

panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 33

GOSPODARKA

Jest szansa na ratunek dla świdnickiej Diory. Unitra chce przejąć upadły zakład

Po tygodniach niepewności jest nadzieja, że dolnośląski zakład przetrwa **str. 6**



WAŁBRZYCH

Stare przedszkole zmienia się w prestiżową uczelnię. Trwa remont **str. 3**

REGION

Na Dolnym Śląsku jest coraz mniej aptek. Sytuacja, z roku na rok, jest coraz bardziej dramatyczna **str. 5**

WAŁBRZYCH



Palmiarnia zyskała nowe tereny - będzie więcej turystów

Miasto ogłosiło przekazanie do kompleksu kolejnych hektarów ziemi **str. 8**

WAŁBRZYCH

Budynki legendarnego zakładu porcelany idą pod młotek za 4,6 mln zł **str. 7**

ZABYTEK

ZAMEK KSIĄŻ
W WAŁBRZYCHU
DOCENIONY.
ZOSTAŁ
OFICJALNIE
POMNIKIEM
HISTORII

str. 2

FOT. ZAMEK KSIĄŻ

FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN

Tadeusz Płatek
publicysta

Wiejski mechanik naprawia za 20 zł

Postanowiłem odwiedzić „Ścianę Wschodnią”, co piszę dużymi literami, nie będąc do końca pewnym, czy to kogoś nie obraża. Ja w każdym razie obrażać nie mam zamiaru, przeciwnie - wschód Polski od zawsze mnie fascynował. Zwłaszcza ten środkowy, że się tak wyrażę, wschód. Podróż przez te rejony nie polega na morderczym zaliczaniu kolejnych, obowiązkowych, atrakcji. To raczej odyseja przez piękne pola i drogi, puste i płaskie przestrzenie. Bardzo blisko, wręcz zło-wrogo przy granicach białoruskiej i ukraińskiej, co dodaje jakiejś irracjonalnej przyprawy. Zapomniałem jednak, że jadę zwykłym kombi a nie terenówką, co miało przykre konsekwencje. Mój mercedes zarył zderzakiem w piaszczystą dziurę, bo tam gleby bieli-cowe, i plastikowa osłona silnika utworzyła ze zderzakiem roz-dziawioną gębę, uniemożliwiającą jazdę z prędkością większą niż 30 km/h. Internetu nie było. Mężczyzna zapytany o mechanika wskazał koniec wsi i nazwisko.

Mechanik był to prawdziwy. Żadnego szyldu, mnóstwo poro-zwalanych maszyn rolniczych przed garażem, w środku stare, od-restaurowane motorowery, a przede wszystkim - cała kolekcja sprawnych obrabiarek do metalu. Dzięki nim, mógłby dorobić każdą śrubkę. Nawet po zagładzie. Gdy naprawiał mój samochód przy użyciu tzw. trytytki zapytałem (głupio) czy nie boi się wojny, w końcu do Bugu tylko 5 kilometrów. - A czego tu się bać? Wejda, pojedą dalej. Przecież tu nic nie ma! - Właśnie że jest, tu wszystko jest - próbowałem być miły. - No niby jest - podrapał się w głowę, uśmiechnął. - Będzie dwadzieścia złotych za naprawę.

WAŁBRZYCH

Spory remont obiektu sportowego

Dziś zaczął się remont sali gimnastycznej w IV Liceum Ogólno-kształcącym z Oddziałami Sportowymi i Integracyjnymi. Umowę z wykonawcą - wałbrzyskim Przedsiębiorstwem Wie-lobranżowym „Restel” Pawła Rudzińskiego podpisano w czwartek, 14 sierpnia.

- Musimy zabrać się szybko do roboty, bo na wykonanie są tylko trzy miesiące - mówi Paweł Rudziński.

A pracy jest sporo, bo inwestycja obejmuje nie tylko grun-towny remont wspomnianej sali gimnastycznej, ale też klatek schodowych, korytarzy, szatni, toalet i pomieszczeń pomocni-czych. Dopelnieniem będzie nowoczesne wyposażenie. War-tość całej inwestycji to 1 765 000 złotych, ale gmina pozyskała na ten cel 717 546 złotych dofinansowania.

WAŁBRZYCH

Śniadanie dla dzieci w Barze u Greka

W czwartek, 14 sierpnia, 30 małych uczestników zajęć wakacyjnych organizowa-nych w Radzie Wspólnoty Sa-morządowej dzielnic Białą Kamień i Konradów, zjadło śniadanie w Barze u Greka.

To ich kolejna wyprawa podczas akcji „Bezpieczne wakacje bez telefonu i smart-fona” przygotowanej w RWS.

Wspólnota organizuje przed-sięwzięcie wspólnie z Towarzystwem Przyjaciół Dzieci z Wałbrzycha, przy wsparciu Urzędu Miasta.

Do Baru u Greka maluchy zapraszane są 2-3 razy w roku. Podczas ferii zimowych czy wakacji. Wszystko to dzięki życzliwości właściciela baru, Iliasa Baroufisa.

Książ pomnikiem historii Polski

PG
Wałbrzych

Zamek Książ został oficjalnie uznany za pomnik historii. Otwiera to drogę do wpisania go na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

W Dzienniku Ustaw Rzeczypo-spolitej Polskiej opublikowane zostało rozporządzenie prezy-denta z 31 lipca w sprawie uznania za pomnik historii ze-społu zamkowo-parkowego Książ w Wałbrzychu. Zabytek uznany został za przykład rezydencji o niepowtarzalnych walorach widokowo-krajobra-zowych, podkreślonych wy-bitnej klasy architekturą i sztuką ogrodową.

Obiekt znalazł się na pre-stiżowej liście najcenniejszych zabytków w Polsce jako 133. pomnik historii. To wy-jatkowe wyróżnienie podkre-sła jego znaczenie kulturowe i historyczne oraz otwiera drogę do starań o wpis na listę UNESCO.

Zespół zamkowo-parkowy Książ został wzniesiony w la-tach 1288-1292 dla księcia

świdnicko-jaworskiego Bolka I, zwanego Surowym. Należy do nielicznej grupy zachowa-nych zamków piastowskich. Stanowi też jeden z niewielu kompletnie zachowanych na terenie Polski zespołów rezydencjonalnych, który prze-kształcał się zgodnie z obowią-zującymi stylami od XIII do XX wieku.

Wartości zabytkowe ze-społu należy postrzegać w sze-rokim, środkowoeuropejskim kontekście. O jego wartości hi-storycznej decyduje średnio-wieczna metryka i związki z dynastią Piastów, Luksem-burgów, Jagiellonów, Habsbur-gów i Hohenzollernów, jako założycieli i seniorów dla pa-nów lennych, którymi przez ponad 400 lat byli przedstawi-ciele rodziny von Hochberg. To właśnie oni nadali założeniu bogaty kształt artystyczny o niezwykle oryginalnym wy-razie.

Po II wojnie światowej za-mek doszczętnie zdewastowały i rozkradły wojska radzieckie. Od wielu lat poszczególnie czę-ści zamku poddawane są sukce-sywnej renowacji.



FOT. DOLNOŚLĄSKIE WOPR

DOBROMIERZ

W jeziorze utonął mężczyzna

W piątek, 15 sierpnia po godz. 16 służby z powiatu świdnic-kiego zostały zaalarmowane zgłoszeniem o osobie topiącej się w Jeziorze Dobromier-skim. Na miejsce zdarzenia wysłano znaczne siły straży pożarnej - zastępy z łodziami, a także Specjalistyczną Grupę Ratownictwa Wodno-Nurko-wego i Śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.

- Mężczyzna został podjęty z wody przez świadków na wyspę około 200 m od brzegu, gdzie prowadzono resuscytację. Na miejsce przyleciał śmigłowiec LPR,

jednak lekarz stwierdził zgon 45-latką, a sprawą dalej zaj-muje się policja pod nadzo-rem prokuratora - relacjonują ratownicy z Dolnośląskiego WOPR.

- Prawdopodobnie pod-czas pływania na materacu jedna osoba wpadła do wody - powiedział mł. kpt. Paweł Szydłowski z Komendy Po-wiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Świdnicy.

Okoliczności tragedii wy-jaśnia policja pod nadzorem prokuratora. Na tę chwilę nie wiadomo, co dokładnie do-prowadziło do zdarzenia.

ZDJĘCIE DNIA



FOT. KMP WAŁBRZYCH

Do poważnego wypadku drogowego doszło 14 sierpnia w wałbrzyskiej dzielnicy Sobięcín. 47-letnia kobieta, wyjeżdżając z miej-sca parkingowego, nie zauważyła nadjeżdżającego ulicą Karkonoską motocyklisty, doprowadzając do zderzenia. Kierowca jedno-śladu z poważnymi obrażeniami trafił do szpitala. Kobieta była trzeźwa, od poszkodowanego pobrano krew do badań. Policja za-trzymała kobiecie prawo jazdy.

Paweł Gołębiowski

Groźny wirus zbiera śmiertelne żniwo

Katarzyna Wąs-Zaniuk
Czechy

Wzrost zachorowań na wirusowe zapalenie wątroby typu A w graniczącym z Polską kraju wzbudza coraz większy niepokój. W Czechach do końca lipca zmarło już 11 osób. Wszystkie ofiary śmiertelne to mężczyźni.

W Czechach obserwuje się gwałtowny wzrost zachorowań na wirusowe zapalenie wątroby typu A, potocznie nazywane żółtaczką. Do końca lipca śmierć poniosło 11 zakażonych mężczyzn. Problem zdrowotny, często określany mianem „choroby brudnych rąk”, potwierdzono jak dotąd u ponad 1000 osób.

Warto nadmienić, że do 5 maja 2025 r. w Czechach zgłoszono łącznie 450 przypadków wirusowego zapalenia wątroby typu A, z czego sześć zakończyło się śmiercią. Dla porównania, w całym 2024 roku odnotowano 636 zachorowań. Z powodu choroby zmarły wówczas 2 osoby.

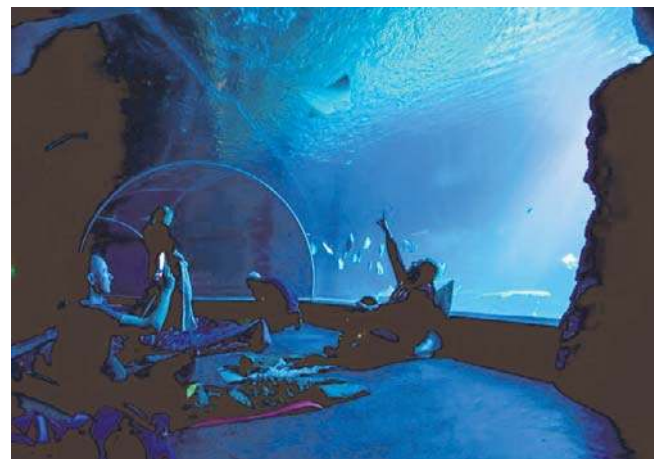
Jak wyjaśnił dr Milan Trojánec, w rozmowie z dziennikarzami Česká televize, wirusowe zapalenie wątroby typu A przenosi się drogą fekalno-oralną (pa-

togen wydany jest z kałem osoby zakażonej).

- Jest to wirus o wysokiej zakaźności, a do infekcji wystarczy bardzo niewielka dawka. Jeśli dana osoba nie umyje rąk i na przykład zanieczyści jakieś przedmioty, to ktoś inny może się zarazić - zaznaczył lekarz.

Eksperti podkreślają, że ogniska wirusowego zapalenia wątroby typu A występują głównie wśród osób bezdomnych, uzależnionych od narkotyków oraz w miejscach z ograniczonym dostępem do czystej wody. Czeski resort zdrowia zaleca, aby osoby planujące letnie podróże, szczególnie do regionów o wyższym ryzyku, rozważyły szczepienie.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A, potocznie nazywane „chorobą brudnych rąk”, przenosi się głównie drogą pokarmową. Zakażenie może nastąpić po spożyciu skażonej wody, żywności lub poprzez kontakt z zanieczyszczonymi przedmiotami. Dlatego tak ważne jest, aby zawsze myć ręce po skorzystaniu z toalety, przed przygotowaniem i spożywaniem posiłków, a także dokładnie oczyszczać owoce i warzywa przed jedzeniem. Proste nawyki higieniczne znacząco zmniejszają ryzyko zakażenia wirusem.



FOT. ZOO WE WROCŁAWIU

WROCŁAW

Wyjątkowa noc w otoczeniu rekinów

W ZOO ruszyła sprzedaż biletów na „Nocowanie w Afrykarium”. Bilety nie są tanie, ale atrakcja cieszyła się ostatnio wielką popularnością, dlatego ogród zoologiczny zaprasza ponownie na spędzenie wyjątkowej nocy w towarzystwie m.in. rekinów i płaszczek.

- Ogromne zainteresowanie poprzednią edycją pozwoliło nam na uruchomienie aż 12 terminów nocowania w nadchodzącym sezonie jesienno-zimowym. Wyśpij się w podwodnym tunelu w otoczeniu rekinów, płaszczek

i kolorowych ryb i wykorzystaj jedyną okazję, by zobaczyć, jak wygląda życie podwodnych mieszkańców Afrykarium po zmroku - informuje wrocławski ogród zoologiczny.

Żeby przenocować w ZOO trzeba mieć skończone 16 lat. Młodsze dzieci mogą nocować pod warunkiem, że będzie z nimi opiekun.

Bilety oraz terminy nocowań dostępne są na stronie internetowej ogrodu zoologicznego we Wrocławiu. Cena? 450 złotych za osobę.

WAŁBRZYCH REMONT SIEDZIBY FILII UNIwersYTETU MEDYCZNEGO

Stare przedszkole zmienia się w uczelnię

Elżbieta Węgrzyn
elzbieta.wegrzyn@polskapress.pl

Tu przez lata bawiły się i uczyły dzieci, wkrótce w mury te wkroczą studenci i kadra profesorska Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Nim to się stanie, budynek przy Alei Wyzwolenia przechodzi przebudowę.

Na ten remont uczelnia przygotowywała się od dawna, a czasą goni, jako że studentów w Wałbrzychu przybywa, a zabytkowa siedziba uczelni przy Alei Wyzwolenia 36-38 odkupiona od Gminy Wałbrzych wymaga przebudowy. Kierunek lekarski Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu w filii w Wałbrzychu stanowi od dwóch lat prawdziwy hit bijący rekordy popularności. W trzecim rocznym naborze o miejsce na studia medyczne walczy nawet 37 chętnych. Od jesieni 2025 w Wałbrzychu będą się uczyć już trzy roczniki przyszłych lekarzy, a z każdym rokiem będzie ich przybywać, jako że UMW planuje uruchomienie poza Wrocławiem również inne kierunki.

- Nowa siedziba da nam coraz bardziej potrzebną przestrzeń, miejsce na stworzenie nowoczesnych pracowni czy laboratoriów niezbędnych do kształcenia przyszłych lekarzy na najwyższym poziomie oraz poczucie, że w końcu jesteśmy u siebie - podkreślała podczas podpisania umowy z wykonawcą prac prof. Beata Sobieszczańska, dziekan filii UMW w Wałbrzychu.

Prace w budynku trwają od 4 lipca 2025, a mają się zakończyć w marcu 2026.

Na placu budowy widać już: - działania związane z zabezpieczeniem dachu oraz gzymśowy szczytowych,

- na elewacji pojawiły się też otwory związane ze wzmocnieniem stropów jednej z kondygnacji oraz izolacja zabezpieczająca teren wokół budynku przed upadaniem ewentualnego gruzu na chodnik;

- na zapleczu gromadzone są też materiały z rozbiórek ścianek działowych we wnętrzach budynku.

Kompleksowy remont zabytkowego gmachu przebiega planowo, prowadzi go firma Victum Professional Sp. z o.o. z Grodkowa. Koszt prac to 22 mln zł. Inwestycja jest współfinansowana ze środków Krajowego Planu



FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN



Czterokondygnacyjny i podpiwniczony gmach powstał na przełomie XIX i XX w.

Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO)

Czterokondygnacyjny i podpiwniczony gmach o powierzchni użytkowej 1213,55 m2 powstały na przełomie XIX i XX w., funkcjonalnie będący typowym budynkiem oświatowym przez lata pełnił rolę przedszkola.

27 marca 2024 władze Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu oficjalnie przejęły zaku-

pioną od Miasta Wałbrzysza nieruchomości za część ceny rynkowej. W zabytkowym gmachu w ścisłym centrum mieścić się będzie istniejąca od 2023 roku wałbrzyska filia tej uczelni. Po remoncie i wyposażeniu całości gmach posłuży celom dydaktycznym i administracyjnym.

Jakie prace zaplanowano? - w gmachu wymieniane są stropy, wymieniona będzie też stolarka otworowa oraz tynki; - planowana jest też przebudowa dachu, a także budowa odnawialnych źródeł energii - baterie słoneczne na dachu;

- powstaną nowoczesne pracownie, laboratoria i gabinety niezbędne do celów dydaktycznych, w tym nowoczesne sale wykładowe;

- centrum symulacji medycznej, laboratoria, pracownie (m.in. biochemiczne, biofizyczne, mikrobiologii, mikroskopowe, komputerowe, do nauki anatomii i diagnostyki laboratoryjnej),

- powstaną też pokoje dla kadry dydaktyczno-naukowej, szatnie oraz strefy wypoczynku. - zamontowana zostanie również winda, dzięki której siedziba uczelni będzie przystosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Na czas działań remontowych chodnik przy budynku jest drożny, natomiast z użycia wyłączone są miejsca postojowe znajdujące się przy budynku by zapewnić dojazd do placu budowy.

Po remoncie i wyposażeniu całości zabytkowy gmach posłuży celom dydaktycznym i administracyjnym

Ostatni taki kiosk zniknął z miasta

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Małe pawilony z prasą i artykułami przemysłowymi odeszły już do przeszłości. Niepostrzeżenie, latem 2025 z mapy miasta zniknął prawdopodobnie ostatni wałbrzyski kiosk.

- Jeszcze wiosną stał przy przystanku, a jak przyszedł tu w lecie, starego kiosku już nie było - komentuje Ewa Wojciechowska, mieszkanka Wałbrzyska. Mowa o małym pawilonie stojącym do niedawna przy przystanku autobusowym przy ul. Mickiewicza (11 - 13). Nasza rozmówczyni dodaje również, że zaskoczeniem były też dla niej „zniknięcia” małych pawilonów z okolicy Placu Grunwaldzkiego, gdzie jeszcze niedawno działał mały salonik prasowy i kwaciarnia.

Kioski Ruchu stały kiedyś w miastach niemal co krok. Kupowanie w kioskach, czyli małych pawilonach z przeszkloną wystawą było doświadczeniem pokoleniowym, które łączy generacje wspólnymi wspomnieniami. Ci, którzy wychowali się



Kiosk stał do niedawna przy przystanku autobusowym przy ul. Mickiewicza

i żyli w PRL-u pamiętają kioski, w których poza prasą można było nabyć mnóstwo artykułów przemysłowych: od przyborów do pisania przez zapalniczki, papierosy, widokówki, pamiętniki, znaczki pocztowe, bilety komunikacji miejskiej, po drobną odzież, kosmetyki, słodycze i przekąski. Wciąż trudno pojąć, jak te wszystkie

rzeczy mieściły się na tak małej powierzchni.

Kiedy zamknął ostatni kiosk Ruchu?

Pierwszy kiosk Polskiego Towarzystwa Księgarni Kolejowych „Ruch” miał zostać działac od stycznia 1919 roku na peronie Dworca Głównego w Warszawie. W szczytowym

momencie, w połowie lat 70. XX w. były ich niemal 32 tysiące, a większość z nich - około 60% - ulokowana była na terenie miast.

„Ruch” odchodził od nich stopniowo, jeszcze w 2019 roku kiosków było ponad 1,3 tys., ostatnie likwidowano jesienią 2024, a tuż przed świętami zamknięty też został ostatni w sie-

dzinie Ruchu na warszawskim Żeraniu. Pozostały te punkty, których ajenci zdecydowali się na ich wykup. Na likwidację kiosków zdecydowała się firma PKN Orlen, udziałowiec Ruchu uznając je za nierentowne.

Jednym z najdłużej działających kiosków Ruchu w Wałbrzychu był punkt przy poczcie na ul. Słowackiego, zaś do 2023 roku działał jeszcze punkt na tej ulicy - na wysokości małego targowiska.

Ostatni kiosk w Wałbrzychu?

Ostatecznie, do 2025 roku na terenie Wałbrzyska stał jeszcze wzmiankowany pawilonik przy ul. Mickiewicza, jednak od kilku lat nie działał. W drugiej połowie 2025 roku punkt ten został usunięty.

Warto przypomnieć, że w samym tylko bliskim otoczeniu dawnego Placu „Na Rozdrożu” (dziś Placu Solidarności) w Wałbrzychu było więcej niż 10 kiosków. Gdy likwidowano część z nich po 2010 roku, wierni kupujący protestowali - tak było w przypadku kiosku stojącym na Placu Kościelnym w Wałbrzychu.

Kioski zniknęły powoli z naszego miasta i regionu. W większych miastach powodem tych zniknięć były:

- remonty i rewitalizacje, w które schemat takich pawilonów i „szczęk” - nawet tych nowoczesniejszych - już się nie wpisywał;

- część odeszło wraz z najemcami „na emeryturę” na działkę ROD stając się altanką, część zniknęła w imię ładu architektonicznego.

- kilka emerytowanych kiosków było na krótko pawilonami tematycznymi jak mały punkt z pieczywem na Zielonym Rynku;

- w wielu miastach stałe kioski na rynkach zamieniły specjalne pawilony z pamiętkami, czy kwiatami (np. Plac Solny we Wrocławiu, oraz krótko na rynku w Wałbrzychu).

Warto zauważyć, że część dawnych kiosków „Ruch” w rękach lokalnych agentów nadal ma się dobrze w mniejszych miastach i miasteczkach (ostatnio natknęliśmy się na taki punkt w Dzierżoniowie). Jednak większości z nich już nie ma.

