

panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 6



FOT. FUNDACJA DAISY

WYDAWNICTWO

**POWSTANIE KSIĄŻKA KUCHARSKA.
OPOWIE DZIEJE MIESZKAŃCÓW**
str. 7

KONFLIKT W STRUDZE

Mieszkańcy nie chcą elektrowni za płotem

**Ludzie walczą o wstrzymanie
budowy. Mówią, że przekreśli
rozwój ich miejscowości** **str. 3**

Struga to mała, uroczą wieś w drodze na Trójęgarb i do zamku Cisy. Znajduje się tu wyjątkowy zabytek - pałac Struga z parkiem, z którym sąsiaduje potężna, ponad 120-hektarowa działka, na której ma się pojawić farma fotowoltaiczna.

- Nie oszukujmy się, to będzie potężna elektrownia, licząca ponad 200 tysięcy paneli. Na 30 lat zmieni się charakter tego miejsca. Przecież to jest historyczna wieś, notowana w źródłach już w 1290 roku! Mamy turystyczne ambicje i rolniczy charakter. Te farmy zniszczą wieś. Mają stanąć na obszarze Natura 2000, w otulinie Książań-

skiego Parku Krajobrazowego, na granicy z zabytkowym zespołem pałacowym - wylicza Agnieszka Chmura-Wieczorek, właścicielka pałacu w Strudze.

Razem z mieszkańcami protestuje przeciw budowie farmy. Jak zaznaczają, zamiast widoku na wzgórze, na zielone łąki, będą mieli widok na panele fotowoltaiczne.

- Będą wszędzie: tuż za naszymi oknami, w drodze na Trójęgarb, na Wzgórzu Węgielnika, przy Alei Czeresniowej i na innych działkach. Będziemy z trzech stron otoczeni tymi farmami! - zapewnia. ©©

GASTRONOMIA

**Kurczaki
od Ważnego
są już teraz...
od Kubiaka.**
Czy nadal będą
kulinarnym hitem
Wałbrzycha?
str. 9



FOT. ADRIANNA SZURMAN

MUZEALNICTWO

**Nowa odsłona Ga-
binetu Osobliwości
w zamku Książ.**
Można obejrzyć, ale
też posłuchać **str. 4**

NA WOKANDZIE

**Dolnośląski „Tuli-
pan” żył z czterema
kobietami naraz.**
Każdą z nich zrujnował
finansowo **str. 5**

OCHRONA ZDROWIA

Grypa naprawdę u nas szaleje!
**Wałbrzyski szpital znacznie
ograniczył odwiedziny u chorych.**
By było mniej zakażeń **str. 6**

Nr ISSN 2082-8446
Nr indeksu 272663



Tomasz
Rusek

Wszystkim przestało się jakoś opłacać...

ostatnio tłumaczyłem mojej pięcioletniej córce, jak „działają” pieniądze. I na potrzeby tej rozmowy przypomniałem sobie, że jako kilkulatek w latach 80. zbierałem z kolegą butelki. Oddawaliśmy je do skupu, zarabiając w ten sposób na swoje pierwsze wydatki.

Do dziś - naprawdę! - pamiętam nawet, jak nazywała się nasza wymyślona spółka: JoRusandZamGot. „Jo” - było skrótem od jego nazwiska (pozdro, Łukasz). „Rus” - od mojego. Angielskie „and” robiło nam za „i”, a „ZamGot” oznaczało „zamrożoną gotówkę” - bo tak widzieliśmy wtedy butelki, na których naprawdę można było zarobić. Pieniądze zgarnialiśmy także na makulaturze! Do dziś widzę w myślach mojego tatę, który przynosił do szkoły związane sznurkiem ogromne stopy kartonów i gazet, skrupulatnie zbieranych całe dni i magazynowanych gdzieś w piwnicy. Jeśli jesteście po „40”, to bankowo u Was w szkole było podobnie.

I tak, wiem, dziś też działają pojedyncze skupy surowców, ale skala ich działalności nie umywa się do tego, co było kiedyś. Dla tego też, choć doceniam nowe butelkomaty w marketach (na plastikowe butelki), to nie potrafię się zachwycić tym „wynalazkiem”, skoro pamiętam, że kiedyś skala segregowania papieru i szkła była potężna i powszechna. I nie trzeba było nikogo do tego zmuszać! Ludzie robili to dobrowolnie, bo... się opłacało.

- To dlaczego to przestało działać, tato? - zapytała mnie córka.

Dobre pytanie. No właśnie. Dlaczego?©©

WAŁBRZYCH

Policjanci otrzymali dwa nowe radiowozy

Policjanci z Wałbrzyska mają dwa nowe radiowozy volvo V60. Wzmocnią flotę Komendy Miejskiej, będą wykorzystywane m.in. przez funkcjonariuszy wałbrzyskiej drogówki oraz prewencji. Zobaczymy je na drogach miasta i całego powiatu.

- Zostały odpowiednio przystosowane do potrzeb służby policyjnej. Radiowozy wyposażono w nowoczesne systemy, wspierające pracę policjantów oraz rozwiązania, podnoszące poziom bezpieczeństwa użytkowania. Posiadają silniki o pojemności 2 litrów i mocy 197 KM, automatyczną skrzynię biegów oraz napęd w technologii miękkiej hybrydy. Na potrzeby służby usunięto również fabryczny ogranicznik prędkości - informują w wałbrzyskiej policji. - Zakup samochodów został sfiansowany z budżetu policji. PG

WAŁBRZYCH

Pamiętają o gehennie naszych rodaków

W Wałbrzychu odbyły się obchody 86. rocznicy pierwszej masowej deportacji Polaków na Syberię. W głąb Związku Radzieckiego wywieziono blisko 140 tys. osób. Dla wielu był to wyrok śmierci. Umierali już w drodze, tysiące nigdy nie wrócili z Syberii.

Uczestnicy obchodów spotkali się przy Pomniku Ofiar

Syberyjskiej Golgoty, obok kościoła pw. Niepokalanego Poczęcia NMP. Wcześniej w świątyni odbyła się msza św. Następnie spotkanie przeniesiono do Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 7. Tam wręczono odznaczenia osobom i instytucjom, zasłużonym w utrwalaniu pamięci o Sybirakach. PG

Walim doczekał się ważnej placówki

Paweł Gołębiowski
Walim

W Walimiu otwarto po remoncie budynek przy ul. Kościuszki 4. Będzie ważny dla mieszkańców.

W Walimiu uroczyste otwarto po remoncie budynek przy ul. Kościuszki 4. To obiekt, wzniesiony w końcu XIX wieku, w którym pierwotnie znajdowało się kasyno, a po wojnie m.in. przedszkole. W ostatnich latach był jednak opuszczony. Teraz - po trwających wiele miesięcy pracach - wrócił do życia.

Będzie siedziba czterech instytucji

Siedzibę przy Kościuszki 4 będą miały cztery walimskie placówki: Ośrodek Pomocy Społecznej, Gminna Biblioteka Publiczna, Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Punkt Konsultacyjny Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Miejsce będzie zatem ważne dla mieszkańców.

Nie zabrakło gości

W uroczystości otwarcia wyremontowanego budynku udział wzięli m.in. parlamentarzyści i samorządowcy: senator Agnieszka Kołacz-Leszczynska, posłanka Sylwia Bielawska, poseł Marek Chmielewski, poseł Robert Jagła, radny sejmiku województwa dolnośląskiego Adam Jaśnikowski, przewodniczący Rady Powiatu Wałbrzyskiego Paweł Mazur, zastępca przewodniczącego Rady Powiatu Wałbrzyskiego Beata Hausman, wicestarosta powiatu wałbrzyskiego Mirosław Lech oraz członkini zarządu Powiatu Wałbrzyskiego Ewa Dorosz. Obecni byli również radni gminy Walim, sołtysi, dyrektorzy, kierownicy oraz pracownicy gminnych jednostek organizacyjnych.

Uroczystego przecięcia wstęgi dokonał wójt Walimia Adam Hausman, a poświęcenia budynku - ksiądz Dominik Wargacki.

- Po zakończeniu ceremonii w budynku odbyła się pierwsza w nowej sali konferencyjnej sesja Rady Gminy - informują w Walimiu. ©©



FOT. WAŁBRZYCH MOJE MIASTO/GM. WAŁBRZYCH

WAŁBRZYCH

Teraz łatwiej kupić bilet na wieżę w parku

Mieszkańcy miasta pamiętają - wieża widokowa w Parku Sobieskiego w Wałbrzychu jest dostępna od 21 czerwca 2024 roku. Obiekt wzniesiono na Górze Powstańców o wysokości 499 m n.p.m., tuż obok zabytkowego schroniska PTTK „Harcówka”. Sama wieża ma 37 metrów wysokości i góruje ponad linią parkowych drzew. Podziwiać z niej można nawet odległe części miasta i okolicy. Od strony Śródmieścia czy dzielnicy Nowe Miasto do wieży można dojść bez większego wysiłku w ciągu 15-20 minut.

Od 1 lutego łatwiej jest kupić bilet na ten obiekt. Istnieją już bowiem trzy możliwości zakupu wejściówki: w food-trucku pod wieżą gotówką oraz kartą płatniczą; online na stronie z nowym systemem <https://bilet-wieza.walbrzych.eu/>; na miejscu w nowym biletomacie.

- Inwestujemy w nowe systemy i bramki wejściowe, żebyście bez problemów mogli odwiedzić wałbrzyską atrakcję oraz skupić się na tym, co najważniejsze: na pięknych widokach - zapewniają w wałbrzyskim ratuszu. PG

POŻAR RESTAURACJI



FOT. ZBIGNIEW SMIECHOWSKI

1 lutego około godz. 10.20 doszło do groźnego pożaru w restauracji „Górskie Smaki” (wcześniej „Bycze Jadło”) w Jaskkowej Dolnej. To miejsce w pobliżu Kłodzka jest dobrze znane mieszkańcom całej okolicy. Ogień szybko rozprzestrzenił się na cały budynek, znajdujący się przy drodze krajowej nr 46. Przez pewien czas była ona zamknięta dla ruchu. W akcji gaśniczej - oprócz strażaków z PSP w Kłodzku - brały udział jednostki OSP z: Jaskkowej Dolnej, Ołdrzychowic Kłodzkich, Krosnowic i Jaskkowej Górnej. Na miejsce przyjechały też pogotowie ratunkowe i policja. Na szczęście nikomu nic się nie stało, ale obiekt jest mocno zniszczony. PG

KONFLIKT MIESZKAŃCY NIE SĄ PRZECIWNIE EKOLOGICZNYM ROZWIĄZANIOM, LECZ NIE W PROPONOWANEJ FORMIE

Ludzie nie chcą elektrowni pod oknami. Mówią, że przekreśli rozwój ich wioski

Adrianna Szurman
Struga

Struga mówi: Nie! Mieszkańcy nie chcą gigantycznej elektrowni fotowoltaicznej za płotem, przy szlaku na Trójęgarb - koło domów i pałacu.

Mieszkańcy Strugi zbierają podpisy pod petycją, która ma powstrzymać budowę farm fotowoltaicznych we wsi. Jak mówią, zniszczy to krajobraz historycznej miejscowości i grunty, a także przekreśli rozwój turystyczny. - Mowa o potężnych farmach, które mają zająć ponad 240 hektarów. To prawdziwa elektrownia pod naszymi domami - denerwują się.

Zdesperowani mieszkańcy usiłują zablokować budowę farm fotowoltaicznych

Struga to mała, urocza wieś w drodze na Trójęgarb i do zamku Cisy. Znajduje się tu wyjątkowy zabytek - pałac Struga z parkiem, z którym sąsiaduje potężna, ponad 120-hektarowa działka, na której ma się pojawić farma fotowoltaiczna.

- Nie oszukujemy się, to będzie potężna elektrownia, licząca ponad 200 tysięcy paneli. Na 30 lat zmieni się charakter tego miejsca. Przecież to jest historyczna wieś, notowana w źródłach już w 1290 roku! Mamy turystyczne ambicje i rolniczy charakter. Te farmy zniszczą wieś. Mają stanąć na obszarze Natura 2000, w otulinie Książańskiego Parku Krajobrazowego, na granicy z zabytkowym zespołem pałacowym - wylicza Agnieszka Chmura-Wieczorek, właścicielka pałacu w Strudze.

Razem z mieszkańcami protestuje przeciw budowie farmy. Jak zaznaczają, zamiast widoku na wzgórze, na zielone łąki, będą mieli widok na panele fotowoltaiczne.

- Będą wszędzie: tuż za naszymi oknami, w drodze na Trójęgarb, na Wzgórzu Węgielnika, przy Alei Czereśniowej i na innych działkach. Będziemy z trzech stron otoczeni tymi farmami! - zapewnia pani Agnieszka.

- Pierwsza gigantyczna elektrownia fotowoltaiczna otoczy zabytkowy pałac i park w Strudze, a także przysłoni piękne wzgórze, dominujące nad wsią. Druga elektrownia powstanie



Fot. © Dariusz Gdesz

Mieszkańcy Strugi nie chcą farm fotowoltaicznych. Mówią, że zniszczą wieś i jej cudny, niepowtarzalny krajobraz.

na polach wzdłuż niebieskiego szlaku ze Strugi do zamku Cisy. Na Czerwonym Wzgórzu, miejscu słynnej bitwy między wojskami francuskimi i polskimi a pruskimi ma powstać trzecia gigantyczna elektrownia fotowoltaiczna. Przyroda ucierpi, turystyka zostanie zniszczona. Znikną piękne panoramy i widoki. Wartość nieruchomości spadnie. Zyski trafią do Anglii i wielkich korporacji. Brak rzetelnych badań przyrodniczych oznacza, że nikt nie wie, ile naprawdę gatunków i siedlisk zostanie zniszczonych - wyliczają protestujący.

Karolina Holka, mieszkanka Strugi zaznacza, że przeprowadziła się tutaj właśnie z uwagi na cudny, wiejski krajobraz, który harmonijnie łączy się lasem.

- Mam widok na wzniesienia i pagórki, porośnięte drzewami. O świcie odwiedzają mnie zwierzęta. Rano podziwiam, jak świat budzi się do życia, a słońce wschodzi. A wiosna to po prostu petarda! Te pola najpierw są zielone, a później żółte. Latem budzi mnie śpiew ptaków, a w czasie żniw podziwiam pracę rolników, którzy dniami i nocą do białego rana pracują, by zdążyć przed deszczem - mówi pani Karolina i zaznacza, że nie wyobraża sobie, że teraz będzie patrzyła na elektrownię fotowoltaiczną.

Podobnie wypowiada się Zuzanna Zakręt, która należy do Komitetu Struga Mówi Nie. Mieszkańcy wyrażają zdecydowany sprzeciw wobec planów lokalizacji wielkoobszarowych farm fotowoltaicznych na terenie oraz w bezpośrednim sąsiedztwie miejscowości.

Planowane farmy fotowoltaiczne w Strudze budzą poważne zastrzeżenia

Mieszkańcy podkreślają, że nie są przeciwni ekologicznym rozwiązaniom, ale nie w takiej formie w ich miejscowości. I wyliczają:

* Są sprzeczne z kierunkiem rozwoju Strugi, opartym na turystyce, krajobrazie i dziedzictwie kulturowym.

* Mają charakter przemysłowy, nieadekwatny do skali i wiejskiego charakteru miejscowości. Powinny powstać na terenach poprzemysłowych albo wzdłuż autostrad czy dróg szybkiego ruchu.

* Prowadzą do zaburzenia ładu przestrzennego poprzez otoczenie niewielkiej wsi rozległymi instalacjami technicznymi.

* Powodują trwałą degradację krajobrazu, w tym wzdłuż szlaków turystycznych i tras rekreacyjnych.

* Ingerują w krajobraz kulturowy, w szczególności w otoczenie pałacu Struga.

* Mogą skutkować spadkiem wartości nieruchomości zarówno istniejących, jak i planowanych inwestycji mieszkaniowych.

* Zagrożą ciągłości szlaków migracyjnych zwierząt i lokalnym ekosystemom, prowadzą do ograniczenia powierzchni łąk i terenów, sprzyjających zapylaczom.

* Nie przynoszą realnych korzyści ekonomicznych lokalnej społeczności przy jednoczesnym ponoszeniu przez mieszkańców długofalowych kosztów środowiskowych i przestrzennych.

* Mogą negatywnie wpływać na lokalne warunki mikroklimatyczne.

Mieszkańcy domagają się odstąpienia od realizacji farm fotowoltaicznych w obecnej skali i lokalizacji oraz przeprowadzenia rzetelnych i rzeczywistych konsultacji społecznych. Pozwolenie na budowę dla jednej, największej farmy, sąsiadującej z pałacem Struga już zostało wydane.

Jak mówi nam Tomasz Fąka, wójt Starych Bogaczowic,

Mieszkańcy domagają się odstąpienia od realizacji farm fotowoltaicznych w obecnej skali i lokalizacji oraz rzetelnych konsultacji

uzgodnienia, dotyczące farm fotowoltaicznych były procedowane kilka lat temu, jeszcze za czasów poprzedniego wójta Mirosława Lecha, który dzisiaj jest wicestarostą powiatu wałbrzyskiego. Starostwo wydało pozwolenie na budowę farmy na działce zajmującej ponad 100 hektarów.

Mieszkańcy Strugi z pretensjami do byłego wójta

Mieszkańcy mają pretensje do poprzedniego wójta, że nie zorganizował spotkań, na których zostałyby rzetelnie przedstawione informacje o planach budowy farm fotowoltaicznych w Strudze i okolicy.

- Nie pamiętam teraz dokładnie wszystkich okoliczności, bo farmy były procedowane kilka lat temu. Ale wszystko odbyło się zgodnie z prawem. Informacje były wywieszane jako obwieszczenia, były też zamieszczane w Biuletynie Informacji Publicznej. Protestów nie było. Poza tym pragnę zauważyć, że gmina Stare Bogaczowice nie jest majątna. Działają tu trzy duże firmy, a takie farmy to realny i spory zastrzyk gotówki z podatków dla kasy gminy. Pieniądze są potrzebne na rozwój. Poza tym mieszkańcy mówią o zabudowie wzgórza, a część paneli będzie po jego drugiej stronie. Z tego, co wiem, pojawia się nie na 120

hektarach, czyli nie na całej powierzchni działki, a na 75 hektarach. Tam, gdzie ziemia jest słabszej jakości - zaznacza Mirosław Lech, wicestarosta wałbrzyski. Jak dodaje, zarówno kilka lat temu, jak i teraz zostały spełnione wszystkie wymagania prawne i starostwo nie miało innego wyjścia, jak wydać pozwolenie na budowę.

- A gdybym nadal był wójt - przyszedłby mi dzisiaj podjąć decyzję o budowie tych farm, nie zmieniłbym zdania w tej sprawie - podkreśla.

Jak mówi nam mieszkaniec Szczawna-Zdroju, sąsiadujący ze Strugą, były radny miejski, a obecnie radny powiatu wałbrzyskiego, Michał Broda:

- Planowana budowa farm fotowoltaicznych o powierzchni ponad 200 ha budzi moje poważne wątpliwości, gdyż skala tej inwestycji może nieodwracalnie zniszczyć unikalny krajobraz Strugi i gminy Stare Bogaczowice. W pełni rozumiem oburzenie mieszkańców, którzy obawiają się naukowo potwierdzonych ryzyk, takich jak powstanie lokalnych wysp ciepła czy zakłócenie korytarzy migracyjnych zwierząt. Uważam za niedopuszczalne, by zmiany przeznaczenia tak ogromnych obszarów przechodziły bez transparentnej, szerokiej debaty, a jedynie przez enigmatyczne konsultacje i ogłoszenia w BIP-ie. Od władz gminy zawsze powinniśmy wymagać w takich kwestiach najwyższej wrażliwości i transparentności. Wraz z Danielem Owsianką jako radni powiatu wałbrzyskiego będziemy aktywnie monitorowali tę sprawę i pomagali w znalezieniu rozwiązania bez degradacji naszych małych ojczyzn. Naszym celem jest ochrona interesów społeczności i dopilnowanie, by głos mieszkańców był realnie brany pod uwagę na każdym etapie.

Jak poinformowało nas starostwo, obszar planowanej inwestycji obejmuje działki w obrębie Starych Bogaczowic i Strugi. Łączna powierzchnia modułów fotowoltaicznych, objętych decyzją wynosi 467 294,76 m kw.

Inwestorem przedsięwzięcia jest REGENER8 POWER LTD, z siedzibą w The Surrey Technology Centre, The Surrey Research Park, GU27YG Surrey, Anglia, działająca w Polsce przez pełnomocnika Michała Nawotkę. ©©

Nowa odsłona Gabinetu Osobliwości

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

W Gabinecie Osobliwości w zamku Książ w Wałbrzychu pojawiły się nowe eksponaty. W lutym zobaczymy je i posłuchamy ciekawych opowieści.

Nowe, wspaniałe, niezwykle eksponaty będzie można podziwiać już za kilkanaście dni w Gabinecie Osobliwości w zamku Książ w Wałbrzychu.

Tajemnice kustkamery

Kustkama, czyli miejsce, gdzie są gromadzone dzieła sztuki, egzotyczne przedmioty starożytnego pochodzenia, numizmaty i różne osobliwości została otwarta w dawnej siedzibie rodu Hochbergów w lipcu 2025 roku. Nawiązuje do tej z XVIII wieku, stworzonej przez hrabiego Konrada Ernesta Maksymiliana von Hochberga. Zamówił on wówczas m.in. dziewięć przeszklonych szaf, lakowanych czerwono i złociście, w których znajdowały się zbiory monet, kamieni, kryształów i minerałów,



W Gabinecie Osobliwości odsłonięto już wystawę Hanny Szudzińskiej „Pociąg do złota”.

w tym kamień Poppei (żony Nerona) - duży hiszpański topaz, także sporo różnych muszli.

Piękne szafy odnaleziono w Rogalinie

Barokowe gabloty przez 160 lat stały na parterze barokowego skrzydła Książa. Po prze-

niesieniu kolekcji sztuki i biblioteki do Budynku Bramnego w latach 80. XIX wieku, meble pozostały w zamku. Do czasów XX-wiecznej przebudowy znajdowały się w dzisiejszym Salonie Włoskim na pierwszym piętrze. Następnie zdobyły korytarz w skrzydłach południowym i północnym na tej samej kondygnacji.

