicy likwidowanej placówki znaleźli zatrudnienie w innych lokalizacjach. Mieszkańcy patrzą na opustoszały pawilon ze smutkiem. Opustoszał jak wiele punktów handlowych w centrum tego urokliwego miasteczka. Elżbieta Węgrzyn

TECHNOLOGIA TOYOTA ZAMIERZA OTWORZYĆ NOWY ZAKŁAD

Fabryka przetwarzania aut wycofanych z obiegu

PG
Wałbrzych

Fabryka powstanie w ramach funkcjonującego od lat w mieście pod górą Chelmiec zakładu Toyota Motor Manufacturing Poland (TMMP). Trafia tu dziesiątki tysięcy pojazdów wycofanych z eksploatacji.

O tym, że w Toyocie przykłada się wielką wagę do jakości, ekonomii, ale i ekologii wiedzą chyba wszyscy. Wiele razy prezydent miasta Roman Szelemej podkreślał, że działająca w Wałbrzyskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej ogromna fabryka praktycznie nie produkuje śmieci. Nie może chyba zatem dziwić, że tu właśnie zdobyli się na taką innowację. Na powierzchni 25 tysięcy metrów kwadratowych przetwarzanych będzie rocznie blisko 20 tysięcy pojazdów wycofanych już z eksploatacji.

W nowym zakładzie odzyskają surowce

W Fabryce Zrównoważonego Obiegu takie samochody przejdą kompletny demontaż, a odzyskane zostaną część nadające się do ponownego użycia. Fachowcy oceniają czy np. baterie albo koła nadają się do regeneracji, ponownego wykorzystania lub recyklingu. Toyota zamierza też odzyskiwać cenne surowce takie jak miedź,



Toyota Motor Manufacturing Poland (TMMP) w Wałbrzychu i Jelczu-Laskowicach to pierwsze poza Azją centrum produkcyjne nowoczesnych napędów hybrydowych Toyoty

stal, aluminium i tworzywa sztuczne, które następnie będą wykorzystywane w produkcji nowych pojazdów.

Ta ich inwestycja jest kolejnym ważnym krokiem w realizacji strategii gospodarki

Całkowita wartość inwestycji japońskiej Toyoty na Dolnym Śląsku wyniosła do tej pory 7 miliardów złotych

o obiegu zamkniętym, opartej na zasadach redukcji, ponownego użycia i recyklingu (Reduce, Reuse, Recycle). Precyzyjne i systematyczne przetwarzanie pojazdów wycofanych z użytkowania będzie ogromną korzyścią dla środowiska.

- Fabryka Zrównoważonego Obiegu w Wałbrzychu będzie największym tego typu przedsięwzięciem na polskim rynku motoryzacyjnym. Pozwoli ona także na zdywersyfikowanie działalności TMMP oraz bardziej efektywne wykorzystanie

naszych zasobów - wyjaśnia Jarosław Fidler, dyrektor Fabryki Zrównoważonego Obiegu w TMMP.

Druga po Wielkiej Brytanii

- To nasza druga Fabryka Zrównoważonego Obiegu w Europie. Pierwsza została uruchomiona w 2025 roku w Burnaston w Wielkiej Brytanii i stała się punktem odniesienia w rozwoju gospodarki obiegu zamkniętego - stwierdza Leon van der Merwe, wiceprezes ds. gospodarki obiegu zamkniętego w Toyota Motor Europe.

- Wybraliśmy Polskę ze względu na rozwinięty sektor recyklingu, duży potencjał rynku pojazdów do demontażu oraz obecność naszej infrastruktury produkcyjnej. W nadchodzących latach planujemy wprowadzać podobne inwestycje na innych rynkach europejskich - dodaje van der Merwe.

W Toyocie wyjaśniają, że gospodarka obiegu zamkniętego zmniejsza popyt na surowce o wysokiej emisji dwutlenku węgla i wzmacnia łańcuchy dostaw. Projektowanie pojazdów z myślą o ponownym użyciu części i surowców oraz recyklingu pozwala zmniejszyć emisję w całym łańcuchu wartości. Wczoraj wieczorem około godziny 18.00 57-letni kierowca autobusu miejskiego wjechał w bariery energochłonne

Spotkajmy się na wykładach

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

W piątek, 27 lutego w kawiarni Sztysgarówka na terenie wałbrzyskiej Starej Kopalni odbędzie się pierwsze spotkanie w ramach cyklu nazywanego „Miasto tajemnic”.

Trzy wałbrzyskie filary kultury - Stara Kopalnia, Muzeum Porcelany oraz Zamek Książ - łączą siły, by uczcić wyjątkowy jubileusz. W 2026 roku miasto obchodzi 600-lecie, co zaowocuje mnóstwem atrakcji: od emocji sportowych po szeroko pojętą rozrywkę.

W Starej Kopalni zaproszeni goście opowiadać będą zatem o zagadnieniach przemysłu, górnictwa, ale też o społeczności Wałbrzyska. Poruszać mają mniej oczywiste i powszechnie znane zagadnienia. Będą mówić o gospodarce miasta podczas II wojny światowej czy charakterystyce społeczności żydowskiej przed 1945 rokiem, ale też o losach podziemnych wód w trakcie likwidacji górnictwa w latach 90. XX wieku. Zaproszono naukowców i specjalistów.

Zatem 27 lutego o godz. 17.30 Andrzej Winnicki (nie-

gdyś na stanowisku dyrektorskim w wałbrzyskich kopalniach) wygłosi wykład „Woda pod Wałbrzychem. System zabezpieczeń miasta Wałbrzyska i okolic przed podtopieniami po zaprzestaniu pompowania wody w zlikwidowanych wałbrzyskich zakładach górniczych.”

Spotkanie będzie w ramach „Miasta tajemnic” będzie wiele, w planie jest obecnie dziewięć. Wiadomo już na przykład że w październiku pracownicy Starej Kopalni wspólnie z Muzeum Porcelany przestawią opowieści o kulisach odkrycia zbioru z lat 40. XX w., odnalezionego w piwnicy domu przy ul. Kuracyjnej w 2022 roku. Zaprezentują kilka interesujących przedmiotów z tego zbioru nazywanego skarbem z Wałbrzyska.

Cały cykl spotkań mają także zaplanowany w Muzeum Porcelany. Wiadomo, że będzie coś o historii i dziedzictwie regionu. Uznani badacze przedstawiają najnowsze ustalenia oraz mało znane źródła dotyczące architektury, komunikacji i dawnego wymiaru sprawiedliwości. Wykładom towarzyszyć będą prezentacje multimedialne.



WAŁBRZYCH

Wieczorny wypadek autobusu

W czwartkowy wieczór (19 lutego) na obwodnicy miasta 57-letni kierowca autobusu miejskiego wjechał w bariery energochłonne.

Zdarzenie, choć wyglądało groźnie, zakwalifikowano jako kolizję drogową, bo nikt nie odniósł obrażeń.

Jak ustalili policjanci, 57-latek kierujący autobusem komunikacji miejskiej, zjeżdżając ul. Kolejową w Chrobrego zachaczył o krawężnik, stracił pa-

nowanie nad pojazdem i wjechał w latarnię uliczną, znak drogowy i bariery ochronne.

- Do kolizji doszło, bo wykonął nieprawidłowo manewr skrętu - zaznacza Marcin Świeży z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu.

Policjanci drogowki ustalili, że sprawca zdarzenia był trzeźwy. Ukarali mężczyznę mandatem karnym w kwocie 2 tys. zł i 10 punktami karnymi. AS

Zawsze gotowe i bezpieczne narzędzia

Adrianna Szurman
Wałbrzych

W sterylizatorni pracuje pięć osób. To cisi bohaterowie, których nie widać na co dzień, którzy dbają o to, by o każdej porze dnia i nocy w szpitalu były kompletne zestawy sterylnych narzędzi, gotowe do użycia przez specjalistów.

W poniedziałek, 16 lutego, uroczście i symbolicznie otwarta została centralna sterylizatornia Szpitala Ginekologiczno-Położniczego w Wałbrzychu po kapitalnym remoncie. Pieniądze na przebudowę i nowy sprzęt przekazał Urząd Marszałkowski we Wrocławiu. To 4 158 223 zł, a cała inwestycja kosztowała 4 186 165, 05 zł.

- Dotychczasowe pomieszczenia naszej sterylizatorni wymagały kompleksowej modernizacji, przebudowy i wyposażenia. Prace zakończyliśmy pod koniec stycznia. Wymieniony został też sprzęt i aparatura - mówi Elżbieta Ponczkowska, dyrektorka szpitala.

- Dzięki niej narzędzia są zawsze gotowe i bezpieczne.



Oficjalne otwarcie nowej sterylizatorni w Szpitalu Ginekologiczno-Położniczym

Dzięki temu miejscu każdy szpital może działać, jak dobrze naoliwiona maszyna - tłumaczy obrazowo.

Roman Puskarz, dyrektor ds medycznych podkreśla, że żaden szpital bez zespołu sterylizującego nie jest w stanie funk-

cjonować. To cisi bohaterowie, którzy codziennie dbają o to, by policzyć narzędzia wracające ze stołów operacyjnych, a następnie poddać je kilkuetapowej procedurze w sterylizatorni. By czekały na pacjentów, którzy do wałbrzyskiego szpitala przy-

wożeni są o każdej porze dnia i nocy.

Teraz sterylizatornia na wałbrzyskiej „porodówce” jest na miarę XXI wieku, której żadna placówka w Europie by się nie powstydziła. Dzięki tej inwestycji ma spaść liczba za-

każeń podczas procedur medycznych. Choć szpital im. Biernackiego ma ich poniżej 5 proc. rocznie, a średnia w kraju jest na poziomie 7 proc., to pracuje nad tym, by była ona jeszcze niższa.

- Bez tych ludzi, którzy pracują w sterylizatorni i bez takiego finansowania, jakie otrzymaliśmy z Urzędu Marszałkowskiego we Wrocławiu, nie byłoby to możliwe - podkreśla dyr. Puskarz.

Anna Falkiewicz, kierownik sterylizacji tłumaczy, jak to działa w szpitalu w Wałbrzychu - Są trzy strefy. Tak zwana brudna, czyli tam gdzie narzędzia są myte wstępnie z płynów organicznych, następnie trafiają do myjek, gdzie są dezynfekowane po raz kolejny, a następnie do sterylizatorów w strefie czystej, gdzie są sprawdzane konserwowane, liczone, co daje pewność, że nic nie zostało w pacjencie ani na sali. Później są pakowane do pakietów, które trafiają do autoklawów parowych, gdzie przez około godzinę są sterylizowane ponownie.

Codziennie w szpitalu planowane są cztery duże opera-

cje, ale ponieważ wałbrzyska placówka, to szpital szybkiego reagowania, trafiają tu także tzw. nagłe przypadki.

- Na przykład pacjentka ze skrętem jajnika i jest to dodatkowa duża operacja. Cały czas musimy być na posterunku. Non stop trafiają się ciecica cęsarzka, planowe i nieplanowe np. po wypadkach - zaznacza pani Anna Falkiewicz. I dodaje, że do każdej operacji używa się kilkadziesiąt narzędzi, które następnie muszą zostać poddane sterylizacji.

W poniedziałkowej uroczystości wzięli udział przedstawiciele samorządu wojewódzkiego z wicemarszałkiem Mirosławem Rabcenką odpowiadającym za sprawy zdrowia na Dolnym Śląsku i radnymi Piotrem Krackowskim, Adamem Jaśnikowskim oraz pochodzącym z Wałbrzycha lekarzem Mirosławem Lubieńskim, który jak sam przyznał, urodził się właśnie w tym szpitalu i gorąco mu kibicuje. Pojawiły się także parlamentarzyści - senator Agnieszka Kołacz Leszczyńska oraz posłanki Sylwia Bielawska i Iwona Krawczyk.

Mocny jubileusz

Paweł Gołębiowski
Szczawno-Zdrój

We wspnianych wnętrzach Teatru Zdrojowego w Szczawnie-Zdroju odbyła się wyjątkowa uroczystość. Uchonorowano tam imponujące jubileusze małżeńskie ponad 20 par.

Ci małżonkowie mogą być wzorem dla innych - obchodzą Złote Gody, a zatem przeżyli wspólnie 50 lat. Były prezenty, muzyka, Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, przyznawane przez Prezydenta RP, no i było wiele wspnianych emo-

cji. Jubilatów towarzyszyły ocywiscie rodziny.

- Przez tyle lat nie może być cały czas idealnie, ale małżeństwo to mądrość i sztuka kompromisu - twierdzą zgodnie uczestnicy imprezy pytani o receptę na zgodne małżeństwo.

Życzenia parom, które przeżyły wspólnie pół wieku składali: kierowniczka Urzędu Stanu Cywilnego Grażyna Farnas, burmistrz Szczawno-Zdroju Marek Ćmikiewicz, przewodniczący Rady Miejskiej Łukasz Różycki ale też wójt gminy Stare Bogaczowice Tomasz Fąka oraz wicestarosta Powiatu Wałbrzyskiego Mirosław Lech.



We wnętrzach Teatru Zdrojowego świętowano Złote Gody ponad 20 par

Stuletni album powrócił do biblioteki

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Do Biblioteki pod Atlantami po wielu dziesiątkach lat powróciła książka, która była w księgozbiore biblioteki przed II wojną światową, w czasach kiedy miasto było jeszcze Waldenburgiem.

Album autorstwa dr. Helmutha Philippa Theodora Bosserta, wydany w 1926 roku przez wydawnictwo Ernst Wasmuth, a pokazujący sztukę ludową w ówczesnej Europie, został odnaleziony w Wiedniu, po czym trafił do Niemiec. Książka trafiła do miasteczka Waldenburg Hohenlohe

- We wrześniu ubiegłego roku nadeszła do naszego miasta przesyłka. Nadawca z Wiednia informował, że znalazł tę książkę w kontenerze na makulaturę. Uznał, że album może nas zainteresować - wyjaśnia Renate Mutschler-Schüz, dyrektorka Biblioteki Miejskiej w Waldenburgu Hohenlohe.

Książka ich zainteresowała, ale nie wiedzieli dlaczego trafiła do nich. Wszystko wyjaśniło się kiedy zaczęli wertować strony i na jednej z nich znaleźli pieczętkę biblioteki miejskiej w Waldenburgu na Śląsku.



Album wydany w 1926 roku został odnaleziony w Wiedniu

Skontaktowali się z naszą Biblioteką pod Atlantami i zdecydowali się przekazać album osobiście.

Pani Renate przyjechała razem do Wałbrzycha z mężem Heinrichem Schüz, który jest zastępcą burmistrza miasteczka Waldenburg Hohenlohe.

- Przyjechaliśmy pociągiem z książką, która waży 4,5 kg. Mogliśmy nadać przesyłkę, ale postanowiliśmy przekazać ją osobiście - wyjaśniają.

Pan Heinrich podarował jeszcze naszej bibliotece książkę o swoim miasteczku w Niemczech.

Za wielką kokardą, która oplatała stuletni album zatknięta była gałązka bluszczu.

- Tak robił Johann Wolfgang von Goethe kiedy darzył kogoś wyjątkową sympatią - wyjaśnia dyrektorka biblioteki w Waldenburg Hohenlohe.

Dyrektorka wałbrzyskiej biblioteki Renata Nowicka wspo-

mniała, że Goethe był kiedyś w Wałbrzychu, a właściwie dawnym Waldenburgu i z pewnością nawet w pobliżu budynku obecnej biblioteki.

- Ta odnaleziona w Wiedniu książka ma dla nas dużą wartość sentymentalną. Jej odnalezienie to spora niespodzianka. Mamy w zbiorach kilkanaście starych książek, z biblioteki w przedwojennym Waldenburgu - mówi Renata Nowicka.

Nowoczesne mieszkania na horyzoncie

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Rozpoczyna się remont kolejnej starej kamienicy. Właściwie będzie to kompleksowa przebudowa budynku przy ul. Armii Krajowej 9.

Prezydent Wałbrzycha, Roman Szełemej, ogłosił tę inwestycję jako początek tzw. „wiosennej ofensywy inwestycyjnej”. W tej okolicy trwają już prace w budynku przy Armii Krajowej 5.

W sześciokondygnacyjnym domu w centrum miasta nienaruszone pozostaną tylko zewnętrzne ściany, a cały środek będzie przebudowany, i powstanie w nim dwanaście komfortowych mieszkań komunalnych, po dwa na każdej kondygnacji.

W poniedziałek, 16 lutego podpisano umowę na realizację zadania z wykonawcą - Grupą AGBUD Sp. z o.o.

Będzie ona miała na wykonanie prac 15 miesięcy.

Taka inwestycja musi kosztować. Wartość umowy to około 5,5 mln zł, ale w tym aż 85 procent to dofinansowanie z Banku Gospodarstwa Krajowego.

W ramach inwestycji:
- przebudowane będą wnętrza i zmieniony układ funkcjonalny budynku
- powstanie 12 nowych mieszkań komunalnych - po dwa na każdej kondygnacji
- 5 lokali zostanie dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami

- wyremontowane zostaną elewacja i dach, wymienione okna oraz stropy
- zamontowana winda i nowe żelbetowe schody
- zamontowana instalacja fotowoltaiczna
- budynek będzie ogrzewany nowoczesną pompą ciepła,
- teren wokół budynku zostanie zagospodarowany - pojawi się nowa zieleń oraz utwardzona przestrzeń dla mieszkańców.



Niebawem ruszy remont starej kamienicy przy ul. Armii Krajowej, umowę już podpisano

FOT. WAŁBRZYCH MOJE MIASTO

Pobiegną dla żołnierzy wyklętych

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Wielkimi krokami zbliża się kolejna, już XIV edycja biegu „Tropem Wilczym”. Ten Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych jest hołdem dla żołnierzy polskiego podziemia antykomunistycznego i anty sowieckiego z lat po II wojnie światowej.

Wałbrzyski bieg, tak jak w całym kraju, odbędzie się w niedzielę, 1 marca. Trasy prowadzić będą ścieżkami Parku im. Jana III Sobieskiego i w jego okolicy.

Bieg główny odbywa się zawsze na dystansie 1963 metrów symbolizujących datę śmierci ostatniego „Wyklętego” - Jozefa Franczaka ps. „Lalek”. Kto oczekuje większego sportowego wyzwania będzie mógł pobiec na dystansie 5 km. Dodatkowo zorganizowane będą biegi dla dzieci, na krótszych dystansach. W ubiegłym roku w Wałbrzychu biegało około 400 osób. Startowali profesjonalni biegacze, amatorzy i całe rodziny z dziećmi.

- Niezmiennie cieszy nas fakt, że mieszkańcy Wałbrzycha tak chętnie łączą sportową pasję z pamięcią o naszej histo-

rii. „Tropem Wilczym” to coś więcej niż rywalizacja o medale. To budowanie wspólnoty i międzypokoleniowy most - mówi o idei biegu Zbigniew Gucwa, prezes Fundacji The Sport oraz dyrektor zawodów.

- Widok biegaczy w każdym wieku, którzy 1 marca stawiają się na starcie, by w ruchu uczcić naszych bohaterów, jest najlepszym dowodem na to, że pamięć o walczących poprzednich pokoleń jest wciąż żywa i ważna. Zapraszam każdego - niezależnie od kondycji - by dołączył do nas w Parku Sobieskiego.

Organizatorzy zapowiadają, że o godzinie 11:00 rozpoczną się biegi dla dzieci. Najmłodsi (roczniki 2024-2025) zmierzą się z dystansem 50 metrów, natomiast starsze grupy wiekowe pobiegą na dystansach od 200 do 800 metrów. Biegi dziecięce mają charakter rekreacyjny - liczy się przede wszystkim uśmiech i aktywne spędzanie czasu.

Przygotowano też pakiet startowe z wyjątkową pamiątką. Będzie to specjalna koszulka XIV edycji. Na białym trykocie umieszczono wizerunki legendarnego majora Zygmunta Szendzielarza „Łupaszki” oraz Lidii Lwow-Eberle „Lali”.