Dziesiąty zawodnik w kadrze Górnika

Dawid Foltyniewicz
Wałbrzych

Górnik Zamek Książ Wałbrzych błyskawicznie uzupełnia skład na sezon 2025/2026 w Orlen Basket Lidze. Drużyna właśnie ogłosiła pozyskanie Barreta Bensona.

Środkowy Barret Benson zasil szereg wałbrzyskiej drużyny. W minionym sezonie grał w drużynie z Torunia - w 23 spotkaniach notował średnio 9,3 punktu i 5,2 zbiórki na mecz.

Obserwujący Orlen Basket Ligę dobrze znają tego gracza. Poza ostatnim sezonem w Toruniu, Benson reprezentował wcześniej takie kluby jak Spójnia Stargard czy Start Lublin.

W planach wałbrzyskiej ekipy na nadchodzący sezon Benson ma tworzyć parę na pozycji środkowego razem z Dariuszem Wyką. Pierwszą szansę, by zobaczyć Amerykanina w akcji na własnym parkiecie, kibice będą mieli 17 września, podczas starcia z Dzikami Warszawa.

Górnik na uzupełnienie składu ma jeszcze sporo czasu. Sezon OBL rozpocznie się bo-

wiem z opóźnieniem. W związku z przesunięciem terminu turnieju o Pekao S.A. Superpuchar na 27-28 września pierwszą kolejkę przeniesiono. Zostanie ona rozegrana na przełomie 2025 i 2026 roku. Górnik Zamek Książ zagra w niej 6 stycznia na wyjeździe z Anwil-em Włocławek.

Warto jednak przypomnieć, że Górnik Zamek Książ jako zdobywca Pucharu Polski wystąpi wcześniej w turnieju o Superpuchar, gdzie zmierzy się z: Legią Warszawa, PGE Startem Lublin, i Treflem Sopot.



Nowy nabytek Górnika Wałbrzych, Barret Benson

Półmaraton już za dwa tygodnie

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Wielkimi krokami zbliża się 25. Toyota Eko Półmaraton Wałbrzych. Jubileuszowa edycja tej wielkiej imprezy zapowiada się wyjątkowo.

- Wszystko wskazuje na to, że będziemy mieli absolutny rekord jeśli chodzi o liczbę zarejestrowanych uczestników. Już dzisiaj, na dwa tygodnie przed głównym wydarzeniem, które odbędzie się w niedzielę, 24 sierpnia, w niedzielę - start i meta w Starej Kopalni - mamy 3400 zarejestrowanych i potwierdzonych zgłoszeń. Jesteśmy przygotowani na kilkuset dodatkowych uczestników, ale ten limit błyskawicznie wyczerpuje się - mówił Roman Szelemej prezydent Wałbrzyska, w poniedziałek, 11 sierpnia w Starej Kopalni gdzie między innymi zaprezentowano główną nagrodę Półmaratonu, czyli Toyotę Aygo.

Wspominano tam też o szczegółach, które mają spowodować, że wałbrzyski bieg osiągnie nowy, wyższy poziom. Otóż Toyota Półmaraton to bę-

dzie w tym roku właściwie impreza dwudniowa.

- W sobotę zapraszamy o godzinie 16 na biegi dla dzieci, młodzieży i krótkie dystanse, między innymi 2,5 kilometra na terenie Starej Kopalni. Główne wydarzenie, czyli Półmaraton odbędzie się w niedzielę. Start o godzinie 10 - wyjaśniał prezydent Szelemej.

Trasa Półmaratonu (atest PZLA) poprowadzona będzie po dwóch pętlach ulicami Wałbrzyska.

Przebieg trasy (1 pętla, 10,54875 km): Stara Kopania (start / meta) - Rynek - Stanisława Moniuszki - Gen. Władysława Sikorskiego - Niepodległości - Adama Mickiewicza - Aleja Wyzwolenia - Armii Krajowej - Bolesława Chrobrego - Piotra Wysockiego - Stara Kopalnia.

- Wystartujemy w Starej Kopalni i pobiegniemy w stronę Placu Grunwaldzkiego. Następnie skręcimy w prawo w ulicę Sikorskiego, odbijemy w lewo na Plac Teatralny i skierujemy się na Plac Magistracki i Rynek. Wbiegniemy w ulicę Moniuszki gdzie nastąpiła mała zmiana, bo na skrzyżowaniu Sikorskiego nadal trwa remont. Skrę-



Organizatorzy półmaratonu zaprezentowali główną nagrodę

cimy więc w ulicę Południową i Głowackiego, a następnie wrócimy na Sikorskiego. Dobiegniemy do końca tej ulicy i skręcimy w prawo na ulicę Niepodległości. Pobiegniemy prosto do Placu Grunwaldzkiego, wbiegniemy w ulicę Chrobrego. Za torami zawracamy i powracamy na ulicę Kolejową. Uczestnicy biegu na 10 kilometrów skręcą w ulicę Wysockiego i pobiegą do mety w Starej Kopalni, a startujący w Półmaratonie udadzą się na drugą pętlę - doprecyzował Zbigniew Gucwa, prezes

Fundacji The Sport organizującej tegoroczny półmaraton w Wałbrzychu.

Podkreślał, że udało im się znacznie „wypląszyć” trasę w stosunku do tej z ubiegłego roku, ale i tak 25. Toyota Półmaraton będzie jednym z najtrudniejszych tego typu biegów organizowanych w kraju.

Na całej trasie uczestnicy będą wspierani z ponad 20 stref kibica. Ich gospodarzami będą różne instytucje. A na mecie na uczestników, którzy ukończą bieg będzie czekało losowanie Toyoty Aygo X i inne nagrody.

Coraz mniej aptek na Dolnym Śląsku

Robert Migdał
Region

Drastycznie spada liczba aptek i punktów aptecznych w Polsce. Najgorzej - w skali całego kraju - jest w naszym regionie. W ostatnich latach, według danych z Głównego Urzędu Statystycznego z lat 2018-2024, liczba aptek zmniejszyła się na Dolnym Śląsku aż o 20,5 %.

Spadek liczby aptek w naszym regionie potwierdza Dolnośląski Wojewódzki Inspektor Farmaceutyczny: liczba aptek na terenie woj. dolnośląskiego od 2018r. (1113 aptek) zmalała w stosunku do 2025r. (875 aptek).

Problem ze znikającymi aptekami zauważa np. w Wołowie i powiecie wołowskim Dariusz Chmura, burmistrz miasta, który jest też przewodniczącym Komitetu Wójtów i Burmistrzów Gmin Subregionu.

- Spadek liczby aptek w regionie, jaki odnotowujemy od kilku lat, to poważny problem. Mieszkańcy, zwłaszcza ci z mniejszych gmin, mają ograniczony dostęp do niektórych usług farmaceutycznych, co w szczególności odczuwalne jest nocą i w dni świąteczne. Brak nocnych i świątecznych dyżurów aptek to poważne utrudnienie i zagrożenie dla zdrowia mieszkańców - mówi burmistrz Wołowa.

Dostaje też sygnały od innych wójtów i burmistrzów Dolnego Śląska, że problem z dostępem do aptek występuje również na ich terenach.

- Wiele gmin i miast na Dolnym Śląsku boryka się z podobnymi kłopotami - zamknięciem wielu placówek, co wynika m.in. z niekorzystnych regulacji prawnych i niedostatecznego wsparcia dla przedsiębiorców. Wszystko to prowadzi do spadku dostępu do leków i usług farmaceutycznych dla mieszkańców - informuje Dariusz Chmura.

Apteka to nie jest sklep z ziemniakami

Co jest tego powodem? Przede wszystkim przepisy. Apteki nie można sobie otworzyć - ot tak, jak zwykłego sklepu z warzywami czy kwiaciarni. Żeby prowadzić aptekę trzeba otrzymać specjalne zezwolenie wydane przez organy Państwowej Inspekcji Farmaceutycznej. Właściciel apteki musi spełniać szereg wymogów, które są przewidziane przez prawo. Na dodatek w ostatnich latach ustawodawca je jeszcze zwiększył - więc o zezwolenie jest trudniej.

Wymogi są bardzo rygorystyczne. Bo na przykład:

- liczba mieszkańców w danej gminie, w której ktoś chce otworzyć aptekę, musi wynosić co

najmniej 3000 osób (na jedną aptekę w całej okolicy), - odległość od miejsca planowanej lokalizacji apteki do najbliższej już funkcjonującej apteki, musi wynosić co najmniej 500 metrów.

Poza tym zezwolenie na prowadzenie apteki ogólnodostępnej może być udzielone wyłącznie farmaceucie, który ma prawo wykonywania zawodu, prowadzi jednoosobową działalność gospodarczą, spółkę jawną lub spółkę partnerską, której przedmiotem działalności jest wyłącznie prowadzenie aptek, i w której wspólnikami (partnerami) są wyłącznie farmaceuci posiadający prawo wykonywania zawodu, bądź uczelnia prowadząca kształcenie na kierunku farmacja.

Jak widać powyżej - ktoś, kto chce otworzyć aptekę i ją prowadzić - łatwo nie ma.

Poza tym, co się dzieje w wielu przypadkach, gdy są naruszone te wymogi (już w trakcie działalności placówki) inspekcja farmaceutyczna może cofnąć zezwolenie i apteka musi przestać działać.

Tak się właśnie działo w ostatnich latach na Dolnym Śląsku.

- Zakończenie działalności aptek ogólnodostępnych na terenie woj. dolnośląskiego spowodowane jest wnioskami przedsiębiorców o stwierdzenie wygaśnięcia zezwoleń na ich prowadzenie (198 wniosków) jak również cofnięciami zezwoleń na prowadzenie apteki w przypadku, gdy przedsiębiorca zaprzestał spełniać warunki determinujące prowadzenie tego rodzaju działalności reglamentowanej - informuje mgr farm. Dominika Krupa-Wiśniowska, zastępca Dolnośląskiego Wojewódzkiego Inspektora Farmaceutycznego.

Ostatnio zniknęły np. apteki w małym Wojcieszowie w powiecie złotoryjskim, czy na Piaszkowej Górze w Wałbrzychu.

- W przypadku, gdy przedsiębiorca zaprzestał spełniać warunki do prowadzenia działalności reglamentowanej, to obojętnie czy jest to obojętne dla organu jest wszczęcie postępowania w przedmiocie cofnięcia zezwolenia na prowadzenie apteki ogólnodostępnej. Odnosząc się do apteki ogólnodostępnej prowadzonej w Wojcieszowie, to wskazać należy, że decyzja w tym przedmiocie została wydana przez Dolnośląskiego Wojewódzkiego Inspektora Farmaceutycznego w dniu 4 maja 2022r. a jej powodem było naruszenie przez przedsiębiorcę prowadzącego aptekę obowiązujących przepisów. Przedsiębiorca od wskazanej decyzji wniósł odwołanie, które zostało rozpoznane przez Głównego In-



Apteki nie można sobie otworzyć - ot tak, jak zwykłego sklepu z warzywami czy kwiaciarni

Ostatnio zniknęły np. apteki w małym Wojcieszowie w powiecie złotoryjskim, czy na Piaszkowej Górze w Wałbrzychu.

spektora Farmaceutycznego w dniu 10 czerwca 2025r., który utrzymał w mocy zaskarżoną decyzję. Podobna sytuacja miała miejsce w przypadku apteki ogólnodostępnej w Wałbrzychu, gdzie również przedsiębiorca naruszył obowiązujące przepisy związane z prowadzeniem reglamentowanej działalności gospodarczej, co doprowadziło do cofnięcia zezwolenia. Główny Inspektor Farmaceutyczny po rozpoznaniu odwołania również utrzymał zaskarżoną decyzję w mocy - informuje mgr farm. Dominika Krupa-Wiśniowska z DWIF.

Biznes to jest biznes...

Poza tym jest jeszcze jeden powód braku aptek np. w mniejszych miejscowościach, na terenach mniej zaludnionych.

Okazuje się, że przedsiębiorcy, którzy otwierają apteki, wybierają lokalizację, które im najbardziej odpowiadają - chcą działać w tych miastach i miasteczkach, w których będą mogli na prowadzeniu aptek zarobić, czyli tam, gdzie jest dużo ludzi, którzy przyjdą do apteki na zakupy (biznes to biznes - musi być zysk).

- To od przedsiębiorców zależy, czy oraz gdzie chcą rozpocząć prowadzenie działalności gospodarczej. Niektóre obszary

na terenie województwa dolnośląskiego są dla nich bardziej atrakcyjne od innych. Przedsiębiorcy są zwykle zainteresowani prowadzeniem działalności aptecznej w dużych i średnich miastach niż na terenach wiejskich z uwagi na liczbę lokalnej społeczności co ma wpływ na przychody z tego rodzaju działalności - informuje mgr farm. Dominika Krupa-Wiśniowska, zastępca Dolnośląskiego Wojewódzkiego Inspektora Farmaceutycznego.

Nowe apteki w regionie?

W roku 2025 na terenie woj. dolnośląskiego wydano tylko dwa (!) zezwolenia na prowadzenie apteki (w Świdnicy i w Rudnej). Na terenie miasta Wrocławia nie zostało wydane ani jedno zezwolenie na prowadzenie apteki.

- W roku 2025 złożono jeszcze dwa wnioski o udzielenie zezwolenia na prowadzenie apteki ogólnodostępnej, lecz obecnie jedno postępowanie na wniosek zainteresowanego przedsiębiorcy zostało zawieszono. Jeżeli wpływa wniosek o wydanie zezwolenia na prowadzenie apteki ogólnodostępnej a przedsiębiorca spełnia warunki do uzyskania zezwolenia, to organ wydaje pozytywną decyzję w tym przedmiocie - dodaje.

Jak można rozwiązać ten problem? Czy samorządy podejmują jakieś działania?

- Kluczowe jest wprowadzenie regulacji umożliwiających otwieranie aptek tam, gdzie jest na nie zapotrzebowanie. Samorządy apelują do władz centralnych o zmiana prawa, a w Wołowie i okolicach działamy, by po-

prawić dostęp do leków, zwłaszcza gdy najbliższa apteka czynna w godzinach nocnych jest oddalona o 40-50 km. Chociaż samorządy chętnie by dopłaciły, apteki borykają się z brakiem pracowników i ograniczonymi możliwościami - mówi Dariusz Chmura, burmistrz Wołowa i dodaje:

- Zarząd powiatu wołowskiego przeprowadził rozmowy z właścicielami aptek, ale koszt uruchomienia dyżurów całonocnych farmaceuci wycenili na milion złotych. To ogromny koszt dla małych samorządów wchodzących w skład naszego powiatu. Współpraca z lekarzami i innymi instytucjami służby zdrowia jest niezbędna, by znaleźć rozwiązania i zapewnić mieszkańcom dostęp do leków o każdej porze.

Problem leży zupełnie gdzie indziej?

Do całej sprawy znikających z mapy Dolnego Śląska aptek odniosła się też - poproszona przez nas o komentarz - Dolnośląska Izba Aptekarska.

- „Izba nie podziela poglądu, że na terenie województwa dolnośląskiego występują tzw. pustynie lekowe. W ocenie Izby jest to stwierdzenie nieprawdziwe. Świadczenie usług farmaceutycznych oraz zaopatrzenie pacjentów w leki jest - w ocenie Izby - na stabilnym poziomie” - pisze - między innymi - w piśmie przesłanym do redakcji „Gazety Wrocławskiej” mgr farm. Eryk Polański, wiceprezes Okręgowej Rady Aptekarskiej Dolnośląskiej Izby Aptekarskiej.

Izba nie uważa, że tempo zamykania aptek przybrało na sile.

Przeciwnie - tempo to jest (jej zdaniem) mniejsze niż przed 2017 r.

Dolnośląska Izba Aptekarska uważa, że obecne regulacje w zakresie otwierania nowych aptek nie powinny być zmieniane. Przeciwnie: regulacje te powinny być utrzymane i egzekwowane. Dopiero ich skuteczne stosowanie spowoduje, że poprawi się dostęp do leków oraz zwiększy poziom świadczonych usług farmaceutycznych.

„Podkreślenia wymaga, że ustanowione w 2017 r. regulacje są wzorowane na rozwiązaniach z krajów Europy Zachodniej (Francji, Niemiec, czy Austrii). W tych państwach nie występuje problem z dostępnością do leków i usług świadczonych w aptekach, albowiem apteki od wielu lat funkcjonują w przewidywalnym otoczeniu. Jak już zaznaczono - obecne problemy rynku aptecznego są pochodną jego liberalizacji i usieciowienia (przejmowania przez duże sieci apteczne). To właśnie rozwój sieci aptecznych jest największym zagrożeniem dla dostępności pacjentów do leków, albowiem zjawisko to powoduje monopolizację rynku i koncentrację aptek jedynie w dużych skupiskach ludzkich. Zaostrza również konkurencję, powodując że apteki utrzymują na stanie magazynowym nie te leki, które ratują życie, tylko takie leki, które mogą sprzedać z większą marżą (głównie leki bez recepty - OTC). Potwierdzają to przykłady takich państw, jak Węgry, czy Estonia, w których usieciwienie spowodowało monopolizację rynku, co - koniec końców - spotkało się z reakcją tamtejszych rządów i wprowadzeniem regulacji.

Dodatkowo niektóre zagraniczne sieci apteczne wyprowadzają zyski zagranicę (do rajów podatkowych), nie płacąc ich tym samym w kraju. Niektóre podmioty sieciowe od wielu lat wykazują milionowe straty pomimo stale rosnących obrotów. W przeszłości stworzyło to podglebie do nieuczciwej konkurencji (np. stosowania dumpingu cenowego), co również stało się przyczyną upadania mniejszych aptek, a co obecnie wpływa na to, że w niektórych miejscowościach aptek tych po prostu nie ma” - informuje Dolnośląska Izba Aptekarska.

Suche dane Głównego Urzędu Statystycznego tylko z czterech ostatnich lat (od 2020 do 2023) nie są optymistyczne. W 2020 roku w naszym województwie działało 1003 aptek i punktów aptecznych. Rok później już było ich mniej (liczba spadła do 982). Kolejne lata, to kolejne zamykanie aptek na Dolnym Śląsku. W 2022 było ich 959 a w 2023 - tylko 938.

Jest szansa dla świdnickiej Diory. Unitra chce przejąć upadły zakład

Remigiusz Biały
Świdnica

Po tygodniach niepewności jest nadzieja, że zakład Diory na Dolnym Śląsku przetrwa. Syndyk podpisał z Unitrą umowę dzierżawy zakładu, jednak jeszcze za wcześnie, aby mówić o przejęciu. Dzięki temu do pracy wróci połowa niedawno zwolnionej załogi.

W czerwcu 2025 roku Diora należąca do Agencji Rozwoju Przemysłu została postawiona w stan upadłości, a wypowiedzenia dostała cała ponadstoosobowa załoga.

Świdnickim zakładem zainteresowała się Unitra, firma będąca przez lata liderem polskiej produkcji urządzeń audio i wideo.

Prezes zarządu Unitry poinformował, że firma podpisała z syndykiem Diory



W Świdnicy powstawały obudowy do telewizorów, odbiorników radiowych oraz kolumn głośnikowych

umowę dzierżawy. Dodał, że Unitra podjęła ryzyko i nie znając jeszcze wyceny, wy-

dzierżawiła spółkę, aby zatrudnić ludzi i wznowić produkcję.

- To jest pierwszy krok na drodze do zakupu Diory. Po prostu syndyk potrzebuje

więcej czasu na wycenę majątku. To zazwyczaj trwa w polskich warunkach od kilku do kilkunastu miesięcy. Gdybyśmy zostawili Diorę na ten czas, to byśmy tego zakładu już nie podnieśli - mówi Damian Kostrzewa, prezes Unitry.

Zapowiedziano, że do pracy wróci 50 procent zwolnionej załogi, czyli ponad 50 osób.

- Większość obrotu Diory to są klienci B2B, nie chcemy zawieść tych ludzi i zostawić ich z niczym. Podniesiemy produkcję, która była w toku. Zobaczymy, co możemy zrobić w ciągu tych miesięcy, kiedy nie jesteśmy jeszcze właścicielami Diory - dodaje Damian Kostrzewa.

Po przejęciu Diory Unitra chce rozbudować polski przemysł audio. Kiedyś ten sektor zatrudniał 100 tys. ludzi.

- Mamy potencjał, aby rozwijać tę branżę i będziemy to

robić małymi krokami, a jednym z nich jest przejęcie świdnickich zakładów. Ich najcenniejszym zasobem są jej pracownicy. To jest skarb, który był doceniany też przez firmy trzecie, które zlecały produkcję w Diorze - mówi Damian Kostrzewa, prezes Unitry.

Świdnicka Diora wywodzi się z powstałej w 1945 r. Dolnośląskiej Fabryki Mebli. W latach 70. XX wieku zakład został włączony w struktury dzierżoniowskich, macierzystych Zakładów Radiowych DIORA i rozpoczęła się tam produkcja na potrzeby krajowego przemysłu elektronicznego. W Świdnicy powstawały obudowy do telewizorów, odbiorników radiowych oraz kolumn głośnikowych. W ostatnich latach produkowano tam obudowy do głośników i kolumn głośnikowych, a także montowano całe zestawy głośnikowe.

Dym pojawił się na klatce schodowej

Elżbieta Węgrzyn
Boguszków-Gorce

We wtorkową noc (12-13 sierpnia) 2025 strażacy i inne służby interweniowały w budynku wielorodzinnym przy ul. Krakowskiej. Mieszkańcy budynku wyczuli na korytarzu ostry zapach dymu.

- Późnym wieczorem zostaliśmy zadysponowani do interwencji w budynku przy ul. Krakowskiej. Zgłoszenie dotyczyło mieszkania, którego lokator nie reagował na pukanie, a na klatce schodowej wyczuwalny był intensywny zapach spalenizny - relacjonują strażacy ochotnicy z OSP Boguszków.

Zaniepokojeni mieszkańcy budynku wezwali służby. Na miejsce zadysponowano strażaków z Wałbrzyska i Boguszoza, a także pogotowie ratunkowe.