Po II wojnie światowej szafy trafiły do Muzeum Narodowego w Poznaniu (oddział w Rogalinie) jako przekaz ze składnicy muzealnej w Kłodzku.

Kilka lat temu osiem pochodzących z zamku Książ, przeszklonych szaf, stojących w piwnicach pałacu w Rogalinie odnalazł i zidentyfikował

pracownik Muzeum Narodowego w Poznaniu.

Gabloty wypełniono niezwykłymi eksponatami

Zabytkowe meble udało się odnowić i etapami wracały do Książa. Tu zostały wypełnione eksponatami, które mogą przypominać Gabinet Osobliwości.

- Dziś, dzięki współpracy zamku Książ z licznymi muzeami oraz prywatnymi kolekcjonerami, Gabinet Osobliwości prowadzi twórczy dialog z XVIII-wieczną tradycją kustkamery, prezentując wybitne dzieła rzemiosła artystycznego i unikatowe okazy ze świata natury - informują w zamku.

Ich Gabinet Osobliwości jest zatem unikatową w skali kraju wystawą stałą, która ewoluuje, wzbogacając się o nowe, spektakularne obiekty. Już w lutym zwiedzający będą mieli okazję zobaczyć w gablotach zupełnie nowe eksponaty oraz wziąć udział w wyjątkowych spotkaniach z kolekcjonerami.

Spotkanie 21 lutego

W sobotę, 21 lutego, od godz. 17.00 gości będzie cze-

kała podróż do czasów narodzin europejskiej porcelany. Kolekcjoner Florian Radziej opowie o tajnikach opracowania pierwszej w Europie receptury porcelany twardej, pilnie strzeżonych sekretach arkanyzmu oraz technikach zdobienia porcelany złotem i kobaltom. W zaaranżowanej przez niego witrynie zostaną zaprezentowane najstarsze okazy porcelany Augusta II Mocnego, w tym unikatowe w skali światowej miniaturowe dzieła sztuki, malowane w warsztatach augsburskich.

Zostanie również pokazana niezwykle, XVII-wieczna księga - wydany w 1690 roku podręcznik położnictwa autorstwa Justyny Zygmuntówny, wybitnie uzdolnionej położnej, pochodzącej z dóbr Hochbergów w Roztoce. Autorka pomagała przy narodzinach wielu arystokratów i koronowanych głów, w tym przyszłego króla Augusta III.

Jej postać przybliży także prezentowany w zamku Książ reprezentacyjny portret saskiej księżnej-elektorkowej i przedostatniej królowej Polski Krystyny Eberhardyny. ©©

Wiedzą, jak nie dać przystępu nudzie

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

2 lutego zaczęły się zimowe ferie na naszym terenie. Tego samego dnia ruszyły zajęcia dla dzieci, zorganizowane przez RWS Biały Kamień-Konradów.

To już tradycja, że podczas przerwy w nauce młodzi mieszkańcy dzielnicy (i nie tylko) mogą liczyć na szefa RWS Ryszarda Nowaka.

- Organizujemy we wspólnocie zajęcia dla dzieci na czas ferii już 26. raz. Mocno nas wspiera Towarzystwo Przyjaciół Dzieci z panią prezes Moniką Stefaniak - mówi przewodniczący RWS z Białego Kamienia i wałbrzyski radny.

Codziennie od poniedziałku do piątku 25 młodych ludzi może przyjść do siedziby Wspólnoty na Białym Kamieniu. Są tam przygotowane dla nich zajęcia: rozgrywki sportowe, zajęcia plastyczne, spotkania z policjantami czy z miejskimi strażnikami. Tak, jak 2 lutego, kiedy to strażniczka Kamila Buła mówiła o bezpieczeństwie na drodze.

- Są też wycieczki, wyjścia do Baru u Greka, KFC, do kina, na pizzę. Wszystko za darmo - podkreśla Ryszard Nowak.

- To dzięki pomocy życzliwych ludzi. Już na samym początku ferii wsparli nas: doktor Grażyna Wybieralska-Chalimoniuk, przewodniczący Rady Miejskiej Krzysztof Kalinowski, Mariola Cejzer i panie z RWS - dodaje.

- Tu się nie nudzimy. Dzisiaj był konkurs plastyczny. Dostaliśmy czekolady i odbłaski - chwaliły się dzieci pod koniec pierwszego dnia zajęć. ©©



W czasie ferii w RWS zawsze coś się dzieje.

Powalczą drużyny, ale także ich kibice

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych, Sosnowiec

Podczas finału Pucharu Polski koszykarzy będzie też rywalizacja kibiców. Najlepsi pojadą do Los Angeles na mecze NBA.

19 lutego zacznie się w Sosnowcu finałowy turniej Pekao S. A. Pucharu Polski. Będzie w nim rywalizowało osiem najlepszych drużyn w tabeli Orlen Basket Ligi po 15 kolejkach bieżącego sezonu: Śląsk Wrocław, AMW Arka Gdynia, Energa Trefl Sopot, King Szczecin, Górnik Zamek Książ Wałbrzych, Dzikie Warszawa, Legia Warszawa i Zastal Zielona Góra.

Zawody potrwać do 22 lutego. Czy dotrą do tego dnia wałbrzyskanie, czyli obrońcy Pucharu Polski? Łatwo nie będzie. Już 19 lutego spotkają się z bardzo silną Arką Gdynia, a przegrany odpadnie z dalszej rywalizacji.

W Sosnowcu szansę na sukces będą też mieli fani koszykarskiego zespołu z Wałbrzycha. Po raz drugi zostanie tam bowiem zorganizowany Puchar Kibiców, czyli rywalizacja

fanów drużyn, które biorą udział w turnieju.

Rywalizować będą zespoły trzyosobowe, które stworzą dwaj kibice oraz kapitan - jedna z legend klubu. Będą się musieli wykazać wiedzą o Polskiej Lidze Koszykówki.

Przed rokiem triumfowała ekipa Anwilu Włocławek. Teraz nie weźmie udziału w Pucharze Kibiców, bo Anwil nie zakwalifikował się do finałowego turnieju. Może uda się kibicom z Wałbrzycha? Warto się postarać, bo stawka jest wysoka. Najlepsi pojadą do Los Angeles i zobaczą co najmniej trzy mecze NBA.

Rywalizacja kibiców zacznie się w sobotę, 21 lutego, o godz. 12.00 w pomieszczeniach przy stadionie piłkarskim w Arcelor-Mittal Park.

Szanse na wyjazd na mecze najlepszej ligi świata będzie jednak miało aż trzech kibiców. Oprócz dwóch wyłonionych w sobotnim konkursie - także najlepszy w konkursie, który odbędzie się w niedzielę, 22 lutego, w przerwie finału.

W finałowym turnieju Pekao S. A. Pucharu Polski zagrają:



Fani Górnika Zamek Książ powalczą w Sosnowcu o Puchar Kibiców. Jeśli wygrają, zobaczą w Los Angeles mecze NBA.

Czwartek, 19 lutego

Czwierćfinał 1, godz. 18.00: Energa Trefl Sopot - Legia Warszawa.

Czwierćfinał 2, godz. 20.30: AMW Arka Gdynia - Górnik Zamek Książ Wałbrzych.

Piątek, 20 lutego

Czwierćfinał 3, godz. 18.00: WKS Śląsk Wrocław - Dzikie Warszawa.

Czwierćfinał 4, godz. 20.30: King Szczecin - Zastal Zielona Góra.

Sobota, 21 lutego

Półfinał 1, godz. 15.00: Energa Trefl/Legia - AMW Arka/Górnik Zamek Książ.

Po zakończeniu tego spotkania: Pekao S. A. Konkurs Wsądów, Aerowatch Konkurs Rzutów za 3 Punkty.

Półfinał 2, godz. 19.00: WKS Śląsk/Dzikie - King/Zastal.

Niedziela, 22 lutego

Wielki finał Pekao S. A. Pucharu Polski, godz. 17.30. ©©

Żył z czterema kobietami naraz. Każdą z nich doprowadził do finansowej ruiny

Alina Gierak
Region

Dołnośląski „Tulipan” udawał przykładnego partnera. Z każdą z czterech kobiet żył, jak w rodzinie. Dla niego zadłużyły się na miliony.

Tomasz K., niewysoki mężczyzna, w okularach, niezbyt przystojny, za to elokwentny i przekonujący, ułożył sobie wygodne życie z czterema kobietami naraz. Z każdą prowadził rodzinne życie. Z każdą miał dziecko. I każdą doprowadził do wielkich długów. Kobiety zawiadły oszusta przed sąd.

Dołnośląski „Tulipan” w akcji

Sledztwo prowadziła Prokuratura Okręgowa w Jeleniej Górze. 31 października 2019 roku skierowała w tej sprawie do sądu akt oskarżenia. 47-letniemu mężczyźnie przedstawiono 12 kwalifikowanych zarzutów. Oskarżono go o tzw. oszustwo matrymonialne czterech kobiet oraz oszustwo trzech innych osób, z którymi prowadził interesy. Sprawy dotyczą okresu od listopada 2006 do 2016 roku.

Mężczyzna działał w określony sposób. Na początku znajomości obsypywał kobiety prezentami. Panie były zamożne, wykształcone, prowadziły wła-



Proces oszusta toczył się przed Sądem Okręgowym w Jeleniej Górze od 2019 roku.

sne firmy lub zajmowały eksploatowane stanowiska. On był czujący, troskliwy i dobry. Jeździł z nimi i dziećmi na wakacje, spędzał rodzinne święta i inne uroczystości. Obiecywał paniom małżeństwo. Krok po kroku zdobywał ich zaufanie. Gdy tak się stało, nakłaniał partnerki, aby swoim majątkiem zabezpieczyły zaciągane przez niego kredyty i pożyczki oraz same pożyczki dla niego pieniądze. Nie-

które z pokrzywdzonych udzieliły mu także pełnomocnictwa do zarządzania ich majątkiem.

Jedna z kobiet na skutek takiego działania sprawcy straciła dom, w którym zamieszkiwała wraz z jego dzieckiem, podpisując zgodę na obciążenie hipoteką należącej do niej nieruchomości jako zabezpieczenie zaciągniętej przez oskarżonego pożyczki w kwocie 2,6 mln zł - opisuje proceder Ewa Węglarowicz-Ma-

kowska, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze.

Kobieta nr 1 ufała mu bezgranicznie. Straciła dom

Partnerce nr 1 Tomasz K. obiecywał świetlaną przyszłość. Mówił o miłości, zabierał na wy-cieczki, dawał prezenty. Kobieta mianowała go pełnomocnikiem zarządzania nieruchomością wartą 400 tys. zł. 47- latek wy-

korzystał ją jako zabezpieczenie pożyczki, którą zaciągnął. Nie miał jednak zamiaru jej spłacać. Pokrzywdzona straciła przez niego dom. Jakby tego było mało, pożyczyła mu 70 tys. zł i przekazała biżuterię, wartą 10 tys. zł.

Kobieta nr 2 kochała mocno. Straciła mieszkanie

Miłość, zaufanie, piękne życie - śpiewka ta sama, co w przypadku pierwszej pokrzywdzonej. Kobieta zawierała umowy kredytowe - tak, aby pomóc ukochanemu. Wszystkie pieniądze z pożyczek trafiały w jego ręce. Tomasz K. nie regulował zobowiązań. Kobieta straciła dach nad głową. Jej mieszkanie, warte 200 tys. zł zajął komornik. Narastające problemy finansowe doprowadziły ją do ogłoszenia upadłości konsumenciej.

Kobieta nr 3 straciła dom, warty milion zł

Scenariusz bardzo podobny. Zakochana kobieta pożyczyła swojemu ukochanemu 250 tys. zł. Potem zaciągnęła kredyt pod hipotekę swojego domu, który był wart 1 mln zł. Pokrzywdzona nie odzyskała pieniędzy, a dom zajął komornik.

Podobny scenariusz miała historia z partnerką nr 4. Łączna

wartość wyrządzonej tym pokrzywdzonym szkody wynosi około 9 mln zł.

Pokrzywdzone sądzą się w postępowaniach cywilnych w sprawie odzyskania utraconego mienia na skutek działań Tomasza K.

Oszukiwał też partnerów w biznesie

Tomasz K., mieszkaniec powiatu wrocławskiego, okradał nie tylko rozkochane w sobie kobiety. Prowadził również działalność handlową. Zawierał z pokrzywdzonymi umowy pożyczek, których następnie nie spłacał w ogóle lub jedynie częściowo. Oszukał w ten sposób trzy osoby na łączną kwotę 1 mln 82 tys. zł.

23 stycznia 2026 roku Sąd Okręgowy w Jeleniej Górze skazał oszusta na karę 7 lat pozbawienia wolności. Dodatkowo sąd orzekł wobec niego karę grzywny w wysokości 350 stawek dziennych po 300 zł każda, a także zobowiązał go do naprawienia szkody, wyrządzonej wszystkim pokrzywdzonym.

Wyrok nie jest prawomocny. - Tomasz K., nigdy nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu przestępstw. Wcześniej był wielokrotnie karany sądowo za przestępstwa przeciwko mieniu - informuje Ewa Węglarowicz-Makowska. ©

Oszust wpadł na gorącym uczynku. Funkcjonariusze odzyskali gotówkę

Paweł Gołębiowski
Świebodzice, Wałbrzych

Oszust ze Świebodzic został zatrzymany na gorącym uczynku. Łup schował... w białiznie. Może trafić za kratki na osiem lat.

Policjanci z Wałbrzycha zatrzymali mężczyznę, podejrzanego o udział w serii oszustw metodą „na wypadek”. 24-letni mieszkaniec Świebodzic wpadł na gorącym uczynku.

Miał przy sobie 18 tys. zł od 85-latki

Funkcjonariusze pionu kryminalnego wałbrzyskiej komendy ustalili, że w ostatnim czasie oszuści kontaktowali się telefonicznie z seniorami, podając się za członków rodzin lub funkcjonariuszy, a następnie - wykorzystując presję czasu i emocje - doprowadzali

do przekazania gotówki przez pokrzywdzonych. Uzyskali też informację, że w tych dniach może dojść do kolejnego takiego przestępstwa.

- I tak 28 stycznia około godziny 1.00 w nocy wytypowali pojazd, którym miał się poruszać sprawca. Na jednym ze skrzyżowań w dzielnicy Piaskowa Góra zatrzymali samochód typu taxi do kontroli drogowej. To był traf w dziesiątkę, gdyż właśnie w tym samochodzie znajdował się podejrzany. Przy mężczyźnie, w białiznie, policjanci znaleźli gotówkę w kwocie 18 tysięcy złotych, pochodzącą z przestępstwa, popełnionego chwilę wcześniej. 24-latek odebrał od 85-letniej mieszkanki Piaskowej Góry 18 tysięcy złotych przekonując ją, że pieniądze są niezbędne do uwolnienia z aresztu jej syna - informują w wałbrzyskiej policji.



Oszust ze Świebodzic już siedzi. Od ilu starszych osób wyłudził metodą „na wypadek” oszczędności ich życia?

Pozostawało jeszcze ustalić, od kogo wyłudzone pieniądze. Mundurowi wytypowali kilka adresów i po kilku godzinach 85-letnia kobieta odzyskała oszczędności życia.

Przez półtora miesiąca oszukał pięć seniorek

W toku prowadzonych później czynności procesowych funkcjonariusze zabezpieczyli pieniądze, odzież, telefony komórkowe, a także zebrali obszerny materiał dowodowy. Na jego podstawie udowodnili podejrzanemu udział w innych oszustwach, dokonanych wcześniej na terenie Wałbrzycha oraz powiatu wałbrzyskiego. Wyszło na jaw, że mężczyzna w okresie od 15 grudnia zeszłego roku do 28 stycznia bieżącego w ten sam sposób oszukał aż pięć seniorek (trzy w Wałbrzychu i dwie w Boguszowie-Gorcach). Łączne straty

pokrzywdzonych zostały oszacowane na blisko 130 tysięcy złotych.

- Świebodziczanie odpowie za swoje działania przed sądem. Grozi mu kara do ośmiu lat pozbawienia wolności. Nie-wykluczone, że 24-latkowi zostaną postawione kolejne zarzuty za przestępstwa, popełnione w innych częściach naszego kraju. Z zatrzymaniem muszą się także liczyć inne osoby, biorące udział w tego typu przestępczym procederze - zapowiadają policjanci.

Funkcjonariusze przypominają równocześnie: uczulajmy naszych seniorów na podobne przypadki. Powtarzajmy im, że policjanci nigdy nie proszą nikogo o pieniądze!

Przekonujmy równocześnie, by w wątpliwych przypadkach seniorzy zadzwonili do najbliższych i sprawdzili prawdziwość sytuacji. ©



FOT. MARCIN OLIVA SOTO/POLSKA PRESS

Policjanci od lat patrolują stoki narciarskie. Czy ostatnie dymisje to konsekwencja nadużycia uprawnień?

Pojeździli prywatnie, więc otrzymali dymisje

red.
Kłodzko, Ząbkowice Śląskie

Dymisje w policji za narty? Odwołano zastępców komendantów powiatowych policji w Kłodzku i Ząbkowicach Śląskich.

Pierwszy zastępcę komendanta powiatowego Policji w Kłodzku nadkom. Piotr Danik oraz pierwszy zastępcę komendanta powiatowego w Ząbkowicach Śląskich kom. Tomasz Kupiec stracili stanowiska decyzją komendanta wojewódzkiego policji we Wrocławiu nadinsp. Pawła Półtorzyckiego.

Jak podano w komunikacie dolnośląskiej policji, dymisja ma związek z „naruszeniem dyscypliny służbowej w związku z pełnionym stanowiskiem”. Dodano, że czynności wyjaśniające w tej sprawie prowadzi Wydział Kontroli Ko-

mendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu oraz Biuro Spraw Wewnętrznych Policji.

Aspirant sztabowy Monika Kaleta z biura prasowego dolnośląskiej policji podkreśliła w sobotę w rozmowie z PAP, że do czasu wyjaśnienia sprawy przez wewnętrzne wydziały policji informacje na ten temat nie będą udzielane.

Według nieoficjalnych źródeł, na które powołuje się „Gazeta Wyborcza”, powodem miało być wykorzystanie przez zdymisjonowanych funkcjonariuszy policyjnego sprzętu narciarskiego do prywatnych celów.

W sezonie narciarskim w różnych częściach Sudetów policja prowadzi patrole na stokach. Naciarze bardzo je sobie chwalą, bo zdecydowanie zwiększają bezpieczeństwo jeżdżących. Gożej, gdy górę bierze prywatny interes...©

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Grypa szaleje, więc szpital w Wałbrzychu ogranicza odwiedziny. Szczyt zachorowań przypada właśnie teraz - na przełomie stycznia i lutego.

Szpital w Wałbrzychu poinformował 29 stycznia, że do odwołania ogranicza odwiedziny pacjentów. Jako powód podaje liczne zachorowania na gripę. Małgorzata Bąk, dyrektorka wałbrzyskiego sanepidu mówi wprost: - Jesteśmy w szczycie zachorowań.

Ograniczenie wizyt w szpitalu i zakaz odwiedzin na pulmonologii

„UWAGA! Wprowadzamy ograniczenie odwiedzin. Decyzja została podjęta z uwagi na liczne zachorowania na gripę. Ograniczenie obowiązuje od 30 stycznia 2026 roku do odwołania na terenie całego Specjalistycznego Szpitala im. dra Alfreda Sokołowskiego, oprócz Oddziału Pulmonologii, gdzie wprowadzono zakaz odwiedzin” - przekazuje wałbrzyski szpital.

Odwiedziny ograniczono tylko do godzin 14.00-16.00. Osoby, które wchodzi na teren szpitala muszą mieć obowiązkowo maseczkę i zdezynfekować



FOT. ELŻBIETA WIEGRZYN

Szpital w Wałbrzychu ograniczył przez gripę wizyty u chorych. Trzeba o tym pamiętać.

wać ręce. Do jednego pacjenta może przyjść tylko jedna osoba. Personel placówki będzie skrupulatnie egzekwował te zalecenia.

- Oddział zakaźny w szpitalu mamy już prawie całkiem zapełniony - mówi krótko Iwona Krysika, rzeczniczka szpitala.

Grypa charakteryzuje się wysoką gorączką z dreszczami i bólem mięśni oraz głowy, także osłabieniem i złym samopoczuciem.

Właśnie teraz jest szczyt zachorowań

Jak podkreśla Małgorzata Bąk, dyrektorka Stacji Sanitarno Epidemiologicznej w Wałbrzychu, jesteśmy właśnie w szczycie zachorowań na gripę.

- Ta fala przechodzi od grudnia, ale właśnie teraz jest szczyt, o czym świadczą choćby przepełnione przychodnie zdrowia. Ten szczyt to przełom stycznia i lutego - zaznacza pani dyrektor.

Grypę od przeziębienia odróżnia bardzo gwałtowny przebieg i ryzyko niebezpiecznych powikłań. Jak tłumaczą specja-

liści na stronie gov.pl, wirus grypy atakuje i niszczy błonę śluzową układu oddechowego i przenika do krwi, co powoduje dolegliwości w całym organizmie.

Grypa charakteryzuje się wysoką gorączką z dreszczami i bólem mięśni oraz głowy (okolice czołowej i za głaskami), także osłabieniem i złym samopoczuciem. Występuje suchy kaszel, ból gardła i katar oraz ból w klatce piersiowej. Gdy je u siebie stwierdzimy, konieczne zasięgnijmy lekarskiej porady. Bo powikłania są naprawdę groźne!©

Uderzył samochodem w słupek i spłonął we wnętrzu pojazdu

Karolina Kwiatek
Kłodzko

Tragedia na Dolnym Śląsku. Kierowca spłonął we własnym samochodzie. Sprawę wyjaśniają policja i prokuratura.

Śledczy badają przyczynę tragicznego wypadku, do którego doszło w środę, 28 stycznia, pod Kłodzkiem. Samochód osobowy wypadł z jezdni i uderzył w słupek. Później wybuchł pożar. Nie żyje kierowca.