FOT. PAWEŁ GOŁĘBIOWSKI/POLSKA PRESS

W 2025 roku w biegu „Tropem Wilczym” w Wałbrzychu udział wzięło około 400 osób

REKLAMA



OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY DZIERŻONIÓW

o wyłożeniu do publicznego wglądu
projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego
części gminy Dzierżonów - obręb Mościsko - część I

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.), w związku z art. 67, ust. 3, pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r., poz. 1688 z późn. zm.), w nawiązaniu do uchwały nr XXIX/213/21 z dnia 25 lutego 2021 roku oraz uchwały nr LVII/393/23 z dnia 23 lutego 2023 roku, zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części gminy Dzierżonów - obręb Mościsko - część I wraz prognozą oddziaływania na środowisko **w dniach od 3.03.2026 r. do 24.03.2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Dzierżonów, ul. Piastowska 1, 58 – 200 Dzierżonów, w pok. nr 219 w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej www.ugdzierzonow.bip.gov.pl.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w ww. projekcie planu miejscowego odbędzie się w siedzibie Urzędu Gminy Dzierżonów, ul. Piastowska 1, 58-200 Dzierżonów, w pok. nr 217 **w dniu 17.03.2026 r., o godzinie 15:00.**

Zgodnie z art. 17 pkt 11 i art. 18 ustawy, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Wójty Gminy Dzierżonów z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 8.04.2026 r.**

Uwagi mogą być wnoszone na formularzu, który jest dostępny na stronie urzędu <https://www.ug.dzierzonow.pl/formularze-do-pobrania>, w formie papierowej do Urzędu Gminy Dzierżonów, ul. Piastowska 1, 58-200 Dzierżonów lub w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej (email: sekretariat@ug.dzierzonow.pl) lub za pomocą platformy ePUAP (umieszczonej na stronie www.ugdzierzonow.bip.gov.pl).

w sprawie przeprowadzania strategicznej oceny oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 39 ust. 1, w związku z art. 54 ust. 2 i 3 oraz art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o udostępnieniu do publicznego wglądu w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko ww. projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części gminy Dzierżonów - obręb Mościsko - część I wraz z prognozą oddziaływania na środowisko i możliwością zapoznania się z nimi w terminie **od 3.03.2026 r. do 24.03.2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Dzierżonów, ul. Piastowska 1, 58-200 Dzierżonów, w pok. nr 219 w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej www.ugdzierzonow.bip.gov.pl

Zgodnie z art. 39 ust. 1 pkt 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zawiadamiam, że każdy może złożyć uwagi i wnioski do projektu planu miejscowego w zakresie ochrony środowiska. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków złożonych do projektu planu miejscowego jest Wójt Gminy Dzierżonów.

Zgodnie z art. 54 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko oraz z art. 17 pkt. 11 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w ww. projekcie, może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Wójty Gminy Dzierżonów z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 8.04.2026 r.** Zgodnie z art. 40 ww. ustawy uwagi mogą być wnoszone: w formie pisemnej, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrzenia ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym: na adres poczty elektronicznej sekretariat@ug.dzierzonow.pl lub za pomocą platformy ePUAP (umieszczonej na stronie www.ugdzierzonow.bip.gov.pl).

Wójt Gminy Dzierżonów
Marcin Pięt

Kluczula informacyjna RODO

Na podstawie art. 17a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.), w związku z art. 67, ust. 3, pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r., poz. 1688 z późn. zm.) oraz zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016) w związku z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2019 r., poz. 1781) informuję, że:

- Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Urząd Gminy Dzierżonów, ul. Piastowska 1, 58-200 Dzierżonów.
- Dane kontaktowe: z Administratorem można się skontaktować: osobiście lub na adres poczty elektronicznej: bok@ug.dzierzonow.pl, telefonicznie: (74) 832-56-67, pisemnie: ul. Piastowska 1, 58-200 Dzierżonów.
- Dane osobowe będą przetwarzane w celu realizacji procedury sporządzenia

miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części gminy Dzierżonów - obręb Mościsko - część I na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.

- Posiada Pani/Pan prawo do żądania dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia skargi do organu nadzorczego (Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa).
- Odbiorcami Pani/Pana danych osobowych mogą być wyłącznie podmioty upoważnione na podstawie przepisów prawa, w tym upoważnieni pracownicy Administratora.
- Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane w okresie sporządzania projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części gminy Dzierżonów - obręb Mościsko - część I oraz obowiązujący okres archiwizacji - zgodnie z ustawą z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach (Dz. U. z 2020 r. poz. 164).
- Jest Pani/Pani zobowiązana do podania danych osobowych. Konsekwencją ich niepodania będzie uniemożliwienie działań związanych z rozpatrzeniem uwagi.

Koniec pewnej epoki. Miłośnicy gór wspominają Chatkę Słoneczną

Adrianna Szurman
adrianna.szurman@polskapress.pl

Miłośnicy Karkonoszy nie mogą odżalować Chatki Słonecznej, która spłonęła najprawdopodobniej przez nierozwagę turystów. Choć współcześnie wiedzieli o niej nieliczni, to nieodżałowana strata dla historii dolnośląskich gór. Wartość sentymentalna takich miejsc jest nie do przecenienia.

Prostota takich miejsc oczarowała niejednego wędrowca, który później chciał tu wracać. To miejsca bez toalet, elektryczności, a nawet bieżącej wody.

Zasada działania jest prosta, jeśli narąbisz sobie drew i roztopisz śnieg, to będziesz mieć ciepło i wodę na herbatę. Jeśli przyniesiesz świeczki, albo naftę do lampy, to źródło światła.

Już same miejsca, gdzie chatki się znajdowały są wyjątkowe. Wysoko w górach, poza szlakami zdeptanymi przez tysiące turystów... Wieczorem gitara, za dnia widoki na Karkonosze. Bezcenne. Do tego ta aura tajemniczości i świadomość, że niewiele osób zna lokalizację tych miejsc, a przede wszystkim ma dostęp do kluczy, by tam przenocować.

Klub Górski Hamiltonian

No i właśnie. Chatkę Słoneczną położoną na wysokości około 1260 m n.p.m. na niewielkim wypłaszczeniu 40 m poniżej Skalnego Stołu, opiekował się od lat Klub Górski Hamiltonian z Puszczykowa w Wielkopolsce. I koniec informacji w temacie. Dla osób niewtajemniczonych w zasadzie nieuchwytny. W internecie nie sposób znaleźć informacji na temat tego, jak skontaktować się z klubem, kto ma klucze do Chatki Słonecznej. Linki do stron są nieaktywne. O klubie nie słyszeli w PTTK w Poznaniu. Można odnieść wrażenie, że jest jak hermetyczne bractwo, które strzeże dostępu do słonecznej pustelni w Karkonoszach.

I takie były chatki, kiedyś działały jako chatki myśliwskie, czy drwali, a później stanowiły miejsca ratunku poza szlakami dla zbłąkanych turystów.

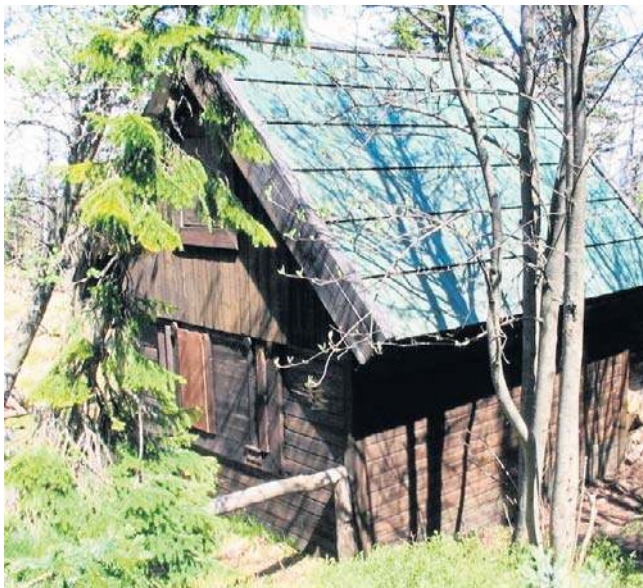
Właścicielem Chatki Słonecznej, a w zasadzie fundamentów, bo tylko tyle z niej zostało, jest Karkonoski Park Narodowy.



Kiedyś domki działały jako chatki myśliwskie, czy drwali

- Chatkę faktycznie opiekował się Klub Hamiltonian. Zasada była taka, że dba o to miejsce, a jak ktoś zamierzał tam przenocować, to klub zgłaszał nam ile osób i na jak długo się tam zatrzyma. Dla bezpieczeń-

stwa. Poza tym te miejsca pozostawały zamknięte, bo nie chodzi o to, by tworzyć tam dodatkowe miejsca noclegowe na terenie parku - mówi nam Piotr Słowiński, rzecznik prasowy KPN.



Chatką opiekował się od lat Klub Górski Hamiltonian

Jak dodaje, tak było i tym razem. Klub zgłosił, że w Chatce Słonecznej będą nocować cztery osoby. Jak wstępnie ustalono, rozpalili w kominku i poszli na spacer.

- Prawdopodobnie nie dogasiły albo w ogóle nie gasiły ognia w kominku. Teraz zawiadomienie w tej sprawie ma złożyć do nas KPN i zrobić to w środę, 18 lutego. Wstępnie można powiedzieć, że sprawa będzie się toczyć w kierunku wykreślenia nieostrożnego obchodzenia się z ogniem, ale nie jest to przesądzone. Dopiero, kiedy ta czwórka złoży zeznania, będzie można powiedzieć coś więcej - słyszymy w jeleniogórskiej komendzie.

Czy podzieli los Chatki Morgana?

Tymczasem wyjątkową Chatkę Słoneczną wspominają miłośnicy Karkonoszy z całej Polski. Wśród nich pan Lech Rugała, przodownik turystyki kwalifikowanej PTTK i Przewodnik GOT PTT.

- Została zbudowana jako domek myśliwski. Roztaczał się z tego miejsca piękny widok w kierunku zachodnim. Widać m.in. Równię pod Śnieżką i schronisko Dom Śląski. Pamiętam Chatkę Słoneczną z lat 70., kiedy opiekował się nią Klub Górski „Grań” z Poznania, którego byłem członkiem. Przeprowadzono wtedy remont i m.in. wymieniono rozpadającą się piec na solidny piec żeliwny. Piec został przewieziony samochodem terenowym od strony czeskiej na Sowią Przełęcz. Był bardzo ciężki, jednak nie było innej możliwości



Obłędne widoki w Karkonoszach

jak w kilka osób wtargać go kilkadziesiąt metrów z Przełęczy na górę. To był nie lada wyczyn. Krótco potem Karkonoski Park Narodowy opiekę nad Chatką Słoneczną przekazał poznańskiemu Klubowi Turystyki Górskiej „Hamiltonian” z siedzibą w Puszczykowie. Według ostatnich wieści nadal jest w gestii Klubu „Hamiltonian” i przeważnie zamknięta - wspomina pan Lech Rugała.

Jak dodaje w rozmowie z nami, choć sam pochodzi z Poznania i działa w środowisku, nie ma kontaktu z Hamiltonianem i nie wie, jak się z nim skontaktować. Zdjęcia, które nam udostępnił zrobił 20 lat temu.

Chatka Słoneczna spłonęła doszczętnie. Zostały po niej tylko fundamenty. Czy zostanie odbudowana?

- KPN będzie rozważał taką możliwość, ale na razie za wcześnie, by mówić o jakichkolwiek decyzjach w tej sprawie - zaznacza Piotr Słowiński.

Do dzisiaj nie odbudowano natomiast innej chatki, którą także strawił pożar. To Chatka Morgana, którą również sfotografował i w której był pan Lech Rugała.

- Przy okazji porządkowania archiwalnych dokumentów klubowych natrafiłem na pisma związane ze sporami, ja-

kie toczyłem w 1981 roku z Dowództwem Łużyckiej Brygady WOP w sprawie zamkniętego w tym okresie przez WOP szlaku trawersującego zboczem Śnieżki. Przesyłałem dwa z nich jako ciekawostkę oraz pamiątkowe fotografie (reprodukcje slajdów, które zrobiłem na materiale ORWO) „Chatki Morgana” na zboczu Czarnej Kopy (spłonęła w październiku 1985 roku), do której dojście komplikowało nam zamknięcie trawersu Śnieżki, bo trzeba było przechodzić przez sam szczyt. Dołączam też foto obrazka tej chatki, który namalowałem w 1981 roku.

Sprawa zamknięcia tego szlaku przez kilka lat zanim wprowadzono stan wojenny, po wprowadzeniu którego i tak był nadal zamknięty, chyba godna jest odnotowania w jakimś opracowaniu historycznym. Wtedy to na Śnieżkę turyści przez kilka lat mogli wchodzić tylko w grupach pod eskortą „namaszczonego” przez ówczesne władze przewodnika sudeckiego, co też było sporą uciążliwością i rodzajem szykan, bo trzeba było czekać aż się odpowiednio liczna grupa zbierze. O przejsiu Czarным Grzbietem na Okraj nie było mowy. Ten odcinek był zamknięty. Doskonale pamiętam tamten okres, kiedy do Chatki Morgana dochodziliśmy nielegalnie z Wilczej Poręby nie znakowanymi leśnymi ścieżkami po zboczu Czarnej Kopy. W 1985 roku dała do mnie krótko po pożarze przykra wiadomość, że Chatka doszczętnie spłonęła 21 października.

Właścicielem Chatki Słonecznej, a w zasadzie fundamentów, bo tylko tyle z niej zostało, jest Karkonoski Park Narodowy

Zbiórka na agregaty dla Borysławia

Paweł Gołębiowski
Region

Ruszyła zbiórka pieniędzy na pomoc dla Ukrainy. Pieniądze ze zbiórki zostaną przeznaczone na zakup agregatów prądotwórczych.

- Kilka miesięcy temu mieliśmy płoną nadzieję, że ta straszliwa wojna wywołana przez Rosję zakończy się. Później mieliśmy też płoną nadzieję, że zima się skończy. Okazuje się, że zima nie kończy się i daje o sobie znać w brutalny sposób, szczególnie wtedy, kiedy Rosja z wielką determinacją atakuje infrastrukturę cywilną, energetyczną w Ukrainie - mówi Roman Szelemej, prezydent Wałbrzyska.

Wyjaśnia, że z zachodniej Ukrainy docierają dramatyczne głosy, szczególnie z miast partnerskich Wałbrzyska: Borysławia, Drohobycza i Lwowa. To właśnie z tamtych terenów po II wojnie światowej przybyli do miasta tysiące osób. Stąd silny sentyment oraz fakt, że blisko 40% współczesnych wałbrzyszan to drugie pokolenie wywodzące się z tamtych stron.



Zima daje się we znaki cierpiącej w wojnie Ukrainie. Wałbrzych rusza z pomocą

- Przerwy w dostawach prądu, dostawach ciepła są tam teraz większe niż kiedykolwiek. I nie jest też tak, że jak będzie ciepło to będzie już wszystko dobrze, bo infrastruktura energetyczna jest po prostu dramatycznie uszkodzona i zniszczona. Sam zawoziłem do Borysławia generatory i wiem z jaką wdzięcznością wodociągi borysławskie przyjmowały ten nasz ogromny ge-

nerator. Teraz okazuje się, że generatorów brakuje wszędzie, bo po prostu prądu nie ma - wyjaśnia prezydent Szelemej.

Wałbrzyska zbiórka prowadzona jest na konto, które cały czas funkcjonuje, ale obecnie potrzeba po prostu więcej środków. Prezydent Wałbrzyska apeluje o wsparcie do osób prywatnych i instytucji.

- Niedługo miną cztery lata odkąd rozpoczęła się wojna, In-

stytucje kościelne, Caritas podjęły tę pomoc od początku, ale teraz jest potrzeba chwili. Wiedzimy, że w sytuacji panujących ekstremalnych temperatur, nawet papież Leon XIII prosi nas o ten akt miłosierdzia, świadectwo wiary, solidarności z tak bardzo cierpiącą ludnością w Ukrainie, gdzie prawie połowa infrastruktury energetycznej, ciepłowni, elektrowni, linie przesyłowe są zniszczone

- mówi ksiądz Wiesław Rusin, proboszcz parafii pw. Św. Aniołów Stróżów w Wałbrzychu.

W jego kościele, podobnie jak w niemal we wszystkich w Polsce, w niedzielę 15 lutego prowadzona była zbiórka dla cierpiącej tej zimy Ukrainy. To inicjatywa biskupów, w odpowiedzi na apel arcybiskupa Tadeusza Wojdy, przewodniczącego Episkopatu Polski.

- Ta zbiórka trwa nadal. Jeśli ktoś nie zdążył złożyć swojego daru wczoraj, bardzo prosimy i dziękujemy za tę ofiarę, które można składać na konto Caritas Polska poprzez Caritas Diecezji Świdnickiej, albo właśnie na nasze konto miasta, które jest aktualne. Bardzo prosimy o to wsparcie. Za ten dar serca dziękują nam biskupi Lwowa i Kijowa, pisząc, że jest to dla nich światło nadziei - podkreśla ksiądz Wiesław Rusin.

W Wałbrzych mają już za sobą podobną zbiórkę przeprowadzoną około dwóch lat temu. Tutejsi strażacy mają też kontakt ze strażakami z Ukrainy.

- Wiemy co kupić i jak kupić. Jakie są potrzebne generatory. Będziemy, w zależności

od kwoty, którą uda nam się zebrać, starali się szybko to zakupić i zawieźć - wyjaśnia prezydent Roman Szelemej.

Dodaje, że duży agregat to wydatek około 50 - 60 tysięcy złotych. Jeszcze większe urządzenie kosztuje powyżej 100 tysięcy zł. W pierwszej kolejności agregat trafi do Borysławia.

W planie jest jeszcze jedna inicjatywa pomocowa dotycząca tego miasta.

- W porozumieniu z dyrektorami instytucji miejskich, współpracownikami chciałem zadeklarować w związku z ogromnymi cierpieniami dzieci i młodzieży w zachodniej Ukrainie, w naszym bratnim mieście Borysławiu i całym obwodzie, że w tym roku zaprosimy dwa razy więcej dzieci na tygodniowy pobyt wypoczynkowy, który organizujemy zresztą od wielu lat. Z zapewnieniem turystycznych atrakcji, po prostu odpoczynku, wytchnienia dla dzieci i młodzieży. Chcemy żeby były to dwa turnusy dzieci z opiekunami. Jesteśmy wdzięczni Ukrainie za walkę o przyszłość cywilizacji - mówi prezydent Wałbrzyska.

Ponad 160 stulatków żyje wśród nas

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

W Polsce mamy coraz więcej stulatków, a Wałbrzych i okolice prezentują się pod tym względem całkiem nieźle na tle Dolnego Śląska. No i panie żyją jednak dłużej.

6 589,67 złotych brutto - tyle wynosi świadczenie honorowe wypłacane osobom, które ukończyły sto lat. ZUS na Dolnym Śląsku przelewa takie pieniądze 417 osobom. Rok temu w styczniu w województwie stulatków było co prawda więcej, bo aż 441, ale trend ogólnokrajowy jest chyba jednak inny. W całej Polsce na koniec września 2025 roku świadczenie honorowe z ZUS otrzymywało 3 863 osób, a już na koniec grudnia 2025 roku było ich 4057.

Ilu stulatków?

Stulatkowie na Dolnym Śląsku to 358 pań i 59 panów. Na terenie działania Oddziału ZUS w Wałbrzychu takich seniorów jest 138, a panów, którzy otrzymują „premię za wiek” jest 23. W oddziałach: w Legnicy jest to odpowiednio 35 i 5, a we Wrocławiu 185 i 31.

- Najstarsze seniorki w województwie to klientki Od-



W kraju przybywa stulatków. Są beneficjentami dodatkowej emerytury

ziału ZUS w Legnicy i Wałbrzychu, którym na torcie urodzinowym paliło się już 107 świeczek. Najstarszy pan w naszym regionie, któremu wałbrzyski ZUS wypłaca „premię za wiek” ma natomiast już 106 lat - informują w ZUS.