Przybyli strażacy również próbowali porozumieć się z lokatorem, w końcu użyli narzędzi hydraulicznych.

- Po otwarciu drzwi przy użyciu narzędzi ratowniczych, w środku zastaliśmy

śpiącego mężczyznę. Na włączonej kuchence pozostawił potrawę, która była źródłem zadymienia. Na szczęście nikomu nic się nie stało - relacjonują pożarnicy.

Na szczęście udało się ratownikom dotrzeć do mężczyzny nim doszło do rozprzestrzenienia się pożaru oraz zatrucia poszkodowanego dymem. Strażacy z Boguszoza uczestniczyli w akcji wspólnie z zastępami JRG-1 Wałbrzysk oraz ZRM Wałbrzysk.



Na szczęście nikomu nic się nie stało

Nakrętkami i kulkami strzelał z balkonu do gołębi. Kilka ptaków zginęło w męczarniach

Karolina Kwiatek
Wałbrzych

Gruchające pod mieszkaniem ptaki denerwowały mieszkańca Piaskowej Góry. Mężczyzna w średnim wieku postanowił się ich pozbyć. Z tortury urządził sobie rozrywkę. W ten sposób zabił 3 gołębie. Grozi mu sąd.

Nawet 5 lat więzienia grozi 47-letniemu mieszkańcowi Wałbrzyska. Mężczyzna usłyszał zarzut zabicia zwierzęcia bez uzasadnionej przyczyny. Thumaczył policji, że denerwowały go ptaki za oknem, więc postanowił się ich pozbyć. Wziął procę, białe kulki i nakrętki do śrub, a następnie zaczął strzelać do gołębi. Wszystko na oczach innych ludzi.

- Jeden z mieszkańców zauważył, że mężczyzna ze swojego balkonu strzela z procy do gołębi. Postanowił więc wykręcić numer alarmowy. Mundurowi znaleźli na miejscu martwe gołębie. W mieszkaniu nikogo już nie było - mówi Marcin Świeży z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu.



Podczas przeszukania mieszkania 47-latka kryminalni znaleźli dwie proce, metalowe kulki oraz nakrętki

Policjanci ustalili dane mężczyzny. Złapali go, jak 47-latek był w pracy. Tego samego dnia został przesłuchany przez prokuratora. Podczas przeszukiwania mieszkania podejrzanego, funkcjonariusze znaleźli dwie proce, białe kulki i metalowe nakrętki.

Mężczyzna nie zaprzeczał, że strzelał. Zrzucił wszystko

na nerwy. Teraz będzie musiał regularnie stawiać się na komendzie. Na poczet kary, policja zabezpieczyła 2 000 zł.

- Przypominamy, że zgodnie z art. 35 ustawy o ochronie zwierząt, zabicie zwierzęcia bez uzasadnionej przyczyny jest przestępstwem, za które grozi kara pozbawienia wol-

ności do 3 lat, a w przypadku działania ze szczególnym okrucieństwem do 5 lat. Zwierzęta, w tym również ptaki takie jak gołębie, podlegają ochronie prawnej. Zabijanie ich bez podstawy prawnej jest nie tylko niehumanitarne, ale także sprzeczne z obowiązującymi przepisami - dodaje policjant.



FOT. ZIEMIA WAŁBRZYSKA

Powiat Wałbrzyski postanowił wspomóc finansowo remont schodów

W „Andrzejówce” schody będą jak nowe

Paweł Gołębiowski
Rybnica Leśna

Powiat Wałbrzyski przekaze Schronisku „Andrzejówka” 10 tysięcy złotych na remont schodów. Umowę w tej sprawie podpisali: Leonard Górski, starosta powiatu wałbrzyskiego i Andrzej Sawicki, prezes spółki Mountain Spirit, która zarządza obiektem.

Pieniądze może nie są ogromne, ale pomogą naprawić tak kluczowy element obiektu jakim jest przecież wejście do niego.

Obecny najemca Schroniska PTTK „Andrzejówka” przywraca mu świetność. Kultowe miejsce ma już wyremontowany dach, w najbliższym czasie naprawiane mają być okna.

A starostwo powiatowe w ostatnim czasie przekazało już kilkadziesiąt tysięcy złotych na ratowanie zabytków.

Przypomnijmy, że Schronisko „Andrzejówka” w Rybnicy Leśnej jest miejscem doskonale znanym. Przyjeżdżają tam miłośnicy jazdy na nartach z kraju i nie tylko. Tysiące osób startowały w organizowanym kiedyś w pobliżu Andrzejówki Biegu Gwarków. Wiele osób odwiedza to miejsce także poza zimą, bo okolica jest piękna. Schronisko popularne było od swojego powstania. Wzniesiono je z inicjatywy ówczesnego prezesa Wałbrzyskiego Towarzystwa Górskiego (Waldenburger Gebirgsverein), aptekarza Andreasa Bocka. Od jego imienia pochodziła nazwana Andreasbaude (obecnie spolszczona). W 1936 roku obecną Andrzejówkę odwiedziła holenderska królowa Wilhelmina wraz z księżniczką Julianną. Pierwszymi gospodarzami schroniska było małżeństwo Otto i Margarete Rübartsch.

Budynki legendarnego zakładu porcelany idą pod młotek

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

To będzie najbardziej oczekiwana sprzedaż nieruchomości w ostatnich latach, a może nawet dekady. Komornik wystawił na sprzedaż grunty kompleksu byłej Fabryki Porcelany Wałbrzych.

- To może być początek wielkiej zmiany - dla tego terenu i dla całego Wałbrzycha. We wrześniu odbędą się dwie licytacje komornicze na sprzedaż działek na terenie po byłej Porcelanie Wałbrzych w dzielnicy Stary Zdrój, tuż obok dworca Wałbrzych Miasto - informuje spółka InWałbrzych. Jej przedstawiciele poszukują inwestorów, a także inicjują inwestycje o charakterze mieszkaniowym.

Ten teren to prawdziwa kolebka przemysłowego Starego Zdroju, obecnej dzielnicy Wałbrzycha. Historia w znacznej mierze wyburzonych obiektów nieistniejącej już Fabryki Porcelany Wałbrzych, położonej przy dworcu Wałbrzych Miasto sięgała 1845 roku.

Początkowo działała ona jako manufaktura założona przez Carla Tielscha. Od prywatyzacji Fabryki Porcelany Stołowej Wałbrzych w 1992 roku zakład radził sobie różnie, głównie mu się nie wiodło. W 2007



FOT. INWAŁBRZYCH

Ten teren to prawdziwa kolebka przemysłowego Starego Zdroju

roku była szansa na lepszą passę kompleksu wałbrzyskiej porcelany, po tym jak obiekt wykupiła firma Jaro z Jaroszowa koło Strzegomia. Niestety sama wkrótce straciła rynek zbytu w krajach arabskich i musiała ciąć koszty. W końcu w październiku 2011 syndyk masy upadłościowej sprzedał kompleks firmie Finader S.A. z Warszawy. Ta zaś mimo obietnic wznowienia produkcji w 2012 roku zamknęła zakład i pozostawiła hale bez ochrony.

Następnie pisaliśmy o pożarach i zawaleniach oraz niewystarczającym zabezpieczeniu budynków. W końcu, w 2017 roku wyburzono ruiny fabryki

z wyjątkiem tych gmachów, które są objęte ochroną konserwatorską. To zatem obszar historyczny i strategicznie położony. Od lat czeka on na drugie życie.

Licytacje komornicze odbędą się w najbliższych tygodniach w Sądzie Rejonowym w Wałbrzychu.

- 15 września 2025 r., godz. 12:40 - pierwsza licytacja, działka 5,6480 ha, cena wywoławcza 1 098 690,75 zł

- 22 września 2025 r., godz. 12:30 - druga licytacja, działka 4,8235 ha, cena wywoławcza 3 589 366,15 zł

- Z wielką nadzieją patrzymy na tę licytację, jako że ten teren rezonuje na całą okolicę i może

przyczynić się do jej rozwoju. To może być jego ostatnia szansa. Poważny przedsiębiorca może ten obszar zagospodarować i stworzyć nową jakość - zaznacza Arkadiusz Grudzeń, prezes InWałbrzych.

Jak podkreślają przedstawiciele spółki InWałbrzych, potencjalny inwestor, ma szansę stworzyć w tym miejscu nowoczesną, tętniącą życiem przestrzeń, ważną dla rozwoju naszego miasta.

Od tego, kto zainteresuje się tym obszarem i zechce założyć tu biznes zależy docelowy sposób zagospodarowania tego terenu. Do dziś pełnił on funkcję usługowo-produkcyjną.

Labirynt w kukurydzy

Remigiusz Biały
Dolny Śląsk

W tym roku na jednym z pól pod Wrocławiem pojawiła się nowa atrakcja. Aby stworzyć płataninę korytarzy, nikt nic nie kosił i nie wycinał. Jak powstał labirynt w Magnicach?

Na polu w Magnicach niedaleko Wrocławia (woj. dolnośląskie) rośnie kukurydza paszowa, która - po zakończeniu sezonu - zostanie skoszona i sprzedana.

- Układ ścieżek powstał komputerowo na podstawie zdjęcia i mapy geodezyjnej pola. Następnie na to zostało naniesiony układ ścieżek i taki plik wgrano do systemu nawigacyjnego GPS w siewniku. Nic nie kosiliśmy, cały zarys labiryntu jest wysiany - mówi Mateusz Bagiński, założyciel labiryntu.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

Labirynt w polu kukurydzy pod Wrocławiem

Labirynt można odwiedzić i go przejść, a pole zostało zasadzone z myślą właśnie o tym.

Ten sezon w kukurydzianym labiryncie jest pilotażowy, ale pomysłodawcy już mają plany na następny rok i rozszerzenie liczby atrakcji.

Patryk Głazewski
Dolny Śląsk

Policjanci z Dolnego Śląska udaremnili jazdę nietrzeźwym kierowcom. 24-latek miał 1,7 promila, a rowerzystka ponad 2,3 promila alkoholu.

W miniony poniedziałek (11 sierpnia) dzielnicowy z Komisariatu Policji w Bolkowie, patrolując teren miejscowości Nowe Rochowice, zatrzymał do kon-

troli osobowego citroena. Podczas rozmowy z kierowcą, 24-letnim obywatelem Ukrainy zamieszującym powiat karkonoski, funkcjonariusz od razu wyczuł silny zapach alkoholu. Badanie alkomatem potwierdziło przypuszczenia - mężczyzna miał w organizmie aż 1,7 promila alkoholu.

Następnego dnia 24-latek usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości i odpowie przed sądem w Kamiennej Górze.

Tego samego dnia, na terenie powiatu jaworskiego, asp. Maciej Malinowski z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Legnicy udowodnił, że policjantem jest się zawsze nawet poza godzinami pracy. Funkcjonariusz, przebywając prywatnie w okolicy, zauważył rowerzystkę jadącą niebezpiecznie chwiejnym torem.

Natychmiast zareagował, zatrzymał kobietę i wyczuł od niej silną woń alkoholu. Na miejsce przyjechał patrol, który przejął

interwencję. Badanie wykazało, że 38-letnia mieszkanka powiatu jaworskiego miała w organizmie ponad 2,3 promila alkoholu.

Tylko od początku sierpnia dolnośląska policja zatrzymała prawie 300 pijanych kierowców. Obie sytuacje pokazują, że funkcjonariusze reagują stanowczo, niezależnie od tego, czy chodzi o samochód, czy rower. Nietrzeźwi uczestnicy ruchu drogowego stwarzają realne zagrożenie, a policja zapowiada dalsze kontrole i brak pobłażliwości.

REKLAMA 0011383556

Wójt Gminy Czarny Bór informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Czarnym Borze **wywieziono ogłoszenie w sprawie zatwierdzenia wykazu nr 25, 26/2025 nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży na cele rolne w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.**

REKLAMA 0011381948

INFORMACJA

Burmistrz Jaworzyny Śląskiej

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

1. Lokali mieszkalnych przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym zgodnie z Zarządzeniem Burmistrza Nr 128/B/25 z dnia 08.08.2025 r.

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

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

INWESTYCJE KOMPLEKS PRZYCIĄGNIJE JESZCZE WIĘCEJ TURYSTÓW

Palmiarnia zyskała nowe tereny

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Gdy w 2012 roku Gmina Wałbrzych odkupiła wiekową palmiarnię nikt nie wyobrażał sobie, że sypiące się szklarnie i zagrożone przemarznięciem wiekowe tropikalne rośliny uda się nie tylko uratować, ale też w dekadę później przywrócić świetność całego obiektu.

13 sierpnia 2025 ogłoszono nieodpłatne przejęcie przez Gminę Wałbrzych terenów przy Palmiarni od Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa. To kolejny ważny moment w dziejach Palmiarni Wałbrzych, czyli zabytkowego kompleksu położonego w sąsiedztwie Zamku Książ i jednego z najbardziej popularnych tego typu kompleksów w Polsce.

- Sformułowanie, że uczestniczymy dziś w historycznej chwili ma swój wielopłaszczyznowy wymiar. Ta chwila dotyka bezpośrednio historii miasta, regionu i tej części Europy - mówi Roman Szelemej, prezydent Wałbrzyska i jak zaznacza: - Przejmujemy coś, co kiedyś należało do mieszkańców Wałbrzyska.

Mowa oczywiście o właścicielach miasta oraz jego okolic przed II wojną światową, czyli rodzinie Hochbergów, a także o czasie powojennym, gdy Palmiarnia nadal działała z pożytkiem dla lokalnej społeczności



FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN

Koncepcja zagospodarowania terenów wokół Palmiarni już istnieje

będąc zarządzana przez różne podmioty.

- Nierzadko nieruchomości Skarbu Państwa będące w zasobie KOWR są rozdysponowywane w formie nieodpłatnego przekazania na rzecz samorządów, rzadkością natomiast jest, że samorząd przez wiele lat starał się o pozyskanie ziem stanowiących dopełnienie swoich decyzji z 2012 roku, by pełniły spójną całość - mówi Paweł Mazur, zastępca dyrektora KOWR OT Wrocław.

Jak podkreślał prezydent Wałbrzyska, decyzja o przekazaniu tych ok. 3 ha była wyrazem

wieloletnich starań, a także - jak zaznaczał była wcześniej blokowana.

Palmiarnia od początku istnienia stanowiła integralną część Zamku Książ, który właśnie został uznany za pomnik historii. Była jego ogrodem, szkółką, w której hodowano rośliny ozdobne oraz użytkowe i częścią bezpośredniego zaplecza zamku ciągnącego się od Świebodzic do granic Szczawienka.

- Dziś odzyskujemy dla miasta i jego mieszkańców prawie 3 ha absolutnie kluczowych nieruchomości wokół Palmiarni - zaznacza wójt i wspomina, że

jest to wynikiem działań rozpoczętych w czasie początku drogi ratunku Palmiarni, jej odkupienia w 2012 roku, gdy była ona kompleksem zniszczonym - upadającym, którego to psujące się ogrzewanie nie stanowiło odpowiedniej ochrony dla zabytku i rosnących w nim wiekowych roślin tropikalnych.

Wałbrzych kupił palmiarnię w 2012 roku od ówczesnej ANR za 2,5 mln zł, ale uzyskał 600 tys. zł bonifikaty w związku z nabyciem obiektu zabytkowego. Odbióło się to wówczas wielkim wysiłkiem dla miejskiego budżetu. Miasto zabiegało też od tamtego

czasu o odzyskanie terenów wokół zakupionej Palmiarni, będących jej integralną historyczną częścią.

Opracowana została koncepcja zagospodarowania terenów przylegających do Palmiarni, obejmująca wszystkie trzy działki przekazane przez Krajowy Ośrodek. Przedstawiła ją Dorota Karolewska, prezeska Zamku Książ w Wałbrzychu, zarządzającego również Palmiarnią.

1. Pierwsza działka ma 2300 metrów.

- Ona pozwoli nam rozbudować i podnieść jakość infrastruktury turystycznej - wskazuje pani prezes i podkreśla, że obecnie obiekt ten już obsługuje 400 tys. odwiedzających rocznie.

Na działce od strony ul. Wro-

Palmiarnia od początku istnienia stanowiła integralną część Zamku Książ, który właśnie został uznany za pomnik historii.

clawskiej w zabytkowym budynku mają powstać:

- nowe kasy biletowe z toaletą;

- tu też odtworzony ma być obiekt restauracyjny, nawiązujący do 400 lat;

- może też centrum informacji turystycznej i sale poświęcone działalności kulturalnej oraz edukacyjnej.

2. Największa działka położona naprzeciwko serca obecnej Palmiarni.

Teren liczący ponad 11 000 metrów kwadratowych wzdłuż obecnego terenu obiektu również odzyska swoją dawną funkcję.

- Tam ma powstać wielki, piękny paradny ogród, tak jak historycznie wyglądało - zaznacza prezes Karolewska.

Mowa o dawnych zbiornikach wodnych, rabatach, małej architekturze, pergolach i terenie rekreacyjnym, wypoczynkowym dla turystów przez cały rok.

3. Ostatnia lokalizacja, działka po prawej od frontu Palmiarni, wizualnie za całym kompleksem.

- To było kiedyś gospodarczo-ogrodnicze zaplecze i tak też miało być. Będziemy to odtwarzać, powstałyby tam hale ogrodnicze, szkółki roślin ozdobnych, byśmy mogli produkować rośliny - zaznacza pani prezes Zamku Książ w Wałbrzychu.

Mowa o roślinach użytkowych dla zieleni miejskiej Wałbrzyska i zamku, jak przed laty dla Zamku Książ.

Prezeska zamku wierzy, że Palmiarnia stanie się sercem ogrodniczym miasta. - Odzyskanie tych działek daje nam ogromne możliwości, a przede wszystkim odtwarzamy znaczenie tego kompleksu książęńskiego, którego zamek, palmiarnia i Aleja Lipowa stanowiły jedną, integralną całość, którą będziemy odtwarzać - zaznacza.

Metamorfoza ulicy oraz budowa zbiornika

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

W południowej części miasta równocześnie realizowanych jest kilka inwestycji, ale to budowa zbiornika przy ulicy Beethovena przytąga największą uwagę. Sprawdziliśmy, jakie ma pełnić funkcje.

- Ma on około 900 metrów sześciennych. To jest zbiornik retencyjny wód opadowych z terenu ul. Beethovena. Nie jest on zbiornikiem retencyjnym [przeciwpowodziowym] w rozumieniu dosłownym, bo pewna przesłakliwość gruntu tu istnieje. Jeśli będą takie możliwości, ta woda może być też wykorzystywana na potrzeby powstającej tu nowej zajezdni autobusowej, na cele gospodarcze - wyjaśnia Andrzej Piękny,

kierownik Biura Inwestycji Drogowych i Zarządzania Drogami Urzędu Miejskiego w Wałbrzychu.

Budowa odbywa się na ul. Beethovena w bliskim sąsiedztwie dawnego biurowca KWK „Chrobry” pełniącego do niedawna rolę MOPS, a dokładnie - po przeciwnej stronie ulicy przy kompleksie ogrzewalni.

Pięć podobnych zbiorników powstało podczas budowy obwodnicy zachodniej Wałbrzyska pomiędzy Starym Zdrojem a Piaskową Górą i Szczawnem-Zdrój. Na południu miasta, przy innych drogach, nie było do tej pory tak dużych obiektów inżynierskich tego typu.

- Trwa przebudowa ul. Beethovena. Jest to bardzo duże zadanie. Cały czas wykonawca natrafia na kolejne trudności związane przede wszystkim z infrastrukturą podziemną.



FOT. ARC

Zbiornik retencyjny będzie mieć około 900 metrów sześciennych pojemności

W chwili, gdy wymaga ona przebudowy, naprawy i wymiany przez gestorów sieci, wstrzymuje nam to prace drogowe - mówi Kacper Nogajczyk, zastępca prezydenta Wałbrzyska odpowiedzialny za inwestycje.

Prace na tej drodze prowadzącej do ważnych miejskich obiektów jak - PSZOK, budowana baza MZUK, czy nowe schronisko dla zwierząt - rozpoczęły się we wrześniu 2024.

Roboty trwają nie tylko na fragmencie dolnego biegu ulicy, gdzie inwestycję prowadzi wyłoniona w przetargu firma Budimex (wynosi 1350 m od Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych do skrzyżowania z ul. Gen. W. Sikorskiego - droga krajowa nr 35.), ale też w jej górnym biegu.

Prace rozpoczęte we wrześniu 2024 miały trwać 15 mie-

sięcy od podpisania umowy, czyli do końca 2025. Już wiadomo, że są opóźnienia.

- Obecnie mówimy o opóźnieniu miesiąca, może dwóch. Przy tak ogromnym zakresie prac budowlanych, biorąc też pod uwagę wszelkie zaszłości, na które wykonawca natrafia w terenie, jest to dobry termin - komentuje Nogajczyk.

Poprzemysłowa i zdegradowana ulica Beethovena przechodzi obecnie dynamiczną metamorfozę. Realizowanych jest tu kilka inwestycji.

1. Powstały tu nowe mieszkania socjalne oraz kompleks ogrzewalni.
2. Trwa tutaj budowa bazy dla MZUK,
3. Powstaje nowa zajezdnia autobusów
4. Budowa nowego schroniska dla zwierząt jest już na ukończeniu.

Lubi Pani piosenkę „Chałupy Welcome To”?

Lubiłam tę piosenkę, bo kojarzyła się z beztroską. Przez lata naturyzm w Polsce zszedł do podziemia. Ludzie bali się osądów, a dostęp do odpowiednich miejsc był ograniczony. Dziś sytuacja się zmienia - nad Bałtykiem funkcjonują oficjalne plaże naturystyczne, powstają nowe inicjatywy. Ale nagrałabym nową piosenkę, z naszym Podbeskidziem w tle.

Góry sprzyjają naturyzmowi?