Wioletta Martuszevska z Komendy Powiatowej Policji w Kłodzku potwierdziła w rozmowie z dziennikarzami naszego portalu, iż wypadek miał miejsce na terenie miejscowości Morzyszów w powiecie kłodzkim.



FOT. DAVID WYGAS/POLSKA PRESS

Policja i prokuratura będą wyjaśniały przyczyny wypadku.

Doszło do niego około godz. 11.40, o czym jako pierwszy poinformował lokalny portal Kłodzko24.eu. Ze wstępnych informacji wynika, że kierowca volkswagena zjechał z jezdni,

uderzył w słupek, a następnie przejechał jeszcze niewielki odcinek.

Dopiero później miał pojawić się ogień. Pożar objął cały pojazd. Kierowca spłonął we wnętrzu samochodu. Policja informuje, że na miejsce został wezwany prokurator, który prowadził czynności. Sprawa jest w toku.

Trudno na tę chwilę spekulować, jaka była przyczyna nieszczęścia. Za dużą prędkość pojazdu na śliskiej nawierzchni? Niekontrolowany poślizg? I dlaczego po uderzeniu auta w słupek pojawił się ogień? Wszak nowoczesne pojazdy mają systemy, zabezpieczające je przed wybuchem pożaru po spotkaniu się z przeszkodą. Służby będą musiały odpowiedzieć na wiele pytań...©

Włączyli się do szlachetnej akcji. Dawcy szpiku ratują życie chorych

red.
Żarów

Zespół Szkół w Żarowie dołączył do akcji komórkomania „Dawca szpiku” pod patronatem Ministerstwa Edukacji.

Akcję komórkomania „Dawca szpiku” wraz z turniejem badmintona zorganizowano pod patronatem Ministerstwa Edukacji. W akcję włączyli się rodzice, którzy przygotowali ciasto i wraz z 15 wolontariuszami wzięli udział w promocji szlachetnej idei „Dawca szpiku”.

- Dziękujemy wszystkim, którzy pomogli w naszej szlachetnej akcji. A także Fundacji DKMS za współpracę. Nasza szkoła jako jedyna w powiecie świadnictwem mogła edukować



FOT. UŻYCZONE

Uczniowie szkoły z Żarowa namawiają do oddawania szpiku kostnego dla Fundacji DKMS. Chcą pomagać.

wszystkich i prowadzić kampanię „Dawcy szpiku”. Można uratować czyjeś życie, a to jest bezcenne - przekazują organizatorzy.

I zachęcają inne szkoły z powiatu, aby dołączyły do akcji.

Jak podkreślają, dyrektor ich szkoły Adam Ciupiński oraz burmistrz Żarowa Przemysław Sikora od wielu lat są obecni w bazie dawców szpiku razem z częścią rodziców i nauczycieli.©

Będziemy mieli niezwykłą książkę kucharską. Taką, która opowie także dzieje mieszkańców

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Powstaje wielka książka kucharska wałbrzyszan z przepisami od córek, mamy i babci. „Wałbrzyskie smaki” to prawdziwy tygiel kulinarnych tradycji. Zapowiada się wydawniczy hit!

Dobiega końca redakcja książki Wałbrzyskie Smaki, którą do rąk wałbrzyszan odda Fundacja Księżnej Daisy. To będzie niezwykła rzecz o tradycji miasta i regionu, odpowiedziana przez pryzmat kulinarnych upodobań mieszkańców. Będzie jak tygiel smaków niemieckich autochtonów, repatriantów ze Wschodu, kresowiaków, lwowiaków, a także przedstawicieli mniejszości żydowskiej, greckiej czy francuskiej. Codzienne praktyki kulinarne wałbrzyszan, przekazywane z pokolenia na pokolenie zebrał i opisał Mateusz Myktytyszyn, prezes Fundacji.

Kuchnia jest niezwykłym nośnikiem pamięci

Jak nam mówi Mateusz Myktytyszyn, kuchnia jest jednym z najtrwalszych nośników pamięci. To w smakach, zapachach i rodzinnych recepturach są zapisane losy ludzi, którzy przez pokolenia tworzyli tożsamość miejsca, w którym przyszło im żyć.

- Aglomeracja Wałbrzyska to region o wyjątkowo złożonej historii. Jest miejscem, w którym przenikają się kultury, tradycje i doświadczenia wielu ludzi i ich społeczności. Ta książka powstaje właśnie po to, aby ten niezwykły kulinarny krajobraz ocalić od zapomnienia - tłumaczy prezes Fundacji.



FOT. FUNDACJA KSIĘŻNEJ DAISY VON PLESS

Powstaje książka „Wałbrzyskie smaki”, którą piszą mieszkańcy wielokulturowego regionu.

I dodaje, że szczególnie miejsce w projekcie zajmują osoby starsze, które są jak strażnicy pamięci i tradycji.

- To dzięki ich wspomnieniom, rodzinnym archiwom i domowym zeszytom z przepisami było możliwe odtworze-

Agglomeracja Wałbrzyska to region o wyjątkowo złożonej historii. Przenikają się tu kultury, tradycje i doświadczenia wielu ludzi.

nie kulinarnego pejzażu regionu. Równie ważnym filarem przedsięwzięcia okazało się jednak zaangażowanie młodego pokolenia.

Lazania z Włoch, kurczak z Małopolski i kapusta z roladą ze Śląska

Jedną z osób, która podzieliła się przepisami jest Lidia Przepiórska. Dostarczyła zbiór przepisów kuchni śląskiej.

- To między innymi przepis na wodziankę, czyli zupę bez gotowania. Zalewa się wrzą-

kiem smalec, czosnek, chleb i odpowiednio przyprawia. Ale także na kluski śląskie, makówki, sałatkę ziemniaczaną. No i przepis na czerwoną kapustę i roladę wołową właśnie z kluskami, to danie serwowane u nas zawsze na święta. Pracochłonne, czasochłonne, trudne. Zawsze, jak jestem na Śląsku, zamawiam takie danie, ale u mamy smakuje najlepiej - mówi nam Alicja Przepiórska z Wałbrzycha (córka pani Lidii).

I dodaje, że sama serwuje w domu danie lepsze, bardziej

nowoczesne i mniej wymagające.

Zauważa, że w końcu sama musi się nauczyć ich wykonania na najwyższym poziomie, bo przecież bez nich nikt sobie świąt nie wyobraża.

Przepisami i wspomnieniami podzieliła się również Róża Stolarczyk ze Świebodzic. Między innymi najbardziej wykwintnym daniem babci, pochodzącej z Niepołomic w Małopolsce, które przez lata trochę zmodyfikowała. Jest robione w piecu z duchówką.

- To jest kurczak, z którego trzeba usunąć wszystkie kości bez uszkodzenia skóry, z sosem chrzanowo-jabłkowym z datkiem tokaju i z moczonymi w tokaju różyczkami. Kurczaka z nadzieniem się zszywa i piecze, a później polewa sosem. Pyszności. Podaje na ciepło lub zimno - mówi pani Róża i opowiada, że dobrze gotuje dzięki babci.

- Kiedy mama i tata byli w pracy, ja wracałam ze szkoły i całe dnie spędzałam u babci w kuchni. Ona codziennie gotowała obiad dla 12 osób. Na początku tylko patrzyłam, a później pomagałam. Babcią mi mówiła, co dobrze, a co źle robię, co trzeba inaczej. Dzięki niej dobrze gotuję - opowiada pani Róża.

Do książki dała jeszcze inne przepisy babci, m.in. na ozorki w sosie porowym i na pierogi z kaszą na słodko.

Ratatouille od córek repatriantów z Francji i spanakopita od Greków

W projekcie wzięli udział mieszkańcy regionu wałbrzyskiego, którzy sami przesyłali przepisy, a także dzieci i mł-

dzież. Szczególnie w akcję zaangażowały się: SP nr 21, I i II LO, SP nr 1, 4, 5, 15, 21 oraz I i II LO, a także biblioteka na Nowym Mieście i szkoła językowa Młody Kopernik.

- Organizowaliśmy spotkania w szkołach, tłumaczyliśmy dzieciom i młodzieży ideę tej książki, a w zamian przesyłali nam przepisy i opowiadali historię rodzin. Mamą na przykład przepis na lazanie od chłopca, który mieszkał w Rzymie i przeprowadził się z rodzicami do Wałbrzycha. Jak mówi, na każde święta w domu zawsze jest lazanie. Ale mamy naprawdę najróżniejsze przepisy od greckich, przez żydowskie, po niemieckie czy kresowian. Jest np. przepis na ratatouille od córki repatriantów z Francji i grecki przepis na spanakopite, czyli placek ze szpinakiem od pani Joli ze Starego Zdroju. W sumie około 150 przepisów - wylicza Myktytyszyn.

Książkę będzie można zdobyć na wydarzeniach kulturalnych

Książka powstaje w ramach programu „Nasze tradycje” Ministerstwa Edukacji Narodowej. Przeznaczono a nią dotację w wysokości 116 tys. zł. Wniosek znalazł się w pierwszej 20. najwyżej ocenionych projektów, a złożono ich aż 938. Partnerem w projekcie jest Lokalna Organizacja Turystyczna Aglomeracja Wałbrzyska, zaś honorowy patronat nad przedsięwzięciem objął prezydent miasta Roman Szelemej.

Książka kucharska będzie rozdawana podczas wydarzeń kulturalnych i spotkań z cyklu „O historii na żywo”. W ramach projektu powstanie też interaktywna platforma cyfrowa. ©©

REKLAMA 0011472886 Świdnica, 2.02.2026 r.

INFORMACJA

Wójt Gminy Świdnica informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Świdnicy

ul. Głowackiego 4 „Wykazu nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży”

Przeznacza się do sprzedaży:

- nieruchomość gruntową niezabudowaną, stanowiącej działkę nr 261/4 o pow. 0,0269 ha położonej w Pankowie, zgodnie z Zarządzeniem nr 8/2026 Wójta Gminy Świdnica z dnia 19 stycznia 2026 roku.

Wójt Gminy Świdnica
Bartłomiej Strózik

Wykazy wywiesza się na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni, tj. od dnia 26.01.2026 r. do dnia 16.02.2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy w Świdnicy ul. B. Głowackiego 4, sala operacyjna (tablica ogłoszeń - Przetargi). Ponadto informacje o wywieszeniu tego wykazu podaje się do publicznej wiadomości przez ogłoszenie w prasie lokalnej oraz poprzez zamieszczenie na stronie internetowej Urzędu Gminy w Biuletynie Informacji Publicznej.

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

REKLAMA 0011472667

Wójt Gminy Czarny Bór informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Czarnym Borze wywieszono ogłoszenie w sprawie zatwierdzenia wykazu nr 4/2026 nieruchomości przeznaczonych do najmu w drodze bezprzetargowej, na okres 3 lat.

REKLAMA 0011459141

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW

tel. 600 609 606

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

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

REKLAMA 0011466884

Kupię

ciągniki, przyczepy, maszyny rolnicze.

Tel. 535 135 507

REKLAMA 0011472822

OGŁOSZENIE O SPRZEDAŻY

1). Przedmiot sprzedaży: Spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu mieszkalnego nr 4, położonego przy ul. Pogodnej 29 w Kudowie-Zdroju, na działce nr 189/4 obręb 0008, położonego na pierwszym piętrze (2. kondygnacji), o powierzchni użytkowej 65,30 m². Do lokalu przynależy piwnica o pow. 6,68 m². Dla nieruchomości lokalowej nie jest prowadzona księga wieczysta. Dla gruntu Sąd Rejonowy w Świdnicy, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SW1K/00040953/6. 2). Określenie upadłego: Nikolay Ivanov, zam. 57-350 Kudowa-Zdrój, ul. Pogodna 29/4. 3). Określenie Sądu i sygnatury sprawy: Sąd Rejonowy w Wałbrzychu, Wydział VI Gospodarczy, ul. Słowackiego 10, 58-300 Wałbrzych, sygn. akt SW1W/GUP-s/204/2024. 4). Podstawa zbycia: art. 491(11a) ust. 2 Ustawy z dnia 28 lutego 2003 r. Prawo upadłościowe (Dz.U.2024.794 t.j.). 5). Wartość oszacowania: 444.000,00 zł, numer postępowania na sprzedaż: III, określenie ceny minimalnej: 355.200,00 zł 6). Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 3 marca 2026 r. 7). Kwota wadium: 35.520,00 zł. oznaczenie rachunku bankowego do wpłaty wadium i pozostałej części ceny: Syndyk Michał Błaszczyszyn; numer rachunku bankowego: 25 1020 5242 0000 2802 0658 0296. 8). Termin rozpoznania ofert: 5 marca 2026 r., godz. 10:00, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 5 marca 2026 r., godz. 10:15, miejsce ewentualnej aukcji: Kancelaria Syndyka. Pełne warunki sprzedaży oraz pozostałe informacje przekazywane są przez Syndyka masy upadłości Michała Błaszczyszyna (kom. 662 373 882) lub Pełnomocnika Syndyka Edwarda Stolarczyka (kom. 695 663 414), mail: kancelaria@syndycy.eu. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi osobami celem umówienia na okazanie przedmiotu sprzedaży.

Śledź i polub profil syndycy.eu na facebook(com).
aby być na bieżąco ze wszystkimi postępowaniami na sprzedaż.

Spacery na Cztery Łapy stały się hitem



FOT. AQUA ZDRÓJ W WAŁBRZYSZU

Karmę i akcesoria dla psiaków można wciąż przynosić do „serduszka” przy kasach biletowych w Aqua Zdroju.

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Spacery na Cztery Łapy w Aqua Zdroju to świetna akcja. Ich uczestnicy zawieźli już karmę psiakom ze schroniska.

Akcja, prowadzona przez Aqua Zdrój wspólnie ze Schroniskiem dla Zwierząt im. Jana Litwińskiego w Wałbrzychu ma zachęcać mieszkańców do ruchu na świeżym powietrzu, sprzyjać integracji i pomocy sympatycznym zwierzętom.

Udaje się, bo odzew jest wspaniały. W ciągu dwóch miesięcy na spacer wyprowadzono 83 psy. A każdy wyprowadzony zwierzątko oznacza przekazanie dla psów ze schroniska konkretnej pomocy. 30

stycznia zawieziono do wałbrzyskiego schroniska 83 kilogramy mokrej karmy lepszej jakości. Na tym jednak nie koniec.

- Akcja będzie kontynuowana także w czasie zimowych ferii. Kolejne Spacery na Cztery Łapy zaplanowano na 14 lutego na godzinę 10.00. Zbiórka uczestników odbędzie się przed wejściem na basen Aqua Zdrój, skąd wspólnie ruszą w kierunku Chełmca - zapowiadają w Aqua Zdroju.

Wyjaśniają, że spacerują mają mieć charakter komfortowy zarówno dla opiekunów, jak i zwierząt. Ich uczestnicy nie muszą zatem pokonywać całej trasy - mogą zawrócić w dowolnym momencie, dostosowując tempo i dystans do własnych możliwości.©©

KRÓTKO

WAŁBRZYCH Klub i kibice zbierali dla DPS

Wałbrzyskie środowisko koczarskie wspiera seniorów. Górnik Zamek Książ zbierał od 21 stycznia do 8 lutego datki dla podopiecznych DPS w Sobocińcu. Klub zorganizował akcję wspólnie z Fundacją „Święty Mikołaj dla Seniora”. Do akcji chętnie przyłączyli się kibice, wrzucając do skarbonki czasem całkiem spore kwoty. PG

WAŁBRZYCH Nie tylko złodziej, ale też wandal

Funkcjonariusze, patrolujący dzielnicę Biały Kamień w Wałbrzychu otrzymali zgłoszenie o kradzieży na terenie obiektu sportowego przy ul. Ratuszowej. Ktoś „zwinął” kurtkę, czapkę i buty. Straty oszacowano na tysiąc złotych. Mundurowi otrzymali rysopis podejrzanego o popełnienie tego czynu mężczyzny i szybko natrafili na osobę, odpowiadającą wizerunkowi. Zatrzymany 46-latek początkowo zaprzeczał, by miał jakikolwiek związek z kradzieżą. Policjanci nie dali się jednak zwieść. Znaleźli w jego plecaku skradzioną odzież i obuwie, także metamfetaminę. Okazało się też, że ten sam mężczyzna 19 października ub. r. wykonał napisy na ścianach w centrum handlowym przy ul. 1 Maja w Wałbrzychu. Spowodował w ten sposób straty, oceniane na 11 tysięcy złotych. Za te wszystkie czyny grozi mu teraz do 5 lat więzienia. PG

WAŁBRZYCH Wszedł wprost przed jadące auto

W Wałbrzych w ulicy Długiej doszło 1 lutego do groźnego wypadku. 62-latek wtargnął na jezdnię poza przejściem dla pieszych, wprost przed nadjeżdżającą osobówką. Kierujący autem 66-latek nie mógł nic zrobić, nie dało się już wyhamować. Na szczęście potrąconemu pieszu nic poważnego się nie stało. Za stworzenie zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu drogowym młodszy z mężczyzn dostał mandat w wysokości 700 zł. Policjanci zatrzymali też dowód rejestracyjny uszkodzonego samochodu. PG

Strefa Ekonomiczna wspiera lokalny biznes

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Wałbrzyska Specjalna Strefa Ekonomiczna wspiera przedsiębiorców. Zostaną zainwestowane miliardy złotych i powstaną setki miejsc pracy.

27 stycznia Wałbrzyska Specjalna Strefa Ekonomiczna „Invest-Park” zorganizowała w zamku Książ w Wałbrzychu uroczystość wręczenia przedsiębiorcom Decyzji o Wsparciu. Zostały przyznane w 2025 roku, a dotyczą aż 51 firm, działających na terenie WSSE, czyli na Dolnym Śląsku, Opolszczyźnie i w Wielkopolsce.

Wsparcie jest rodzajem docenienia zaangażowania inwestycyjnego. Przedsiębiorcy, któ-

rzy zainwestują w budowę czy rozbudowę swoich firm, mogą liczyć na ulgi w podatku dochodowym.

- Najwięcej korzysta z tego przedsiębiorstw dolnośląskich - mówi Marcin Lerner, prezes WSSE „Invest-Park”.

Wyjaśnia, że wsparcie ma przełożenie na nowe miejsca pracy i korzyści, wynikające z publicznej pomocy inwestorom. Strefa wspiera różne podmioty - duże firmy oraz małe i średnie przedsiębiorstwa.

Podkreśla, że wałbrzyska strefa plasuje się na pierwszym miejscu w Polsce. Deklarowane przez inwestorów nakłady inwestycyjne są tu teraz na poziomie 4,4 mld zł (w tym 1,4 mld na Dolnym Śląsku). A stworzonych będzie blisko 800 miejsc pracy.©©



FOT. FUNDACJA VIA SALUTIS

Panie z Klubu Dłuzej Młodych zrobiły dendroszal, który otulił krzywe drzewo w Szydłowcu.

PRZYRODA ICH SZAL MA PODOBNO SZCZEGÓLNA MOC

Dziergają z wielką czułością dla drzew

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Wałbrzyszanki zrobiły ogromny dendroszal i otuliły nim drzewo, które strącają w konkursie na Europejskie Drzewo Roku. Taka tradycja.

Dendroszalik jest ogromny - ma blisko 5 metrów długości i 3 metry szerokości. Został wydziergany z czułością przez panie z klubu Dłuzej Młodych Fundacji Via Salutis z Wałbrzyska. 1 lutego razem z autorkami wyruszył w podróż do Szydłowca w województwie mazowieckim, gdzie 2 lutego wałbrzyszanki zawiązały go na krzywym drzewie, które startuje w konkursie na Europejskie Drzewo Roku.

Był nawet... międzynarodowy skandal

Taki dendroszalik dostał wcześniej buk z Dalkowa w powiecie głogowskim i buk z Wojsławic w powiecie dzierzoniowskim. Obydwa strąciły w konkursie na Europejskie Drzewo Roku i obydwą go wy-

grały. 300-letni buk purpurowy „Serce Wzgórz Dalkowskich” zdobył tytuł w 2025 roku (dostał ponad 147 tysięcy głosów).

Jak wielkie emocje budzi ten konkurs, niech świadczy mały międzynarodowy skandal, o którym pisały media w Europie. Hiszpanie, walczący o tytuł dla swojego drzewa, śmiali się z polskiego, że śmieszni jak spod pachy. Próżne były jednak starania, by zdyskredytować naszego kandydata, bo dolnośląski buk spodobał się najbardziej.

Polskie drzewa to silna konkurencja w tym plebiscycie. Rok wcześniej inne dolnośląskie drzewo, z Wojsławic, również zgarnęło tytuł Europejskiego Drzewa Roku. To dwustuletni buk pospolity „Serce Ogrodu” Arboretum w Wojsławicach.

Nad kolorowym dendroszalikiem przez kilka miesięcy pracowało podczas „szydełkowych wtorków” osiem pań

- Obydwu tym drzewom bardzo kibicowaliśmy i obydwu wydziergaliśmy szalik. To była fajna promocja w mediach społecznościowych, a dla nas coś więcej. Dendroszalik jest symbolem misji naszej Fundacji. Jest symbolicznym wyrazem dbania o dobrostan w oparciu o naturę, szacunku do wieku, przemijania i odradzania. Jest symbolem radości i miłości oraz pozytywnych emocji, jakie wywołuje przebywanie na łonie przyrody oraz wspólne działanie i seniorów z Fundacji Via Salutis w Wałbrzychu.

Dendroszalik wymyśliła Ania Szydełko

Jak dodaje, pomysłodawczynią akcji jest Ania Suska z Wałbrzyska, zwana pieszczotliwie Anią „Szydełko”, która zaprasza seniorki i seniorów na szydełkowe przytwórczym stole.

Nad kolorowym dendroszalikiem przez kilka miesięcy pracowało podczas „szydełkowych wtorków” osiem pań.©©

GASTRONOMIA LOKAL PRZY UL. GDAŃSKIEJ W WAŁBRZYCHU ZMIENIŁ WŁAŚCICIELA. CZY NADAL BĘDZIE KULTOWY?