Wyjaśniają, że przez ponad pół wieku osoby, które ukończyły 100 lat, mogły liczyć na specjalną premię przyznaną w drodze wyjątku. Świadczenie to przyznawane było od 1972 roku i miało stałą wysokość, odpowiadającą kwocie bazowej obowiązującej w dniu setnych urodzin jubilata.

- Powodowało to różnice w wysokości otrzymywanych emerytur pomiędzy osobami,

które w różnych latach je dostawały, ponieważ raz ustalona kwota nie podlegała waloryzacji - pozostawała niezmienna przez całe życie beneficjenta - wyjaśnia Iwona Kowalska-Matis regionalna rzeczniczka prasowa ZUS na Dolnym Śląsku.

- Od 2025 roku zasady przyznawania tzw. emerytury honorowej zostały uregulowane ustawowo i wprowadzono jednolitą kwotę świadczenia dla wszystkich uprawnionych, niezależnie od daty ukończenia 100 lat - dodaje.

Obecnie świadczenie honorowe wynosi 6 589,67 zł brutto, ale kwota zwiększy się już od marca, ponieważ zostanie zwaloryzowane. Świadczenie

honorowe wypłacane jest dożywotnio jako dodatek do emerytury lub renty, a w przypadku ich braku jako samodzielne świadczenie.

Kiedy świadczenie?

Stulatkowie posiadający polskie obywatelstwo, którzy pobierają emeryturę lub rentę, otrzymują dodatkową wypłatę z urzędu. Decyzję o przyznaniu świadczenia honorowego wysyła właściwy organ emerytalno-rentowy, taki jak: ZUS, KRUS, Wojskowe Biuro Emerytalne, Zakład Emerytalno-Rentowy MSWiA czy Biuro Emerytalne Służby Więziennej. Jeżeli dana osoba ma prawo do świadczeń wypłacanych przez więcej niż jeden organ, świadczenie honorowe przyzna i będzie wypłacał ZUS.

- Wniosek powinny złożyć osoby, które nie pobierają emerytury ani renty, więc nie są „widoczne” w systemach instytucji ubezpieczeniowych, ale spełniają pozostałe warunki, czyli: ukończyły 100 lat, posiadają polskie obywatelstwo oraz przez co najmniej 10 lat po ukończeniu 16. roku życia miały centrum interesów życiowych w Polsce. Po złożeniu wniosku i spełnieniu warunków ZUS przyzna świadczenie - wyjaśnia Iwona Kowalska-Matis.

REKLAMA 0011480156

Świdnica, 12.02.2026 r.

**INFORMACJA
WÓJTA GMINY ŚWIDNICA**

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

Przeznacza się do sprzedaży:

- nieruchomość gruntową niezabudowaną, stanowiącej działkę nr 217/13 o pow. 0,0064 ha położonej w Bystrzycy Górnej, zgodnie z Zarządzeniem nr 20/2026 Wójta Gminy Świdnica z dnia 12 lutego 2026 roku.

Wójt Gminy Świdnica
Bartłomiej Stróżyk

Wykazy wywiesza się na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni, tj. od dnia 23.02.2026 r. do dnia 16.03.2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy w Świdnicy ul. B. Głowackiego 4, sala operacyjna (tablica ogłoszeń - Przetargi). Ponadto informacje o wywieszeniu tego wykazu podaje się do publicznej wiadomości przez ogłoszenie w prasie lokalnej oraz poprzez zamieszczenie na stronie internetowej Urzędu Gminy w Biuletynie Informacji Publicznej.

Szczegółowe informacje o ww. nieruchomościach można uzyskać w dni robocze w godz. poniedziałek, środa, czwartek: od 8.00-15.00, wtorek 8.00-16.30, piątek 8.00-13.30 w Zespole ds. Gospodarki Przestrzennej i Gospodarki Mieniem Urzędu Gminy w Świdnicy ul. B. Głowackiego 4 - sala operacyjna - stanowisko 105 lub telefonicznie pod nr /74/ 852-30-67 w. 105.

REKLAMA 0011459141

**ZŁOMOWANIE
POJAZDÓW**
tel. 600 609 606

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

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

AUTOREKLAMA

motofakty.pl

Motoryzacja
na wysokich obrotach
motofakty.pl

REKLAMA 0011466884

Kupię
ciągniki,
przyczepy,
maszyny rolne.
Tel. 535 135 507

Górnik wygrał ćwierćfinałowe starcie



FOT. PAWEŁ GOŁĘBOWSKI

Avery Anderson w meczach spisuje się znakomicie

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Koszykarze Górnika Zamek Książ Wałbrzych w ćwierćfinałowym pojedynku Pekao S.A. Pucharu Polski pokonali 81:91 AMW Arkę Gdynia.

Broniący tytułu zdobywcy Pucharu wałbrzyskanie nie byli w tym starciu faworytami. Arka w bieżącym sezonie Orlen Basket Ligi radzi sobie dużo lepiej, a do tego w ekipie trenera Andrzeja Adamka brakowało trzech ważnych zawodników. Już wcześniej kontuzjowani byli: Lovell Cabbil i Ike Smith, a teraz okazało się, że nie może grać też Mark Garcia.

Ciężar gry jednak ponownie wziął na siebie Avery Anderson i spisał się znakomicie. Zawodnik Górnika Zamek Książ zdobył 31 punktów, do tego zano-

tował 8 zbiórek i 9 asyst. Miał też solidne wsparcie w koleżkach z drużyny. Co prawda mecz zaczął się od wygrania pierwszej kwarty przez Arkę 23:16, ale później to był już popis Górnika, dopingowanego przez setki kibiców, którzy wybrali się na to spotkanie do Sosnowca. Teraz w półfinale rozgrywanego w tym mieście turnieju o Puchar Polski, Górnik Zamek Książ zmierzy się w sobotę, 21 lutego o godz. 15 z Energa Treflem Sopot (a Arka kończy pucharową przygodę i wraca do domu). Wałbrzyskanie kilka dni temu ulegli tej drużynie w ligowym starciu na swoim boisku 91:100. Każdy mecz jest jednak inny, a Górnik wyraźnie w Pucharze Polski bardzo lubi wygrywać..

AMW Arka Gdynia - Górnik Zamek Książ Wałbrzych 81:91 (23:16, 18:31, 17:25, 23:19)

Zimowa edycja pieszego maratonu

Paweł Gołębiowski
Głuszycza

Za nami już 18. Maraton Pieszego „Sudecka Złota”. Trzeba przyznać - zimowa edycja tego wydarzenia była niesamowitym wyzwaniem, wyjątkiem dla twardzieli.

Twardzielami są nie tylko ci, którzy dotarli do mety, ale wszyscy śmiałkowicie, którzy wybrali się zimą na taką trasę. A byli ich dziesiątki. Do wyborów mieli dystanse: 60 - 65 km, lub pętlą o długości około 30-35 km.

Wyruszano z Głuszyczy, w góry, gdzie na uczestników czekały m.in. wąskie ścieżki, strome podejścia, bo przewyższenia to około 3500 m. Pamiętać trzeba przy tym, że dodat-

kowym utrudnieniem były zimowe warunki.

Trudno rekompensowały trochę wspaniałe widoki pasma Sudetów. Warto dodać też świetną organizację Stowarzyszenia Ludzi z Pasją. Przygotowano m.in., napoje, gorący posiłek i pamiątkowe medale. Otrzymywali go, uczestnicy, którzy dotarli do mety w Głuszyczy.

Wydarzenie słynie z tego, że trasy nie są „wycieczkowe” - organizatorzy dobierają ścieżki tak, aby maksymalnie wykorzystać przewyższenia terenu. Często oznacza to marsz prosto pod górę (lub w dół) poza głównymi szlakami, co przy zimowych warunkach (błoto, śnieg, oblodzenia) stanowi ogromne wyzwanie fizyczne i psychiczne.

KRÓTKO

WAŁBRZYCH

Wyrwali centralkę

W rękach policjantów są już dwaj złodzieje - wandy, którzy ukradli centralkę domofonu w jednym z budynków na wałbrzyskim Podgórzu.

- Do kradzieży doszło 17 stycznia w nocy. To właśnie wtedy dwóch mężczyzn podeszło do jednego z budynków przy ul. Niepodległości na Podgórzu i wyrwało centralkę z elewacji budynku - informują w wałbrzyskiej Policji.

Funkcjonariusze zajęli się tą sprawą i 11 lutego, zatrzymali w mieszkaniu przy ul. Skargi 35-latkę. Podejrzany przyznał się do popełnienia czynu. Pozostawało jeszcze namierzyć drugiego złodzieja. Mundurowi zatrzymali go 18 lutego. Mężczyźni staną teraz przed sądem. Grozi im do 5 lat więzienia. PG

REGION

Podszywają się pod NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia ostrzega przed nową falą oszustw. Przestępcy rozsyłają wiadomości e-mail z informacją o rzekomej refundacji kosztów za leki, okulary lub leczenie. Wiadomości o tytułach takich jak „NFZ zwraca koszty za...” zawierają oficjalne logo Funduszu, by uśpić czujność odbiorców. To jednak pułapka. Warunkiem otrzymania pieniędzy ma być kliknięcie w link lub otwarcie załącznika.

- To próba wyłudzenia danych Twojej karty płatniczej oraz kradzieży pieniędzy - ostrzega Anna Szewczuk-Łebska, rzecznik prasowy dolnośląskiego NFZ.

Pamiętaj: NFZ nigdy nie prosi o dane karty płatniczej przez e-mail. Oficjalne wiadomości pochodzą wyłącznie z domeny nfz.gov.pl. Jeśli otrzymasz podejrzaną wiadomość - nie otwieraj jej i usuń z poczty. MF

STARE BOGACZOWICE

Nocny spacer

20 lutego Nadleśnictwo Wałbrzych zorganizowało wieczorną wyprawę po lesie, która przyciągnęła grono miłośników natury. Uczestnicy spotkali się przy zalewie w Starych Bogaczowicach, wyposażeni w dobre buty i gorącą herbatę. Finałem wędrowki było wspólne ognisko z pieczeniem kielbasek. Leśnicy podkreślają, że takie akcje organizują nieregularnie - zawsze wtedy, gdy pojawia się oddolna potrzeba i „chęć w narodzie” do wspólnego maszerowania. AS



FOT. 123RF

Minimalna emerytura wzrośnie z 1878,91 zł brutto do kwoty 1978,49 zł brutto.

PIENIĄDZE WALORYZACJA EMERYTUR 2026

Zyskają seniorzy

Elżbieta Węgrzyn
Region

Znane są już składowe wskaźniki waloryzacji, wskazują na wyższy wzrost świadczeń niż zakładała i zabezpieczyła w budżecie Rada Ministrów. Sprawdziliśmy jakie podwyżki czekają emerytów.

Mimo prezydenckich propozycji waloryzacji kwotowej, wszystkie wstępne zapowiedzi wskazują na to, że nadchodząca podwyżka będzie naliczana podobnie jak w latach poprzednich. Oznacza to, że świadczenia emerytalno-rentowe wypłacane przez ZUS będą waloryzowane procentowo, co polega na:

- przemnożeniu kwoty wypłaty świadczenia w wysokości przysługującej na koniec lutego danego roku przez wskaźnik waloryzacji.

- Wysokość wskaźnika waloryzacji jest uzależniona od średniorocznej inflacji dla gospodarstw emerytów i rencistów za poprzedni rok. Jest on również powiększany o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia.

- Jest też przewidziany mechanizm drugiej waloryzacji - od września, zarezerwowany dla lat, w których wskaźnik inflacji osiągał w pierwszym półroczu wartość wyższą niż 5 procent.

Ostateczny wskaźnik rocznej waloryzacji emerytur 2026 poznamy na początku roku, gdy ogłoszone zostaną wyliczenia składowe wskaźnika waloryzacji, wiadomo jednak z dużym prawdopodobieństwem, że jego wysokość nie przekro-

czy wysokości tego z 2025 roku. Wówczas świadczenia seniorów - emerytów i rencistów - wzrosły o 5,5 proc. (wskaźnik 105,5 proc.).

Wstępne symulacje mówią, że poziom wskaźnika w marcu 2026 wyniesie 105,3 - czyli o podwyższeniu emerytur i rent o 5,3 procenta.

Emeryci odczuwają niedosyt

Waloryzacja rent i emerytur 2026, podobnie jak poprzednie podwyżki, pozostawia u wielu pobierających świadczenia niedosyt.

Przy założeniu wzrostu świadczeń o 5,3 procenta minimalna emerytura wzrośnie z 1878,91 zł brutto do kwoty 1978,49 zł brutto. Jeśli te założenia się potwierdzą, podwyżka na rękę wyniesie 99,58 zł.

Pozostałe świadczenia będą proporcjonalnie wyższe. Zatem podobnie jak w roku 2025, najniższe emerytury wzrosną o około 100 zł na rękę, a emerytura przeciętna o około 200 zł.

Seniorzy, którzy liczyli na drugą waloryzację świadczeń, we wrześniu 2025, a także na wprowadzenie korzystniejszego dla nich sposobu waloryzacji emerytur mogą się poczuć zawiedzeni. Pozostanie przy waloryzacji procentowej powiększonej o 20-procentowy odsetek realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia, a nie np. 50-procentowy, ma być poddyktowane trudną sytuacją fiskalną i koniecznością utrzymania dyscypliny budżetowej.

Kolejny niedosyt dotyczący waloryzacji emerytur 2026, i każdej kolejnej, wiąże się z prawem do świadczeń dodat-

kowych. O ile wzrośnie „trzynastka” - w związku ze wzrostem emerytury minimalnej - i wszyscy pobierający świadczenia mogą liczyć na nią w wyższej kwocie - już po waloryzacji.

O tyle zamrożony próg dochodowy wpływający na przyznanie „czternastki” - wynoszący 2900 zł brutto - realnie wpłynie na dostępność tego jesiennego świadczenia. Coraz mniej seniorów otrzymuje czternastkę w pełnej kwocie, więcej osób po przekroczeniu progu dochodowego otrzymuje ją w niższej kwocie wedle mechanizmu „złotówka za złotówkę”, obniżającego kwotę świadczenia, aż do całkowitej jego utraty. Zamrożenie progu dochodowego spowodowało, że każdego roku uprawnienia do „14-tki” traci kilkaset tysięcy osób. Przykładowo, zgodnie z danymi z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych:

W 2024 roku dodatkową, 14. emeryturę ZUS wypłacił dla 8,9 mln emerytów i rencistów, w tym 6,4 mln osób w pełnej kwocie.

Rok wcześniej ok. 6,8 mln osób otrzymało czternastkę w pełnej wysokości, a w przypadku ok. 2 mln osób świadczenie było pomniejszone zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”.

Te wszystkie niuanse w połączeniu z niepewnością związaną z możliwymi podwyżkami cen energii elektrycznej, szalejącymi cenami takich artykułów jak kakao, czy kawa i zapowiedziami nowych obciążeń podatkowych sprawiają, że emeryci i renciści odczuwają rozgoryczenie oraz obawiają się obciążeń finansowych w nadchodzącym 2026 roku.

HISTORIA NARODOWY DZIEŃ PAMIĘCI ŻOŁNIERZY AK 2026

Uczcili pamięć legendarnego siłacza - Rajmunda „Paprzycy” Niwińskiego



Przy pomniku Żołnierza AK Rajmunda „Paprzycy” Niwińskiego w Boguszkowie-Gorcach oddano hołd żołnierzom Armii Krajowej

Elżbieta Węgrzyn
Boguszków-Gorce

Pamięć o Rajmuncie Niwińskim jest wciąż żywa w okolicach Wałbrzyska. Podczas tegorocznych obchodów Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej nie tylko przypomniano sylwetkę bohatera, ale także uhonorowano Sławomira Juszcza. Mieszkaniec Boguszkowa-Gorc został wyróżniony za pielegnowanie pamięci o Niezłomnych oraz za swoje wielkie serce w służbie lokalnej historii.

- To był wielki zaszczyt i przyjemność uczestniczyć w tej podniosłej uroczystości. Wielkie gratulacje dla władz gminy z p. burmistrzem na czele oraz wszystkich osób zaangażowanych w jej przygotowanie. Iserdeczne pozdrowienia dla niezawodnych harcerki i harcerzy - dziękował za spotkanie Michał Syska, zastępca piastującego stanowisko szefa Urzędu ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych.

W Boguszkowie-Gorcach uczczono pamięć bohaterów podziemia. 13 lutego, u progu Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy AK, pod pomnikiem Rajmunda „Paprzycy” Niwińskiego zorganizowano uroczystość ku czci tych, którzy z najwyższym poświęceniem walczyli o wolną Polskę.

W spotkaniu na skwerze przy ul. Główniej poza mieszkańcami miasta i regionu uczestniczyli:

- Michał Syska, zastępca piastującego stanowisko szefa Urzędu ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych;

- a także przedstawiciele władz Wałbrzyska i powiatu wałbrzyskiego, władz Boguszkowa-Gorc, oraz gmin powiatu - burmistrzowie Szczawna-Zdroju oraz Głuszyca,

- oraz rodziny bohatera i mieszkańcy pamiętający Rajmunda Paprzycę Niwińskiego.

Swoich przedstawicieli miały na spotkaniu m.in. organizacje górnicze, strażacy i Związek Sybiraków w Wałbrzychu reprezentowany przez Sekretarza Zarządu Oddziału w Wałbrzychu Wacława Kwiecińskiego.

We wrześniu 2021 odsłonięto pomnik ku czci Niwińskiego. Autorem oraz fundatorem pomnika był Sławomir Juszcak, pasjonat historii miasta. 13 stycznia 2026 roku został on udekorowany przez ministra Michała Syskę medalem Pro Patria.

Rajmund Telesfor Paprzyca Niwiński, znany też jako Rajmundo Aldini, urodził się 5 stycznia 1914 roku i jako chłopiec ze szlacheckiej rodziny był początkowo cherlawy, jednak przez żelazną wolę i ćwiczenia już przed wojną rozpoczął ka-

rierę zawodowego boksera wagi ciężkiej.

Potem nastąpiła kampania wrześniowa i wnuk powstańca z 1863 roku odznaczony krzyżem Virtuti Militari oraz syn legionisty również odnanego tym zaszczytnym orderem musiał stanąć do walki w obronie Ojczyzny. Po walce września 1939 roku trafił do partyzanckiego oddziału le-

gendarnego majora Hubala, a następnie do Armii Krajowej. Za męstwo odznaczono go srebrnym Krzyżem Walecznych i srebrnym Krzyżem Zasługi, a 2 stycznia 1945 roku podobnie jak swoi przodkowie za męstwo i odwagę uzyskał krzyż Virtuti Militari.

Po wojnie próbował ułożyć sobie życie na nowo, jednak ani dla niego, ani dla jego żony -



Sławomir Juszcak 13 stycznia 2026 roku został udekorowany medalem Pro Patria

łączniczki AK - poranionej w hitlerowskich katowniach, nie było to proste. Z centralnej Polski, okolic Gór Świętokrzyskich, w obawie przed szykanami sowieckimi udali się z dwojgiem małych dzieci na Ziemię Odzyskane. Dostali gospodarstwo w Leszczycu, w powiecie kamiennogórskim. Niewielkie 7-ha gospodarstwo z budynkami i domem starczyłyby jego rodzinie, by stanąć na nogi.

Po wojnie Rajmund Niwiński był celem ataków lokalnych komunistycznych kacyków. Wskutek tragicznego splotu okoliczności zmarła jego żona, a on sam zdecydował się przenieść z dziećmi do Boguszkowa, gdzie znalazł dla niego pracę w lokalnej fabryce. Zamieszkał na ul. Buszka - dzisiejszej Strażackiej. Niestety i tu znaleźli się gorliwi komuniści czujący wstręt do dawnego partyzanta. Mężczyzna pozbawiony pracy, z rodziną na utrzymaniu szukał jakiegokolwiek zajęcia... Niestety dostęp do pracy skutecznie mu blokowano. Tak trafił na pokaz siły i gięcia żelaza w Gorcach. Tam odkryto jego siłę talent i jako Rajmondo Aldini - król żelaza i stali ruszył w trwające niemal 20 lat pokazy na arenach cyrkowych, w domach kultury i scenach teatralnych regionu.

