

panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 2

REGION

KOLOROWE
ORSZAKI
TRZECH KRÓLI
ZNÓW
PRZYCIĄGNĘŁY
TŁUMY
WIERNYCH
str. 10-11



FOT. ADRIANNA SZURMAN

REGION

Po 15 latach nastąpiło podwyższenie zasiłku pogrzebowego. Co oznacza dla rodzin?

Nowa stawka świadczenia
od stycznia: zamiast 4 tys. zł,
teraz 7 tys. zł. str. 9



WAŁBRZYCH



FOT. PAWEŁ GOŁĘBOWSKI

Nowe „wodorowce” wyjadą na ulice w październiku

Miasto podpisało umowę na zakup czternastu
nowoczesnych autobusów str. 3

WAŁBRZYCH

Rocznica
wyjątkowego ślubu
w historii polskiego
bluesa
str. 5

FERIE

Ile kosztuje nocleg w Sudetach
zimą 2026? Dla wielbicieli
odpoczynku w śnieżnej scenerii
sprawdziliśmy ceny str. 6

WAŁBRZYCH

Wierni zbierają
pieniądze
na pomnik
pogodnego
Jana Pawła II str. 7

Nr ISSN 2082-8446
Nr indeksu 272663



Janusz
Michalczyk

Brońmy honoru Świętego Mikołaja

Wicemarszałek Senatu Magdalena Biejat doniosła na Tomasza Karolaka do Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji w sprawie zbrukania wizerunku Mikołaja. W reklamie polskiego browaru przebrany za świętego aktor nie tylko taszczy w worku butelki, ale z bezwstydną nonszalancją zdrowo sobie popija pod choinką zbudowaną z flaszek. Miał być zapewne świąteczny, rubaszny żart, a wyszła z tego afery, bo krąg oburzonych stale się powiększa. Prawdopodobnie inspiracją dla reklamy polskiego piwa był amerykański film „Zły Mikołaj”, w którym Billy Bob Thornton jest złośliwym, obleśnym pijakiem, zatrudnionym jako święty od prezentów w centrum handlowym. Tamten Mikołaj przechodzi jednak metamorfozę, odnajdując w sobie tęsknotę za światem prawdziwych wartości. Natomiast Karolak wcielił się w prostą postać, która chyba już mało kogo śmieszy.

Jeśli potraktujemy sprawę poważniej, możemy dojść do wniosku, że doszło do dekonstrukcji pewnego mitu czy rytuału. Każdy mit przechowuje jakąś część prawdy o naturze ludzkiej - w tym przypadku chodzi o to, by zostać bezinteresownie obdarowanym. Dawniej Mikołaj potrafił też przynieść różgę niegrzecznym, co pomagało dyscyplinować dokazujące ponad miarę bachory, a w głębszej warstwie przywoływało ideał sprawiedliwego opiekuna. I mamy przecież rytuał wręczania przez Mikołaja paczek małałatom, które w zgodzie z tradycją powinny zostać przepytane na okoliczność posłuszeństwa wobec rodziców. Mądrzy ludzie twierdzą, że potrzebujemy mitów i rytuałów, aby nie zagubić się w chaotycznej rzeczywistości. Dlatego należy bronić honoru Mikołaja.

STRUGA

Jedna osoba trafiła do szpitala

We wtorek, 6 stycznia, na łuku drogi pomiędzy Strugą, a Szczawnem-Zdrojem zderzyły się czołowo dwa samochody.

- Kierujący samochodem osobowym 58-letni mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego w wyniku niedostosowania prędkości do warunków atmosferycznych na łuku drogi, stracił panowanie nad kierowanym przez siebie pojazdem, przeciął oś jezdni i czołowo zderzył się z jadącym w przeciwnego kierunku innym pojazdem, którym kierował 27-letni mieszkaniec Świdnicy - informują w wałbrzyskiej Policji.

Sprawca zdarzenia został przewieziony do szpitala. Funkcjonariusze zatrzymali oba dowody rejestracyjne pojazdów za uszkodzenia, a 58-latkowi także prawo jazdy. Obaj kierujący byli trzeźwi. Droga przez pewien czas była zablokowana. PG

MIEROSZÓW

Nowe beczkowozy na wodę pitną

Pod koniec 2025 roku gmina zakupiła trzy nowoczesne beczkowozy do transportu wody pitnej, dofinansowane przez Dolnośląski Urząd Wojewódzki. Pojazdy wykonane z blachy kwasoodpornej zwiększają możliwości gminy w zakresie Obrony Ludności i Obrony Cywilnej.

Dlaczego to ważne?

- Beczkowozy zapewnią dostęp do wody w przypadku awarii sieci wodociągowej.
- Skrócenie czasu reakcji i dostawy czystej wody do domów w sytuacjach kryzysowych.
- Gmina chce, aby mieszkańcy Mieroszowa i sołectw czuli się bezpiecznie niezależnie od okoliczności. PG

Wody w rzekach cały czas przybywa

Karolina Kwiatek
Dolny Śląsk

Hydrologicy z Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej opublikowali pomarańczowe ostrzeżenia przed wysokim stanem rzek w naszym regionie.

W sobotę wojewoda dolnośląska Anna Żabska wraz z przedstawicielami Państwowej Straży Pożarnej oraz Wód Polskich odbyła wizję lokalną na terenach objętych zagrożeniem hydrologicznym. W Łądku-Zdroju omawiano sytuację ze starostą kłodzkim i samorządowcami.

- Na terenie województwa obowiązują ostrzeżenia hydrologiczne II stopnia na rzekach Bystrzyca oraz Biała Łądecka w zlewni Nysy Kłodzkiej. Przekroczenia stanów ostrzegawczych są związane z rozwojem zjawisk lodowych w korytach rzek. Sytuacja jest stabilna, jednak z uwagi na utrzymujące się warunki, ostrzeżenia hydrologiczne zostały przedłużone o kolejne godziny. W miejscowości Żelazno (gmina Kłodzko) podjęto decyzję o użyciu ciężkiego

sprzętu w celu kruszenia lodu na rzece Białej Łądeckiej. Sytuacja na rzekach Dolnego Śląska jest monitorowana całodobowo. Na chwilę obecną nie występuje zagrożenie dla ludzi ani budynków - poinformowano podczas konferencji prasowej po wizji.

Wojewoda zaapelowała także do mieszkańców, by zachowali ostrożność w rejonie rzek i cieków wodnych, nie wchodzili na zamrożone odcinki rzek i na bieżąco śledzili komunikaty służb i instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.

Komunikat II (średniego) stopnia został wystawiony w piątek (9 stycznia) przed godziną 10. Hydrologicy z IMGW ostrzegają w nim mieszkańców Dolnego Śląska przed wezbraniem z przekroczeniem stanów ostrzegawczych w rzekach naszego regionu.

- W związku z rozwojem zjawisk lodowych na rzekach zlewni Nysy Kłodzkiej spodziewane są dalsze lokalne wzrosty stanów wody - przekazują hydrologicy z Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

Podobne ostrzeżenie zostało wydane dla okolic Legnicy.



FOT. PIXABAY

WAŁBRZYCH

Rodzi się coraz mniej dzieci

W ubiegłym roku w mieście przyszło na świat 1509 dzieci, co oznacza spadek w porównaniu z rokiem 2024, kiedy odnotowano 1649 urodzeń, czyli o 140 więcej.

Nie wszystkie maluchy zostaną w Wałbrzychu, ponieważ aż 171 z nich to tzw. urodzenia zagraniczne, wpisane do rejestrów Urzędu Stanu Cywilnego. Na poródowce urodziło się 1338 dzieci, w tym 644 dziewczynki i 694 chłopców.

Jeśli chodzi o najpopularniejsze imiona, wśród dziewczynek królują: Zofia, Maja,

Zuzanna, Julia, Laura i Ala. Natomiast wśród chłopców najczęściej wybierano imiona: Nikodem, Antoni, Leon, Mikołaj, Aleksander i Franciszek.

W kategorii imion nietypowych odnotowano następujące: Pryia, Umaiza, Kalipso, Livia, Aurora, Alif, Thiago, Timofey, Rafik i Nataniel.

Choć liczba urodzeń spada, wciąż widać wyraźne trendy w wyborze imion - rodzice chętnie sięgają po klasyczne, ponadczasowe propozycje, które od kilku lat utrzymują się w czołówce rankingów. ADA

ZDJĘCIE DNIA



FOT. MICHAŁ JABLONSKI

Zamek Grodno (gm. Walim) góruje nad malowniczym Zagórzem Śląskim. Położony na stromej górze Choina (450 m n.p.m.) od wieków przyciąga turystów spragnionych historii i pięknych krajobrazów. Zimą to miejsce nabiera wyjątkowego uroku - pokryte śniegiem mury zamku wyglądają jak z bajki, a otaczające lasy tworzą scenę rodem z zimowej pocztówki. Spacer wśród ośnieżonych drzew, widok na zamrożone jezioro i możliwość podziwiania panoramy Gór Sowich sprawiają, że warto tu zajrzeć nie tylko latem, ale również w chłodniejsze miesiące. ADA

EKOLOGIA NOWECZESNE „WODOROWCE” ZASILĄ KOMUNIKACJĘ MIEJSKĄ

Mercedesy wyjadą na ulice w październiku

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Podpisano umowę na zakup 14 fabrycznie nowych autobusów wodorowych Mercedes eCitaro Fuel Cell. Koszt zakupu to prawie 58 mln zł.

- Kilka lat temu podjęliśmy decyzję, że będziemy rozwijać transport wodorowy. W ramach programu i konkursu rozpisane cztery lata temu przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej zakupiliśmy już dwadzieścia autobusów elektrycznych napędzanych ogniwem wodorowym i te autobusy jeżdżą po naszych drogach. Wykorzystuje ten tabor Miejski Zakład Usług Komunalnych, czyli nasz operator miejski - mówi Roman Szelemej, prezydent Wałbrzycha.