Kurczaki od Ważnego teraz są od Kubiaka

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Kurczaki od Ważnego w Wałbrzychu są teraz... od Kubiaka. Co się kryje w recepturze ich przygotowania? Pan Andrzej zapewnia: - Kurczaków w wannie nie moczyłem!

Po 30 latach Andrzej Ważny pożegnał się z kurczakami przy ul. Gdańskiej w Wałbrzychu. To kultowe smaki w mieście. Zarówno lokal, jak i recepturę przekazał nowemu właścicielowi Pawłowi Kubiakowi. A nam zdradza, jak to z tymi kurczakami było.

Nowi właściciele Kurczaków przy Gdańskiej

Wszystko - jak to w życiu bywa - zadziało się trochę z przypadku. Zarówno 30 lat temu, jak i teraz. Pan Andrzej sprzedał swoje „rożno” przy ul. Gdańskiej w Wałbrzychu nowemu właścicielowi Pawłowi Kubiakowi.

- Raz przyszedł, to się nie zgodziłem. Drugi raz złożył propozycję, to już się nie wahałem - zdradza pan Andrzej i tłumaczy, że gdyby nie choroba i śmierć mamy, to pewnie jeszcze dzisiaj prowadziłby pysznego kurczaka z rożna.

- A tak więcej mnie tam nie było niż byłem - mówi były już gastronom i dodaje, że w końcu będzie się teraz mógł oddać bez reszty swojej drugiej pasji: górskim wędrówkom i robieniu zdjęć. Szczególnie ukochał Karonosze i Góry Wałbrzyskie. Właśnie na tych szlakach będzie można go spotkać.

Najpierw była buda koło GDK, a później pod filarami

Jak wspomina, wszystko zaczęło się w latach 90. Najpierw



Andrzej Ważny przez 30 lat serwował wałbrzyszanom kurczaki z rożna. Pyszne, z czerwoną, aromatyczną marynatą, chrupiącą skórą, pachnące czosnkiem i majerankiem.



Paweł Kubiak i jego żona Anita przemianowali lokal na Kuratorium Smaku. Sezonowo prowadzą też w Wałbrzychu punkt z lodami przy ulicy Wysockiego.

tam do dzisiaj - opowiada pan Andrzej.

Wtedy pojawiła się okazja z lokalem przy Gdańskiej. Z jego początkami wiąże się smutna historia, bo zmarła właścicielka. Krążyły nawet nieprawdziwe plotki, że w lokalu chętnych na kurczaki początkowo nie było. Na szczęście później umilkły i tak kurczaki przy Gdańskiej stały się przez lata kultowym miejscem.

Kurczaków w wannie nie moczyłem, ale lubiłem pożartować

Pyszne, z lekko czerwoną, aromatyczną marynatą, chrupiącą skórą, pachnące czosnkiem i majerankiem. I przyprawą myśliwską, przynajmniej na początku. Później pan Andrzej wypracował własną recepturę, ale opartą na tradycyjnych składnikach i ziołach.

- Przez lata krążyły legendy o tej recepturze. Ktoś nawet kiedyś rozpuścił plotki, że moczę te kurczaki w wannie całą noc, ktoś inny, że w beczkach. Raz dla żartu przytaknąłem i poszło w miasto. Podobnie jak to, że świętej pamięci Johny Radyjko to mój szwagier. Czasem z radością te plotki podsycam. Jak mawiał Johny: głupi mądrego nie uda, ale mądry głupiego zawsze może. Swoją drogą, to był bardzo fajny i inteligentny człowiek - wspomina pan Andrzej.

Opowieści i anegdotek przez te 30 lat uzbierałoby się więcej, ale wzruszenie nie pozwala mówić.

Pana Ważnego zastąpił pan Kubiak. Czy kurczaki od Kubiaka będą tak samo słynne i lubiane, jak za czasów jego poprzednika?

Ważnego zastąpił Kubiak, latem zaprasza na lody

Zarówno lokal, jak i recepturę zdecydował się sprzedać Pawłowi Kubiakowi i jego żonie Anicie. W rodzinie nikt nie chciał prowadzić interesu.

A pan Paweł chciał. W gastronomii nowicjuszem nie jest. Sezonowo prowadzi punkt z lodami przy ulicy Wysockiego w Wałbrzychu.

- Itak sobie pomyśleliśmy, że te kurczaki będą fajnym uzupełnieniem. I będziemy je sprzedawać przez cały rok. Pana Andrzeja znaliśmy długo wcześniej, no i kurczaki zjadaliśmy. Mieszkamy po sąsiedzku w Rynku - zdradzają nowi właściciele.

Zainwestowali w nowe sprzęty i nowy wystrój. Ale recepturę zostawili tradycyjną. Do lokalu zaglądają tłumy. Na razie kurczaki można tu kupić od godz. 10.00 do 16.00, ale sezonowo punkt będzie czynny dłużej.

- Mam stosunkowo mały rożen, ale jeśli to zainteresowanie się utrzyma, to powiększymy je - zapewniają właściciele.

Lokal przy ul. Gdańskiej 4 nazywa się teraz Kuratorium Smaku. A pana Ważnego zastąpił pan Kubiak. Czy kurczaki od Kubiaka będą tak samo słynne i lubiane, jak za czasów jego poprzednika? Czas pokaże.

Ile kosztują kurczaki przy Gdańskiej?

Oto cennik w lokalu Anity i Pawła Kubiaków: kurczak z rożna - 39 zł, zestaw Classic (pół kurczaka z frytkami i ogórkiem) - 28 zł, połowa kurczaka - 20 zł, zestaw lunch (udko, frytki, ogórek) - 19 zł, udko z kurczaka - 11 zł, kiełbasa z grilla - 12 zł, zestaw kiełbaska z bułką, ogórkiem i sosem - 15 zł, dodatki - frytki lub ziemniaki - 10 zł, bułka - 2 zł, ogórek - 1,50 zł. ©

Wędrują w poszukiwaniu skarbów

Paweł Gołębiowski
Szczawno-Zdrój

W Szczawnie-Zdroju ruszyły dwa questy. W nowych grach terenowych wzięły już udział dziesiątki osób.

Szczawno-Zdrój ma nową atrakcję. 1 lutego otwarto tu dwa questy, czyli edukacyjne gry terenowe. Z tej okazji do uzdrowiska przyjechało około 150 miłośników historii, wędrówek po świeżym powietrzu, a przy okazji oddawania się pa-

sji rozwiązywania zagadek i poszukiwania skarbów. Wszyscy doskonale się bawili.

Uczestnicy, którzy ukończyli przynajmniej jedną z dwóch tras zostali gorąco przywitani w Dworzysku, otrzymali też drobne upominki i pamiątki. Nazwy tras to: „Z Dworzyska do Uzdrowiska. Z Hochbergami przez Szczawno-Zdrój” oraz „Ruszyć się, odkrywać, oddychać. Spacer na Wzgórze Gedymina”. Pierwsza zaczyna i kończy się w Dworzysku, a po drodze uczestnicy od-

wiedzą miejsca, związane z dawnymi właścicielami uzdrowiska. Druga prowadzi w okolice Wzgórza Gedymina i Słonecznej Polany - przez miejsca rekreacji i aktywności. Oczywiście do odnalezienia są też dwa skarby.

Kto zechce powędrować tymi trasami, może się zalogować w telefonie w aplikacji Questy - Wyprawy Odkrywców albo wędrować z mapką w rękę. Mapki są już dostępne w Dworzysku, bibliotece Zdrojoteka i urzędzie miejskim. ©

REKLAMA

0011472881

Świdnica, dnia 2.02.2026 r.



INFORMACJA

Wójt Gminy Świdnica informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Świdnicy, ul. B. Głowackiego 4:

„Wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy”

Przeznacza się do wydzierżawienia niżej wymienione nieruchomości gruntowe zgodnie z Zarządzeniem nr 13/2026 z dnia 2 lutego 2026 r.

Lp.	Oznaczenie nieruchomości	Powierzchnia działki przeznaczonej do dzierżawy	Opis nieruchomości	Forma oddania nieruchomości oraz sposób jej zagospodarowania	Wysokość opłat oraz termin ich wnoszenia	Warunki zmiany wysokości czynszu	Termin wypowiedzenia	Uwagi
1.	Działka nr 90/6 położona w Lubachowie	fragment działki o powierzchni 5 m ²	Oznaczona w ewidencji gruntów: Bz SW1S/00020611/8	Dzierżawa na czas oznaczony na trzy lata z przeznaczeniem pod paczkomat	Wartość 30,00 zł za m ² /miesiąc płatność do 31 marca z góry za cały rok	Czynsz regulowany na podstawie Zarządzenia Wójta Gminy Świdnica	Trzymiesięczny okres wypowiedzenia	Nieruchomość zostanie wydzierżawiona na pisemny wniosek

- Czynsz dzierżawny ustalony został na podstawie Zarządzenie nr 68/2022 Wójta Gminy Świdnica z dnia 24 maja 2022 roku w sprawie ustalenia stawek czynszu dzierżawnego za nieruchomości gruntowe lub ich części stanowiące własność Gminy Świdnica z wyłączeniem nieruchomości przeznaczonych na cele rolne, pastwiska, łąki i tereny rekreacyjne.
- Umowa zostaje zawarta na czas określony, dzierżawca zobowiązany jest do korzystania z nieruchomości zgodnie z jej przeznaczeniem, zasadami prawidłowej gospodarki i do odpłacania podatku od nieruchomości w stawek obowiązujących.
- Wysokość czynszu dla umów dzierżawy podlegać będzie corocznej waloryzacji w oparciu o średnioroczny wskaźnik wzrostu cen, towarów i usług konsumpcyjnych ogłaszanych przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego.
- Osoby zainteresowane dzierżawą muszą złożyć wniosek do 2.03.2026 roku.
- Wykaz wywiesza się na okres 21 dni, tj. od 9.02.2026 do 2.03.2026 roku.
- Informacje w przedmiotowej sprawie udzielane będą w godzinach pracy Urzędu Gminy w Świdnicy, ul. Głowackiego 4, 58-100 Świdnica, lub telefonicznie pod nr 74 852 30 67 wew. 105.

STUDNIÓWKI STO DNI PRZED MATURĄ UCZNIOWIE UCZESTNICZYLI W SWOIM PIERWSZYM, WIELKIM, DOROSŁYM BALU. T

Piękne panie i eleganccy panowie. Aż do



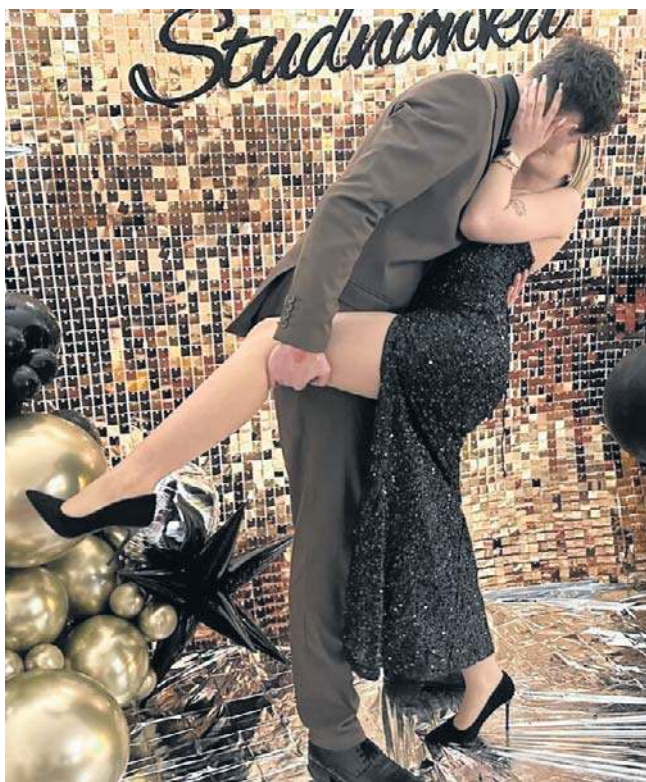
Uczniowie „Energetyka” zatańczyli dwa polonezy - pierwszy sami, drugi z nauczycielami.



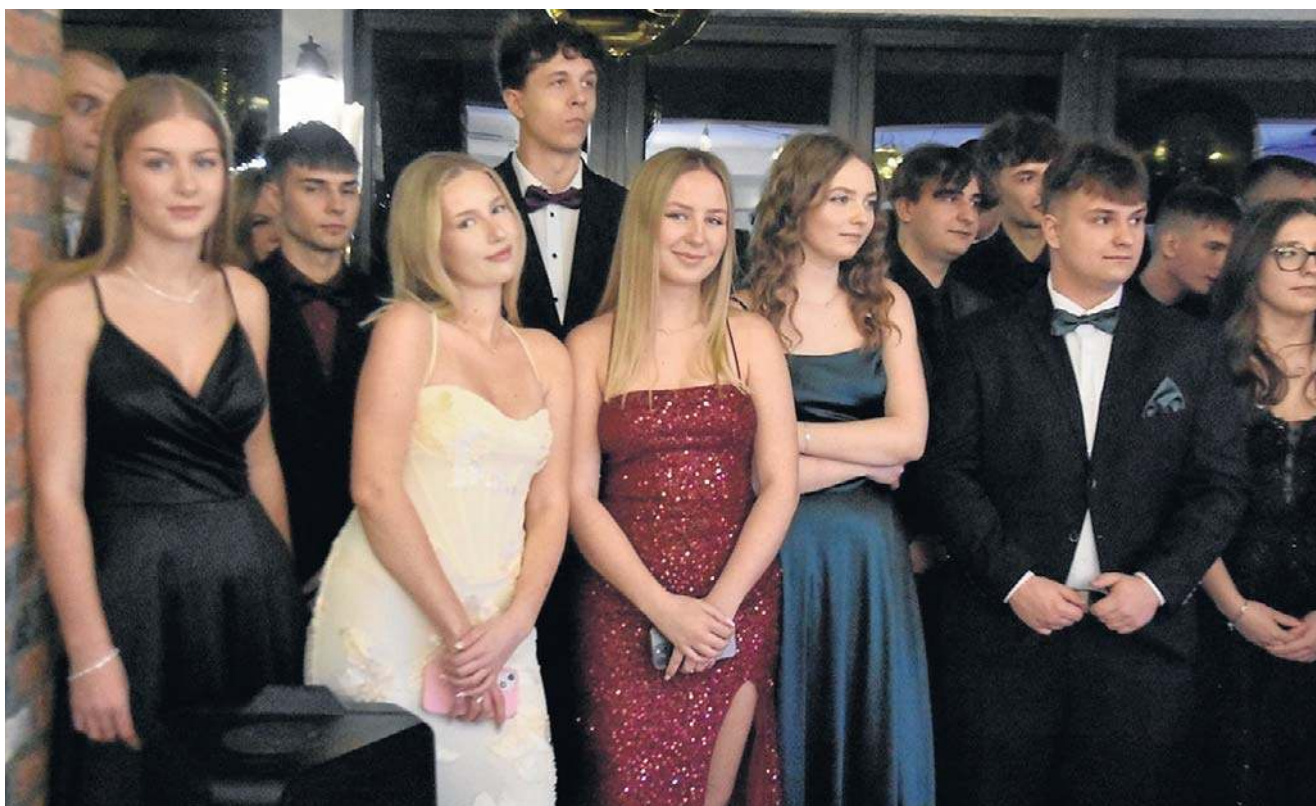
Piękne, młode panie z „Energetyka” zachwycaly urodą, humorem oraz kreacjami.



Studniówka Zespołu Szkół Politechnicznych „Energetyk” w Wałbrzychu odbyła się w hotelu Maria.



Studniówka „Energetyka” przyniosła i takie, bardzo emocjonalne momenty. Jak w romantycznym filmie!



Maturzyści ze szczawieńskiego Zespołu Szkół im. Skłodowskiej-Curie bawili się w hotelu Maria Antonina w Zagórzcu Śl.

O DLA NICH BARDZO UROCZYSTA CHWILA

ech zapierało!



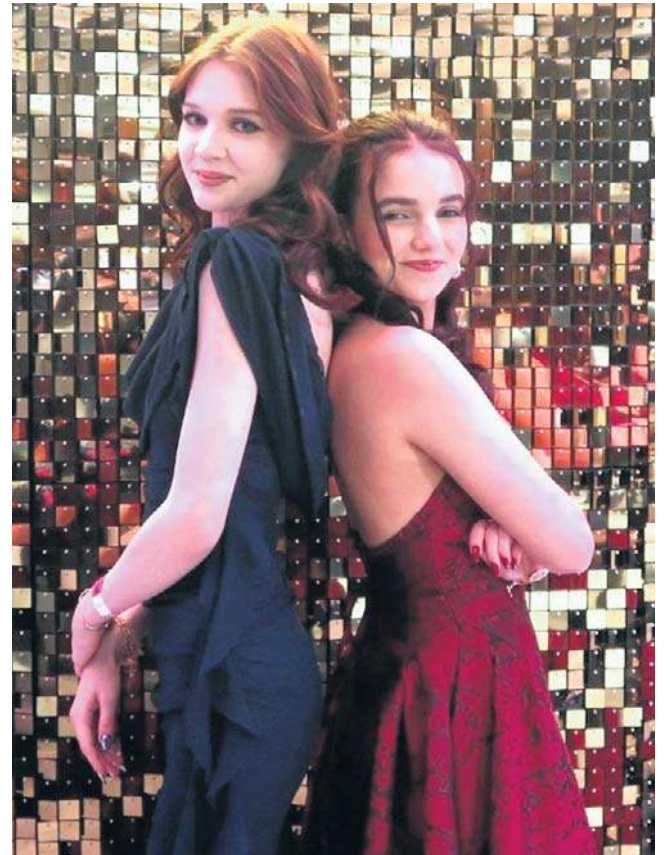
Bawiło się 150 uczniów z osobami towarzyszącymi i pedagogami.



W kompleksie hotelu Maria swój pierwszy bal mieli uczniowie III LO im. Mikołaja Kopernika w Wałbrzychu.



W III LO do matury może przystąpić w tym roku aż 168 absolwentów. Niektórzy najwyraźniej już myślą o egzaminie.



Do egzaminu maturalnego zostało już mniej niż sto dni. Czy szkolne przyjaźnie przetrwają później próbę czasu?



Po zatańczeniu poloneza młodzież z sześciu klas III LO wzniosła toast i udała się wraz z gośćmi na kolację.



Trzeba przyznać, że choreografia dwóch polonezów „Ceramika” robiła wrażenie.



W tym roku egzamin dojrzałości będzie zdawało w „Ceramiku” ponad stu uczniów.

ADRIATYK ZNÓW W CIECHOCINKU. WRACA WIZJA KURORTU Z LAT 30.

Decyzja zapadła. Za kilka lat zmieni się krajobraz wokół ciechocińskich tężni. To ma być powrót do czasów świetności kurortu z lat 30. Całkiem dosłownie.

Adam Willma



Zjeżdżalnie były z betonu. Ta dla dorosłych miała ok. 5 m.



Basen miał 3 strefy: najpłytszą, dziecięcą (32 na 20 m), rekreacyjną (40 na 60 m) i sportową, najgłębszą (40 na 20 m).

W 1932 r. w Ciechocinku otwarto obiekt, który w zamyśle miał zastąpić Polakom morze. A nawet Morze Śródziemne. Ogromny basen solankowo-termalny, z plażami, zjeżdżalniami, skocznia i zapleczem gastronomicznym, zaprojektowano jako miejsce masowego wypoczynku. Takiego, z którego miały korzystać jednocześnie tysiące ludzi.

Zamiast Bałtyku

W realiach II Rzeczypospolitej „ciechocińskie morze” było projektem, który wielu przyjęło entuzjastycznie. Wyjazd nad Bałtyk nie był wtedy oczywistością. Ciechocinek, uzdrowisko z zapleczem solankowym, wydawał się idealnym miejscem, by spróbować stworzyć „morze” w środku lądu.

Basen powstał w latach 1930-1932 wg projektu Romualda Gutta i Aleksandra Bronisława Szniolisa. Budowa trwała około 1,5 roku, co - zważywszy na skalę przedsięwzięcia - było tempem szybkim nawet według dzisiejszych standardów.

Nie tylko basen

Cały kompleks zajmował około 7 ha i miał działać jak samodzielny organizm wypoczynkowy. Były tu piaszczyste plaże, boiska do gier, ogród jordanowski dla dzieci, pawilony na leżaki, rozległe tarasy i zaplecze gastronomiczne. Basen był sercem tego kompleksu.

Na tle innych obiektów z epoki założenie ciechocińskie wyróżniało się skalą. W latach

30. porównywano je do największych kąpielisk termalnych w Europie Zachodniej.

Centralnym punktem była ogromna niecka basenowa. Miała 100 metrów długości i 40 metrów szerokości, miejscami zwężała się do 32 metrów. Podzielono ją na trzy wyraźne strefy. Najpłytsza, dziecięca (32 na 20 metrów), za nią część środkowa, rekreacyjna (40 na 60 metrów). Najgłębsza - sportowa część basenu (40 na 20 metrów) miała do 3,5 metra głębokości.

Całość wykonano z żelbetu. Dno tworzyły potężne płyty zbrojone, każda o wymiarach 10 na 10 metrów i grubości 15 cm. Ściany zakończono przelewem, przez który nadmiar wody spływał do brodzika biegnącego wokół niecki.

Do basenu prowadziły szerokie, 4-metrowe schody w części płytkiej. Co 20 metrów w ścianach umieszczono drabiny z betonu i stali. Przy najgłębszej części stała 3-metrowa skocznia. Bez dodatkowych podpór - co w tamtym czasie uznawano za techniczną ekstrawagancję.

Były oczywiście również zjeżdżalnie - także z betonu. Jedna, wysoka na około 5 metrów, przeznaczona była dla dorosłych, druga obsługiwała strefę dziecięcą. Wizualnie całość sprawiała wrażenie lekkiej i nowoczesnej, choć w rzeczywistości była maszyną, żelbetową konstrukcją.