Dał w tym czasie ok. 1210 udokumentowanych pokazów siłowych w całej Polsce. W swo-

jej książce pt. „Nigdy nie dałem się kopnąć w d...” opisał swoje barwne życie, aż po karierę estradowego siłacza. Na swoich pokazach dał arkusze blachy, skręcał w palcach gwoździe, gwałcił żelazne sztaby w zębach, robił na karku podkowę z żelaznych sztab oraz wykonywał wiele innych karkołomnych wyczynów. Część pozginanych przez niego gwoździ mają do dziś w prywatnych kolekcjach jego znajomi i sąsiedzi z Boguszkowa.

Razem z drugą żoną wychował siedmioro dzieci, była to młodzież usportowiona, odnosząca wiele sukcesów. Mieszkańcy Boguszkowa pamiętają do dziś tego nobliwego pana przechadzającego się na spacer z bokserem. Niestety forsowne zajęcie nadwątliło zdrowie siłacza, przez to przez 14 lat był skazany był na przymusowy pobyt w domu, zmagając się z bólem i cierpieniem. Zmarł 3 października 1995 roku rano, spoczął na cmentarzu przy ul. Kamiennogórskiej w Boguszkowie.

Jego pamięć w mieście i regionie jest nadal żywa.

Jako Rajmondo Aldini - król żelaza i stali ruszył w trwające niemal 20 lat pokazy na arenach cyrkowych, w domach kultury i scenach

POGODA UBIEGŁOTYGODNIOWE INTENSYWNE OPADY ŚNIEGU I GOŁOLEDŹ SPOWODOWAŁY POWAŻNE UTRUDNIENIA W

Zimowy armagedon na drogach Dolnego



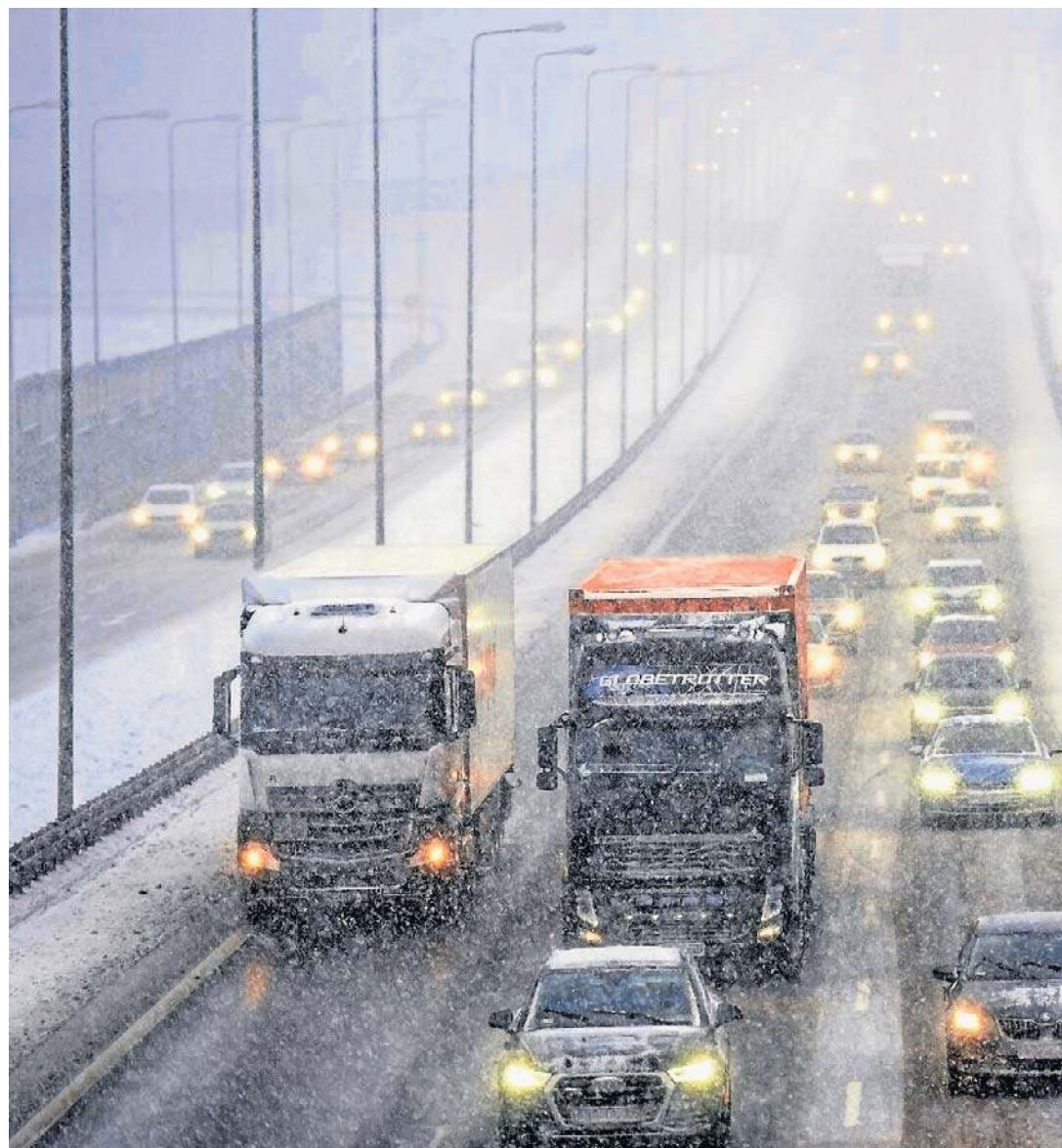
Kolizja osobówki i samochodu ciężarowego na ośnieżonej A4



Wypadek na AOW przy zjeździe na autostradę A4



Na autostradzie w kierunku Opola doszło do zderzenia dwóch ciężarówek z naczepami



Zima nie daje o sobie zapomnieć. Przez intensywne opady śniegu kierowcy utknęli w długich k



W Wałbrzychu i okolicy drogi były oblodzone, o czym przekonało się wielu użytkowników samochodów

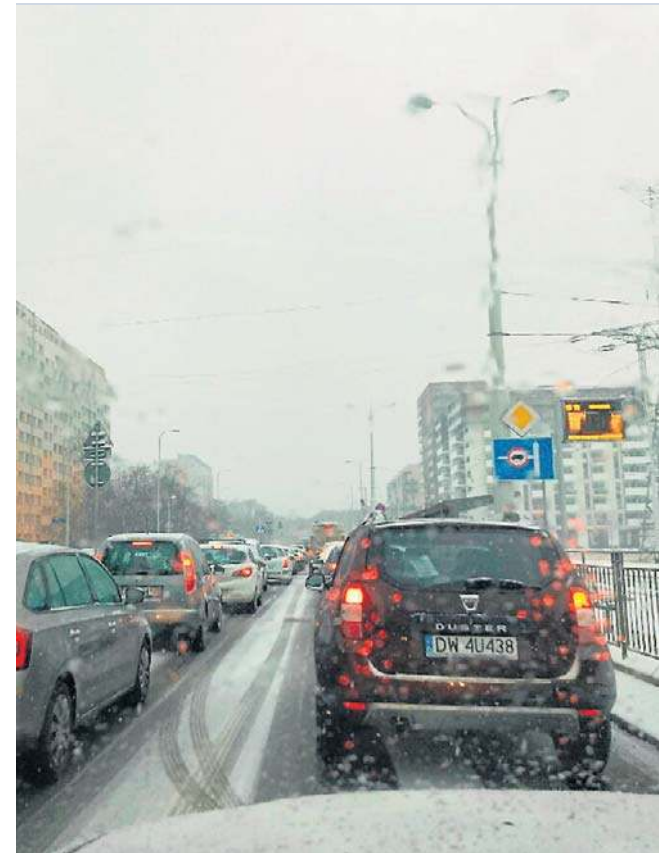
REGIONIE o Śląska



Na 138. kilometrze A4 trasę zablokowała ciężarówka stojąca w poprzek jezdni



We Wrocławiu kierowca osobówki nie zauważył nadjeżdżającego pociągu i wjechał prosto w jego bok

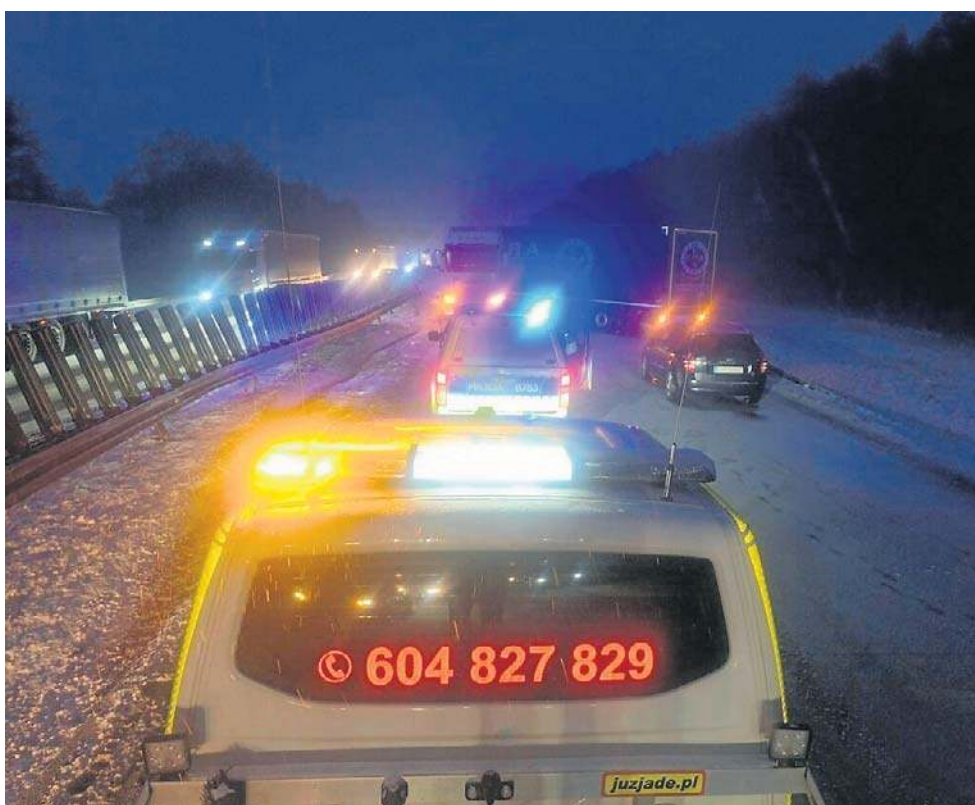


We wtorek na Dolnym Śląsku zaczął intensywnie padać śnieg, co doprowadziło do paraliżu komunikacyjnego

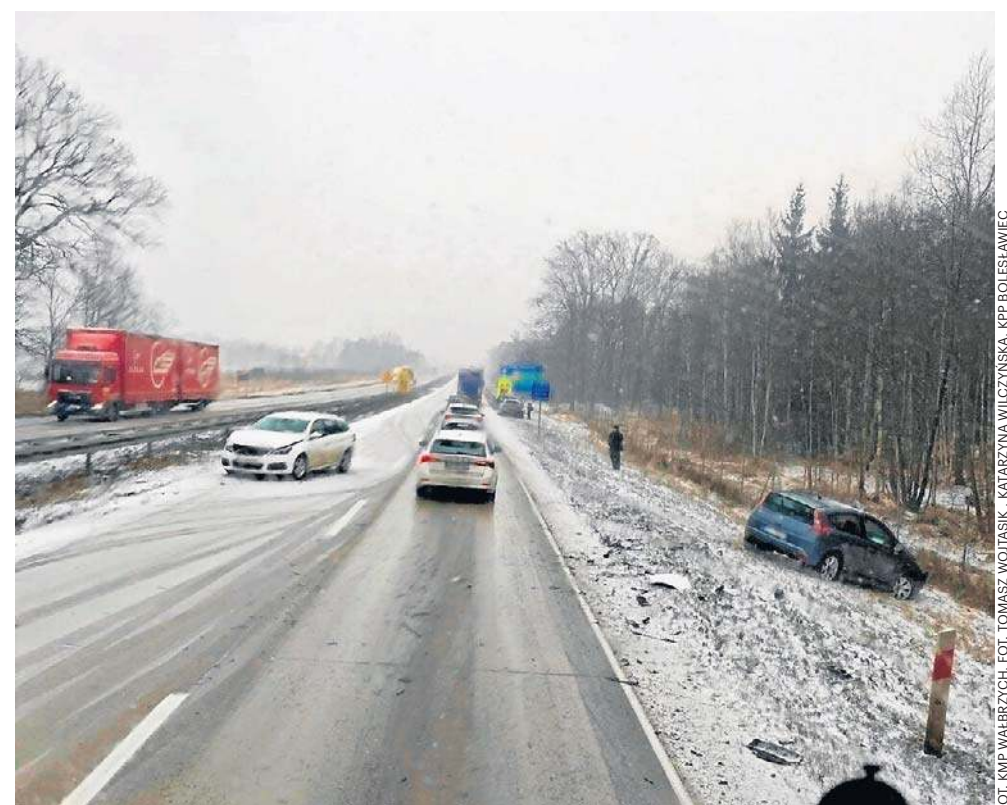


Na autostradzie A4 między Bolesławcem a Legnicą ciężarówka wywróciła się na bok

orkach



Służby nie miały ani chwili wytchnienia, walcząc ze śnieżnym atakiem



W wyniku zderzenia dwóch aut osobowych i ciężarówki, jedna osoba została ranna

FOT. KMP WAŁBRZYCH, FOT. TOMASZ WOLTASIK, KATARZYNA WILCZYŃSKA, KPP BOLESŁAWIEC



Skład sędziowski orzekł wyrok 14 lutego, po tygodniu procesu. Wszystkich oskarżonych uznano winnymi zarzucanych czynów i wymierzono kary

SPRAWA ROBINEAU, CZYLI „IMPERIALISTOM MÓWIMY NIE!”

14 lutego 1950 r. Wojskowy Sąd Rejonowy w Szczecinie wydał wyrok w sprawie aresztowanego przez MBP pracownika konsulatu Francji André Robineau

Mariusz Grabowski

Choć Robineau dostał „tylko” 12 lat, w stosunkach dyplomatycznych polsko-francuskich zaplanowała „zimną wojnę”. W efekcie szpiegomanii, jaka opanowała stalinowski aparat bezpieczeństwa w Polsce, załamały się także relacje gospodarcze. Ocieplenie nastąpiło dopiero po śmierci Stalina w marcu 1953 r.

Tego chciał Stalin

Impuls do wojny z Francją przyszedł z Kremla, a o aresztowaniu Robineau zdecydowano na poziomie Komitetu Centralnego PZPR. Ale już kilka miesięcy wcześniej, w marcu 1949 r., pod zarzutem szpiegostwa bezpieczeństwa w ramach sprawy agenturalnego rozpracowania o kryptonimie „Wróg” aresztowała sekretarkę francuskiego konsulatu Yvonne Bas-

salier i grupę pracowników. W późniejszym procesie zapadły wyroki od sześciu do dziewięciu lat.

Następną sprawą było zatrzymanie stypendysty rządu polskiego - sławisty Etienne Decaux. Władze początkowo ukrywały fakt aresztowania, a 10 września 1949 r. oświadczyły, że został on zatrzymany przy „nielegalnym przekraczaniu granicy polsko-czechosłowackiej”. Samego Robineau, pracownika konsulatu Francji w Szczecinie aresztowano 8 listopada 1949 r. na Okęciu.

Politolog i historyk IPN prof. Patrik Pleskot twierdzi, że zarówno sprawy Bassaler, jak i Robineau były politycznym pretekstem, który komunistom był potrzebny do całkowitego zerwania kontaktów Polski z Zachodem. „Tego oczekiwał Stalin, który miał

świadomość, że dobre relacje polsko-francuskie trwają od wielu lat i należy je zniszczyć, by Polacy jeszcze silniej związali się z Moskwą, podziwiali ją i nie mieli poza nią już innych sojuszników” - mówił w 2024 r. w wywiadzie dla PAP.

„Wymiana ciosów”

W odpowiedzi na działania polskich komunistów Francja zastosowała retorsje. Siegnijmy do książki Dariusza Jarosza i Marii Pasztor „Robineau, Bassaler i inni. Z dziejów stosunków polsko-francuskich w latach 1948-1953”: „We Francji 23 listopada 1949 rozpoczęto przeszukiwanie w lokalach polskich organizacji powiązanych z Ambasadą Polski w Paryżu. Aresztowano Szczepana Steca, prezesa Rady Narodowej Polaków we Francji, Artura Kowalskiego - redaktora naczel-

nego dziennika »Gazeta Polska«, Józefa Szczubińskiego - wicekonsula RP w Lille. Rozpoczęła się »wymiana ciosów«, wydano kolejnych obywateli francuskich z Polski (np. profesorów Instytutu Francuskiego) i polskich z Francji (ze szkolnictwa konsularnego). Wkrótce też władze francuskie aresztowały publicystów »Gazety Polskiej« i korespondenta PAP Mieczysława Bibrowskiego”.

Władze francuskie - za zgodą prezydenta IV Republiki Vincenta Auriola - zakazały ponadto działalności na terenie Francji polskim organizacjom, w tym Związkowi Nauczycielstwa Polskiego we Francji, ZMP „Grunwald”, Związkowi Kobiet Polskich im. Marii Konopnickiej, Związkowi Polaków b. Uczestników Ruchu Oporu, Związku des Invalides de Guerre Polonais en France a nawet Federacji Polskich Towarzystw Muzycznych i Teatralnych.

Wymiana gospodarcza między Polską a Francją uległa załamaniu. - w 1953 r. osiągnęła rekordowo niski poziom 28,54 mln dolarów.

Zabawowy Andrzej

Kim był André Simon Gustave Robineau? Synem francuskiego dyplomaty i Polki Eugenii Ciechanowskiej. Urodził się 16 grudnia 1924 r. i pierwszy raz przebywał w Polsce już pod koniec lat 30. W lipcu 1947 r. jego ojciec objął stanowisko sekretarza generalnego Instytutu Francuskiego w Warszawie i André Robineau pracował tam początkowo jako bibliotekarz.

Od czerwca 1948 r. był urzędnikiem w Konsulacie Republiki Francuskiej w Szczecinie przy ul. Wielkopolskiej. „Andrzej”, jak nazywali go polscy znajomi, był człowiekiem rozrywkowym: był częstym bywalcem modnych lokali, gdzie „uwodził kobiety i lekką ręką wydawał pieniądze”. 8 listopada 1950 r. miał lecieć do Francji na urlop. Odprawa na lotnisku przebiegała normalnie. Nie wszedł jednak na pokład samolotu.

„W czasie kiedy Robineau poddawany był kontroli paszportowej i rewizji osobistej, jego ojciec siedział w aucie i czekał na jego odlot (...) Dpiero po jego odejściu André Robineau wraz z bagażami został zawieszony samochodem do siedziby MBP w Warszawie” - czytamy w notatce służbowej sporządzonej po aresztowaniu dyplomaty.

„Jestem szpiegiem”

Skala operacji służb była ogromna. Jarosz i Pasztor piszą, że skierowana do sprawy Robineau grupa UB składała się łącznie ze 130 osób, w tym 51 śledczych. „Przydzielono im 17 samochodów. Do aresztowania wytypowano 65 osób - zarówno obywateli francuskich,

jak i Polaków. Do końca listopada 1949 r. UB aresztowało łącznie z Robineau 84 osoby”.