Mercedesy zjawiają się jesienią

Prezydent podkreśla, że miasto dąży do wymiany taboru emisyjnego na zeroemisyjny. A takie są autobusy wodorowe.

Kilka miesięcy temu Orlen uruchomił w Wałbrzychu stację tankowania wodoru. Teraz do wspomnianych 20 autobusów firmy Solaris dokupiono 14 Mercedesów.

- To są pojazdy bardzo nowoczesne, wyposażone w najnowsze systemy bezpieczeństwa wspierające kierowcę, które są w zasadzie dla nas standardem - zapewnia Miro-



Mercedes łączy moc baterii trakcyjnych z paliwowym ogniwem wodorowym, tworząc zaawansowaną, zeroemisyjną hybrydę nowej generacji

slawa Rudzka, prezes firmy Daimler Buses Polska.

Dodaje, że wodorowe Mercedesy trafią na ulice Wałbrzycha w październiku tego roku.

Zakup dofinansowany

Koszt zakupu tych 14 autobusów to 57 807 540 zł. Inwestycja jest jednak dofinansowana w ramach projektu „Niskoemisyjna, inteligentna i dostępna mobilność Aglomeracji Wałbrzyskiej - Gmina Wałbrzych”, finansowanego z Programu Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska 2021 - 2027 w ramach Funduszu Sprawiedliwej Transformacji.

Mercedes eCitaro Fuel Cell to pojazd, który łączy innowację, komfort i efektywność, wyznaczając nowy standard w transporcie miejskim

Poziom dofinansowania do wartości netto wynosi zatem 85 proc., w tym 70 proc. ze środków Unii Europejskiej oraz 15 proc. z budżetu państwa.

Nowoczesny autobus miejski

Mercedes-Benz eCitaro Fuel Cell to 12-metrowy autobus, który łączy baterię trak-

cyjną (295 kWh) z ogniwem paliwowym na wodór. W zbiornikach mieści się 25 kg wodoru. Dzięki temu pojazd może pracować cały dzień bez konieczności częstego ładowania.

Zasięg zależy od konfiguracji i warunków jazdy. Autobus oferuje trzy tryby pracy:

- E- Maximum Range Mode - wykorzystuje jednocześnie baterię i ogniwo wodorowe, co pozwala osiągnąć maksymalny zasięg (do ok. 600 km według producenta).

- Balanced Mode - inteligentny tryb, który w pierwszej kolejności korzysta z energii elektrycznej, aby obniżyć koszty. Może być powiązany z systemem planowania tras.

- H2 Mode - jazda wyłącznie na wodorze, bez ładowania z sieci.

Autobus jest wyposażony w nowoczesne rozwiązania: cyfrowe kamery zwiast lusterek, oświetlenie ambientowe, lekkie drzwi ułatwiające wymianę pasażerów, klimatyzację, gniazda USB, przestrzeń na rowery, systemy informacji pasażerskiej (także audio), udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, rekuperację energii z hamowania oraz systemy zwiększające bezpieczeństwo.

Kabina kierowcy jest zaprojektowana z myślą o komfortie pracy. Całość tworzy pojazd zeroemisyjny, który łączy dużą funkcjonalność z nowoczesną technologią.

Ekstremalny mróz prawie jak w Szwecji

Adrianna Szurman
Powiat kamiennogórski

- Dzień dobry. Jest - 27 st. C - mówi nam Władysław Radwański, sołtys Jawiszowa w gminie Kamienna Góra. To tam w regionie wałbrzyskim i jeleniogórskim było najzimniej.

Nowy rekord zimna w regionie wałbrzysko-jeleniogórskim tej zimy padł w czwartek, 8 stycznia, w Jawiszowie w powiecie kamiennogórskim, gdzie stacje meteorologiczne odnotowały - 26,9 st. C. Zimniej było tylko na Hali Izerskiej, gdzie odnotowano rekordowe - 30.

- Mamy 27 stopni na minusie, jest ekstremalnie zimno - mówi nam sołtys Władysław Radwański. Czy na takim mrozie udało się odpalić samochody?

- Właśnie swój uruchomiłem i jadę zrobić obchód po wsi, zaczynam od naszej świetlicy wiejskiej. Chcę sprawdzić, czy

nic nie zamarzła. Ale oprócz Pani nikt nie dzwonił, więc jestem dobrej myśli - zaznacza sołtys.

Humor mu dopisuje. Wspomina dzieciństwo. - Tak właśnie tu było zimą. Pięknie jest, śnieg, słońce i mrozie. Gdzieś słyszałem, że w Szwecji odnotowali - 30 st. C (Goeteborg; red.), ale jeśli chcecie Państwo poczuć jak to jest, nie musicie jechać do Szwecji, zapraszam do nas - mówi ze śmiechem sołtys.

Krzysztof Michałek z portalu pogodowego Pogodny Wałbrzych zaznacza, że pod względem temperatury zapamiętamy tę noc na lata. Podkreśla, że były niższe od prognozowanych.

Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej podaje także, że w czwartek o godz. 6 rano w Jeleniej Górze temperatura wynosiła - 20,5 stopni Celsjusza. Jeżów Sudecki podał, że - 22. Na Hali Izerskiej zanotowano - 30, na Śnieżce - 11.



Jawiszów w powiecie kamiennogórskim, to najbardziej mroźna miejscowość w regionie

WAŁBRZYCH

Akcja Zima w pełni. Drogowcy liczą, ile śniegu już „przerobili”

Akcja Zima oceniana jest przez mieszkańców lepiej lub gorzej, ale nie wszyscy zdają sobie sprawę jak ogromna jest jej skala. Miejski Zakład Usług Komunalnych Sp. z o.o. podał właśnie liczby.

- ponad 16 000 km przejechanych sprzętem drogowym,

- 850 ton zużytej soli,
- setki godzin pracy w nocy i w weekendy dziesiątki zaangażowanych ludzi.

- To nie tylko cyfry - to ciężka praca ludzi, którzy, non stop dbają o to, byście mogli bezpiecznie dojechać do pracy, szkoły, czy rodziny. Zima to nie sprint, to maraton. Przed nami jeszcze długa droga, ale jesteśmy gotowi. Nasze ekipy są w ciągłej gotowości, sprzęt sprawny, monitoring pogody działa 24/7 - podkreślają w MZUK-u.
PG



- Kilka lat temu podjęliśmy decyzję, że będziemy rozwijać transport wodorowy - powiedział Roman Szelemej, prezydent miasta

Skuty lodem świat, a w nim łabędź

Adrianna Szurman
Świdnica

Zalew Witoszówka i okolica wygląda jak kadr wyjęty z mrocznych, skandynawskich filmów typu noir. Skuty lodem zbiornik, żywego ducha wokoło, a na środku łabędź, który codziennie przymarza do skutego lodem zbiornika.

Wraz z nastaniem mrozów, kaczki które dodawały kolorytu zbiornikowi Witoszówka, wyniosły się do sąsiedniego parku i urzędują na rzeczce o tej samej nazwie. Robią dużo hałasu, a park tętni życiem. Na zalewie został tylko jeden łabędź, jak się okazuje dwa pozostałe także się stamtąd wyniosły.

- My codziennie jeździmy do tego łabędzia, bo ciągle mamy interwencje, że coś jest nie tak, a ptak przymarza do zbiornika - mówi nam Łukasz Grzelak z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Świdnicy.

I opowiada, że strażacy za każdym razem czekają, aż ptak wykona jakiś ruch, bo nie wiadomo, czy wchodzić na lód



Na zamrożonym Zalewie Witoszówka został tylko młody łabędź, kaczki wyniosły się do sąsiedniego parku

i ratować łabędzia czy też sam sobie poradzi. Za każdym razem dokumentują też sytuację filmikiem. Sprawa jest prosta, a interwencja na zamrożonym zbiorniku ryzykowna.

Sami również byliśmy świadkami sytuacji, kiedy łabędź nie mógł oderwać jednej nogi od lodu. I interweniowaliśmy.

- Na szczęście po dłuższym czasie, kiedy siadał na lodzie, chyba udało mu się ogrzać ciało nogę, bo w końcu ją oderwał - cieszyli się mieszkańcy okolicy.

Kiedy próbowaliśmy zainterresować dzisiaj sprawą łabędzia Urząd Miasta w Świdnicy, okazało się że jest już bezpieczny.

- Faktycznie odłowiła go fundacja opiekująca się rannymi i bezdomnymi zwierzętami i zaopiekowała się nim. Okazało się, że ptak był ranny, stąd jego kłopoty na zbiorniku - mówi nam Mateusz Jadach ze świdnickiego urzędu.

Pracownicy fundacji przekazali nam, że łabędź miał rany



FOT. ADRIANNA SZURMAN

koło kupra, bo został pogryziony.

- Okazało się, że to młody ptak. Obejrzał go weterynarz i uznał, że rany nie są ciężkie i dojdzie do siebie. Obecnie przebywa na kwarantannie, a kiedy wróci do pełnej sprawności, zostanie wypuszczony na wolność - mówią nam pra-

cownicy fundacji, gdzie kuruje się ptak.

Miejmy nadzieję, że mróz w regionie wałbrzyskim już wtedy odpuści. Dla łabędzia to nie tylko kwestia komfortu, ale przede wszystkim życia - dostęp do wody oznacza możliwość zdobycia pożywienia i przetrwania zimy.

Policjanci szukają właścicieli rzeczy

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Nawet na 10 lat może trafić do więzienia 42-latek, który w okresie świąteczno-noworocznym włamał się i okradł kilka piwnic.

Funkcjonariusze analizując zgłoszenia o włamaniach do piwnic dokonanych na terenie miasta, wytypowali potencjalnego sprawcę. Zatrzymali go przy ul. Mickiewicza w Śródmieściu.