Solanka pod kontrolą

Jednym z najbardziej zaawansowanych elementów był system uzdatniania wody. Solanka trafiała do fontanny-odze-

laziacza, gdzie była napowietrzana. W ten sposób wytrącane były związki żelaza. Następnie woda przechodziła przez filtry i dopiero wtedy kierowano ją do basenu. Na końcu mieszano ją z wodą słodką. Temperatura spadała wówczas do 22-24 stopni, a zasolenie osiągało 2,5-3 proc. - poziom zbliżony do Adriatyku. Nad fontanną, wspartą na pięciu filarach, znajdował się zbiornik, w którym woda była mieszana. A wszystko to tuż obok tężni, których zadaniem było zagęszczanie solanki do produkcji soli. W jednym miejscu funkcjonowały więc instalacje, które solankę rozcieńczały, i te, które ją zagęszczają.

Kawiarnia, tarasy, orkiestra. Basen nie był tylko miejscem kąpiei. Zapleczem społecznym był długi na 104 m budynek główny z kawiarnią, restauracją, szatniami i przebieralniami. W części środkowej, razem z tarasami, miał 54 metry szerokości.

W podziemiach działała kuchnia, zaplecze gospodarcze i kotłownia. Na wysokim parterze, wyniesionym o 1,5 m ponad teren, ulokowano restaurację z łóżkami i bufetami. Z tarasu prowadziły schody w kierunku basenu. Na piętrze znalazły się biura i balkon dla orkiestry, która nieodłącznie towarzyszyła rekreacji nad wodą.

Częścią zespołu był ogród jordanowski zaprojektowany przez Zygmunta Hellwiga. W jego centrum znajdował się niewielki brodzik. Były też place zabaw, piaskownice, tor do nauki jazdy na rowerze, tor łuczniczy i kwatery trawiaste. Obok



Odbudowa basenu (na zdjęciu jego wizualizacja) ma być prowadzona „w warunkach najwyższej ochrony zabytkowej”.

kompleksu basenów funkcjonowały również boiska ziemne, tereny „ćwiczeń ruchowych” i piaszczyste plaże. Całość bardzo ciekawie prezentowała się z lotu ptaka - miała prosty, geometryczny układ, łatwy do odczytania i wygodny w użytkowaniu.

Basen działał przez dziesięciolecie. Przetrwał wojnę i okres powojenny, pamięta go jeszcze pokolenie obecnych 40-latków. Obiekt zamknięto 15 września 2001 r. Powód: zły stan techniczny i wysokie koszty utrzymania. Po sprzedaży w prywatne ręce teren szybko popadł w ruinę. Kiedy został ponownie przejęty, trzeba było wywieźć z niego 25 ton śmieci.

Odbudowa pod ścisłą kontrolą

Odbudowa prowadzona ma być „w warunkach najwyższej ochrony zabytkowej”, ponieważ zespół tężni, warzelni soli oraz parków tężniowego i zdrowego ma status pomnika historii (w kraju jest 133

takich obiektów), a równolegle trwa procedura wpisu na listę UNESCO.

Restrykcyjne wymagania konserwatorskie dotyczą nie tylko wyglądu budynków, ale też materiałów, technologii wykonania, układu nawierzchni i formy zieleni. Największe kontrowersje budzi kwestia zastosowania podobnych rozwiązań technicznych jak w oryginalnej formie z lat 30. Betonowa niecka ma powstać w historycznym kształcie, z użyciem nowoczesnych uszczelnień i powłok ochronnych, ale bez zmiany formy. Nowe instalacje filtrujące i dezynfekujące mają zostać ukryte pod ziemią. Skocznia i zjeżdżalnie mają zostać rozebrane i wykonane od nowa, z zachowaniem dawnych proporcji. Do przedwojennej postaci, bez późniejszych dobudówek, wrócić ma budynek filtrów. Wstępnie zakłada się też możliwość budowy dodatkowych basenów o wyższym zasoleniu - do 15 i 30 proc.

Drzewa do wycięcia

Wytyczne konserwatora obejmują także otoczenie. Przed wojną teren był otwarty, niemal pozbawiony wysokich drzew. Dziś jest gęsto zalesiony. Plan zakłada usunięcie samosiewów i części drzew oraz przywrócenie niskiej zieleni (rózanieczniki), rabat i trawników.

Większa elastyczność dotyczy wnętrza, gdzie planowane jest wprowadzenie funkcji, które mają zwiększyć atrakcyjność (i ograniczyć straty finansowe): sauny, fitness, przestrzenie edukacyjne. Wstępna koncepcja zakłada także stworzenie podziemnego muzeum geologicznego, pokazującego historię morza, strukturę geologiczną regionu i pochodzenie solanki - w formie interaktywnej, skierowanej do szkół i turystów.

Na ciepłe czasy

Basen będzie intensywnie użytkowany głównie wtedy, gdy temperatura powietrza przekroczy 25 stopni. Realny sezon to w praktyce trzy miesiące. Eksperti oszacowali liczbę osób odwiedzających strefę basenową na około 30 tys. rocznie.

Realizacja planowana jest w formule „zaprojektuj i wybuduj” - w ciągu 78 miesięcy. Całkowity koszt realizacji w bogatszym wariantcie to blisko 140 milionów złotych (same tylko koszty projektowe sięgają niemal 9 mln). Roczny deficyt funkcjonowania samego basenu, przy zachowawczych założeniach, wynosi około 14 mln. ©

Sprawa do dziś budzi emocje i rodzi kolejne, czasem wręcz nieprawdopodobne hipotezy. Co ciekawe, Prokuratura Generalna Federacji Rosyjskiej wciąż bada tragedię sprzed 66 lat. Jak poinformowano w 2019 r. „bierze pod uwagę” kilkadziesiąt istniejących wersji śmierci grupy.

Przyciągnąć uwagę

Emocje wokół wydarzeń od lat podsyca popkultura. Kilka przykładów: widzowie pokazanego w 2013 r., w horroru, a właściwie thrillera „Tragedia na Przełęczy Diatłowa” Renny’ego Harlina (scenariusz napisał Vokram Weet) mogli się np. dowiedzieć, że śmierć „Diatłowców” była wynikiem wszechogarniającego spisku, z gościnnym udziałem „sił nie-ludzkich”, przerażających i mściwych.

Film Harlina, choć miejscami wręcz idiotyczny, wyświetlany był na europejskich festiwalach filmowych, m.in. Fantasy Filmfest w Niemczech oraz Night Visions w Finlandii. Pomimo mieszanych recenzji krytyków, „Tragedia...” została nawet wyróżniona nominacjami do dwóch nagród filmowych.

W tym samym roku opublikowano w Stanach książkę „Dead Mountain: The Untold True Story of the Dyatlov Pass Incident”, w której autor - Donnie Eichar, amerykański producent filmowy - postawił hipotezę, że za opuszczenie namiotu w panice przez uczestników wyprawy odpowiedzialne były infradźwięki - fale akustyczne, których częstotliwość jest za niska, aby usłyszał je człowiek. Eichar za źródło owych fal uznał wiatr i ukształtowanie terenu.

Z kolei w książce Alice Lugen „Tragedia na Przełęczy Diatłowa. Historia bez końca” (wydanie polskie - 2024 r.) autorka snuje rozważania o biurokratycznym chaosie, zimnowojennej histerii i politycznych rozgrywkach wśród towarzyszy. Zamiast horroru z paranormalnym tłem dostajemy biurokratyczny thriller.

Na cześć partii

Nie znaczy to, że nie ma „poważnych” teorii na temat uralskich wydarzeń. Ale na początek tło historyczne. 23 stycznia 1959 r. grupa dziewięciu studentów i absolwentów Uralskiego Instytutu Politechnicznego w dawnym Swierdłowsku (dziś Jekaterynburg) wyruszyła na narcarską wyprawę w północną część Uralu. Towarzyszył jej 37-letni przewodnik Siemiona Zołotariowa. Celem wyprawy był szczyt Otorten.

Wszyscy uczestnicy ekspedycji mieli duże doświadczenie w podobnych wyprawach i byli przygotowani na niezwykle surowe warunki, jakie oczekiwały ich zimą w górach Uralu. Igor Diatłow - szef wyprawy - planował przyszłą wyprawę do Ark-

TAJEMNICZE ZDARZENIA NA PRZEŁĘCZY DIATŁOWA

W nocy z 1 na 2 lutego 1959 r., na wschodnim stoku góry Chołatczachl na Uralu Północnym, w tajemniczych okolicznościach zginęło dziewięcioro uczestników studenckiej wyprawy, zwanej grupą Diatłowa. Sprawy nie wyjaśniono do dziś.

Mariusz Grabowski



Ratownicy dotarli na miejsce dopiero 26 lutego i znaleźli zapadnięty namiot. Dla czego młodzi, doświadczeni turyści opuścili go bez ubrań w środku mroźnej nocy?

tyki i traktował wypadki podobne do wyprawy w okolice Otortenu jako przygotowanie do arktycznej podróży.

Co ciekawe: ekspedycja została zorganizowana z okazji XXI zjazdu KPZR, który odbywał się w Moskwie od 27 stycznia do 5 lutego 1959 r. Co ważne: trasa wyprawy liczyła ponad 300 kilometrów. Po opuszczeniu ostatnich zamieszkałych osad turyści poruszali się po ziemiach należących do ludu Mansów oraz terenach administracyjnie należących do Iwdellagu, to jest sieci łagrów, podlegających pod miasto Iwdel.

40 kg na plecach

Młodzi ludzie otrzymali pozwolenie na wyjazd z klubu, który w tamtych czasach był instytucją nadzorującą tego rodzaju wyprawy. W ramach klubu sportowego działały sekcje turystyczne, których komisje przyznawały akredytacje, lub odrzucały takie projekty. Jeśli weryfikacja przeszła pozytywnie, grupa otrzymywała dofinansowanie, a po powrocie była zobligowana do złożenia raportu z wyprawy.

Realia wyprawy były dalekie od współczesnych. Nie było oznaczeń na szlakach, sprzętu do łączności ze światem, jednostek ratownictwa górskiego, a aktualne mapy, z których korzystali głównie wojskowi, były utajnione. Obliczono, że plecaki każdego z uczestników ekspedycji ważyły po 40 kg, zaś zrolowany namiot 20 kg. Ochraniające przed chłodem, getry i maski na twarze uszyli sami.

Żaden z nich nie posiadał też specjalistycznego sprzętu sportowego. W latach 50. - 60. na górskie wyprawy zabierano kompasy i ręcznie rysowane mapy, choć akurat turystyka była wtedy w Związku Radzieckim dyscypliną sportową nagradzaną medalami.

Co to było???

27 stycznia wyprawa wyruszyła w stronę góry Otorten. Następnego dnia jeden z uczestników - Jurij Judin zachorował i musiał zawrócić do Wiżaju. Okazał się jedynym członkiem wyprawy, który pozostał przy życiu. Na podstawie prowadzonego przez turystów dziennika wyprawy wiemy, że

28 stycznia poruszali się wzdłuż rzeki Łozwy, a 29 stycznia i 30 stycznia wzdłuż rzeki Auspii. 31 stycznia ekspedycja dotarła do granicy, gdzie zaczynał się las. Członkowie wyprawy zbudowali mały schron, gdzie pozostawili zapasy żywności na drogę powrotną, po czym kontynuowali podróż. Wieczorem 1 lutego dotarli na zbocze góry Chołatczachl (w języku Mansów „Martwej Góry”). Tam postanowili przeczekać nadciągającą burzę.

Potem stało się coś dziwnego. Zachowane ślady wskazywały, że członkowie ekspedycji nagle opuścili namiot. Pomimo że temperatura tamtej nocy wynosiła między -15 a -18 °C, część z nich była częściowo rozebrana, niektórzy byli boso bądź mieli założony tylko jeden but.

Co więcej: z przeprowadzonej ekspertyzy wynika, że namiot turystów został w dwóch miejscach przecięty nożem od wewnątrz. Od namiotu prowadziły ślady stóp, kierujące się w stronę przeciwnego brzegu przełęczy i odległego o półtora kilometra cedru na krawędzi lasu, jednak

po 500 metrach ślady te zniknęły pod śniegiem.

A może hipotermia?

Członkowie ekipy poszukiwawczej z Uralskiego Instytutu Politechnicznego dotarli na miejsce obozu Diatłowców 26 lutego. Znaleźli ślady - nie byli zgodni, czy ślady zostały zostawione przez 8 czy 9 osób - a pod cedrem znaleziono ślady ogniska. Z drzewa obłamano gałęzie do wysokości 4 metrów, na korze znajdowały się ślady krwi i wyszarpanych tkanek miękkich.

Z niewyjaśnionych przyczyn ofiary ścięły nożem ok. 20 choinek i zaciągnęły je po ziemi do jaru, w głąbi lasu, a następnie ułożyły je na ziemi w formie prostokąta. Rzeczy turystów znaleziono w namiocie oraz w śniegu, niedaleko od miejsc, w których odkryto zwłoki.

Badania ciał wskazały, że pięć osób zmarło z powodu hipotermii, czyli zamarznięcia. Jedna z osób miała lekko pękniętą czaszkę, inne poparzenia, jednak zdaniem anatomopatologów nie było to obrażenie zagrożające życiu. Cztery pozostałe ciała miały „poważne obrażenia”, m.in. strzaskane czaszki i zmiażdżone klatki piersiowe.

50 lat ciszy

Śledztwa wokół tragedii (prowadziła je prokuratura w Swierdłowsku) były wielokrotnie umarzane i ponownie wznawiane. Ostatni protokół zamknięcia dochodzenia został sporządzony 28 maja 1959 r. Według oficjalnej wersji przyczyną śmierci członków wyprawy było „działanie potężnej siły”.

Anna Matwiejewa, rosyjska dziennikarka i autorka reportażu śledczego „Przełęcz Diatłowa” twierdzi, że akta śledcze zostały w 1959 r. utajnione na 50 lat, co oznacza w praktyce, że do 2009 r. dostęp do nich nie był możliwy lub wymagał specjalnej zgody prokuratury. Powstaje pytanie: dlaczego?

Obecnie dokumenty śledcze sprawy „o śmierci turystów w rejonie góry Otorten” znajdują się w Państwowym Archiwum Obwodu Swierdłowskiego w Jekaterynburgu. Część dokumentów została sporządzona odręcznym piśmem. W aktach znajdują się protokoły sporządzone przez śledczych, mapy, telegramy oraz protokoły zeznań świadków.

Mansowie i wojsko

Co wynika z akt? Rosyjscy badacze Jewgienij Bujanow i Borys Słobcow, którzy dokonali próby rekonstrukcji wydarzeń z 1959 r., czego owocem była w 2011 r. książka „Tajemnica śmierci grupy Diatłowa” dowodzą, że można brać pod uwagę cztery „poważne” wyjaśnienia. Odrzucili wszelkie teorie o zjawiskach paranormalnych, kosmitach, yeti,

ukrywających się na Uralu nazistach i zemście KGB.

Wedle nich obóz Diatłowców mogli zaatakować Mansowie poirytowani faktem, że wędrowcy wkroczyli na ich teren. Z drugiej jednak strony liczne przesłuchania Mansów prowadziły do wniosku, że miejscowy raczej lud nie wchodził w konflikty z turystami. Inną przyczyną tragedii mogło być przekonanie Diatłowa i jego ludzi, że z gór schodzi lawina. Lawiny nie było, ale - jak twierdzą Bujanow i Słobcow - nad obozowiskiem mógł w nocy przelecieć wojskowy odrzutowiec, a hałas silnika mógł być zinterpretowany jako huk schodzącej lawiny.

Idźmy dalej: członkowie innej ekspedycji, przebywającej w tym czasie 50 kilometrów na południe od przełęczy, opowiadały o dziwnych „pomarańczowych kulach”, jakie widzieli na niebie na północ od swojej pozycji. Wyciągnięto zatem wnioszek, że tragedia była efektem wojskowych eksperymentów lub ćwiczeń. Teoria ta została odrzucona przez wojskowych: wedle nich podobne teorie „miałyby być absurdalne”.

Badacze wzjęli także pod uwagę teorię, która pojawiła się pod koniec lat 90., że uczestnicy wyprawy padli ofiarą tzw. eskadronu śmierci, to jest żołnierzy, których zadaniem było chwytywanie więźniów zbiegłych z uralskich łagrów. Teoria pobudza wyobraźnię, ale nie ma na nią żadnych dowodów.

„Deska śnieżna”

W 2019 r. rosyjskie władze, ponoć pod wpływem naukowców ogłosiły plany ponownego zbadania incydentu. Rok później ogłoszono raport, że śmierć wędrowców spowodowała „nieszczęśliwa kombinacja lawiny i słabej widoczności”. Państwowa agencja prasowa RIA w lipcu 2020 r., oficjalnie podała, że potok śnieżnych płyt, czyli zbitych kawałków lodu i zmrożonego, twardego śniegu, zaskoczył śpiące ofiary i zmusił je do szukania schronienia na pobliskim grzbiecie górskim.

Mając widoczność ograniczoną do kilkunastu metrów, wędrowcy zamarzli na śmierć, próbując przedostać się z powrotem do namiotu. Biorąc pod uwagę brak „kluczowych szczegółów naukowych” w oficjalnych ustaleniach, jak również notoryczny „brak przejrzystości” rosyjskiego rządu, wyjaśnienie to nie zdołało jednak uciśzyć ludzkiej ciekawości.

Zwłaszcza że do tajemnicy z 1959 r. doszła kolejna: 5 sierpnia 1993 r. miał miejsce „incydent” w górach Chamar-Daban. 7-osobowa grupa turystów prowadzona przez doświadczoną instruktorkę Ludmiłę Korowinę, prawie w całości zginęła tragicznie i w nieznanych okolicznościach. Ze względu na zbieżność zdarzeń, wydarzenie to nazwano „Przełęczą Diatłowa Buriacji”. ©©

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

KONCERT PIĄTEK TVP 2 20:30

Tańczmy, jak nam miłość gra – koncert walentynkowy

„Gdzie kończą się słowa, zaczyna się taniec”, głosi ludowa mądrość. Narracja koncertu walentynkowego „Tańczmy jak nam miłość gra” to historia zakochania opowiedziana utworami muzycznymi i ilustrowana przez różne style tańca. Każda część koncertu odpowiada kolejnym etapom rozwijania się tego wyjątkowego uczucia: pierwsze spojrzenie, zauroczenie i flirt, namietność, tęsknota, a na końcu – dojrzała miłość. W koncercie wystąpi plejada znanych gwiazd. Zagra między innymi Bowska, a także Janek Piwowarczyk, Oskar Cyms oraz Sławek Uniatowski, Zalia, Filip Lato, Piotr



Cugowski, Kaeyra, Natalia Zastępa i Reni Jusis. Wokaliści będą wykonywać utwory w aranżacji Piotra Sitkowskiego. Towarzyszyć im na scenie będzie band muzyczny oraz grupa taneczna, która będzie wykonywać choreografie w różnych stylach tanecznych, które stworzył Michał Kalcowski.

KOMEDIA SOBOTA TVN 16:25

Walentynki

Walentynki to nowa świecka tradycja, która coraz lepiej zadomawia się w Polsce, ku radości młodych mających kolejny powód do imprezowania. Jest oczywiście, że i filmowcy nie mogli przepuścić okazji: w końcu historie miłosne doskonale sprzedają się na ekranie. Tym bardziej wtedy, kiedy zostaną doprawione odrobiną uśmiechu, no i mają szczęśliwe zakończenie. Problem w tym, że scenarzystom coraz trudniej stworzyć oryginalny, na odpowiednim poziomie scenariusz historii miłosnej ze szczęśliwym zwieńczeniem. Stąd pomysł na wielowątkowe filmy zawierające kilka w mniej lub bardziej skomplikowany sposób splatających się historii miłosnych. Rozgrywające się w jeden dzień „Walentynki” Garry’ego Marshalla wydają się holly-woodzką odpowiedzią:



od gwiazd aż się kręci w głowie (Julia Roberts, Jessica Alba, Anne Hathaway, Ashton Kutcher, Jessica Biel, Bradley Cooper, Hector Elizondo, Jamie Foxx, Kathy Bates, Jennifer Garner, a nawet Shirley MacLaine), doświadczony reżyser i akcja, która lawiruje (choć nie za bardzo), docierając wreszcie do upragnionego happy endu.

REALITY SHOW PONIEDZIAŁEK POLSAT 20:30

Farma

„Farma” powraca z piątą edycją! Jeden z najpopularniejszych polskich reality-show w nowym sezonie oferuje widzom odświeżoną formułę, większą liczbę odcinków i jeszcze więcej emocji. Program ponownie poprowadzi sprawdzone trio: Ilona i Milena Krawczyńskie oraz Marcelina Zawadzka, które doskonale znają realia farmowego życia i potrafią oddać wyjątkowy klimat show. Widzowie spotkają także niezastąpionych gospodarzy farmy – Beatę Oleszek, która wprowadzi uczestników w kulinarne tajniki wsi oraz Szymona, doświadczonego rolnika. Uczestnicy zmierzą się z odświeżoną formułą i nowymi wyzwaniem. Ich pobyt na wsi będzie dłuższy, a coraz trudniejsze zadania wystawią na próbę ich spryt, wytrwałość oraz zdolność do współpracy.



cy. Życie w zgodzie z naturą i opieka nad zwierzętami z kolei skutecznie zweryfikują ich wytrwałość. „Farma” to bowiem nic innego, jak surowy test sprytu, współpracy i wytrwałości, w którym natura szybko weryfikuje prawdziwe

charaktery. W nowym sezonie wraz ze wzrostem trudności pula wzrośnie aż do 200 00 zł! Ale nie będzie tak łatwo. Żeby wygrać dodatkowe 100 000 zł, farmerzy będą musieli na nie zapracować w pocie czoła.