Na pewno latem super jest pojechać nad morze. Jak tylko mam okazję, to lubię wybrać się na plażę nudystyczną czy naturystyczną. Są piękne i oznakowane, nie tak jak kiedyś. Teraz można fajnie i bezpiecznie wypoczywać. Są też plaże naturystyczne w Kryspinowie pod Krakowem, a bliżej Bielska-Białej to Pogoria i Kęty. Jednak nasz ośrodek (Centrum Naturystyczne Cezar w Bielsku-Białej, którego Małgorzata Rijnvis była założycielką i je prowadziła - red.) jest jedynym całorocznym ośrodkiem naturystycznym znajdującym się w otulinie beskidzkiego parku krajobrazowego. To w pełni ogrodzony, bezpieczny, zanurzony w zieleni ośrodek z przestrzenią do spacerów, ćwiczeń i odpoczynku - wszystko tu dzieje się w nagości. Z poszanowaniem ciała, granic i prywatności. Tutaj nie tylko leży się nago, tutaj się żyje.

Lepiej mówić nudysta czy naturysta?

W sumie to jedno i to samo. Sama się nad tym zastanawiałam. Nie wiem, czym się różni nudysta od naturysty. Może długością włosów? (śmiech).

A jogę lepiej praktykować w ubraniu czy nago?

Jogę zawsze dobrze jest praktykować. Czy w ubraniu, czy nago, zawsze będzie to z korzyścią dla osoby, która ją ćwiczy. Jest dużo powodów, by ćwiczyć jogę: żeby się wyciszyć, zrelaksować, można przy jej pomocy wyleczyć swoje traumy, dolegliwości z kręgosłupem. Po prostu joga jest dobra dla naszego ciała, dla umysłu.

Czy dużo osób praktykuje jogę?

W Bielsku-Białej pojawiło się wiele miejsc, gdzie można ćwiczyć jogę. Jeszcze 10-15 lat temu było takich miejsc kilka, a teraz jest już ich wiele. Jako certyfikowana instruktorka jogi prowadzę zajęcia dopasowane do poziomu uczestników - od osób początkujących po seniorów. Ćwiczenia odbywają się w ogrodzie, w małych grupach lub indywidualnie. Poza sezonem letnim prowadzę także „tekstylne” sesje w pomieszczeniach.

Z czego wynika potrzeba praktykowania jogi?

Ludzie szukają wyciszenia i równowagi w życiu. Przychodzą także osoby czujące, że zaczynają się pojawiać u nich problemy ruchowe. Są na przykład osoby dużo ćwiczące na siłowniach, które zauważyły, że poskracały im się wszystkie mięśnie. Różne więc są powody.

Skąd pomysł, żeby praktykować jogę nago?

Jestem naturystką od ponad 20 lat i zauważyłam, że ludzie w tym naturyzmie poszukują teraz czegoś więcej. Brakuje im jakiejś aktywności, żeby ten naturyzm nie kończył się tylko na leżeniu na leżaku czy spotkaniach towarzyskich. Kiedy podróżowałam po Stanach Zjednoczonych, trafiłam do ośrodka naturystycznego, gdzie doświadczyłam takiego naturyzmu, który miałam z tyłu głowy - w tym ośrodku było dużo różnych aktywności wykonywanych w nagości: tai chi, joga, spotkania koła filozoficznego. Gotowało się i siadało przy jednym stole nago, było muzykowanie przy ognisku, wspólne tańce. W ten sposób przez te wszystkie działania uczestniczący w nich ludzie stawali się jedną społecznością. Każdy się ze sobą w jakiś sposób zapoznał. Ten coś gotował, ten podał do stołu, ktoś ćwiczył jogę. Ludzie nie leżeli na plaży jeden obok drugiego, gdzie tak naprawdę nikt się nie zna, lecz ważna była interakcja. Bardzo mi się to spodobało, trafiło do serca. Pomyslałam, że bardzo chciałabym, żeby w Polsce można było prowadzić taki naturyzm bliżej natury. Chodziło mi o to, żeby to nie było tylko to, iż ktoś się rozbiera i jest nagi, ale także chciałam to poszerzyć o jakiś pierwiastek duchowy. Stąd ta joga nago dla ludzi, którzy lubią wspólnie odpoczywać, robią to nago, a przy okazji szukają jeszcze czegoś więcej.

Jak wyglądały początki?

Studio Mudra, którego najbardziej rozpoznawalnym elementem jest naga joga - prak-

NAGA JOGA NIE DLA KAŻDEGO?

- Dla mnie naturyzm to coś więcej niż leżenie nago na plaży
- mówi Małgorzata Rijnvis, instruktorka jogi, wiceprezeska Polskiej Federacji Naturystów, założycielka Studio Mudra

Rozmawiał Jacek Drost



Małgorzata Rijnvis prowadzi bielskie Studio Mudra, gdzie można praktykować jogę bez ubrań

tyka jogi bez ubrań zyskuje na popularności, choć nadal budzi emocje. Nie chodzi jednak o prowokację. Chodzi o wolność ruchu, akceptację siebie i głębsze połączenie z własnym ciałem. To nie jest joga „dla golasów”, tylko joga z głębią. Joga nago pozwala bowiem przekroczyć własne ograniczenia. Uczymy odwagi, obecności i pokory wobec własnego ciała. Wydarzenia naturystyczne, które organizuję, w większości odbywają się w okresie letnim, w naszym hektarowym ogrodzie, więc jest gdzie ćwiczyć, rozpalic ognisko, potać się. Robię to małymi krokami. Pomału ludzie dowiadują się o przygotowywanych przeze mnie wydarzeniach, przychodzą na różne eventy. Na przykład w minioną sobotę zorganizowałam Festiwal Ciała, gdzie ćwiczyliśmy jogę, później były tańce i malowanie dużego obrazu, obiad przy wspól-

nym stole i wieczorem wycieczka oraz ognisko z pieczeniem kiełbasek. Wszystko z poszanowaniem przestrzeni osobistej.

Z czego wynikają te małe kroczki? Ludzie nie są przekonani do naturyzmu?

Moje działania nie są dla każdego. To wydarzenia skierowane do naturystów, ale nie wszystkich. Są one skierowane do naturystów chcących do naturyzmu dołożyć coś duchowego, bardziej świadomego. To nie jest piwko i grill. To działania skierowane do naprawdę wąskiej grupy.

Kto się decyduje na udział w tych zajęciach?

To ludzie w wieku od 30 lat wzwyż, jest trochę pięćdziesięciolatków.

Jakie to są osoby? Zamożne? Wykształcone? Poszukiwacze przygód?

Powiem jeszcze, dlaczego moje działania są takie trudne - po prostu nie każdy chce się ujawniać. Jak ktoś prowadzi jakąś działalność, to ma marketing, robi zdjęcia, zbiera lajki, oznacza ludzi w mediach społecznościowych. Ja tego wszystkiego nie mogę zrobić, bo nie każdy chciałby zostać pokazany, oznakowany, nie każdy chce, żeby inni wiedzieli, w jaki sposób wypoczywa, spędza czas wolny. Szanuję to. Wbrew stereotypom, do ośrodka trafiają osoby z różnych środowisk: lekarze, prawnicy, nauczyciele, osoby pracujące fizycznie. Gdy jesteśmy nago, nie interesuje nas wykształcenie ani zawód. Liczy się to, czy jest między nami jakaś chemia, flow, czy można zagrać razem w badminton albo posiedzieć przy ognisku.

Jak takie zajęcia się zaczynają, jak wyglądają?

Jeśli robię wakacyjne sesje jogi w ogrodzie, które odbywają się co tydzień, to najpierw jest mała rozgrzewka, delikatne rozciąganie. Zaczynamy od asan stojących, rozciągamy ciało, robimy skłony i przechodzimy coraz niżej, do różnych skrętów, a na koniec leżymy na brzuchu lub na plecach i robimy kolejne aktywności asany. W zależności od tego, jakie osoby uczestniczą w zajęciach - czy praktykujące jogę, czy nie - staram się dopasować ćwiczenia do ich stopnia zaawansowania.

Na taką nagą jogę decydują się częściej kobiety czy mężczyźni?

Pierwsze ogłoszenia przyciągały panów - wiadomo. Ale wyższa cena i spokojna atmosfera szybko zweryfikowały oczekiwania. Teraz mam grupy mieszane, przyjeżdżają też pary. To delikatne kwestie. Jak to w życiu - różni ludzie się zdarzają.

To są drogie zajęcia?

W przypadku zajęć grupowych cena wynosi 80 zł za osobę, 150 zł za parę i 250 zł za indywidualną sesję (dla osób spoza społeczności naturystycznej).

Czy naga joga jest powszechna?

Chyba nie ma nagiej jogi w Polsce. Jestem instruktorem jogi, a nie samowwianą naturystką, która trochę jogi poznała. Ukończyłam szkołę, a że jestem naturystką i coraz głębiej w ten naturyzm wchodzę, więc zaczęłam tę jogę nago prowadzić. Robię to także dla siebie - myślę, że ta joga będzie dla mnie jak najdłużej, bo czuję, jakie mam z niej korzyści.

Czy naturyzm budzi jeszcze zgorszenie?

Teraz robi się dość popularny. Ponad 20 lat temu, kiedy wypowiadałam się na ten temat, to traktowano to trochę jako takie wakacyjne podśmiewajki z tych golasów. Teraz pisze się o tym i mówi w radiu coraz częściej, i już w zupełnie innej formie. Po prostu Polacy ruszyli w świat. Jeżdżą w inne miejsca i widzą, że nagość jest czymś naturalnym, że plaże są oznakowane, a nago chodzą osoby starsze, młodsze i nikogo to nie dziwi. Nie ma w tym żadnej sensacji.

Jest już dobrze, czy jest jeszcze coś do zrobienia w kwestii tolerancji, podejścia do naturyzmu?

Pewnie części osób nie da się zmienić i one zawsze będą miały ten sam pogląd na nagość. To kwestia wychowania, tego, jak te sprawy traktowano w domu, jak się mówiło o nagości, czy była ona łączona z seksualnością, erotyką. Myślę, że jesteśmy w połowie drogi.

A dla Pani czym jest naturyzm?

Dla mnie naturyzm to nie jest leżenie nago z piwkiem w ręku, ale traktuję go jako formę - może to górnolotnie zabrzmieć - wyciszenia, kontaktu z ziemią, czegoś więcej. Dlatego powstał pomysł, żeby połączyć jogę z nagością, bo dla mnie połączenie jej z latem, lasem i nagim ciałem - zachowując szacunek do ciała każdego człowieka - sprawia, że można doświadczyć czegoś innego. Leżeć nago to jedno, a robić nago różne czynności to zupełnie inna sprawa. Trzeba się na to otworzyć, mieć większą świadomość, zaakceptować swoje ciało, poczuć się swobodnie w różnych ruchach. To także społeczność ludzi, na których można liczyć, z którymi można się spotkać, gdzie nikt nikogo nie ocenia i można się wśród tych ludzi odnaleźć niezależnie od statusu majątkowego czy wykształcenia. Dla mnie naturyzm to wolność, możliwość bycia sobą. To wiatr we włosach, las, ognisko, człowiek obok, który niczego od ciebie nie oczekuje. To nie tylko nagość, ale sposób, by poczuć, że naprawdę żyjesz. W zgodzie ze sobą.

ZAMEK KSIĄŻ WEEKEND RYCERSKI W ŚREDNIOWIECZNYM KLIMACIE UDAŁ SIĘ WYŚMIENICIE

Wspaniała zabawa i pojedynki godne leg



Na dwa dni zamek przeniósł się do średniowiecza



Nie zabrakło barwnych postaci, rycerzy w zbrojach i wojów



Monumentalne mury Książa ożyły dzięki obecności rycerzy, rzemieślników i artystów z dawnych



Wstęp na wydarzenie i wszystkie atrakcje był bezpłatny dla wszystkich



Weekend Rycerski to nie tylko widowisko – to żywa lekcja historii, zabawa i edukacja w jednym

gend



ch czasów



To było jedno z najbardziej widowiskowych wydarzeń tego lata w okolicach Wałbrzyska



Na terenie Książańskiego Parku Krajobrazowego powstała średniowieczna wioska



Głównym partnerem Zamku Książ w organizacji wydarzenia było Bractwo Zamku Grodno



Na własne oczy można było zobaczyć, jak wyglądało życie codzienne kilkaset lat temu



Widowiskowe pojedynki zbrojnych dodały wydarzeniu wyjątkowego klimatu



Dla widzów przygotowano fascynujące pokazy walk

Przestawiciel handlowy z Bydgoszczy korespondował z jedną z kluczowych klientek, panią prezes. A że ma tych klientek i klientów wielu, to pisał szybko. Wysłał maila i zanim doczekał się odpowiedzi na pocztę, zadzwonił telefon od tejże kobiety. Prezeska zwróciła handlowcowi uwagę.

- Okazało się, że napisałem do niej „I jak tam Pani cyce?”, a miało być „I jak tam Pani chce”. Ot, literówka - opowiada mężczyzna. - Przeprosiłem. Wstyd mi było, że w mailu do tak ważnej osoby zrobiłem głupi błąd. Plus taki, że udało mi się sprzedać dużą partię materiału. Skoro szefowa tamtej firmy podjęła współpracę z naszą, to znaczy, że się nie obraziła za te cyce.

I znów w temacie kobiecych walerów - prelegent włączył prezentację na konferencji. Slajdy były widoczne w tle, za plecami wykładowcy. Widownia zaczęła się śmiać. Przeczytała na slajdzie: „Największe sutki reformy”.

Pracownica wysłała SMS do kierowniczki: „Jutro się spóźnię. Idę do lekarza”. Na początku miała napisać „Hej”. Tyle że zamiast „e”, dziwnym trafem naciśnęła „u”.

Zona napisała do męża: „Dziś widziałam, jak sąsiedzi żule obejmują się na ławce. Chcę, jak oni”. Mąż zaskoczył się, o jakich pijaków chodzi: przecież nie o sąsiadów, bo to porządni ludzie. Zona sama siebie sprostowała. Słownik zmienił „czule” na „żule”.

Gdy natomiast szef wysłał wszystkim swoim ludziom w dziale zapowiedź, że nie będzie go przez dwa tygodnie z powodu urlopu, jeden z pracowników mu odpisał: „Życzę Państwu wakacji spędzonych w rodzinnym grobie”. Tak - właśnie „grobie”.

Wrocławek i Włocław

Piszemy tak, jak żyjemy, szybko. Stąd nie tylko mniej lub bardziej zabawne lapsusy, ale i poważne błędy. „Poprostu”, „wogule”, „ja nie rozumiem”, „powtórz jeszcze raz” albo „weź się cofnij do tyłu” to nasze znaki rozpoznawcze. Kłują w oczy, ranią słuch. Wypowiedzi są naszpikowane błędami ortograficznymi, interpunkcyjnymi, stylistycznymi. Stawiamy podwójne spacje i podwójne kropki, urywamy zdania, przestawiamy szyki. Nie znamy nazw własnych. Są tacy, którzy utworzyli nowe miasta - Włocław i Wrocławek. Prawie każdy z nas ma na swoim koncie wiele tego rodzaju grzechów. Jeszcze sztuczna inteligencja psuje pisemne szyki.

Zanik umiejętności

Karolina Jadanowska, dr nauk humanistycznych w zakresie językoznawstwa,

POLSZCZYZNA NICZYM CORAZ BARDZIEJ ODLEGŁA OJCZYZNA

Piszemy tak, jak żyjemy, w pośpiechu. Wtedy w wiadomościach wychodzą kwiatki w stylu: „Życzę Wam wakacji spędzonych w rodzinnym grobie”. Na razie to blisko nam do pogrzebienia prawidłowego języka polskiego

Katarzyna Piojda



Starszemu pokoleniu kłopoty sprawiają nawet emotikony, których zresztą przybywa

wykładowczyni UWSB Merito w Toruniu, mówi o zjawisku zanikania umiejętności poprawnego pisania w języku polskim: - To efekt kilku nakładających się czynników - zaznacza. - Żyjemy w epoce pośpiechu. Coraz częściej piszemy na smartfonach, w komunikatorach czy mediach społecznościowych, gdzie liczy się szybkość, a nie precyzja. Sama również piszę inaczej w SMS-ach, a inaczej w e-mailach służbowych czy instrukcjach do zadań. I uważam, że to naturalne. Myślę, że brak znaków diakrytycznych w pewnych kontekstach nie oznacza, że zanika umiejętność poprawnego pisania w języku polskim. Musimy być czujni, by nie popełnić faux pas np. w korespondencji biznesowej.

Dr Jadanowska kontynuuje: - Większym wyzwaniem staje się masowe, często bezrefleksyjne korzystanie z narzędzi ge-

neratywnej sztucznej inteligencji. „Produkowane” przez nie teksty są bardzo „okrągłe”, pozbawione literówek i błędów ortograficznych. Ponieważ jednak najpopularniejsze modele trenowane są głównie na danych anglojęzycznych, polskie treści często zawierają kalki językowe czy nienaturalne konstrukcje składniowe.

Niniejszy tekst

Ekspertka przytacza przykład: - Często spotykam się z błędnym użyciem imiesłowowego równoważnika zdania, choćby w konstrukcji: „Podsumowując, niniejszy tekst dotyczy...” - podczas gdy nasz tekst niczego nie podsumował. Została złamana zasada tożsamości podmiotów.

Nasza rozmówczyni podkreśla, że nie jest przeciwniczką korzystania z narzędzi generatywnej AI. - Widzę jednak spore zagrożenie w tym, że się-

gają po nie młodzi ludzie, którzy dopiero uczą się pisania czy w ogóle formułowania myśli - wskazuje. - Nawet wśród dorosłych obserwuje się zjawisko tzw. deskillingu, czyli stopniowej utraty umiejętności wskutek ich nieużywania. Jeśli zbyt często wyręcza nas algorytm, przestajemy ćwiczyć własne kompetencje językowe. Dlatego tak ważne jest, by mimo dostępnych technologii pielęgnować w sobie nawyk czytania i samodzielnego pisania tekstów. Język działa jak mięsień. Jeśli nie jest ćwiczony, słabnie.

Analfabeci XXI wieku

Dr hab. Sebastian Żurowski, adiunkt w Katedrze Teorii Języka na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, przypomina, że 100 lat temu w Polsce około 1/3 mieszkańców w ogóle nie umiała pisać

i czytać. - Współcześnie analfabetyzm „prawdziwy” dotyczy właściwie wyłącznie osób z różnego rodzaju zaburzeniami zdolności poznawczych - tłumaczy Żurowski. - Badania pokazują, że rzeczywiście nieco rośnie wskaźnik tzw. analfabetyzmu funkcjonalnego. Tak określa się umiejętności rozumienia bardziej złożonych komunikatów. Ale na pewno sytuacja na razie nie jest w żaden sposób niepokojąca.

Rynek wydawniczy

Nasz rozmówca wyjaśnia: - Ciągłe nie wiemy, jaki będzie w dłuższej perspektywie wpływ mediów społecznościowych na komunikację językową. Na pewno pogarsza się ogólna sprawność pisania ręcznego i na to trzeba zwrócić już teraz szczególną uwagę w edukacji szkolnej. Ale też wskaźniki analfabetyzmu są teraz

najwyższe w grupach wiekowych, które nie korzystają i nigdy nie korzystały z internetu, bo część tych starszych osób nigdy nie czytała ani gazet, ani książek.

Wykładowca UMK przekazuje: - To, że Polacy coraz częściej prawie nie mają w domach książek, nie oznacza, że ich nie czytają. Z jakiegoś powodu rynek wydawniczy jest wręcz zalewany nowymi tytułami. Młodzi czytają literaturę Young Adult, starsi kryminały. Popularna jest literatura faktu. Problemem może być tylko to, że często czytelnictwo zamienia się w „słuchalnictwo”, a o ile słuchanie audiobooków dobrze wpływa na rozwijanie i podtrzymywanie zdolności rozumienia tekstu, to może mieć już negatywny wpływ na kompetencje ortograficzno-interpunkcyjne. Jeśli nie będziemy patrzeć na poprawnie napisane teksty, nie będziemy umieć poprawnie ich zapisać.

Tekst wygenerowany

Ekspert porusza kwestie, związane z AI. - Sztuczna inteligencja, czyli - jak to nazywa się mniej potocznie - duże modele językowe same w sobie będą pisać tak poprawnie, jak poprawne są teksty, które model poznał i mógł przeanalizować. Jeżeli jakiś model wygenerował nam tekst niepoprawny językowo, to znaczy, że jego twórcy źle dobrali teksty do jego przygotowania. Jednak jeśli widzimy np. w portalu tekst, który został wygenerowany, a mimo to zawiera błędy językowe, to znaczy, że niekompetentny jest człowiek, który pracuje w tym portalu, bo nawet nie potrafi poprawić maszyny, która przecież i tak wykonała za niego proces pisania tekstu.

Kwestię swoistej inwencji twórczej dr Żurowski także porusza. - Większym zagrożeniem ze strony SI/AI są halucynacje, czyli wymyślanie nazwisk, tytułów, wydarzeń, dat itp. Nie mamy żadnej gwarancji, że to, co odpowiada nam SI/AI, jest prawdą. Informacje trzeba zawsze weryfikować. Jeśli rosnąć będzie odsetek osób z analfabetyzmem funkcjonalnym lub po prostu leniwych, którzy zaufają SI/AI, społeczeństwa staną się jeszcze bardziej podatne na manipulację i propagandę.

Wakacyjny przykład. Grupa kolonistów z Kujawsko-Pomorskiego wypoczywa na Śląsku. 9-latek napisał na messengerze do rodziców m.in.: „Mamy zakaz kożystania z hulaj nóg. I tak jest fajnie, bo dużo zwiedzamy. Jutro jedziemy na Czechowice-Dziewice”.

Ten sam chłopiec bezbłędnie zapisuje „Bombardiro Crocodilo”. Obcojęzyczny zwrot, bijący rekordy popularności na TikToku, oznacza - w skrócie - latającego krokodyla. ©©

NIE ROBIĘ NICZEGO, BY PRZYPODOBAĆ SIĘ WIDZOM

Zespół Ich Troje obchodzi 30-lecie. Jego lider Michał Wiśniewski opowiada o meandrach swojej kariery

Anna Gronczewska

Ich Troje obchodzi piękny jubileusz, bo jest już 30 lat na scenie. Więcej było wzlotów czy upadków?

