

panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 13



FOT. PAVEŁ GOŁĘBOWSKI

SPOTKANIE

**LESZEK LICHOTA UWIELBIA TO, CO
JEST NIEZNANE, LEŻY ZA GÓRKĄ**
str. 6

WAŁBRZYSK

Policja i prokuratura weszły do SM Podzamcze

**Funkcjonariusze zabezpieczyli
dokumentację księgową.** Cho-
dzi o ponad 200 tys. zł strat **str. 3**

Sprawa jest ściśle tajna, a postępowanie, które wszczęła Prokuratura Rejonowa w Wałbrzychu jest prowadzone w sprawie, a nie przeciwko konkretnej osobie czy osobom. Najpierw śledczy przeprowadzą czynności sprawdzające i wyjaśniające, a dopiero później zdecydują, czy stawiać komuś zarzuty.

Prokuratura nie zdradza, dla dobra śledztwa, czy chodzi o trwającą właśnie termomodernizację budynku przy ul. Fortecznej lub innych budynków w zasobach największej spółdzielni mieszkaniowej w Wałbrzychu. Nie odpowiada także na pytania, jakiego okresu dotyczy postępowanie.

Czy chodzi o ostatnie miesiące, czy też o dłuższą działalność. Ani czy śledztwo dotyczy tzw. bieżących spraw, napraw i inwestycji, prowadzonych na osiedlu oraz nakładów na nie.

Co wiadomo na pewno? Prokuratura bada wątek poświadczania nieprawdy w dokumentach finansowych. A także spowodowanie szkody znacznych rozmiarów, czyli sięgającej powyżej 200 tys. zł.

- Mogę potwierdzić, że to jest świeża sprawa, wszczęta przez naszą jednostkę w marcu tego roku - mówi Karolina Borowiec-Kołączyńska z Prokuratury Rejonowej w Wałbrzychu. ©

*Spełnienia najskrytszych marzeń,
radości z małych rzeczy
i miłości na każdy dzień
życzy z okazji
Świąt Wielkanocnych
redakcja
Panoramy Wałbrzyskiej*



FOT. GETTY IMAGES

SPORT

Dariusz Baranowski i trener Jarosław Nowicki opowiadali o kolarstwie. To była istna magia! **str. 4**

NA WOKANDZIE

Kto jest winien śmierci 49-latką? Miał astmę, a mimo to podano mu środek kontrastowy **str. 8**

WYBORY NAJPIĘKNIEJSZEJ

Która z panien zostanie Miss Województwa Dolnośląskiego? Wyłoniono już 22 finalistki. Finał 19 kwietnia we Wrocławiu **str. 9**

Nr ISSN 2082-8446
Nr indeksu 272663



Leszek
Kalinowski

Jakoś tego nie czujemy

Wszystkich cieszą zmiany w ochronie zdrowia. Wypiękniały szpitale, przychodnie zdrowia. Jest nowoczesny sprzęt. Cieszymy się, gdy słyszymy, że placówkom medycznym udało się pozyskać kolejne miliony unijnego dofinansowania na inwestycje. Cieszymy się, że w kolejnym finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy wzięło udział tyłu Polaków.

Te zmiany nie powodują w nas jednak poczucia, że w ochronie zdrowia jest lepiej. Że możemy się czuć bezpiecznie. Dlaczego? Bo nawet na wizytę do lekarza rodzinnego musimy długo czekać. Nie mówiąc o specjalistach. Na wizytę w poradni specjalistycznej często czekamy rok albo dłużej. Podobnie na ważne badanie. Potem, jeśli wreszcie się uda, czeka nas niezadko długie siedzenie na korytarzu. I szybka wizyta, bo przecież czekają następni.

Czujemy się rozczarowani. Mamy poczucie, że wcale nie jest lepiej, jeśli staramy się o wizyty w prywatnych gabinetach (nie znam nikogo ze swojego otoczenia, kto chodzi np. na NFZ do dentysty). Tu także kolejki nas nie ominą. O cenach leków w aptekach też można długo pisać i jaki uszczerbek w naszych budżetach powodują. A przecież słyszeliśmy wiele razy, że będzie lepiej. Bo jest więcej pieniędzy. Bo medycynę można od co najmniej 10 lat studiować nie tylko w dużych ośrodkach akademickich, ale także w mniejszych, jak Wałbrzych, Zielona Góra, Opole czy Kielce. Zmiany są, ale system nadal nie działa tak, jak byśmy sobie tego życzyli. Wciąż trzeba mieć końskie zdrowie i dużo cierpliwości, a także pieniędzy, by chorować. ©©

MIEROSZÓW

Powołali komitet obchodów 700-lecia

Mieroszów obchodzi w tym roku swoje 700-lecie. W przygranicznym miasteczku bardzo soolidnie przygotowują się do obchodów jubileuszu. 18 marca w Mieroszowskim Centrum Kultury odbyła się gala powołania Honorowego Komitetu Obchodów 700-lecia. Liczy on kilkadziesiąt osób.

- To właśnie to grono ekspertów, pasjonatów i społeczników będzie wyznaczać kierunki naszych wspólnych przygotowań do wielkiego jubileuszu w 2026 roku - informują w Mieroszowie.

Burmistrz Andrzej Lipiński podkreślił podczas wręczenia aktów powołania, że siła historii drzemie w ludziach, którzy pielęgnują ją dla przyszłych pokoleń. Czas umiliły zebranym występy zespołów „Niezapominajki” i „Irysy”. PG

WAŁBRZYZH

Wielkie postaci na jubileuszu Górnika

W Wałbrzychu świętowano 80-lecie miejscowego Górnika. Jubileusz jednego z najważniejszych symboli miasta jest czymś wyjątkowym.

Zaczęło się od spotkania z legendami klubu - koszykarzami, futbolistami i lekkoatletami. Bohaterami byli: Andrzej Adamek, Andrzej Dębski, Andrzej Kupczyk, Da-

niel Puchalski, Ryszard Walusiak, Wojciech Węclawowicz i Urszula Włodarczyk. Przypominali wspaniałe chwile. Nadal mają wpływ na to, co się dzieje w wałbrzyjskim sporcie.

Z okazji jubileuszu był urodzinowy tort, a dzieci podczas różnych zawodów dały pokazy sportowych pasji. PG

Dłuższy remont ulicy Wrocławskiej

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Remont ulicy Wrocławskiej w Wałbrzychu przeciągnie się o trzy miesiące. Winna jest nie tylko pogoda.

To był najdłuższy wyczekiwany remont jednej z najważniejszych arterii Wałbrzyska. Ulica Wrocławska wciąż wygląda jednak, jak pobojuwisko. Daleko tu do wyczekiwanego końca prac, które miało nastąpić jeszcze w marcu. Droga miała być odebrana na początku kwietnia.

Było kilka przeszkód

Zgodnie z umową, podpisaną 7 maja 2025 roku, firma Hypmar z Modłęcina miała zakończyć prace na liczącym 600 metrów odcinku w ciągu 11 miesięcy od podpisania dokumentu. Ale już w październiku poprosiła o przedłużenie końcowego terminu.

Jak usłyszeliśmy w referacie architektury i budownictwa UM, złożyło się na to kilka czynników. Jeden z poważniejszych to fakt, że przedstawi-

ciele Wałbrzyskiej Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości nie chcieli wpuścić wykonawcy na plac budowy. Wcześniej przez wiele lat uczelnia prowadziła spór z Urzędem Miasta, w efekcie którego prace nie mogły ruszyć.

Kolejnym problemem były stare, kolejowe fundamenty, które odkryto podczas prac i trzeba je było usunąć. Był też problem z kanalizacją deszczową.

Sprawy nie ułatwiły pogoda i liczne dni z mocno ujemnymi temperaturami. Wtedy wszystkie budowy w mieście stanęły, także te najważniejsze - remont ul. Wrocławskiej i Limanowskiej.

Roboty w kilku etapach

Roboty na ul. Wrocławskiej (dawna DK 35, a obecnie DW nr 380) podzielono na kilka etapów. Ten aktualny obejmuje odcinek 600 metrów - od skrzyżowania z ul. Piotrowskiego do ul. Grota Roweckiego.

Prace kosztują 23,5 mln zł. Urząd Miasta w Wałbrzychu szacuje, że potrwają do końca czerwca. ©©



FOT. ADRIANNA SZURMAN

WAŁBRZYZH

Giełda koło Kauflandu przyciąga tłumy

Wiosna, słoneczna niedziela i zamknięte markety - to zawsze oznacza, że na giełdzie przy ul. Topolowej, tuż koło marketu Kaufland w Wałbrzychu są prawdziwe tłumy. Handlujący zbierają się od samego rana.

O godz. 7.00, a nawet wcześniej, rozkładają stoiska z różnościami. Znajdziecie tu zarówno unikalne perełki po babci czy dziadku - od domowych ozdób, przez przedmioty użytku codziennego, po nowe rzeczy - pościele, firmy, koldry, spodnie, swetry, koszulki, wizytowe garsonki.

Wielu handlujących pojawia się z kwiatami i sadzonkami np. truskawek, ale także drzewek ozdobnych i owocowych. Sporo stoisk oferuje też swoje jajka, sery, wędliny, miody i zieleninę - od koperku, przez rzodkiewki, po borówki i truskawki. Te ostatnie kosztują taniej niż w marketach - za kilogram zapłacimy 14,90 zł, za paczkę 500 gr - 7,90 zł. Są też stosiki z kosmetykami - perfumami, pudrami, szminkami czy cieniami (także markowymi).

Może się wybierzecie za tydzień?

ADA

WIOSENNE LODY



FOT. ADRIANNA SZURMAN

Lodostrefa Wałbrzych Kaufland to pierwszy punkt w mieście, który serwuje amerykańskie lody w wafelku na świeżym powietrzu. A to znak, że wiosna już przyszła. Nie astrologiczna, nie kalendarzowa, ale ta prawdziwa - słoneczna, pachnąca świeżym, chrupiącym wafelkiem i goframi z bitą śmietaną. W ofercie punktu - jak przez cały rok - są również pyszne kołaczki. Ile kosztują amerykańskie lody w sezonie 2026? Mały - 9,50 zł, duży - 12 zł. Jest też kilka propozycji podania gofrów. Dla przykładu: z cukrem pudrem - 6 zł, z bitą śmietaną - 14 zł, full wypas - 21 zł. A mrożona kawa po 18 zł.

ADA

panorama
wałbrzyska

Nakład do 1500 egz.

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

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

POLSKA
PRESS
GRUPA

POLICJA W SM PODZAMCZE CZY DOSZŁO DO POŚWIADCZENIA NIEPRAWDY?

Możliwe straty sięgają kwot powyżej 200 tys. zł

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Policja i prokuratura weszły do Spółdzielni Mieszkaniowej Podzámce w Wałbrzychu. W tle możliwe szkody i straty.

W Spółdzielni Mieszkaniowej Podzámce pojawili się - na polecenie Prokuratury Rejonowej - policjanci do walki z przestępczością gospodarczą Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu. Chodzi o zabezpieczenie dokumentacji księgowej i straty w znacznej wysokości, czyli takie, które wynoszą powyżej 200 tys. zł.

Prokuratura bada poświadczanie nieprawdy

Sprawa jest ściśle tajna, a postępowanie, które wszczęła Prokuratura Rejonowa w Wałbrzychu jest prowadzone w sprawie, nie przeciwko konkretnej osobie czy osobom. Najpierw śledczy przeprowadzą czynności sprawdzając i wyjaśniające, a dopiero później zdecydują, czy stawiać komuś zarzuty.

Wiadomo, że 20 marca policjanci wydziału do walki z przestępczością gospodarczą policji - na polecenie Prokuratury Rejonowej w Wałbrzychu - zażądali od zarządu Spółdzielni Mieszkaniowej Podzámce w Wałbrzychu dokumentacji księgowej. Ityle.

Prokuratura nie zdradza, dla dobra śledztwa, czy chodzi o trwającą właśnie termomodernizację budynku przy ul. Fortecznej lub innych budynków w zasobach największej spółdzielni mieszkaniowej w Wałbrzychu.

Nie odpowiada także na pytania, dotycząc jakiego okresu dotyczy postępowanie. Czy chodzi o ostatnie miesiące. Czy też o dłuższą działalność ani również, czy śledztwo dotyczy tzw. bieżących spraw, napraw i inwestycji, prowadzonych na osiedlu oraz nakładów na nie.

A tych jest sporo - od spraw drobnych, jak wymiana żarówek, przez wymianę drzwi, naprawy na placach zabaw, uzupełnianie zieleni czy likwidację szkód chuligańskich. Czy może chodzi o wielomilionowe inwestycje, związane z termomodernizacjami budynków na osiedlu, montaż fotowoltaiki oraz wymianę wind i sprowadzanie ich z półpięter do poziomu zero?



Spółdzielnia Mieszkaniowa Podzámce działa od 1978 roku. Zarządza 62 budynkami.



Śledczy wkroczyli 20 marca do Spółdzielni Mieszkaniowej Podzámce w Wałbrzychu. Czy będą zarzuty?

Możliwe straty sięgają powyżej 200 tys. zł

Co wiadomo na pewno? Prokuratura bada wątek poświadczania nieprawdy w dokumentach finansowych. A także spowodowanie szkód znacznych rozmiarów, czyli sięgających powyżej 200 tys. zł.

- Mogę potwierdzić, że to jest świeża sprawa, wszczęta przez naszą jednostkę w marcu tego roku. I także fakt czynności prowadzonych przez policję w Spółdzielni Mieszkaniowej Podzámce w Wałbrzychu - mówi nam Karolina Borowiec-Koła-

czyńska, pełniąca funkcję prokuratora rejonowego w Wałbrzychu.

Jak dodaje, postępowanie jest prowadzone z art. 271 KK i 296 p. 1 KK. Art. 271 KK stanowi, że „Funkcjonariusz publiczny lub inna osoba, uprawniona do wystawienia dokumentu, która poświadczająca w nim nieprawdę co do okoliczności mającej znaczenie prawne, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.

Art. 296 p. 1 KK mówi z kolei o tym, że „Kto będąc obowiązany na podstawie przepisu ustawy, decyzji właściwego organu lub umowy do zajmowania się sprawami majątkowymi lub działalnością gospodarczą osoby fizycznej, prawnej albo

jednostki organizacyjnej, nie mającej osobowości prawnej, przez nadużycie udzielonych mu uprawnień lub niedopełnienie ciążącego na nim obowiązku wyrządza jej znaczną szkodę majątkową, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.

Przy czym znaczna szkoda majątkowa to taka, która przekracza 200 tys. zł, ale nie przekracza miliona złotych, bo wtedy jest mowa o szkodzie wielkich rozmiarów. Co nie znaczy, że w czasie postępowania nie może ulec zmianie kwalifikacja prawna czynu właśnie na taką. Prokuratura może też sprawę umorzyć.

Były prezes na emeryturze

Przypomnijmy, że wieloletni prezes Spółdzielni Mieszkaniowej Podzámce w Wałbrzychu Tadeusz Choczaj przeszedł na emeryturę, a nowym prezesem spółdzielni został w ubiegłym roku Ryszard Grocholski.

„Zebrań założycielskie Spółdzielni Mieszkaniowej Podzámce w Wałbrzychu odbyło się 21 września 1978 roku. 28 osób podjęło wtedy uchwałę o założeniu spółdzielni. Dzisiaj zarządza ona 62 budynkami, które są zlokalizowane na Podzámczu, przy ul. Porcelanowej i 11 Listopada. Ponadto Spółdzielnia zarządza 3 obiektami handlowymi (pawilon A-1, B-1, SPS)” - czytamy na stronie SM Podzámce.©©

Jest nowy prokurator okręgowy w Świdnicy

Adrianna Szurman
Świdnica

Marek Rusin, dotychczasowy wieloletni szef Prokuratury Rejonowej w Świdnicy został nowym prokuratorem okręgowym. Będą też nowi szefowie w prokuraturach rejonowych.

Prokuratorem Okręgowym w Świdnicy został Marek Rusin, znany m.in. z wrażliwości na krzywdę zwierząt i skutecznego ścigania ich oprawców. Ale nie tylko. To także sprawny kierownik jednostki, osoba otwarta dla mediów, chętnie i cierpliwie tłumacząca opinie publicznej meandry prawa karnego czy cywilnego i ścigania sprawców przestępstw. Przez 17 lat kierował Prokuraturą Rejonową w Świdnicy.

Nie będzie rewolucji

- Nie przewiduję rewolucji. Mam za zadanie usprawnić działalność prokuratur rejonowych w okręgu. Posiadam doświadczenie oraz koncepcję, jak to zrobić. Mimo znacznego obciążenia poszczególnych jednostek i kadrowych braków, z którymi się zmagamy, jest to możliwe. Na razie będę się przyglądał pracy Prokuratury Okręgowej i podległych jednostek w terenie - mówi nam Marek Rusin, nowy prokurator okręgowy w Świdnicy.

Jak dodaje, niezwłocznie złoży wnioski o powołanie zastępcy w okręgu oraz nowego

szefa Prokuratury Rejonowej w Świdnicy.

Kto dołączy do ścisłej kadry kierowniczej w Okręgu Świdnickim? Na giełdzie nazwisk wymienia się najczęściej byłego szefa Prokuratury Rejonowej w Wałbrzychu Marcina Witkowskiego jako nowego wiceszefa Prokuratury Okręgowej oraz Łukasza Cimałę, dotychczasowego wiceszefa rejonu w Świdnicy, jako nowego szefa tamtejszej prokuratury.

- Nie potwierdzam, nie zaprzeczam. Niebawem złożę wnioski do zatwierdzenia przez Prokuraturę Krajową za pośrednictwem Prokuratury Regionalnej. Dopiero po zatwierdzeniu kandydatur wypowiem się w tej sprawie - mówi prokurator Rusin.

Zastąpią emerytowanych

Zmiany w okręgu świdnickim są spowodowane przejściem w stan spoczynku, czyli na tzw. zasłużoną emeryturę byłej szefowej Prokuratury Okręgowej w Świdnicy Anny Gałkowskiej (wcześniej była szefową w Kłodzku) oraz Bożeny Jażdżyk (wcześniej szefową w Wałbrzychu).

Warto dodać, że do Prokuratury Okręgowej w Świdnicy kilka miesięcy temu awansowała była wiceszefowa ds. śledztw z Wałbrzyska Anna Malewicz-Procka. Po rezygnacji z funkcji drugiego wiceszefa Tomasza Bujwida, na stanowisku jest wakat.©©



WALIM

Na kermaszu były lokalne przysmaki

Wielkimi krokami zbliżają się Święta Wielkanocne. W miejscowościach powiatu wałbrzyskiego są organizowane różne kermasze i jarmarki.

Wielkanocny kermasz mają już za sobą w Walimiu. W sali bankietowej tamtejszego Centrum Kultury i Turystyki zjawili się wystawcy, którzy oferowali piękne wy-

roby rękodzielnicze, różne ozdoby i stroiki. Były też smakołyki, lokalne przetwory, miód. Nie brakowało chętnych do zaopatrzenia się w te wspaniałości.

Jarmark odwiedził również wójt gminy Walim Adam Hausman. Wykorzystał okazję, aby spotkać się z mieszkańcami.

PG

Dariusz Baranowski i magia kolarstwa

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Dariusz Baranowski i jego pierwszy trener w Górniku Wałbrzych opowiadali o karierze byłej gwiazdy kolarstwa i potędze klubu z Wałbrzycha.

W spotkaniu uczestniczył m.in. Jarosław Nowicki, pierwszy trener Dariusza Baranowskiego w jego pierwszym klubie - Górniku Wałbrzych.

Wybitny zawodnik z wybitnego klubu

- Górnik Wałbrzych to była kiedyś kolarska potęga. A kolarstwo w Wałbrzychu zaczęło się od repatriantów z Francji i Żydów, którzy osiedlili się tu po II wojnie światowej. Później, przez lata, kolarze z naszego klubu zdobyli w sumie około 200 medali na imprezach rangi mistrzowskiej w Polsce i na świecie - wspominał szkoleniowiec.

Wybitnym w tym znakomitym towarzystwie był Dariusz Baranowski. Między innymi trzy razy wygrał Tour de Pologne i uczestniczył w igrzyskach olimpijskich. Przez lata ścigał się



Kolarskie gwiazdy: Dariusz Baranowski (drugi od lewej) i Jarosław Nowicki (drugi od prawej).

w zawodowym peletonie z gwiazdami światowego kolarstwa.

- To było fajne uczucie jeździć z takimi kolarzami. W latach 1991, 1992 i 1993, kiedy Miguel Indurain wygrywał Tour de France, największy wyścig świata, reprezentując hiszpańską drużynę Banesto, a Zenon Jaskóła był w 1993 roku trzeci, zo-

baczyłem ten świat kolarstwa zawodowego. W kraju zyliliśmy wtedy Wyścigiem Pokoju, Tour de Pologne. Postawiłem sobie wówczas kolarski cel, że też chciałbym wystartować w Tour de France. I nawet nie śniłem, żeby jeździć w legendarnej drużynie Banesto. Ale po kilku latach znalazłem się w tej ekipie i jeździłem w niej przez cztery

lata. Poznałem Induraina i wszystkie gwiazdy peletonu. To były piękne lata. Pozostanie to w pamięci - opowiadał Dariusz Baranowski.