PONIEDZIAŁEK 9 Lutego

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze

7.30 Studio Raban

8.00 Serwis Info

8.20 Sylwetki olimpijskie Milano Cortina

9.00 Ranczo (80)

10.00 Komisarz Alex (270)

11.00 Ojciec Mateusz (67)

12.00 Serwis Info

12.10 Agrobiznes, Agropogoda

12.40 Halo, tu Mediolan

12.55 Niedźwiedź polarny

14.00 Wichrowe wzgórze (355) – serial obyczaj. Turcja 2024

15.00 Serwis Info – magazyn

15.15 Reporterzy – magazyn

15.30 Jaka to melodia?

16.05 Dziedzictwo (828) – serial obyczaj. Turcja

17.00 Teleexpress

17.20 Studio olimpijskie Mediolan-Cortina d’Ampezzo 2026 – magazyn

17.25 (L) ZIO Mediolan-Cortina d’Ampezzo 2026: Łyżwiarstwo szybkie – finał 1000 m kobiet; łyżwiarstwo szybkie – finał 1000 m kobiet; Skoki narciarskie – konkurs indywidualny mężczyzn na skoczni HS 107 – 1. seria; Skoki narciarskie – konkurs indywidualny mężczyzn na skoczni HS 107 – 2. seria

19.55 19.30

21.25 Zaginiony w akcji – film *** sensacyjny USA 1984 Reż. Joseph Zito, wyk. Chuck Norris, M. Emmet Walsh, David Tress

23.15 Balans bieli – magazyn

0.00 Papusza – film biograf. **** Polska 2013

2.15 Wykrywacz kłamstw

2.40 Eiffel – film biograf. Francja/**** Belgia/Niemcy 2021

TVP 2

5.25 M jak miłość (1689)

6.20 Rodzina (nie od) święta – program religijny

6.50 Barwy szczęścia (3311)

7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn

11.55 Okrasa tamie przepisy – magazyn

12.35 Koło fortuny – teleturniej

13.15 Panna młoda (17) – serial obyczaj. Turcja

14.05 Va banque – teleturniej

14.35 Na sygnale (837) – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (324) – telenowela Hiszpania

16.00 Koło fortuny – teleturniej

16.35 Familiada – teleturniej

17.20 Panna młoda (18) – serial obyczaj. Turcja

18.15 Va banque – teleturniej

18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej

19.25 Barwy szczęścia (3311, 3312) – serial Polska

20.40 Kulisy „M jak miłość”

20.55 M jak miłość (1908) – serial Polska

21.55 Na sygnale (838, 839) – serial obyczaj. Polska

22.55 Davos. Wojna szpiegów (4) – serial krym. Niemcy/Szwajcaria

23.45 Whitney – film dokumentalny W. Bryt./USA 2018, wyk. Ellen White, Michael Houston, Cissy Houston

1.55 Instykt (6) – serial krym. Polska 2010

2.50 Akacja 38 – serial obyczaj. Hiszpania 2026 Reż. Humberto Miró

3.45 Rodzinka.pl – serial kom. Polska 2026 Reż. Patryk Yoka

Polsat

5.25 Telezakupy TV

Okazje – program reklamowy

6.00 Nowy dzień – magazyn

8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny

9.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny

11.35 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny

Polska 2025

14.40 Dlaczego ja? (1441) – serial fabularno-dokumentalny

Polska

15.50 Wydarzenia

16.15 Pogoda

16.20 Interwencja – magazyn

16.30 Na ratunek 112 (921)

17.00 Gliniarze (1082) – serial fabularno-dokumentalny

Polska

18.00 Pierwsza miłość (4150) – serial Polska

18.50 Wydarzenia

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.55 Strażnicy Galaktyki: **** Volume 3 – film sf USA/Nowa Zelandia/Francja/Kanada 2023 Reż. James Gunn, wyk. Chris Pratt, Zoe Saldana Peter Quill, poruszony śmiercią Gamory, gromadzi drużynę do obrony kosmosu – co może zwiastować koniec Strażników, jeśli nie zakończy się sukcesem.

23.10 Kokainowy miś – thriller **** USA/Irlandia/Nowa Zelandia/Holandia/W. Bryt. 2023 Reż. Elizabeth Banks, wyk. Keri Russell, Alden Ehrenreich, O’Shea Jackson Jr.

1.15 Thor: Miłość i grom – film **** fantasy USA/Australia 2022

3.55 Ewa gotuje

TVN

5.35 Uwaga! – magazyn

Polska 2025

5.50 Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny

Polska 2023

6.45 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Polski Nie-Rząd”, Sosnowiec

7.45 Dzień Dobry TVN

11.25 Kuchenne rewolucje: Cieszyn – EkoTradycja

13.35 Ukryta prawda (1628-1630) – serial fabularno-dokumentalny

Polska 2024

16.50 Detektywi (227, 228) – serial fabularno-dokumentalny

Polska 2025

19.00 Fakty

19.40 Kroniki Mediolan-Cortina – magazyn

19.55 Uwaga! – magazyn

20.10 Doradca smaku: Zupa tom kha – zupa kokosowa

20.15 Na Wspólnej (4159) – serial Polska

20.55 The Floor – teleturniej

21.35 Młode gliny (1) – serial krym. Polska 2026 Reż. Tomasz Matuszczak, Łukasz Łukasik, wyk. Zofia Zborowska, Aleksandra Domańska, Anna Dereszowska

22.40 Niezgoda – film sf USA **** 2014 Reż. Neil Burger, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Kate Winslet

1.30 Mad Max: Na drodze gniewu – film sf Australia/USA **** 2015 Reż. George Miller, wyk. Tom Hardy, Charlize Theron, Nicholas Hoult

4.00 Co za tydzień! – magazyn

4.40 Uwaga! – magazyn

4.55 Nauka jazdy

TVN 7

6.50 Szkoła

8.45 Ukryta prawda

11.55 W-11 Wydział Śledczy

14.00 Detektywi

15.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska

16.00 Sąd rodzinny

17.00 Tajemnice miłości

18.00 Zagadki losu

19.00 Ukryta prawda

20.00 **** Morze Północne w ogniu – film sens. Norwegia 2021, reż. John Andreas Andersen, wyk. Kristine Kujath Thorp

22.20 **** Odważna – dramat USA/Australia 2007, reż. Neil Jordan, wyk. Jodie Foster

0.50 **** Małe rzeczy – thriller USA 2021, reż. John Lee Hancock, wyk. Denzel Washington

11.25 **** Księżniczka w oślej skórce – baśń filmowa Fr. 1970

13.05 Van Gogh. Prawdziwa historia

14.10 Esterhazy – film anim.

14.45 Tamte lata, tamte dni

15.40 **** Uczennica – dramat

Polska 1982

16.50 Ogniem i mieczem (4)

17.55 Tygodnik kulturalny

18.50 Jakub Józef Orliński – oblicza artysty

20.00 **** Świat to za mało – film sens. W. Bryt./USA/Hiszp. 1999

22.15 **** Pokój z widokiem – dramat W. Bryt. 1985, reż. James Ivory

0.25 Witaj smutku, Sagan by Sagan

TV 4

7.55 Bogaty dom – biedny dom

8.55 Policjantki i policjanci (298, 299)

10.55 Na ratunek 112

11.55 Trudne sprawy

14.55 Ktoś tu kłamie?

15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej

18.00 Policjantki i policjanci (1355, 1356)

20.00 Uroczysko (185, 186) – serial krym. Polska

21.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (976) – serial krym. Polska

22.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (93) – serial krym. Polska

23.05 **** Bez litości: Braterstwo – film akcji

Kan. 2011, reż. Wayne Rose, wyk. Steven Seagal

1.00 Love Island. Wyspa miłości

12.20 Kobiety wolności

13.00 Człowiek bez twarzy

13.30 Msza święta z Jasnej Góry

14.30 Muzeum 303

15.00 Sybiraczka

16.10 Sanktuarium

16.30 Porady medyczne bonifratrów

17.00 Świadkowie

17.30 Moja parafia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.30 Poznajemy Polskę

19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci

20.00 Informacje

20.20 Różaniec

21.00 Apel Jasnogórski

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Z wędką nad wodę w Polskę i świat

22.30 Uganda O. Adama

TVP Kultura

11.25 **** Księżniczka w oślej skórce – baśń filmowa Fr. 1970

13.05 Van Gogh. Prawdziwa historia

14.10 Esterhazy – film anim.

14.45 Tamte lata, tamte dni

15.40 **** Uczennica – dramat

Polska 1982

16.50 Ogniem i mieczem (4)

17.55 Tygodnik kulturalny

18.50 Jakub Józef Orliński – oblicza artysty

20.00 **** Świat to za mało – film sens. W. Bryt./USA/Hiszp. 1999

22.15 **** Pokój z widokiem – dramat W. Bryt. 1985, reż. James Ivory

0.25 Witaj smutku, Sagan by Sagan

TVP Sport

9.00 Olimpijski poranek

10.25 (L) ZIO 2026: Narciarstwo alpejskie

12.30 (L) ZIO 2026: Narciarstwo dowolne kobiet; Narciarstwo alpejskie – slalom mężczyzn

15.30 Piłka nożna: Ruch Chorzów – Śląsk Wrocław

18.00 (L) ZIO 2026: Skoki narciarskie mężczyzn na skoczni HS 107

19.25 (L) Piłka nożna: Chrobry Głogów – Stal Rzeszów

21.30 Magazyn Betclic 1. Ligi

22.10 Gol

23.30 Olimpijski wieczór

0.25 ZIO 2026: Skoki narciarskie mężczyzn na HS 107

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 1)

10.00 Triumf miłości (15, 16)

12.00 Nie igraj z aniołem (8)

14.00 Lombard. Życie pod zastaw (451, 452) – serial obyczaj. Polska

16.00 Ranczo (78, 79) – serial kom. Polska

18.00 Lombard. Życie pod zastaw (936, 937) – serial obyczaj. Polska

20.00 **** Mścicielka – thriller Fr./Kan./USA 2016

22.00 **** Imperium wilków – thriller Fr./Wł./Turcja 2005

0.45 **** Śmiertelna eskorta – film sens. USA 2024

2.25 Dzielnica strachu (414)

WTOREK 10 Lutego

D3T TVP 1 8.00 Serwis Info 8.15 Sylwetki olimpijskie 8.35 Ranczo (81) 9.35 Halo, tu Mediolan 10.25 (L) ZIO 20/26: Łyżwiarstwo szybkie – el. 500 m (k); el. 1000 m (m) 11.50 (L) ZIO 2026: Łyżwiarstwo szybkie – ćwierćfinał sztafety mieszanej 12.30 (L) ZIO 2026: Łyżwiarstwo szybkie – półfinał i finał sztafety mieszanej 14.00 Wichrowe wzgórze (356) 15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej 16.05 Dziedzictwo (829) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.30 Jaka to melodia? 18.15 Studio olimpijskie Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026 – magazyn 18.40 (L) ZIO Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026: Skoki narciarskie – konkurs drużyn mieszanych na skoczni HS 107 – 1. seria; 2. seria 19.40 19.30 21.20 Sicario 2: Soldado – film ★★★★ sensacyjny USA/Meksyk/ Włochy 2018 Reż. Stefano Sollima, wyk. Benicio del Toro, Josh Brolin, Isabela Merced 23.30 Chinatown – dramat krymi- ★★★★ nalny USA 1974 Reż. Roman Polański, wyk. Jack Nicholson, Faye Dunaway, John Huston 1.45 Wykrywacz kłamstw 2.10 Zaginiony w akcji – film ★★★ sensacyjny USA 1984 3.55 Pytanie dnia

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

D3T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

ŚRODA 11 Lutego

D3T TVP 1 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Rodzina (nie od) święta 8.00 Serwis Info 8.20 Ranczo (82) 9.20 Komisarz Alex (271) 10.25 Halo, tu Mediolan 10.50 Studio olimpijskie Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026 11.25 (L) ZIO Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026: Narciarstwo alpej- skie – supergigant mężczyzn 14.00 Wichrowe wzgórze (357) 15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (830) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.30 Jaka to melodia? 18.10 Klan (4651) – telenowela Polska 18.45 Akacyjowa 38 (804) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Studio olimpijskie Medio- lan-Cortina d'Ampezzo 2026 – magazyn 21.20 (L) ZIO Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026: Łyżwiar- stwo figurowe – program dowolny par tanecznych 23.20 Pułkownik Kwiatkowski ★★★★ – komediodramat Polska 1995 Reż. Kazimierz Kutz, wyk. Marek Konrat, Renata Danciewicz, Zbigniew Zamachowski 1.30 Wykrywacz kłamstw 2.00 Chinatown – dramat ★★★★ kryminalny USA 1974 Reż. Roman Polański, wyk. Jack Nicholson, Faye Dunaway, John Huston

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

D3T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 12 Lutego

D3T TVP 1 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Pełnia wiary 8.00 Serwis Info 8.20 Sylwetki olimpijskie Milano Cortina 9.00 Ranczo (83) 10.00 Komisarz Alex (272) 10.55 Halo, tu Mediolan 11.25 (L) ZIO Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026: Narciarstwo alpejskie – supergigant kobiet 14.00 Wichrowe wzgórze (358) – serial obyczaj. Turcja 2024 15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (831) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.30 Jaka to melodia? 18.10 Klan (4652) – telenowela Polska 18.45 Akacyjowa 38 (805) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.10 (L) ZIO Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026: Łyżwiarstwo szybkie na krótkim torze – ćwierćfinały 500 m kobiet i 1000 m mężczyzn; łyżwiarstwo szybkie na krótkim torze – półfinał 500 m kobiet i 1000 m mężczyzn; łyżwiarstwo szybkie – biegi o 3. miejsce i finały 500 m kobiet i 1000 m mężczyzn 22.25 Sprawa dla reportera 23.25 Szybciej, wyżej, mocniej – film dokumentalny Francja 2024 0.30 Wykrywacz kłamstw 0.55 Sicario 2: Soldado – film ★★★★ sensacyjny USA/Meksyk/Włochy 2018	D3T TVP 2 5.25 M jak miłość (1692) 6.15 Operacja zdrowie – magazyn 6.50 Barwy szczęścia (3314) 7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn 12.00 20 x 20 Lat TVP Kultura – rozmowa Polska 2025 12.30 Koło fortuny – teleturniej 13.15 Panna młoda (20) – serial obyczaj. Turcja 14.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (840) – serial obyczaj. Polska 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (327) – telenowela Hiszpania 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (21) – serial obyczaj. Turcja 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3314, 3315) – serial Polska 20.45 Tak to leciało! – teleturniej 21.45 Ślady zbrodni ★★★ – thriller USA 2007 Reż. Renny Harlin, wyk. Samuel L. Jackson, Ed Harris, Eva Mendes 23.25 Morderstwa w Nimes – serial krym. Francja 2024 Reż. Anne Péjean, wyk. Tiphaine Daviot, Juliette Plumecocq-Mech, Mathieu Madenian 1.05 Lepsza połowa (24) 1.45 Kruk. Jak tu ciemno (1, 2) – serial krym. Polska 2022 Reż. Maciej Pieprzyca, Adrian Panek 3.40 Rodzinka.pl – serial kom. Polska 2026	D3T Polsat 5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy 6.00 Nowy dzień – magazyn 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2010 9.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny 11.35 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 14.40 Dlaczego ja? (1444) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.30 Na ratunek 112 (924) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 17.00 Gliniarze (1085) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 18.00 Pierwsza miłość (4153) – serial Polska 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.55 Narzeczony mimo woli ★★★ – komedia USA 2009 Reż. Anne Fletcher, wyk. Sandra Bullock, Ryan Reynolds, Betty White Margaret zapomina o przedłużeniu wizy i w związku z tym grozi jej deportacja do Kanady. By temu zapobiec, wpada na pomysł fikcyjnego małżeństwa z amerykańskim asystentem, Andrew. 22.10 Szczęścia chodzą parami – ★★★ komedia Polska 2022 Reż. Bartosz Prokopowicz, wyk. Weronika Książkiewicz, Michał Żurawski, Jacek Beler 0.40 Joy – film biograf. USA 2015 ★★★ Reż. David O. Russell	D3T TVN 5.20 Uwaga! 5.50 Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny 6.45 Kuchenne rewolucje: Tarnów – Pizzeria Bujani – reality show Polska 2022 7.45 Dzień Dobry TVN 11.25 Kuchenne rewolucje: „Zajazd u Stefana”, Odolanów – reality show Polska 2017 13.35 Ukryta prawda (1635, 1636) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 15.45 Młode gliny (3) – serial krym. Polska 16.50 Detektywi (233, 234) 19.00 Fakty 19.40 Kroniki Mediolan-Cortina – magazyn 19.55 Uwaga! – magazyn 20.10 Doradca smaku 20.15 Na Wspólnej (4162) – serial Polska 20.55 The Floor – teleturniej 21.35 Młode gliny (4) – serial krym. Polska 22.40 Kuchenne rewolucje: Zielona Góra – Hot Italian Pizza – reality show 23.45 Ukryte piękno ★★★ – melodramat USA 2016 Reż. David Frankel, wyk. Will Smith, Edward Norton, Kate Winslet Odnoszący sukcesy w branży reklamowej nowojorczyk przeżywa ogromną osobistą tragedię. Koledzy obmyślają plan, który ma zmusić go do stawienia czoła rozpaczcy w zaskakujący sposób. 1.50 Szpital św. Anny (27) 2.50 Uwaga! – magazyn 3.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (20)	D3T TVN 7 6.50 Szkoła 8.45 Ukryta prawda 11.55 W-11 Wydział Śledczy 14.00 Detektywi 15.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 16.00 Sąd rodzinny 17.00 Tajemnice miłości 18.00 Zagadki losu 19.00 Ukryta prawda 20.00 ★★★ Banksterzy – dramat Polska 2020, reż. Marcin Ziębiński, wyk. Antoni Królikowski 22.20 ★★★ Małżeństwo na skrót – komedia Australia 2021, reż. Josh Lawson, wyk. Rafe Spall 0.25 ★★★ Krytyczna decyzja – film sens. USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell 3.05 Usterka 3.40 Fachowcy	D3T TV 4 8.55 Policjantki i policjanci (304, 305) 10.55 Na ratunek 112 11.55 Trudne sprawy 14.55 Ktoś tu kłamie? 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show 18.00 Policjantki i policjanci (1358, 1359) – serial obyczaj. Polska 20.00 Uroczysko (191, 192) – serial krym. Polska 21.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (979) – serial krym. Polska 22.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (96) – serial krym. Polska 23.00 ★★★★ Nagi instynkt – thriller erotyczny USA/W. Bryt./Fr. 1992, reż. Paul Verhoeven, wyk. Michael Douglas
D3T TVP Kultura 12.45 ★★★★ Za ścianą – dramat Polska 1971 13.55 Rozmowy (nie)wygodne 14.30 Informacje kulturalne 15.00 ★★★ Dzieci i ryby – komedia Polska 1996 16.50 Parada oszustów (3) 18.00 Mody Polskie 18.35 Niepojęte 18.55 Jerzy Nowosielski. Maestro od marzenia 19.50 WTEM 20.00 ★★★★ Pan Hire – dramat Fr. 1989, reż. Patrice Leconte 21.30 Moje życie w Rolling Stonesach 22.40 ★★★★ Lęk – dramat Polska/Niemcy/Szwajc. 2023, reż. Sławomir Fabicki	D3T TV Trwam 13.05 Mateczniki polskości 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.30 Jan Ledóchowski. Część pierwsza: moja Austria 15.00 Po stronie prawdy 16.10 Z wedką nad wodę w Polskę i świat 16.35 Sól Ziemi 17.15 Muzyczne chwile 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca	D3T TV Puls 8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4) 10.00 Triumf miłości (21, 22) 12.00 Nie igraj z aniołem (11) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (457, 458) – serial obyczaj. Polska 16.00 Ranczo (81, 82) – serial kom. Polska 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (939, 940) – serial obyczaj. Polska 20.00 ★★★ Superagent – komedia Fr. 2023 21.55 ★★★ Dublerka – komedia USA 2020 23.50 ★★★ Nowe przygody Kopciuszka – komedia Fr. 2017 2.30 Dzielnica strachu (418) – serial krym. Polska 2025			