- Okazał się nim 42-latek, który proceder prowadził w okolicy swojego miejsca zamieszkania. W trakcie przeprowadzonych przez policjantów czynności mężczyzna przyznał się do trzech przestępstw. Szczegółowo wyjaśnił przebieg oraz wskazał miejsca, w których dokonywał kradzieży. Funkcjonariusze ustalili, że trzech włamania do piwnic dokonał na przełomie grudnia i stycznia przy ul. Okrzei i Moniuszki - informują w wałbrzyskiej Policji.

Dodają, że z piwnic zniknęły wtedy:

- mundury wojskowe
- obuwie

- zestaw kina domowego
- oraz miedziane rurki
- liczniki
- a także zawory.

Starty oszacowano na ponad 17 tysięcy złotych. Policjanci zabezpieczyli skradzione przedmioty. Ustalają jednak wciąż do kogo należą inne skradzione rzeczy - rowery oraz agregat prądotwórczy.

Warto skontaktować się z Komisarzatem Policji II w Wałbrzychu pod numerem telefonu 47 87 579 00 lub Komendą Miejską Policji w Wałbrzychu pod numerem telefonu 47 87 513 60.



Policjanci odzyskali skradzione mienie

Kierowca osobówki nie przeżył zderzenia z ciężarówką

Adrianna Szurman
Strzegom

Na drodze wojewódzkiej nr 382 doszło do tragicznego wypadku. W nocy z 6 na 7 stycznia samochód osobowy zderzył się z ciężarówką. Skutki zdarzenia okazały się dramatyczne.

Do śmiertelnego wypadku doszło o godz. 5.09 na drodze między Strzegomem a Stanowicami. Interweniowali strażacy z JRG PSP w Świebodzicach i OSP ze Strzegomia.

Kiedy ratownicy dotarli na miejsce, 43-letni kierowca ciężarówki sam opuścił pojazd, a w zmiażdżonym od siły uderzenia samochodzie osobowym marki Peugeot znajdował się zakleszczony kierowca. Strażacy pomogli zapewnić dostęp do zaklinowanej ofiary wypadku, niestety lekarz stwierdził zgon. Samochodem kierował 49-letni mężczyzna.

- Wraz z zastępami z JRG Świebodzice przy użyciu narzę-

dzi hydraulicznych i akumulatorowych wykonaliśmy dostęp do osoby poszkodowanej i wydobyliśmy ją z samochodu. Następnie osoba poszkodowana została przekazana obecnemu na miejscu zdarzenia zespołowi ratownictwa medycznego. Po zakończonych działaniach ratowniczych oświetliliśmy miejsce akcji w dalszych działkach policji oraz prokuratora - przekazując strażacy z OSP w Strzegomiu.

- Zarówno kierowca ciężarówki, jak i auta osobowego to mieszkańcy powiatu świdnickiego. Z niejasnych jak dotąd przyczyn kierowca osobówki zjechał na przeciwległy pas ruchu i zderzył się z nadjeżdżającą ciężarówką. Zginął na miejscu - mówi nam Magdalena Ząbek z Komendy Powiatowej Policji w Świdnicy.

Droga przez wiele godzin była zablokowana, gdyż na miejscu trwały działania służb. Śledztwo w sprawie tragedii prowadzi Prokuratura Rejonowa w Świdnicy.



FOT. OSP STRZEGOM

Nie żyje mieszkaniec powiatu świdnickiego - kierowca osobówki, która zderzyła się z ciężarówką



Dziecko zabrano z Nowej Rudy Lotnicze Pogotowie Ratunkowe do szpitala we Wrocławiu

Matka wyszła z domu tylko na chwilę

Adrianna Szurman
Nowa Ruda

Małe dziecko wypadło z okna na pierwszym piętrze przy ul. Demokratów. Matka wyszła tylko na chwilę, była trzeźwa. Dramat rozegrał się w czwartek (8 stycznia) przed południem.

Dokładne zgłoszenie dotyczące poważnego wypadku wpłynęło do służb ratunkowych około godziny 12:15. Czteroletni chłopiec wypadł z okna mieszkania na pierwszym piętrze przy ul. Demokratów w Nowej Rudzie, a następnie spadł na drewnianą konstrukcję znajdującą się tuż pod oknem.

Na miejsce natychmiast zadysponowano Lotnicze Pogotowie Ratunkowe. Śmigłowiec przetransportował chłopca

do jednego ze szpitali we Wrocławiu ze względu na doznane obrażenia, w tym uraz nogi. Według relacji mas mediów, był to stan wymagający szybkiej interwencji lotniczej.

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Kłodzku potwierdzili, że w chwili wypadku dziecko było samo w mieszkaniu - jego matka wyszła na krótko do znajdujących się wokół zabudowań gospodarczych. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że była trzeźwa.

Na miejscu pracowali funkcjonariusze policji, prokurator oraz służby ratunkowe. Trwają czynności mające na celu wyjaśnienie okoliczności zdarzenia - między innymi, w jaki sposób doszło do wypadnięcia dziecka z okna i czy w mieszkaniu były zapewnione odpowiednie środki zabezpieczające.

Rocznica wyjątkowego ślubu w świecie polskiego bluesa

Paweł Gołębiowski
pawel.golebiowski@polskapress.pl

W piątek minęły 62 lata od dnia, kiedy w Wałbrzychu pobrali się Mira Kubasińska i Tadeusz Nalepa.

Dla młodszych czytelników te nazwiska mogą brzmieć nieznamo, ale starsi z pewnością pamiętają, że kiedyś były to prawdziwe gwiazdy. Mira Kubasińska, a zwłaszcza Tadeusz Nalepa, to postacie, które na trwałe zapisały się w historii polskiej muzyki. Oboje uchodzą za legendy blues rocka, a utwory Nalepy do dziś uznawane są za klasykę tego gatunku.

W piątek, 9 stycznia minęły dokładnie 64 lata od dnia, kiedy w Urzędzie Stanu Cywilnego w Wałbrzychu Nalepa i Kubasińska zawarli związek małżeński.

Pobrali się, żeby zamieszkać w pokoju

Ślub wzięli akurat wtedy, bo... mieli problem z zameldowaniem się w jednym pokoju hotelowym. Obowiązywały bowiem wówczas w naszym kraju przepisy, wedle których para, która nie była małżeństwem nie mogła tego zrobić.

Mira Kubasińska i Tadeusz Nalepa przyjechali do Wałbrzycha w styczniu 1964 roku jako członkowie kabaretu „Porfirion”, który w tamtym czasie



Tablica upamiętniająca ślub Kubasińskiej i Nalepy od czerwca 2022 roku znajduje się w wałbrzyskim ratuszu

cieszył się dużą popularnością w środowisku artystycznym. Wystąpili ze spektaklem opartym na tekstach Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, jednego z najwybitniejszych polskich poetów XX wieku.

W ratuszu zawiła tablica

Dokument potwierdzający to niezwykle wydarzenie odnalazł Leszek Grodziński - wałbrzyszanin, miłośnik muzyki i lokalnej historii. Nie poprzestał na samym odnalezieniu dokumentu - postarał się nagłośnić sprawę, dzieląc się in-

formacją w mediach i środowiskach muzycznych.

W marcu 2012 roku na siedzibie miejscowego USC, znajdującego się wówczas przy ul. Matejki, odsłonięto pamiątkową tablicę. W lipcu tego samego roku została przeniesiona do nowej siedziby USC przy ul. Kopernika.

Mira Kubasińska i Tadeusz Nalepa przyjechali do Wałbrzycha w styczniu 1964 roku jako członkowie kabaretu „Porfirion”

Od 22 czerwca 2022 roku pamiątkowa tablica znajduje się już w holu wałbrzyskiego ratusza.

Oto treść napisu umieszczonego na tablicy pamiątkowej:

„W dniu 9 stycznia 1964 roku w Urzędzie Stanu Cywilnego w Wałbrzychu wzięli ślub: kompozytor, gitarzysta i wokalista Tadeusz Nalepa oraz piosenkarka i wokalistka Marianna (Mira) Kubasińska. Wkrótce po tym wydarzeniu dali początek legendarnym zespołom Blackout oraz Breakout, które przeszły do historii polskiej muzyki blues-rockowej”.

Mróz zatrzymał inwestycje drogowe

ADA
Wałbrzych

Co najmniej na kilka dni wstrzymano prace na kilku ważnych inwestycjach drogowych. Z powodu niskich temperatur z kilku placów budowy zniknęli pracownicy i nie wiadomo, kiedy wrócą.

- Nie możemy wykonywać prac, bo mogłoby się to źle skończyć dla naszych inwestycji drogowych. Przy takich temperaturach nie buduje się i nie naprawia dróg, bo z tych prac mogłoby być więcej szkody niż pożytku - mówi Andrzej Piękny z Urzędu Miejskiego w Wałbrzychu.

Jak wylicza, prace wstrzymane zostały m.in. na dużych inwestycjach przy ul.:

- Ogrodowej (termin zakończenia realizacji to sierpień 2026 roku)



Stanęły prace na kilku ważnych budowlach, naprawy dróg muszą poczekać

- Wrocławskiej (termin zakończenia prac kwiecień 2026 roku)

- Beethovena

- Limanowskiego

Przerwa potrwa co najmniej do początku przyszłego tygodnia.

W ciągu dnia w Wałbrzychu jest od -10 do -5 st. C. W nocy temperatura spada i na termometrach pojawiają się dwucyfrowe liczby na minusie. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał

ostrzeżenia pierwszego stopnia m.in. dla Wałbrzycha i powiatu wałbrzyskiego prognozując, że co najmniej do 9 stycznia temperatury mogą miejscami spadać u nas od -15 do -18 stopni.