Wygrywał prawie wszystko

- Kiedyś, na początku, w mistrzostwach Dolnego Śląska wyprzedził kilku rywali i wygrał

z olbrzymią przewagą. A ci, co za nim gonili i siadali mu na koło, zdobyli dzięki temu wicemistrzostwo i trzecie miejsce. On miał od początku dar do jazdy na czas. Wygrywaliśmy w juniorkach wszystkie wyścigi. Były mistrzostwa Polski, że Darek był mistrzem w jeździe na czas, mistrzem ze startu wspólnego i mistrzem w górach - opowiadał trener Nowicki.

Baranowski wspominał w Aqua Zdroju sukcesy Górnika i swoje. Podczas spotkania mówił między innymi, że pierwsze dwa wyścigi Tour de Pologne wygrał, kiedy reprezentował Górnika Wałbrzych. To było w 1991 i 1992 roku. Dopiero trzeci raz triumfował, kiedy był zawodnikiem Legii Warszawa. W igrzyskach olimpijskich w Barcelonie w 1992 roku też uczestniczył jako zawodnik Górnika.

Miał talent, ale też solidnie pracował

Później przyszedł czas na jazdę w zawodowym peletonie, m.in. w Giro d'Italia i Tour de France. Ze światowymi gwiazdami kolarstwa największego formatu.

- Darek to było połączenie talentu i pracy. Jak tylko przyszedł do klubu, to od razu zaczął od sukcesów. Przez te wszystkie lata przeprowadzane u lekarzy badania wskazywały go jako wzór w możliwościach i parametrach organizmu - wspominał trener Nowicki.

Baranowski zapewniał natomiast, że w latach kariery zawodniczej ćwiczył praktycznie codziennie. Zdarzało się, że wolny miał tylko jeden dzień w tygodniu, zazwyczaj poniedziałek. Bywało, że treningi trwały nawet dziewięć godzin.

Był kolarzem raczej od wyścigów wieloetapowych. Wyścigi jednodniowe były dla niego trudne. Nie rozpychał się w peletonie, rozkręcał się z etapu na etap.

Za swój największy sukces uważa pierwszy tytuł mistrza Polski w jeździe na czas i trzy zwycięstwa w Tour de Pologne. W zawodowym peletonie wspierał liderów grup.

- Było wiele szans. Może mogłem bardziej je wykorzystać, ale wtedy tak się nie myślało. Jestem bardzo zadowolony z tego, co było - powiedział o swojej karierze. ©

REKLAMA 0011499161

OGŁOSZENIE O SPRZEDAŻY

- 1) Przedmiot sprzedaży: Udział w wysokości 2/8 w prawie własności do lokalu mieszkalnego położonego w miejscowości Boguszków-Gorce przy ul. Anny Walentynowicz 6, lokal nr 2, składającego się z pokoju, kuchni, przedpokoju i WC, o łącznej powierzchni 62,28 m², dla którego lokalu mieszkalnego Sąd Rejonowy Wałbrzych, VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr SW1W/00058754/0.
- 2) Określenie upadłego: Jolanta Kazienko, zam. 58-300 Wałbrzych, ul. Henryka Sienkiewicza 7/7.
- 3) Określenie Sądu i sygnatury sprawy: Sąd Rejonowy w Wałbrzychu, Wydział VI Gospodarczy, ul. Słowackiego 10, 58-300 Wałbrzych, Sygn. Akt. SW1W/GUp-s/122/2024.
- 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: 46.750,00 zł, numer postępowania na sprzedaż: V, określenie ceny minimalnej: 28.050,00 zł.
- 6) Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 21 kwietnia 2026 r.
- 7) Kwota wadium: 2.805,00 zł, oznaczenie rachunku bankowego do wpłaty wadium i pozostałej części ceny: Syndyk Michał Błaszczyszyn; numer rachunku bankowego: 36 1020 5242 0000 2502 0648 2469.
- 8) Termin rozpoznania ofert: 23 kwietnia 2026 r., godz. 9:00, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 23 kwietnia 2026 r., godz. 9:15, 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.

AUTOREKLAMA 0011501155

motofakty.pl

Motoryzacja na wysokich obrotach

motofakty.pl

BURMISTRZ MIASTA ŻARÓW INFORMUJE

Na tablicy ogłoszeń
Biura Obsługi Klienta Urzędu Miejskiego
w Żarowie, ul. Zamkowa 2, został
wywieszony na okres 21 dni wykaz
nieruchomości przeznaczonych do
dzierżawy w oparciu o Zarządzenie
Nr 34/2026 oraz do sprzedaży w oparciu
o Zarządzenie Nr 36/2026.

REKLAMA 0011459141

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW

tel. 600 609 606

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

cenimy Twój czas!

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

Młodzież ma odwagę marzyć oraz planować

Eliana Rostecka
Wałbrzych

Wałbrzych jest miastem młodzieży. Doceniono kreatywność młodych na 600-lecie grodu. Jak młodzi widzą przyjazne miasto przyszłości?

W ramach obchodów 600-lecia Wałbrzycha w Zespole Szkół Politechnicznych „Energetyk” zorganizowano wyjątkowy konkurs dla młodzieży pod hasłem „Wałbrzych - miasto młodzieży”. Jego celem było zachęcenie uczniów do spojrzenia na swoje miasto z nowej perspektywy i zaproponowania pomysłów, które sprawiają, że Wałbrzych stanie się jeszcze bardziej przyjazny młodym ludziom. To niezwykle ważna kwestia.

Uczestnicy konkursu mieli za zadanie przedstawić własne wizje zmian w mieście - od nowych przestrzeni dla młodzieży, przez wydarzenia kulturalne i sportowe, aż po inicjatywy społeczne i ekologiczne. Pomysłów nie brakowało, a kreatywność uczestników pokazała, jak wiele inspirujących

idei rodzi się w głowach młodych mieszkańców.

Organizatorzy podkreślają, że konkurs był nie tylko formą rywalizacji, ale przede wszystkim zachętą do aktywnego myślenia o przyszłości miasta i dostrzegania jego potencjału. Młodzież pokazała, że chce mieć realny wpływ na rozwój Wałbrzycha i chętnie angażuje się w inicjatywy, które mogą zmienić jego oblicze.

W konkursie przyznano wiele atrakcyjnych nagród, ufundowanych przez sponsorów: ZEM Wrocław, Wałbrzyską Specjalną Strefę Ekonomiczną „Invest-Park” oraz Urząd Miejski w Wałbrzychu.

Laureatami konkursu zostali: I miejsce - Zofia Niebieszczańska z III Liceum Ogólnokształcącego w Wałbrzychu; II miejsce - Laura Pszczółkowska z Zespołu Szkół Politechnicznych „Energetyk” w Wałbrzychu; III miejsce ex aequo - Marcin Krasieński z Zespołu Szkół Politechnicznych „Energetyk” oraz Zuzanna Kosztowniak z Liceum ROE we Wrocławiu.

Wyróżnienia otrzymały: Julia Baran, Maja Skowera i Natalia Starnawska.



Laureaci konkursu „Wałbrzych - miasto młodzieży”. Oni mają doskonałe pomysły na nowe oblicze swego grodu.

Organizatorzy podkreślają, że konkurs był dowodem na to, iż młodzież z Wałbrzycha ma odwagę marzyć, planować i proponować konkretne rozwiązania dla swojego miasta. Pomysły uczestników pokazały, jak ważne są miejsca spotkań dla młodych, rozwój kultury, sportu oraz przestrzeni sprzyjających integracji i kreatywności.

- Mam nadzieję, że konkurs zachęci młodych ludzi do do-

strzegania pozytywnych stron swojego miasta, ale także do aktywnego uczestniczenia w jego rozwoju. To właśnie młodzież jest przyszłością Wałbrzycha - podkreślają organizatorzy.

Obchody 600-lecia miasta są doskonałą okazją, aby wstąpić się w głos młodego pokolenia i wspólnie budować przyszłość Wałbrzycha jako miasta otwartego, nowoczesnego i przyjaznego młodym mieszkańcom. ©

Odważne decyzje,

rekordowe inwestycje i plany na przyszłość

Za nami niemal dwa lata intensywnej pracy obecnego Zarządu Województwa Dolnośląskiego – okres pełen odważnych decyzji i dynamicznych działań na rzecz rozwoju regionu. To czas, w którym postawiono na odważne inwestycje, modernizację infrastruktury oraz wsparcie lokalnych społeczności. W wywiadzie z Wicemarszałkiem **WOJCIECHEM BOCHNAKIEM** przyglądamy się najważniejszym osiągnięciom ostatnich miesięcy, planom na przyszłość oraz wyzwaniom, które stoją przed Dolnym Śląskiem.

Red. Za nami niemal dwa lata kadencji obecnego Zarządu Województwa Dolnośląskiego. Jak ocenia Pan minione 24 miesiące?

Wojciech Bochnak: To były bardzo dobre, intensywne dwa lata, które zapamiętam jako czas odważnych decyzji. Nie chcieliśmy zadowalać się status-quo. Od początku celem było zidentyfikowanie realnych problemów i wdrożenie polityki, która działa i daje nam rozwój. Te dwa lata to przede wszystkim ogromne tempo inwestycyjne. Zbudowaliśmy dwa rekordowe i proinwestycyjne budżety. Na 2026 rok to już ponad 5 miliardów złotych. Pod tym względem jesteśmy na drugim miejscu w Polsce i ustępujemy tylko regionowi Mazowieckiemu. Fakty po dwóch latach są takie, że dzięki odpowiedzialnej polityce finansowej powiększyliśmy nasz budżet rok do roku o miliard złotych. Pozwoliło to przyspieszyć realizację takich inwestycji, jak nowy szpital onkologiczny, który kosztować będzie w sumie półtora miliarda złotych. Standard i nowoczesność tej placówki będzie nieporównywalna z żadnym innym szpitalem w kraju. Oprócz tego remontujemy setki kilometrów dróg, rewitalizujemy kolejne linie kolejowe, budujemy infrastrukturę sportową. Słowem – dzieje się.

Red. Jak układa się współpraca w Zarządzie Województwa?

ODP: Zarząd Województwa ukonstytuował się w wyniku koalicji, która jest stabilna i pozwala realizować cele, które sobie założyliśmy. Uważam, że współpraca układa się bardzo dobrze. Każdy członek zarządu ma obszary, za które odpowiada. Każdy z nas jest też z innej części regionu, dzięki czemu mamy pełne spektrum wiedzy na temat problemów i wyzwań, które inne są we Wrocławiu czy Legnicy, a inne na południu województwa.

Red. Od kilku miesięcy dużo mówi się o zmianach w Zarządzie Województwa. Czy mamy spodziewać się rewolucji?

WB: Zdecydowanie nie należy spodziewać się rewolucji, chociaż polityka, nawet ta lokalna i regionalna, bywa nieprzewidywalna. Tak jak powiedziałem, nasza koalicja jest stabilna, to ona wraz z całym Sejmikiem wyłoniła Zarząd w tym kształcie. Co przyniesie przyszłość – czas pokaże.

Red. Nie milkną głosy o tym, że pana partia, Koalicja Obywatelska, domaga się trzeciego miejsca w Zarządzie...

WB: Rzeczywiście, mieliśmy jakiś czas temu taką dyskusję, której głównym tematem były nie tyle konkretne stanowiska, co wpływ na kierunek regionalnej polityki z uwzględnieniem naszej reprezentacji w Sejmiku. Proszę pamiętać, że klub Koalicji Obywatelskiej to klub składający się aż z 16 radnych, zdecydowanie największy. Każdy radny umawiał się ze swoimi wyborcami na konkretne rzeczy, a to właśnie wyborcy zdecydowali, że to Koalicja Obywatelska jest ich największym reprezentantem w Sejmiku. Postulat większej sprawczości w tego typu sytuacji jest więc całkowicie naturalny. Pracujemy w ramach koalicji nad tym, żeby nasz wpływ na różne sprawy mógł być większy i żeby był adekwatny do zaufania, jakim obdarzyli nas mieszkańcy.

Red: Wróćmy do podsumowania. Z czego pan jako Wicemarszałek jest najbardziej zadowolony?

WB: W zarządzie odpowiadam za sport, turystykę, sprawy społeczne, rynek pracy, edukację, politykę senioralną, osoby z niepełnośprawnymi i rozwój aglomeracji. Obszarów jest więc dużo. W każdym z nich udało się osiągnąć strategiczne cele. Jestem bardzo zadowolony z faktu, że drugi rok z rzędu wygospodarowaliśmy rekordowy budżet na sport – ponad 100 mln zł. To wzrost

o 20% względem tego, co na sport wydawał poprzedni Zarząd. Budujemy nową infrastrukturę sportową w całym regionie – stadiony, hale sportowe, boiska, baseny czy lodowiska. W Świdnicy, Ścinawie i wielu innych miejscach - w ostatnich miesiącach były otwierane wielkie inwestycje. Jesteśmy pierwszym samorządem w Polsce, który zaczął budować korty tenisowe oraz boiska do padla. Ambasadorem tego projektu jest nasz najlepszy tenisista Hubert Hurkacz. Po 8 latach przywróciliśmy także sportowe środki ministerialne do samorządów, dzięki czemu dodatkowe 15 milionów złotych trafia tam, gdzie są najbardziej potrzebne – do lokalnych społeczności, by każdy w pobliżu swojego domu miał miejsce, w którym można zadbać o zdrowie, a przy okazji pożytecznie spędzić czas.

Red. Dolny Śląsk chwali się, że jest „infrastrukturalnym sercem Polski”. Co nam mówi to hasło?

WB: Hasło mówi, że prowadzimy odważną politykę infrastrukturalną. Walczymy z wykluczeniem komunikacyjnym, remontujemy drogi i nawierzchnie, rewitalizujemy linie kolejowe i kupujemy najlepsze dostępne na rynku tabory pociągów. Dolny Śląsk ma zdecydowanie najdynamiczniej rozwijającą się kolej regionalną w Polsce. W 2025 z połączeń KD skorzystało 25 milionów pasażerów. W Na Dolnym Śląsku mamy także jedną z najgęstszych sieci dróg wojewódzkich. To ponad 2 tys. km. Jeśli zliczyć wszystkie wydatki poniesione na infrastrukturę, dojdziemy do kwoty blisko dwóch miliardów złotych w skali roku. Docieramy z odnawianiem linii kolejowych tam, gdzie od kilkudziesięciu lat o kolei zapomniano. Przykładem jest rewitalizacja linii do Lwówka Śląskiego czy LK319 Strzelin-Kondratowice-Łagiewniki. Chcemy skomunikować cały region, bo tylko wtedy będziemy realnie mogli mówić o zrównoważonym rozwoju.



Red. Do wakacji jeszcze trochę, ale za nami są ferie. Można przeczytać, że turystyka już na dobre zapomniała o powodzi z 2024 r.

WB: Powódź rzeczywiście była ogromnym ciosem dla branży turystycznej, ale jak się okazało, dzięki ogromnej pracy i determinacji całego sektora turystycznego udało się przetrwać ten czas i wrócić ze zdwojoną mocą. To prawda – cały rok 2025 był rekordowy pod względem liczby turystów. Szacujemy,

że odwiedziło nas blisko 15 milionów osób. To gigantyczny wpływ dla branży hotelarskiej, gastronomicznej i dla atrakcji turystycznych. Z tego też jestem dumny i zapamiętam na długo tygodnie, w których wraz z osobami ze świata sportu i show-biznesu przekonywaliśmy turystów, że u nas wszystko gra, że można do nas przyjechać i Dolny Śląsk czeka z otwartymi rękami na swoich gości. Zdaliśmy wtedy egzamin, a dziś możemy mówić o du-

żym sukcesie całej branży. Pracuje w niej 200 tys. osób, a przepływ kapitału przez branżę turystyczną to ok. 7 miliardów złotych.

Red. Wspominał Pan o osobach z niepełnosprawnościami. Jak samorząd województwa dba o to środowisko?

WB: Przede wszystkim wsłuchujemy się w to, co mówią nam przedstawiciele tego środowiska oraz organizacje pozarządowe, które świetnie sprawdzają się na tym odcinku. W Urzędzie Marszałkowskim zatrudniamy także pełnomocników ds. osób z niepełnosprawnościami, dzięki czemu mamy pełną wiedzę na temat wyzwań, z którymi mierzą się te osoby. I w tym przypadku warto mówić konkretnymi danymi: rocznie na potrzeby osób z niepełnosprawnościami przeznaczamy około 50 milionów złotych. To środki na dostosowywanie infrastruktury, przebudowy łazienek, funkcjonowanie placówek pomocy, projekty włączające ich do rynku pracy, a także te, które pozwalają im zwiedzać nasz piękny region oraz uprawiać sport. Nie tak dawno opublikowaliśmy dostępnik turystyczny – praktyczny przewodnik, który zawiera informacje o trasach dostosowanych do osób ze szczególnymi potrzebami. Finansujemy opiekę wytchnieniową, budżet osobisty osób z niepełnośprawnymi czy dolnośląską sieć wsparcia. Wszystkie programy są szczegółowo opisane na stronie internetowej i niezmiennie zapraszam wszystkich, którzy chcieliby zaangażować się w te działania.

Red. Na koniec: czego życzyć Zarządowi na kolejne dwa lata?

WB: Przede wszystkim dalszej dobrej współpracy i realizacji tego, czego oczekują od nas mieszkańcy. Dolny Śląsk to fantastyczne miejsce do życia pod każdym względem. Nie wyobrażam sobie mieszkać gdziekolwiek indziej.



Tak będzie wyglądało nowe centrum przesiadkowe w Wałbrzychu. Mieszkańcy miasta czekają na nie od lat.

Centrum Przesiadkowe z umową na budowę

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Podpisali umowę na budowę Centrum Przesiadkowego w Wałbrzychu. To był moment, na który od dawna czekali mieszkańcy miasta.

Władze miasta podpisały 24 marca umowę na budowę Centrum Przesiadkowego przy ul. Lubelskiej w Śródmieściu, w sąsiedztwie przystanku kolejowego Wałbrzych Centrum i komendy policji.

Wykonawcą zadania jest firma Berger Bau Polska sp. z o.o. z siedzibą we Wrocławiu, reprezentowana przez prezesa zarządu Tomasza Lorkowskiego. Jak informuje InWałbrzych, wykonawca został wyłoniony w powtórny przetargu. Złożył ofertę na poziomie 17 mln zł. Została zaakceptowana przez miasto.

- To nie będzie zwykły dworzec. Powstanie nowoczesny, zintegrowany węzeł komunikacyjny, który całkowicie zmieni sposób poruszania się po Wałbrzychu i Aglomeracji Wałbrzyskiej - przekonuje miejska spółka.

I wylicza, że w nowoczesnym Centrum Przesiadkowym znajdą się: cztery zadane perony, poczekalnia dla około 100 pasażerów, biletoautomaty i system informacji pasażerskiej, parkingi, strefy Kiss&Ride, infrastruktura rowerowa i elektromobilność, fotowoltaika, ITS, monitoring oraz pomieszczenia i technologie, niezbędne do nowoczesnego zarządzania obiektem. Słowem: XXI wiek!

Na tę inwestycję wałbrzyszanie czekają od lat, co najmniej od czasów likwidacji dworca PKS na Placu Grunwaldzkim. ©

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Leszek Lichota spotkał w się w Starej Kopalni z fanami. W ten sposób zainaugurowano „Filmowy Wałbrzych”.

Do Wałbrzycha przyjechał Leszek Lichota. Ambasador miasta spotkał się z fanami w Starej Kopalni. Przybyli ich tam dziesiątki. Bo wybitny aktor jest znany i lubiany. No i jest nasz.

- Wałbrzych to moje rodzinne miasto. Mam tutaj większą część rodziny. Ja tu cały czas wracam - zapewnił odtwórcą głównych ról w filmie „Znachor” czy serialu „Wataha”.

Jest za nie (i inne) uwielbiany i sam przyznaje, że to są jedne z „górek” w jego karierze. Bo wyjaśnia, że zawsze interesowało go nieznanie. Coś, co jest do osiągnięcia, do odkrycia, co jest za górą.

Dlatego m.in. zaczął naukę w Technikum Hotelarskim, które wtedy znajdowało się w dzielnicy Sobiecin.

- Byłem drugim rocznikiem, który dostał się na stworzony tam nieco wcześniej kierunek. Nie było wiadomo, co to jest, ale wybrałem go, bo to pachniało przygodą. Jest to coś, co mnie najbardziej kręci w życiu. Smak nieznanego. Co jest za górą, co jest za morzem. Niespodzianka, która mnie czeka, jeśli się zrobi pewien

wego centrum przesiadkowego, ścieżek rowerowych wzdłuż obwodnicy i nowej szkoły o wartości prawie 70 mln zł na osiedlu Podzamczu. Powstaną kolejne kwatery w ramach Budżetu Obywatelskiego, będą remontowane ulice: Hetmańska, Bukowa, Stara i Matejki. Zostaną przebudowane kolejne kamienice - np. przy ul. Wrocławskiej, Braci Śniadeckich i Mieroszewskiej oraz całe osiedle na Osiedleńców. Niebawem zacznie się sadzenie ponad 100 hektarów lasów (ponad 9 tysięcy sadzonek). Do miasta trafią również kolejne autobusy wodorowe.