Myślę, że tych upadków nie było. Jak każdy człowiek przeżywałem lepsze i gorsze momenty. Jeśli chodzi o zespół, to cały czas realizowałem siebie w pełni. Wydaliśmy 11. album długogrający, ja nagrałem 22. Wydaje mi się, że zrobiliśmy bardzo dużo. Sentyment, który pozostał do Ich Troje z jego najlepszych czasów, jest jednak ogromny. Gdy występowaliśmy w Operze Leśnej w Sopocie, to gdzieś uroniła się nam łezka. Słucha nas już trzecie pokolenie. Widzieliśmy dorosłych ludzi, którzy słuchali naszego zespołu w 1996 roku, były ich dzieci, które też zabierają swoje dzieci na nasze koncerty. To bardzo budujące. Czuję się spełniony, jeśli chodzi o moje artystyczne dokonania.

Z zespołem Ich Troje było trochę tak jak z disco polo. Nikt nie słuchał, a wszyscy znali przeboje...

No tak, ale to jest typowe dla muzyki, która z jednej strony dzieli, a z drugiej łączy. Część osób odrobinę wstydziło się tego, że słucha naszych piosenek. Było przeświadczenie, że Ich Troje, ze względu na przeboje, jest zespołem łatwym i przyjemnym. Co oczywiście jest bzdurą. Zespół ma w swoim dorobku elementy bardzo poważnej muzyki. Zanim piosenka poetycka doszła do popkultury, a nie ograniczała się do „Piwnicy pod Baranami”, to my śpiewaliśmy wiersze Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej. Zanim powstało Ich Troje, razem z Jakiem Łagwą i Magdą Femme nagraliśmy „Wielki testament” Francois Villon w tłumaczeniu Tadeusza Boya-Żeleńskiego. Tak więc wypadało zrobić trochę researchu, by dowiedzieć się, że nasz zespół kiedyś nie miał nic wspólnego z muzyką łatwą i przyjemną. Oczywiście elementem naszej drogi było zonglowanie gatunkami muzycznymi. Myśmy nie zamknęli się ani w rock and rollu, punku czy muzyce łatwej i przyjemnej. Zresztą mam z nią duży problem.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

– Któregoś dnia w upojeniu alkoholowym poszedłem do fryzjera i chciałem ufarbować włosy na niebiesko. Nie było takiej farby i wyszedłem z czerwonymi

Dlaczego?

Nie chodzi o to, że się jej wstydę. Wręcz przeciwnie. Przecież nasz największy przebój „Zawsze z tobą chciałem być” został nagrany na żywo, z sekcją dętą. Za mało czasu poświęcono analizie tego utworu. Ówczesna prasa poszła na łatwiznę i uznała, że jeśli coś jest przebojowe, to musi być bardzo proste. I tyle.

Nie chcesz się zmierzyć z hip hopem?

Zrobiłem utwór z Kukonem, Quebo. Gdzieś tam w ramach łączenia pokoleń zahaczam o taką kolaborację. Ale nie gra mi tam dusza, choć oczywiście wsłuchuje się, co mają do powiedzenia. To do mnie dociera. Muszę być sobą, a nie udawać rapera. Potrafiłbym rapować, ale po co?

Kariera Twoja i zespołu zaczęła się w Łodzi...

To przecież nasze rodzinne miasto. Tu stawialiśmy pierwsze kroki, ale na początku byliśmy zespołem lokalnym. Trochę nam się to rozlało. Mogliśmy liczyć na lokalne stacje radiowe. Pomogły nam Radio Łódź, Parada, Classic. Było jeszcze Radio Manhattan, ale nie grało naszych piosenek. Uważali, że nasze piosenki są dla gorszego sortu. Zresztą dziś Eska dalej nie puszcza naszych piosenek. Wiem, że to głupio

zabrzmi, ale nigdy nie uważałem, że każde radio musi grać nasze utwory. Wiadomo, że warunki dyktuje szef muzyczny rozgłośni.

Wasze koncerty gromadziły tłumy.

Tak było. Wiadomo jednak, że pięć minut trwa zawsze pięć minut. Przez te lata nie zmieniliśmy się i duża część publiczności, która była z nami w najlepszych czasach, pozostała.

Kiedy obchodziliście 20-lecie istnienia, telewizyjny koncert zgromadził 2 miliony widzów...

Koncerty telewizyjne były naszą siłą, bo pomocy ze strony ekspertów muzycznych nie mieliśmy. Jak czas pokazał, tych przebojów się trochę nabierało. Najlepiej było to widać na Pol'and'Rock, gdzie nie musieliśmy śpiewać nawet pół słowa, bo wszystko śpiewała publiczność.

A skąd się wziął pomysł na Twoje czerwone włosy?

Zadecydował przypadek. Któregoś dnia w upojeniu alkoholowym poszedłem do fryzjera i chciałem ufarbować włosy na niebiesko. Nie było takiej farby i wyszedłem z czerwonymi włosami. I tak już zostało. Taka próżność artystyczna.

Te czerwone włosy stały się Twoim znakiem rozpoznawczym?

Ja się z tym pogodziłem. Te czerwone włosy są takim utrapieniem. Na moment nawet wróciłem do czarnych, krótko były też zielone. By utrzymać ten czerwony kolor, starszy pan musi się trochę natrudzić. Ten czas, gdy miałem czarne, krótkie, bardzo mi się podobał. Teraz pozostaje mi ogolić się na łyso.

Nie wiem, czy by to się podobowało widzom.

Tyle że ja nigdy nie robiłem niczego, by przypodobać się widzom. Wychodziłem z założenia, że jak będziesz sobą, to najlepsza decyzja, jaką możesz podjąć. Albo publiczność będzie mnie szanować za to, że jestem sobą, albo może mnie wcale nie szanować.

Patrząc na waszą karierę, to można powiedzieć, że osiągnęliście jeden z największych polskich sukcesów na Eurowizji...

Tak, ale wszystkim reprezentantom Polski życzymy, by nas przebili. Na razie się to nie udaje. Eurowizja jest nieprzewidywalna. Skończmy narzekać, że nie idzie nam na tym festiwalu, a na pewno wokół Polski zapanuje lepsza atmosfera. Pamiętam, że wychodząc z programu „Jestem jaki jestem”, po występie na Eurowizji powiedziałem: „Trudno, nie udało się!”. Nie przypuszczałem, że to „nie udało się” będzie oznaczało, że przez kolejne

22 lata nikt nas nie przebije. Na Eurowizji zajęliśmy siódme miejsce. Nie rozpatruję tego w kategoriach sukcesu. Miejsce siódme jest takie samo, jak miejsce czterdzieste. Dla nas największym sukcesem tamtego okresu było to, że trafiliśmy na czas przed referendum europejskim. Mobilizowaliśmy tę Polskę B czy C, do której byliśmy przypisywani, by poszli na referendum. I dziś jesteśmy częścią wielkiej europejskiej rodziny.

Ale występowaliście też w eliminacjach niemieckiej Eurowizji, śpiewając „Keine Grenzen”, „Żadnych granic”...

Dziwne, że w kraju, w którym należy pamiętać wszystko, gdzie niemieccy faszystzi zrujnowali Polskę, dopuścili się ludobójstwa, pojawia się pytanie, czy jesteśmy gotowi podać rękę nowemu pokoleniu? Ta piosenka była wtedy ważna. Tylko nikt nie przypuszczał, że dwadzieścia lat później dojdzie do wojny za naszą wschodnią granicą. To było nieprawdopodobne. Wydawało się, że Europa wyciągnęła lekcję z II wojny światowej. Jak się okazuje, nie do końca. Co ciekawe, najczęściej proszą nas na koncertach, byśmy zaśpiewali właśnie tę piosenkę. Wiadomo, że każdy zna nasze przeboje, ale sentyment do „Keine Grenzen” pozostał. Niemiecki, który kojarzy się nam z hasłem: „Nie gadaj z dzieckiem po niemiecku”, przestał przeszkadzać. Stał się częścią tej piosenki.

Siadasz jeszcze za stery samolotu?

Cały czas. Jestem pilotem od 22 lat.

Masz swój samolot?

Teraz już nie. Zrezygnowałem z własnego samolotu już wiele lat temu. Czasami leci się w pięć, sześć osób, czasami w dwie. Wynajmuję więc taki samolot, jaki potrzebuję. Kiedyś było takie zachłystanie i wszystko musiałem mieć. To powód, dlaczego popełniałem błędy finansowe. Jeśli chodzi o auto, to dziś jeżdżę bussem. Bardzo dużo pracuję, jeżdżymy w kilka osób i nie wyobrażam sobie, by rozbijać się limuzyną. Tak jest dzisiaj. Myślę, że jednak do tej limuzyny kiedyś wrócę. Teraz mam dwójkę małych dzieci, ale w sumie szóstkę. Bus jest dla mnie wskazany.

Odwiedzasz czasem Łódź?

Pewnie, że tak. Zagraliśmy na Summer Festival., daliśmy tam godzinny koncert. Bardzo często gramy akustycznie w Łodzi. W końcu jest to moje rodzinne miasto. Przed każdym naszym koncertem w Polsce puszcza „Prząśniczkę”. To nasza identyfikacja.

W Łodzi dalej mieszka Jacek Łagwa...

Tak, i pewnie zostanie tu na zawsze. Ja teraz buduję dom czterdzieści kilometrów od Warszawy, ale nie wykluczam, że kiedyś przeniosę się do Łodzi. Był już kiedyś taki plan, ale nie wypalił.

Mama dalej mieszka w Łodzi?

Nie. Nie mieszka, bo ją Łódź zostawiła. Mama miała chorobę alkoholową, zaopiekowałem się nią. Złożyła nawet papiery o mieszkaniu komunalne. I teraz po 11 latach wyrzucono ją z tego programu, bo nie złożyła jakiegos dokumentu. Mama jest po ciężkich chemiach, wycięciu narządów kobiecych. Nie chcę mówić dosadnie, jak ją potraktowano.

Mamę trzeba podziwiać, że podjęła walkę z chorobą alkoholową...

Ja byłem na nią chory, mama i tata. Tata miał problemy z alkoholem i w 1986 roku popełnił samobójstwo. Generalnie można powiedzieć, że pochodzę z patologicznej rodziny, pomijając szczegóły. Ta choroba skądś się bierze. Ale to smutna część naszej łódzkiej historii. Opisałem to w piosence „Opowieść”. Miłość do Łodzi jest bardzo trudna. Cokolwiek by się nie wydarzyło, to jest jednak moje miasto i zawsze będę darzył je sympatią.

Twoje dzieci mają zdolności artystyczne?

Mają. Starsze tańczą tak jak ich mama Mandaryna. Dziewczynki śpiewają, też jak ich mama Ania Świątczak. Najmłodsi mają 4 i 2 lata, więc trudno powiedzieć, czy mają jakieś talenty artystyczne. Nie życzę im, by kończyli jako artyści. To bardzo ciężki kawałek chleba, niepewny. Oni mogą się realizować i tańczyć, śpiewać jako hobby. Obcowanie z kulturą dobrze wpływa na człowieka. Jedna z córek studiuję w Wojskowej Akademii Technicznej, druga dostała się do Akademii Sztuk Pięknych. Starszy syn studiował dziennikarstwo, ale zrezygnował. Chyba słusznie uznał, że to zawód bez przyszłości albo dla elity.

Jesteś spełnionym człowiekiem?

Jestem spełnionym ojcem, bo z tym człowiekiem to jest różnie. Nie wszystko, co człowiek sobie zakłada, ma szczęśliwy koniec. Jestem też spełniony jako mąż, choć śmieję się sam z siebie, bo mam pięć żonę. Ze swoją żoną jestem szczęśliwy. Moje były żony są najczęściej moim przyjaciółkami. Często ludzie pytają mnie, co sprawia, że mam z nimi takie dobre relacje. Odpowiadam krótko: „Nie robiłem im krzywdy”. Ludzie powinni być ze sobą szczęśliwi. Jeśli ktoś zaczyna być nieszczęśliwy, to musi sobie przypomnieć, że życia nie da się powtórzyć.

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

THRILLER NIEDZIELA TVN 7 22:40

Sala samobójców. Hejter

Thriller w reżyserii Jana Komasy, twórcy „Sali samobójców”, „Miasta 44” i nominowanego do Oscara „Bożego Ciała”. Współczesna Warszawa. Tomek (Maciej Musiałowski), chłopak z nizin, desperacko marzy o społecznym awansie. Gdy zostaje wyrzucony ze studiów prawniczych za popełnienie plagiatu, ukrywa prawdę i nie przestaje korzystać z pomocy finansowej państwa Krasuckich (Danuta Stenka i Jacek Koman), rodziców swojej przyjaciółki Gabi (Vanessa Aleksander). Jednak oszustwo wychodzi na jaw, a Tomek nie umie się z tym pogodzić, zwłaszcza że traci przyjaźń dziewczyny, w której od dawna się kocha. Zaczyna myśleć o zemście. Szansa pojawia się wkrótce, kiedy otrzymuje pracę w agencji PR-owej, której specjalnością



są kampanie oszczerstw, a wraz z nią dostęp do najnowszych technologii i tajemnic elity. Zaczyna inwigilować Krasuckich, aktywnie włączonych w kampanię polityczną kandydata na prezydenta stolicy Pawła Rudnickiego (Maciej Stuhr). Wkrótce jego plan zaczyna nabierać coraz realniejszych kształtów.

FILM SF PONIEDZIAŁEK POLSAT 19:55

Marsjanin

Historia amerykańskiego astronauty, który zostaje uznany za zmarłego i pozostawiony na Marsie. Film powstał na podstawie bestsellerowej książki Andy'ego Weira. Misja na Marsa zostaje przerwana przez burzę piaskową. Zespół astronautów ewakuuje się na Ziemię, pozostawiając na czerwonej planecie Marka Watneya (Matt Damon), w przekonaniu, że kolega jest martwy. Po pewnym czasie ciężko ranny astronauta odzyskuje przytomność. Uświadamia sobie, że jest sam, a jego zapasy powietrza i żywności wkrótce się wyczerpią. Nie może też liczyć na misję ratunkową, ponieważ został uznany za zmarłego. Mimo to próbuje przetrwać w trudnych warunkach oraz powiadomić mieszkańców Ziemi, że żyje. W jego walce



o życie bohaterem nieoczekiwanie stają się... ziemniaki. Tymczasem NASA pod wodzą Teddygo Sandersa (Jeff Daniels) nie spieszy się z pomocą. „Marsjanin”, wyreżyserowany przez Ridley'a Scotta, to najbardziej optymistyczny film science-fiction w historii gatunku. Obraz zdobył aż 7 nominacji do Oscara i dwa Złote Globy.

KOMEDIA NIEDZIELA TVP 2 20:00

Logan Lucky

Bohaterowie tej komedii kryminalnej, bracia Jimmy i Clyde Logan (Channing Tatum, Adam Driver), to weterani wojenni, którzy po powrocie do domu wiodą spokojne życie ze swoimi bliskimi i trzymają się z dala od kłopotów. Córką Jimmy'ego, Mellie (Riley Keough), chce wystąpić w konkursie talentów i jest zajęta przygotowaniem, które pochłaniają ogromne sumy pieniędzy. Kiedy więc jej ojciec traci pracę, udział Mellie w konkursie staje pod znakiem zapytania. Dobry tatuś nie może na to pozwolić i wpada na pomysł, by zorganizować skok na wielką kasę. Celem mają być wyścigi samochodowe NASCAR w Karolinie Północnej. W planie jest wysadzenie skarbca na torze wyścigowym i ucieczka z gotówką. Z pozoru sprawa wydaje się prosta, a interes złoty, zwłaszcza że te



wyścigi kolarz są z dużą gotówką. Choć Clyde jest przeciwny temu przedsięwzięciu, ostatecznie staje jednak po stronie brata i zgadza się wziąć udział w napadzie. By wcielić w życie zuchwały plan bracia potrzebują pomocy Joe

Banga (Daniel Craig), świetnego włamywacza, który niestety akurat odsiaduje wyrok w więzieniu. Trzeba więc go uwolnić. Początkowo wszystko idzie zgodnie z planem, ale wkrótce zaczynają się prawdziwe kłopoty.

PONIEDZIAŁEK 18 Sierpnia									
TVP 1		TVP 2		Polsat		TVN		TVN 7	
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Studio Raban 8.00 Czerdziestolatek (12) 9.00 Ranczo (59) 9.55 Komisarz Alex (42) 10.45 Ojciec Mateusz (343) 11.35 Królowie (44) 12.10 Agrobiznes, Agropogoda 12.35 Magazyn rolniczy 12.55 Zagadkowy świat królików 14.00 Wichrowe wzgórze (239) 14.55 Jaka to melodia?		5.30 M jak miłość (1571) 6.25 Dobre historie 6.55 Barwy szczęścia (3192) 7.30 Pytanie na śniadanie 11.15 Okrasa łamie przepisy 11.50 Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (6) 12.30 Koło fortuny – teleturniej 13.10 Lato z Radiem i Telewizją Polską 14.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (722) – serial obyczaj. Polska		6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny Polska 9.30 48 h. Zaginieni (189) – serial krym. Polska 2023 10.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 11.30 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 14.40 48 h. Zaginieni (270) – serial krym. Polska 2024		5.00 Recepta na stary dom – serial dok. 5.35 Uwaga! 5.50 Ukryta prawda 6.45 Kuchenne rewolucje 7.45 Dzień Dobry TVN 11.25 Top of the Top Sopot Festival 11.30 Kuchenne rewolucje 12.30 Szpital (1005) 13.35 Top of the Top Sopot Festival 13.40 Ukryta prawda (1635-1637) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024		6.40 Szkoła 8.40 Ukryta prawda 11.50 Kartoteka 12.55 Detektywi 13.55 Szkoła 15.55 Sąd rodzinny 16.55 Szpital 17.55 Opowieści małżeńskie 19.00 Ukryta prawda 20.00 ★★ Mamuśki mają wychodne – komedia USA 2017, reż. Alethea Jones, wyk. Toni Collette, Katie Aselton 21.50 ★★★★★ Notting Hill – komedia rom. W. Bryt./USA 1999, reż. Roger Michell, wyk. Julia Roberts, Hugh Grant 0.30 ★★★★★ Małe rzeczy – thriller USA 2021, reż. John Lee Hancock, wyk. Denzel Washington 3.10 Oczami ofiary 4.10 Osadzone. Blok F	
TVP Kultura		TVP Sport		TV Trwam		TV Puls			
8.40 Arena – film anim. 9.00 Blisko, coraz bliżej (16) 10.25 ★★★★★ Parę osób, mały czas – dr. Polska 2005 12.25 Albrecht Durer. Tajemnica autoportretów 13.25 Rawhide (50) 14.25 ★★★★★ Prawo Archimedeasa – dr. Polska 1977 15.55 TYM bar dziej 16.50 Blisko, coraz bliżej (17) 18.20 Studio Kultura – niedziela z... 19.15 Dźwięk Nowego Jorku 20.00 ★★★★★ Samurai – dr. Fr./Wł. 1967 22.00 ★★★★★ Człowiek ze złotym pistoletem – film sens. W. Bryt. 1974 0.15 Muzyka na dobry wieczór		10.55 Skoki narciarskie: Letnie GP w Wiśle 12.45 Niezwykłe historie Białe-Czerwonych 13.10 Lekkoatletyka: Mityng Złote Piaski – Memoriał Ireny Szewińskiej, Władysława Komara i Tadeusza Ślusarskiego w Międzyzdrojach 15.15 Piłka nożna: KKS 1925 Kalisz – Hutnik Kraków 17.20 Magazyn Betdic 2. Ligi 18.05 Piłka nożna: Odra Opole – Śląsk Wrocław 20.10 Magazyn Betdic 1. Ligi 21.35 Gol 22.55 Sportowy wieczór 23.20 Piłka nożna: Legia Warszawa – AEK Lamaka 1.30 Boks: J. Munguia – B. Surace		10.15 Rozmowy niedokończone 11.20 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis w sprawie Muzeum Pamięć i Tożsamość 11.30 Warto być ojcem 12.20 Oto jestem 13.30 Msza święta 14.30 Słudzy Boga i człowieka. Aniołowie 15.00 Katowienie praskie 16.10 Sanktuarium polskie 16.30 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja 20.00 Informacja 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnowiejski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wędką nad wodę... 22.30 Jestem tylko woźnym		6.00 Policjanci z Miami (14) 8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3) 10.00 Zaklinaczka duchów (17) 10.55 Zbuntowany anioł (47, 48) 12.50 Zaklinaczka duchów (18) 13.50 Lombard. Życie pod zastaw (247-249) 16.55 Ranczo (85) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (883, 884) 20.00 ★★ Tokarev. Zabójca z przeszłości – film sens. USA/Fr. 2014 22.00 ★★★★★ Twierdza – film sens. USA 1996 0.45 ★★★★★ Cenny ładunek – film sens. Kan. 2016 2.30 Dzielnica strachu (362) 3.25 Z archiwum policji			
★★★★ koniecznie ★★★★★ zdecydowanie tak ★★★★★ możesz ★★ nie musisz ★ zdecydowanie nie (L) na żywo									
DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej									