REKLAMA

0011459895

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: III, określenie ceny minimalnej: 37.400,00 zł. 6). Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 10 lutego 2026 r. 7). Kwota wadium: 3.740,00 zł, oznaczenie rachunku bankowego do wpłaty wadium i pozostałej części ceny: Syndyk Michał Błaszczyński; numer rachunku bankowego: 36 1020 5242 0000 2502 0648 2469. 8). Termin rozpoznania ofert: 12 lutego 2026 r., godz. 9:00, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 12 lutego 2026 r., godz. 9:15, miejsce ewentualnej aukcji: Kancelaria Syndyka. Pełne warunki sprzedaży oraz pozostałe informacje przekazywane są przez Syndyka masy upadłości Michała Błaszczyńskiego (kom. 662 373 882) lub Pełnomocnika Syndyka Edwarda Stolarczyka (kom. 695 663 414), e-mail: kancelaria@syndycy.eu. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi osobami celem umówienia na okazanie przedmiotu sprzedaży.

Siedź i polub profil syndycy.eu na facebook.com, aby być na bieżąco ze wszystkimi postępowaniami na sprzedaż.

REKLAMA

0011459141

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW
tel. 600 609 606

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



Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

Ile kosztuje nocleg w Sudetach zimą 2026? Sprawdziliśmy ceny i dostępność w ferie

Elżbieta Węgrzyn
Region

Gdzie najlepiej jechać na ferie w Sudetach - zastanawiają się wielbiciele zimowego odpoczynku i rodzice dzieci w wieku szkolnym. Zmiana w ustalaniu przez MEN terminu ferii 2026 skróciła łączny okres zimowego odpoczynku z czterech do trzech tur, więc popularne górskie rejony Polski, spodziewają się tej zimy większego zainteresowania noclegami w krótszym czasie.

Dopiero co dzieci i nauczyciele po dwutygodniowej przerwie świątecznej wrócili do szkół, a tu już trzeba przygotowywać się do ferii. W tym roku szkoły, rodzice i branżę turystyczną czeka istotna zmiana.

Ministerstwo Edukacji Narodowej wprowadziło zmianę w organizacji roku szkolnego. Od obecnego roku szkolnego - 2025/2026 - ferie zimowe na terenie Polski będą odbywać się w trzech, a nie jak dotychczas czterech turach. Obowiązywać też będzie inny podział województw na grupy w turach. Pierwsza grupa młodzieży zaczyna odpoczynek już wkrótce, a całość zawiera się w okresie do końca lutego.

19 stycznia - 1 lutego 2026: województwa mazowieckie, pomorskie, podlaskie, świętokrzyskie, warmińsko-mazurskie;

2 lutego - 15 lutego 2026: województwa dolnośląskie, kujawsko-pomorskie, łódzkie, zachodniopomorskie, małopolskie, opolskie;

16 lutego - 1 marca 2026: województwa podkarpackie, lubelskie, wielkopolskie, lubuskie, śląskie.



- Mamy jeszcze wolne miejsca na tegoroczne ferie - mówi Andrzej Sawicki, dzierżawca obiektu „Schronisko PTTK Andrzejówka”

Ile kosztuje nocleg w górach

Tereny dolnośląskich Sudetów kolejny już rok trafiły na szczyt podsumowania Głównego Urzędu Statystycznego miejsc o najbardziej cenionych walorach turystycznych. Rejony

Od obecnego roku szkolnego ferie zimowe na terenie Polski będą odbywać się w trzech, a nie jak dotychczas czterech turach

górskie, w tym powiat kłodzki, karkonoski i wałbrzyski, ale też kamiennogórski, dzierżoniowski i świdnicki trafiły do ścisłej czołówki miejsc odwiedzanych i pożądanym również w ferie.

- Aglomeracja Wałbrzyska podczas ferii zimowych jest bez wątpienia jednym z najbardziej atrakcyjnych regionów w Polsce. Większość lokalnych hoteli, pensjonatów posiada specjalne oferty i pakiety rodzinne na okres feryjny, z których chętnie korzystają goście z całego kraju - mówi Mateusz Mykityszyn z Lokalnej Organizacji Tu-

rystycznej Aglomeracji Wałbrzyskiej obejmującej zasięgiem podmioty z powiatu wałbrzyskiego, kłodzkiego i świdnickiego.

Dodaje, że dodatkowe atrakcje dedykowane feriom od lat organizują podmioty LOT AW, np. Zamek Książ w Wałbrzychu proponuje dzieciom zimowe ferie z czarodziejami.

Obłożenie hoteli i pensjonatów

W powiecie karkonoskim, w samym centrum Karpacza świąteczno-noworoczne obło-

żenie hoteli i pensjonatów sięgało 100 procent już we wrześniu, szczyt feryjny właśnie nachodzi.

- Mamy jeszcze wolne pokoje na okres ferii, jednak od świąt dostajemy zapytania i są nowe rezerwacje, więc zdecydowani na przyjazd powinni pomyśleć o szybszej rezerwacji. Warunki do uprawiania sportów zimowych od początku stycznia są doskonałe - mówi Daria Pacewicz Gerstenstein, właścicielka Ośrodka Wypoczynkowego U Musa w centrum Karpacza.

Razem z mężem Dawidem oferują 50 miejsc noclegowych w ośrodku w sercu zimowego kurortu. Ceny od osoby zaczynają się od 90 zł/osoby za noc. Najkrótsza rezerwacja to 3 doby. Możliwy zakup śniadań i innych posiłków, parking gratis.

- Nasze stoki polecamy rodzinom z dziećmi, które pragną rozpocząć przygodę ze sportami zimowymi - dodaje nasza rozmówczyni.

Również Góry Wałbrzyskie i Kamienne stoją przed odwiedzającymi otworem. Dostępne są możliwości rezerwacji w hotelach.

- W okresie ferii zimowych posiadamy dużą dostępność pokoi i apartamentów w każdym standardzie, od pokoi budżetowych po superior i apartamenty. Oferujemy zniżki i pakiety indywidualne dla pobytów weekendowych i tygodniowych w tym okresie - informuje Piotr Dec, manager Hotelu Dworzysko w uzdrowiskowym Szczawnie-Zdroju.

Jak informuje przedstawiciel kompleksu, cena za 2 osoby oscyluje pomiędzy 435 zł a 730 zł za dobę. W cenę wliczone jest bogate śniadanie w formie bufetowej podawane w Sali Balowej

Restauracji Babinicz. Ten kompleks zaprasza gości do korzystania z szeregu atrakcji, w tym pakiety jazd konnych, ogniska i propozycje grillowe oraz indywidualne pakiety żywieniowe na życzenie.

Również kultowe schronisko PTTK Andrzejówka u stóp Wali-góry ma jeszcze wolne miejsca na ferie.

- Mamy jeszcze wolne miejsca na tegoroczne ferie, nasz grafik zaczyna się powoli wypełniać. Goście odkładają rezerwację na ostatnią chwilę, chcą mieć całkowitą pewność co do pogody i śniegu - mówi Andrzej Sawicki, dzierżawca obiektu „Schronisko PTTK Andrzejówka” z firmy Mountain Spirit sp. z o.o.

Niesamowity, historyczny obiekt proponuje 40 miejsc noclegowych, w pokojach dwu-, cztero- i siedmioosobowych. Ceny od 60 zł; w zależności od pokoju. Na miejscu klimat, góry i pełna propozycja żywności, a wkrótce ruszy też wypożyczalnia sprzętu. Przyda się on z uwagi na bliskość wyciągu narciarskiego.

Gorzej z dostępnością miejsc jest w Zieleńcu, części Duszników-Zdroju. Przykładowo, w Szarotka Vital & SPA Resort nie ma już wolnych miejsc na stycznie, można jeszcze dokonać rezerwacji na drugą połowę lutego.

- Oferujemy 60 pokoi, czyli 150 miejsc noclegowych. Za nocleg ze śniadaniem cena za 2-osobowy pokój zaczyna się od 650 zł za dobę. Goście mają dostęp do kompleksu SPA, atrakcyjnych karnetów oraz bezpłatnego parkingu - informują przedstawiciele obiektu Szarotka Vital & SPA Resort, położonego o krok od największych atrakcji Zieleńca.

Nowa linia autobusowa pomoże pacjentom

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

7 stycznia ruszyła nowa linia autobusowa łącząca Głuszycę i Jedlinę-Zdrój z Wałbrzychem. Uruchomienie tego połączenia jest odpowiedzią na realne zapotrzebowanie mieszkańców.

Podczas poniedziałkowej konferencji prasowej szczegóły nowego rozwiązania przedstawił Prezydent Wałbrzyska Roman Szelemej oraz Burmistrz Głuszycy Roman Głód.

- Analizowaliśmy potoki pasażerów i rzeczywiście ich strumień do szpitala, w głównej mierze pacjentów, ale również pracowników, od strony Głuszycy, Jedliny, trochę Walimia, jest na tyle duży, że uznaliśmy, że warto podjąć takie wyzwanie - mówi prezydent Roman Szelemej.

Wspomina też m.in. o jeżdżących do tej części Wałbrzyska uczniach z Głuszycy i Jedliny-Zdroju. Dojeżdżają głównie do zespołów szkół przy ul. Sokołowskiego i Ogrodowej, do I i II liceum, do Technikum Energetycznego i Politechniki.

Miasto w ostatnim czasie mocno zaangażowało się w konkretną współpracę z samorządami.

- Zdecydowaliśmy się na uruchomienie nowej linii nr 52 - wyjaśnia prezydent.

Dodaje, że będą to cztery kursy komunikacji miejskiej, dwa w jedną stronę i dwa w drugą, dwa poranne i dwa umożliwiające powrót z pracy czy szkoły. Autobusy linii 52 w Wałbrzychu pojadą m.in. ulicami: Noworudzką, 11 Listopada, Parkową, Wrocławską i Długą, aż do pętli przy Specja-

listycznym Szpitalu im. dra Alfreda Sokołowskiego.