Pierwsze przesłuchanie Robineau odbyło się już w dniu aresztowania. Zatrzymany wyjaśnił, że „nie zajmował się działalnością wywiadowczą”. Zaprzeczył, by miał agenturę, którą wykorzystywał do pracy wywiadowczej. Podczas kolejnych przesłuchań zeznał jednak nieoczekiwanie, że 3 stycznia 1948 r. został zwerbowany „przez attaché wojskowego ambasady Francji majora Humma”.

Proces pokazowy przed Wojskowym Sądem Rejonowym w Szczecinie rozpoczął się w Filharmonii 6 lutego 1950 r. Przewodniczącym składu był ppłk Alfred Janowski, obok niego sędzieli: kpt Tadeusz Niziński i Stanisław Wróblewski. Oskarżycielem był Kazimierz Golczewski. Oprócz Robineau do śledztwa w jego sprawie włączono kilka innych osób, czasem przypadkowych: Gastona Drueta, Bronisława Sokoła-Klimczaka, Zbigniewa Blausztajna vel Borkowskiego, Stefana Pielackiego i Kazimierza Rachtana.

Obecność na tej liście Sokoła-Klimczaka, oficera w wojsku II RP (wykryto, że w 1937 r. odbył zorganizowany przez II Oddział Sztabu Głównego kurs kontrwywiadu w Brześciu nad Bugiem) świadczy o tym, że w śledztwie chciano wykazać „związek między francuskimi szpiegami a wszelkimi rodzajami elementami reakcyjnymi i wrogo ustosunkowanymi do ustroju demokracji ludowej w Polsce”.

„Oenerowiec”

Z opublikowanych akt procesu wynika, że wszyscy oskarżeni przyznali się do winy. W „Trybunie Ludu” z 8 lutego, która drobiazgowo przyglądała się procesowi pisano: „Główny oskarżony, Robineau, stwierdził: »Ja przyznaję się do dowodów winy, które zostały mi odczytane w akcie oskarżenia, przyznaję się do tych faktów, przyznaję się do winy w stosunku do Państwa Polskiego, ale robiłem to jako Francuz. Słowa te zostały podchwyczone przez adwokata i nazwane obowiązkiem żołnierskim« (...) »Po odczytaniu aktu oskarżenia, składał zeznania w języku francuskim osk. Andre Robineau - 26-letni, korpulentny brunet, który przyznał się do winy, wyjaśniając, że podlegał swym władzom wojskowym” - czytamy dalej.

Prokurator w akcie oskarżenia stwierdził, że działania siatki były wymierzone „w osiągnięcia mas pracujących oraz miały na celu zahamowanie legendarnego już dziś tempa rozwoju Polski Ludowej”. Główny oskarżony został opisany w akcie jako faszysta i - nie wiedzieć czemu - oenerowiec. Jednym z zarzutów

była również przynależność do partii gaullistowskiej. Klimczaka z kolei określano jako człowieka „wyzutego z wszelkiego poczucia uczciwości, który za pieniądze sprzedaje własny kraj i naród”.

Kara śmierci

Skład sędziowski orzekł wyrok 14 lutego, po tygodniu procesu. Wszystkich oskarżonych uznano winnymi zarzucanych czynów i wymierzono kary. Robineau dostał 12 lat; Pielacki dożywocie, Druet - 10 lat, Rachta osiem lat, Blausztajn sześć.

Bronisław Sokół-Klimczak został skazany na karę śmierci, utratę praw publicznych i honorowych oraz przepadek mienia. Złożył prośbę o ulaskawienie, która została negatywnie zaopiniowana przez skład sędziowski. Prezydent Bolesław Bierut w decyzji z 2 grudnia 1950 r. nie skorzystał z prawa łaski. Wyrok został wykonany 12 grudnia 1950 r. o godz. 18.15 w Kielcach.

Catherine Varlin, dziennikarka „L’Humanité”, organu prasowego Komunistycznej Partii Francji, nazywała n po wyroku głównego oskarżonego „małym agentem”, a współoskarżonych „bandytami, sutenerami i biłogwardystami”. Jej zdaniem cała siatka szpiegowska była przygotowana przez francuskie służby specjalne na rozkaz Amerykanów do roli „piątej kolumny na wypadek kolejnej wojny”.

Okres ocieplenia

„W sprawie Robineau komuniści osiągnęli tylko do- rażny cel, bo po śmierci Stalina i Bieruta relacje polsko-francuskie unormowały się i na tle innych krajów zachodnich były dość dobre już przez cały okres PRL, a szczególnie dobrze rozwijały się w dekadzie Edwarda Gierka” - twierdzi prof. Pleskot.

A co się stało ze skazanymi? 21 grudnia 1953 r. Rada Państwa skorzystała z prawa łaski w stosunku do André Simona Robineau i Gastona Drueta. Obaj zostali zwolnieni z więzienia i ci- chaczem wydaleniu z terytorium PRL. Polacy także zostali zwolnieni, większość z nich zrehabilitowano po 1956 r.

Po latach pojawiają się kolejne wersje tamtych wydarzeń. Choć przez wiele lat Robineau uznawany był za ofiarę szaleństwa peerelowskich służb bezpieczeństwa, dziś narracja się zmienia. Np. dr Radosław Ptaszyński z Uniwersytetu Szczecińskiego dowodzi, że Francuz faktycznie pracował w wywiadzie, a zwerbowani przez niego Polacy dostarczali mu m.in. informacji dotyczących wojska. Pośrednim dowodem jest wedle niego fakt, że w latach 60. pracował dla francuskiego kontrwywiadu w Afryce Północnej.

Zimowe igrzyska w cieniu swastyki

16 lutego 1936 r. wielką fetą zakończyły się IV Zimowe Igrzyska Olimpijskie w bawarskim, utworzonym rok wcześniej na rozkaz Hitlera miasteczku Garmisch-Partenkirchen

Mariusz Grabowski

W klasyfikacji medalowej triumfowali Norwegowie, grubo wyprzedzając Szwedów i Niemców, choć ci zrobili z Igrzysk imponujący propagandowy spektakl. Startowali też Polacy, ale bez żadnych sukcesów.

Zacznijmy od statystyki: W trwających 10 dni Igrzyskach startowało 646 zawodników (w tym 80 kobiet) z 28 krajów. Na igrzyskach pojawiło się sześć debiutantów: Australia, Bułgaria, Grecja, Liechtenstein, Hiszpania i Turcja. Norwegowie zdobyli 15 krążków, Szwedzi siedem, a Niemcy sześć.

Uroczystego otwarcia dokonał kanclerz Adolf Hitler, wygłaszając dla rozentuzjasmowanej półmilionowej publiczności namaszczone zdanie: „Otwieram IV Zimowe Igrzyska Olimpijskie 1936 w Garmisch-Partenkirchen”. Jak odnotowali dziennikarze, kanclerz Rzeszy – najczęściej w towarzystwie Rudolfa Hessa – z dumą przechadzał się między zawodnikami, podawał im rękę, łaskawie zamieniał kilka słów. Mówił o pokoju, tężyźnie fizycznej i roli sportu u Germanów. Uważnie obserwował nową dyscyplinę pokazową – patrol wojskowy, pierwowzór biathlonu.

Igrzyska w Garmisch-Partenkirchen, podobnie jak późniejsze letnie w Berlinie, miały na celu przedstawienie III Rzeszy jako kraju pokojowego, zorganizowanego i nowoczesnego. Nie zabrakło jednak akcentów antysemickich – w niektórych miejscach organizatorzy umieścili napisy „Żydom wstęp wzbroniony”.

Łżywy i narty

Program Igrzysk obejmował sześć dyscyplin i 17 konkurencji: bobsleje, hokej na lodzie, łyżwiarstwo figurowe, łyżwiarstwo szybkie, narciarstwo alpejskie, narciarstwo klasyczne. Gwiazdami Igrzysk zostali łyżwiarz figurowy Ivar Ballagrund z Norwegii, który zdobył trzy złote medale i jeden srebrny; jego rodak biegacz Oddbjørn Hagen – jeden złoty medal i dwa srebrne oraz niemiecki łyżwiarz Ernst Baier – po jednym medalu złotym i srebrnym.

Polskę reprezentowało 24 sportowców w trzech dyscyplinach: 15 hokeistów, jeden łyżwiarz szybki i ośmiu narciarzy. Chorążym reprezentacji Polski był Bronisław Czech (biegi narciarskie, kombinacja norweska, narciarstwo alpejskie). Najwyższą lokatą Polaków to 5. miejsce w skokach Stanisława Marusarza z Zakopanego, który był najlepszym zawodnikiem spoza grona państw skandynawskich.

Przy imprezie było akredytowanych 498 dziennikarzy; prasa (403), radio (49) i 46 fotografów (co ciekawe, wyłącznie niemieckich).

Sport i polityka

Z organizacyjnego punktu widzenia Igrzyska robiły imponujące wrażenie. Choć wcześniej pojawiły się problemy. O ile bowiem w przypadku letnich igrzysk nie było wątpliwości, że odbędą się w Berlinie, o tyle w przypadku zimowych było trudniej. Niemcy mieli w rękach prawo organizacji, ale nie posiadali odpowiedniego ośrodka.

Imprezę chcieli u siebie m.in. burmistrzowie Garmisch i Partenkirchen z Bawarii, Braunlage w Dolnej Saksonii a także... Schreiberhau, czyli Szklarskiej Poręby w Karkonoszach. Ostateczną decyzję, że IV Zimowe Igrzyska Olimpijskie zostaną zorganizowane w Garmisch-Partenkirchen podjęto w czerwcu 1933 r.

Zarówno władze jak i mieszkańcy obu miasteczek bardzo niechętnie podchodził jednak do tematu zjednoczenia (przeprowadzono je ostatecznie w 1935 r.), zwłaszcza że wiązało się to z nałożeniem specjalnego podatku zjednoczeniowo-olimpijskiego. Pochodzący z Garmisch kompozytor Richard Strauss publicznie krytykował pomysł tłumacząc, że nigdy nie myślał o „finansowaniu takiego sportowego nonsensu”. Miał rację – organizacja imprezy pochłonęła w sumie 2,5 mln marek.

Kwestia rasowa

Innym problemem, tym razem politycznym, była groźba bojkotu Igrzysk z powodu jawnie antysemickiej polityki Berlina. 15 września 1935 r. Reichstag uchwalił tzw. Ustawy Norymberskie, które stały się



Uroczystego otwarcia igrzysk dokonał kanclerz Adolf Hitler, wygłaszając dla rozentuzjasmowanej półmilionowej publiczności namaszczone zdania

podstawą prawną antysemickiej polityki III Rzeszy, definiując Żydów jako odrębną rasę, pozbawiając ich obywatelstwa i zakazując mieszania się z Niemcami. Żydzi nie mogli też być powoływani do niemieckiej reprezentacji.

Głosy o bojkocie niemieckich imprez płynęły zwłaszcza z Kanady i Stanów Zjednoczonych. Gdy Henri de Baillet-Latour, przewodniczący MKOL, zarzucił Adolfowi Hitlerowi, że Niemcy stracą nie tylko zimowe, ale też letnie igrzyska olimpijskie, propaganda antysemicka znacznie zelżała.

Kontrolę nad realizacją tego zadania przejął Rudolf Hess. W piśmie do Adolfa Wagnera, szefa NSDAP w Górnej Bawarii, Hess pisał m.in.: „Pod znakami i tablicami, które stawiają dzielnice, gminy i gospody, bardzo często Żydzi są niezbyt gustownie przedstawiani. Stawiając takie znaki zwróćcie uwagę na cudzoziemców przyjeżdżających do Niemiec (...) To ważne dla naszej reputacji za granicą”.

Bojkot? nie

Amerykański ambasador w III Rzeszy, William E. Dodd,

baczny obserwator życia w hitlerowskich Niemczech pisał, że na początku 1936 r. w Garmisch-Partenkirchen propaganda nazistowska miała okazję „przeżyć próbę generalną przed igrzyskami letnimi”. Jednym z jej elementów była nagonka na Williama Shirera, który był szefem berlińskiego oddziału agencji Universal News Service i autorem tekstów o tuszowaniu przez Niemców przed igrzyskami działalności antysemickiej.

Dodd pisał, że pierwszy, który zaatakował Shirera w niemieckiej prasie był Wilfried Bade. Nazwał go „brudnym Żydem” i oskarżył wprost o nawoływanie do bojkotu i chęć storpedowania Igrzysk. Ta sytuacja – dodawał Dodd – świadczyła o „znaczeniu uroczystości olimpijskich dla propagandy nazistowskiej. Na czas igrzysk wykreowano nowy świat, który miał zachwycić cudzoziemców. Akcje demaskatorskie spotykały się z sprzeciwem i agresją”.

„Łatwiej było przekonać Hitlera do likwidacji antysemickich tablic w Garmisch-Partenkirchen niż do startu żydowskich sportowców. Najgłośniejszy był przypadek Ru-

diego Balla, gwiazdy reprezentacji Niemiec w hokeju na lodzie. Dzięki jego grze drużyna zdobyła srebrny medal podczas igrzysk w Lake Placid w 1932 r.” – zauważa Damian Pechman w tekście „Zimowe igrzyska olimpijskie 1936 w Garmisch-Partenkirchen. Jak MKOl zawarł pakt z diabłem...” (sport.tvp.pl).

Ostatecznie żadne państwo Igrzysk w Garmisch-Partenkirchen nie zbojkotowało. Nawet USA i Kanada.

Gdzie jest śnieg?

Niewiele brakowało, a igrzyska w Garmisch-Partenkirchen zostałyby w ogóle odwołane, choć z powodów innych niż polityczne. Powodem był niedobór śniegu. „Zima długo nie chciała zawiązać do tej części Bawarii. Zbocza wokół kompleksu skoczni były zielone. Do pomocy skierowano kilka tysięcy żołnierzy, którzy zwozili śnieg z wyższych partii gór, aby przynajmniej zachować pozory zimy. Nikt nie miał jednak wątpliwości, że bez opadów śniegu nie uda się rozegrać większości konkurencji olimpijskich. Dodatnie temperatury nie sprzyjały też utrzymaniu lodowiska i toru

bobslejowego, których nawierzchnia miała być chłodzona śniegiem” – pisze Pechman.

Już w połowie stycznia do Garmisch-Partenkirchen zaczęli przyjeżdżać uczestnicy, dziennikarze i zagraniczni goście. Tylko oni mieli tam zapewnione noclegi, reszta była dowożona autobusami z okolicznych miejscowości, nawet z Monachium. Wszyscy z niepokojem spoglądali w niebo.

Pogoda zmieniła się dopiero w nocy z 5 na 6 lutego, czyli krótko przed oficjalnym otwarciem igrzysk. Temperatura spadła o pięć stopni, a gwałtowna burza śnieżna rozwiązała problemy ze śniegiem. O ile wcześniej go brakowało, o tyle teraz było nawet za dużo. Adolf Hitler razem ze swoją świtą przyjechał specjalnym pociągami z Berlina. Towarzyszył mu m.in. minister propagandy Joseph Goebbels, który w swoim dzienniku zanotował: „Przyjechaliliśmy do Garmisch. Wszystko w śniegu. Cudowna zima!”.

Ruud i Marusarz

Dla niektórych sportowców Igrzyska miały po latach swój ciąg dalszy. Przekonał się o tym np. Norweg Birger Ruud, mistrz olimpijski w skokach narciarskich z Lake Placid i Garmisch-Partenkirchen. Gdy Niemcy dokonały inwazji na jego ojczyznę, był namawiany przez okupanta do współpracy. Odmówił i trafił do obozu koncentracyjnego niedaleko Oslo. Na szczęście przeżył i po wojnie nadal skakał – dopydem srebrny medal Igrzysk w St. Moritz.

Innym uczestnikiem zawodów w Garmisch-Partenkirchen, który został mocno doświadczony przez wojnę, był Polak Stanisław Marusarz. On także był namawiany przez Niemców do współpracy i też odmówił. Wielokrotnie aresztowany, bity, nawet skazany na śmierć. „Wstawił się – dodaje Pechman – brawurowymi ucieczkami. Po wojnie, podobnie jak Ruud, kontynuował karierę – wystąpił m.in. w igrzyskach w St. Moritz i Oslo, a jego imieniem została nazwana Wielka Krokiew w Zakopanem”.

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

SERIAL OBYCZAJOWY PONIEDZIAŁEK TVN 16:50

Szpital św. Anny

„Szpital św. Anny”, czyli laureat Telekamery 2025 w kategorii SERIAL, jeden z najchętniej oglądanych tytułów serwisu Player.pl oraz ulubiona produkcja widzów powraca z trzecim sezonem oraz rozszerzoną obsadą. W nowych rolach zobaczymy, m.in.: Piotra Cy-rwusa, Katarzynę Bujakiewicz, Barbarę Kurdej-Szatan oraz Annę Czarторыską-Niemczycką. Po dramatycznym finale życie bohaterów zmienia się na zawsze, a to dopiero początek burzy, która nadciąga nad Szpital św. Anny... W wiosennej odsłonie widzowie zobaczą, jak lekarze jednoczą się w obliczu zmian, mających wpływ na przyszłość placówki. Okaze się, dla kogo liczą się tabele, a dla kogo pacjenci.



ale także całym zespołem medyków. To jednak dopiero początek burzy, która nadciąga nad Szpital św. Anny... W wiosennej odsłonie widzowie zobaczą, jak lekarze jednoczą się w obliczu zmian, mających wpływ na przyszłość placówki. Okaze się, dla kogo liczą się tabele, a dla kogo pacjenci.

ROZRYWKA SOBOTA TVN 19:45

Mam Talent!

Program "Mam Talent!" powraca! Reflektory ponownie skupią się na najbardziej uzdolnionych ludziach w kraju. Nie zabraknie wzruszeń, wielkich emocji i humoru. Jest o co walczyć – najlepsi z najlepszych zmierzą się w wielkim finale, gdzie do zgarnięcia będzie czek na niebagatelną kwotę – 300 tysięcy złotych. 17. edycja programu jest pełna niespodzianek. Po raz pierwszy w historii polskiego „Mam Talent!” za stołem jurorskim pojawią się cztery fotele. Występy uczestników oceni Agnieszka Chylińska, Julia Wieniawa, Marcin Prokop oraz Agustin Egurrola. Do ich dyspozycji jak zwykle będą czerwone przyciski, które mogą zakończyć niezbyt udane występy oraz także golden buzzer,



który przeniesie uczestników wprost do półfinałów! Program poprowadzi Janek Pirowski, a towarzyszyć mu będzie Paulina Krupińska-Karpel. Charyzmatyczna para prowadzących zadba o atmosferę i wesprze uczestników. To nie koniec zaskoczeń – do ekipy programu dołączy Czarek Czaruję, uczestnik 11. edycji show.

ROZRYWKA NIEDZIELA POLSAT 19:55

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami

Nowa, 18. edycja tanecznego show wraca z nową energią i nowymi gwiazdami! Już w niedzielę 1 marca zobaczymy na parkiecie najgorętsze nazwiska show-biznesu. Do rywalizacji o Kryształową Kulę stanie 12 par: aktorki Magdalena Boczarska w parze z Jackiem Jeschke, Małgorzata Potocka z Mieszkim Ma-słowskim, Paulina Gałązka z Michałem Bartkiewiczem, Emilia Komarnicka ze Stefano Terrazzino, Izabela Miko z Al-bertem Kosińskim, influencerka Natalia „Natsu” Karczmarczyk w parze z Wojciechem Kucią oraz Sebastian Fabijański z Julią Suryś, Kamil Nożyński z Izabelą Skierską, Mateusz Pawłowski z Klaudią Rąbą, Gamou Fall z Hanną Żudźiewicz, Piotr Kędzierski z Magdaleną Tarnowską

i Kacper „Jasper” Porębski, któremu partnerować będzie Daria Syta. Twórcy przygotowali dla widzów na ten sezon mnóstwo niespodzianek i wyzwań dla par. Poczynania gwiazd ocenia doborowy skład jurorów – charyzma-tyczna Ewa Kasprzyk, profesjonalni i znani z drobiazgowości Rafał Maserak i Tomasz Wygoda pod przewodnictwem niezastąpionej i wspaniałej Iwony Pavlović. Show prowadzą niezmiennie Paulina Sykut-Jeżyńska i Krzysztof Ibisz.