WTOREK 19 Sierpnia

DVB-T TVP 1 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Kościół z bliska 8.00 Czerdziestolatek (13) 9.00 Ranczo (60) 9.50 Przemienienie Pańskie – liturgia prawosławna na Grabarce 11.35 Królowie (45) 12.10 Agrobiznes 12.35 Magazyn rolniczy 12.50 Karpaty – królestwo niedźwiedzia 14.00 Wichrowe wzgórze (240) 14.55 Jaka to melodia? 15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (660) Zgromadzone dowody wskazują na to, że Ayse jest szpiegiem. Ferit podejmuje decyzję o jej aresztowaniu, lecz w sekrecie wyznaje przyjaciółce, że nie stracił wiary w jej niewinność. 17.00 Telexpress 17.20 Jaka to melodia? 18.00 Reporterzy – magazyn 18.20 Akacjaowa 38 (685) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.25 Karaba! (2) – serial wojenny Polska/Bulgaria 21.15 Czas patriotów *** – film sensacyjny USA 1992 Reż. Phillip Noyce, wyk. Harrison Ford, Anne Archer, Patrick Bergin Były agent CIA podczas pobytu w Londynie zostaje uwikłany w zbrojną akcję terrorystyczną. Udaremniając zamiary terrorystów, naraża się na zemstę. 23.20 Kalifornia w ogniu – film dok. USA 2024 0.25 Koliber – film sensacyjny W. *** Bryt./USA 2013	DVB-T TVP 2 5.05 Rodzinka.pl (212) 5.35 M jak miłość (1572) 6.25 Słowa, które prowadzą 6.55 Barwy szczęścia (3193) 7.30 Pytanie na śniadanie 11.15 Gwiazdorska kuchnia Ani 11.50 Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (7) 12.30 Koło fortuny 13.15 Miłość i nadzieja (258) 14.05 Va banque 14.35 Na sygnale (723) – serial obyczaj. Polska 2025 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (209) – telenowela 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Miłość i nadzieja (259) Cihan idzie z Zeynep na obiad, gdzie spotykają Egego i Melis. Siła wpada pod samochód. Kuzye studzi zapalę Bahar. Naciye śledzi Cavidan i Alpera, dochodzi do tragicznego wypadku. 18.15 Va banque: Turniej Mistrzów – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3193) – serial Polska 20.05 Program rozrywkowy 21.10 Alternatywy 4 (6) – serial kom. Polska 22.25 Karol, władca Hiszpanii (26) Filip wyznaje Isabel de Osorio zamiar ponownego ożenku. Jego plany krzyżuje ojciec, który proponuje mu ślub z królową Anglii Marią Tudor. 23.30 Moja super eksdziewczyna *** – film sf USA 2006 Reż. Ivan Reitman, wyk. Uma Thurman, Luke Wilson 1.20 Czas zemsty – film sensacyjny USA 2013	DVB-T Polsat 6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny Polska 9.30 48 h. Zaginieni (190) – serial krym. Polska 10.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 11.35 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 14.40 48 h. Zaginieni (271) – serial krym. Polska 2024 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.35 Gliniarze (875) 17.40 Trudne sprawy (1332) – serial fabularno-dokumentalny Polska 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 19.55 Armageddon – film katastroficzny USA 1998 *** Reż. Michael Bay, wyk. Bruce Willis, Billy Bob Thornton, Ben Affleck Bruce Willis jako bohater, który wyrusza z bardzo ryzykowną misją w kosmos, by ocalić ludzkość przed zbliżającą się do Ziemi potężną asteroidą. 23.20 Piłbull. Niebezpieczne *** kobiety – film sensacyjny Polska 2016 Reż. Patryk Vega, wyk. Alicja Bachleđa-Curus, Maja Ostaszewska, Joanna Kulig Policjantki w brutalnym świecie zdominowanym przez mężczyzn – druga część trylogii. 2.05 Dług – thriller Polska 1999 **** Reż. Krzysztof Krauze 4.20 Kabaretowa Ekstraklasa	DVB-T TVN 5.10 Kto was tak urządził? 5.35 Uwaga! 5.50 Ukryta prawda 6.45 Kuchenne rewolucje 7.45 Dzień Dobry TVN 11.25 Top of the Top Sopot Festival 11.30 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Best Bar”, Ostrów Wielkopolski 12.30 Szpital (1006) – serial fabularno-dokumentalny 13.35 Top of the Top Sopot Festival 13.40 Ukryta prawda (1638-1640) 16.50 Top of the Top Sopot Festival 16.55 Kuchenne rewolucje: Zajazd „Dwa Koguty”, Przędzel – reality show 17.55 Detektywi (171) – serial fabularno-dokumentalny 18.55 Top of the Top Sopot Festival 19.00 Fakty 19.35 Top of the Top Sopot Festival 20.00 Top of the Top Sopot Festival: #Bursztynowy Słowik 21.55 Top of the Top Sopot Festival: #Otwarta Scena 23.20 Wyzwanie dla kumpla: Idzie *** wiosna – komedia USA 2023 Reż. Josh Duhamel, wyk. Dan Bakkedahl, Kevin Dillon, Josh Duhamel Doc, Bob, Bender i Zane chcą uczcić pamięć tragicznie zmarłego przyjaciela w miejscu, gdzie wszystko się zaczęło. W wirze imprezy stają przed największym wyzwaniem życia. 1.25 Kuba Wojewódzki 2.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9) 3.40 Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec – serial dok.	DVB-T TVN 7 6.40 Szkoła 8.40 Ukryta prawda 11.50 Kartoteka 12.55 Detektywi 13.55 Szkoła 15.55 Sąd rodzinny 16.55 Szpital 17.55 Opowieści małżeńskie 19.00 Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny 20.00 *** Wygrać ze śmiercią – film sens. USA 1990, reż. Bruce Malmuth, wyk. Steven Seagal 22.15 *** Star Trek: W ciemność – film sf USA 2013, reż. J.J. Abrams, wyk. Chris Pine 0.50 *** Obecność II – horror USA/Kan./W. Bryt. 2016, reż. James Wan, wyk. Vera Farmiga 3.40 Usterka	DVB-T TV 4 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 7.55 Bogaty dom – biedny dom 8.55 Dlaczego ja? 10.55 Na ratunek 112 11.55 Policjantki i policjanci (62, 63) 13.55 Trudne sprawy 17.00 Policjantki i policjanci (1296) 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19.00 Policjantki i policjanci (1297) 20.00 Uroczysko (141, 142) 21.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (928) 22.00 Sprawiedliwi. Trójiasto (45) 23.00 *** Szczęki 2 – horror USA 1978 1.25 Love Island. Wyspa miłości 2.30 Interwencja 2.55 SuperLudzie
DVB-T TVP Kultura 10.25 *** Prawo Archimedesasa – dr. Polska 1977 11.50 Szczawno. Uzdrowisko Książęce 12.50 Dźwięk Nowego Jorku 13.30 Rawhide (51) 14.35 *** Pora umierać – dr. Polska 2007 16.35 Blisko, coraz bliżej (18) 18.05 20 x 20 Lat TVP Kultura 18.35 Portrety 18.55 Maestra de la Parra 20.00 Teatr TV: Przygoda pana Trapsa – spektakl Polska 1965, reż. Konrad Swinarski 21.35 Wierność wobec zmienności. O teatrze Konrada Swinarskiego 23.15 *** Na tropie Różowej Pantery – kom. krym. 1982	DVB-T TV Trwam 11.05 Mocni w wierze 12.20 Walka o życie 13.00 Cud prawdy 13.30 Msza święta 14.30 Baron Feliks Konopka – życie i twórczość 15.20 Mała Nellie od Świętego Boga 16.40 Zdrowie z Bożej apteki 17.10 Prosto o gospodarce 17.30 Raid Katyński 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Święty nie rodzi się po śmierci 23.05 Szlak Miłosierdzia	DVB-T TVP Sport 8.15 Lekkoatletyka: Mityng Złote Piaski 10.15 Skoki narciarskie: Letnie GP mężczyzn w Wisle 12.05 (L) Piłka nożna: Fortuna Puchar Polski: Losowanie par 1. rundy 13.05 Magazyn Betlic 1. Ligi 14.25 Piłka nożna: Pogoń Szczecin – Górnik Zabrze 16.30 Gol 17.55 (L) Piłka nożna: Polonia Warszawa – Wiczyzsta Kraków 20.00 Studio 20.25 (L) Piłka nożna: Znicz Pruszków – Wisła Kraków 23.00 Sportowy wieczór 23.45 Piłka nożna: Lech Poznań – Crvena Zvezda Belgrad	DVB-T TV Puls 6.00 Policjanci z Miami (15) 8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4) 10.00 Zaklinaczka duchów (18) 10.55 Zbuntowany anioł (49, 50) 12.50 Zaklinaczka duchów (19) 13.50 Lombard. Życie pod zastaw (249, 250) 15.50 Ranczo (85, 86) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (884, 885) 20.00 *** Snake Eyes: Geneza G.I. Joe – film akcji USA 2021, reż. Robert Schwentke, wyk. Henry Golding 22.20 *** Terminator: Genisys – film sf USA/Kan. 2015 0.50 *** Raport mniejszości – film sf USA 2002		

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

ŚRODA 20 Sierpnia

DVB-T

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze
7.30 Rodzina (nie od) święta **8.00** Czerdziestolatek (14) **8.55** Ranczo (61) **9.50** Komisarz Alex (43) **10.45** Ojciec Mateusz (344) **11.35** Królowie (46) **12.10** Agrobiznes **12.35** Rok w ogrodzie extra **12.50** Dzika Szkoja: Wyzyny – serial dok. **14.00** Wichrowe wzgórze (241) **14.55** Jaka to melodia?

15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (661)
– serial obyczaj. Turcja
17.00 Telexpress
17.20 Jaka to melodia?
18.00 Reporterzy – magazyn
18.20 Akacjaowa 38 (686)
– serial obyczaj. Hiszpania
19.30 **19.30**
19.55 Pytanie dnia
20.25 Ojciec Mateusz (424)
Wygrana Janusza na loterii przynosi rodzinie Smyłów majątek, lecz szczęście szybko ustępuje miejsca tragedii. Spór o spadek i kolejne dramatyczne wydarzenia komplikują sytuację.
21.20 62. KFPP w Opolu
Przypomnienie największych przebojów tegorocznego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu, pochodzących z koncertu „Trzy ćwiartki Jacka Cygana – urodziny”.
22.20 Mój piękny syn – film bio-
******** graf. USA 2018
Reż. Felix Van Groeningen, wyk. Steve Carell, Timothée Chalamet, Maura Tierney
0.35 Bodo
******* – musical Polska 2017

DVB-T

TVP 2

5.35 M jak miłość (1573) **6.25** Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny **6.55** Barwy szczęścia (3194) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Rodzina (nie od) święta **11.50** Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (8) **12.30** Koło fortuny **13.15** Miłość i nadzieja (259) **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (724) – serial obyczaj.

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (210) – telenowela
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (260)
Pełen napięcia obiad w restauracji. Cavidan szantażuje Naciye. Siła trafia do szpitala. Seda zakrada się do domu Gonul i dodaje trucizny do jedzenia. Gonul zaprasza Zeynep na kolację.
18.15 Va banque: Turniej Mistrzów
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3194) – serial Polska
20.05 Mazurska Noc Kabaretowa – Rejs Miłości
21.10 Alternatywy 4 (7) – serial kom. Polska
22.20 Gdzie jesteś, Amando? –
******** dramat kryminalny USA 2007
Reż. Ben Affleck, wyk. Casey Affleck, Michelle Monaghan, Morgan Freeman
Podczas śledztwa w sprawie zaginięcia dziecka dwóch detektywów z Bostonu dokonuje przerażającego odkrycia.
0.25 Blue Moon (7)
1.25 Moja super eksdziewczyna
******* – film sf USA 2006

DVB-T

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny Polska **9.30** 48 h. Zaginieni (191) – serial krym. Polska **10.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 **14.40** 48 h. Zaginieni (272) – serial krym. Polska 2024

15.50 Wydarzenia
16.10 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.35 Gliniarze (876)
17.40 Trudne sprawy (1333)
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń”
20.00 Kiler – komedia Polska 1997
******** Reż. Juliusz Machulski, wyk. Cezary Pazura, Janusz Rewiński, Jerzy Stuhr
Jurek jest Kilerem tylko z nazwiska, a pracuje jako taksówkarz. Ma jednak pecha i zostaje wzięty za płatnego zabójcę. Interesuje się nim policja, gangsterzy i media... Najlepszy po 1989 r. film Juliusza Machulskiego.
22.15 Kiler-ów 2-óch – komedia kryminalna Polska 1999
******* Reż. Juliusz Machulski, wyk. Cezary Pazura, Janusz Rewiński, Jan Englert
Jurek i Ewa stoją na czele prestiżowej fundacji. Tymczasem Siara i Lipski za kratami więzienia organizują zamach na życie Jurka.
0.50 Armageddon – film katastroficzny USA 1998
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa

DVB-T

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda **6.45** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Top of the Top Sopot Festival **11.30** Kuchenne rewolucje **12.30** Szpital (1007) – serial fabularno-dokumentalny **13.35** Top of the Top Sopot Festival – relacja Polska **13.40** Ukryta prawda (1641-1643) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

16.50 Top of the Top Sopot Festival
16.55 Kuchenne rewolucje: Warszawa – bar mleczny
17.55 Detektywi (172)
18.55 Top of the Top Sopot Festival
19.00 Fakty
19.35 Top of the Top Sopot Festival
20.00 Top of the Top Sopot Festival: #Słowa mają moc
21.55 Top of the Top Sopot Festival: #Moc między słowami
23.25 Tammy – komedia USA 2014
******* Reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Susan Sarandon, Dan Aykroyd
W życiu Tammy nie dzieje się najlepiej – straciła pracę, rozbiła samochód, odkryła zdradę męża. Zrozpaczona postanawia uciec od problemów. Sęk w tym, że nie ma pieniędzy ani auta. Jej jedyną nadzieją jest babka Pearl.
1.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (8)
2.30 Szpital (920, 921)
4.30 Uwaga! – magazyn
4.45 Recepta na stary dom – serial dok.

DVB-T

TVN 7

6.40 Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.50** Kartoteka **12.55** Detektywi **13.55** Szkoła **15.55** Sąd rodzinny **16.55** Szpital **17.55** Opowieści małżeńskie **19.00** Ukryta prawda **20.00** ******* Sala samobójców. Hejter – thriller Polska 2020, reż. Jan Komasa, wyk. Maciej Musiałowski, Agata Kulesza **22.55** ******* Niebezpieczny – film sens. USA 2021, reż. David Hackl, wyk. Scott Eastwood **0.55** ******* 15:17 do Paryża – dramat USA 2018 **3.05** Oczami ofiary **4.05** Usterka **5.10** Ten moment **5.45** Szkoła

DVB-T

TV 4

7.55 Bogaty dom – biedny dom **8.55** Dlaczego ja? **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Policjantki i policjanci (64, 65) **13.55** Trudne sprawy **17.00** Policjantki i policjanci (1297) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (1298) – serial obyczaj. **20.00** Uroczysko (143, 144) – serial krym. Polska 2025 **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (929) **22.00** Sprawiedliwi. Trójiasto (46) **23.05** ******* Ostatni rycerz – film przygod. W. Bryt./Korea Pd./USA/Czechy 2015 **1.25** Love Island. Wyspa miłości

DVB-T

TVP Kultura

9.00 Blisko, coraz bliżej (18) **10.25** ********* Pora umierać – dramat Polska 2007 **12.25** Maestra de la Parra **13.35** Rawhide (52) **14.40** ******* Jezioro Bodeńskie – dramat Polska 1985 **16.15** Blisko, coraz bliżej (19) **18.00** Muzyka w sieci **18.30** Informacje kulturalne **19.00** Reżyserzy **20.00** Profesor T. (4) **21.05** ******* Dzień świra – komediodramat Polska 2002, reż. Marek Koterski, wyk. Marek Kondrat **22.50** ******* Na tropie Różowej Pantery – komedia krym. W. Bryt./USA 1982

DVB-T

TV Trwam

10.00 Audiencia Generalna Ojca Świętego **11.10** Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis **11.25** Jestem mamą **11.40** Prosto o gospodarce **12.20** Piloci. Białe-Czerwoni z Dębłina **13.10** Restauracja **13.30** Msza św. **14.30** Moja Fatima **15.00** Muzeum Papiernictwa **16.10** Na zdrowie **16.30** Pierwszy zmysł **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Opowieści biblijne **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetwaliśmy

DVB-T

TVP Sport

6.15 Retro TVP Sport **8.15** Piłka nożna: Polonia Warszawa – Wiczyzsta Kraków **12.25** Piłka nożna: ORLEN Ekstraliga kobiet: UJ Kraków – Lech UAM Poznań **14.30** Kolarstwo: Tour de Pologne Women **15.30** Pełnosprawni **16.00** Skoki narciarskie: Letnie GP mężczyzn w Wisle **17.55** **(L)** Piłka nożna: Chrobry Głogów – Śląsk Wrocław **20.00** Studio **20.25** **(L)** Piłka nożna: Ruch Chorzów – Stal Rzeszów **23.00** Sportowy wieczór **23.45** Piłka nożna: Kwalifikacje LM UEFA: Crvena Zvezda Belgrad – Lech Poznań

DVB-T

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5) **10.00** Zaklinaczka duchów (19) **10.55** Zbuntowany anioł (51, 52) **12.50** Zaklinaczka duchów (20) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (251, 252) **15.50** Ranczo (86, 87) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (885, 886) **20.00** ******* Nocny łowca – film akcji Kan. 2018, reż. David Raymond, wyk. Henry Cavill **22.00** ******* Po śladach mordercy – film sens. USA 2021, reż. Randall Emmett, wyk. Emile Hirsch **23.55** ******* Uciekaj albo walcz – film akcji USA 2020

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

CZWARTEK 21 Sierpnia

TVP 1	DVB T
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Dobre historie 7.55 Czerdziestolatek (15) 9.00 Ranczo (62) 9.55 Komisarz Alex (44) 10.50 Ojciec Mateusz (345) 11.35 Królowie (47) 12.10 Agrobiznes, Agropogoda 12.35 Magazyn rolniczy 12.50 Dzika Szkocja 14.00 Wichrowe wzgórze (242) – serial obyczaj. Turcja 2024 14.55 Jaka to melodia?	
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej 16.05 Dziedzictwo (662) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.20 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.00 Reporterzy – magazyn 18.20 Akacyjowa 38 (687) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.25 Ojciec Mateusz (425) Bogdan Sarniak osiedla się w Sandomierzu. Gdy przyjaciel prosi go o odzyskanie przegranych pieniędzy, organizuje grę w pokera z oszustami. Rankiem policja otrzymuje zgłoszenie o zabójstwie. 21.25 Sprawa dla reportera 22.25 Kwiaty Ukrainy – film dok. Polska/Ukraina 2024 Film o walce konkretnej osoby utożsamiającej naród ukraiński bijący się o niepodległość. 23.30 Dom pod Dwoma Orłami (10) – serial Polska 0.35 Renegaci – film Francja/ *** Niemcy/Belgia/USA/Malta/ Chorwacja/Holandia 2017	

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

PIĄTEK 22 Sierpnia

TVP 1	DVB T
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Otrzyście już ży 8.00 Czerdziestolatek (16) 8.55 Ranczo (63) 9.50 Komisarz Alex (45) 10.45 Ojciec Mateusz (346) 11.35 Okrasa łamie przepisy 12.10 Agrobiznes, Agropogoda 12.30 Magazyn rolniczy 12.50 Dzika Szkocja 14.00 Wichrowe wzgórze (243) 14.55 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny	
15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (663) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.20 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.00 Reporterzy – magazyn 18.20 Akacyjowa 38 (688) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.25 Komisarz Alex (282) W sypialni luksusowego inteligentnego domu zostaje znalezione ciało właściciela agencji nieruchomości. Policjanci rozpoczynają śledztwo, mając nadzieję, że ultranowoczesne systemy w budynku pomogą rozwiązać zagadkę. 21.25 Seksmisja **** – komedia Polska 1984 Reż. Juliusz Machulski, wyk. Olgierd Łukasiewicz, Jerzy Stuhr, Bożena Strykówna 23.35 Renegaci – film akcji Francja/Niemcy/Belgia/USA/Malta/ Chorwacja/Holandia 2017 Reż. Steven Quale, wyk. Sullivan Stapleton, J.K. Simmons 1.30 Wesele – komediodramat **** Polska 2004	

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

Polsat	DVB T
6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny Polska 9.30 48 h. Zaginieni (192) – serial krym. Polska 10.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 11.30 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 14.40 48 h. Zaginieni (273) – serial krym. Polska 2024	
15.50 Wydarzenia 16.10 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.35 Gliniarze (877) 17.40 Trudne sprawy (1334) 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 20.00 Och, Karol 2 – komedia Polska 2011 Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Piotr Adamczyk, Małgorzata Socha, Małgorzata Foremniak Tytułowy Karol ma dobrą pracę, mieszkanie, pieniądze. I wielką słabość do kobiet. Dzieli więc życie między narzeczoną i trzy kochanki. Jednak ukochana odkrywa zdradę i planuje zemstę... 22.15 Szczęścia chodzą parami *** – komedia Polska 2022 Reż. Bartosz Prokopowicz, wyk. Weronika Książkiewicz, Michał Żurawski, Jacek Beler Seria niefortunnnych zdarzeń z happy endem, czyli miłosne perypetie Malwiny i Brunona. 0.40 50 pierwszych randek *** – komedia romantyczna USA 2004 2.50 Nasz nowy dom 3.55 Kabaretowa Ekstraklasa	

TVN	DVB T
5.10 Kto was tak urządził? 5.35 Uwaga! 5.50 Ukryta prawda 6.45 Kuchenne rewolucje 7.45 Dzień Dobry TVN 11.25 Top of the Top Sopot Festival 11.30 Kuchenne rewolucje 12.30 Szpital (1008) – serial fabularno-dokumentalny 13.35 Top of the Top Sopot Festival 13.40 Ukryta prawda (1644-1646) – serial fabularno-dokumentalny	
16.50 Top of the Top Sopot Festival 16.55 Kuchenne rewolucje: Górki Wielkie – Dziupla u Wujka – reality show 17.55 Detektywi (173) 18.55 Top of the Top Sopot Festival 19.00 Fakty 19.35 Top of the Top Sopot Festival 20.00 Top of the Top Sopot Festival: #Orkiestra mistrzom 22.00 Top of the Top Sopot Festival: #RapOrkiestra – legendy polskiego hip-hopu 23.20 Zły Mikołaj – komedia USA/ *** Niemcy 2003 Reż. Terry Zwigoff, wyk. Billy Bob Thornton, Tony Cox, Lauren Graham Historia o Świętym Mikołaju, który kradnie zamiast obdarowywać prezentami. Ale tego roku na drodze staną mu kierownik centrum handlowego, seksowna barmanka i chłopiec, który jest przekonany, że Willie to prawdziwy Święty Mikołaj. 1.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9) 2.15 Szpital (922, 923)	