Koszty transportu na ich terenie pokryją gminy.

- Siatka połączeń linii nr 52 w Głuszycy została skrócona. Pętla będzie przy ulicy Leśnej. Stąd oszczędności, które pozwolą nam na pokrycie kosztów nowej linii. W Jedlinie-Zdroju też mają jakieś rozwiązania - mówi Roman Głód, burmistrz Głuszycy.

Zapowiada, że będą jeszcze pracowali m.in. nad zwiększeniem częstotliwości kursowania u nich „piątki”.



Zmiany w komunikacji publicznej to efekt kilkutygodniowych analiz - powiedział prezydent



Nękany kontuzjami i chorobami Górnik Zamek Książ dzielnie walczył we Włocławku

Po wspaniałej walce przegrali zacięty mecz

Paweł Gołębiowski
Sport

Koszykarze Górnika Zamek Książ Wałbrzych przegrali we Włocławku z Anwilem 90:97 zaległy mecz pierwszej kolejki sezonu Orlen Basket Ligi.

Goście nie byli w tym spotkaniu faworytami, bo Anwil to silna drużyna, przed sezonem przez wielu fachowców uważana za kandydata do medalu, a do tego Górnik ma problemy z kontuzjami i chorobami zawodników.

Wałbrzyskanie jednak walczyli bardzo dzielnie i w poło-

wie spotkania to oni prowadzili 51:41. Trzecia kwarta zaczęła się jednak od serii gospodarzy 9:0 i Anwil gonił. W efekcie doszło do emocjonującej końcówki, w której gospodarze oddali kilka celnych rzutów, a Górnik popełnił kilka błędów i stało się.

ANWIL WŁOCŁAWEK - GÓRNIK ZAMEK KSIĄŻ WAŁBRZYCH 97:90 (21:25, 20:26, 28:22, 27:17)

Anwil: Fridriksson 24, Lockett 14, Mucius 13, Slaughter 13, Michalak 14, Pearson 8, Borowski 5, Wahl 4, Kołodziej 2
Górnik Zamek Książ: Smith 25, Anderson III 13, Cabball Jr 13, Jogęła 11, Wyka 11, Garcia 9, Benson 8, Łapeta 0, Marchewka 0.

Zbierają pieniądze na pomnik pogodnego Jana Pawła II

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Jak mówi nam ksiądz Jan Gargasewicz proboszcz parafii Podwyższenia Krzyża Świętego na Podzamczu, pomnik ma stać przed Sanktuarium.

Budowa pomnika Jana Pawła II w Wałbrzychu to inicjatywa mieszkańców. Mówią, że od śmierci papieża Polaka (2 kwietnia 2005 roku) minęło już 20 lat i do tej pory w Wałbrzychu nie postawiono pomnika na jego cześć, a ma go wiele innych gmin, jak choćby sąsiednie Świebodzice.

Pomnik ma stać przed Sanktuarium przy ul. Jana Pawła II na wałbrzyskim Podzamczu. Będzie wykonany z brązu i będzie duży. Cały postument to 4,5 metra wysokości, a sama figura papieża, będzie liczyła ponad 2 m.

- Święty Jan Paweł II - Papież Pielgrzym, Jan Paweł Wielki, Wielki Polak, Przyjaciel Młodzieży, Papież Dialogu, Ojciec „Solidarności”, Papież Przełomu, obrońca Wiary, Pokoju i Praw Człowieka - to tylko niektóre z określeń odnoszących się do Największego z Rodu Polaków. Papież, który podczas swoich pielgrzymek gromadził miliony ludzi na całym świecie - podkreśla Jerzy Langer, wałbrzyski radny który związany



Z inicjatywą budowy pomnika wystąpili mieszkańcy i wierni parafii na Podzamczu

jest z inicjatorami budowy postumentu.

Jak dodaje, Wałbrzych jest jedynym miastem w Polsce, w którym corocznie - od chwili śmierci Ojca Świętego aż do 2019 roku - na miejskim stadionie była odprowadzana Msza Święta w jego intencji. Modlitewne spotkania przerwała pandemia w 2020 roku.

- Nawiązując do tradycji „stadionowych” Mszy świętych, Stowarzyszenie „Ludzie Jana Pawła II” wystąpiło z inicjatywą organizacji Wałbrzy-

skiego Marszu Papieskiego, którego celem jest uczczenie osoby Ojca Świętego, Jego nauczania oraz znaczenia, jakie odegrał w najnowszej historii Polski, Europy i świata. Do inicjatywy tej dołączyły także inne wałbrzyskie środowiska katolickie.

W tym roku planowany jest czwarty Wałbrzyski Marsz Papieski. Towarzyszyć mu będzie szczególnie inicjatywa wiernych. W Wałbrzychu, za zgodą władz kościelnych, powstanie Pomnik Świętego Jana Pawła II.

„Z radością informujemy, że w naszej parafii powstaje pomnik św. Jana Pawła II - Papieża Polaka, wielkiego świadka wiary, obrońcy godności człowieka i patrona naszych czasów. Będzie to wyjątkowe miejsce modlitwy, pamięci i wdzięczności za Jego pontyfikat oraz duchowe dziedzictwo” - przekazuje sanktuarium.

Osoby, które chciałyby wesprzeć budowę pomnika mogą wpłacać datki na konto: PKO BP SA 68 1020 5095 0000 5602 0299 4093

Karkonoski Park Narodowy zamyka szlaki. Sypie śnieg i mocno wieje

FAJ
Sudety

Trudne, zimowe warunki w Karkonoszach. GPR ogłasza II stopień zagrożenia lawinowego. Spadło około 30 centymetrów śniegu i nadal sypie. Nie planujcie wycieczek w góry!

- Mamy drugi stopień zagrożenia lawinowego - ostrzega GPR Karkonosze.

W górach mocno wieje i sypie śnieg, na razie w Karkonoszach pokrywa śnieżna ma około 30 centymetrów. Jak tłumaczą goprowcy, „śnieg jest transportowany i odkładany na stoki o wystawach północnych w formie depozytów słabo związanych z podłożem”.

Sypać ma także w niedzielę (4 stycznia). Będzie też mocno wiało. Porywy zachodniego

i południowo-zachodniego wiatru mogą dochodzić do 40-50 km/h.

- Na szlakach w Karkonoszach w miejscach narażonych na deponowanie śniegu powstają nawet dwumetrowe zasy. Szlaki mogą być nieprzetarte i warunki do wędrówek bardzo trudne - informują pracownicy parku w mediach społecznościowych.

Oto zamknięte odcinki szlaków ze względu na zagrożenie lawinowe i trudne warunki zimowe:

Szlak czerwony przez Kocioł pod Śnieżką (Kocioł Łomniczki) na odcinku od schroniska Nad Łomniczką do schroniska Dom Śląski;

Szlak niebieski Droga Jubileuszowa, na odcinku od szlabanu przy szlaku czerwonym tzw. Zakosach do skrzyżowania ze szlakiem czerwonym na Czarnym Grzbiecie. Wej-



Trwa II stopień zagrożenia lawinowego

ście na Śnieżkę szlakiem czerwonym tzw. Zakosami.

Szlak zielony Ścieżka nad Regłami na odcinku przez Śnieżne Kotły od Rozdroża

pod Wielkim Szyszakiem do Mokrego Rozdroża;

Szlak żółty na odcinku od schroniska Strzecha Akademicka przez niszcząca

Białego Jaru do skrzyżowania ze szlakiem czarnym. Obejście szlakiem niebieskim do Spalonej Strażnicy i szlakiem czerwonym głównym grzbie-

tem do skrzyżowania ze szlakiem czarnym;

Szlak niebieski przez Kocioł Małego Stawu na odcinku od Domku Myśliwskiego do schroniska Samotnia. Obejście drogą transportową od Domku Myśliwskiego do schroniska Samotnia;

Szlak zielony nad krawędzią Kotła Szrenickiego na odcinku od górnej stacji wyciągu na Szrenicę do skrzyżowania ze szlakiem czerwonym przy grupie skalnej Trzy Świnki. Obejście wariantem zimowym po tyczkach obok schroniska na Szrenicy;

Szlak żółty przez Łabski Kocioł, na odcinku od skrzyżowania ze szlakiem niebieskim (Czeska Ścieżka) do Śnieżnych Kotłów na skrzyżowaniu ze szlakiem czerwonym. Obejście szlakiem niebieskim do Czeskiej Budki.

Stracili prawo jazdy



FOT. KMP WAŁBRZYCH

Trzech nietrzeźwych kierujących zostało wyeliminowanych przez mundurowych

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Policjanci podczas Sylwestra i w Nowy Rok zatrzymali trzech pijanych kierowców. Rekordzista spowodował kolizję.

Pierwszy kierowca na tzw. podwójnym gazie został zatrzymany 31 grudnia. 41-latek z Wałbrzycha jechał przed północą ul. Świdnicką. Robił to tak niepewnie, że policjanci patrolujący Podgórze postanowili sprawdzić stan jego trzeźwości. Okazało się, że mężczyzna miał 1,81 promila alkoholu w organizmie. W tej sytuacji samochodem już dalej nie pojechał, utracił prawo jazdy i będzie się musiał teraz liczyć m.in. z przepadkiem równowartości pojazdu, jako że nie należał do niego.

- W Nowy Rok około godziny 16 mundurowi otrzymali zgłoszenie o kolizji drogowej na ul. Azaliowej na Szczawienku, gdzie kierujący miał swoim pojazdem zahaczyć o zaparkowany samo-

chód i oddalić się z miejsca zdarzenia. Policjanci zatrzymali go jeszcze na tej samej ulicy - przekazują w wałbrzyskiej Policji.