SERIAL PONIEDZIAŁEK POLSAT 17:00

Gliniarze

Premierowy, już 20. sezon codziennego serialu docu-crime „Gliniarze” to nowe sprawy, nowe zagrożenia i rozwiązania w walce z przestępczością, dynamiczne pościgi, silne emocje i uwielbiani przez widzów znani im już bohaterowie. W drugiej połowie tego sezonu na komendzie pojawi się inspektor Janusz Woźniak (Jacek Rozenek).

FILM PRZYGODOWY WTOREK TV PULS 21:55

Conan Barbarzyńca

Nowa wersja przygód potężnego wojownika z Cymerii, który w siał spustoszenie wśród złych. Przesiąknięty klimatem magii i tajemnicy, obfitujący w spektakularne sceny walk i efekty specjalne, nowy „Conan Barbarzyńca” nie jest kontynuacją, a nową opowieścią o przygodach herosa z Cymerii. W kultowej roli występuje Jason Momoa.

PONIEDZIAŁEK 23 Lutego

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.20** Makłowicz w podróży – magazyn **9.00** Ranczo (92): Radio Mamrot **10.00** Komisarz Alex (278) **11.00** Ojciec Mateusz (73): Zatruta woda **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Kerkini – grecka przystań ptaków **14.00** Wichrowe wzgórze (364)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.15** Reporterzy – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Dziedzictwo (841) – serial obyczaj. Turcja **17.00** Teleexpress **17.30** Jaka to melodia? **18.10** Klan (4659) – telenowela Polska **18.45** Akacyjowa 38 (811) – serial obyczaj. Hiszpania **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** Teatr TV: Ezi – spektakl Polska 2026 Reż. Janusz Zaorski, wyk. Zbigniew Zamachowski, Andrzej Chyra **21.25** Postscriptum – magazyn **22.00** Pan Olbrychski – film dokumentalny Polska 2025 **23.05** Balans bieli – magazyn **23.50** Generał Nil – film biograf. **** Polska 2009 Reż. Ryszard Bugajski, wyk. Olgierd Łukaszewicz, Alicja Jachiewicz, Magdalena Emilianowicz **2.00** Wykrywacz kłamstw **2.25** RoboCop *** – film sf USA 2014 **4.25** Pytanie dnia

TVP 2

5.25 M jak miłość (1699) – serial Polska 2023 **6.20** Rodzina (nie od) święta **6.50** Barwy szczęścia (3321) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie **11.50** Okrasa łamie przepisy **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (28) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (845): Narzeczony zastępcy – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (334) – telenowela Hiszpania **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (29) – serial obyczaj. Turcja **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3321, 3322) – serial Polska 2026 **20.40** Kulisy „M jak miłość” **20.55** M jak miłość (1911) – serial Polska **21.55** Na sygnale (846, 847) – serial obyczaj. Polska **22.55** Davos. Wojna szpiegów (6) – serial krym. Niemcy/Szwajcaria **23.45** Zdrajca – dramat kryminalny dokumentalny Polska 2025 **** Włochy/Francja/Niemcy/Brazylia 2019 Reż. Marco Bellocchio, wyk. Pierfrancesco Favino, Maria Fernanda Cândido, Fabrizio Ferracane **2.30** Instyunkt (8) **3.25** Akacyjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania 2026 Reż. Humberto Miró **4.30** Na dobre i na złe – serial obyczaj. Polska 2026

Polsat

8.30 Malanowski i Partnerzy (170): Gra na śmierć i życie – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy (1096) – serial fabularno-dokumentalny Polska **11.35** Gliniarze (607): Przesyłka z Dominikany – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 **14.40** Dlaczego ja? (1451): Sekretna więź – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (931) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **17.00** Gliniarze (1094) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **18.00** Pierwsza miłość (4160) – serial Polska **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Milionerzy – teleturniej **20.30** Farma – reality show **21.40** Szklana pułapka 3 **** – film sensacyjny USA 1995 Reż. John McTiernan, wyk. Bruce Willis, Jeremy Irons, Samuel L. Jackson McClane musi zmierzyć się z szaleńcem, który terroryzuje Nowy Jork, podkładając bomby. Z pomocą przychodzi mu nieoczekiwanie Zeus, właściciel małego sklepu elektronicznego. **0.15** Punisher – film sensacyjny *** USA/Niemcy 2004 Reż. Jonathan Hensleigh, wyk. Thomas Jane, John Travolta, Will Patton

TVN

5.15 Nauka jazdy **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1559) – serial fabularno-dokumentalny 2023 **6.45** Kuchenne rewolucje – reality show Polska 2022 **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Zielona Góra – Hot Italian Pizza / Zielona Góra – Kuchnia na Górze **13.35** Ukryta prawda (1651, 1652) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

15.45 Młode gliny (8) – serial krym. Polska 2026 **16.50** Detektywi (256, 257) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.10** Doradca smaku – magazyn kulinarny **20.15** Na Wspólnej (4167) – serial Polska **20.55** The Floor – teleturniej **21.35** Młode gliny (9) – serial krym. Polska 2026 **22.40** Wierna – film sensacyjny *** USA 2016 Reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Naomi Watts Tris i „Cztery” muszą przekroczyć granicę metropolii przyszłości i wejść do zupełnie nieznanego sobie świata, ukrywanego przez system. Jest to jedyny sposób, by ocalić ludzkość. **1.05** Szybcy i wściekli *** – film sensacyjny USA/Niemcy 2001 Reż. Rob Cohen, wyk. Paul Walker, Vin Diesel, Michelle Rodriguez

TVN 7

8.45 Ukryta prawda **11.55** W-11 Wydział Śledczy **14.00** Detektywi **15.00** Szpital św. Anny (62) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** **** Grawitacja – film sf W. Bryt./USA 2013, reż. Alfonso Cuarón, wyk. Sandra Bullock, George Clooney **22.00** **** Morderstwo doskonałe – film sens. USA 1998, reż. Andrew Davis, wyk. Michael Douglas, Gwyneth Paltrow **0.15** *** Scigane – film sens. W. Bryt./USA 2019, reż. Vicky Jewson **2.20** Mówię Wam

6.00 Strażnik Teksasu (19, 20) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (318, 319) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1365, 1366) **20.00** Uroczysko (201, 202) **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (984) – serial krym. Polska **22.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (101) **23.05** *** Dom na końcu ulicy – thriller USA/Kan. 2012, reż. Mark Tonderai, wyk. Jennifer Lawrence **1.15** Love Island. Wyspa miłości

TVP Kultura

10.10 *** Poznań '56 – dramat Polska 1996 **12.10** Wenecja, miasto wyrosłe z bagien **13.05** Muzeum polskiej piosenki **13.25** Sowiec odjeżdża **14.00** Tamte lata, tamte dni **14.40** *** Złoto dezertorów – komedia Polska 1998 **16.50** Pogranicze w ogniu (4) **17.55** Tygodnik kulturalny **18.50** Przełomy w muzyce: Martha Argerich **20.00** **** Goldfinger – film sens. W. Bryt. 1964 **22.00** **** Fox-catcher – dramat USA 2014 **0.25** Kobro/Strzeżniński. Opowieść fantastyczna

TVP Sport

7.40 ZIO 2026: Ceremonia zamknięcia **10.15** Skoki narciarskie: Letnie MP w Wiśle: Konkursy indywidualne **11.45** ZIO 2026: Narciarstwo – halfpipe (m); Hokej – finał (m) **14.50** Piłka nożna: ORLEN Ekstraliga kobiet: UKS SMS Łódź – Pogoń Szczecin **16.45** Magazyn Betlic 2. Ligi **17.55** (L) Piłka nożna: FKS Stal Mielec – ŁKS Łódź **20.05** Magazyn Betlic 1. Ligi **21.30** Gol **22.55** Sportowy wieczór **23.20** Magazyn olimpijski **0.20** MMA: Oktagon MMA: Gala 82 w Düsseldorfie

TV Trwam

11.45 Muzyczne chwile **12.20** Powrót i odnowa **13.00** Ostatnia droga Jezusa Chrystusa **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Cioteczka **15.00** W górę Rio Negro **16.10** Sanktuarium polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy przydokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnoogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

6.00 Nash Bridges (78, 79) **8.00** Kobra – oddział specjalny (10, 11) **10.00** Triumf miłości (35, 36) **12.00** Nie igrzaj z aniołem (18) **13.00** Wspaniałe stulecie (43) – serial obyczaj. Turcja **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (471, 472) **16.00** Ranczo (88, 89) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (946, 947) **20.00** *** Protegowana – film sens. USA/W. Bryt./Bułg./Rum. 2021 **22.10** *** Pielgrzym – film sens. Kan./W. Bryt./Meksyk 2000 **0.05** *** Krwawa zemsta – film sens. USA 2011

WTOREK 24 Lutego

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.20** Makłowicz w podróży **9.00** Ranczo (93) **10.00** Komisarz Alex (279): Druga twarz **11.00** Ojciec Mateusz (74): Druga szansa **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Opowieści z dzikiego Madrytu **14.00** Wichrowe wzgórze (365)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.15** Reporterzy – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Dziedzictwo (842) Ferit i Ayse odbywają szczerą rozmowę. Postanawiają rozstać się w przyjaźni, co wzbudza gniew Koraya. Nana jest zaniepokojona zachowaniem Acara. Ma wątpliwości, co do intencji gościa. **17.00** Teleexpress **17.30** Jaka to melodia? **18.10** Klan (4660) **18.45** Akacyjowa 38 (812) **19.30** **19.55** Pytanie dnia **20.30** Koliber – film sensacyjny ******* W. Bryt./USA 2013 Reż. Steven Knight, wyk. Jason Statham, Agata Buzek, Vicky McClure **22.40** Firma ******** – film sensacyjny USA 1993 Reż. Sydney Pollack, wyk. Tom Cruise, Jeanne Tripplehorn, Gene Hackman **1.20** Wykrywacz kłamstw **1.45** Księga miłości – dramat ******* obyczaj. USA 2016 **3.40** Braciszek – film biograf. ******* Polska 2007

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

TVP 2

5.30 M jak miłość (1700) – serial Polska 2023 **6.20** Miłość i powołanie – reportaż **6.50** Barwy szczęścia (3322) – serial Polska **7.30** Pytanie na śniadanie **11.55** Rosół polski – magazyn **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (29) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (846): Pożar – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (335) – telenowela Hiszpania **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (30) – serial obyczaj. Turcja **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3322, 3323) – serial Polska **20.40** Kulisy „M jak miłość” **20.55** M jak miłość (1912) – serial Polska **21.55** Na sygnale (848) – serial obyczaj. Polska **22.25** Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn **23.30** Jak pies z kotem – kome-diodramat Polska 2018 ******* Reż. Janusz Kondratiuk, wyk. Robert Więckiewicz, Olgierd Łukaszewicz, Bożena Stachura **1.20** Zabić Sekala – dramat ******** wojenny Czechy/Słowacja/ Francja/Polska 1998 **3.20** Wiadomość od Saszy – film dokumentalny Polska 2024 **4.30** Na dobre i na złe – serial obyczaj. Polska 2026

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2010 **9.30** Trudne sprawy (1098): Karp nie prawo – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 **11.35** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (1452) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (932) **17.00** Gliniarze (1095) **18.00** Pierwsza miłość (4161) **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Milionerzy – teleturniej **20.30** Farma – reality show **21.40** Lucy – film sf Francja/ ******* Niemcy/Tajwan/Kanada 2014 Reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi W brzuchu Lucy zostają umieszczone narkotyki, ale przenikają one do jej organizmu. Dziewczyna zaczyna intensywniej czuć, błyskawicznie się uczy, potrafi kontrolować materię. **23.35** Jak zostałem gangsterem. ******** Historia prawdziwa – dramat kryminalny Polska 2020 Reż. Maciej Kawulski, wyk. Marcin Kowalczyk, Tomasz Włosok, Natalia Szroeder **2.35** Szklana pułapka 3 – film ******** sensacyjny USA 1995 Reż. John McTiernan

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1560) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **6.45** Kuchenne rewolucje – reality show Polska 2022 **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Fang Youn”, Ostróda / Podkowa Leśna – Suliko – reality show **13.35** Ukryta prawda (1653, 1654) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

15.45 Młode gliny (9) – serial krym. Polska 2026 **16.50** Detektywi (258, 259): Tata Łukasza / Kogo obchodzi bezdomny – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **19.00** Fakty **19.30** Gala Bestsellery Empiku 2025 zapowiedź – zapowiedź programu **19.55** Uwaga! – magazyn **20.10** Doradca smaku: Baba gha-noush – pasta z bakłazana i sezamu – magazyn Polska 2025 **20.15** Gala Bestsellery Empiku 2025 – relacja **22.45** Liga Sprawiedliwości ******* – film fantasy USA/ W. Bryt./Kanada 2017 Reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams **1.15** Kier – dramat obyczaj. ******** Polska 2018 Reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Arkadiusz Jakubik, Robert Więckiewicz, Jacek Braciak **3.55** Uwaga! – magazyn **4.10** Kuba Wojewódzki – talk show

TVN 7

6.50 Szkoła **8.45** Ukryta prawda **11.55** W-11 Wydział Śledczy **14.00** Detektywi **15.00** Szpital św. Anny (63) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ******** Sala samobójców. Hejter – thriller Polska 2020 **22.40** ******* Ptaki nocy (i fantastyczna emancypacja pewnej Harley Quinn) – film sens. USA 2020, reż. Cathy Yan, wyk. Margot Robbie **1.00** ******** Skazani na Shawshank – dramat USA 1994, reż. Frank Darabont, wyk. Tim Robbins, Morgan Freeman

TVP Kultura

10.05 ******* Złoto dezertków – komedia Polska 1998 **12.15** Przełomy w muzyce **13.20** Mody Polskie **14.00** Wydarzenie aktualne **14.30** ******** Życie jako śmier-telna choroba przenoszona drogą płciową – dramat Polska/Fr. 2000 **16.20** Pogranicze w ogniu (5) **17.30** 20 20 Lat TVP Kul-tura **18.00** Niepojęte **18.15** Tratwa Me-duzy. Historia prawdziwa **20.00** Teatr TV: Dziś wieczór arseń – spektakl Polska 1973 **21.30** ******* Wolność – komedia Hiszp./Belg. 2021**23.30** Tamte lata...

TVP Sport

8.45 Piłka nożna: FKS Stal Mielec – ŁKS Łódź **10.45** Magazyn Betclit 1. Ligi **12.00** Skoki narciarskie: Letnie MP w Wiśle: Konkursy (k)+(m) **13.30** Piłka nożna: Gór-nik Zabrze – Pogoń Szczecin **15.45** Gol **17.05** Piłka nożna: LM UEFA: FK Bodø / Glimt – Inter Mediolan **19.15** Magazyn skrótów LM UEFA **20.40** ZIO 2026: Nar-ciarstwo – skicross (k) **21.10** Lekkoatle-tyka: Halowe MŚ w Sopotcie **23.00** Spor-towy wieczór **23.30** ZIO 2026: Ceremonia zamknięcia **2.00** MMA w Stuttgarcie

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

ŚRODA 25 Lutego

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.20** Makłowicz w podróży **9.00** Ranczo (94) **10.00** Komisarz Alex (280): Schronisko **11.00** Ojciec Mateusz (75): Zanik pamięci **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Rok w ogrodzie extra **12.50** Delfiny: Czy nie kochamy ich za bardzo? **14.00** Wichrowe wzgórze (366)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.15** Reporterzy – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Dziedzictwo (843) Vulkan bardzo chce wierzyć Nese, postanawia jednak upewnić się osobiście, po czym wpada w sieć intrygi uknutej przez Basak. Koray wymawia się pracą, żeby nie pójść na szkolne przedsta-wienie Dogi. Ferit proponuje, że go zastąpi. **17.00** Teleexpress **17.30** Jaka to melodia? **18.10** Klan (4661) **18.45** Akacyjowa 38 (813) **19.55** Pytanie dnia **20.25** Studio Ligi Mistrzów UEFA **20.55** (L) Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA: Play-off – rewanż **23.05** Fuks – komedia sensacyjna ******* Polska 1999 Reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Agnieszka Krukówna, Maciej Stuhr, Janusz Gajos **0.40** Wykrywacz kłamstw **1.05** Firma – film sensacyjny USA ******** 1993 **3.50** Magazyn Ekspresu Reporterów

TVP 2

5.25 M jak miłość (1701) **6.20** Po-żyteczni.pl – magazyn **6.50** Barwy szczęścia (3323) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.50** Gwiazdorska kuch-nia Ani **12.30** Koło fortuny – te-leturniej **13.15** Panna młoda (30) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sy-gnale (847): Wszystkie ruchy dozwol-one – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (336) – telenowela Hiszpania **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Panna młoda (31) – serial obyczaj. Turcja **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu – teleturniej **19.25** Barwy szczęścia (3323, 3324) – serial Polska **20.40** Przepis dnia **20.55** Na dobre i na złe (982): Ale jeszcze nie teraz – serial obyczaj. Polska **21.55** Na sygnale (849, 850) – serial obyczaj. Polska **22.55** Peaky Blinders (30): Pan Jones – serial gangster-ski W. Bryt. 2019 **0.05** Księżę z innej bajki ******* – komedia romantyczna USA/ Kanada 2023 **1.40** Davos. Wojna szpiegów (6) – serial krym. Niemcy/ Szwajcaria 2023 **2.30** Antidotum – film dokumentalny Francja/USA/ Holandia 2024 **4.25** Na dobre i na złe – serial obyczaj. Polska 2026

Polsat

5.10 Disco gramy! **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy (174): Skarb – serial fabularno-dokumen-talny Polska 2010 **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 **11.35** Gliniarze (613): Pani Młoda – serial fabularno-doku-mentalny 2021 **14.40** Dlaczego ja? (1453): Perfekcyjna uroda – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (933) **17.00** Gliniarze (1096) – serial fabularno-dokumen-talny Polska 2024 Na komendę przychodzi kobieta, której rejestrator samochodowy nagrał przy-padkowo, jak ktoś wypcha do samochodu „przydrożną” prostytutkę. Okazuje się, że doszło do porwania Fidanki. **18.00** Pierwsza miłość (4162) **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Milionerzy – teleturniej **20.30** Farma – reality show **21.35** Wakacyjni przyjaciele 2 – komedia USA 2023 **23.55** Chłopaki nie płaczą ******* – komedia Polska 2000 Reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura, Michał Miłowicz **2.00** Być jak Kazimierz Deyna – ******* komedia Polska 2012 Reż. Anna Wieczur-Bluszc, wyk. Aleksander Staruch, Marcin Korcz, Gabriela Muskala

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1561) – serial fabularno-dokumen-talny Polska **6.45** Kuchenne rewolu-cje: Płock – „Sho Sho” – reality show Polska 2022 **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Sale & Pepe”, Sosnowiec / Rawicz – Głodny Polak – reality show **13.35** Ukryta prawda (1655-1657) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

16.50 Detektywi (260, 261): To była kobieta / Dłużej nie dam rady – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.10** Doradca smaku **20.15** Na Wspólnej (4168) **20.55** The Floor – teleturniej **21.35** Młode gliny (10) – serial krym. Polska 2026 **22.40** Nieuchwytny ******* – film sensacyjny USA 1996 Reż. John Gray, wyk. Steven Seagal, Keenen Ivory Wayans, Bob Gunton Mieszkańcy Los Angeles są wstrząśnięci serią morderstw o charakterze rytualnym. Detektyw Jack Cole, policjant o mrocznej przeszłości, staje przed kolejnym wyzwaniem. **0.40** Wierna – film sensacyjny ******* USA 2016 Reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Naomi Watts **3.15** Największe polskie katastrofy: Katastrofa kolejowa pod Szczekocinami – serial dok. Polska 2020