TVN 7	DVB T
6.40 Szkoła 8.40 Ukryta prawda 11.50 Kartoteka 12.55 Detektywi 13.55 Szkoła 15.55 Sąd rodzinny 16.55 Szpital 17.55 Opowieści małżeńskie 19.00 Ukryta prawda 20.00 ★★ Akademia policyjna V: Misja w Miami Beach – komedia USA 1988, reż. Alan Myerson, wyk. Bubba Smith 22.15 ★ Głupi i głupszy II: Kiedy Harry poznał Lloyda – komedia USA 2003, reż. Troy Miller, wyk. Eric Christian Olsen 23.50 ★★ Z ust do ust – komedia USA/ Niemcy/Australia 2005, reż. Rob Reiner, wyk. Jennifer Aniston 2.00 Oczami ofiary	

TV 4	DVB T
7.55 Bogaty dom – biedny dom 8.55 Dlaczego ja? 10.55 Na ratunek 112 11.55 Policjantki i policjanci (66, 67) 13.55 Trudne sprawy 16.55 Policjantki i policjanci (1298) 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19.00 Policjantki i policjanci (1299) 20.00 Uroczysko (145, 146) 21.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (930) 22.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (47) 23.00 ★★ Złecenie na śmierć – thriller Kan. 2010 0.50 Love Island. Wyspa miłości 1.50 Hardkorowy lombard 2.40 Interwencja 3.00 Śmierć na 1000 sposobów	

TVP Kultura	DVB T
9.00 Blisko, coraz bliżej (19) 10.35 ★★ Jezioro Bodeńskie – dr. Polska 1985 12.10 Reżyserzy 13.10 Rawhide (53) 14.15 ★★ Sportowiec mimo woli – kom. Polska 1939 15.45 Trzy młyny (1) – serial krym. Polska 1985 16.55 Przeżyjmy to jeszcze raz. Plakat w PRL 17.50 Polski król komików Adolf Dymsza – Dodek 18.30 Wstęp wolny 18.50 Dzikie realizm Velazqueza 20.00 ★★ Lamb – horror Isl./Szw./Polska/USA 2021 21.55 Józef Czechowicz i jego spuścizna 23.20 ★★ Szpieg – thriller 2011	

TVP Sport	DVB T
6.15 Retro TVP Sport: Piłka nożna: Manchester United – Legia Warszawa 8.15 Piłka nożna: Chrobry Głogów – Śląsk Wrocław; Ruch Chorzów – Stal Rzeszów 12.20 Skoki narciarskie: Letnie GP mężczyzn w Wiśle: Podsum. 14.15 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga – Memorial Kamili Skolimowskiej w Chorzowie: 2. dzień – Stadion Śląski w Chorzowie 16.35 Zawody siłaczy: MP Strongman w Suwałkach 17.35 Studio PN 18.25 Transmisja 20.30 Studio – PN 20.55 (L) Piłka nożna 23.35 Sportowy wieczór	

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Polsat	DVB T
6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny Polska 9.30 48 h. Zaginieni (193) – serial krym. Polska 10.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 11.30 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 14.40 48 h. Zaginieni (274) – serial krym. Polska 2024	
15.50 Wydarzenia 16.10 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.35 Gliniarze (878) 17.40 Trudne sprawy (1335) – serial fabularno-dokumentalny Polska 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 19.55 Piraci z Karaibów: *** Na nieznanym wodach – film przygodowy USA/W. Bryt. 2011 Reż. Rob Marshall, wyk. Johnny Depp, Penélope Cruz, Geoffrey Rush Jack Sparrow nadal poszukuje źródła młodości. W portowej tawernie spotyka Angelikę, córkę Czarnobrodego. Kobieta i jej ojciec postanawiają wykorzystać Jacka i z jego pomocą dotrzeć do źródła młodości. 22.55 Och, Karol 2 *** – komedia Polska 2011 Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Piotr Adamczyk, Małgorzata Socha, Małgorzata Foremniak 1.10 Kiler **** – komedia Polska 1997 3.30 Nasz nowy dom	

TVN	DVB T
5.00 Kto was tak urządził? 5.35 Uwaga! 5.50 Ukryta prawda 6.45 Kuchenne rewolucje 7.45 Dzień Dobry TVN 11.30 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Gościinna Ukrainka”, Wejherowo 12.35 Szpital (1009) – serial fabularno-dokumentalny Polska 13.40 Ukryta prawda (1647-1649) – serial fabularno-dokumentalny Polska	
16.55 Kuchenne rewolucje: Gdańsk – „Mio Gastro” – reality show 18.00 Detektywi (174) – serial fabularno-dokumentalny 19.00 Fakty 19.50 Uwaga! – magazyn 20.00 Zielona miła – dramat obyczaj. USA 1999 Reż. Frank Darabont, wyk. Tom Hanks, Michael Clarke Duncan, David Morse Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwykle więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć z jednym z osadzonych... 23.55 Obecność 3: Na rozkaz diabła – horror USA 2021 Reż. Michael Chaves, wyk. Patrick Wilson, Vera Farmiga, Ruairi O'Connor Ed i Lorraine Warrenowie są przerażeni nowym przypadkiem. Podczas procesu sądowego pierwszy raz w historii USA oskarżony o morderstwo twierdzi, że był opętany przez demona. 2.20 Kuba Wojewódzki 3.25 Szpital (924) 4.25 Uwaga! – magazyn	

TVN 7	DVB T
6.40 Szkoła 8.40 Ukryta prawda 11.50 Kartoteka 12.55 Detektywi 13.55 Szkoła 15.55 Sąd rodzinny 16.55 Szpital 17.55 Opowieści małżeńskie 19.00 Ukryta prawda 20.00 ★★ Razem czy osobno? – komedia rom. USA 2014, reż. Rob Reiner, wyk. Michael Douglas, Diane Keaton 22.00 ★★ Seks w wielkim mieście – komedia rom. USA 2008, reż. Michael Patrick King, wyk. Sarah Jessica Parker, Kim Cattrall, Cynthia Nixon 1.00 ★★ Star Trek: W ciemność – film sf USA 2013 3.50 Usterka	

TVP Kultura	DVB T
10.40 Antonin Dvorak, IX Symfonia e – moll „Z Nowego Świata” op. 95 11.55 Dzikie realizm Velazqueza 13.00 Rawhide (54) 14.05 ★★ Powrót muszkietierów – film W. Bryt./Fr./Hiszp. 1989 15.55 Komedja 16.40 Informacje kulturalne 17.05 Piotr Szczepanik. Koniec świata kormoranów 18.15 Największe przeboje 18.50 Sam Goldwyn – legenda Hollywoodu 20.00 ★★ Dwunastu gniewnych ludzi – dramat USA 1957 21.45 Profesor T. (4) 22.45 ★★ Lamb – horror Isl./Szw./Pol./USA 2021	

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TV Trwam	DVB T
12.20 Zapomniani sprawiedliwi – Tadeusz Modelski 13.05 Ukraińska zbrodnia w Hucie Pieniackiej 13.30 Msza święta 14.30 Drzwi do lasu 15.00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia 15.20 Mocni w wierze 16.25 Mateczniki polskości 16.40 Prosto o gospodarce 17.00 Człowiek przebaczenia i pojednania ks. Michał Rapacz 17.30 Geopolityka 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... 19.30 Brat Franciszek 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Góra św. Michała	

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 23 Sierpnia

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 8.50 Ranczo (64) 9.50 Komisarz Alex (46) 10.50 Ojciec Mateusz (347) 11.45 Polskie parki narodowe: Słowiński Park Narodowy 12.20 ★★★ Markiza Angelika – film Francja/Niemcy/Włochy 1964 14.25 Okrasa łamie przepisy	
15.00 Pan Mama (9, 10) 16.05 Dziedzictwo (664) 17.00 Teleexpress 17.35 Ojciec Mateusz (425) – serial krym. Polska 18.25 Przed ekranem – magazyn 18.40 Jaka to melodia? Grają: Paweł Sztompke, Kamil Śmiłkowski, Vincent V. Sever ski. 19.30 19.30 20.20 Profilerka (12) – serial krym. Polska 21.20 Władza – film sensacyjny ★★★ USA 2013 Reż. Allen Hughes, wyk. Mark Wahlberg, Russell Crowe, Catherine Zeta-Jones Policjant zabija na służbie mordercę. Zostaje uniewin niony, lecz musi zrezygnować z pracy. Jako prywatny detektyw dostaje zlecenie od burmistrza. Sprawa z pozoru wydaje się łatwa... 23.15 Nieurni ★★★ – thriller USA 2019 Reż. Cyrus Nowrasteh, wyk. Jim Caviezel, Claudia Karvan, Hal Olsan 1.15 Wszytko, co kocham ★★★★ – dramat Polska 2009	

TVP 2	DVB-T
5.25 Barwy szczęścia (3194, 3195) – serial obyczaj. Polska 6.35 M jak miłość (1868) – serial obyczaj. Polska 2025 7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn 11.30 Górna półka smaku – magazyn 12.05 Zabójczy rejs (6, 7) – serial kryminalny W. Bryt. 2023 14.00 Familiada – teleturniej Polska 2024 14.35 Koło fortuny – teleturniej Polska 2025	
15.15 Szansa na sukces. Opole 2025: Breakout – show 16.15 Na dobre i na złe (958) – serial obyczaj. Polska 17.15 Postaw na milion – teleturniej 18.15 Czarne chmury (6) Krzysztof Dowgird jest już w stolicy, jednak wskutek intrygi obmyślonej przez Hollsteina zostaje aresztowany przez straż marszałkowską. Kacper próbuje zmobilizować szlachtę, aby odbić pułkownika. 19.15 Słowo na niedzielę: Chcenie – program religijny 19.25 Informacje kulturalne 19.45 Przed ekranem – magazyn 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Tarnów 22.10 Program rozrywkowy 23.25 Dzień dobry, kocham Cię! ★★ – komedia romantyczna Polska 2014 Reż. Ryszard Zatorski, wyk. Aleksy Komorowski, Barbara Kurdej-Szatan, Paweł Domagała 1.10 Świat to za mało ★★★ – film sensacyjny W. Bryt./USA/Hiszpania 1999 3.30 Akacyjowa 38 (41, 42)	

Polsat	DVB-T
6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.20 Pada Shrek – film animowany USA 2007 8.55 Mitchellowie kontra maszyny – film animowany USA/Hong-kong/Kanada 2021 11.20 Gru, Dru i Minionki – film animowany USA/Francja/Japonia 2017 13.20 ★★★ Park Jurajski III – film sensacyjny USA 2001, reż. Joe Johnston, wyk. Sam Neill, William H. Macy	
15.15 (L) Siatkówka: Mistrzostwa Świata kobiet w Tajlandii: 1. kolejka grupy G – mecz w Phuket: Polska – Wietnam 17.25 Kabaretowa Ekstraklasa – program rozrywkowy 17.45 Nasz nowy dom W tym odcinku poznamy historię Martyny i jej 80-letniej babci, która ma problem ze swobodnym poruszaniem się po krzywych podłogach domu. Ekipa postara się stworzyć im wymarzone miejsce do życia. 18.50 Wydarzenia 19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny 19.55 Kabaret na żywo – program rozrywkowy 21.55 2012 – film katastroficzny ★★★ USA 2009 Reż. Roland Emmerich, wyk. John Cusack, Amanda Peet, Chiwetel Ejiofor, Thandiwe Newton 1.15 Pewnego razu w Meksyku: ★★★ Desperado II – film sensacyjny USA/Meksyk 2003 Reż. Robert Rodriguez 3.35 Świat według Kiepskich (216) – serial kom. 4.40 Disco gramy!	

TVN	DVB-T
5.05 Kto was tak urządził? 5.35 Uwaga! 5.50 Ukryta prawda 6.45 Kuchenne rewolucje – reality show Polska 7.45 Dzień Dobry TVN 11.30 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Cuda wianki”, Kraków 12.30 Bitwa o gości – reality show Polska 13.30 ★★★ Monster Trucks – film przygodowy Kanada/USA 2016, reż. Chris Wedge, wyk. Lucas Till	
15.40 Anatomia piękna – serial dokumentalny 16.45 Gremliny rozrabiają ★★★★ – film sf USA 1984 Reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Hoyt Axton, Phoebe Cates 19.00 Fakty 19.45 Uwaga! – magazyn 20.00 Tak to się teraz robi ★★★ – komedia romantyczna USA 2010 Reż. Josh Gordon, Will Speck, wyk. Jennifer Aniston, Jason Bateman, Jeff Goldblum Komedia pomyłek, która jest pretekstem do opowiedzenia wzruszającej historii o uczuciach. 22.15 Kobieta na skraju ★★★ dojrzałości – komediodramat USA 2011 Reż. Jason Reitman, wyk. Charlize Theron, Patton Oswalt, Patrick Wilson Mavis, trzydziestosiedmioletnia rozwódka, chce odzyskać swoją młodzieńczą miłość. Nie przeszkadza jej, że mężczyzna ma rodzinę... 0.10 Kryminalni: Misja śląska ★★★★ – film krym. Polska 2006	

TVN 7	DVB-T
6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7.00 New Looney Tunes 7.30 ★★★ Step Up IV: Rewolucja – film muz. USA 2012 9.35 Ukryta prawda 13.40 Detektywi 15.45 ★★ 10000 lat przed naszą erą – film przygod. USA/RPA 2008 18.00 Anatomia piękna 19.00 Ukryta prawda 20.00 ★★★★ Star Trek: W nieznane – film sf USA/Chiny/Emir. Arab./Kan. 2016, reż. Justin Lin, wyk. Chris Pine 22.35 ★★★★ Ostatni samuraj – film przygod. USA/Nowa Zel./Jap. 2003, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise 1.45 Oczami ofiary	
TVP Kultura	DVB-T
9.45 ★★★★★ Dwunastu gniewnych ludzi – film USA 1957 11.30 Poważniejsi 13.20 Paul Gauguin – portret dzikusa 14.25 Tacy byliśmy 15.05 ★★★★★ Vabank – kom. Pol. 1981 17.00 Bach Festival Świdnica 17.30 ★★★ Powrót muszkietierów – film W. Bryt./Fr./Hiszp. 1989 19.25 20 x 20 Lat TVP Kultura 20.00 ★★★ Kod Annie Parker – dramat USA 2013, reż. Steven Bernstein, wyk. Helen Hunt 21.50 Muzyka na dobry wieczór 22.55 Tacy byliśmy 23.35 ★★★★ Apokalypso – film USA/Mek./W. Bryt. 2006	
TVP Sport	DVB-T
9.45 Lekkoatletyka: MP w Bydgoszczy: 1. dzień 11.25 (L) Piłka nożna: ORLEN Ekstraliga kobiet: 3. kolejka: Śląsk Wrocław – UKS SMS Łódź 13.40 (L) Piłka nożna: Betclit 2. Liga: 5. kolejka: Podhale Nowy Targ – Zagłębie Sosnowiec 15.55 Studio 16.10 (L) Lekkoatletyka: MP w Bydgoszczy: 2. dzień 20.00 Studio 20.10 (L) film dok.: Żużel: TAURON Indywidualne ME w Lesznie 23.00 Sportowy wieczór 23.40 Lekkoatletyka: MP w Bydgoszczy 1.40 Boks: T. Inoue – S. Tsutsumi	

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

NIEDZIELA 24 Sierpnia

TVP 1	DVB-T
7.00 Msza święta w Krakowie Łągownikach 8.00 Tydzień 8.35 Kolumbowie (4, 5) 10.55 Przysiań (11) 11.55 Między ziemią a niebem 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem 12.50 Świat tętniący życiem – film dokumentalny Francja 13.55 ★★★★★ Seksmisja – komedia Polska 1984, reż. Juliusz Machulski	
16.05 Dziedzictwo (665) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.35 Komisarz Alex (282) – serial krym. Polska 18.40 Jaka to melodia? Włoskie przeboje. Na cel charytatywny grają: Halina Benedyk, Marco Bocchino i Rafał Lachmirowicz. 19.30 19.30 20.20 Matylda (13) Biliński ukrywa się w lesie, gdyż jest nadal poszukiwany przez policję, a za jego schwytanie wyznaczono wysoką nagrodę. Matylda i Wanda odwiedzają go i snują plany o wyjeździe. Robert jest gotowy jechać razem z nimi. 21.20 Rolnik szuka żony – reality show 22.25 Mój tydzień z Marilyn ★★★★ – film biograf. W. Bryt./USA 2011 Reż. Simon Curtis, wyk. Michelle Williams, Kenneth Branagh, Eddie Redmayne 0.15 Władza – film sensacyjny ★★★ USA 2013 2.15 Markiza Angelika – film Fr./ ★★★ Niemcy/Wł. 1964	

TVP 2	DVB-T
5.25 Barwy szczęścia (3196, 3197) 6.35 M jak miłość (1869) – serial Polska 2025 7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn 11.15 Rosół polski – magazyn 11.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Tarnów 12.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską 2025: Tarnów 14.00 Familiada – teleturniej 2024 14.30 Koło fortuny – teleturniej Polska 2025	
15.10 Szansa na sukces. Opole 2025: Stanisław Soyka 16.10 Cudowne lata – program rozrywkowy 17.15 Tak to leciało! – teleturniej 18.15 Czarne chmury (7) – serial przygodowy Polska 19.20 Rodzinka.pl (177) – serial kom. Polska 20.00 Logan Lucky – komedia ★★★★ USA/Chiny 2017 Reż. Steven Soderbergh, wyk. Channing Tatum, Adam Driver, Seth MacFarlane 22.10 Kwiatki polskie w niedzielę – magazyn 23.25 Błąd systemu – dramat oby- ★★★★ czaj. Niemcy 2019 Reż. Nora Fingscheidt, wyk. Helena Zengel, Albrecht Schuch, Gabriela Maria Schmeide Wyróżniana prestiżowymi nagrodami, poruszająca historia o potrzebie czułości i uwagi. Bohaterką filmu jest 9-letnia Benni, która szukając rozpaczliwie miłości i zrozumienia. 1.40 Lokatorka (4) 2.40 Akacyjowa 38 (43, 44) 4.35 Rodzinka.pl (215)	

Polsat	DVB-T
6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.05 Madagwiazdka – film animowany USA 2009 8.40 Hotel Transylwania 3 – film animowany USA/Korea Południowa 2018 10.40 ★★★★ Spider-Man – film sf USA 2002 13.10 ★★★★ Jumanji: Przygoda w dżungli – film przygodowy USA 2017, reż. Jake Kasdan, wyk. Dwayne Johnson, Karen Gillan	
15.55 Piraci z Karaibów: ★★★ Na nieznanym wodach – film przygodowy USA/W. Bryt. 2011 Reż. Rob Marshall, wyk. Johnny Depp, Penélope Cruz, Geoffrey Rush 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” 20.00 W jak morderstwo ★★★ – komedia kryminalna Polska 2021 Reż. Piotr Mularuk, wyk. Anna Smolwicz, Paweł Domagała, Szymon Bobrowski 22.20 Kiler-ów 2-óch – komedia ★★★ kryminalna Polska 1999 Reż. Juliusz Machulski, wyk. Cezary Pazura, Janusz Rejniński, Jan Englert Jerzy Kiler zakłada fundację charytatywną wspomagającą budżet państwa. Tymczasem Siara nasyła na niego płatnego mordercę, Szakala. Rozpoczyna się pościg. 0.55 Agentka – komedia krymi- ★★★★ nalna USA/W. Bryt. 2015 3.35 Świat według Kiepskich (461) – serial kom. 4.05 Kabaretowa Ekstraklasa 4.40 Disco gramy!	