66-latek wydymał 2,5 promila alkoholu i oczywiście utracił prawo jazdy, a jego samochód trafił na policyjny parking strzeżony do dyspozycji sądu.

Trzeci prowadzący wpadł około godz. 20 w Głuszycy. Funkcjonariusze tamtejszego komisariatu otrzymali zgłoszenie o tym, że kierujący zaparkował swój samochód w krzakach w pobliżu jednego z budynków przy ul. Górnej, po czym oddalił się z miejsca zdarzenia. Mundurowi szybko go odnaleźli. Pijany mężczyzna odmówił badania alkomatem. Policjanci udali się z nim do placówki medycznej celem pobrania krwi do badań. 31-letni mieszkaniec pow. wałbrzyskiego również pożegnał się z „prawkiem”. Jeżeli analiza wyników krwi wykaże, że miał ponad półtora promila alkoholu w organizmie, także on będzie musiał liczyć się z przepadkiem równowartości pojazdu.

Ewakuacja na lotnisku we Wrocławiu

ADA
Dolny Śląsk

Na wrocławskim lotnisku znaleziono niewybuchy. Natknęli się na niego pracownicy podczas prac na terenie Portu Lotniczego. Odkryto je w okolicach starego terminalu przy ul. Skarżyńskiego.

Port Lotniczy Wrocław przekazał, że saperzy podjęli cztery niewybuchy, które znaleziono przy ul. Skarżyńskiego. Trwa tam rozbudowa hangarów firmy Ryanair. Podczas akcji przejmowania pocisków, służby wyznaczyły około 200-metrową strefę rażenia. Teren jest zamknięty i ogrodzony. Nie ma do niego dostępu „z zewnątrz”.

- To pociski artyleryjskie kalibru 152 mm. Pochodzą z cza-

sów II wojny światowej. Ich długość to około 50 centymetrów. Niewybuchy podjęli saperzy z Centrum Szkolenia Wojsk Inżynieryjnych i Chemicznych we Wrocławiu - mówi kpt. Marek Gwóźdź.

To pociski artyleryjskie kalibru 152 mm, radzieckiej produkcji, z okresu II wojny światowej, każdy ważący ok. 50 kg

Akcja nie miała wpływu na ruch na lotnisku, który odbywa się standardowo zgodnie z planem. Nie było też konieczności ewakuowania portu lotniczego. Mimo znaleziska, prace trwają, a ruch lotniczy jest niezakłócony i kontynuowany zgodnie z planem.

Ewakuowano jedynie 14 osób pracujących przy budowie hangaru, które opuściły teren zanim przybyli saperzy.

KRÓTKO

WAŁBRZYCH

Zignorował czerwone światło

Dwa samochody osobowe zderzyły się 8 stycznia na Placu Grunwaldzkim.

- Na szczęście nikomu nic poważnego się nie stało. Policjanci ustalili, że to 57-latek skręcający w lewo z ulicy Kolejowej w ulicę Wysockiego wjechał na skrzyżowanie pomimo nadawanego na sygnalizatorze czerwonego sygnału - wyjaśnia komisarz Marcin Świeży z wałbrzyskiej policji.

Funkcjonariusze zatrzymali dowody rejestracyjne obu samochodów przez uszkodzenia pokolizyjne. Sprawca został ukarany mandatem w wysokości 1,5 tys. zł, nałożono na niego także 15 punktów karnych. ADA

WAŁBRZYCH

Zaplanował wieczór z wódką

34-latek postanowił w sylwestrowy wieczór ukrąść butelkę z alkoholem. W sklepie przy ul. Moniuszki zdjął taką z półki, ale kiedy próbował opuścić placówkę zajęła się nim ochrona.

Po chwili mężczyzna był już w rękach policji.

- Okazało się, że dokonał kradzieży na łączną sumę około 40 złotych, za co został ukarany mandatem karnym w kwocie 500 złotych - informują w wałbrzyskiej Policji.

Był jednak ciąg dalszy tej interwencji. Kiedy bowiem mundurowi doprowadzili 34-latkę do swojej jednostki, okazało się że jest on również poszukiwany przez Prokuraturę Rejonową w Bolesławcu, gdyż unikał stawienia się na przesłuchanie. PG

KAMIENNA GÓRA

Wylądował w rowie

Na drodze wojewódzkiej 367 w pobliżu Szarocina (pow. kamiennogórski) doszło do wypadku ciężarówki. Kierowca zjechał z drogi, uderzył w drzewo i utknął w rowie.

- Kierowcą był 64-letni mieszkaniec powiatu kamiennogórskiego, który w trakcie jazdy zasnął za kierownicą. Droga była zablokowana przez dłuższy czas - przekazuje młodszy aspirant Katarzyna Trzepak z KPP w Kamienniej Górze.

Kierowca odniósł niewielkie obrażenia, ratownicy medyczni udzielili mu pomocy na miejscu. AK



FOT. ZAMEK KSIĄŻ W WAŁBRZYCHU

Uroczę futrzaki zadomowily się w zabytkowej Palmiarni

WAŁBRZYCH CIEKAWA PROPOZYCJA PRACY

Lemury czekają na opiekuna

Elżbieta Węgrzyn
elzbieta.wegrzyn@polskapress.pl

Stadko dziesięciu puszystych lemurów katta mieszka w zabytkowej Palmiarni Zamku Książ. Właśnie poszukiwany jest opiekun dla tych sympatycznych zwierząt.

Na fali popularności filmu „Madagaskar” lemury w polskich zoo są chętnie odwiedzane i obserwowane. Na Dolnym Śląsku można je spotkać również poza ogrodem zoologicznym. Pod Wałbrzychem mieszkają w Zoo Farmie w Łącznej, a stadko sympatycznych futrzaków od 2019 roku jest atrakcją zabytkowej palmiarni w Wałbrzychu. W 2022 roku - na 10-lecie wykupienia palmiarni przez gminę - stadko powiększyło się do 10 zwierząt.

Lemury są przez cały czas objęte specjalistyczną opieką. Żyją w specjalnie przygotowanej przestrzeni, przypominającej ich naturalne środowisko

i odwiedzający obiekt mają możliwość obserwacji ich zachowań.

W ostatnich dniach grudnia 2025 Zamek Książ ogłosił zapotrzebowanie na nowego opiekuna dla swojego stadka. Zamówienie „Stała opieka nad 10 Lemurami katta w Palmiarni w Wałbrzychu” dostępne jest na platformie zakupowej miasta, a swoje zgłoszenie można zarejestrować za jej pośrednictwem do 13 stycznia 2026.

Podopieczni - zgodnie z zamówieniem - mają być pod pieczę nowego opiekuna przez rok: od 1 lutego 2026 roku do dnia 31 stycznia 2027 roku.

Praca w tym wyjątkowym otoczeniu może być przyjemnością i życiową przygodą, jed-

nak to również duża odpowiedzialność. Opiekun dba o dobrostan cennych i rzadkich zwierząt egzotycznych, w tym o ich opartą o owoce zbilansowaną dietę. Lemury to zwierzęta stadne uważane za trudne w hodowli.

Wykonawca takiej pracy musi:

- lubić zwierzęta,
- wykazać się wiedzą, a także mieć uprawnienia do prowadzenia tego typu działalności gospodarczej.

Co więcej, zamawiający wymaga posiadania przez wykonawcę ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej w zakresie prowadzonej działalności na sumę gwarancyjną wynoszącą co najmniej 500 tys. zł brutto.

Wszystko to sprawia, że sprawa ta wymaga konieczności gruntownego przemyślenia. Jednak w mroźną i śnieżną zimę wprost trudno nie zamrzeć o tym, że „może by tak rzucić wszystko, zaszyć w tropikach i zaopiekować się stadkiem lemurów?”

Stadko sympatycznych lemurów katta od 2019 roku jest sporą atrakcją zabytkowej palmiarni w Wałbrzychu

NASZE SPRAWY PODWYŻSZENIE FINANSOWEGO WSPARCIA - CO OZNACZA DLA RODZIN?

Czy obecny zasiłek pogrzebowy wystarczy na pochówek?

Elżbieta Węgrzyn
Region

Od 2011 roku wysokość świadczenia pogrzebowego w Polsce się nie zmieniła. Od kilku lat trwały prace nad nowelizacją prawa i podwyższeniem tego świadczenia. W 2025 roku nowy projekt ustawy został przyjęty przez Radę Ministrów, w 2026 roku weszł on w życie.

Zasiłek pogrzebowy to w uproszczeniu zwrot poniesionych kosztów pogrzebu. Od 1 marca 2011 r. kwota wypłacanego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych zasiłku pogrzebowego w Polsce nie zmieniła się i wynosiła do 2025 roku maksymalnie 4000 zł. Przez to realne koszty pogrzebu z roku na rok coraz bardziej rozmiągają się z kwotą zasiłku. Przełomowy w tej kwestii jest procedowany właśnie nowy dokument.

- Zasiłek pogrzebowy w górę, Rada Ministrów przyjęła dziś projekt MRPiPS podnoszący jego wysokość z 4 do 7 tys. zł. Projekt zakłada dodatkowo waloryzację zasiłku pogrzebowego i wprowadza możliwość przyznania zasiłku celowego na pokrycie kosztów pogrzebu - informowała w marcu 2025 na platformie X, Agnieszka Dziemianowicz-Bąk, szefowa tego resortu.

Projekt ustawy przygotowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej po przyjęciu przez rząd przeszedł kolejno przez parlament i został też podpisany przez prezydenta RP.

Nowelizacja prawa w kwestii zasiłku pogrzebowego tworzona była od lat, od wiosny 2024 widniał w rejestrze Rządowego Centrum Legislacji, jednak z uwagi koszty jego wdrożenia akt prawny tkwił w „legislacyjnej zamrażarce” do marca 2025.