TVN 7

8.45 Ukryta prawda **11.55** W-11 Wydział Śledczy **14.00** Detektywi **15.00** Szpital św. Anny (64) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ******** Gniew oceanu – film sens. USA 2000, reż. Wolfgang Petersen, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, Diane Lane **22.50** ******* Wieczór gier – kome-dia USA 2018, reż. John Francis Daley, Jonathan Goldstein **0.50** ******** Duma: podróż do domu – film przygod. USA 2005, reż. Carroll Ballard **3.00** Pogromcy chaosu

TVP Kultura

12.00 Przerwa w podróży **13.35** Niepoję-te **13.55** Rzecz Polska **14.15** Studio Kul-tura – niedziela z... **15.10** ******** Pora umierać – dramat Polska 2007 **17.05** Pogranicze w ogniu (6) **18.15** Którędy po sztukę **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Reżyserzy **19.45** WTEM **20.00** ******** Żeby nie było śladów – dramat Polska/ Czechy/Fr. 2021 **22.45** Scena alternatyw-na x 100 **23.20** ******** Goldfinger – film sens. W. Bryt. 1964 **1.25** ******* Wolność – komedia Hiszpania/Belgia 2021

TVP Sport

8.15 Piłka nożna (k): UKS SMS Łódź – Po-goń Szczecin **10.15** ZIO 2026: Skoki nar-ciarskie (m); Biaton – sztafeta (k) 4x6 km **13.35** Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Sopo-cie **15.35** Pełnosprawni **16.05** Magazyn olimpijski **17.10** Mundial 2026 **17.45** Piłka nożna (k): Granada FC – FC Bar-celona Femení **19.45** Studio **20.55** (L) Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA **23.15** Magazyn skrótów LM UEFA **0.40** Boks: Efe Ajagba – Charles Martin **2.40** Boks: Juan Manuel López Jr. – Conner Goade

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (21, 22) **7.55** Bo-gaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (320, 321) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1366, 1367) **20.00** Uroczysko (203, 204) **21.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (985) **22.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (102) – serial krym. **23.05** ******* Purpurowe rzeki II: Aniołowie apokalipsy – thriller Fr./Wł./W. Bryt. 2004, reż. Olivier Dahan, wyk. Jean Reno **1.15** Love Island. Wyspa miłości

TV Trwam

13.00 Mazurskim szlakiem piękna stwo-rzenia **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Powołanie w powołaniu **15.00** Moja wyspa wiary **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdro-wie 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 telefo-nicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 12) **10.00** Triumf miłości (37, 38) **12.00** Nie igraj z aniołem (19) **13.00** Wspaniałe stu-lecie (44) – serial obyczaj. Turcja **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (473, 474) – serial obyczaj. Polska **16.00** Ranczo (89, 90) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (947, 948) **20.00** ******* Kickboxer: Zemsta – film sens. USA 2016 **21.55** ******* Hooli-gans III – film sens. W. Bryt./USA 2013 **23.35** ******* Zabójczy cel – film sens. USA/ Kan. 2008 **1.35** Dzielnica strachu (425)

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

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 26 Lutego

DVB-T TVP 1 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Pełnia wiary – program religijny 8.00 Serwis Info 8.20 Makłowicz w podróży 9.00 Ranczo (95): Czysta karta 10.00 Komisarz Alex (281): Kret 11.00 Ojciec Mateusz (76): Jacek 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.40 Rok w ogrodzie extra 12.50 Mieszkańcy skandynawskich wód 14.00 Wichrowe wzgórze (367) 15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (844) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.30 Jaka to melodia? 18.10 Klan (4662) – telenowela Polska 18.45 Akacyjowa 38 (814) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Ojciec Mateusz (439) – serial krym. Polska 21.25 Sprawa dla reportera – cykl reportaży 22.25 Nie znikniemy – film dokumentalny Ukraina/ Polska/Francja 2023 23.25 Wykrywacz kłamstw 23.50 Koliber – film sensacyjny *** W. Bryt./USA 2013 Reż. Steven Knight, wyk. Jason Statham, Agata Buzek, Vicky McClure 1.40 Fuks – komedia sensacyjna *** Polska 1999 3.20 Sprawa dla reportera 4.10 Świętynie świata: Chrześcijaństwo. Dążenie ku światłu – serial dok. Francja 2018

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PIĄTEK 27 Lutego

DVB-T TVP 1 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Agape blisko Ciebie 8.00 Serwis Info 8.13 Wiosna 2026 w TVP 8.40 Okrasa łamie przepisy 9.20 Ranczo (96) 10.15 Komisarz Alex (282): Dom miliardera 11.05 Ojciec Mateusz (77) 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes, Agropogoda 12.40 Rok w ogrodzie extra 12.55 Dzik – nietypowy sąsiad 14.00 Wichrowe wzgórze (368) 15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.30 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (844) – serial obyczaj. Turcja 2020 Choć Truciźnie udaje się przekonać Nanę i Yamana o swojej niewinności i mężczyźni podpisują umowę o współpracy, Yaman przez przypadek zauważa, że charakter pisma Acara i Truciźnie są identyczne. 17.00 Teleexpress 17.30 Jaka to melodia? 18.10 Klan (4663) 18.45 Akacyjowa 38 (815) 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Komisarz Alex (278) 21.30 Sekielski wieczorową porą – magazyn 22.30 Dzień świra – komediodramat *** Polska 2002 Reż. Marek Koterski, wyk. Marek Kondrat, Janina Traczkówna, Andrzej Grabowski 0.15 Wakacyjna terapia *** – komedia Francja 2018 Reż. Eloise Lang, wyk. Miou-Miou, Camille Cottin
--

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 28 Lutego

TVP 1	DVB-T
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.40 Rok w ogrodzie 8.05 Rok w ogrodzie extra 8.20 Pełnosprawni – magazyn 8.55 Ranczo (97): Nowatorska terapia 9.50 Komisarz Alex (283): Superochroniarz 10.50 Ojciec Mateusz (78): Wyjazd 11.45 ★★★★★ O jeden most za daleko (1) – dramat wojenny W. Bryt./USA 1977, reż. Richard Attenborough	
15.05 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien – film dokumentalny Francja 2022	
16.05 Dziedzictwo (845) – serial obyczaj. Turcja 2020 Yaman zwraca uwagę na dziwne zachowanie Nany. Okazuje się, że kobieta postanowiła przygotować nietypowy posag. Yaman jest rozczulony jej pomysłem. Wspólnie czynią kolejne przygotowania do ślubu.	
17.00 Teleexpress	
17.35 Żona dla Polaka: Toronto	
18.40 Jaka to melodia?	
19.30 19.30	
19.55 Pytanie dnia	
20.25 Krew z krwi (8) – serial sensacyjny Polska	
21.25 Dzień patriotów ★★★★★ – film sensacyjny USA/Hongkong 2016 Reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kevin Bacon, Michelle Monaghan	
23.45 Krytyczna godzina – film ★★★★★ akcji USA/W. Bryt. 2019 Reż. Steven C. Miller, wyk. Aaron Eckhart, Courtney Eaton, Ben McKenzie	
1.25 Sprawdzamy	

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

NIEDZIELA 1 Marca

TVP 1	DVB-T
7.00 Msza święta w Łagiewnikach 8.00 Tydzień 8.45 Zmiennicy (10) – serial kom. Polska 1986 9.55 Ojciec Mateusz (439): Wizytacja 10.55 Komisarz Alex (278): Studium zabójcy 11.55 Między ziemią a niebem 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem 12.45 Pielgrzymi Nadziei (38) 13.05 Serengeti 14.10 Dom (6): Nosić swoją skórę	
16.05 Dziedzictwo (846) – serial obyczaj. Turcja 2020 Ferit próbuje ustalić, co dręczy Ayse. Kobieta jest o krok od wyznania prawdy, lecz w ostatniej chwili zaslania się stresem związanym ze ślubem. Yaman jest bliski schwytania Trucziny.	
17.00 Teleexpress	
17.35 U Pana Boga w Królowym Moście (11) – serial kom. Polska 2025	
18.40 Jaka to melodia?	
19.30 19.30	
19.55 Pytanie dnia	
20.25 U Pana Boga w Królowym Moście (12) – serial kom. Polska 2025	
21.25 Żona dla Polaka: Toronto – reality show	
22.25 Anglik, który mnie kochał ★★★★★ – komedia romantyczna USA/W. Bryt. 2014 Reż. Tom Vaughan, wyk. Pierce Brosnan, Salma Hayek, Jessica Alba	
0.15 Dzień patriotów – film sensacyjny USA/Hongkong 2016	
2.30 Sprawdzamy	
2.55 Wakacyjna terapia ★★★★★ – komedia Francja 2018	

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

Polsat	DVB-T
5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy 6.00 Nowy dzień – magazyn 8.00 Halo tu Polsat – magazyn informacyjno-publicystyczny 11.30 Krudowie – film animowany USA 2013 13.35 ★★★★★ Maski Zorro – film przygodowy USA/Meksyk/ Niemcy 1998, reż. Martin Campbell, wyk. Antonio Banderas, José María de Tavira, Catherine Zeta-Jones	
16.35 Faceci w czerni 3 ★★★★★ – film sf USA 2012 Reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Will Smith, Tommy Lee Jones, Josh Brolin Gdy życie K i los planety są zagrożone, agent J musi wyruszyć w podróż w czasie. Odkrywa, że wszechświat ma tajemnice, które wychodzą na jaw, gdy J podejmuje współpracę z młodym agentem K.	
18.50 Wydarzenia	
19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny	
19.55 Polsat Hit Festiwal 2025: Sopocki Hit Kabaretowy 2025	
23.35 Lucy – film sf Francja/Niemcy/Tajwan/Kanada 2014 Reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi	
1.20 W lesie dziś nie zaśnie ★★★★★ nikt 2 – horror Polska 2021 Reż. Bartosz M. Kowalski, wyk. Zofia Wichłacz, Julia Wieniawa-Narkiewicz, Mateusz Więclawek	
3.40 Świat według Kiepskich (539): Paco Rabaco – serial kom. Polska 2018	
4.40 Disco gramy!	

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

Polsat	DVB-T
5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy 6.00 Nowy dzień 8.00 Halo tu Polsat – magazyn 11.20 Krudowie 2 – film animowany USA 2020, reż. Joel Crawford, dub. Piotr Grabowski, Natalia Sikora, Lesław Żurek 13.35 ★★★★★ Karate Kid – film przygodowy USA/Chiny 2010, reż. Harald Zwart, wyk. Jaden Smith, Jackie Chan, Taraji P. Henson	
16.35 Nie kłam, kochanie ★★★★★ – komedia romantyczna Polska 2008 Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Piotr Adamczyk, Marta Zmuda-Trzebiatowska, Grażyna Szapolowska Ania pragnie poznać mężczyznę, który ją pokocha. Marcin wpada jej w oko, ale on jest wielbicielem krótkich znajomości. Jednak pewnego dnia traci pracę i wpada w terapię, bo bogata ciocia oczekuje od niego, że się ustakuje.	
18.50 Wydarzenia	
19.35 Must be the Polsat	
19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami – program rozrywkowy	
22.25 It Ends With Us ★★★★★ – dramat obyczaj. USA 2024 Reż. Justin Baldoni, wyk. Blake Lively, Justin Baldoni, Brandon Sklenar	
1.05 Władcy umysłów ★★★★★ – film sf USA 2011 Reż. George Nolfi, wyk. Matt Damon, Emily Blunt, Lisa Thoreson	
3.30 Świat według Kiepskich (540)	

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

TVN	DVB-T
5.55 Uwaga! 6.10 Kuchenne rewolucje: Kępno – „Kulinarna Warszawa” 7.10 Magda gotuje Internet 7.45 Dzień Dobry TVN 11.30 Na Wspólnej (4167-4169) 13.05 Studio Pucharu Świata 13.30 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Bad Mitterndorf 14.30 Studio Pucharu Świata 14.40 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Bad Mitterndorf	
15.35 Studio Pucharu Świata	
16.05 Kot w butach – film animowany USA 2011 Reż. Chris Miller, dub. Wojciech Malajkat, Izabella Bukowska-Chądryńska, Przemysław Stippa	
17.55 Kuchenne rewolucje: Gorzów Wielkopolski – reality show Polska 2025	
19.00 Fakty	
19.45 Mam Talent! – program rozrywkowy	
21.45 Praktykant ★★★★★ – komedia USA 2015 Reż. Nancy Meyers, wyk. Robert De Niro, Anne Hathaway, Rene Russo	
0.10 Liga Sprawiedliwych ★★★★★ – film fantasy USA/ W. Bryt./Kanada 2017 Reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams Zainspirowany ofiarnym czynem Supermana Bruce Wayne, który odzyskał wiarę w ludzkość, prosi nowego sprzymierzeńca, Dianę Prince, o pomoc w pokonaniu potężnego wroga.	
2.40 Szpital św. Anny (37)	

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

TVN	DVB-T
5.50 Ukryta prawda 6.45 Kuchenne rewolucje 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Niezwykłe Stany Prokopa 12.35 Co za tydzień – magazyn 13.15 Studio Pucharu Świata 13.30 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Bad Mitterndorf 14.30 Studio Pucharu Świata 14.40 (L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Bad Mitterndorf	
15.35 Studio Pucharu Świata – magazyn	
15.55 Mam Talent! – program rozrywkowy	
17.55 The Floor. VIP Challenge – teleturniej	
19.00 Fakty	
19.45 The Traitors. Zdrajcy – reality show	
21.25 U Pana Boga w ogródku ★★★★★ – komedia Polska 2007 Reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Zdobych, Andrzej Beja-Zaborski, Emilian Kamiński	
23.50 Piekielna zemsta ★★★★★ – film sensacyjny USA 2011 Reż. Patrick Lussier, wyk. Nicolas Cage, Amber Heard, Katy Mixon John Milton po śmierci trafia do piekła. Dowiaduje się, że jego wnuczka została porwana przez przywódcę sekty, Kinga. Milton wraca na ziemię, by ocalić dziecko i wymierzyć sprawiedliwość.	
2.10 Uwaga! – magazyn	
2.30 Szpital św. Anny (38) – serial obyczaj. Polska	
3.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4)	

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

TVN 7	DVB-T
6.55 Batwheels 7.25 Alvin i wiewiórki: Wielka wyprawa – film anim. USA 2015 9.15 Ukryta prawda 11.20 Mówię Wam 12.30 Ukryta prawda 13.30 Detektywi 14.30 The Floor 15.45 Pogromcy chaosu 16.50 ★★★★★ Ostatni władca wiatru – film przygod. USA/Wietnam/W. Bryt./Kan./ Dania 2010 19.00 Idź na całość 20.00 Władca Pierścieni. Pierścienie władzy (1, 2) 22.55 ★★★★★ Skazani na Shawshank – dramat USA 1994, reż. Frank Darabont, wyk. Tim Robbins 1.50 ★★★★★ Inni ludzie – dramat Polska/Fr. 2021	
15.35 Studio Pucharu Świata	
16.05 Kot w butach – film animowany USA 2011 Reż. Chris Miller, dub. Wojciech Malajkat, Izabella Bukowska-Chądryńska, Przemysław Stippa	
17.55 Kuchenne rewolucje: Gorzów Wielkopolski – reality show Polska 2025	
19.00 Fakty	
19.45 Mam Talent! – program rozrywkowy	
21.45 Praktykant ★★★★★ – komedia USA 2015 Reż. Nancy Meyers, wyk. Robert De Niro, Anne Hathaway, Rene Russo	
0.10 Liga Sprawiedliwych ★★★★★ – film fantasy USA/ W. Bryt./Kanada 2017 Reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams Zainspirowany ofiarnym czynem Supermana Bruce Wayne, który odzyskał wiarę w ludzkość, prosi nowego sprzymierzeńca, Dianę Prince, o pomoc w pokonaniu potężnego wroga.	
2.40 Szpital św. Anny (37)	

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

TVN 7	DVB-T
6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7.00 Batwheels – serial anim. USA 2022 7.15 DC Liga Super-Pets – film anim. USA/ Australia/Kan. 2022 9.30 Ukryta prawda (1566-1570) 14.30 Detektywi 16.30 The Floor 17.50 ★★★★★ Jestem na tak – komedia rom. USA/W. Bryt. 2008, reż. Peyton Reed, wyk. Jim Carrey 20.00 ★★★★★ Superman: powrót – film sf USA 2006, reż. Bryan Singer, wyk. Brandon Routh 23.15 ★★★★★ Nie martw się, kochanie – thriller USA 2022, reż. Olivia Wilde, wyk. Florence Pugh 1.50 Żyjąc z potworem 4.00 Usterka	
15.35 Studio Pucharu Świata – magazyn	
15.55 Mam Talent! – program rozrywkowy	
17.55 The Floor. VIP Challenge – teleturniej	
19.00 Fakty	
19.45 The Traitors. Zdrajcy – reality show	
21.25 U Pana Boga w ogródku ★★★★★ – komedia Polska 2007 Reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Zdobych, Andrzej Beja-Zaborski, Emilian Kamiński	
23.50 Piekielna zemsta ★★★★★ – film sensacyjny USA 2011 Reż. Patrick Lussier, wyk. Nicolas Cage, Amber Heard, Katy Mixon John Milton po śmierci trafia do piekła. Dowiaduje się, że jego wnuczka została porwana przez przywódcę sekty, Kinga. Milton wraca na ziemię, by ocalić dziecko i wymierzyć sprawiedliwość.	
2.10 Uwaga! – magazyn	
2.30 Szpital św. Anny (38) – serial obyczaj. Polska	
3.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4)	

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

TV 4	DVB-T
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (48) 7.00 Galileo (1072) – program popularno-naukowy Polska 2024 9.05 #Jesteśmy-DlaDzieci 9.30 A na deser... – magazyn 9.35 Miodowe lata (30): Męska duma – serial kom. Polska 10.20 Galileo 12.25 ★★★★★ Gra dla dwojga – thriller USA/ Niemcy 2009, reż. Tony Gilroy, wyk. Julia Roberts, Clive Owen 14.55 Policjantki i policjanci (1361-1365) – serial obyczaj. Polska 2025 20.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (984-987) – serial krym. Polska 2025 0.15 Gwiazdy kabaretu	
15.35 Studio Pucharu Świata	
16.05 Kot w butach – film animowany USA 2011 Reż. Chris Miller, dub. Wojciech Malajkat, Izabella Bukowska-Chądryńska, Przemysław Stippa	
17.55 Kuchenne rewolucje: Gorzów Wielkopolski – reality show Polska 2025	
19.00 Fakty	
19.45 Mam Talent! – program rozrywkowy	
21.45 Praktykant ★★★★★ – komedia USA 2015 Reż. Nancy Meyers, wyk. Robert De Niro, Anne Hathaway, Rene Russo	
0.10 Liga Sprawiedliwych ★★★★★ – film fantasy USA/ W. Bryt./Kanada 2017 Reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams Zainspirowany ofiarnym czynem Supermana Bruce Wayne, który odzyskał wiarę w ludzkość, prosi nowego sprzymierzeńca, Dianę Prince, o pomoc w pokonaniu potężnego wroga.	
2.40 Szpital św. Anny (37)	

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

TV 4	DVB-T
6.55 Wielkie tajemnice historii (13, 14): Tajemnice Nazca Lines / Poszukiwanie zaginionego skarbu nazistów 8.50 Galileo 11.55 ★★★★★ I że cię nie opuszczę... – melodramat USA/Kan. 2012, reż. Michael Sucas, wyk. Rachel McAdams, Jessica Lange, Sam Neill 14.15 ★★★★★ Linia ryzyka – film sens. USA 2007 16.15 ★★★★★ Opancerzony – film sens. USA 2009, reż. Nimród Antal, wyk. Matt Dillon, Jean Reno, Laurence Fishburne 17.55 Uroczysko (121-124) 20.00 Sprawiedliwi. Trójięstwo (101-104) 0.00 STOP Drogówka (375)	
15.35 Studio Pucharu Świata	
16.05 Kot w butach – film animowany USA 2011 Reż. Chris Miller, dub. Wojciech Malajkat, Izabella Bukowska-Chądryńska, Przemysław Stippa	
17.55 Kuchenne rewolucje: Gorzów Wielkopolski – reality show Polska 2025	
19.00 Fakty	
19.45 Mam Talent! – program rozrywkowy	
21.45 Praktykant ★★★★★ – komedia USA 2015 Reż. Nancy Meyers, wyk. Robert De Niro, Anne Hathaway, Rene Russo	
0.10 Liga Sprawiedliwych ★★★★★ – film fantasy USA/ W. Bryt./Kanada 2017 Reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams Zainspirowany ofiarnym czynem Supermana Bruce Wayne, który odzyskał wiarę w ludzkość, prosi nowego sprzymierzeńca, Dianę Prince, o pomoc w pokonaniu potężnego wroga.	
2.40 Szpital św. Anny (37)	

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

NAJSZYBSZY W HISTORII. UŁOŻYŁ KOSTKĘ RUBIKA W MNIEJ NIŻ 3 SEKUNDY

Po raz pierwszy w historii - nie Polski, ale całego świata - ktoś ułożył tradycyjną kostkę Rubika w czasie poniżej trzech sekund. Wcześniejsi rekordziści zbliżali się do tej granicy coraz bardziej, lecz małymi krokami. Podczas zawodów w Gdańsku barierę przełamał 9-letni Teodor

Andrzej Kowalski

Młody gdańszczanin na rekord zapracował, poznając łamigłówkę na poziomie profesjonalisty, a w kluczowym momencie wykazał się także niesamowitym instynktem – i zapisał się w historii.