Wszystkie tegoroczne inwestycje osiągną wartość około 700 mln zł. To prawie wyłącznie środki zewnętrzne, z naszym tylko wkładem własnym. ©

FOT. PAWEŁ GOŁĘBIOWSKI



Ofensywę Wiosenną ogłoszono w parku Sobieskiego.

wielowatkowy - mówił Roman Szelemej, prezydent Wałbrzycha.

Wyliczał, że rozpoczną remont około 100 kamienic w mieście. Ruszy budowa no-

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

W Wałbrzychu zapowiadają Ofensywę Wiosenną. Inwestycje za setki milionów złotych zmienią miasto.

Nadeszła wiosna, a w Wałbrzychu ruszyła „Ofensywa Wiosenna”. Tak nazwano ożywienie, które zaczęło się w mieście. Sytuację przedstawiono podczas specjalnego spotkania w parku im. Jana III Sobieskiego. Zaproszono tam dzieci z pobliskich szkół i obdarowano je kwiatkami - bratkami, których tysiące pojawią się niebawem na skwerach w mieście.

- Ten rok, od tego momentu, będzie rokiem niewiarygodnego natężenia inwestycji w mieście. Będą miały charakter

Lichota uwielbia wszystko, co jest nieznanne, co leży za górą



Aktor Leszek Lichota (z lewej) spotkał się z fanami w wałbrzyskiej Starej Kopalni.

krok, przekroczy pewną granicę - wyjaśniał Leszek Lichota.

Przełamywanie barier i odkrywanie nowego udaje mu się wspaniale. W Starej Kopalni opowiadał o aktorstwie, dzielił się przemyśleniami. Mówił o swoich „górkach” - szczytach, zdobytych w teatrze i w filmie,

Leszek Lichota jest Ambasadorem Wałbrzycha, obecnie chyba najbardziej rozpoznawalną osobą, która stąd pochodzi.

o ulubionych filmach i aktorach.

Wyjechał z Wałbrzycha, kiedy miał 19 lat. Bawią go różne wersje wiadomości, które pojawiają się na jego temat. Sam kiedyś, na początku kariery, na życzenie producentów serialu, w prima aprilis stworzył swoje trzy życiorysy. Wrzucili do internetu wszystkie i one tam krąży.

Zgadza się, że jego pasją jest snooker. W klubie w Rynku w Wałbrzychu pobierał pierwsze lekcje tej gry.

- Jako nastolatek zarabiałem sobie na życie, bo grało się na

kasę - wspomina. Dorabiał po prostu do kieszonkowego od mamy.

Spotkanie z Leszkiem Lichotą było pierwszym akcentem rozpoczynającej się akcji „Filmowy Wałbrzych”. W ramach tego przedsięwzięcia w najbliższych miesiącach będą się odbywały spotkania z ludźmi filmu, w tym ze znanymi aktorami, pokazy filmów, filmowe spacerki, powstanie też mural. Miasto w tym roku obchodzi bowiem swoje 600-lecie i postanowiono tu zrealizować projekt, nazwany „Filmowy Wałbrzych”. ©

FOT. PAWEŁ GOŁĘBIOWSKI

W Wałbrzychu zapowiadają wielką inwestycyjną ofensywę

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

W Wałbrzychu zapowiadają Ofensywę Wiosenną. Inwestycje za setki milionów złotych zmienią miasto.

Nadeszła wiosna, a w Wałbrzychu ruszyła „Ofensywa Wiosenna”. Tak nazwano ożywienie, które zaczęło się w mieście. Sytuację przedstawiono podczas specjalnego spotkania w parku im. Jana III Sobieskiego. Zaproszono tam dzieci z pobliskich szkół i obdarowano je kwiatkami - bratkami, których tysiące pojawią się niebawem na skwerach w mieście.

- Ten rok, od tego momentu, będzie rokiem niewiarygodnego natężenia inwestycji w mieście. Będą miały charakter

Miasto wreszcie będzie miało długo oczekiwany, odkryty basen

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Wałbrzyski odkryty basen ma powstać w miejscu parkingu przy Aqua Zdroju. Projekt obiektu może powstać przed końcem br.

Wałbrzych doczeka się odkrytego basenu. Zewnętrzne kąpielisko ma powstać w miejscu parkingu przy Centrum Aktywnego Wypoczynku Aqua Zdrój przy ul. Ratuszowej, tuż obok krytego Parku Wodnego.

Taka wiadomość może cieszyć mieszkańców Wałbrzycha i najbliższej okolicy. Jedyny odkryty basen, który tu ostatnio funkcjonował, w dzielnicy Rusinowa, zlikwidowano w 2014 roku. Z obiektu pozostała ruina, a teren jest wystawiony na



Wałbrzyski basen na świeżym powietrzu ma zostać wybudowany w miejscu głównego parkingu przy Aqua Zdroju.

sprzedaż. Na konieczny, kosztowny remont nie zdecydowano się.

W efekcie wałbrzyszanie mogli w ostatnim czasie zazdrościć np. Świdnicy, Strzegomiu, Głuszy, Świebodz-

com, Nowej Rudzie czy maleńkiej Jedlinie-Zdrój, gdzie w ubiegłym roku otwarto Park Wodny dla dzieci, a budowany jest większy basen. Jeździli też na kąpieliska do Czech i... czekali na swój basen. ©

FOT. PAWEŁ GOŁĘBIOWSKI

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCS WROCŁAW

0311469997

Sport we Wrocławiu stał się stylem życia, a nie tylko hobby

Trudno uwierzyć, ale w przyszłym roku Młodzieżowe Centrum Sportu Wrocław (MCS Wrocław) będzie obchodzić 20-lecie istnienia. Jednostka powstała, by przy nowym stylu zarządzania zapewnić mieszkańcom stolicy Dolnego Śląska dostęp do nowoczesnych obiektów, inspirujących wydarzeń i infrastruktury, która zachęca do ruchu – niezależnie od wieku, poziomu sprawności czy sportowej specjalizacji.

To właśnie MCS Wrocław stoi za tysiącami godzin treningów, setkami wydarzeń oraz atmosferą, dzięki której sport

zacji istniejących obiektów i budowa nowej infrastruktury sportowo - rekreacyjnej Wrocławia, w połączeniu z wiedzą i doświadczeniem kadry pracowniczej MCS Wrocław, wdrożenie programów stworzonych do wsparcia sportu profesjonalnego i amatorskiego przyczyniły się do ich rozwoju.

Nowo powstała instytucja otrzymała misję: „Więcej sportu dla młodego Wrocławia”. Program działania zakładał rozbudowę miejskiej oferty sportowej, większą dostępność obiektów oraz aktywizację młodych wrocławian do regularnego ruchu.



we Wrocławiu stał się stylem życia, a nie tylko hobby. MCS Wrocław udostępniając bazę sportowo - rekreacyjną, obejmującą 106 obiektów sportowych, realizuje zadania związane z szeroko pojętym promowaniem sportu i kultury fizycznej. MCS jest organizatorem imprez sportowo - kulturalnych w zakresie upowszechnienia różnych form aktywności fizycznej, w tym sportu amatorskiego i przede wszystkim zapewnia aktywną formę wypoczynku skierowaną dla wszystkich grup wiekowych mieszkańców Wrocławia.

Tronę historii

Aktywność fizyczna to klucz do długiego życia. Regularny ruch nie tylko poprawia naszą kondycję, ale także wpływa pozytywnie na samopoczucie psychiczne. Zapewne ta wiedza miała wpływ na powołanie do życia 1 lipca 2007 roku Młodzieżowe Centrum Sportu Wrocław. Radni miejscy nie mieli wątpliwości, że miasto powinno inwestować nie tylko w sport, lecz w rozwój oferty przede wszystkim dla młodych ludzi i wszystkich aktywnych.

MCS Wrocław jest jednostką budżetową gminy, która przejęła część majątku i obowiązków po Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. Dynamiczny okres moderni-

Młodzieżowe Centrum Sportu Wrocław koncentrowało się na tworzeniu przestrzeni i inicjatyw, które łączyły sport, edukację i rekreację. Od początku istnienia jednostka wyróżniała się elastycznością i nowoczesnym podejściem do zarządzania miejskimi obiektami sportowymi.

Od turniejów po wielkie imprezy biegowe

MCS Wrocław stało się spadkobiercą doświadczeń i zadań MOSiR-u. Nie oznaczało to prostej kontynuacji – przeciwnie, dawało szansę na uporządkowanie i unowocześnienie zarządzania sportem miejskim. MCS przejęło najważniejsze obiekty i programy, w tym działania związane z biegami masowymi, wydarzeniami rekreacyjnymi czy szkoleniem młodzieży.

Od pierwszego dnia działalności MCS Wrocław stawiało na wielotorowe działania i konsekwentne budowanie sportowej tożsamości Wrocławia. Co roku organizowane są tu wydarzenia skierowane do dzieci i młodzieży. Przykładem są ferie na Skateparku, które zachęcają najmłodszych do ciekawej aktywności w postaci nauki jazdy na deskorolce, rolkach czy BMXie.

Prawdziwą wizytówką MCS-u jest Nocny Wrocław Półmaraton, który od lat



Wizualizacja przedstawia mini tor żużlowy, który ma powstać na Stadionie Olimpijskim.

przyciąga biegaczy z całej Polski i Europy, stając się jedną z najważniejszych imprez biegowych w kraju.

W tym roku 12. Tarczyński Nocny Wrocław Półmaraton zapowiada się rekordowo pod względem liczby uczestników. Organizatorzy przygotowali 26 066 pakietów startowych i zapewniają, że podczas wydarzenia nie zabraknie atrakcji. Priorytetem pozostaje bezpieczeństwo biegaczy, a trasa została zaplanowana tak, aby każdy mógł cieszyć się komfortem biegu i wyjątkową atmosferą nocnego Wrocławia w pobliżu zabytkowych, pięknie iluminowanych miejsc.

Ze względu na komfort uczestników zmieniono miejsce startu i mety, bieg wystartuje z al. Śląskiej i zakończy się na stadionie Tarczyński Arena Wrocław.

To dzięki zaangażowaniu MCS-u, miasta Wrocław oraz wsparciu sponsora tytularnego Tarczyński S.A. udało się jeszcze bardziej podnieść rangę wrocławskiego biegu.

Warto dodać, że półmaraton ponownie znalazł się w prestiżowym cyklu „Korona Polskich Półmaratonów”.

Do kalendarza sportowych atrakcji dołączyły także wydarzenia o szerszym, rodzinnym charakterze – jak WrocWalk, propozycja dla osób, które zamiast rywalizacji wybierają rekreację i zwiedzanie miasta poprzez ruch. Czas pokonania całej trasy nie jest istotny – w wydarzeniu liczy się jedynie udział, spacer po Wrocławiu oraz poznanie historii miasta.

Obiekty, które tworzą sportowy Wrocław

MCS zarządza jednym z największych zasobów sportowych w regionie – od kulturo-

wo-historycznego Stadionu Olimpijskiego, przez kameralne hale i boiska osiedlowe, po Tor Kolarski „Poświętne” im. Wernera Józefa Grundmanna, Skate Park „Legnicka”, czy popularne kąpielisko „Morskie Oko”. Obiekty takie, jak Hala „Parkowa”, Stadion Sportowy „Zakrzów”, boiska przy ul. Kadłubka, rozległe Pola Marsowe, teren rekreacyjny Wzgórza Gajowego tworzą wielowymiarową sieć przestrzeni, w których mieszkańcy ćwiczą, trenują, rywalizują i odpoczywają. Wszystkie te miejsca wyróżnia jeden wspólny mianownik: są dostępne, otwarte i pełne energii.

Dostępność tych obiektów dla mieszkańców – zarówno profesjonalistów, jak i amatorów – była od początku jednym z filarów działalności MCS-u. Dynamika Wrocławia wymaga nieustannego rozwoju infrastruktury, a MCS odpowiada na te potrzeby planem modernizacji obiektów sportowych. Już teraz trwa szeroko zakrojona metamorfoza hal i stadionów, której celem jest zwiększenie funkcjonalności i bezpieczeństwa oraz poprawa komfortu użytkowników.

Nowe inwestycje na Zakrzu i Leśnicy

W najbliższym czasie planowane jest ogłoszenie przetargu na inwestycje związane z boiskami. Na Stadionie Sportowym „Zakrzów” planowana jest budowa pełnowymiarowego boiska wraz z trybuną mobilną i oświetleniem. Inwestycja obejmuje również budowę zaplecza sanitarno-szatniowego, co znacząco zwiększy komfort korzystania ze stadionu.

Równolegle na Stadionie Sportowym „Leśnica” plano-

wana jest budowa nowego boiska wraz z oświetleniem oraz wyposażeniem w niezbędne elementy, m.in. płotki, bramki i inne urządzenia sportowe.

Realizacja obu inwestycji poprawi funkcjonalność i bezpieczeństwo obiektów, umożliwiając organizację treningów i wydarzeń sportowych w komfortowych warunkach.

Mini tor żużlowy na Stadionie Olimpijskim

Projekt mini toru żużlowego przy al. Ignacego Jana Paderewskiego 35 otrzymał pozytywną opinię konserwatora zabytków. To istotny krok przy tak historycznym miejscu i warunek konieczny, żeby inwestycja mogła być dalej realizowana.

Mini tor będzie miejscem, gdzie młodzi zawodnicy będą mogli rozwijać swoje umiejętności.

Młodzieżowe Centrum Sportu Wrocław od 20 lat tworzy wyjątkowy charakter Stadionu Olimpijskiego, miejsca, które jest domem Bertarda Sparty Wrocław, jednego z najbardziej utytułowanych klubów żużlowych w Polsce i pięciokrotnego drużynowego mistrza kraju.

To także przestrzeń, z którą silnie związani są

Panthers Wrocław, czterokrotni mistrzowie Polski od lat budujący sportową markę Wrocławia również na arenie międzynarodowej.

Olimpijski odzyska znicz

Wieża zegarowa Stadionu Olimpijskiego przejdzie remont, który obejmie m.in. konserwację elewacji, wymianę pokrycia dachowego, naprawę odwodnienia, montaż monitoringu oraz instalację nowego znicza olimpijskiego ze stali nierdzewnej wraz z instalacją gazową. Zakończenie inwestycji planowane jest na sierpień 2026 roku, a postępowanie przetargowe dla tego zadania zostało już ogłoszone.

Jak informuje Łukasz Wójcik, dyrektor MCS Wrocław, w najbliższym czasie planowana jest realizacja aż 27 inwestycji. Wszystkie mają wspólny cel, czyli stworzenie nowoczesnej, bezpiecznej i atrakcyjnej bazy sportowej, która będzie służyć nie tylko klubom i zawodnikom, ale również rodzinom, młodzieży oraz wszystkim aktywnym mieszkańcom miasta.

Nowoczesne spojrzenie

Młodzieżowe Centrum Sportu nie tylko zarządza obiektami – ono je przekształca. Tworzy przestrzenie, które inspirować, motywować i umożliwiają mieszkańcom rozwój sportowy. Dzięki inwestycjom w infrastrukturę, modernizację obiektów i rozbudowie oferty wydarzeń, MCS buduje silny fundament pod przyszłość, w której Wrocław pozostanie jednym z najbardziej sportowych miast w Polsce. A przyszłość zapowiada się imponująco: nowoczesne hale, odnowione boiska, kompleksowo zmodernizowane stadiony i coraz bardziej rozwinięta oferta rekreacji. Wrocław dosłownie i symbolicznie biegnie dalej-szybciej, dalej, lepiej.



Taksówkarze pod lupą policji oraz ITD



FOT. KMP WAŁBRZYCH

Ogólnopolskie działania „Taxi” prowadzono także na terenie Wałbrzyska i powiatu wałbrzyskiego. Przyniosły efekty.

Paweł Gołębiowski
Powiat wałbrzyski

W Wałbrzychu i powiecie policjanci skontrolowali 184 taksówki. Nie wszystkie u przewożących pasażerów było w porządku.

W Wałbrzychu i okolicy policjanci prowadzili działania, nazywane „Taxi”. Był to element ogólnopolskiej akcji. Na naszym terenie uczestniczyło w niej 45 funkcjonariuszy pionu prewencji, ruchu drogowego, kryminalnego oraz innych komórek organizacyjnych (w tym ITD) z Kłodzka i Kamiennej Góry.

Mundurowi skontrolowali 184 pojazdy, wylegitymowali 184 kierowców, w tym 11 cudzoziemców oraz 7 pasażerów.

Przeprowadzono również 125 kontroli bagażu.

- Działania były ukierunkowane przede wszystkim na sprawdzenie, czy kierowcy, świadczący usługi przewozu osób posiadają wymagane uprawnienia, odpowiednie licencje oraz czy pojazdy są sprawne technicznie i dopuszczone do ruchu. Istotnym elementem kontroli było także badanie stanu trzeźwości kierowców oraz weryfikacja, czy przewożą zgodnie z obowiązującymi przepisami - informują w wałbrzyskiej policji.

Dodają, że w trakcie działań ujawniono 24 wykroczenia drogowe, a także przypadek kierowania pojazdem pomimo orzeczonego zakazu sądowego. Zatrzymano 2 dowody rejestracyjne. ©

Najpierw posiedzi, potem odda pieniądze

Adrianna Szurman
Wałbrzych, Świdnica

Księgowa ukradła 1,3 mln zł firmie z Wałbrzyska. Mówi, że miała trudny okres w życiu. Pieniądze będzie oddawać, ale najpierw musi iść do więzienia.

W Sądzie Okręgowym w Świdnicy zapadł skazujący wyrok dla byłej już księgowej wałbrzyskiej firmy, zajmującej się świadczeniem usług komunalnych i ochroną środowiska.

Sąd wymierzył oskarżonej łączną karę 4 lat pozbawienia wolności. Kiedy wyjdzie z więzienia, będzie musiała oddać byłemu pracodawcy pieniądze. Wyrok nie jest prawomocny.

Jak ustalono w czasie postępowania, kobieta zawiązała sobie

wynagrodzenie na listach płac, w efekcie czego na jej konto trafiły wyższe kwoty niż powinny, a także zawiązała zarobki na poczet składek na ubezpieczenia społeczne. Przepiętstw dopuszczała się od 2010 do 2020 roku. W sumie wyrządziła firmie ponad 1,3 mln zł start. Okazało się także, że w 2021 roku pozbyła się prawa do połowy mieszkania i pomieszczenia gospodarczego w Boguszkowie-Gorcach, by uniemożliwić wierzycielom zaspokojenie roszczeń z jej majątku.