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

D3T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PIĄTEK 13 Lutego

D3T TVP 1 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Agape blisko Ciebie 8.00 Serwis Info 8.10 Sylwetki olimpijskie 8.25 Ranczo (84) 9.20 Komisarz Alex (273) 10.15 Ojciec Mateusz (68) 11.10 Halo, tu Mediolan 11.40 ZIO 2026: Biegi narciarskie – bieg indywidualny mężczyzn na 10 km stylem dowolnym 14.00 Wichrowe wzgórze (359) 15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.30 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej 16.05 Dziedzictwo (832) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.30 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.10 Klan (4653) – telenowela Polska 18.45 Akacyjowa 38 (806) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Komisarz Alex (276) – serial krym. Polska 21.30 Sekielski wieczorową porą – magazyn 22.35 Piłkarski poker ★★★★ – komedia Polska 1988 Reż. Janusz Zaorski, wyk. Janusz Gajos, Małgorzata Pieczyńska, Marian Opania 0.25 Morderstwa w Chantilly ★★★ – film kryminalny Francja 2023 Reż. Marjolaine de Lecluse, wyk. Bruno Todeschini, Elodie Frenck, Nathalie Richard 2.00 Wykrywacz kłamstw 2.20 Sekielski wieczorową porą	D3T TVP 2 5.25 M jak miłość (1693) 6.15 Anna Dymna – spotkajmy się 6.50 Barwy szczęścia (3315) 7.30 Pytanie na śniadanie 8.45 Serwis Info 11.55 Operacja zdrowie – magazyn 12.30 Koło fortuny – teleturniej 13.15 Panna młoda (21) – serial obyczaj. Turcja 202414.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (841) – serial obyczaj. Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (328) 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (22) – serial obyczaj. Turcja 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.20 Słowa od serca 19.25 Barwy szczęścia (3315, 3316) – serial Polska 20.30 Tańczmy, jak nam miłość gra – koncert walentynkowy – Polska 2026 21.45 Studio olimpijskie Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026 – magazyn 22.05 ZIO Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026: Łyżwiarstwo figurowe – program dowolny mężczyzn 23.00 Studio olimpijskie Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026 – magazyn 23.20 Pozycja obowiązkowa ★★★ – komedia USA 2018 Reż. Bill Holderman, wyk. Diane Keaton, Jane Fonda, Candice Bergen 1.15 Miłość na deser ★★★ – komedia romantyczna Kanada 2021	D3T Polsat 5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowo-sprzedażowy 6.00 Nowy dzień – magazyn informacyjny 8.00 Halo tu Polsat – magazyn publicystyczno-rozrywkowy 11.30 Gliniarze (589-591) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 14.40 Dlaczego ja? (1445): Na dobre i na złe – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.30 Na ratunek 112 (925) 17.00 Gliniarze (1086) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 18.00 Pierwsza miłość (4154) – serial Polska 2025 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.55 Disco Star – program rozrywkowy Polska 2025 O tytuł gwiazdy disco powalczą uzdolnieni uczestnicy z całego kraju. W jury znaleźli się: Zenon Martyniuk, Konrad „Skolim” Skolimowski, Marcin Miller i Magdalena Narożna. 21.45 Alita: Battle Angel ★★★★ – film sensacyjny USA/Japonia/Kanada 2019 Reż. Robert Rodriguez, wyk. Rosa Salazar, Christoph Waltz, Jennifer Connelly 0.30 Bez urazy ★★★ – komedia USA 2023 Reż. Gene Stupnitsky, wyk. Jennifer Lawrence, Andrew Barth Feldman, Matthew Broderick	D3T TVN 5.35 Uwaga! 5.50 Ukryta prawda (1551) – serial fabularno-dokumentalny 6.45 Kuchenne rewolucje: Czeladź – Dobre Jadlo – reality show Polska 2022 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.25 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Na skarpie”, Radziejów – reality show Polska 2017 13.35 Ukryta prawda (1637-1639) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 16.50 Detektywi (235, 236) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 19.00 Fakty 19.35 Kroniki Mediolan-Cortina – magazyn 19.50 Uwaga! – magazyn 20.00 Harry Potter i Insygnia ★★★★ Śmierci: część I – film przygodowy W. Bryt./USA 2010 Reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint Harry, Ron i Hermiona opuszczają Hogwart i rozpoczynają misję zleconą im przez Dumbledore'a. Chcą znaleźć hor-kruksy – czyli przedmioty, w których polujący na nich Voldemort ukrył część swojej duszy. 23.10 Nie bój się ciemności – ★★★ horror USA/Australia/Meksyk 2010 Reż. Troy Nixey, wyk. Katie Holmes, Guy Pearce, Bailee Madison 1.15 Kuba Wojewódzki – talk show 2.30 Szpital św. Anny (28) – serial obyczaj. Polska 2025	D3T TVN 7 11.55 W-11 Wydział Śledczy 14.00 Detektywi 15.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 17.00 Tajemnice miłości: To tylko sex – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 18.00 Zagadki losu – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 19.00 Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 20.00 ★★★ Dzień Matki – komediodramat USA 2016, reż. Garry Marshall, wyk. Jennifer Aniston, Kate Hudson, Julia Roberts 22.30 ★★★★ Wzgórza marzeń – musical USA 2021 1.30 Żyjąc z potworem	D3T TV 4 6.00 Strażnik Teksasu (7, 8) 7.55 Bogaty dom – biedny dom 8.55 Policjantki i policjanci (306, 307) 10.55 Na ratunek 112 11.55 Trudne sprawy 14.55 Ktoś tu kłamie? 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej 18.00 Policjantki i policjanci (1359, 1360) – serial obyczaj. Polska 20.00 Gwiazdy kabaretu 22.00 ★★★★ Piąty element – film sf Fr. 1997, reż. Luc Besson, wyk. Bruce Willis, Gary Oldman, Milla Jovovich 23.55 STOP Drogówka 1.35 Love Island. Wyspa miłości 2.40 Interwencja 2.55 Śmierć na 1000 sposobów	D3T TV Trwam 12.20 Głos serca (95) 13.05 Cichy bohater z Puszczy Białowieskiej 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.30 Drzwi do lasu 15.00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia 15.20 Mocni w wierze 16.10 Natura obiektywnie 16.40 Zniewolenie 16.55 „Gorzkі to chleb jest polskość” Cyprian Kamil Norwid 17.30 Łączy nas historia 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... 19.30 Brat Franciszek 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 To nic takiego	D3T TV Puls 8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5) 10.00 Triumf miłości (23, 24) 12.00 Nie igraj z aniołem (12) 13.00 Wspaniałe stulecie (37) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (459, 460) 16.00 Ranczo (82, 83) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (940, 941) – serial obyczaj. Polska 20.00 ★★ Odwet – film akcji USA/W. Bryt. 2018 22.00 ★★ Żądza śmierci – film sens. USA/Kan./Rosja 2009 23.55 ★★★★ Wściekle psy – dramat USA 1992 1.55 Lombard. Życie pod zastaw (936)
---	---	--	---	---	---	--	--

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

D3T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 14 Lutego

DVB-T

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.50** Ranczo (85) **9.45** Komisarz Alex (274) **10.40** Ojciec Mateusz (69) **11.30** Halo, tu Mediolan **11.55** ZIO 2026: Biegi narciarskie – sztafeta kobiet 4 x 7,5 km **13.40** Studio olimpijskie **14.40** ZIO 2026: Biathlon – sprint kobiet na 7,5 km

16.05 Dziedzictwo (833)
17.00 Teleexpress
17.35 Żona dla Polaka: Toronto – reality show
18.25 Studio olimpijskie Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026 – magazyn
18.40 ZIO Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026: Skoki narciarskie – konkurs indywidualny mężczyzn na skoczni HS 141 – 1. seria
19.40 19.30
19.55 ZIO Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026: Skoki narciarskie – konkurs indywidualny mężczyzn na skoczni HS 141 – 2. seria
21.15 Krew z krwi (6) – serial sensacyjny Polska
22.15 Władza – film sensacyjny ******* USA 2013
Reż. Allen Hughes, wyk. Mark Wahlberg, Russell Crowe, Catherine Zeta-Jones
0.15 Trzy sekundy ******* – film sensacyjny W. Bryt./USA/Kanada 2019
2.10 Sprawdzamy
2.35 Piłkarski poker ******** – komedia Polska 1988
Reż. Janusz Zaorski

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

DVB-T

TVP 2

5.15 Barwy szczęścia (3312, 3313) – serial Polska 2026 **6.25** M jak miłość (1908) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.30** Super Gary. Gotuj z Bosacką! **12.10** Postaw na milion – teleturniej **13.05** Panna młoda (22) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.00** Familia-da – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2025: Marek Dutkiewicz
16.20 Na dobre i na złe (980) – serial obyczaj. Polska
17.20 Walentynki z „M jak miłość” – dramat obyczaj. Polska 2026
Reż. Sylwester Jakimow, wyk. Teresa Lipowska, Małgorzata Pieńkowska, Rafał Kowalski
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Słowo na niedzielę – program religijny
19.00 Informacje kulturalne
19.25 Rodzinka.pl (303) – serial kom. Polska
20.00 The Voice Senior: Finał – program rozrywkowy
23.00 Trzy królowe – komedia ******* romantyczna USA 2021
Reż. Michael Lembeck, wyk. Ellen Burstyn, James Caan, Loretta Devine
0.45 Ślady zbrodni ******* – thriller USA 2007
Reż. Renny Harlin, wyk. Samuel L. Jackson, Ed Harris, Eva Mendes
2.25 Morderstwa w Nimes ******* – film kryminalny Francja 2024

DVB-T

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.00** Halo tu Polsat **11.00** Darek Stolarz – remont w 3 dni – program rozrywkowy **12.00** Smerfy II – film animowany USA/Francja/Kanada/Belgia 2013 **14.15** ******** Faceci w czerni – komedia sensacyjna USA 1997, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Tommy Lee Jones, Will Smith, Linda Fiorentino

16.35 Narzeczony mimo woli ******* – komedia USA 2009
Reż. Anne Fletcher, wyk. Sandra Bullock, Ryan Reynolds, Betty White
Margaret pracuje w wydawnictwie w USA. Jako wymagająca szefowa nie cieszy się sympatią pracowników. Zaabsorbowana obowiązkami zapomina o przedłużeniu wizy i grozi jej deportacja. By temu zapobiec, wpada na pomysł fikcyjnego małżeństwa ze swoim asystentem.

18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny
20.00 Festiwal Magiczne Zakochanie Wakacji: Świętokrzyska Gala Kabaretowa – program rozrywkowy
23.40 Szybcy i wściekły VI – film ******* sensacyjny USA/Japonia/Hiszpania/W. Bryt. 2013
Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson
2.30 Z podniesionym czołem 3: ***** W imię sprawiedliwości – film sensacyjny USA 2007

DVB-T

TVN

5.15 Jak to jest zrobione? **5.55** Uwaga! **6.10** Kuchenne rewolucje: Wrocław – American Dream **7.10** Magda gotuje Internet **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Na Wspólnej (4159-4162) **12.50** Anatomia piękna – serial dok. Polska 2025 **14.00** ******* Step Up: Wszyscy na parkiet – film muz. USA/Kanada 2014, reż. Trish Sie, wyk. Ryan Guzman, Izabella Miko

16.25 Walentynki ******* – komedia USA 2010
Reż. Garry Marshall, wyk. Julia Roberts, Jamie Foxx, Anne Hathaway
19.00 Fakty
19.35 Kroniki Mediolan-Cortina – magazyn
19.45 Uwaga! – magazyn
20.00 Harry Potter i Insygnia ******** Śmierci: część II – film przygodowy W. Bryt./USA 2011
Reż. David Yates, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson
22.55 Dar z niebios ****** – thriller Kanada/USA 2004
Reż. Nick Hamm, wyk. Greg Kinnear, Rebecca Romijn, Robert De Niro
8-letni Adam ginie w wypadku. Jego rodzice trafiają do doktora, który twierdzi, że wykorzystując komórki chłopca, może stworzyć jego kopię. Jessie i Paul Duncanowie decydują się na eksperyment.
1.00 Nieustraszeni bracia Grimm ******* – film fantasy USA/Czechy/W. Bryt. 2005
3.30 Szpital św. Anny (28)

DVB-T

TVN 7

7.30 Alvin i wiewiórki II – film anim. USA 2009 **9.15** Ukryta prawda **11.15** Mówię Wam **12.25** Niezwykłe Stany Prokopa **13.00** Detektywi **14.05** The Floor **15.20** Pogromcy chaosu **16.20** ********* Władca Pierścieni: Dwie wieże – film fantasy USA/Nowa Zel. 2002 **20.00** ********* Star Trek: W nieznane – film sf USA/Chiny/Emir. Arab./Kan. 2016, reż. Justin Lin **22.45** ******* Krytyczna decyzja – film sens. USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell **1.30** ****** Reich – film sens. Polska 2001, reż. Władysław Pasikowski

DVB-T

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **7.00** Galileo – program popularnonaukowy Polska 2024 **9.05** #JesteśmyDlaDzieci – magazyn **9.30** Galileo **12.35** ********* Hotel Marigold – komediodramat W. Bryt./USA/Emir. Arab./Arab. Saud. 2011, reż. John Madden, wyk. Judi Dench, Bill Nighy, Maggie Smith **15.00** Policjantki i policjanci (1351-1355) – serial obyczaj. Polska 2025 **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (976-979) – serial krym. Polska 2025 **0.05** Gwiazdy kabaretu – program rozrywkowy Polska 2019

DVB-T

TVP Kultura

10.00 Tajemniczy świat Arrietty **11.45** Jacek Cygan. Życie jest sztuką **13.00** ********* Dwa księżyce – film obyczaj. Polska **15.25** Wydarzenie aktualne **16.00** Anna Karina, ikona Nowej Fali **17.10** Tamte lata, tamte dni **17.50** ********* Podróż do Włoch – dramat Wł./Fr. 1954 **19.25** 20 x 20 Lat TVP Kultura **20.00** ******* Peggy Sue wyszła za mąż – komedia USA 1986 **21.55** Wodecki Twist – Piosenki o miłości **23.05** ********* Pocztówki znad krawędzi – komediodramat USA 1990

DVB-T

TVP Sport

9.55 ZIO 2026: Narciarstwo – slalom (m) **14.00** ZIO 2026: Hokej (m): Szwecja – Słowacja **14.55** ZIO 2026: Narciarstwo – slalom (m) **15.55** ZIO 2026: Łyżwiarstwo – bieg na 500 m (m) **16.55** ZIO 2026: Łyżwiarstwo – bieg na 500 m (m); Skoki narciarskie (m) **18.40** Piłka nożna: Aston Villa – Newcastle United **20.55** ZIO 2026: Short track – 1000 m (k); 1500m (m); sztafeta (k) **23.00** Olimpijski wieczór **23.55** ZIO 2026: Skoki narciarskie (m); Hokej (m): USA – Dania

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

NIEDZIELA 15 Lutego

DVB-T

TVP 1

9.30 Halo, tu Mediolan **9.55** (L) ZIO 2026: Narciarstwo alpejskie – slalom gigant (k); Biathlon – bieg pościgowy (m) **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Pielgrzymi Nadziei **13.25** (L) ZIO 2026: Narciarstwo alpejskie – slalom gigant (k) **14.30** Studio olimpijskie **14.40** (L) ZIO 2026: Biathlon – bieg pościgowy (k)

16.05 Dziedzictwo (834) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.35 U Pana Boga w Królowym Moście (9) – serial kom. Polska
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 U Pana Boga w Królowym Moście (10) – serial kom. Polska
21.20 Żona dla Polaka: Toronto – reality show
22.20 Boska Florence ******** – komedia W. Bryt./USA/Francja 2016
Reż. Stephen Frears, wyk. Meryl Streep, Hugh Grant, Simon Helberg
0.20 Władza ******* – film sensacyjny USA 2013
Reż. Allen Hughes, wyk. Mark Wahlberg, Russell Crowe, Catherine Zeta-Jones
2.10 Sprawdzamy
2.35 3 sekundy ******* – film sensacyjny W. Bryt./USA/Kanada 2019
Reż. Andrea Di Stefano, wyk. Rosamund Pike, Joel Kinnaman, Common

DVB-T

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3315, 3316) – serial Polska 2025 **6.25** M jak miłość (1909) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **10.40** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – program edukacyjny Polska 2025 **11.10** The Voice Senior – program rozrywkowy **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Ralph Kaminski – show
16.15 Pan Mama (44) – serial kom. Polska
16.50 Studio olimpijskie Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026 – magazyn
17.00 (L) ZIO Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026: Łyżwiarstwo szybkie – bieg kobiet na 500 metrów – finał
18.20 Pozycja obowiązkowa ******* – komedia USA 2018
Reż. Bill Holderman, wyk. Diane Keaton, Jane Fonda, Candice Bergen
20.15 Raz się żyje – film sensa- ******* cyjny Australia/USA/Meksyk 2018
Reż. Nash Edgerton, wyk. David Oyelowo, Charlize Theron, Joel Edgerton
22.20 Muzyka na dobry wieczór: LemON – program muzyczny
23.25 Krucjata. Prawo serii (10) – serial krym. Polska
0.25 Pewnego razu w ogródkach ******* działkowych – dramat obyczaj. Polska 2020
2.00 Trzy królowe – komedia ******* romantyczna USA 2021

DVB-T

Polsat

6.00 Nowy dzień **8.00** Halo tu Polsat **11.00** Madagaskar – film animowany USA/Kanada 2005, reż. Eric Darnell, Tom McGrath, dub. Artur Żmijewski, Piotr Adamczyk, Małgorzata Kożuchowska **12.55** ******* Valerian i Miasto Tysiąca Planet – film fantasy Francja/Chiny/Belgia/Niemcy/Arabia Saudyjska/USA/Kanada/Katar 2017, reż. Luc Besson

16.15 Alita: Battle Angel ******** – film sensacyjny USA/Japonia/Kanada 2019
Reż. Robert Rodriguez, wyk. Rosa Salazar, Christoph Waltz, Jennifer Connelly
18.50 Wydarzenia
19.30 Państwo w państwie
19.55 Czarna Pantera: Wakanda ******* w moim sercu – film sf USA 2022
Reż. Ryan Coogler, wyk. Letitia Wright, Lupita Nyong'o, Danai Gurira
Po śmierci T'Chalii dochodzi do walki o obronę kraju. Królowa pragnie stworzenia nowej Czarnej Pantery. Na Oceanie Atlantyckim agenci szukają złoża Vibranium. Pojawia się tam grupa niezwykłych nadludzi rodem spod powierzchni oceanu.
23.30 Nie zadzierzaj z fryzjerem ******* – komedia USA 2008
Reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, John Turturro, Emmanuelle Chriqui
2.05 Pani z przedszkola ******* – komedia Polska 2014
4.05 Świat według Kiepskich (531)

DVB-T

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda **6.45** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Magda gotuje Internet **12.05** Co za tydzień **12.50** Będzie pięknie **14.00** Kobieta na krańcu świata: Peru – taniec ponad podziałami **14.35** ****** Akademia policyjna VI: Operacja Chaos – komedia USA 1989, reż. Peter Bonerz, wyk. Bubba Smith, David Graf, Matt McCoy

16.25 Sonic: Szybki jak błyskawica II – film animowany USA/Japonia/Kanada/W. Bryt. 2022
19.00 Fakty
19.35 Kroniki Mediolan-Cortina – magazyn
19.50 Władca Pierścieni: Powrót ******** króla – film fantasy USA/Nowa Zelandia 2003
Reż. Peter Jackson, wyk. Elijah Wood, Ian McKellen, Viggo Mortensen
Mieszkańcy Śródziemia zmierzają się z armią Saurona. Gandalf rozpaczliwie próbuje zjednoczyć rozproszone wojska Gondoru i Rohanu, bowiem ludzkość nigdy nie potrzebowała króla bardziej niż teraz. W tym czasie Frodo i Sam niestrudzenie podążają w głąb Mordoru, aby zniszczyć Pierścień. Tuż za nimi idzie Gollum.
0.00 Incepcja – film sensacyjny ******** USA/W. Bryt. 2010
Reż. Christopher Nolan, wyk. Leonardo DiCaprio, Ellen Page, Joseph Gordon-Levitt
3.10 Uwaga! – magazyn
3.30 MasterChef

DVB-T

TVN 7

8.25 ******* Wiki i jej sekret – film przygod. Fr. 2021 **10.10** Ukryta prawda **13.15** Detektywi **14.15** The Floor **15.30** ***** Dziedzic maski – komedia USA/Niemcy 2005 **17.35** ******* Dzień Matki – komediodramat USA 2016, reż. Garry Marshall, wyk. Jennifer Aniston, Kate Hudson, Julia Roberts **20.00** ********* Ostatni samuraj – film przygod. USA/Nowa Zel./Jap. 2003, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise **23.20** ******* Wesele – dramat Polska/Łotwa 2021, reż. Wojciech Smarzowski **2.05** Żyjąc z potworem **4.00** Fachowcy

DVB-T

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **7.00** Gwiazdy kabaretu – program rozrywkowy **7.10** Wielkie tajemnice historii **9.00** Galileo **11.00** ******* Serce nie służy – komedia rom. Polska 2018 **13.00** ******* Bezsennosc w Seattle – komedia rom. USA 1993 **15.25** ********* Hotel Marigold – komediodramat W. Bryt./USA/Emir. Arab./Arab. Saud. 2011 **17.55** Uroczysko (115-118) – serial krym. Polska **20.00** Sprawiedliwi. Trójiasto (93-96) – serial krym. Polska **0.00** STOP Drogówka **1.00** Wielkie tajemnice historii

DVB-T

TVP Kultura

9.55 Anna Karina, ikona Nowej Fali **11.05** Sowiea odyseja **11.45** Pan wzywał, Mi-lordzie? (7) **12.50** Dobre strony **13.10** ********* Podróż do Włoch – dramat Wł./Fr. 1954 **14.45** Kolekcja **15.05** ********* Chiński syndrom – thriller USA 1979 **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.05** Sława Przybylska **18.45** Miłość ci wszystko wybaczy **20.00** ********* Frankenstein – horror USA/Jap./W. Bryt. 1994 **22.15** Kulturalni **23.05** Teatr TV: Humani – Polska 2016 **0.25** Przed Madrytem

DVB-T

TVP Sport

9.55 (L) ZIO 2026: Bobsleje – jedyński (k) **11.55** (L) ZIO 2026: Biegi narciarskie – sztafeta (m) **14.40** (L) Piłka nożna: Pogoń Szczecin – Arka Gdynia **15.45** (L) Piłka nożna: Pogoń Szczecin – Arka Gdynia **17.35** ZIO 2026: Bobsleje – jedyński (k) **18.20** Studio **18.40** (L) ZIO 2026: Skoki narciarskie (k) **20.00** (L) ZIO 2026: Skoki narciarskie (k) **21.00** (L) ZIO 2026: Łyżwiarstwo figurowe – pary sportowe **23.15** Olimpijski wieczór **0.05** ZIO 2026: m.in. Skeleton – sztafeta

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

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

JEDENASTOLATKI NA INSTAGRAMIE. AFERA W SZKOLE, RODZICE W KROPCE

W szkole w Toruniu klasowa afera. Ktoś podszył się na Instagramie pod 11-letnią uczennicę i porozsyłał innym 11-latkom erotyczne fotki i treści o seksie. W akcji już są: wychowawczyni, pedagog i policja. A rodzice w szoku: – Jak to możliwe, skoro konta na Insta w tym wieku mieć nie można, a tak w ogóle to „moje dziecko ma w telefonie kontrolę rodzicielską?!“

Małgorzata Oberlan

Ponieważ niektóre posty obrażały koleżanki, najpierw zrobiła się afera między dziewczynkami. Potem do akcji wkroczyli rodzice. Rzekoma sprawczyni tego zamieszania - 11-letnia Marysia - dziwnym trafem postuje z Instagrama nawet wtedy, gdy mama zabiera jej na długo telefon.

- Ewidentnie ktoś podszył się pod nią na tym Instagramie, zhakował jej konto. Mam nawet podejrzenia, która z koleżanek. Zrobiłam rzuty, byłam 19 stycznia na komisariacie policji - relacjonuje pani Monika. Jej córka bardzo przeżyła ataki ze strony koleżanek i wszystko, co się później wydarzyło.

Matki w szoku. „Przecież jest kontrola w telefonie”

Szkola zareagowała. Były spotkania z pedagogiem, psychologiem, zaangażowana jest doświadczona wychowawczyni. 19 stycznia odbyło się w szkole zebranie z matkami dziewczynek. Celem było wyjaśnienie sytuacji i próba dojścia do tego, co i kto te „seks-treści” z konta Marysi rozpowszechnił.