TVN	DVB-T
5.15 Uwaga! 5.30 Ukryta prawda 6.20 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Sielsko Anielsko”, Sieradz 7.15 Magda gotuje Internet – talk show 7.45 Dzień Dobry TVN 11.35 Co za tydzień 12.20 Kuchenne rewolucje: Toruń – EPTO – reality show 13.30 ★★ Richie milioner – komedia USA 1994, reż. Donald Petrie, wyk. Macaulay Culkin	
15.35 Głupi i głupszy ★★★★ – komedia USA 1994 Reż. Peter Farrelly, Bobby Farrelly, wyk. Jim Carrey, Jeff Daniels, Lauren Holly 17.50 Sopockie klimaty – program rozrywkowy 19.00 Fakty 19.45 Uwaga! – magazyn 20.00 Vinci – komedia kryminalna ★★★★ Polska 2004 Reż. Juliusz Machulski, wyk. Borys Szy, Robert Więckiewicz Brawurowo opowiedziana historia kradzieży najcenniejszego obrazu w polskiej kolekcji, słynnej „Damy z Łasiczką”. Znany złodziej dzieł sztuki Cuma wychodzi z więzienia, by wykonać kolejne zlecenie. Nie wie, że jego współpólnik pracuje w policji. 22.25 Zielona miła – dramat ★★★★ obyczaj. USA 1999 Reż. Frank Darabont, wyk. Tom Hanks, Michael Clarke Duncan, David Morse 2.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9) 3.30 Rzeczy, których nie nauczyły mnie ojciec	

TVN 7	DVB-T
6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7.00 New Looney Tunes 7.45 ★★ Psy i koty: Odwet Kitty – komedia USA/Australia 10 9.30 Ukryta prawda 13.40 Detektywi 15.45 ★★★★ Step Up: Wszyscy na parkiet – film muz. USA/Kan. 2014 18.10 ★★★ Akademia policyjna VI: Operacja Chaos – komedia USA 1989, reż. Peter Bonerz, wyk. Bubba Smith 20.00 ★★★ Wojna światów – film sf USA 2005, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Cruise 22.40 ★★★★ Sala samobójców. Hejter – thriller Polska 2020 1.20 ★★★ 15:17 do Paryża	
TVP Kultura	DVB-T
9.05 Paul Gauguin – portret dzikusa 10.10 Sowa odyseja – film anim. 10.50 Thierry Smialek (23, 24) 12.10 Tamte lata, tamte dni 12.50 Opole na bis 14.00 Dobry tytuł 15.00 ★★★★ Różowa Pantera – komedia sens. USA 1963 17.15 Studio Kultura – niedziela z... 18.00 ★★★ Przysiań – film Polska 1997 19.30 Bach Festival Świdnica 20.00 ★★★★ Szpieg, który mnie kochał – film sens. W. Bryt. 1977, reż. Lewis Gilbert 22.15 Roger Vadim – mister cool 23.35 Przypadek Jana Pampucha	
TVP Sport	DVB-T
7.40 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: ŁKS Łódź – Polonia Warszawa + Multi1liga 9.45 Lekkoatletyka: MP w Bydgoszczy 11.45 Jeździecstwo: MP w skokach przez przeszkody w Jaskowie 14.25 (L) Piłka nożna: Wisła Kraków – Śląsk Wrocław 16.30 (L) Wycisji konne: Skuzewiec: Dzień Arabski 17.00 Studio sport 17.25 (L) Piłka nożna: Ruch Chorzów – Polonia Bytom 20.15 Lekkoatletyka: MP w Bydgoszczy: Podsum. 21.35 Sportowy wieczór 22.15 Magazyn Betclit 2. Ligi 23.00 Piłka nożna: Wisła Kraków – Śląsk Wrocław	

TV 4	DVB-T
5.30 Telezakupy TV Okazje 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 7.00 Galileo 11.05 #JesteśmyDlaDzieci 11.30 Miodowe lata (86) 12.30 ★★★ Zielony Szezeń – film sens. USA 2011, reż. Michel Gondry, wyk. Seth Rogen, Cameron Diaz 14.55 Policjantki i policjanci (1296-1300) – serial obyczaj. Polska 20.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (927-930) – serial krym. Polska 0.00 Gwiazdy kabaretu 2.00 STOP Drogówka 3.00 Interwencja 3.25 Lubię Disco! 4.25 Top 10 lista przebojów	
TV Trwam	DVB-T
12.20 Warto zauważyć... 12.50 Natura obiektywnie 13.30 Msza święta 14.45 Jak wygrać małżeństwo? 15.15 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis w sprawie Muzeum Pamięć i Tożsamość 15.30 Wierzę w Boga 16.10 Historia PL 17.00 Czerwony Dwór 17.30 Przelamując bariery 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z nieba 19.45 Modlitwa z udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.15 Głos serca (97)	
TV Puls	DVB-T
5.30 Dyżur 6.00 Kobra – oddział specjalny (3-5) 9.00 Taki jest świat 10.00 Lombard. Życie pod zastaw (247, 249, 251, 253, 255, 884-888) – serial obyczaj. Polska 20.00 ★★★ Akt zemsty – film sens. USA/Bulg. 2017, reż. Isaac Florentine, wyk. Paz Vega, Antonio Banderas 21.50 ★★ Demaskator – thriller USA/Australia/Chiny 2022, reż. Mark Williams, wyk. Liam Neeson, Emmy Raver-Lampman 23.50 ★★★★ John Wick 3 – film sens. USA 2019, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves 2.30 Dyżur	

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

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



Ta sztafeta przepłynęła z Władysławowa na Gotlandię (od lewej): Grzegorz Bednarczyk, Alicja Giedrys, Joanna Janicka i Wojciech Kostrzewa

WPLAW PRZEZ BAŁTYK NA GOTLANDIĘ

Kochają pływać. Baseny są dla nich za ciasne, więc ruszyli na otwarte, morskie wody. W lipcu wystartowali jako sztafeta z Władysławowa i wplaw dotarli do szwedzkiej wyspy na Bałtyku

Marek Nienartowicz

W tej sztafecie znalazła się Joanna Janicka, która urodziła się i wychowała w Toruniu, na osiedlu Na Skarpie. Uczyła się w Szkole Podstawowej nr 30 i III Liceum Ogólnokształcącym. Łączył je basen, na którym dziewięcioletnia Aśka zakotwiczyła w trzeciej klasie podstawówki.

Zawody i medale

- Zaczęłam wtedy chodzić na zajęcia SKS. Potem były treningi w klubach TKS „30” i „Delfin”. Mama była niezbyt zadowolona. Mówiła: „Nie chodź na basen, przez mokre włosy będziesz miała katar, będziesz chorować”. Moimi pierwszymi trenerami byli Jarosław Sienkiewicz i Tomasz Woroniecki. To oni nauczyli mnie pływać, jeździli ze mną na zawody. Pływanie ogromnie mnie wciągnęło. Stało się moją pasją. W zawodach zaczęłam starować od czwartej klasy podstawówki. Zdobywałam medale, startowałam w mistrzostwach Polski młodzików - wspomina Joanna Janicka.

Zaczynała od stylu grzbietowego. Dziś pływa przede wszystkim kraulem i delfinem. Jak mówi, nie przepada za żabką.

Jej karierę pływacką wyhamowała mocno astma. Zdiagnozowano ją u niej w podstawówce. Przerwa w pływaniu, z powodu leczenia, trwała trzy lata. Pływacka pasja nie wygasła jednak ani trochę. Joanna wróciła na basen. Pływała intensywnie podczas studiów na Akademii Medycznej w Warszawie (dziś to Warszawski Uniwersytet Medyczny). Ma licencjat z ratownictwa medycznego. Jest magistrem zdrowia publicznego.

- Podczas studiów zdobywałam medale Mistrzostw Polski Akademii Medycznych. Z czasem zaczęłam startować w zawodach masters - opowiada Joanna Janicka.

Na szeroką, morską wodę

Podczas treningów na basenach zetknęła się z pływakami, którzy postanowili wypłynąć na otwarte, morskie wody.

- W czterech ścianach basenu zrobiło się nam za ciasno - śmieje się Joanna Janicka.

W Polsce do pływania w otwartej morskiej wodzie idealne są Zatoka Pucka i Zatoka Gdańska. Joanna Janicka pokonała najpierw 7-kilometrową trasę z Pucka do Chałup. Potem ruszyła z Rewy do Jastarni. To 12 km wplaw. Zaliczyła też 18 km z Gdyni do Helu. Tę ostatnią trasę, ale w obie strony, zaliczył Wojciech Kostrzewa z okolic Warszawy. To z nim Joanna Janicka zaczęła snuć plany pokonania wplaw Bałtyku, w sztafecie. Za cel obrali Gotlandię. Do sztafety dołączył Grzegorz Bednarczyk z Krakowa i Krzysztof Gajewski.

W takim składzie pierwszą próbę dotarcia wplaw przez Bałtyk na Gotlandię podjęli w ubiegłym roku. Wystartowali z Rozewia. Po przepłynięciu dwóch trzecich trasy od polskiego wybrzeża do szwedzkiej wyspy przerwali wyprawę. Pogoda się pogarszała. Fale były coraz większe, robiło się niebezpiecznie.

Nie poddali się jednak. Postanowili, że po roku znów ruszą wplaw przez Bałtyk. Do Aśki, Grześka i Wojtka dołączyła Alicja Giedrys z Gdańska,



Zmiana trwała trzy godziny. W tym czasie każdy pływak przepłynął 10 km

która w 2024 roku przepłynęła kanał La Manche.

Pływacką wyprawę trzeba było przygotować od strony logistycznej. Przede wszystkim zapewnić sztafecie bezpieczeństwo. W ekipie znalazło się dziesięć osób. Oprócz czterech pływaków, jako ich zabezpieczenie - dwóch kapitanów, fizjoterapeuta, ratownik medyczny i dwóch żeglarzy. Ta część ekipy czuwała na łodzi. Dowodził nią Maciej Hejna i Martyna Sas. Na łodzi znalazł się też kajak oceaniczny, na który łatwiej jest wejść z wody w razie potrzeby.

Były również przygotowania typowo pływackie. Porzucić trzeba krótkie, intensywne, basenowe pływanie. Na otwartej wodzie niezbędne jest to długie, spokojne.

- Do pływania w otwartej wodzie konieczne jest odpowiednie przygotowanie fizyczne i mentalne oraz przygotowanie... żołądka. Długo znajduje się on przecież w nienaturalnej pozycji, nie wszystko w niej przetrawi. A trzeba uzupełniać energię, którą spala się płynąc, i zadbać o odpowiednią dietę. Opracowaliśmy też system dostarczania jedzenia pływakowi znajdującemu się w wodzie. Rok temu posługiwaliśmy się koszykiem przymocowanym do długiego kija. Było to jednak niewygodne. W tym roku sprawdził się bidon na długim sznurku. Do niego przyklejaliśmy taśmami żeł energetyczne - wyjaśnia Joanna Janicka.

O wyprawie powiadomili Urząd Morski w Gdyni. To też ze względów bezpieczeństwa. W drodze na Gotlandię mieli przeciąć kilka tzw. autostrad morskich, którymi pływają statki.

- Mają one pierwszeństwo. Ostatecznie po drodze natknęliśmy się na kilka statków. Kapitan naszej łodzi kontaktował się z ich kapitanami. Byli otwarci na współpracę. Jeden z nich nawet zmienił nieco

kurs, co nam pomogło - mówi Joanna Janicka.

Z Władysławowa na Gotlandię

Pływacką wyprawę zaczęli tym razem we Władysławowie, na plaży przy porcie, 14 lipca o godzinie 9.30. Pierwszy i ostatni odcinek pokonali we czworo. Większość trasy - na zmianę, jak to sztafeta.

- Zmiana trwała trzy godziny. W tym czasie każdy przepłynął 10 kilometrów. Moje zmiany wypadały od 6.30 do 9.30 i od 18.30 do 21.30. Takie godziny mi odpowiadały, bo nie lubię pływać po ciemku. Woda miała 17-18 stopni Celsjusza, czyli była dość ciepła jak na chłodne tegoroczne lato. Płynęliśmy kraulem, z prędkością do dwóch węzłów. Ubrani byliśmy w pianki pływackie. Mieliśmy doczepione bojki asekuracyjne. To kolejny dowód na to, jak bardzo zadbałmy o swoje bezpieczeństwo. Każda bojka miała światełko i gwizdek, a w środku flarę, która przydaje się podczas mgły. Dzięki jej wystrzeleniu pływak sygnalizuje swoją lokalizację. Po każdej zmianie mieliśmy 9 godzin przerwy. To był czas na regenerację, także na sen. Wzmacnialiśmy się pysznymi zupami, które na łodzi gotowała Martyna. Przydał się zapas warzyw, który zabraliśmy - opowiada pływaczka z Torunia.

Zmiana to kilka godzin samotności pływaka. O czym się wtedy myśli?

- Różnie z tym jest. Niektórzy układają sobie w głowie biznesplany. Mnie myśli towarzyszą przez godzinę. Potem je wyłączam. Skupiam się na płynięciu. Bardzo mnie tu uspokaja. To dla mnie rodzaj terapii albo medytacji - opowiada Joanna Janicka.

Tej terapii w tym roku nie przeszkodziło wzburzone morze.

- Na długich odcinkach morze było spokojne. Nie obyło się

jednak bez przygód. Ja dostałam w twarz z „kufła”. Akurat gdy nabierałam powietrza, uderzyła we mnie fala i opilałam się morską wodą. Alicji fala uszkodziła bark i konieczna była pomoc fizjoterapeuty - mówi Joanna Janicka.

Po 82 godzinach i 40 minutach - czyli mniej więcej po trzech i pół doby - sztafeta dotarła do Gotlandii. 17 lipca o godzinie 20.10 czworo pływaków wyszło z Bałtyku na brzeg w Hoburg. To miejsce na południowym krańcu wyspy. Była oczywiście wielka radość i gratulacje.

- Przepłynęliśmy w sumie 250 km. To najdłuższy dystans w historii, jaki pokonała na Bałtyku sztafeta. Nie o bicie rekordów nam jednak chodziło. Zrobiliśmy to dla siebie, z wielkiej miłości do pływania. Teraz łatwiej powinno nam być zarażać innych tą pasją. Długodystansowe pływanie w morzu uznawane jest za sport ekstremalny. Nie zgadzam się z tą opinią. To naprawdę jest sport dla każdego, oczywiście wymagający odpowiednich przygotowań. Osobie umiejscowionej pływac wystarczy rok przygotowań, by ruszyć na taką wyprawę jak nasza na Gotlandię. Mniej zaawansowani potrzebują 3 lat, ale naprawdę nie jest to wielkim wyzwaniem. Ja pływałam trzy-cztery razy w tygodniu po 1,5 godziny. Da się to pogodzić z codziennymi obowiązkami - dodaje Joanna Janicka.

Joanna przez lata jeździła po Warszawie w karetkach jako ratownik medyczny. Ma przerwę w tej pracy. Prowadzi firmę prowadzącą szkolenia medyczne. Pracuje też jako trenerka pływania. Pływanie stało się jej pasją i terapią, dzięki której odpręża się podczas przerw w pracy. Nie ma zamiaru poprzestać na wyprawie na Gotlandię. Z Alą, Wojtkiem i Grześkiem szukają kolejnego pływackiego wyzwania na morzu. ©

Dzwonienie w uszach. Nie lekceważ tego objawu! Może sygnalizować problem



Szumy uszne mogą być jednym z objawów nadciśnienia tętniczego. Wysokie ciśnienie krwi może powodować pulsowanie w uszach, które jest zsynchronizowane z rytmem serca

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

Dzwonienie w uszach dotyka milionów ludzi na całym świecie. Objaw ten może sygnalizować stanowiąc istotny problem zdrowotny. Nie lekceważ go.

Dla wielu osób dolegliwość ta nie ogranicza się jedynie do dyskomfortu. Potrafi wpływać na koncentrację, zaburzać sen, a nawet prowadzić do pogorszenia samopoczucia psychicznego, nasilając stres, lęk czy drażliwość.

Warto zdawać sobie sprawę, że takie szumy uszne mogą być powiązane z bardzo niebezpiecznym schorzeniem. Jakim?

Czy nadciśnienie powoduje szum w uszach i dzwonienie?

Nadciśnienie tętnicze jako choroba przewlekła może mieć wpływ na występowanie szumów lub dzwonienia w uszach.

Dzieje się tak dlatego, że ciśnienie krwi oddziałuje na naczynia krwionośne w całym ciele - także w okolicach ucha. Gdy ciśnienie jest zbyt wysokie, przepływ krwi przez tętnice i żyły może się zmienić, stając się bardziej turbulentny.

Ucho, szczególnie jego środkowa i zewnętrzna część, jest bardzo czułe na takie zmiany i może „rejestrować” ten nietypowy przepływ jako dźwięk -

np. pulsowanie, szum czy dzwonienie. Z tego powodu osoby z nadciśnieniem mogą częściej doświadczać tego rodzaju dolegliwości, zwłaszcza jeśli nadciśnienie nie jest dobrze kontrolowane.

Jeśli podejrzewasz, że dzwonienie może mieć związek z nadciśnieniem, zacznij regularnie mierzyć ciśnienie krwi i zapisuj wyniki. To najprostszy sposób, by zauważyć ewentualne nieprawidłowości.

Lekarze przypominają, że wysokie ciśnienie często nie daje wyraźnych objawów, dlatego jedyną pewną metodą jego wykrycia są regularne pomiary. W razie wątpliwości warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym.

Po tym rozpoznasz nadciśnienie tętnicze

Szumy uszne manifestujące się dziwnym dzwonieniem czy buczeniem to tylko jeden z objawów nadciśnienia. Jakie inne symptomy mogą świadczyć o nadciśnieniu? Niepokój powinny wzbudzić między innymi:

- pulsujący ból głowy, najczęściej odczuwany rano,
- przejściowe zaburzenia widzenia, np. zamglenie obrazu lub „mroczki”,
- nudności, czasem połączone z wymiotami,
- nawracające krwawienia z nosa bez wyraźnej przyczyny,

- uczucie niepokoju lub wewnętrznej napiętości,
- nadmierne pocenie się, nawet bez wysiłku,
- nerwowość i nadmierna pobudliwość,
- drgania powieki lub mięśni twarzy,
- bladej skóry twarzy lub kończyn,

WARTO WIEDZIEĆ

Nadciśnienie tętnicze inaczej hipertensja

To choroba charakteryzująca się podwyższonym ciśnieniem krwi w tętnicach. O nadciśnieniu mówimy, gdy ciśnienie skurczowe (górne) wynosi 140 mmHg lub więcej, a ciśnienie rozkurczowe (dolne) 90 mmHg lub więcej. Nielezione nadciśnienie może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak choroba wieńcowa, udar mózgu, niewydolność serca i uszkodzenie nerek. Często przebiega bezobjawowo, dlatego ważne są regularne pomiary ciśnienia. U niektórych osób mogą występować bóle głowy, zawroty głowy, uderzenia gorąca, zmęczenie, zaczerwienienie twarzy, problemy ze snem.

- wrażenie szybkiego, nieregularnego bicia serca (kołatanie),
- obniżony poziom potasu we krwi.

Do rozwoju nadciśnienia tętniczego krwi przyczyniają się przede wszystkim siedzący tryb życia i niezdrowa dieta, bogata w sól, tłuszcze nasycone i przetworzoną żywność. Jednak nie są to jedyne czynniki - nadciśnienie może być też wynikiem przewlekłego stresu, nadużywania alkoholu, palenia papierosów, a także niedoboru snu. U niektórych osób choroba ma również podłoże genetyczne lub towarzyszy innym schorzeniom, takim jak choroby nerek czy zaburzenia hormonalne.

Regularne mierzenie ciśnienia krwi

Osoba, u której stwierdzono nadciśnienie tętnicze, powinna się zaopatrzyć w aparat do pomiaru ciśnienia i nauczyć (pod kierunkiem lekarza lub wyszkolonej pielęgniarki) samodzielnie mierzyć ciśnienie krwi.

Samodzielne pomiary ciśnienia tętniczego są ważne, dlatego lekarz w przypadku jego podejrzenia zaleca pacjentowi prowadzenie dzienniczka pomiarów ciśnienia. Ważną jest także technika wykonania pomiaru. W niektórych przypadkach lekarz może zlecić 24-godzinny automatyczny pomiar ciśnienia tętniczego.

Rośnie teraz wszędzie.
Oczyszcza i łagodzi bóle.
Pij na nerki, stawy i skórę

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Nawłóć właśnie kwitnie, a jeśli zastanawiasz się, jak możesz ją wykorzystać, wypróbuj ją w formie herbatki. Napar z nawłoci sprawdzi się w przypadku wielu dolegliwości i schorzeń.

Napar z nawłoci, przygotowany z ziela nawłoci pospolitej (*Solidago virgaurea*), to środek ceniony od wieków w ziołolecznictwie, głównie ze względu na swoje działanie moczopędne i przeciwzapalne.

Nawłóć zawiera szereg cennych składników aktywnych, takich jak antyoksydacyjne, przeciwzapalne i rozkurczowe flawonoidy, saponiny, które zwiększają wydalanie wody i toksyn z organizmu, garbniki o właściwościach ściągających i przeciwzapalnych oraz antybakteryjne i przeciwgrzybicze olejki eteryczne.

Napar z nawłoci to:

- wsparcie układu moczowego - to najpopularniejsze zastosowanie nawłoci. Działa moczopędnie, co pomaga w łagodzeniu stanów zapalnych dróg moczowych, zapobiega osadzaniu się kamieni nerkowych i wspiera ich wydalanie,
- działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne - zawarte w nawłoci flawonoidy i saponiny mają właściwości przeciwzapalne, co pomaga w walce z infekcjami i stanami zapalnymi w obrębie całego organizmu,
- wsparcie układu trawienego - napar może usprawniać pracę jelit, pobudzać wydzielanie żółci i poprawiać trawienie, szczególnie po spożyciu ciężkostrawnych potraw,
- właściwości oczyszczające (detoksykacyjne) - dzięki silnemu działaniu moczopędnemu, nawłóć wspiera oczyszczanie organizmu z toksyn i nadmiaru wody,
- wzmocnienie naczyń krwionośnych - flawonoidy zawarte w nawłoci wzmocniają ścianki naczyń włosowatych, co może wspierać układ krążenia,

- wspomaganie gojenia się ran - dzięki zawartości garbników o działaniu ściągającym i przeciwzapalnym.

Jak przygotować napar z nawłoci?

Napar z nawłoci pospolitej zrobisz z zaledwie dwóch składników. Potrzebujesz:

- 1-2 łyżeczki suszonego ziela nawłoci,
- 250 ml wody

1. Suszone ziele nawłoci do filiżanki.

2. Zalej je gorącą wodą (około 90 st. C), nie wrzątkiem.

3. Parz pod przykryciem przez 10-15 minut.

4. Przecedź i wypij.

Zaleca się picie naparu 2-3 razy dziennie. Przed rozpoczęciem regularnego stosowania nawłoci w celach leczniczych, szczególnie jeśli masz poważne problemy z nerkami lub przyjmujesz leki na stałe, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kto powinien unikać naparu z nawłoci?

Warto pamiętać, że napar z nawłoci nie zawsze może być stosowany. Istnieją pewne przeciwwskazania.

Nawłóć nie powinna być stosowana przez kobiety będące w ciąży, a także w okresie karmienia piersią. Ze stosowania ziela nawłoci kategorycznie powinny zrezygnować osoby, u których stwierdzono przewlekłą niewydolność nerek.

Kolejnym przeciwwskazaniem są obrzęki spowodowane niewydolnością serca.



Nawłóć pospolita to powszechnie występująca roślina. Napar z jej suszu ma wiele prozdrowotnych właściwości

REKLAMA

0011244350

**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

krzyżówka panoramiczna:
panadot; wírówka panora-
miczna: "Místrz Twardowski",
krzyżówka z hasłem: Cierpieć
z drugim izej; strzałka: "Myśli
i słowa"; szyfr: Anna Dere-
szowska; logogrify: "Ziemia
obiecana"; krzyżówka A-Z:
podnóże; duet jolek: kome-
dia romantyczna.