Obrońca kobiety, adwokat Jacek Jankowski zaznacza, że jego klientka przyznała się do winy, wykazała skruchę, dokonała częściowego naprawienia szkody i podjęła działania, zmierzające do naprawienia szkody w większym zakresie. ©

KRÓTKO

BOGUSZÓW-GORCE

Jeździł sobie skradzionym autem

Dzielnicy komisariatu w Boguszkowie-Gorcach sprawdzali uprawnienia kierujących oraz stan ich trzeźwości. Na ul. Górnej kontrolowali 31-letniego mężczyznę. Był trzeźwy i miał prawo jazdy. Według policyjnych systemów wyszło jednak na jaw, że samochód, którym się poruszał, w drugiej połowie lutego br. zniknął w niewyjaśnionych okolicznościach z terenu jednego z parkingów w Świebodzicach. Auto o wartości zaledwie 750 zł trafiło na policyjny parking, a podejrzany o kradzież kierowca - na Komendę Powiatową Policji w Świdnicy. PG

WALIM

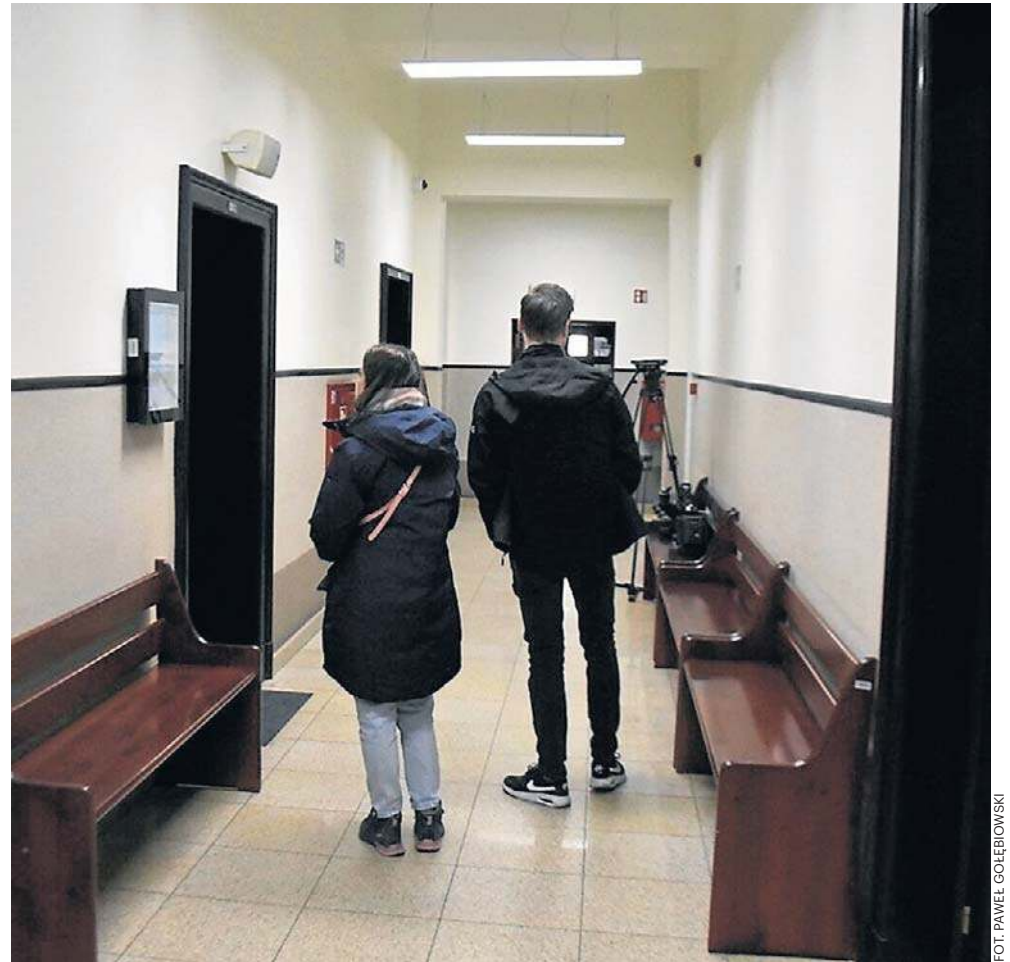
Wygrażał kobietom, uderzył policjanta

Na ulicy Długiej w Walimiu niezadowolony mężczyzna zaczął wygrażać dwóm kobietom, 63 i 23-latkę. Te - w obawie o życie swoje i kilkumiesięcznego dziecka - wezwały policjantów. W trakcie podjętej przez nich interwencji mężczyzna wciąż był agresywny. Nie wykonywał poleceń mundurowych i w pewnym momencie zaatakował jednego z funkcjonariuszy, uderzając go pięścią w twarz. Policjant nie odniósł poważniejszych obrażeń. Pijany agresor został obezwładniony i tego samego wieczora umieszczony w policyjnej izbie zatrzymań. Sąd Rejonowy w Wałbrzychu zdecydował o jego dwumiesięcznym, tymczasowym aresztowaniu. PG

WAŁBRZYCH

Pijany wszedł wprost pod koła

Do groźnego wypadku doszło na ul. Wyspiańskiego w Wałbrzychu. Nietrzeźwy, 32-letni wałbrzyszanin wszedł na jezdnię poza przejściem dla pieszych. Wprost pod jadący samochód osobowy, prowadzony przez 80-latkę. Kierujący - trzeźwy! - nie był w stanie zareagować. Pieszy, który wydmuchał 2,5 promila alkoholu, trafił do szpitala, ale na szczęście nic mu się nie stało i na własne żądanie opuścił placówkę medyczną. Został jednak ukarany mandatem w wysokości 700 złotych za spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu drogowym. ADA



FOT. PAWEŁ GOŁĘBIOWSKI

W Sądzie Okręgowym w Świdnicy ruszył proces cywilny w sprawie śmierci mężczyzny.

NA WOKANDZIE KTO PONOSI WINĘ ZA ŚMIERĆ 49-LATKA?

Miał astmę, mimo to został zbadany

Paweł Gołębiowski
Świdnica

49-latek zmarł po badaniu rezonansem magnetycznym. Rodzina chce ustalenia winnych i być może odszkodowania.

Przed Sądem Okręgowym w Świdnicy uszył 19 marca proces cywilny w sprawie śmierci 49-letniego mężczyzny podczas badania rezonansem magnetycznym. Do tragedii doszło w styczniu 2023 roku w jednej z prywatnych wrocławskich diagnostycznych we Wrocławiu.

Mężczyzna, mieszkaniec Nowej Rudy, szukał przyczyny dokuczającego mu bólu brzucha. Lekarz rodzinny podczas badań zasugerował dalszą diagnostykę. Pan Dominik pojechał z żoną do Wrocławia zrobić prywatnie badanie. Aktywny, prowadzący działalność gospodarczą ojciec trójki dzieci.

- Badanie wykonano. Naszym zarzutem jest to, że nie zidentyfikowano czynników podwyższonego ryzyka. W ułotce środka kontrastowego,

który mu podano czytamy, że powinien podawać ten środek personel, przygotowany na jedno z najważniejszych, podkreślanych w tej ułotce zdarzeń w postaci możliwości wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego. Może on skutkować zgonem i występuje u każdego pacjenta. Natomiast dalej jest napisane, że są pewni pacjenci, u których to ryzyko jest jeszcze wyższe. Do tych pacjentów należą osoby, które mają na przykład astmę. U naszego pacjenta astma występowała, aczkolwiek w stopniu kontrolowanym, od dziecka - mówi adwokat Ilona Kwiecień, reprezentująca rodzinę zmarłego.

Wyjaśnia, że ruszyło postępowanie cywilne, ale trwa już od dawna w tej sprawie postępowanie karne, które jest na etapie opinii biegłych. W po-

Pacjenta nie zapytano o czynniki podwyższonego ryzyka. Ankieta weryfikująca czynniki ryzyka nie była prawidłowo przeprowadzona.

stępowaniu cywilnym jest przesłuchiwany personel medyczny.

- Naszym zdaniem kluczowe w tej sprawie jest to, że pacjenta nie zapytano o czynniki podwyższonego ryzyka. Zadano mu tylko pytanie w ankiecie medycznej o to, czy miał alergię na środek kontrastowy. Podczas kiedy on nie znał nazwy środka kontrastowego, nie mówiąc już o tym, że nie zapoznano go z tym, jaki to jest środek, co się dokładnie z tym wiąże, jakie są przeciwwskazania - wyjaśnia mecenas Kwiecień.

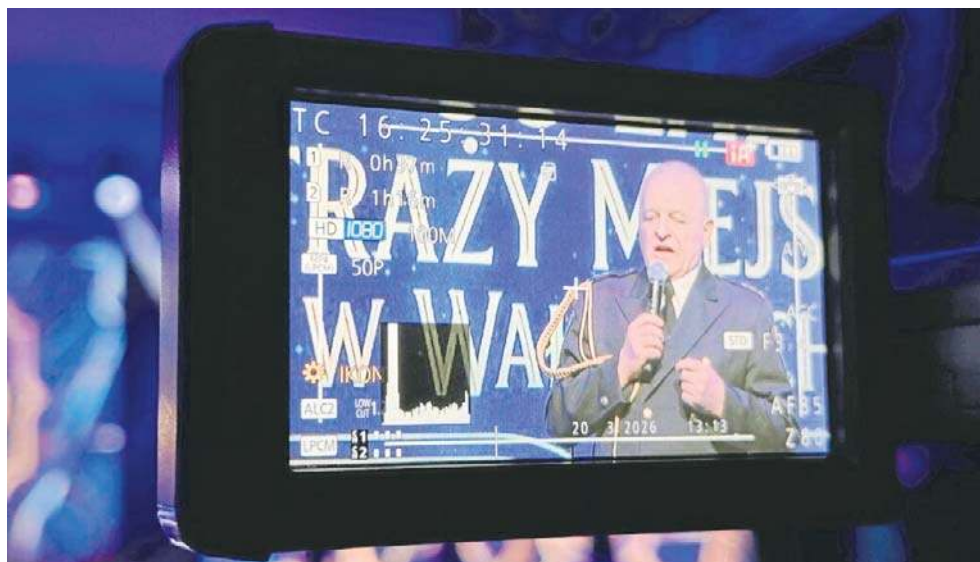
Podkreśla, że chodzi o ustalenie odpowiedzialności placówki. Rodzina uważa, że taka była. Ma m.in. opinię rzeczniaka praw pacjenta, że ankieta, weryfikująca czynniki ryzyka nie była prawidłowo przeprowadzona. Ich adwokat wyjaśnia, że pełnomocnik placówki i placówka kwestionują zasadność tego orzeczenia.

Sprawa wiąże się z dochodzeniem na kolejnym etapie ewentualnego odszkodowania. Na razie nie ma jeszcze mowy o jego wysokości. ©

eprasa.pl 4a28d47105

JUBILEUSZ W STAREJ KOPALNI W WAŁBRZYCHU ODBYŁY SIĘ UROCZYSTE OBCHODY 35-LECIA TUTEJSZEJ STRAŻY MIEJ

Nie kochają ich kierowcy, za to bardzo cen



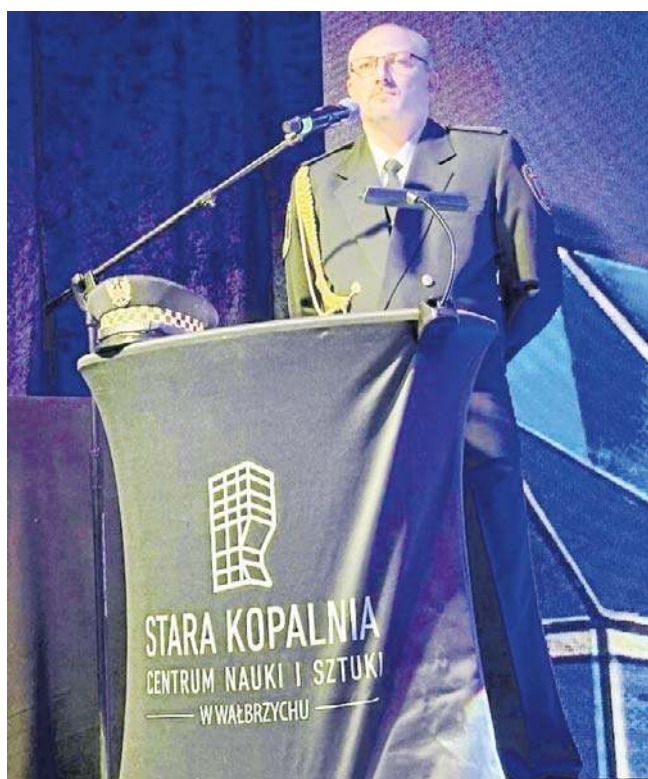
O okolicznościach powołania straży miejskiej opowiedział komendant Kazimierz Nowak.



Podziękowaniom od samorządowców oraz parlamentarzystów nie było końca.



20 marca w Starej Kopalni odbyły się uroczyste obchody 35-lecia Straży Miejskiej w Wałbrzychu.



Strażnicy funkcjonują od 35 lat w strukturach Urzędu Miasta. Gratulacje składali im więc władze Wałbrzyska.



Nie zabrakło przewodniczących Rady Miejskiej Wałbrzyska - Krzysztofa Kalinowskiego i Ryszarda Nowaka.

JSKIEJ. BYŁY GRATULACJE ORAZ AWANSE

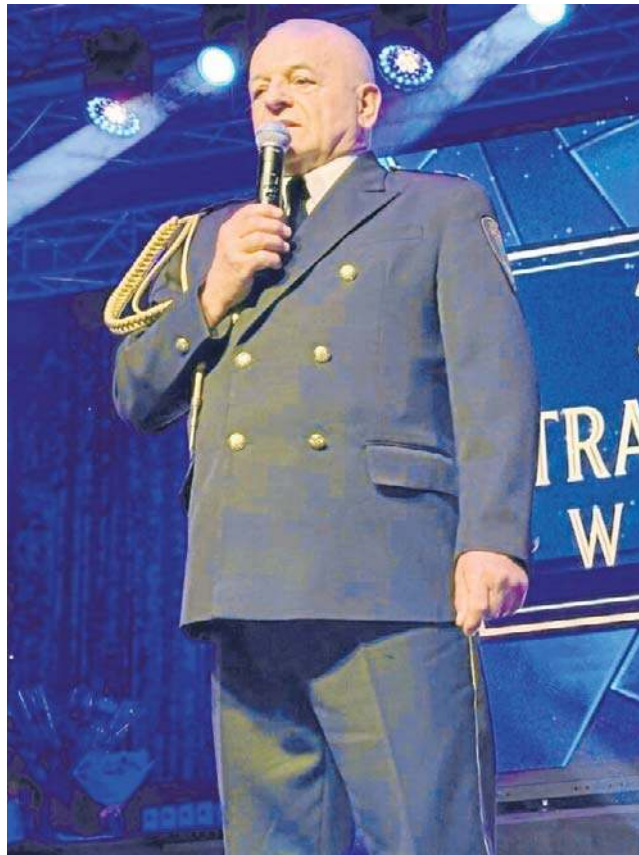
ia mieszkańcy



hu. Wszystkich strażników uhonorowano, a część awansowano.



Było też humorystycznie. Złotą blokadę otrzymał strażnik, który założył największą liczbę blokad na koła.



Strażnicy wiedzą, że nie kochają ich źle parkujący kierowcy, za to szanują będący w potrzebie mieszkańcy.



Strażnicy mówili jednym głosem: uroczyste obchody jubileuszu były dla nich wielkim zaszczytem.



Złoty kilof otrzymał strażnik, dzięki któremu zasypiano wiele niebezpiecznych dziur w białaszybach.



Cztery osoby, w tym komendant Nowak pełnią służbę od początku istnienia formacji.



Wyróżnienia otrzymali wszyscy strażnicy miejscy - nawet ci dokooptowani niedawno.

DALEKO OD SZOSY, CZYLI HISTORIA Z ŻYCIA WZIĘTA (DO TELEWIZJI)

Pół wieku temu Telewizja Polska wyemitowała pierwszy odcinek serialu „Daleko od szosy”. Natychmiast podbił serca telewidzów. Wielu z nich odnalazło w opowieści o Leszku, ambitnym chłopcu ze wsi, obraz swojego awansu społecznego. Większość zdjęć do serialu nakręcono w Łodzi i okolicach, poniekąd czyniąc samo miasto bohaterem trzeciego planu.

Anna Gronczewska

To opowieść o Leszku, chłopaku ze wsi, bez wykształcenia, który zakochuje się w Ani, studentce z Łodzi, porzucając Bronkę, dziewczynę z jego wsi. Została nakręcona na podstawie powieści łódzkiego pisarza Henryka Czarneckiego.

Widzowie szybko pokochali „Daleko od szosy”. W sobotnie wieczory przed telewizorami gromadziły się całe rodziny. Początkowo serial nie wszystkich zachwycił. Listy zwolenników i przeciwników „Daleko od szosy” napływały do łódzkiego Teatru im. Stefana Jaracza oraz Teatru Nowego, w których występowali główni bohaterowie serialu – Krzysztof Stroiński oraz Irena Szewczyk.

„Od pierwszego odcinka poczułam sympatię do Ani – pisała jedna z fanek serialu. – A chyba dlatego, że przypomniła moje szczenięta lata. Też z początku nie wiedziałam czego chcę, ale później, kiedy dojrzałam, było już za późno”.

Nie brakowało też przeciwników „Daleko od szosy”.

„Już dawno wszyscy, których znam (a jest dużo takich osób, bo w szkole, poza nią, w domu) zastanawialiśmy się, co skłoniło reżysera filmu do obsadzenia głównej roli męskiej takim nieciekawym aktorem, słabym, miernym” – pisał kilkunastoletni telewidz.

Serial nie zyskał też sympatii u jednego z mieszkańców Bielej.

– Na ten serial można tylko kląć, wściekać się, w końcu wyłączyć telewizor, by nie oglądać tej durnej akcji, tego nieustannego lizania się! – oburzał się telewidz. – Ostatnio już doszło do położenia tej Ani w łóżku, z Leszkiem oczywiście. Chyba ten serial wyprodukowano tylko dlatego, by zaagitować do związków jak ten, co się tu kroi. Nic dziwnego, że matka jest contra. Żadna inteligentna dziewczyna i z dobrego domu nie chciałaby takiego Leszka. Ani nawet Krzysztofa S.



Krzysztof Stroiński i Sławomira Łozińska stworzyli niezapomniane postacie Leszka i Bronki. Od tych kreacji trudno było im się uwolnić w aktorskiej karierze.

Leszek nie był z Łodzi, ino ze Śląska

„Daleko od szosy” przyniosło wielką popularność grającym w nim aktorom. Ich losy ułożyły się bardzo różnie. Leszek Górecki grał Krzysztof Stroiński, który był wtedy aktorem łódzkiego Teatru im. Stefana Jaracza, choć pochodził ze Śląska. Do Łodzi przyjechał na studia do Szkoły Filmowej, którą ukończył w 1972 roku. Miał wtedy 22 lata. Gdy dostał propozycję, by zagrać Leszka, był mało znanym aktorem. Miał za sobą główną rolę w filmie „Pójdiesz ponad sadem”.

– Reżyser Zbigniew Chmielewski zaprosił mnie do epizodu w serialu „Dyrektorzy”, bo chciał mnie wypróbować – wyjaśniał Krzysztof Stroiński „Dziennikowi Łódzkiemu”. – Zdecydowałem, że zagram w „Daleko od szosy”.

Krzysztof Stroiński wiele razy musiał się tłumaczyć dlaczego jego bohater posługuje się takim prostym językiem. Dziś to wielki atut filmu, ale okazuje się, że zaraz po premierze wielu widzów to denerwowało. Leszek często mówił: „ino”. Do legendy przeszło wypowiedziane przez niego: Sie panie częstują, na żądanie raz można.

– Znam wielu ludzi, którzy jak Leszek mówili „ino” czy „wdepnąłem tu na ciastko” – tłumaczył „Dziennikowi Łódzkiemu” Krzysztof Stroiński. – Rodzajowość wiejskiego języka została w tym filmie specjalnie stworzona i zawiera tylko kilka słów sygnałów, by umieścić tę wieś w obszarze, gdzie wpływy miasta nie są silne, gdzie ludzie mówią takim językiem. A Leszek pochodził właśnie z takiej wsi. Poza tym wszystko, co tutaj się dzieje, zostało oparte o przeżycia prawdziwych bohaterów. Naprawdę jest taki Leszek, Ania, Bronka. Jest to rzeczywiście historia z życia wzięta.

Niedługo po premierze serialu Krzysztof Stroiński nie narzekał, że brał udział w takiej produkcji.

– Bardzo wiele osób ostrzegało mnie, że taka rola zbyt wiąże aktora z określoną postacią, że odcina go od innych propozycji – mówił Stroiński. – Ja nie otrzymuję takich ilości propozycji filmowych i nie miałem zbyt wiele do stracenia. Zainteresowała mnie postać. Istniała szansa zbudowania jej. I chciałem z tego skorzystać...

Zyskał ogromną popularność. 59-letni Dariusz Kuczyński, mechanik samochodowy z Ło-

dzi, opowiada, że kiedyś ze szkołą, chyba już w technikum, poszedł do Teatru im. Jaracza. Nie pamięta tytułu spektaklu tylko to, że grał w nim Krzysztof Stroiński.

– Gdy pojawił się na scenie, to cała widownia skandowała: Leszek, Leszek! – wspomina Darek.

Jak ciężko uciec od Leszka

W 1978 roku, a więc dwa lata po premierze „Daleko od szosy”, Krzysztof Stroiński wyjechał z Łodzi. Od tej pory można go oglądać na deskach warszawskich teatrów. Dziś jest jednym z najpopularniejszych polskich aktorów. Był czas, kiedy miał dość roli Leszka Góreckiego. Dziś podchodzi do niej z dystansem.

– Nie pomogła, a przeszkodziła – mówił w wywiadzie dla „Dziennika Gazety Prawnej”. – Odbiór był dwuznaczny. Wtedy seriali robiło się niewiele, więc ten gatunek nadawał się do krytykowania, zwłaszcza jeżeli dotyczył sytuacji robotniczo-chłopskiej, niewygodnych społecznych aspiracji i krzewienia optymizmu. To paradoksalnie okazało się siłą serialu. Zyskałem sympatię i rozpoznawalność, ale straciłem kontakt z filmem i miałem długą przerwę. Wróciłem fil-

mem Macieja Dejcera „300 mil do nieba” pod koniec lat 80. W dziesięć z tamtych lat starzeją się razem ze mną i rozpoznają mimo zmiany aparycji.

Ania wychodzi za męża dwa razy w tygodniu

Anię, wielką miłość, a potem żonę Leszka Góreckiego grała łódzianka Irena Szewczyk. Gdy dostała tę propozycję, miała 29 lat, a rok wcześniej skończyła łódzką Szkołę Filmową. „Daleko od szosy” nie było jej filmowym debiutem. Oglądaliśmy ją między innymi w „Rzeczpospolitej Babskiej” czy „Milionie za Laurę”. Do „Daleko od szosy” trafiła przez zdjęcia próbne.