- Niektóre mamy były w szoku. Niektóre chyba nie wiedziały, że ich dziewczynki są takie aktywne w mediach społecznościowych. Mówiły, że mają „kontrolę rodzicielską” założoną, że ich dzieci „tam nie zaglądają” i tak dalej. O tym samym zapewniała mama tej dziewczynki, którą osobiście podejrzewam o rozesyłanie tych treści - opowiada pani Monika.

Ona swojej córce wierzy i wraz z mężem od początku całej afery starają się Marysię wspierać. Rozmawiają, tłumaczą, ograniczają do minimum korzystanie z netu i telefonu („żeby żyła normalnym trybem teraz”); zabezpieczyli krytyczne treści pod kątem ewentualnej pracy policji. Ewentualnej, bo najpierw wyglądało na to, że mundurowi do akcji nie wkroczą.

- 19 stycznia na komisariacie w Toruniu spotkałam się z policjantką, która takimi sprawami się właśnie zajmuje. Radziła, by dać czas jeszcze szkole na działanie, bo jak formalnie sprawa zostanie policji zgłoszona, to uruchomiona zostanie w przyszłości cała machina: sąd rodzinny, kurator itd. Wtedy zatem zawiadomienia ostatecznie nie złożyłam. Ale teraz już wiem, że sprawę policji zgłosi sama szkoła - mówiła pani Monika 27 stycznia, dodając, że jej Marysia policji się nie obawia - nie zareagowała źle np. na oddanie telefonu do badania, co pewnie nastąpi.

Do szkoły pani Monika pretenzji nie ma. Nie było zamiatania problemu pod dywan. Po spotkaniu z samymi rodzicami odbyło się kolejne - już z udziałem dziewczynek. Sprawy wyjaśnić dalej się nie udało, ale z pewnością zaangażowanie wychowawczyni, pedagoga i szkolnego psychologa uczuliło dzieciaki na wiele kwestii i - daj Boże - czegoś na przyszłość je nauczyło. Rodziców zresztą chyba też.

Kontrola rodzicielska nie działa? „Wszystko da się ominąć”

Jedno pani Monika przyznaje, bijąc się w piersi: podobnie jak inni rodzice do wybuchu tej afery nie do końca zdawała sobie sprawę, co jedenastolatki potrafią robić w sieci. Aby zmierzyć się z problemem, musiała „wgrzyźć się w tego Instagrama”. W tajniki takie jak odczytywanie historii całej aktywności i omijanie różnych blokad wtajemniczyła ją siostrzenica, starsza nastolatka.

Formalnie konto na Instagramie mogą mieć „dopiero” trzynastolatki. Jak się jednak okazuje, tak samo jak przy kontaktach na innych platformowych społecznościowych, tak i tutaj dzieciaki potrafią tę granicę wieku ominąć. Potem natomiast wiele z nich też szybko uczy się omijać „kontrolę rodzicielską” czy inne rodzicielskie „blokady”.

- Jak? Chyba nie ma sensu podawać wskazówek w artykule. Zresztą, dzieciaki potrafią je same znaleźć, jak się uprą. Gdzie? W internecie. Przecież tam jest wszystko - mówi Paweł, doświadczony pracownik działu IT w dużej korporacji. - Wystarczy wpisać w wyszukiwarkę „jak zdjąć kontrolę rodzicielską”, „jak ominąć weryfikację wieku” itp. Potem nastolatki szybko uczą się też radzić sobie z kontami zablokowanymi - niektóre zakładają po kilka nowych i korzystają. Dlaczego rodzice tego nie wiedzą? Cóż, przecież najczęściej jeśli sami



Jedenastolatki formalnie konta na Instagramie mieć nie powinny, ale nierzadko... mają. I więcej z tego wynika złego niż dobrego. „Kontrola rodzicielska” w smartfonie dziecka też sprawy nie rozwiązuje - dzieciaki potrafią to obejść.

mają problem cyfrowy, to o pomoc proszą własne dzieci, bo sami nie ogarniają.

Regulaminy mediów społecznościowych są jasne: wstęp od 13. roku życia. A jak wygląda rzeczywistość? Średni wiek debiutu to 11 lat, a niemal 20 procent dzieci zakłada konta jeszcze przed dziewiątymi urodzinami.

Raport Centralnego Ośrodka Informatyki (COI) pokazuje się, że w cyfrowym świecie nasze dzieci często są pozostawione same sobie. W 40 proc. polskich domów nie obowiązują żadne zasady dotyczące korzystania z internetu. I tylko jedna trzecia nastolatków przyznaje, że rodzice realnie monitorują to, co robią w sieci.

Choć większość platform (poza wersjami Kids) wymaga ukończenia 13 lat, aż 74 proc. dzieci zakłada tam konta wcześniej. Średnia to 11 lat, ale spora grupa (18 proc.) wchodzi w ten świat, nie mając nawet 9 lat (za: Radio Proste Rozmowy).

Z kolei jak wynika z raportu „Internet dzieci”, współtworzonego m.in. przez Monikę Rosę we współpracy z Państwową Komisją do spraw Przeciwdziałania Wykorzystaniu Seksualnemu Małoletnich Poniżej Lat 15 (PKDP), Gemius, PBI i Uniwersytetem Warszawskim, z mediów społecznościowych korzysta 1,4 mln dzieci w wieku od 7 do 12 lat. Młodsze grupy wiekowe nie zostały objęte badaniem. (za: natemat.pl)

Jak zatem widać, historia ze szkoły w Toruniu nie jest żadnym wyjątkiem. Bo tam, gdzie jest dostęp dziecka do mediów społecznościowych, tam automatycznie pojawiają się problemy. Bywa, że jeszcze poważniejsze niż ten opisany i kończące się wielkimi dramatami.

Social Media w Polsce od 15 lat? Eksperci: będą trudności z wyegzekwowaniem

Do końca lutego br. klub Koalicji Obywatelskiej ma przedstawić projekt ustawy ograniczającej dostęp do mediów społecznościowych dla osób poniżej 15. roku życia.

Inicjatorami tego projektu poselskiego są byli minister edukacji Roman Giertych, obecna szefowa resortu Barbara Nowacka i przewodnicząca sejmowej komisji ds. dzieci i młodzieży Monika Rosa. Projekt ma opierać na rozwiązaniach wdrożonych w Australii, gdzie ograniczenia wiekowe dla użytkowników mediów społecznościowych już obowiązują. Podobne inicjatywy zapowiedziały już m.in. władze Francji i Danii.

Tyle że, po pierwsze, nie wiadomo, czy nawet koalicjanci KO w przyszłości - gdyby doszło do głosowania - ten projekt by poparli. Od początku wątpliwości co do jego sensu zgłaszają choćby niektórzy posłowie Konfederacji. Po drugie zaś - nawet gdyby takie prawo w przyszłości obowiązywało (niezależnie od zastosowanych konkretnych w nim rozwiązań), to nad sensem jego dumają też eksperci.

Na przykład cytowana przez portal „Gazety Prawnej” Dominika Bucholt, rzeczniczka prasowa KidsAlert, ma wątpliwości czy zakaz rzeczywiście da się egzekwować. - Technicznie to bardzo trudne. Istnieją VPN-y, konta zakładane na rodziców, aplikacje-kłony czy zamknięte grupy na Discordzie, Telegramie i WhatsAppie, które de facto pełnią funkcję mediów społecznościowych. Dlatego sedno sprawy nie leży w samym zakazie, lecz w modelu

weryfikacji wieku - mówi dla portalu.

Bucholt wskazuje też na dwa główne kierunki, które można by zastosować, decydując się jednak na nowe prawo. Każdy jednak wiąże się od razu z pewnym politycznym wyborem. Pierwszy to przerzucenie odpowiedzialności za weryfikację wieku na platformy. Tutaj pytanie jednak brzmi, czy to globalne koncerty winny gromadzić wiedzę o obywatelach i decydować, jak ją weryfikować. Drugi oddaje sprawę weryfikacji wieku w ręce państwa, np. za pomocą aplikacji mObywatel. Zdaniem ekspertki jednak takie rozwiązanie miałoby sens jedynie przy spójnym zastosowaniu go przez wszystkie państwa w UE.

U pani Moniki w domu w Toruniu - stan oczekiwania. Niby wszyscy starają się żyć normalnie, ale jednak rodzice chcieliby wiedzieć, co z kontem Marysi na Instagramie wydarzyło się naprawdę. Może wyjaśnią to policja.

- Świat, w którym teraz dorastają nasze dzieci, to istne szaleństwo - podsumowuje Torunianka. Przy okazji sprawy jej Marysi dowiedziała się w szkole, że należy uważać bardzo na rosyjskojęzyczne media społecznościowe: dzieje się tam podobno o wiele gorzej, niż w tych dostępnych polskim nastolatkom, dzieciaki już i tam weszły. W szkole znają problem, bo mają sporo uczniów z Ukrainy...

Pani Monika podejrzewa zatem jedno: ciąg dalszy rozmaitych problemów „z tymi socialami” to pewnie dopiero nastąpi.

PS Imiona matki i córki zostały w tekście zmienione. ©©

Nie tylko bóle brzucha. Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne

Agata Siemaszko
agata.siemaszko@polskapress.pl

Rak szyjki macicy to częsty kobiecy nowotwór, atakujący coraz młodsze osoby. Profilaktyka tego schorzenia opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii.

Rak szyjki macicy to złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek.

Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego.

Jak rozwija się rak szyjki macicy?

To złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek. Co roku zapada na niego blisko 3 tys. Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca.

Nowotwór ten najczęściej rozwija się wskutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Atakuje on komórki nabłonka szyjki macicy, a następnie uszkadza je i powoduje bardzo szybki oraz niekontrolowany rozrost komórek o nieprawidłowej budowie.

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrzna-błonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie ko-



Rak szyjki macicy dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia.

mórek wyścielających szyjkę. Szacuje się, że od momentu wykrycia dysplazji a pojawienia się nowotworu upływa od trzech do dziesięciu lat. Dlatego bardzo ważne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym badania cytologicznego, które stanowi najdokładniejszą metodę diagnostyczną w kierunku raka szyjki macicy.

Główne czynniki rozwoju raka szyjki macicy

Ginekolodzy i onkolodzy sugerują, że największy wpływ na pojawienie się tego typu nowotworu mają:

- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- wczesne rozpoczęcie współżycia,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- długoletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej,
- choroby weneryczne, w tym zakażenie chłamydią, rzęsistkiem pochwowym czy kiłą.

Nie ma jednego i skutecznego sposobu zapobiegania rozwojowi złośliwego nowotworu szyjki macicy, jednak najważniejszym elementem profilaktyki jest regularne wykonywanie cytologii. Takie badanie warto wykonywać przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej co roku. Wykrycie raka w I stopniu daje 98 proc. szansę na pełne wyleczenie - informuje Ministerstwo Zdrowia.

Kolejnym elementem profilaktyki są szczepienia przeciwko HPV, które należy wykonać u dziewczynek między 11. a 12. rokiem życia. Szczepionka nie leczy istniejącego już zakażenia, jednak z dużą skutecznością zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HPV, co dodatkowo obniża ryzyko rozwoju raka szyjki macicy.

Te symptomy mogą oznaczać nowotwór kobiecy

Pierwszym objawem raka szyjki macicy są zaburzenia cyklu miesięczkowego. Kobiety z tym rodzajem nowotworu najczęściej skarżą się na przedłużające się, a także bardziej obfite krwawienia. Dodatkowo niekiedy kobiety mogą zaobserwować drobne skrzepy we krwi miesięczkowej. Jednak ten objaw nie musi oznaczać od razu raka, ponieważ może sugerować zaburzenia hormonalne, endometriozę lub mięśniaki macicy.

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

Takie plamienie trwa zazwyczaj 1-2 dni, a kolor krwi jest czerwony, rzadziej brązowy. Niepokojącym objawem, który powinien skłonić do bezzwłocznej wizyty u ginekologa, jest krwawienie u kobiet po menopauzie.

Niepokojącym objawem, który może sugerować rozwój

raka szyjki macicy, jest silny ból podczas współżycia. Jednak ta dolegliwość może świadczyć również o innych schorzeniach, w tym wadach anatomicznych układu rozrodczego, endometriozie, stanach zapalnych pochwy i zakażeniach bakteryjnych. Dodatkowo ból podczas współżycia może pojawiać się wskutek stresu lub zaburzeń psychicznych.

Nawracający ból, a także krwawienie po stosunku powinno skłonić kobietę do wizyty u ginekologa w celu poszerzenia diagnostyki.

Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu to kolejne symptomy, które pojawiają się u kobiet z nowotworem szyjki macicy. Dodatkowo można zaobserwować ból podczas mikcji, a w zaawansowanym stadium choroby niekiedy pojawia się krew w moczu.

Częsta potrzeba korzystania z ubikacji nie musi od razu oznaczać raka, ponieważ to również powszechny objaw zapalenia dróg moczowych.

Kobiety z rakiem szyjki macicy często skarżą się również na dyskomfort brzucha i okolicy lędźwiowej, który przypomina objawy napięcia przedmiesiączkowego.

Ten symptom pojawia się również w wyniku endometriozy, dlatego w przypadku nawracających dolegliwości, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z ginekologiem.©©



Objawy problemów oddechowych można łagodzić za pomocą ziół.

Łagodzą kaszel. Pomogą przy alergiach i infekcjach

Anna Rokicja-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jak naturalnie oczyścić zatoki, płuca i oskrzela, by je wzmocnić i zmniejszyć stan zapalny? Te rośliny sprawią, że odetchniesz z ulgą.

1. Hyzop

Ziele hyzopu lekarskiego (*Hyssopus officinalis*), czyli kwitnące szczyty pędów, zawiera substancje o działaniu przeciwzapalnym i wykrztusnym, a także antyseptycznie i ściągająco. Roślina jest polecana przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli oraz astmie oskrzelowej, choć również stosowana w kuchni jako przyprawa. Warto pamiętać, że sięganie po niego nie jest wskazane w ciąży i w przypadku epilepsji, a także alergii na jasnotowate.

2. Ślęzy

Rośliny ślázowate (ślazy), takie jak śláz dziki (*Malva sylvestris*, na zdjęciu), prawośláz lekarski (*Althaea officinalis*) czy malwa czarna, inaczej ogrodowa - czyli prawośláz różowy (*Althaea rosa*) łączy jedna ważna cecha: obfitują w substancje śluzowe, zawarte w kwiatach, korzeniu i/lub liściach. Działają one osłaniająco i powlekająco na śluzówkę, ła-

godząc podrażnienia i suchość, a przez to odruch kaszlu, a także wspomagając gojenie stanów zapalnych jamy gardła, krtani i oskrzeli.

3. Eukaliptus

Liście eukaliptusa gałkowego (*Eucalyptus globulus*), czyli jego ziele, obfitują w lotny olejek o działaniu na oskrzela, które polega na zmniejszaniu wydzielania śluzu i jego lepkości. Upłynnia wydzielinę i działa rozkurczowo, ułatwiając jej odprowadzanie. Właściwości przeciwkaszlowe w połączeniu z tymi antyseptycznymi i przeciwzapalnymi czynnikami eukaliptusowy olejek eteryczny szczególnie skuteczny w leczeniu chorób oddechowych, zwłaszcza dotyczących oskrzeli, gardła i nosa. Ziele i olejek poleca się w krótkotrwałych kuracjach.

4. Miodunka

Ziele miodunki plamistej (*Pulmonaria officinalis*) zawiera składniki o działaniu wykrztusnym, osłaniającym i słabo ściągającym, czyli ograniczającym przekrwienie błon śluzowych. Natomiast związki krzemu wzmacniają tkanki płuci i wspierają regenerację ich uszkodzeń. Zaleca się, by stosować ją u osób dorosłych jako składnik mieszanek.©©



Liść babki lancetowatej zawiera cenne antyoksydanty o działaniu przeciwzapalnym i rozkurczającym oskrzela.

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest cytologia?

Cytologia jest procedurą przesiewową w kierunku raka szyjki macicy. Sprawdza obecność komórek przedrakowych lub rakowych z tarczy i kanału szyjki macicy. Podczas badania komórki z szyjki macicy są delikatnie zdrapywane, a następnie badane pod kątem „nienormalnego wzrostu” - karcynogenezy. Procedurę przeprowadza się w gabinecie ginekologicznym. Może to być niekomfortowe badanie, ale zwykle nie powoduje większego bólu.

Krzyżówka panoramiczna

imię
Gierym-
skiego,
malarza

zagubie-
nie się
rodzi-
cielka

wzór
na
tkaninie

wzgórze
w
Jerozo-
limie

głos
zegara

kolor
w talii
wolne
od nauki

kraj
z
Tehe-
ranem

ognisko
na hali

święty
patron
Irlandii

4

10

14

3

16

7

1

17

19

13

6

5

2

15

9

cesarz
rzymski
(ma ko-
łumnę)

typ za-
głowca
talon

owoc
egzo-
tyczny

skandy-
nawski
syn
Odyna

nad
para-
petem

nieuk,
igno-
rant

miecznik
w
ocza-
nie

przodek
po
mieczu

suro-
wiec
garn-
carski

ciężki
koń
pociąg-
owy

trujący
metal

badacz
różnych
kultury

„Zbrod-
nia
i ...”

narzę-
dzie
koro-
wacza

brak
rozwa-
gi,
trzępło-
watość

ogon
cie-
trzewia

autor
„Dywi-
zjonu
303”

nie-
udany
wypiek

stół
ofiarny

grze-
zawisko
ostry
dźwięk

ulubie-
niec
dziadka

sterta,
zwał

ocena
w
dzien-
niku

twórca
dzieła

praw-
domów-
ność

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

Koledzy z pracy odwiedzają chorego.
– Możesz leczyć się tutaj jak długo zechcesz. Całą swoją pracę będziemy wykonywać za ciebie. Tylko powiedz nam ...?

Krzyżówka A-Ż

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

A) kasowy film Jamesa Camerona (6).

B) po Rybach w zodiaku (5).

C) tekst w cudzysłowie (5).

D) nauka o ruchu ciał pod wpływem działających na nie sił (8).

E) „... lodowcowa”, film animowany (5).

F) stadion, stopień rozwoju (4).

G) główne wymiary maszyny, mebla (7).

H) państwowy niewolnik w Sparcie (6).

I) kieruje wspólnymi modłami w meczecie (4).

J) Piotr, były piłkarz Górnik Zabrze (5).

K) oddział wojska dowodzony przez atamana (8).

L) przewozi zepsute auta (6).

Ł

M

N

O

P

R

Ż

...

...

...

...

...

Ł) część śmigła awionetki (6).

M) autor powieści „Ojciec chrzestny” (5,4).

N) masa z orzechów, miodu i wafli (5).

O) afrykański kuzyn żyrafy (5).

P) wojskowa umowa międzynarodowa (4).

R) wczesna msza odprawiana w adwencie (6).

S) rybka z akwariem, żagłowiec (6).

T) bryczka bez resorów (9).

U) wyspa przybrzeżna na Bałtyku (5).

W) przenośny magnetofon ze słuchawkami (7).

Z) reguluje przepływ cieczy (5).

Ż) naczynie krwionośne (4).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

10

13

3

9

15

20

17

18

23

15

4

16

13

19

8

7

12

14

21

23

5

6

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – myśl Władysława Grzeszczyka.

Poziomo:

1) choroba oczu, glaukoma, 2) Patrick, aktor z USA, 3) większa od strumienia, 4) materiał drogowy, 5) składana na tarlisku, 6) udziela kredytów, 7) buraczki + chrzan, 8) wiejski muzykant, 9) początek dnia, świt, 10) angielskie w zupie, 11) ogórkowy lub martwy, 12) zadra, zadziór, 13) ludzka gromada, 14) ewolucja na drążku, 15) „ręka” niedźwiedzia, 16) warzywa w occie, 17) roślina pastewna, 18) szpitalny oddział, 19) urodzinowy wypiek, 20) pąsowa w tytule powieści, 21) kontynent z Wietnamiem, 22) naczynie w laboratorium, 23) podium dla piosenkarza.

Pionowo:

1) czarna w lesie,

długa, nudna prze-mowa

stolica Omanu

znak na bank-nocie

łódź z pnia drzewa

miasto na Śląsku

WIRÓWKA PANORAMICZNA

skrócony podpis

odmiana bambusa

lekki metal o sym-bolu Sr

„złoto” Bałtyku

amery-kański rolnik

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł obrazu.

Duet jolek

B

B

B

W diagramach ujawniono wszystkie litery „B”. Litery w po-lach z kropką, czytane rzędami (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie – tytuł filmu oraz imię i nazwisko aktora.

W kolejności przypadkowej:

– jeden rękaw jak dwie rękawice

– czwarta władza

– dobry okres w życiu

– wysoki mężczyzna

– kuzyn dyni, arbuza

– lekki powóz konny

– furia, wściekłość

– konkurent „Ixi”

– przetwory mleczne

– głos Bernarda Ładysza

– włókno z liści palmy

– żartobliwiec z Litwinie

– amerykański stan z Topeką

– rondel z rączką

– pomarszczona tkanina

Logogryf

1

2

3

4

5

Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

1) „... za jeden uśmiech”,

2) demon w filizance,

3) wytwarza uprężę, siodła,

4) bałagan w pokoju,

5) dzielnica lewobrzeżnej War-szawy.

15

Szyfr

1

2

3

12

5

14

6

10

7

11

9

8

13

4

16

Litery z pól od 1 do 16 utwo-rzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Poziomo:

1) znamię na skórze,

11) długo leżakująca wódka.

Pionowo:

15) Tipo lub Uno,

12) himalajski ssak,

14) pływają w rosole.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

7

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

1) ulubieniec, faworyt,

4) miasto niedaleko Szczecyna,

5) ptak z potężnym dziobem,

6) stopień w hierarchii urzędowej,

7) wzmacnia pękające mury.

Pionowo:

1) komplet do pisania listów,

2) owad donośnie ćwierkający,

3) napój chłodzący.

Rozwiązania

Wells; krzyżówka A-Ż: fabrykant
duet jolek: Franz Kafka; Idan
kaskadista; krzyżówka: pienik;
życie nadzieję; logogryf: „Pod
krzyżówką z hasłem: Najłatwiej
ramię: Dama z gronościem;
młodość: robienie; wirówka pano-
ramiczna: Co ty