Dzięki przyjęciu mechanizmu waloryzacji świadczenia zależnej od wysokości inflacji (powyżej 5 proc.), jego cykliczny wzrost może sprawić, że świadczenie to będzie realne, a nie symbolicznie wspierać rodzinę mierzącą się z bolesną stratą.

- nowelizacja ustawy, obowiązując od 1 stycznia 2026,



Według danych branży funeralnej z 2021 roku, średni koszt pogrzebu w Polsce wynosił około 6 000 – 8 000 zł

- pierwsza waloryzacja zasiłku może się odbyć w marcu 2027 roku.

Czy wystarczy na pochówek?

Według danych branży funeralnej z 2021 roku, średni koszt pogrzebu w Polsce wynosił około 6 000 – 8 000 zł i dane te były zróżnicowane w różnych regionach. W 2025 roku koszt organizacji pogrzebu w Polsce wahał się w granicach minimum od 6000 do 10 000 zł.

- Od 1 stycznia zmieniła się wysokość zasiłku pogrzebowego i dotyczy ona osób, które zmarły po Nowym Roku. Już na tym etapie widzimy, że dla wielu rodzin oznacza to większy spokój w bardzo trudnym momencie i możliwość skupienia się na pożegnaniu bliskich. Z naszej perspektywy przywraca to większą równowagę między realnymi kosztami organizacji pogrzebu, a wsparciem dla rodzin - mówi Klaudia Stranin z Domu Pogrzebowego Archon we Wrocławiu.

Jak udało nam się ustalić, ceny usług pogrzebowych na terenie Dolnego Śląska są bardzo zróżnicowane - nawet

w ramach jednego miasta ceny opłat cmentarnych bardzo się różnią, drożej jest we Wrocławiu.

- Bardzo ciężko było zmieścić się z wszystkimi podstawowymi opłatami związanymi z pogrzebem w dotychczasowych 4 tysiącach złotych. W Wałbrzychu udawało się to wyjątkowo i na wybranych cmentarzach, a na innych nekropoliach połowa dawnej kwoty zasiłku trafiała tylko na opłaty cmentarne. Do tej pory średni koszt pogrzebu w naszym mieście to 5-6 tys. zł - komentuje przedstawiciel Zakładu Pogrzebowego Janusz Woźnicki z Wałbrzycha.

7 tysięcy złotych pomoże rodzinie w załatwieniu formalności, w większym stopniu niż do tej pory.

- Zasiłek pogrzebowy nigdy nie pokrywał kosztów pogrzebu. Są miejsca, gdzie zasiłek ten zbliżał się do faktycznych kosztów pogrzebu, generalnie jednak dzięki zmianie ludzie dołożą do wszystkich kosztów pogrzebu 3 tysiące mniej. W Warszawie średnio wydawane jest 12-18 tys. zł, więc jeśli ktoś do tej pory wydawał 15 tys. zł i dodawał 11

tys. zł ponad wysokość zasiłku, a jak teraz zasiłek wynosi 7 tys. zł, to dołożą 8 tysięcy, ale i tak do pogrzebu dołączają - mówi Krzysztof Wolicz, wieloletni prezes Polskiego Stowarzyszenia Pogrzebowego.

Jak zaznacza przedstawiciel podmiotu zrzeszającego administratorów największych cmentarzy i krematoriów oraz właścicieli i dyrektorów dużych przedsiębiorstw pogrzebowych, pogrzeb urnowy i tradycyjny są dziś w podobnych cenach.

Warto zaznaczyć, że wzrost wysokości zasiłku ma też inne dodatkowe rezultaty. Branża funeralna od ponad dekady związana ograniczeniami cenowymi nagle staje przed widmem podwyżek, które wpłyną na ceny pogrzebu.

- Wzrost zasiłku pogrzebowego pomoże wesprzeć rodziny zmarłych w pokryciu kosztów pogrzebu, ale wszyscy muszą mieć świadomość, że ceny związane z pochówkiem wzrosną. Wzrastają m.in. opłaty cmentarne, administratorzy już podnoszą ceny, również osoby prowadzące pochówki. Coraz częściej słyszy

się też o podwyżkach cen trumien, urn i akcesoriów pogrzebowych. W nowym roku wzrastają ceny mediów i koszty pracy - wylicza przedstawiciel domu pogrzebowego z Wałbrzycha.

Zasadne jest zatem pytanie, czy zasiłek pogrzebowy, niepodnoszony od 14 lat, po obecnej podwyżce wystarczy na pochówek. O tym, że spełnienie tego warunku może być trudne, wskazują informacje o możliwościach starania się w tym przypadku o zasiłek celowy.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej tworząc nowelizację prawa kierowało się tym, by zasiłek pogrzebowy pokrywał większość powszechnie przyjętych kosztów pogrzebu. Projekt ustawy MRPiPS zakłada zatem:

- wzrost zasiłku pogrzebowego do 7 tys. zł,

7 tysięcy złotych pomoże rodzinie w załatwieniu formalności, w większym stopniu niż do tej pory

- jego cykliczną waloryzację (faktycznie zaś podwyższenie tylko, gdy wskaźnik waloryzacji przekroczy określony pułap),

- oraz powiązanie tego świadczenia z „możliwością przyznania zasiłku celowego na pokrycie kosztów pogrzebu”;

- co w praktyce może pokryć większość wydatków związanych z pochówkiem, ale dodatkowe wsparcie sprawiających pogrzeb przez gminną opiekę społeczną wymaga szczegółowego doprecyzowania.

Kto może się starać o zasiłek?

- O zwrot kosztów pogrzebu może do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wystąpić nie tylko rodzina, ale także każda osoba i instytucja, która te koszty udokumentuje. Tak, więc w sytuacji, gdy za pochówek zapłaci np. dom pomocy społecznej, gmina lub pracodawca zasiłek przysługuje tym podmiotom w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, nie wyższych jednak niż 4.000 zł - mówi Iwona Kowalska-Matis Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku uwzględniając nadal obowiązujące przepisy.

Zasiłek pogrzebowy wypłacany jest przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych i przysługuje w razie śmierci:

- osoby mającej ustalone prawo do emerytury lub renty,

- osoby mającej ustalone prawo do emerytury pomostowej, ubezpieczonego, w tym ubezpieczonego z tytułu pobierania zasiłku macierzyńskiego albo zasiłku w wysokości zasiłku macierzyńskiego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia,

- osoby mającej ustalone prawo do nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, osoby, która zmarła w okresie pobierania zasiłku chorobowego albo świadczenia rehabilitacyjnego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia, członka rodziny rencisty i emeryta.

Prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa w razie niezgłoszenia wniosku o jego przyznanie w czasie 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, po której zasiłek przysługuje.

REGION PO RAZ KOLEJNY ORSZAKI TRZECH KRÓLI PRZYCIĄGNĘŁY TŁUMY MIESZKAŃCÓW

Mroźna pogoda nie zatrzymała królewskiej



6 stycznia pod kościołem Aniołów Stróżów w Wałbrzychu zjawili się prawdziwe tłumy



Wałbrzyski Orszak Trzech Króli wyruszył już po raz 15



Wszyscy zgodnie twierdzą, że przychodzą, bo lubią atmosferę towarzyszącą temu wydarzeniu



Największą świąteczną inscenizację organizują rodziny katolickie

kich marszów



Tradycyjny orszak świąteczny powędrował ulicami Mieroszowa i Sokołowska.



Mroźna pogoda nie zniechęciła starszych i młodych, było radośnie i barwnie



Wspólne kolędowanie, przepiękne stroje i radość na twarzach



Jasełka w amfiteatrze przygotowali uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 28



SŁOWA, KTÓRE BĘDĄ NAS PRZEŚLADOWAĆ W 2026 ROKU

Na 2025 r. wróżka Roma przepowiedziała wybór papieża Włocha, pierwszy w historii kontakt z kosmitami, abdykację Karola III, wynalezienie leku na raka i uwolnienie psów z łańcuchów.

Więc nie będę jak wróżka. Opowiem o sprawach, od których w 2026 r. na pewno nie uciekniemy. Zanim przeczytacie i straciecie dobry, noworoczny humor, przypomnijcie sobie święte słowa dobrego wojaka Szwejka: „Jeszcze nigdy tak nie było, żeby jakoś nie było”

Adam Willma

AI

Zabawmy się w taką grę. Na kartce papieru zapisujemy nazwiska tych wszystkich autoritetów, ekspertów i publicystów, którzy w geście politowania podnoszą brwi i przekonują nas, że strachy na Lachy z tą całą sztuczną inteligencją. Że były już przecież w historii przełomowe wynalazki, były maszyny parowe, były samochody, był prąd, był internet. I co? No i przecież nic się nie stało. Dorożkarze stali się tak-sówkarzami, parobkowie nauczyli się obsługiwać parowe młockarnie, a nawet starsze panie w okienkach kasowych płynnie przeszły z liczydeł na kalkulatory i z kalkulatorów na klawiatury komputerów. I ludzkość sobie poradziła.

Więc - nie. Sztuczna inteligencja nie jest wynalazkiem jak każdy inny. Wszystkie dotychczasowe uderzały w lud żyjący z pracy własnych rąk lub drobnych inteligenckich wyrobników. Po raz pierwszy mamy do czynienia z wynalazkiem, który w pierwszej kolejności zadaje cios z łokcia w głowy naukowców, plastyków, diagnostów, muzyków, wykładowców, tłumaczy... Po raz pierwszy od tysiącleci wyrasta w naszych ogródkach Drzewo Wiadomości, które rodzi wszystkie (niemal?) potrzebne do życia owoce. Nigdy wcześniej nie było narzędzia, które tak kompleksowo wyjaśniałoby świat ludziom pod każdą szerokością i w niemal każdym języku. Przede wszystkim jednak nie stworzyliśmy nigdy wcześniej narzędzia, którego nie pojmują do końca jego twórcy. Narzędzia, które za to jest w stanie rozgryźć nasze emocje jak żaden inny człowiek. I kontrolować nas w sposób perfekcyjny.