– Cieszyłam się, że to serial – opowiadała w latach 70. „Dziennikowi Łódzkiemu” Irena Szewczyk. – Ale nie zastanowiłam się nad tym, że po pierwszym, drugim odcinku przyjdzie trzeci, szósty. W ciągu jednego dnia będę grać maturzystkę i matkę. Trzeba było się szybko przeistaczać. Dla mnie wszystko działo się w ciągu kilku miesięcy, od stycznia do lipca. Najbardziej bałam się trzeciego odcinka. Był to moment, w którym zaczynałam konkurować z Bronką.

Irena Szewczyk, która była wtedy aktorką łódzkiego Teatru Nowego, mówiła że przenosiła wiele zachowań ze swego prywatnego życia do życia Ani i odwrotnie.

– Mój prywatny ślub odbył się na tydzień przed filmowym – zdradzała. – W filmie dostaję pierścionek od ojca, we własnym – od teściowej.

Co ciekawe, tą teściową była nieżyjąca już Krystyna Bobrowska, wieloletnia prezes Towarzystwa Przyjaciół Łodzi.

Irena Szewczyk rola Ani przyniosła wielką popularność. – Miła pani w sklepie z gospodarstwem domowym obiecała odłożyć mi komplet zagranicznych garnków, gdy jej powiem jak skończy się serial – mówiła „Dziennikowi”.

W 1978 roku wyjechała z Łodzi. Zaczęła grać w warszawskich teatrach. Ale w 1984 roku powróciła do rodzinnego miasta

i Teatru Nowego. W 1994 roku pożegnała się z aktorstwem. Skończyła pedagogikę na Uniwersytecie Łódzkim. Obroniła doktorat, zrobiła habilitację. Dziś jest profesorem nadzwyczajnym łódzkiej uczelni. Dr hab. Irena Szewczyk-Kowalewska to wykładowca Pedagogiki Przedшкоlniej i Wczesnoszkolnej Uniwersytetu Łódzkiego.

Wiejska dziewczyna prosto z Warszawy

Niezapomnianą Bronkę, wiejską dziewczynę Leszka, zagrała Sławomira Łozińska. Do dziś jest znaną aktorką. Była nawet dyrektorem Teatru Ate-neum. Mogliśmy ją oglądać między innymi w serialu „Barwy szczęścia”. Wiele lat była żoną Janusza Olejniczaka, pianisty, laureata Konkursu Chopinowskiego z 1970 roku.

Sławomira Łozińska miała 23 lata, kiedy dostała rolę w „Daleko od szosy”. Choć urodziła się w Warszawie to wspinała zagrała wiejską dziewczynę. Chyba każdy pamięta scenę w której Bronka je czeresnie...

– Przez mniej więcej 20 lat miałam dość kojarzenia mnie tylko z tą jedną postacią – mówiła w wywiadzie dla „Tele Tygodnia” Sławomira Łozińska. – Ale potem pomyślałam sobie, że coś w tym musi być, skoro ludzi ta rola tak niezmienne bawi, wzrusza i ciekawi. Z pokorą i radością powróciłam do opowieści o Bronce i myślę, że tak już będzie zawsze.

Aktorką nie jest już natomiast Barbara Burska, która grała Zośkę, jedną z przyjaciółek Ani Góreckiej.

Tragicznie potoczyły się losy drugiej z jej serialowych koleżanek, Wieśki. Zagrała ją Anna Blandyna Szczepaniak, nazywana przez kolegów Blanką. W „Daleko od szosy” zagrała jedną ze swych pierwszych ról. Zapowiadała się na dobrą aktorkę. Życie zweryfikowało te plany.

Jeszcze na studiach w warszawskiej szkole teatralnej związała się z Andrzejem Strzeleckim, planowali ślub, ale do niego nie doszło. Wszystko przez nową miłość. W Teatrze Polskim w Warszawie poznała aktora Andrzeja Antkowiaka. Był od niej starszy o 15 lat. Młoda aktorka oszalała z miłości. Nie przeszkadzało jej to, że był żonatym i lubił za często zaglądać do kieliszka. Alkohol sprawił, że stracił pracę w Teatrze Polskim w Warszawie. Zmarł nagle w styczniu 1979 roku. Wcześniej zdążył się dla niej rozwieść. Młoda aktorka popadła w depresję. 2 marca wyskoczyła z okna jednej z warszawskich kamienic. Miała 28 lat.

O tych dramatach nie wiedzą lub nie pamiętają widzowie, którzy dalej z przyjemnością oglądają kolejne powtórki odcinków „Daleko od szosy”. Szczególnie w Łodzi, gdzie śledzą losy bohaterów, jednocześnie z sentymentem przypominają sobie miasto sprzed 50 lat. ©

Nazywa się Lechosław Uciński, od dawna jest już na emeryturze. Lubi czasem powspominać, obejrzyć po raz setny odcinki „Daleko od szosy”. Wtedy przed oczami znów staje całe jego życie. Dzieciństwo, młodość spędzona we wsi pod Bełchatowem. Potem praca na Śląsku. I te pamiętne wakacje, podczas których spotkał Anię, swoją największą miłość. Wyjazd do Łodzi, nauka w wieczorowym technikum, praca w łódzkim MPK.

Być może nie poznalibyśmy jego historii, gdyby nie Henryk Czarnecki. Był pisarzem, ale też nauczycielem języka polskiego.

- Poznałem go w Łodzi, w Technikum Samochodowym przy ul. Prożka - opowiadał nam Lechosław. - Uczył mnie polskiego. Akurat pisał książkę „Profesor na drodze”, potem na jej podstawie powstał film. Gdy napisał jakiś rozdział, to czytał go na lekcjach. Potem zadał nam temat wypracowania „Moja droga do szkoły”. Chciał się dowiedzieć, jak to się stało, że nie skończyliśmy w normalnym czasie szkoły, a zaczęliśmy się uczyć, gdy już pracowaliśmy, mieliśmy rodziny.

Leszek Uciński też napisał wypracowanie. Spodobało się profesorowi Czarneckiemu. Jednak przez myśl nie przyszło mu, że stanie się podstawą serialu, a potem i książki.

- Bardzo wiele serialowych historii pokrywa się z moim życiem! - przyznaje Leszek Uciński.

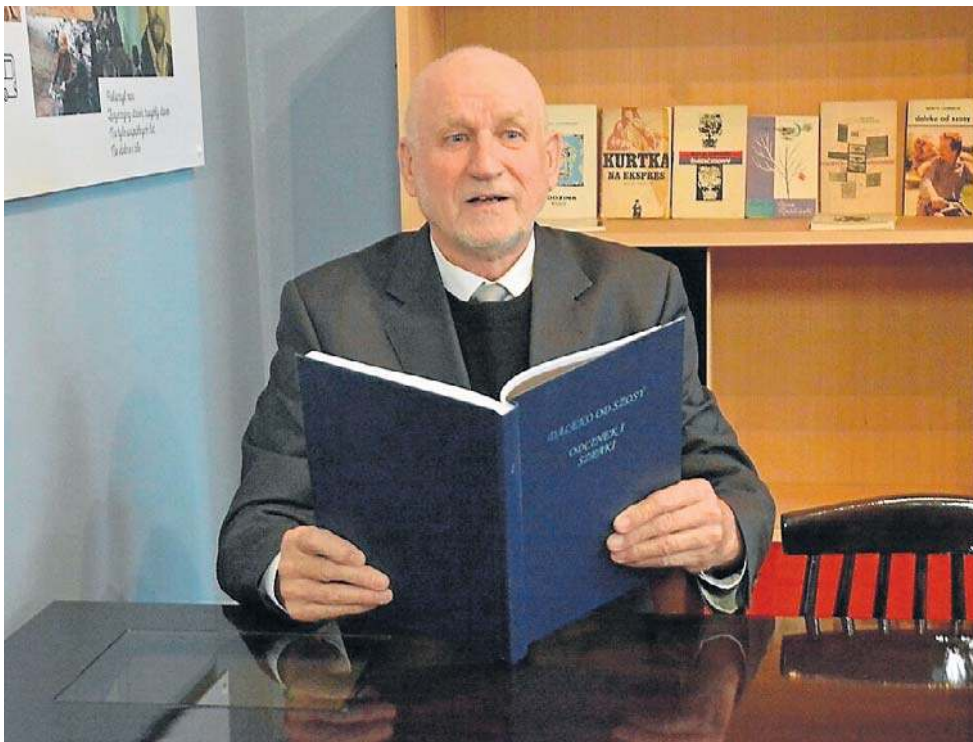
Czereśnie nie tak słodkie jak w serialu

Tak jak Leszek Górecki, główny bohater „Daleko od szosy” pracował ciężko od dziecka. Pracował „u szmaccarza”, w sadzie. Sam sobie złożył rower...

- Takie było życie na wsi - przypomina. - Rodzice nie dawali kieszonkowego, była bieda i Leszek musiał sobie radzić. A był zaradny i tak mu zostało!

Zaraz po podstawówce złożył dokumenty do Zasadniczej Szkoły Zawodowej w Żelowie. Chciał zostać mechanizatorem. Miał tam iść z pięcioma kolegami z klasy. Ale zaczęli po kolei rezygnować ze szkoły. Zrezygnował i Leszek. Zdecydował, że nie będzie się uczył, a zacznie zarabiać. Razem z tatą krył dachy słomą. Latem dorabiał sobie w sadach. Zbierał jabłka, grusze w sadzie w Woli Węgrzyna koło Stróży. Potem pojechał na czereśnie. Sad znajdował się w okolicach Mikołajewic.

- Pojechałem do Lutomierska tramwajem, a potem szedłem dwa czy trzy kilometry pieszo - wspominał. - W sadzie rosło 96 czereśni. Znajdował się blisko stawu i cmentarza. Było tam wiele drzew, na których czaiły się szpaki. Musiałem rano wstawać, by przy pomocy wiadra i własnego głosu je przepędzać, bo przecież zjadłyby wszystkie czereśnie. Przyjeżd-



Lechosław Uciński od dawna jest już na emeryturze. To on był pierwowzorem głównego bohatera „Daleko od szosy”. Na zdjęciu nasz bohater w Zespole Szkół Samochodowych w Łodzi, którego jest absolwentem.

JAK LECHOSŁAW ZOSTAŁ LESZKIEM

Główni bohaterowie „Daleko od szosy” mają swoje pierwowzory. Prawdziwy Leszek pochodzi spod Bełchatowa, z niewielkiej wsi Brzeziny w województwie łódzkim. To jego życie stało się kanwą jednego serialu.

Anna Gronczewska

dzały też dziewczyny, które zbierały owoce.

Sceny te znalazły się w serialu. Dzierżawcę czereśniowych drzew grał Gustaw Lutkiewicz. I śpiewa słynną już piosenkę z refrenem:

Daj mi nogę, daj mi nogę,
ja ci nogi dać nie mogę.

- Ta piosenka to był mój pomysł - opowiadał nam Leszek Uciński. - Mój najstarszy brat miał zespół muzyczny. Grał na akordeonie, na weselach. I śpiewali właśnie tę piosenkę. Tylko że w rzeczywistości brzmiała bardzo ładnie. W serialu słyszymy uproszczoną wersję.

W Brzeziach jego rodzice mieli nieduże, bo 2-hektarowe gospodarstwo. A było pięcioro dzieci. Tata dorabiał wykładaniem dachów słomą, a zimą wypłatał kosze z wikliny. Leszek mu pomagał.

- Zresztą kosze, które Leszek wypłata w serialu, pochodziły z naszego gospodarstwa - dodaje.

Motocyklem do rodzinnej wsi

Leszek, gdy miał 18 lat, postanowił pojechać na Śląsk. Pracował w Śląskim Przedsiębiorstwie Robót Drogowych. Poszerzali drogę z Katowic do Warszawy. Pracował w okolicach Siewierza. Potem pojechał do Sosnowca. Zrobił prawo jazdy. Zaczął pracować w Miejskim Przedsiębiorstwie Budownictwa Mieszkaniowego. Zamieszkał w hotelu robotniczym. Hotel był nowoczesny, miał nawet basen.

- Mieszkałem z fajnym kumplem, zresztą w filmie jest to fajnie pokazane - dodaje. - Pracowałem jako betoniarz. Była to bardzo ciężka praca. Gdy skończyłem kurs prawa jazdy, to chciałem pracować jako kierowca.

Podczas pracy na Śląsku odłożył trochę pieniędzy. Kupił sobie motocykl. Czasem odwiedzał rodzinną wieś. Tam czekała na niego dziewczyna. W serialu miała na imię Bronka,

chyba jedynym chłopakiem z okolicy, z którym można pogadać, wesoło spędzić czas. Był kulturalny, miły. Często go odwiedzali, on przychodził do nich. Od razu jego uwagę zwróciła Ania.

- Miała bardzo ładne nogi! - śmieje się Leszek.

Wakacje szybko się skończyły. Dziewczyny wróciły do Łodzi. Ale Ania Beldycka nie zapomniała o Leszku. Pisała do niego listy, przysyłała mu książki.

- W naszej wsi nie było jeszcze prądu, więc czytałem te książki przy lampie naftowej - opowiadał Leszek Uciński. - Często na głos, moim rodzicom. Mama robiła coś przy kuchni, tata wypłatał kosze... Ale bardzo chętnie słuchali.

Między Anią i Leszkiem narodziła się miłość. Tymczasem była jeszcze Krystyna. Leszek chciał być wobec niej uczciwy. Powiedział, że kocha inną. Rozstali się. Krystyna poznała innego chłopaka. Wzięli ślub cywilny i szykowali się do kościelnego. Miał się odbyć w sobotę. Pozostali im do załatwienia ostatnie formalności. W czwartek, a więc dwa dni przed ślubem, jechali do księdza.

- Podobno to Krystyna chciała prowadzić motocykl, ale on uznał, że dziewczyna nie będzie go wozić - tłumaczył. - Usiadł za kierownicą, choć nie miał prawa jazdy. Jechali zwirową drogą. „Nie wyrobił” na zakręcie. Wypadli z drogi. Krystyna wylądowała w ziemniakach, uderzyła głową w ziemię...

Krystyna doznała uszkodzenia rdzenia kręgowego. Do końca życia jeździła na wózku inwalidzkim. Została pochowana na cmentarzu w Szczercowie.

- Zawsze, gdy jestem w rodzinnych stronach, to zapalam znicz na jej grobie - dodaje jej dawna miłość.

Pod wpływem Ani Leszek zaczął myśleć o nauce. Gdy wrócił z wojska, wyjechał do Łodzi. Kiedyś jechał z Anią tramwajem i zobaczyli ogłoszenie, że MPK poszukuje kandydatów na kurs dla kierowców autobusów. Zgłosił się. Skończył kurs. Został kierowcą autobusu. Zapisał się do technikum samochodowego. Wziął ślub z Anią. Urodził się im pierwszy syn Przemek. Zdał maturę. Na studia jednak nie poszedł, choć już złożył papiery. Uznali z Anią, że byłyby to kolejne lata wyjęte z ich życia...

Tak jak w serialu, Leszek nie miał początkowo dobrych stosunków z teściową. Pracowała w kadrach, w „Stomilu”, jeszcze dorabiała sobie prowadząc agencję PKO.

- Ania była chyba na czwartym roku studiów, wróciła do domu i źle się czuła - opowiada Leszek. - Wymiotowała. Mama zrobiła jej awanturę, bo myślała, że jest w ciąży. Mnie też się oberwało, choć nie byliśmy winni. Od tego czasu

mama Ani odsunęła się ode mnie. Na nasz ślub jednak przyszła. W tym dniu przemówiła do mnie, gdy składała życzenia. Tata Ani zawsze nam sprzyjał. Pochodził ze wschodu, pracował w „Agromie”.

Tak jak w filmie, jeszcze jako kawaler, wynajmował pokój w kamienicy przy ul. 22 Lipca (dziś 6 Sierpnia).

Po ślubie z Anią wynajmowali pokój w domu przy ul. Pojezierskiej. Gdy urodził się Przemek, krótko mieszkali u teściów, a potem przeprowadzili się do domu przy ul. Drewnowskiej.

- Dom był przeznaczony do rozbioru i warunki były okropne - wspomina Leszek. - Pokój miał 2,5 metra szerokości, 6,5 długości. Mieliśmy tylko zimną wodę. Ubikacja znajdowała się na podwórku. Gdy na dachu leżał śnieg, to było ciepło.

Potem dostali upragnione mieszkanie na Retkini. Leszek awansował w pracy. Zaczął pracować w kontroli jakości, a jak skończył technikum, to został kierownikiem zajezdni. Cały czas dorabiał sobie na pół etatu jako kierowca autobusu. Potem kupił sobie od znajomych fiata 125 p i w weekendy jeździł jako taksówkarz.

Leszek, przeprowadzamy się!

Rodzina Ucińskich opuściła jednak Łódź. Kiedyś Ania z kolegami i koleżankami z pracy pojechali na wycieczkę w góry, w okolice Bielska-Białej. I zachwyciła się tamtymi terenami!

- Leszku, przeprowadzamy się! - stwierdziła po powrocie z wycieczki. I tak zrobili.

Po urodzeniu Marcina, drugiego syna, Ania zaczęła chorować. Stwierdzono u niej stwardnienie rozsiane. Mimo ciężkiej choroby, nie poddawała się. Pisała wiersze, malowała. Ale choroba postępowała. Ania zmarła w 2014 roku.

Leszek Uciński często przyjeżdżał na plan „Daleko od szosy”. Był nawet konsultantem serialu. Poznał dobrze Krzysztofa Strońskiego, który zagrał Leszka Góreckiego.

- Bacznie mnie obserwował - śmieje się Leszek Uciński. - Wiele rozmawialiśmy, w chwilach wolnych od zdjęć spacerowaliśmy. Mogę powiedzieć, że się zaprzyjaźniliśmy.

Po przeprowadzce do Bielska-Białej zaczął pracować w „Polmożbycie”. Najpierw w warsztatach, potem został kierownikiem salonu. Kiedyś, gdy jeszcze pracował w serwisie, swoim „maluchem” podjechał Krzysztof Stroński. Bardzo się zdziwił, że zobaczył Leszka. Okazało się, że w okolicach Bielska-Białej mieszkają rodzice aktora.

- My pojechaliśmy do jego rodziców, Krzysztof z żoną odwiedził nas - opowiada Leszek. - Potem załatwiałem mu różne auta. ©

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE
PANORAMA

Program telewizyjny

KOMEDIA SOBOTA TVN 21:45

Barbie

Barbieland to bajkowa kraina, w której każda Barbie odnosi niesamowite sukcesy, wiodąc bajkowe życie pełne zabawy, brokatu i pięknych kreacji! Nieodłącznym elementem codzienności każdej lalki jest radość i tocząca się dookoła niej egzystencja w cukierkowym świecie, pozbawionym zmartwień. Wszystko zmienia się, kiedy stereotypowa Barbie doświadcza pierwszych sennych koszmarów, które stopniowo przeradzają się w egzystencjalny kryzys... Zupełnie inaczej jest z Kenami, którzy w tej krainie szczęśliwości żyją razem z Barbie. Ich całe życie toczy wokół świetnie wyglądających i zawsze tryskających energią lalek. Wszystko się zmienia, gdy Barbie, miotana wątpliwościami, trafia do prawdziwego świata,



a towarzyszy jej Ken. Film w reżyserii Greta Gerwig ogląda się jak bajkę z gwiazdami w głównych rolach. Barbie grana jest przez Margot Robbie, a w roli Kena obsadzono przystojnego Ryana Goslinga, który w filmie pokazuje nie tylko zdolności aktorskie, ale też wokalne i taneczne.

KOMEDIA NIEDZIELA TVP 2 22:35

Miłość jak miód

Majka i Agata, przyjaciółki z lat szkolnych, utrzymują kontakt, choć mieszkają od siebie daleko. Majka prowadzi cukiernię i od 10 lat jest wdową. Obecnie nie ma czasu, żeby myśleć o sobie. Właśnie wprowadziła się do niej jej 32-letnia córka Kamila z dwójką własnych dzieci, a 21-letni syn Mateusz nie chce rozpocząć samodzielnego życia i pójść własną ścieżką. Z kolei Agata, wzięta architektka, jest na zakręcie drogi życiowej. Właśnie dowiedziała się, że jej partner Rafał postanowił odejść do innej, młodszej kobiety. Rafał jest pisarzem, a Agata od lat wspierała go i utrzymywała finansowo, gdy ten podejmował swoje kolejne pisarskie próby. Doświadczone przez życie kobiety spotykają się na pogrzebie



koleżanki w nadmorskiej miejscowości. Postanawiają odmienić los. Zamieniają się miejscami zamieszkania, co pozwoli im zaistnieć w innym środowisku. W górach Majka nawiązuje bliską znajomość z sąsiadem, a Agata nad morzem spotyka dawną miłość.To obyczajowa komedia o dojrzałej przyjaźni i miłości.