Speedcubing nie jest dyscypliną, która na co dzień przyciąga tysiące widzów, ale ma oddanych pasjonatów. To w gruncie rzeczy sport umysłowy, któremu w klasyfikacji najbliższe do szachów. Polega na jak najszybszym ułożeniu pomieszczonej kostki Rubika (i jej odmian) według ustalonych zasad. Zawodnicy prezentują refleks, pamięć, koncentrację i precyzję na oficjalnych zawodach, gdzie czas odmierza się z dokładnością do setnych sekund.

Podczas takich właśnie zmagania, w trakcie turnieju GLS Big Cubes 2026 w Gdańsku, doszło do rzeczy niebywale. 9-letni chłopiec pobił rekord i jako pierwsza osoba na świecie przekroczył barierę trzech sekund w rozwiązywaniu klasycznej kostki 3x3x3. Dokładnie 2,76 sekundy zajęło Teodorowi Zajdrowi z Gdańska wykonanie... 29 ruchów. Sprawa naprawdę niezwykła.

Jak wyjaśnia w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” Patryk Milewczyk, prezes Polskiego Stowarzyszenia Speedcubingu, zawody organizowane w Gdańsku 8 lutego 2026 roku zapisały się już na kartach historii.

– To historyczny moment – pierwsze przełamanie bariery trzech sekund – podkreśla Patryk Milewczyk. – Oznacza to, że podczas oficjalnych zawodów, pod nadzorem delegata, uzyskano wynik poniżej trzech sekund. W trakcie domowych treningów zdarzało się już osiągać takie czasy, więc wielu z nas wiedziało, że złamanie tej gra-

nicy na oficjalnych zawodach jest tylko kwestią czasu. Mimo to chwila, w której stało się to naprawdę, w warunkach turniejowych, była absolutnie niepowtarzalna.

Żeby zrozumieć, jak do tego niezwykłego momentu doszło, trzeba przyrzeć się bliżej samej dyscyplinie. Przed ułożeniem kostki każdy zawodnik ma 15 sekund na analizę układu i zaplanowanie ruchów. Jak wyjaśniają zawodnicy, większość osób układa kostkę metodą CFOP, w której ostatnią warstwę rozwiązuje się w dwóch krokach: najpierw ustawia się elementy właściwą stroną do góry, a następnie przestawia je na odpowiednie miejsca.

Istnieje jeszcze bardziej zaawansowana technika – ZBL – która pozwala połączyć te dwa etapy w jeden. Oszczędza ułamki sekund, ale wymaga nauczania się niemal 500 przypadków. Metodę tę stosują głównie speedcuberzy walczący o rekordy świata.

Dzięki błyskawicznej reakcji – mowa tu o ułamkach sekund – Teodor przeszedł z jednej metody (CFOP) w drugą (ZBL), bo pozwolił mu na to układ kostki. W czasie poniżej trzech sekund zdążył dostrzec właściwość i zmienić taktykę.

– Pod koniec zaplanowanej sekwencji ruchów Teodor zauważył, że ostatnie elementy może ułożyć w inny sposób i dzięki temu uzyskał lepszy wynik. Rekord poprawił bardzo wyraźnie – o 0,29 sekundy. A w ostatnich latach poprzeczka była podnoszona minimalnie, nawet o 0,03 sekundy – opowiada prezes Polskiego Stowarzyszenia Speedcubingu Patryk Milewczyk.

Teodor dokonał rzeczy naprawdę niesamowitej, ale z pewnością nieprzypadkowej. To efekt lat treningów, setek algorytmów – czyli sekwencji ru-



Już w wieku czterech lat – według relacji rodziców – Teodor potrafił ułożyć kostkę, a algorytmów uczył się od brata

chów – oraz ogromnego talentu.

– W układaniu na czas bardzo ważne są refleks, szybkie ręce i duża dyscyplina treningowa – mówi Patryk Milewczyk. – Zawodnicy uczą się sepek, a nawet tysięcy zestawów

algorytmów, dlatego ta dyscyplina znakomicie rozwija pamięć. Oprócz ich znajomości wykorzystuje się twórcze podejście do ich stosowania, planowanie pierwszych etapów ułożenia już podczas preinspekcji oraz intuicyjne tworze-

nie rozwiązań w trakcie układania. Do tej samej sytuacji na kostce można podejść na wiele sposobów, dlatego bardzo istotne są logiczne myślenie i wyobraźnia przestrzenna.

Jak zaczęła się przygoda Teodora z nietypową dyscy-

pliną? Dla niewtajemniczonych historia dziecka bijącego rekord świata w tak analitycznej dziedzinie może wydawać się niezwykła. W praktyce młody wiek wręcz sprzyja rozwiązywaniu łamigłówek – jednymi z najlepszych zawodników są właśnie dzieci. W przypadku gdańszczanina wszystko zaczęło się bardzo wcześnie, dzięki rodzeństwu i rodzicom.

– Kiedy masz 3-4 lata, a twoje dużo starsze rodzeństwo czymś się pasjonuje, zarażasz się tym jak wirusem. Tak było w przypadku Teodora. Najpierw przyglądał się, jak kostkę Rubika układają jego brat Stefan i siostra Ada. Kolejnym etapem było układanie łamigłówek po kilku ruchach pomieszczenia – opowiada Mateusz Zajder, ojciec Teodora.

Już w wieku czterech lat – według relacji rodziców – Teodor potrafił rozwiązać kostkę, a algorytmów uczył się od brata. Rodzina od początku była świadoma, że może zająć daleko i nie trzeba było długo czekać na pierwsze rekordy.

– To był moment, w którym odkryliśmy ogromny potencjał naszego najmłodszego syna. Dla niego wszystko było czystą zabawą – dodaje Mateusz Zajder. – Jako sześciolatek regularnie pojawiał się już na zawodach. W tamtym czasie razem z bratem Stefanem rozpracowywał kostkę 2x2x2. Historyczna chwila przyszła na zawodach w Warszawie w 2023 roku, gdzie siedmioletni Teodor Zajder ustanowił rekord świata w tej konkurencji, rozwiązując kostkę w 0,43 sekundy – w pojedynczym ułożeniu (tzw. singlu). Dla Polski i świata był to szok, ale dla nas – moment, którego się spodziewaliśmy. Teoś niejednokrotnie uzyskiwał takie czasy w domu, więc było kwestią czasu, aż stanie się to na oficjalnych zawodach.

Dziś młody Teodor jest już zawodnikiem na poziomie profesjonalnym, dla którego rekordy stają się normą. Nic jednak nie przychodzi samo – rodzice podkreślają, że mimo młodego wieku wykazuje cechy sportowca.

– Trenuje regularnie. Zazwyczaj wystarczą trzy, cztery godziny dziennie, choć czasem trening jest intensywniejszy. Regularnie jeździ też na zawody, około dwudziestu razy w roku. Po sezonie przychodzi czas na odpoczynek. Wtedy gra w szachy.

Teodor Zajder nie skończył jeszcze 10 lat, a ma już na koncie wiele sukcesów. W dorobku ma wicemistrzostwo i dwukrotne mistrzostwo Polski oraz mistrzostwo Europy w konkurencji 2x2x2, a także medale w głównej konkurencji 3x3x3 – m.in. brązowy medal mistrzostw Polski 2024 i srebrny mistrzostw Polski 2025. Łącznie zdobył już 130 medali.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PLASTRY ZDROWOTNE

Czym są plastry zdrowotne?

W dzisiejszym świecie wellness plastry zajmują szczególne miejsce. Nie są lekami, nie są prawdziwymi urządzeniami medycznymi, ale nie są też zwykłymi kosmetykami. Funkcjonują w niejednoznacznej przestrzeni alternatywnego wellness - obszaru, który składa wielkie obietnice przy minimalnych wymaganiach. Nie trzeba zmieniać nawyków ani zatrzymywać się na chwilę: wystarczy przykleić plaster i iść dalej. Ich przekaz jest bezpośredni, uspokajający, często emocjonalny. Mówią o energii, równowadze, spokoju, koncentracji. Obrazy krążące w internecie również przyczyniają się do wzmocnienia tego wizerunku. Kiedy celebryta zostaje sfotografowany z plastrem „antystreso-

wym” na ramieniu lub na nadgarstku, efekt jest natychmiastowy. Zdarzyło się to również niedawno, a sprawa została przeanalizowana przez artykuł Fielding Graduate University, który podkreślił kluczową kwestię: widoczność w mediach zwiększa zaufanie do produktu, ale nie mówi nic o jego rzeczywistej skuteczności. Fakt, że znana osoba nosi plaster, nie jest dowodem naukowym, ale działa na poziomie psychologicznym, normalizując i czyniąc ten gest pożądanym.

Co nauka mówi o wchłanianiu przez skórę?

Kluczową obietnicą plastrów zdrowotnych jest mechanizm przenikania przez skórę - założenie, że zawarte w nich substancje mogą przedostać się do organizmu. Tego typu rozwiązania są znane medycynie

od lat, jednak skuteczność tej metody jest możliwa wyłącznie w ściśle określonych warunkach. Plastry nikotynowe czy hormonalne to efekt dekad badań, prób klinicznych i rygorystycznych regulacji. Zawarte w nich związki są starannie selekcjonowane, tak by mogły pokonać wyjątkowo wymagającą i selektywną barierę, jaką stanowi ludzka skóra. W przypadku plastrów wellness zmienia się dyskurs. Witaminy, ekstrakty roślinne, adaptogeny i minerały nie mają takich samych właściwości chemicznych, jak leki przeznaczone do wchłaniania przez skórę. Różne badania naukowe, w tym te cytowane również przez „National Geographic”, wskazują, że skóra

jest znacznie bardziej skuteczna w blokowaniu wnikania substancji niż w ich przepuszczaniu. To sprawia, że jest mało prawdopodobne, aby wiele z deklarowanych składników faktycznie dotarło do krwioobiegu w znaczących ilościach. Badania porównawcze wykazały również, że plastry witaminowe nie zapewniają takich samych poziomów składników odżywczych, jak suplementacja doustna. Interesującym faktem jest jednak to, że wiele osób nadal zgłasza uczucie korzyści. Wchodzi tu w grę często niedoceniany aspekt. Lepšie samopoczucie nie zawsze wiąże się z mierzalną zmianą w organizmie. Efekt placebo



jest rzeczywistą, udokumentowaną reakcją i nie należy go mylić z poglądem, że „wszystko jest fałszywe”. Jeśli dana osoba odczuwa większy spokój lub koncentrację po zastosowaniu plastra, to uczucie to naprawdę istnieje, nawet jeśli nie jest związane z wchłanianiem deklarowanego składnika. Analiza Fieldinga wyjaśnia to jasno: akt dbania o siebie, zwłaszcza gdy jest widoczny i świadomy, może wpływać na stan emocjonalny. Plastry stają się zatem rodzajem fizycznego przypomnienia. Są tam, na skórze, aby przypomnieć ci, że robisz coś, aby poczuć się lepiej. W tym sensie funkcjonują bardziej jako narzędzia psychologiczne niż rozwiązania fizjologiczne. Jest jeszcze jeden element, którego nie należy ignorować: te plastry mogą być widoczne, a w świecie społecznym liczy się to, co widzisz. Noszenie ich

komunikuje troskę o własne samopoczucie, inwestowanie w siebie, przynależność do pewnej idei zdrowia.

Czy plastry działają?

Długotrwały stres, chroniczne zmęczenie czy problemy z koncentracją rzadko są przypadkowe - częściej wynikają z trybu życia, warunków pracy, relacji z innymi czy braku snu. W tym sensie plastry zdrowotne trafiają w autentyczną potrzebę, lecz odpowiadają na nią w formie szybkiego, indywidualnego i komercyjnego gestu. Nie muszą być całkowicie nieskuteczne, ale nie stanowią też rozwiązania na miarę składanych obietnic. Na obecnym etapie wiedzy naukowej zalecana jest ostrożność: brakuje rzetelnych, niezależnych badań klinicznych, które jednoznacznie potwierdzałyby ich biologiczne działanie.

Poznaj zdrowotną moc soczewicy

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Przez długi czas soczewica uchodziła jedynie za sycący dodatek, dziś jest gwiazdą zdrowej kuchni. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu.

Kiedy myślimy o soczewicy, często czujemy w nosie zapach gulaszu babci albo mamy przed oczami egzotyczne obrazy indyjskich targowisk.

- Wielu konsumentów sądzi, że soczewica pochodzi z Indii lub z krajów orientalnych - mówi Anika Holtey, niemiecka przedstawicielka targowa kanadyjskiej soczewicy. - Tymczasem to Kanada jest największym jej eksporterem na świecie. Indie w dużej mierze zużywają własne zbiory.

Niemcy importują rocznie około 40 000 ton soczewicy. Około 25 procent pochodzi z Kanady. Przede wszystkim z prowincji Saskatchewan, położonej w sercu kraju i znanej z rozległych prerii. Ta przestrzeń jest potrzebna, ponieważ soczewica uprawiana jest w ramach zrównoważonego płodozmianu wraz z innymi zbożami, co oznacza mniej chwastów i mniej chorób. Poza tym soczewicę wysiewa się jako siew bezpośredni, czyli gleba między zbiorami nie jest orana - chroni to przed erozją i sprzyja bioróżnorodności.

Nie tylko to sprawia, że soczewica jest atrakcyjna w diecie przyjaznej klimatowi: rośliny wiążą azot w glebie. To oszczędza nawozy azotowe. Według



Soczewica sprawdza się jako treściwy i pożywny zamiennik mięsa. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu. Pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze

Holtey soczewica ma wręcz ujemny bilans CO₂, ponieważ magazynuje w glebie więcej dwutlenku węgla niż uwalnia się przy jej uprawie.

Soczewicę uprawiają także niemieccy rolnicy - ponownie, bo w latach 60. XX wieku na Jurze Szwabskiej, gdzie „soczewica ze spätzlami” uchodzi w końcu za danie narodowe, soczewica była niemal wymarła. Uprawa tej „potrawy biedoty” była pracochłonna.

Import był tańszy. - Soczewica z Jury zaginęła w dobrobycie - mówi rolnik ekologiczny Franz Häußler.

Jest on częścią spółdzielni około 150 rolników ekologicznych, którzy przywracają do życia tę starą roślinę uprawną i opowiada „Sagę o Alb-Leisa”, przy czym Leisa to szwabskie słowo na soczewicę. Sama saga ma niemal kryminalny charakter.

Na początku lat 80. małżeństwo nauczycieli Hildrun i Woldemar Mammel zrezygnowało z pracy, ponieważ jako samowystarczalni rolnicy chcieli m.in. uprawiać soczewicę. Jednak stare nasiona soczewicy z Jury zniknęły.

Decydująca wskazówka prowadziła do Rosji. - W banku

genów Instytutu Wawilowa w Petersburgu przechowywano jeszcze kilka ziarenek. Tam zaopiekowali się starymi odmianami i podarowali nam garść - opowiada Häußler.

Zbiór jest pracochłonny: soczewica nie rośnie samodzielnie, potrzebuje rośliny podporowej, takiej jak lnicznik siewny lub jęczmień, po której może się pięć. Po zbiorze mieszkankę trzeba rozdzielić, oczyścić i wysuszyć, jednak wysiłek się opłaca ze względu na smak.

- Soczewica z Jury jest raczej jędrna, nie rozgotowuje

WAŻNE

Przygotowanie soczewicy

- Mycie: przed gotowaniem zawsze przepłukać soczewicę na sicie pod zimną wodą, aby usunąć brud i kurz.
- Aromatyczne połączenia: soczewica dobrze znosi wyrazistych partnerów. Pfannebecker poleca łączenie jej z łososiem lub fetą w sałatce. Zimą świetnie sprawdzają się treściwe soczewice w sosie śmietanowo-musztardowym.
- Dobre zestawienia: aby zwiększyć biologiczną wartość białka roślinnego, najlepiej łączyć soczewicę z pełnoziarnistymi produktami zbożowymi, np. z pieczywem, ryżem lub z jajkiem.
- Strawność: osoby wrażliwe powinny podczas gotowania używać przypraw takich jak kminek, koper włoski lub imbir.
- Spożywanie na surowo: nigdy! Surowe rośliny strączkowe zawierają substancje trudno przyswajalne, częściowo trujące. Zawsze muszą być ugotowane. Soczewica z puszki jest już wstępnie ugotowana.
- Sól i kwas: rośliny strączkowe można solić już podczas gotowania. Nie wydłuża to czasu gotowania ani nie powoduje, że pozostaną twarde. Uwaga: ocet lub sok z cytryny rzeczywiście powinny trafić do garnka dopiero na samym końcu, ponieważ mogą spowolnić proces gotowania.
- Moczenie: soczewicy nie trzeba konieczności moczyć, ale może to poprawić jej strawność i skrócić czas gotowania.

FOT. GETTY IMAGES

się na papkę i ma orzechowy, ziemisty aromat - zachwyca się Häußler.

Niezależnie od tego, czy z Kanady, czy z Jury Szwabskiej - pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze.

- Soczewica to prawdziwy pakiet wartości odżywczych - mówi Inga Pfannebecker. Książka kucharska tej kucharki i dietetyczki, „Linsen, Kichererbsen & Co.”, pokazuje, jak pysznie można ją przyrządzić.

Zwłaszcza w czasach rosnących cen żywności soczewica jest niedrogą alterna-

tywą dla mięsa i sera. Wcale nie trzeba od razu zostawać wegetarianinem. Pfannebecker poleca „rozciąganie” dań mięsnych - na przykład w klopsikach czy sosie bolońskim można do 50 procent mielonego zastąpić czerwoną soczewicą.

Ponieważ soczewica działa jak gąbka na smak, wchłania aromaty i w gotowym daniu prawie nie rzuca się w oczy. Efekt: mniej tłuszczu, mniej cholesterolu, więcej błonnika i - oczywiście - niższe koszty. Do tego dochodzą żelazo, cynk i witaminy z grupy B.

krzywizna panoramiczna: Chować bezpławowo;
wirowa panoramiczna: „Dwa prokuratorzy”; krzywizna z nastem: Chleb życia podpora; ogogry: „Zielone kasztany”; szyfr: Jacek Borkowski; dueł olek: Ziemię odzyskane; krzywizna A-Z: szafeta; krzywizna: Sandra Bullock.