FILM PRZYGODOWY NIEDZIELA TV PULS 12:00

Noe: Wybrany przez Boga

To widowiskowa opowieść zainspirowana biblijną historią o sile ducha, poświęceniu i nadziei. W świecie spustoszonego przez ludzki grzech, Noe otrzymuje misję od Boga. Po snach zapowiadających nadejście strasznej powodzi, która zniszczy całe życie na Ziemi, zostaje poproszony przez istotę wyższą o zbudowanie arki, aby ocalić wybrane stworzenia na Ziemi przed nadejściem powodzi, która zgładzi pozostałe istoty. Chodzi o misję uratowania rodzaju ludzkiego oraz zwierząt przed apokaliptycznym żywiołem. Jednak plan Noego polegający na zabranii w bezpieczne miejsce rodziny i stworzeń bożych zostaje udaremniony przez złowrogię Tubal-kaina i jego



armię. On pojawia się, gdy tylko prace nad łodzią dobiegają końca. Chce, żeby na budowę przez Noego arkę zabrać właśnie jego i jego poddanych. To wielka hollywoodzka produkcja zrobiona z rozmachem i z całą plejadą gwiazd

w obsadzie. W roli tytułowego Noe jak zwykle przekonujący Russell Crowe. Obok niego świetna Emma Watson, a oprócz nich występują też: Logan Lerman, Jennifer Connelly, Douglas Booth, Ray Winston i Anthony Hopkins. .

PONIEDZIAŁEK 30 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Studio Raban 8.00 Serwis Info 8.30 Zaraz wracam (98) 9.05 Ranczo (122): Wszystko jest teatrem 10.00 Komisarz Alex (1): Pozdrowienia z Łodzi 11.00 Ojciec Mateusz (106): Sztuka dojrzewania 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.35 Rok w ogrodzie extra 12.50 Ssaki: Ciemność – serial dok. W. Bryt. 2024 14.00 Złoty chłopak (258)

15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (874) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Klan (4684) 18.20 Zaraz wracam (99) – serial obyczaj. Polska 18.55 Akacyjowa 38 (836) 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Teatr TV: Stan podgorączkowy – spektakl Polska 2026 Reż. Nastazja Gonera, wyk. Bartłomiej Deklewa, Zbigniew Kaleta, Bartłomiej Kotschedoff 22.00 Postscriptum: Stan podgorączkowy – magazyn 22.30 Jeruzolima – budowniczo-wie świętego miasta 0.25 Jan Paweł II **** – film biograf. Polska/Włochy/USA 2006 2.45 Echa Imperium. Dziedzictwo Czynigis-chana – film dokumentalny USA 2021 3.45 Raport specjalny

TVP 2

5.30 M jak miłość (1724) 6.25 Rodzina (nie od) święta 6.50 Barwy szczęścia (3346) 7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny 11.40 Okrasa łamie przepisy 12.15 Kolekcja 12.30 Kolo fortuny 13.15 Panna młoda (58) – serial obyczaj. Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (870): Medycyna pola walki – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (359) 15.50 Przepis dnia – magazyn 16.00 Kolo fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (59) Cihan nie wyjawia Hancer prawdy o Beyzie. Wybuchła konflikt Deryi z Cemilem. Beyza pragnie zemsty na Cihanie i Hancer. Dochodzi do starcia Beyzy z Sinem. Nusret prosi Yoncę, by zacieśniła kontakty z Beyzą. 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3346) 19.55 Przepis dnia – magazyn 20.05 Barwy szczęścia (3347) – serial Polska 20.40 Kulisy „M jak miłość” 20.55 M jak miłość (1921) – serial Polska 21.55 Na sygnale (871, 872) – serial obyczaj. Polska 22.55 Na przekór losowi (5) – serial obyczaj. Włochy/Francja/Niemcy 0.00 Kod Annie Parker *** – dramat obycz. USA 2013 Reż. Steven Bernstein 1.50 Instynkt (13) 2.45 Akacyjowa 38

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy 6.00 Nowy dzień – magazyn informacyjny 8.30 Malanowski i Partnerzy (210, 211): Droga tajemnica / Nieznajomy przyjaciel – serial fab.-dokumentalny Polska 2010 9.30 Trudne sprawy (1016, 1017) – serial fab.-dokumentalny 11.35 Gliniarze (682-684) – serial fabularno-dokumentalny 14.40 Dlaczego ja? (1536): Chłopiec z psem

15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.30 Na ratunek 112 (1133) 17.00 Gliniarze (1173) Handlarze żywym towarem przygotowują transport porwanych kobiet. Śledztwo komplikuje podejrzenie o istnieniu wtyczki w policji. Konflikt między partnerami zmusza Szwarca do podjęcia trudnej decyzji. 18.00Pierwsza miłość (4185) – serial Polska 2026 18.50 Wydarzenia 19.18 Gość „Wydarzeń” 19.55 Milionerzy – teleturniej 20.30 Farma – reality show 21.40 Znachor **** – melodramat Polska 2023 Reż. Michał Gazda, wyk. Leszek Lichota, Maria Kowalska, Ignacy Liss 0.40 Samarytanin *** – film sf USA 2022 Reż. Julius Avery, wyk. Sylvester Stallone 2.50 8 części prawdy *** – film kryminalny USA 2008 Reż. Pete Travis, wyk. Dennis Quaid, Matthew Fox, Forest Whitaker

TVN

5.35 Uwaga! 5.50 Ukryta prawda (1592) 6.45 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Gusto Kuchnia i Wino”, Bydgoszcz 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn inf.-publicystyczny 11.20 Doradca smaku – magazyn kulinarny 11.25 Kuchenne rewolucje: Łódź – Restauracja Chill / Tomaszów Mazowiecki – Toscania 13.40 Ukryta prawda (1704, 1705) – serial fabularno-dokumentalny

15.45 Młode gliny (32) – serial krym. Polska 16.50 Szpital św. Anny (97) – serial obyczaj. Polska 17.55 Detektywi (291) 19.00 Fakty 19.55 Uwaga! – magazyn 20.15 Na Wspólnej (4186) – serial Polska 20.50 The Floor – teleturniej 21.30 Bitwa o gości – reality show 22.40 Tango i Cash *** – film sensacyjny USA 1989 Reż. Andrey Konchalovskiy, wyk. Sylvester Stallone, Kurt Russell, Teri Hatcher Skrajnie różni policjanci, Ray Tango i Gabriel Cash, mają tego samego wroga. Dali się we znaki szefowi mafii w Los Angeles, który postanowił zrobić ich w morderstwa agenta FBI. Trafiają do więzienia, skąd udaje im się uciec. 0.50 Furia – dramat wojenny *** USA/Chiny 2014 Reż. David Ayer, wyk. Brad Pitt, Shia LaBeouf, Logan Lerman 3.35 Co za tydzień – magazyn 4.20 Uwaga! – magazyn

TVN 7

6.50 Szkoła (540, 541) 8.45 Ukryta prawda (1263, 1151, 1152) 11.55 W-11 Wydział Śledczy (882-884) 14.00 Detektywi (49) 15.00 Szpital św. Anny (87) – serial obyczaj. Polska 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (582) 17.00 Zapisane w gwiazdach (11) 18.00 Opowieści małżeńskie (20) 19.00 Ukryta prawda (1649) 20.00 Hotel Paradise (17) 21.00 *** Niezapomniani – thriller psych. USA 2017, reż. Denise Di Novi 23.10 *** Zanim odejdą wody – kom. USA 2010, reż. Todd Phillips 1.15 Skok na głęboką wodę (4)

10.55 **** Siedem lat w Tybecie – film biograf. 1997 13.20 Była sobie muzyka 14.20 Dobre strony 14.35 Tamte lata, tamte dni 15.15 Kamizelka 16.10 *** Party przy świecach – komedia Polska 1980 17.15 Pogranicze w ogniu (24) 18.25 Tygodnik kulturalny 19.20 Poszukiwacze zaginionych arcydzieł 20.00 *** Nigdy nie mów nigdy – film sens. W. Bryt./USA 1983 22.20 Porozmawiajmy szczerze 23.00 *** La Gomera – komedia 2019 0.55 Dzień z życia artysty

10.55 Piłka nożna: Resovia Rzeszów – Świt Szczecin 10.45 Żużel: Kryterium Asów Polskich Lig Żużlowych w Bydgoszczy 12.50 NBA: Milwaukee Bucks – Los Angeles Clippers 14.55 Piłka nożna: Real Madryt – FC Barcelona Femeni 17.00 Boks: Concordia Knurów – CKB Potężnie Ciechocinek 20.35 (L) Piłka nożna: Niemcy – Ghana 22.45 Sportowy wieczór 23.15 Piłka nożna: Eliminacje MŚ UEFA: Polska – Albania 1.30 ZIO 2026: Snowboard

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje 6.00 Strażnik Teksasu (16, 17) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (128) 8.55 Policjantki i policjanci (368, 369) 10.55 Na ratunek 112 (1134, 433) 11.55 Dlaczego ja? (1538) 12.55 Trudne sprawy (998-1000) 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej (53, 54) 18.00 Policjantki i policjanci (1390, 1391 20.00 Uroczysko (225) 20.30 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1004) 21.30 Sprawiedliwi. Trójiasto (121) 22.40 *** Dziedzictwo – thriller USA/W. Bryt. 2020 0.55 Love Island. Wyspa miłości (11)

12.20 Kobiety wolności 13.00 Skarby ojcowskiego domu 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.30 Serial z życia Jezusa 15.00 Zadziwiający świat chrząszczy 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Moja parafia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z tel. udz. 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

6.00 Nash Bridges (103, 104) 10.00 Triumf miłości (85, 86) 12.00 Nie igraj z aniołem (43) 13.00 Wspaniałe stulecie (68) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (680, 682) 16.00 Ranczo (113, 114) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (971, 972) 20.00 *** 16 przecznic – film sens. USA/Niemcy 2006, reż. Richard Donner, wyk. Bruce Willis 22.00 *** Brudna sprawiedliwość – film sens. USA 2022 0.00 *** Wilk wojny – film akcji Chiny 2015 1.55 Dzielnica strachu (444)

TVP Kultura

10.55 **** Siedem lat w Tybecie – film biograf. 1997 13.20 Była sobie muzyka 14.20 Dobre strony 14.35 Tamte lata, tamte dni 15.15 Kamizelka 16.10 *** Party przy świecach – komedia Polska 1980 17.15 Pogranicze w ogniu (24) 18.25 Tygodnik kulturalny 19.20 Poszukiwacze zaginionych arcydzieł 20.00 *** Nigdy nie mów nigdy – film sens. W. Bryt./USA 1983 22.20 Porozmawiajmy szczerze 23.00 *** La Gomera – komedia 2019 0.55 Dzień z życia artysty

10.55 Piłka nożna: Resovia Rzeszów – Świt Szczecin 10.45 Żużel: Kryterium Asów Polskich Lig Żużlowych w Bydgoszczy 12.50 NBA: Milwaukee Bucks – Los Angeles Clippers 14.55 Piłka nożna: Real Madryt – FC Barcelona Femeni 17.00 Boks: Concordia Knurów – CKB Potężnie Ciechocinek 20.35 (L) Piłka nożna: Niemcy – Ghana 22.45 Sportowy wieczór 23.15 Piłka nożna: Eliminacje MŚ UEFA: Polska – Albania 1.30 ZIO 2026: Snowboard

TVP Sport

8.40 Piłka nożna: Resovia Rzeszów – Świt Szczecin 10.45 Żużel: Kryterium Asów Polskich Lig Żużlowych w Bydgoszczy 12.50 NBA: Milwaukee Bucks – Los Angeles Clippers 14.55 Piłka nożna: Real Madryt – FC Barcelona Femeni 17.00 Boks: Concordia Knurów – CKB Potężnie Ciechocinek 20.35 (L) Piłka nożna: Niemcy – Ghana 22.45 Sportowy wieczór 23.15 Piłka nożna: Eliminacje MŚ UEFA: Polska – Albania 1.30 ZIO 2026: Snowboard

TV Puls

6.00 Nash Bridges (103, 104) 10.00 Triumf miłości (85, 86) 12.00 Nie igraj z aniołem (43) 13.00 Wspaniałe stulecie (68) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (680, 682) 16.00 Ranczo (113, 114) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (971, 972) 20.00 *** 16 przecznic – film sens. USA/Niemcy 2006, reż. Richard Donner, wyk. Bruce Willis 22.00 *** Brudna sprawiedliwość – film sens. USA 2022 0.00 *** Wilk wojny – film akcji Chiny 2015 1.55 Dzielnica strachu (444)

WTOREK 31 Marca

DVB-T

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (99) **9.00** Ranczo (123): Depresja biskupa **10.00** Komisarz Alex (2): Uniknąć śmierci **11.00** Ojciec Mateusz (107): Czarna wdowa **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Program rolny **12.50** Norwegia. Zew natury – film dokumentalny Norwegia 2024 **14.00** Złoty chłopak (259)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16.05 Dziedzictwo (875) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4685)
18.20 Zaraz wracam (100) – serial obyczaj. Polska
18.55 Akacyjowa 38 (837) – serial obyczaj. Hiszpania

19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Studio eliminacji Mistrzostw Świata strefy UEFA – magazyn

20.35 **(L)** Piłka nożna: Eliminacje Mistrzostw Świata strefy UEFA: Baraż – finał

23.15 Barabasz – film biblijny **★★★★** Włochy/USA 1961
Reż. Richard Fleischer, wyk. Anthony Quinn, Silvana Mangano, Vittorio Gassman

1.40 0 północy w Paryżu **★★★★** – komedia rom. USA/ Hiszpania/Francja 2011

3.25 To działa. Polskie innowacje bez granic – serial dok.

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

ŚRODA 1 Kwietnia

DVB-T

TVP 1

6.40 Gorzkie żale **7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od święta **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (100) **9.05** Ranczo (124): Węz za węz **10.00** Komisarz Alex (3): Zabójcze misie **11.00** Ojciec Mateusz (108): Obrączka **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Program rolny **12.55** Lis, który uratował wyspę – film dok. Francja 2025 **14.00** Złoty chłopak (260)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka **16.05** Dziedzictwo (876)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4686)
18.20 Zaraz wracam (101)
18.55 Akacyjowa 38 (838)
Samuel ma wyrzuty sumienia, że rozdzielenie Diega i Blanki sprawia ból im i ojcu. Arturo przytępuje Silvę w chwili, kiedy usiłuje otworzyć sejf generała Zavali. Silvia przynaje, że pracuje dla dworu i usiłuje zapobiec zamachowi.

19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej

21.20 Król złodziei – film krym. **★★★** W. Bryt./Belgia/USA 2018
Reż. James Marsh, wyk. Michael Caine, Olivia Le Anderssen, Tom Courtenay

23.20 Wielki Tydzień **★★★** – dramat obyczaj. Niemcy/Francja/Polska 1995
Reż. Andrzej Wajda

1.05 Morderstwa w Cognac **★★★** – film krym. Francja 2020

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

DVB-T

TVP 2

5.25 M jak miłość (1725) **6.20** Przestań nad Biblią **6.50** Barwy szczęścia (3347) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.40** Rosół polski **12.15** Którędy po sztukę **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (59) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (871): Zabij mnie, jeśli kochasz – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (360) – telenowela Hiszpania
15.50 Przepis dnia – magazyn
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (60) – serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3347) – serial Polska
19.55 Przepis dnia – magazyn
20.05 Barwy szczęścia (3348) – serial Polska
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.55 M jak miłość (1922) – serial Polska
21.55 Na sygnale (873) – serial obyczaj. Polska
22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
23.25 Tonia – dramat obyczaj. **★★** Polska 2023
Reż. Marcin Bortkiewicz, wyk. Adam Bobik, Dariusz Wieteska, Irena Jun

0.55 Marzec '68 – dramat **★★★★** obyczaj. Polska 2022

3.10 Pod okrutnym niebem – film dokumentalny W. Bryt./Ukraina 2023

DVB-T

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy (212, 213): Straszna tajemnica / Tajemnicza opiekunka **9.30** Trudne sprawy (1018, 1019) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 **11.35** Gliniarze (685-687): Artysta / Zbieg okoliczności / Wyścig z czasem **14.40** Dlaczego ja? (1537): Stara miłość – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1134)
Jakub chce zrzucić zbędne kilogramy. Początkowo ćwiczy i zdrowo się odżywia, ale z czasem, namówiony przez koleżankę, decyduje się spróbować groźnych kapsułek.

17.00 Gliniarze (1174) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

18.00 Pierwsza miłość (4186) – serial Polska 2026

18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.30 Ninja vs Ninja – show
23.35 Egzorcysta papieża **★★★** – horror USA/Hiszpania/W. Bryt. 2023
Reż. Julius Avery, Nicholas D. Johnson, wyk. Russell Crowe, Daniel Zovatto

1.55 Nie oddychaj 2 **★★★** – thriller USA 2021
Reż. Rodo Sayagues, wyk. Stephen Lang, Madelyn Grace, Adam Young

4.05 Kabaretowa Ekstraklasa

DVB-T

TVN

5.10 Kto was tak urządził? **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1593) – serial fab.-dokumentalny **6.45** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Karpiełowka”, Warszawa **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Doradca smaku – magazyn **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Kwadratowy talerz”, Wrocław **13.40** Ukryta prawda (1706, 1707) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.45 Młode gliny (33) – serial krym. Polska
16.50 Szpital św. Anny (98) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (292) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4187) – serial Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Skok na głęboką wodę – reality show
22.40 Kuba Wojewódzki – talk show
23.40 Superwizjer – magazyn
0.15 Obecność 3: Na rozkaz **★★★** diabła – horror USA 2021
Reż. Michael Chaves, wyk. Patrick Wilson, Vera Farmiga, Ruairi O'Connor
Doświadczeni badacze zjawisk paranormalnych, Ed i Lorraine Warrenowie, są przerażeni nowym przypadkiem. Podczas procesu sądowego pierwszy raz w historii USA oskarżony o morderstwo twierdzi, że był opętany przez demona.

2.45 The Traitors. Zdrajcy
4.15 Uwaga! – magazyn

DVB-T

TVN 7

6.50 Szkoła (542, 543) **8.45** Ukryta prawda (1264, 1153, 1154) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (885-887) **14.00** Detektywi (50) **15.00** Szpital św. Anny (88) – serial obyczaj. **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (583) **17.00** Zapisane w gwiazdach (12) **18.00** Opowieści małżeńskie (21) **19.00** Ukryta prawda (1650) **20.00** Hotel Paradise (18) **21.00** **★★★★** Ostatni skaut – film sens. USA 1991, reż. Tony Scott, wyk. Bruce Willis, Halle Berry **23.15** **★★★** Śmętarz dla zwierzaków – horror USA/Kan. 2019 **1.25** Hotel Paradise (17)

DVB-T

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (18, 19) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (132) **8.55** Policjantki i policjanci (370, 371) **10.55** Na ratunek 112 (1135, 434) **11.55** Dlaczego ja? (1539) **12.55** Trudne sprawy (1001-1003) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (54, 55) **18.00** Policjantki i policjanci (1391, 1392) **20.00** Uroczysko (226) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1005) **21.30** Sprawiedliwi. Trójiasto (122) **22.40** **★★★** Purpurowe rzeki – thriller Fr. 2000 **0.50** Love Island. Wyspa miłości (12)

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

DVB-T

TVN

5.00 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! (7961) **5.55** Ukryta prawda (1594) **6.50** Kuchenne rewolucje: Rybnik – Don Martinez **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Doradca smaku – magazyn kulinarny **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Helios”, Czerwionka-Leszczyny / Wisła – reality show Polska 2018 **13.30** Ukryta prawda (1708, 1709) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.30 Młode gliny (34) – serial krym. Polska
16.30 **(L)** Skoki narciarskie: Red Bull Skoki w Punkcie Zakopanem

19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4188) – serial Polska
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Królowa przetrwania – reality show, wyk. Aneta Korp, Josephine Kwaśniewska, Ewelina Kubiak

23.00 Wyzwanie dla kumpla: **★★** Idzie wiosna – komedia USA 2023
Reż. Josh Duhamel, wyk. Dan Bakkedahl, Kevin Dillon, Josh Duhamel
Po śmierci jednego z paczki Bobfather i chłopaki kradną urnę i wyruszają w podróż, by uczcić życie zmarłego w miejscu, gdzie rozpoczęły się Buddy Games.

1.00 Szpital św. Anny (59)
2.05 Uwaga! – magazyn
2.20 Perła Kataru – najbardziej luksusowa wyspa świata
3.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2, 3)

DVB-T

TVN 7

6.50 Szkoła (545, 546) **8.45** Ukryta prawda (1265, 1155, 1156) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (888-890) **14.00** Detektywi (51) **15.00** Szpital św. Anny (89) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (584) **17.00** Zapisane w gwiazdach (13) **18.00** Opowieści małżeńskie (22) **19.00** Ukryta prawda (1651) **20.00** Hotel Paradise (19) **21.00** **★★★★** Ciekawy przypadek Benjamina Buttona – melodramat USA 2008, reż. David Fincher **0.30** **★★★** Godziny szczytu II – film sens. USA/Hongk. 2001, reż. Brett Ratner **2.15** Hotel Paradise (18)

DVB-T

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (20, 21) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (133) **8.55** Policjantki i policjanci (372, 373) **10.55** Na ratunek 112 (1136, 435) **11.55** Dlaczego ja? (1540) **12.55** Trudne sprawy (1004-1006) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (55, 56) **18.00** Policjantki i policjanci (1392, 1393) **20.00** Uroczysko (227) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1006) **21.30** Sprawiedliwi. Trójiasto (123) **22.40** **★★★** Piekarz – film sensac. USA/Kan. 2022 **0.50** Love Island. Wyspa miłości (13) **1.55** Hardcorowy Lombard (122, 123)

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 2 Kwietnia

TVP 1	DVB T
6.20 Akacjaowa 38 (828) 7.00 Słowo dla Libanu 7.30 Dobre historie 8.00 Serwis Info 8.25 Zaraz wracam (101) 9.05 Ranczo (125): Polityczny zombie 10.00 Komisarz Alex (4): W potrzasku 11.00 Ojciec Mateusz (109): Ucieczka 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes, Agropogoda 12.40 To się opłaca 12.55 Grecja. Kraina ptaków drapieżnych – film dok. 14.00 Złoty chłopak (261)	
15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej 16.05 Dziedzictwo (877) Nadchodzi dzień rozprawy. Prokurator Leyla, poruszona słowami Dogi, wnosi o umożliwienie Feritowi kontaktu z córką. Sąd przyznaje mu cotygodniowe widzenia. 17.00 Teleexpress 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Klan (4687) – telenowela Polska 18.20 Zaraz wracam (102) – serial obyczaj. Polska 18.55 Akacjaowa 38 (839) 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej 21.20 Ojciec Mateusz (443) – serial krym. Polska 22.20 Sprawa dla reportera 23.20 Śladami Ojca – film dokumentalny Polska 2025 0.20 Głina. Nowy rozdział (4) 1.15 Król złodziei *** – film kryminalny W. Bryt./Belgia/USA 2018 3.10 Sprawa dla reportera	

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

PIĄTEK 3 Kwietnia

TVP 1	DVB T
7.00 Słowo dla Libanu 7.30 Agape blisko Ciebie 8.00 Serwis Info 8.20 Zaraz wracam (102) 8.45 Ranczo (126): Edukacyjne dylematy 9.45 Komisarz Alex (5): Pod ulicami Łodzi 10.40 Ojciec Mateusz (110): Sprawa honoru 11.30 Okrasa łamie przepisy 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.40 Magazyn rolniczy 12.55 Sęp kasztanowaty 14.00 Złoty chłopak (262)	
15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej 16.05 Dziedzictwo (878) 17.00 Teleexpress 17.25 Oratorium Pasyjne. Gorzkie Żale – koncert 17.55 Klan (4688) – telenowela Polska 18.20 Zaraz wracam (103) – serial obyczaj. Polska 18.55 Akacjaowa 38 (840) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Czyń, co widzisz 21.00 Uroczysta Droga Krzyżowa z rzymskiego Koloseum – transmisja 22.50 Pasa *** – dramat hist. USA 2004 Reż. Mel Gibson, wyk. Jim Caviezel, Maia Morgenstern, Monica Bellucci 1.05 Wielki Tydzień *** – dramat obyczaj. Niemcy/Francja/Polska 1995 2.45 Duże zwierzę – komediodra- ***** mat Polska 2000 4.25 Fatima – dramat obyczaj. *** Portugalia/USA 2020	

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

Polsat	DVB T
5.40 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień – mag. informacyjny 8.30 Malanowski i Partnerzy (216, 217): Śmiertelny cios w serce / Druga szansa – serial fabul.-dok. Polska 2010 9.30 Trudne sprawy (1022, 1023) – serial fab.-dok. Polska 2021 11.35 Gliniarze (691-693) – serial fab.-dok. Polska 2022 14.40 Dlaczego ja? (1539): W niewoli – serial fab.-dokumentalny Polska 2026	
15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.30 Na ratunek 112 (1136) Ola zauważa, że ktoś ją śledzi. Rozmawia z mężczyzną, który mówi, że jest jej biologicznym ojcem. Dziewczyna konfrontuje się z matką. Sprawy przynubierają dramatyczny obrót. 17.00 Gliniarze (1176) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026 18.00 Pierwsza miłość (4188) – serial Polska 2026 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.55 Milionerzy – teleturniej 20.30 Farma – reality show 21.30 Nasz nowy dom – reality show 22.55 I że cię nie opuszczę... *** – melodr. USA/Kanada 2012 Reż. Michael Sucsy, wyk. Rachel McAdams, Channing Tatum, Jessica Lange 1.05 Sortownia (4) 2.10 Karma – thriller USA 2015 *** Reż. Diane Bell, wyk. Jessica Biel, Zosia Mamet, Edi Gathegi 4.05 Kabaretowa Ekstraklasa	

TVN	DVB T
5.05 Nauka jazdy – program rozrywkowy Polska 2022 5.40 Uwaga! 5.55 Ukryta prawda 6.50 Kuchenne rewolucje: Nowy Targ – „Na winklu” 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn publicystyczny 11.20 Doradca smaku 11.25 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Ibis”, Goszczanów / Wrocław – Bistro „Zapętlone” 13.40 Ukryta prawda (1710, 1711) – serial fab.-dok. Polska 2025	
15.45 Młode gliny (35) – serial krym. Polska 16.50 Szpital św. Anny (99) – serial obyczaj. Polska 17.55 Detektywi (293) 19.00 Fakty 19.55 Uwaga! – magazyn 20.15 Na Wspólnej (4189) – serial Polska 20.50 The Floor – teleturniej 21.30 Kuchenne rewolucje: Kraków – Trzy smaki 22.40 Och, życie *** romantyczna USA 2010 Reż. Greg Berlanti, wyk. Katherine Heigl, Josh Duhamel, Josh Lucas Holly i Eric realizują się zawodowo. Nieoczekiwanie zostają jedynymi bliskimi ich córki chrzestnej Sophie i decydują się zamieszkać pod jednym dachem, co okaże się dla nich poważnym wyzwaniem. 0.55 Skok na głęboką wodę 2.00 Szpital św. Anny (60) – serial obyczaj. Polska 2.50 Uwaga! – magazyn 3.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4, 5): Strzał miłośierdzia / Krwawy sport – serial krym. USA/Kanada	

TVN 7	DVB T
6.50 Szkoła (548, 549) 8.45 Ukryta prawda (1266, 1157, 1158) 11.55 W-11 Wydział Śledczy (891-893) 14.00 Detektywi (52) 15.00 Szpital św. Anny (90) 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (585) 17.00 Zapisane w gwiazdach (14) 18.00 Opowieści małżeńskie (23) 19.00 Ukryta prawda (1652) 20.00 Hotel Paradise (20) 21.00 *** Małżeństwo na skróty – komedia Australia 2021 23.05 *** Śmiertelna wyliczanka – thriller USA 2002, reż. Barbet Schroeder, wyk. Sandra Bullock 1.30 Hotel Paradise (19)	

TVP Kultura	DVB T
11.55 Potop. Postscriptum 13.35 *** Czarna suknia – dramat Polska 14.30 Kolekcja 14.50 Studio Kultura 15.45 *** Wsteczny bieg – film obyczaj. Polska 1978 17.05 Chłopi (3) 18.10 Wydarzenie aktualne 18.45 Którędy po sztuce 18.55 Giotto. Historia Zbawienia 20.00 Hala odlotów 21.05 *** Wszystko na sprzedaż – dramat Polska 1968 22.55 Niezapomniana Jacqueline du Pre 0.05 *** Pod wulkanem – dramat Polska 2024 2.05 Innego końca świata nie będzie	

TVP Sport	DVB T
8.50 Piłka nożna: Eliminacje MŚ UEFA: Polska – Albania 11.00 Piłka nożna: Eliminacje MŚ UEFA 13.10 Odliczanie do mundialu – magazyn 15.00 Hokej na lodzie: TAURON Hokej Liga 16.00 Zawody siłaczy: LM Strongman: RPA 17.00 Ring TVP Sport 17.55 (L) Piłka nożna: Wisła Kraków – Górnik Łęczna 20.25 (L) Hokej na lodzie: TAURON Hokej Liga 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Odliczanie do mundialu 1.20 ZIO 2026: Curling – finał (k): Szwecja – Szwajcaria	

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Polsat	DVB T
5.25 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy 6.00 Nowy dzień – magazyn informacyjny 8.00 Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny 11.30 Gliniarze (694-696): Zmęczenie materiałem / Cyngiel / Niunia – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 14.40 Dlaczego ja? (1540): Kochanek mojej matki – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026	
15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn publicystyczny 16.30 Na ratunek 112 (1137): Pomyłka – serial fabularno-dokumentalny Polska 17.00 Gliniarze (1177) Policjanci muszą odnaleźć porwanego ze szpitala noworodka cierpiącego na poważną infekcję. Mają tylko 12 godzin, zanim dziecko umrze. Porwanie może być aktem zemsty. 18.00 Pierwsza miłość (4189) – serial Polska 2026 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.55 Farma – reality show 21.00 Must Be The Music 23.05 Leon zawodowiec ***** – dramat kryminalny Francja/USA 1994 Reż. Luc Besson, wyk. Jean Reno, Natalie Portman, Gary Oldman 1.25 Alfa – film przygodowy *** USA/Chiny/Kanada 2018 Reż. Albert Hughes 3.35 Nasz nowy dom (341) – reality show Polska 2025	

TVN	DVB T
5.05 Nauka jazdy – program rozrywkowy 5.40 Uwaga! 5.55 Ukryta prawda (1596) 6.50 Kuchenne rewolucje: Poznań – „Pomylone Gary” 7.45 Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny 11.25 Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Famiglia per amici”, Łódź / Marklowice Górne – Przystań na Kępcu 13.40 Ukryta prawda (1712, 1713) – serial fabularno-dokumentalny Polska	

15.45 Młode gliny (36) – serial krym. Polska 16.50 Szpital św. Anny (100) – serial obyczaj. Polska 17.55 Detektywi (294) – serial fabularno-dokumentalny 19.00 Fakty 19.50 Uwaga! – magazyn 20.00 Nic na siłę *** – komedia romantyczna Polska 2024 Reż. Bartosz Prokopowicz, wyk. Anna Szymańczyk, Anna Seniuk, Mateusz Janicki 22.30 Top Gun *** – film sens. USA 1986 Reż. Tony Scott, wyk. Tom Cruise, Kelly McGillis, Val Kilmer 0.40 Kuba Wojewódzki – talk show 2.00 Szpital św. Anny (61) – serial obyczaj. Polska 2.50 Uwaga! – magazyn publicystyczny 3.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6, 7): Śmierć i dziewczyna / Zagubione dziewczyny – serial krym. USA/Kanada 2009 4.45 Jak to jest zrobione? – serial dok. Kanada 2013	
---	--

TVN 7	DVB T
8.45 Ukryta prawda (1267, 1159, 1160) 11.55 W-11 Wydział Śledczy 894-896) 14.00 Detektywi (53) 15.00 Szpital św. Anny (91) 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (586) 17.00 Zapisane w gwiazdach (15) 18.00 Opowieści małżeńskie (24) 19.00 Ukryta prawda (1653) 20.00 *** List w butelce – melodr. USA 1999, reż. Luis Mandoki, wyk. Kevin Costner, Robin Wright 22.45 Królowa przetrwania (5) 0.15 *** Dzika furia – film sens. USA 2018, reż. Brad Peyton, wyk. Dwayne Johnson 2.25 Hotel Paradise (20)	

TVP Kultura	DVB T
11.00 *** Wsteczny bieg – film ob. Polska 1978 12.20 Scena muzyczna 13.20 Giotto. Historia Zbawienia 14.25 *** Konnica – film przygod. USA 1959 16.25 Oratorium Pasyjne. Gorzkie Żale 17.15 Chłopi (4x) 18.20 Kolekcja 18.45 Niezapomniana Jacqueline du Pre 20.05 *** Luneta. Szkoła na końcu świata – film przygod. Bhutan/Chiny 2019 22.05 Tygodnik kulturalny 23.00 Przygody Sherlocka Holmesa (5) 0.15 *** Wszystko na sprzedaż – dramat obyczaj. Polska 1968	

TVP Sport	DVB T
10.55 Piłka nożna: Sandecja Nowy Sącz – Resovia Rzeszów 13.00 Piłka nożna: Eliminacje ME do lat 21: Czarnogóra – Polska 15.05 TAURON Hokej Liga: Finał 16.05 Jeździectwo: Perlage CAVALIADA Tour Kraków 17.50 ZIO 2026: Łyżwiarstwo figurowe – gala 19.30 Koszykówka: NBA: Oklahoma City Thunder – Los Angeles Lakers 21.30 Sportowy wieczór 22.00 Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Polska – Albania 0.10 Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Mecz towarzyski	

TV 4	DVB T
6.00 Strażnik Teksasu (22, 23) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (134) 8.55 Policjantki i policjanci (374, 375) 10.55 Na ratunek 112 (1137, 436) 11.55 Dlaczego ja? (1541) 12.55 Trudne sprawy (1007-1009) 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej (56, 57) 18.00 Policjantki i policjanci (1393, 1394) 20.00 Uroczysko (228) 20.30 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1007) 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (124) 22.35 *** Wyspa strachu – thriller USA 2009, reż. David Twohy 0.40 Interwencja 0.50 Love Island. Wyspa miłości (14)	

TV Trwam	DVB T
12.20 Wykłady z kongresu 13.00 Opowieść taki pontyfikat 14.10 Błogosławiona, która zaufała 15.00 Po stronie prawdy 16.10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat 16.35 Sól Ziemi 17.15 Muzyczne chwile 17.30 Msza Wieczery Pańskiej 19.00 Tajemnica Eucharystii 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z tel. udziałem dzieci 20.00 Informacja 20.20 Różaniec 21.00 Pasa w Imbramowicach 21.40 Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w Sokółce 22.00 Głos serca (109)	

TV Puls	DVB T
6.00 Nash Bridges (106, 107) 8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8) 10.00 Triumf miłości (91, 92) 12.00 Nie igraj z aniołem (46) 13.00 Wspaniałe stulecie (71) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (683, 684) 16.00 Ranczo (116, 117) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (974, 975) 20.00 *** Asterix i Obelix: Imperium smoka – film przygod. Fr/Belg./USA 2023 22.15 *** Zakonnica w przebraniu – komedia USA 1992 0.15 *** Operacja „Comed Beef” – komedia sens. Fr. 1991	

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 4 Kwietnia

TVP 1

7.00 Słowo dla Libanu **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.55** Taniec żurawi – film dokumentalny Niemcy 2024 **10.00** ★★★★★ Paweł, apostoł Chrystusa – dramat historyczny USA 2018 **12.00** ★★★★★ Siedmiu wspaniałych – western USA 1960, reż. John Sturges, wyk. Yul Brynner, Charles Bronson, Steve McQueen **14.25** Okrasa łamie przepisy

15.00 Sanatorium miłości **16.05** Dziedzictwo (879) – serial obyczaj. Turcja **16.50** Zapowiedź Teleexpressu **17.00** Teleexpress **17.35** Ojciec Mateusz (443) – serial krym. Polska **18.40** Jaka to melodia? **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.00** Orędzie abp. Adriana Galbasa SAC na Wielkanoc **20.25** Casino Royale ★★★★★ – film sensacyjny W. Bryt./USA 2006 Reż. Martin Campbell, wyk. Daniel Craig, Eva Green, Mads Mikkelsen

23.00 Parker ★★ – film sensac. USA 2013 Reż. Taylor Hackford, wyk. Jason Statham, Jennifer Lopez, Michael Chiklis **1.00** Wojna zastępcza (4) **1.55** Elsa i Fred ★★ – komedia romantyczna Kanada/Meksyk/Puerto Rico/USA 2014 Reż. Michael Radford, wyk. Shirley MacLaine, Christopher Plummer, Marcia Gay Harden **3.40** Jaka to melodia?

TVP 2

5.20 Barwy szczęścia (3350, 3351) **6.30** M jak miłość (1921) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjny **11.15** Wielkanoc polska **11.25** Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn **12.10** ★★★★★ Mój przyjaciel Hachiko – dramat obyczaj. W. Bryt./USA 2009, reż. Lasse Hallström, wyk. Richard Gere, Joan Allen **13.45** Wielkanoc polska **14.00** Familiada **14.35** Kolo fortuny

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Kasia Stankiewicz – show **16.20** Na dobre i na złe (987) – serial obyczaj. Polska **17.20** Panna młoda (63) – serial obyczaj. Turcja **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Słowo na niedzielę – program religijny **19.00** Informacje kulturalne – magazyn **19.25** Rodzinka.pl (309, 310) – serial kom. Polska **20.30** Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego **22.40** Gabi Drzewiecka zaprasza – talk show **23.35** Dzień dobry, kocham Cię! ★★ – komedia romantyczna Polska 2014 Reż. Ryszard Zatorski, wyk. Aleksy Komorowski, Barbara Kurdej-Szatan, Paweł Domagała **1.15** Allan Quatermain ★★ i zaginione miasto złota – film przygodowy Izrael/USA 1986 **3.00** Dobra osoba – dramat ★★★★★ obyczaj. USA/Kanada 2023

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.35** Ewa gotuje (566) – magazyn kulinarny **12.05** Rolniczki (5) **13.10** ★★ Dobra wróżka – film fantasy USA/Kanada 2010, reż. Michael Lembeck, wyk. Dwayne Johnson, Ashley Judd, Julie Andrews

15.30 Ninja vs Ninja – show **17.30** Awantura o kasę – show – teleturniej **18.50** Wydarzenia **19.15** Prezydenci i premierzy – program publicystyczny **19.55** Kabaret Neo-Nówka – Tradycje Polskie! – program rozrywkowy **22.55** Wróg publiczny – thriller ★★★★★ polityczny USA 1998 Reż. Tony Scott, wyk. Will Smith, Gene Hackman, Jon Voight W ciągu jednego dnia ustabilizowane i pełne sukcesów życie młodego prawnika Roberta rozpada się. Staje się on ofiarą spisku przygotowanego przez skorumpowanego urzędnika Thomasa. **1.35** Egzorcysta papieża ★★ – horror USA/Hiszpania/ W. Bryt. 2023 Reż. Julius Avery, Nicholas D. Johnson, wyk. Russell Crowe, Daniel Zovatto, Alex Essoe **4.00** Świat według Kiepskich (554): Śmierć i zmartwychwstanie – serial kom. **4.40** Disco gramy!

TVN

5.10 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! – magazyn **5.55** Ukryta prawda (1597) **6.50** Kuchenne rewolucje: Nowy Tomyśl – Oaza Smaku – reality show Polska 2024 **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.35** Na Wspólnej (4186-4189) **13.30** Madagaskar III – film animowany USA/Indie 2012, dub. Artur Żmijewski, Małgorzata Kożuchowska, Jarosław Boberek

15.35 Vabank ★★★★★ – komedia kryminalna Polska 1981 Reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Leonard Pietraszak, Witold Pyrkosz **17.55** Kuchenne rewolucje: Kraków – Trzy smaki – reality show Polska 2026 **19.00** Fakty **19.45** Mam Talent! – program rozrywkowy **21.45** Barbie ★★★★★ – komedia USA/W. Bryt. 2023 Reż. Greta Gerwig, wyk. Margot Robbie, Ryan Gosling, America Ferrera **0.00** To ★★★★★ – horror USA/Kanada 2017 Reż. Andy Muschietti, wyk. Bill Skarsgård, Jaeden Martell, Sophia Lillis **2.40** Szpital św. Anny (62) – serial obycz. Polska 2025 **3.30** Uwaga! – magazyn **3.45** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (8): Na torze – serial krym. USA/Kanada **4.30** Jak to jest zrobione? – serial dok. Kanada 2013

TVN 7

7.25 Legendy sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole – film anim. Australia/USA 2010 **9.20** Ukryta prawda (1152, 1153) **11.25** Mówię Wam (8) **12.35** Ukryta prawda (1153, 1154) **14.35** Detektywi (283) **15.35** The Floor (9, 10) **16.50** ★★★★★ Wonder Woman 1984 – film fantasy USA 2020 **20.00** ★★★★★ San Andreas – film katastrof. USA/Australia 2015 **22.25** ★★★★★ Bajecznie bogaci Azjaci – komedia rom. USA/Chiny 2018 **0.55** ★★★★★ Niezapomniani – thriller psych. USA 2017 **2.45** Żyjąc z potworem **4.10** Fachowcy

TVP Kultura

10.30 Z biegiem lat, z biegiem dni (6) **11.50** Skarb Jagiellonów. Polskie dzieje arrasami tkane **12.55** Requiem W. A. Mozarta – koncert **14.05** Abakanowicz w Paryżu **14.40** Fanny: też Mendelssohn **16.30** Tamte lata, tamte dni **17.10** ★★★★★ Konnica – film przygod. USA 1959 **19.20** Dzień z życia artysty **20.00** ★★★★★ Jasniejsza od gwiazd – melodr. W. Bryt./Fr. 2009 **22.10** Polskie znaki – Rzeczy ostatnie **23.30** ★★★★★ Lunana. Szkoła na końcu świata – film przygod. Bhutan/Chiny 2019

TVP Sport

8.30 ZIO 2026 **10.40** (L) Piłka nożna kobiet: Czarni Sosnowiec – GKS Katowice **12.45** Quiz TVP Sport **13.40** (L) Piłka nożna: Manchester City – Liverpool FC **16.00** Mundial 2026: Legendy miejskie **16.35** Żużel: Texom Mistrzostwa Polski Par Klubowych w Gdańsku **18.40** (L) Piłka nożna: Unia Skiermiewice – Podbeskidzie Bielsko-Biała **20.55** (L) Piłka nożna: Southampton FC – Arsenal FC **23.00** Sportowy wieczór **23.25** Piłka nożna: Chelsea FC – Port Vale **1.30** Żużel: Texom MP Par Klubowych

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

NIEDZIELA 5 Kwietnia

TVP 1

7.00 Msza święta w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.30** Życie po „Sanatorium miłości” **9.00** Zmiennicy (15): Nasz najdroższy **10.10** Msza święta Zmartwychwstania Pańskiego i błogosławieństwo Urbi et Orbi **12.25** Ssaki (2): W nowym świecie **13.40** ★★★★★ Znachor – melodramat Polska 1981, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Jerzy Bińczycki, Anna Dymna, Bożena Dykiel

16.05 Dziedzictwo (880) **17.00** Teleexpress **17.35** Daję słowo – Maciej Orłoś: Andrzej Seweryn **18.40** Jaka to melodia? **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Wojna zastępcza (5) **21.25** Rolnik szuka żony **22.30** Quantum of Solace ★★★★★ – film sensacyjny W. Bryt./USA 2008 Reż. Marc Forster, wyk. Daniel Craig, Olga Kurylenko, Mathieu Amalric Zdradzony przez Vesper 007 walczy z pokusą, aby podczas misji dokonać osobistej zemsty. Dzięki Camille poznaje Dominica Greene'a, szefa tajemniczej organizacji. **0.20** Siedmiu wspaniałych ★★★★★ – western USA 1960 Reż. John Sturges, wyk. Yul Brynner, Steve McQueen, Charles Bronson **2.40** Parker ★★ – film sensac. USA 2013 Reż. Taylor Hackford, wyk. Jason Statham, Jennifer Lopez, Nick Nolte **4.40** Jaka to melodia?

TVP 2

6.00 ★★★★★ Dziesięcioro przykazań (1) – film biblijny USA 1956 **8.20** ★★ Twoje, moje i nasze – komedia USA 2005 **9.50** Wielkanoc polska **10.00** ★★★★★ Kopalnie króla Salomona – film przygod. USA/Australia 1985 **11.45** Wielkanoc polska **11.55** Prywatka u Wojtka – benefis Wojciecha Gąssowskiego **13.50** Wielkanoc polska **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Kolo fortuny

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Piosenki Danuty Rinn i Danuty Błazejczyk – show **16.15** Tak to leciało! – teleturniej **17.15** Sandokan, książę piratów (4) – serial przygodowy Włochy/Francja **18.25** Asterix i Obelix: W służbie ★★ Jej Królewskiej Mości – film przygodowy Francja/Węgry/Hiszpania/Włochy/Belgia/W. Bryt./Słowacja/ Niemcy/Malta/Irlandia 2012 Reż. Laurent Tirard, wyk. Edouard Baer, Gérard Depardieu, Guillaume Gallienne **20.25** Café Fogg – show **22.35** Miłość jak miód ★★ – komedia Polska 2024 Reż. Maciej Migas, wyk. Agnieszka Suchara, Edyta Olszówka, Michał Czernecki **0.25** Dla niej wszystko ★★ – film sensacyjny USA/Francja 2010 **2.45** Dzień dobry, kocham Cię! ★★ – komedia romantyczna Polska 2014 **4.25** Wielkanoc: wielki początek – film dokumentalny Niemcy 2020

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.45** ★★ Fałszywa dwunastka – komedia USA 2022, reż. Gail Lerner, wyk. Gabrielle Union, Zach Braff, Erika Christensen, Timon Kyle Durrett **14.05** Must Be The Music (130) – show muzyczny Polska 2025

16.15 Nasz nowy dom – reality show **17.30** Awantura o kasę – show – teleturniej **18.50** Wydarzenia **19.35** Państwo w państwie **19.55** Whitney Houston: I Wanna ★★ Dance with Somebody – film biograf. USA 2022 Reż. Kasi Lemmons, wyk. Naomi Ackie, Stanley Tucci, Tamara Tunie Historia artystki, która była najpiękniejszym głosem swojego pokolenia. Fabuła podąża przez przełomowe wydarzenia w jej życiu, od kościelnego chórków w New Jersey, do czasów jej największej sławy i niezapomnianych utworów. **23.05** Znachor ★★★★★ – melodramat Polska 2023 Reż. Michał Gazda, wyk. Leszek Lichota, Maria Kowalska, Ignacy Liss **2.05** Wykiwać klawisza ★★ – komedia USA 2005 Reż. Peter Segal, wyk. Adam Sandler, Chris Rock, Burt Reynolds **4.40** Disco gramy!

TVN

5.05 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! – magazyn publicystyczny **5.55** Ukryta prawda (1598) **6.50** Bitwa o gości (5) **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.15** Autentyczni – talk show Polska 2026 **12.00** Tom i Jerry – film animowany USA/W. Bryt./Francja/Niemcy 2021, reż. Tim Story, dub. Agata Harat, Antoni Pawlicki, Grzegorz Borowski **14.15** Mam Talent!

16.15 Znachor ★★★★★ – melodramat Polska 1981 Reż. Jerzy Hoffman, wyk. Jerzy Bińczycki, Anna Dymna, Tomasz Stockinger **19.00** Fakty **19.45** The Traitors. Zdrajcy **21.25** Uwierz w ducha ★★★★★ – melodramat USA 1990 Reż. Jerry Zucker, wyk. Patrick Swayze, Demi Moore, Whoopi Goldberg Molly i Sam to zakochana w sobie para. Pewnego dnia dochodzi do strzelaniny, w której mężczyzna ginie. Chcąc skontaktować się z ukochaną, objawia się jako duch. Z pomocą przychodzi spirytualistka Oda. **0.00** Zaufanie ★★ – dramat obycz. USA 2021 Reż. Brian DeCubellis, wyk. Victoria Justice, Matthew Daddario, Katherine McNamara **2.05** Superwizjer **2.45** Szpital św. Anny (63) **3.45** Uwaga! **4.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9): Pełnia **4.55** Jak to jest zrobione?

TVN 7

7.40 ★★ Agencie, podaj łapę – komedia USA/Australia/Kan. 2001 **9.40** Ukryta prawda **12.45** The Floor **14.00** Kot w butach – film anim. USA 2011 **15.55** ★★★★★ Podróż do wnętrza Ziemi – film przyg. USA 2008 **17.55** ★★★★★ Wredne dziewczyny – komedia USA/Kan. 2004, reż. Mark Waters, wyk. Lindsay Lohan **20.00** Shrek Trzeci – film anim. USA 2007 **22.00** ★★★★★ Zabójcza broń – komedia sens. USA 1987, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson **0.15** ★★ Kroniki Riddicka – film sf USA 2004, reż. David Twohy

TVP Kultura

10.05 ★★ Pan zabawka – komedia Fr. 2022 **12.35** Jerozolima. Jak budowano święte miasto **13.40** W poszukiwaniu dobrego filmu **14.20** ★★★★★ Pół żartem, pół serio – komedia USA 1959 **16.30** Dobry tytuł **17.15** Studio Kultura **18.05** Koncert inauguracyjny Polskiej Orkiestry Radiowej w nowej siedzibie **20.00** ★★★★★ Gwiazda Południa – film przygod. Fr./W. Bryt. 1969 **21.55** Kulturalni **22.50** Chur-chill. Krew, pot i farby olejne **0.05** Dzieci i ryby **0.30** Polskie znaki – Rzeczy ostatnie

TVP Sport

8.40 Piłka nożna: Śląsk Wrocław – Pogoń Siedlce **10.45** Futbol totalny **11.55** Piłka nożna: Manchester City – Liverpool FC **14.05** NBA Action **14.35** NBA: Denver Nuggets – San Antonio Spurs **16.40** Zimowe Igrzyska Paralimpijskie 2026 **17.25** (L) Piłka nożna: West Ham United – Leeds United **19.25** (L) NHL: Detroit Red Wings – Minnesota Wild **21.45** Sportowy wieczór **22.35** ZIO 2026: Skoki narciarskie; łyżwiarstwo szybkie **1.25** Piłka nożna: West Ham United – Leeds United

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

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

POLITYKA NA TALERZU. HEJT NA LEWACKI SCHABOWY

Uwielbiana przez klientów mała wege knajpka „Karrotka” w Toruniu mierzy się z hejtem. Cięgi dostaje m.in. za schabowego z seitana. Podobno to zamach na kotleta, tradycję, polskie mięso i kulturową spuściznę. Znają tę melodię także inne wege lokale w kraju.

Małgorzata Oberlan



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Prowadzący w Toruniu wege lokal „Chwast Prast Vegetarian Bistro” hejt na dania z seitana uznaje za absurdalny. Sam zaprasza swoich klientów przed Wielkanocą na białą kiełbasę z seitana. Natomiast jako organizator Wolnego Jarmarku Toruńskiego zachęca do zakupów swojskich wędlin od gospodarzy. Jedno się z drugim nie kłóci, bo dla niego jedzenie jest albo dobre, albo nie – na pewno nie jest „polityczne”.

Abstrakcyjne? A jednak się dzieje! Nie tylko zresztą w Toruniu. Seitana to wysokobiałkowy, wegański zamiennik mięsa, produkowany z glutenu pszenicznego. Produkuje się poprzez wypłukanie skrobi z mąki. Gąbczasty i bezpłciowy w smaku nabiera charakteru we wprawnych rękach kucharzy. Nie od dziś w kuchni wege jest podstawą do przygotowania rozmaitych kotletów, gulaszy, burgerów, dań z grilla.

Czy „schabowy z seitana” – serwowany w toruńskiej knajpce – i wielu innych w kraju – ma polityczne barwy? Według skrajnych ortodoksów: tak. Bo prawomysłowy, prawdziwy i polski schabowy może być tylko jeden – ten z wieprzowiny. Dania z seitana – niech sobie będą – ale niech nie podszywają się

pod nasze dobra narodowe. Żaden schabowy czy mielony z tego roślinnego zapychacza niechaj nie śmie nazywać się tradycyjnie. Nie ma prawa i już! Do tego sprowadzają się te absurdalne hejty.

Oczywiście, niektórzy w atakach idą jeszcze dalej. Kotlet z seitana czy innej roślinnej alternatywy mięsa to dla nich lewactwo, zamach na tradycję kulinarną, polskiego rolnika, hodowcę i producenta mięsa.

Pani Joanna z „Karrotki”: hejt odchorywała

„Karrotka” działa na toruńskiej starówce od 15 lat. To mała restauracja, a może raczej bar – serwuje dania wegetariańskie. Pyszne, domowe, codziennie inne. Kusi nie tylko wege wersjami schabowych

czy mielonych, ale i różnymi pierogami, naleśnikami, zapiekankami, kluskami, zupami.

– Co ważne w naszej historii, większość naszych klientów to osoby jedzące mięso. Po prostu doceniają domową i smaczną kuchnię; często śmiejąc się, że mają dość jedzenia na mieście kebabów – mówi pani Joanna.

Prowadzi swój lokal z pomocą syna. Ma też doraźne wsparcie. W praktyce pani Joanna robi prawie wszystko: gotuje, obsługuje, sprząta, planuje, ogarnia rachunki i zamówienia. Do tego jeszcze codziennie fotografuje danie dnia (zawsze inne!) i pokazuje na Facebooku „Karrotki”. I tutaj właśnie hejt się wlewał. Cięgi ohydne i bezpardonowe dostawała „Karrotka” najczęściej właśnie za to, że śmie schabowego z seitana czy gyrosa z roślinnych produktów nazywać tymi nazwami. Oprócz agresywnych czy wulgarnych komentarzy były też wiadomości wysyłane bezpośrednio do lokalu.

– Ten hejt już odchorywała. „Karrotka” to lata całe mojego życia, a gotowanie to miłość i pasja. Tak łatwo się nie poddam – usłyszeliśmy od pani Joanny pod koniec zimy.

Wtedy wsparciem okazały się rzesze sympatyków, które, po pierwsze, ruszyły na pomoc lokalowi, bo ten, dobity mrozami i opłatami, znalazł się na skraju przeżycia. Ale ogłoszona zbiórka pieniędzy na Zrzutce.pl przyniosła nie tylko materialną pomoc, ale i mnóstwo dobrych słów, wyrazów uznania, pochwał.

Tyle że w marcu problem wrócił...

Absurd do kwadratu. „Pochodzę z bardzo prawnicowego domu”

W Dzień Kobiet pani Joanna zdecydowała się w mediach

społecznościowych wystosować krótki apel. „Proszę o nie-mieszanie polityki i poglądów w nasze jedzenie” – brzmiał jego tytuł.

„Pochodzę z bardzo prawnicowego domu, który nauczył mnie szacunku do innych, mnóstwa miłości, byłam wręcz bombardowana czułością. Jadło się u mnie pyszne ziemniaczki, marchewkę z groszkiem, mizerię, a nawet kotlety sojowe, a te kopytka... (pozdrawiam Mamę). Na przestrzeni lat zauważyłam, że zarówno lewo i prawo stosuje mowę nienawiści. Tak jakby moja praca, schabowe i klopsiki dzieliły talerze. Kuriozum” – napisała pani Joanna, umęczona sytuacją.

I tutaj właśnie docieramy do sedna sprawy. Historia „Karrotki” bowiem to absurd do kwadratu. Absurdalne są nie tylko same ataki na potrawy, ale i fakt, że akurat pani Joanny nikt w środowisku z lewicowymi przekonaniami nie kojarzy. Toruń wielkim miastem nie jest i żadna to tutaj tajemnica, że rodzinnie bardziej restauratorce na prawo niż na lewo. A zbiórkę pieniędzy na ratowanie lokalu założyła klientka, która też anonimowa nie jest – znana jest w mieście z prawicowych przekonań. I nikt z tym większego problemu nie miał, bo do „Karrotki” od lat stołować się przychodziła ludźmi rozmaici: na pyszny obiad, a nie politykować.

„Słyszę i czytam te podłe komentarze (wiadomości). Nie powiem: te miłe sprawiają, że ciepło mi na serduchu. Te gorzkie usuwam. Bo nie można nazwać mojego jedzenia „g...m”. Dziękuję Wszystkim, którzy lubią moje jedzenie i powiem jedno: nie poddam się” – tak kończy marcowy post pani Joanna.

Filip Malinowski: na Wielkanoc będzie kiełbasa biała z seitana!

Co robić z takimi hejterami? Odpowiedzieć sobie na takie pytanie musiał już nie jeden lokal gastro. Tyle że w Toruniu akurat dotąd takiej historii jak ta dotyczące „karrotkowego schabu” nie było.

Filip Malinowski, który prowadzi „Chwast Prast Vegetarian

Bistro” w Toruniu, odpowiedział ma taką. – Za pierwszym razem nawet na jakiś agresywny wpis klientowi spokojnie odpowiem. Bo uważam, że każdy ma prawo wiedzieć dokładnie, z czego składa się serwowana potrawa. Jeśli pojawia się hejt, to hejtera blokuję, a komentarze usuwam. W razie przybierania tego na sile natomiast trzeba po prostu sprawę zgłosić policji: hejt się ściga! Najlepiej od razu uczynić to przez prawnika; nie bawić się samodzielnie – mówi. Hejt na schabowego z seitana uważa za absurd. – Nie znam przepisów, które zakazywałyby używania nazw typu „schabowy z seitana” czy „mielony z seitana” – podkreśla Filip Malinowski.

I z uśmiechem dodaje, że jego bistro na Bydgoskim Przedmieściu na Wielkanoc na pewno zaprosi klientów na „kiełbasę białą z seitana”. Żadnych hejtów z tego powodu się nie spodziewa. Lokal co prawda działa w dzielnicy, w której od dekad silne jest środowisko kibicowskie, często prawicowo zorientowane. Ale „Chwast Prast” darzone jest sympatią i szacunkiem („Można stolik na noc zostawić i nic nie zginie”).

Od ponad 10 lat Filip Malinowski organizuje na starówce Wolny Jarmark Toruński. Promuje tradycyjnie, uczciwie i lokalnie wytwarzaną żywność – ze swojskimi wędlinami prosto od gospodarza na czele. I na takie zakupy też zaprasza. Jedno się z drugim nie kłóci, bo dla niego jedzenie jest albo dobre, albo nie – na pewno nie jest „polityczne”.

Hejty w kraju: na wege, ale i też wśród wege za „odszczepieństwo”

Z hejtem mierzyć się musiała czy musi niejedna restauracja w kraju. Obelżywymi wyzwiskami i pogrozkami na plakacie, wraz z deklaracją: „Nigdy dość rasizmu i faszystu w Trójmieście” została przywitana w pewien sobotni poranek obsługa restauracji Avocado Vegan Spot w Gdańsku. I był to już drugi atak skrajnej prawicy na tę restaurację. Wydarzenia miały miejsce kilka lat temu

i szerokim echem odbiły się w kraju.

Niestety, akurat w Trójmieście „hejty na wege” się powtarzały. Jesienią ubiegłego roku głośno było o nagłym zamknięciu „House of Seitana”. W nagraniu pożegnalnym prowadzący restaurację wskazał jasno na hejt oraz akty wandalizmu. Seitana był znakiem rozpoznawczym tego lokalu, a zasług w popularyzacji kuchni roślinnej w Trójmieście nikt mu nie odbierze. Tyle że wszystko trwało do czasu...

Ale, uwaga! Hejtować potrafią tak samo boleśnie sympatycy wege. Tak było w Katowicach, w 2024 roku. Wówczas sieć restauracji „Z Liścia” – aby ratować się na rynku – do dotychczasowej wege oferty wprowadziła dania mięsne. I rozlała się naprawdę bolesna fala hejtu!

Pod adresem osób zarządzających lokalami padły takie określenia jak „mordercy” czy „zdradcy”. Na grupach zrzeszających w sieci wegan miano odradzać wizyty w „Z Liścia” i grożono, że o zmianie polityki gastronomicznej dowiedzą się dostawcy zieleniny i pod naporem opinii z sieci zrezygnują z dostarczania produktów.

Ataki były tym bardziej okrutne, że „Z Liścia” to nie zwykła sieć lokali – działają jako przedsiębiorstwo społeczne. Otworzyło je Śląskie Centrum Profilaktyki i Psychoterapii, a pracę w restauracjach znajdowały m.in. osoby, którym trudno odnaleźć się na standardowym rynku pracy ze względu na uzależnienia, problemy życiowe. Uderzono zatem hejtersko w te słabsze ogniwka...

© P

MOŻLIWE SĄ ZMIANY W NAZEWNICTWIE

W październiku 2025 roku Parlament Europejski poparł zakaz używania nazw kojarzonych z mięsem, takich jak „burger”, „kiełbasa”, „stek” czy „parówki” dla roślinnych zamienników. Celem ma być ochrona konsumentów przed wprowadzaniem w błąd oraz ochrona tradycyjnych nazw. Zgodnie z decyzją, „mięso” ma oznaczać wyłącznie produkty pochodzenia zwierzęcego. Zakaz taki jednak nie wszedł w życie. Przejść musi jeszcze całą procedurę legislacyjną. (Za: Centrum Prawa Żywnościowego i Produktowego)

– Mowa tutaj o nazewnictwie stosowanym przez producentów, a nie w gastronomii – dodaje Filip Malinowski, restaurator i prezes Fundacji Zdrowego Życia w Toruniu.



FOT. FACEBOOK/KARROTKA

Jedną z potraw wegetariańskiej restauracji „Karrotka”.

Silni na zewnątrz, lecz samotni w kryzysie. Mężczyźni o wiele rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stające się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny”, który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni – to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotyczą ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z prośbą o wsparcie.

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmagają. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowodzić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Mille-nialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I do-



FOT. FREEPIK

W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty.

piero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać”, a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek – komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęstszą występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny” wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny – także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty.

– Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą”. Okazywanie smutku czy bezrad-

ności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy nie stety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbuja przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem – mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzny często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzny często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperci wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

– W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznajmy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach – radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub gene-

tyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

– Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi – tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

- dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo),
- dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo),
- „Telefon pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- telefon dla dorosłych w sprawach dzieci – 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)
- „Dobre Słowa – telefon dla seniorów” – 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),
- „Telefon Zaufania Młodych – 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),
- „Antydepresyjny Telefon. Zaufania” – 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00,
- „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji” – 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

– Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujemy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie – podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw – warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich – pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperci podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji. Bo prośbienie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi. ©

krzyżówka panoramyczna: ...
 zebrałem; witówka pano-
 ramiczna: „lekką kawale-
 rka”; krzyżówka z hasłem:
 Piękno zbawi świat; duet jolek:
 „Ptasie radio”, logogryf: „To
 skomplikowane”; szyfr: „Bryd-
 ka siostra”, krzyżówka A-Z:
 marzenia; krzyżówka: numba.