A zatem żegnaj dawny świecie. Nic nie będzie już takie samo.

Ceny

Pytanie konkursowe: Czy ktoś pamięta, aby w ciągu ostatnich 10 lat nasze uko-



Polaryzacja wszystkim nam odbija się czkawką. Bierzymy się za łby głównie w internecie, nie zważając na to, że już połowę ruchu w sieci generują nie ludzie, ale boty. A napuszczają nas na siebie złowieszcze jaszczury

jakiś podatek? Owszem, policzyłem, abyście wy nie musieli. Obniżonych zostało w tym czasie 5 opłat (w tym PIT dla młodych i tzw. mały CIT). Abyście jednak za bardzo nie zadzierałi nosa, w tym samym czasie podwyższono (lub wprowadzono) 50 innych podatków. Do słownika języka polskiego weszły m.in. opłaty: cukrowa, małpkowa, mocowa, recyklingowa, re-

prograficzna i VOD-owa, o „daninach” (medal dla polityka, który wygrzebał ten archaizm językowy) nie wspominając.

Niemal na całym świecie tendencja jest podobna. Rządy odczuwają ogromny dyskomfort, gdy w kieszeniach podatników pozostaje zbyt wiele pieniędzy. Pieniądzy, którymi można przecież kupić sobie głosy w wyborach. Problem

w tym, że po raz pierwszy nadgorliwość rządzących wyprzedziła rosnące wskutek wzrostu gospodarczego dochody. Wszystko to oczywiście ma wpływ na siłę nabywczą statystycznego Polaka, który za przeciętną pensję kupi dziś mniejszy ułamek metra kwadratowego (!) mieszkania, dłużej niż dekadę wcześniej będzie pracował na najmniejszy samochód, a przede wszyst-

kim mocniej zabolą go usługi: dentysta, fryzjer, mechanik czy elektryk. Nie wspominając o rodzinnym wypadzie na pizzę, która w najzwyczajszej bydgoskiej pizzerii kosztować będzie tyle, co w centrum Rzymu.

A gdyby przyszło wam do głowy narzekać na rok 2025, to przygotujcie portfele. W 2026 czekają już na was świeżutkie fiskalne wypieki:

podwyżka abonamentu RTV, wzrost podatku od nieruchomości, podatek węglowy (w górę m.in. materiały budowlane, AGD i części samochodowe). Do tego oczywiście akcyza, prąd, ZUS. Aaaa, no i żywność - ekonomiści prognozują wzrost o 4-5 proc.

Chiny

Bez obawy, nie zamierzam sypać banałami o chińskiej

ekspansji. Tym bardziej, że ta ekspansja na naszych oczach zaczyna się kończyć. Chiny domykają właśnie system. Po mału, po kolei, systematycznie. Chiny zjadły świat, a my urządzamy się właśnie w ich przełyku.

Przez lata przyglądałem się, w jak przemyślny sposób za-właszczały sobie branżę sprzętu audio - zaczynając od tandetnej tanizny, kończą dziś na spręcie z najwyższych półek. Jakże zadziwiająco odwróciły się role - w zachodnich mediach społecznościowych powstały już fora miłośników chińskich marek. Właśnie trwa finałowy akt przedstawienia: upada ostatni produkt audio w Europie - Chińczycy znaleźli sposób, aby skutecznie transportować do Europy kolumny głośnikowe. Wydawało się przez lata, że przynajmniej tę branżę - produktów (trudnych ze względu na gabaryty w transporcie) odpuszczą. Znaleźli jednak logistyczny patent, aby się opłacało.

W komentarzu na chińskiej platformie handlowej czytam wpis klienta z Ameryki Południowej: „Dziękuję wam, bracia Chińczycy, możemy dziś kupić rzeczy, na które kiedyś nie byłoby nas stać”. Pozostaje pytanie, czym w przyszłości Europa zapłaci za chińskie towary. Bardzo stare pytanie, jeszcze z czasów, gdy za porcelanę i jedwabie Chińczycy kazali płacić sobie wyłącznie srebrem i złotem. Wówczas po raz pierwszy przerobiliśmy hasło: deficyt w stosunkach handlowych.

Deindustrializacja

Tu wystarczą liczby. Według Europejskiej Konfederacji Związków Zawodowych inwestycje zagraniczne w UE spadły z 7,7 mld euro w 2022 r. do 218 mln euro w 2025. Z kolei udział Unii w globalnym eksporcie inwestycji spadł z 34 do 10 proc. Każdego dnia (!) w Europie znika około 500 miejsc pracy w przemyśle. Ale nasze rządy dzielnie walczą z tym zjawiskiem, prawda? Prawda.

Demografia

Wiem, wiem. Nie możecie już słuchać o tym, że wymieramy. Ja również. A jeszcze bardziej nie mogę słuchać o cudownych receptach - dodatkach, świadczeniach i innych zachętach, które miały przyczynić się do wzrostu dzietności, a okazały się kolejnym wydawaniem pieniędzy na oślep. Korea Południowa wydała na programy zwiększania dzietności 250 mld dolarów, a mimo to tkwi dziś na samym dnie demograficznego dołka. Po prostu z jakiegokolwiek powodu nie chcemy mieć dzieci. I trudno, nie pierwsi w historii. Zostaniemy więc zastąpieni przez tych, którzy dzieci chcą. Ale zanim to na-



GRAFIKA AI

Tak jak kiedyś po wschodniej stronie żelaznej kurtyny, tak i dziś zaczynamy urządzać się w świecie wymyślonym na nowo przez chińskich planistów. W dawnych czasach za jedwabie i porcelanę płaciliśmy Chińczykom złotem, a dziś?

stąpi, k a z d a z nowych inwestycji należy analizować pod kątem demograficznym. Nie stać nas na polityczne fantazje, których za 10-20 lat nie będzie miał kto utrzymać. Większość z tworzonych dziś obiektów sportowych czy kulturalnych powinna mieć wpisaną w projekt możliwość zmiany przeznaczenia, gdy zajdzie taka konieczność w przyszłości. Ale, zaraz, zaraz... Zapomniałem, że „przyszłość” w polityce ma najwyżej 4 lata - tyle samo, co kadencja Sejmu.

Depresja

To nie jest normalne. W ciągu 20 lat sprzedaż antydepresantów w Europie wzrosła o 250 proc. Co szóstą osobą, którą spotykamy na ulicach, cierpiała na zaburzenia psychiczne, a prawie połowa Europejczyków doświadczyła lęków albo depresji w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Co półtorej godziny samobójstwo popełnia jeden Polak. Statystycznie w mieście wielkości Włocławka na życie targnie się skutecznie w przyszłym roku 14 osób. Dla po-

równania - w dotkniętej pożogą wojenną Syrii będą to „zaledwie” 2 osoby.

A teraz przekreście globus w prawo. Te kropczki na północ od Wenezueli to Barbados. Żyje się tam na poziomie zbliżonym do Polski. Z jedną różnicą - niemal nikomu nie przychodzi do głowy, żeby żegnać się przedwcześnie z życiem.

Barbadosyjczyku, przyjeżdż, powiedz nam, jak żyć. I co poszło nie tak.

Indie

Jako się rzekło, utkwiliśmy w chińskim przewodzie pokarmowym. Ale - spokojnie - to nie koniec metabolicznej drogi. W zarysowującej się przyszłości pojawia się inny kandydat, który ma ochotę zawalczyć o kolejność dziobania i właśnie wyciąga z rękawa asy. O ile w Niemczech osoby powyżej 65. roku życia stanowią 20 proc. społeczeństwa, w Indiach - zaledwie 10 proc. A teraz trzymajcie się mocno: o ile mediana wieku w Polsce wynosi 43 lata, w Indiach - zaledwie 28. Społeczeństwo Indii jest nie tylko młodsze od Chin, ale i liczniejsze (w

2030 r. Hindusów będzie o 100 mln więcej niż Chińczyków). Przemysł znad Gangesu coraz odważniej sięga po nowe technologie związane z półprzewodnikami, AI i przemysłem kosmicznym oraz zbrojeniowym. Żadna z polskich uczelni nie może równać się w rankingach z uniwersytetami w Bombaju i Madrasie. Gdy więc obejrzyś kolejną rolę o krowich łajnach na ulicy i ludzkich szczątkach w Gangesie, sprawdź, czy wyświetliła się za pośrednictwem hinduskiego chipa albo satelity wystrzelonego z Andhra Pradesh nad Zatoką Bengalską.

Kontrola

Plany na przyszły rok? Skanowanie prywatnych wiadomości i przesiewowa kontrola podróży. Jednolita tożsamość cyfrowa i biometryczna kontrola granic. Automatyczna analiza profilu wydatków i monitoring każdej transakcji B2B w czasie rzeczywistym. Raportowanie sprzedaży z Vinted, OLX, Allegro; kontrola konta bankowego bez realnego powodu oraz możliwość natychmiastowej blokady środków na koncie...

I nie myśl sobie, że rzucisz to wszystko i wyjedziesz w Bieszczady. Tysiące kamer z systemem rozpoznawania twarzy rejestruje każdy etap twojej ucieczki, a w roli dozorczy wystąpi twój własny odkurzacz. Zacierasz ręce, bo ten model nie ma obiektywu? Nie szkodzi - poradzi sobie doskonale za pomocą wbudowanego lasera.

Metropolia

Metropolia - to brzmi dumnie. A w każdym razie - prestiżowo. Ekonomiści dopowiedzą - taniej. Ale jaką właściwie Polskę budujemy? Już dziś gołym okiem widać zanikanie niektórych małych miasteczek, nie wspominając o wsiach, z których masowo wyjechały zwłaszcza młode kobiety. Polacy masowo osiedlają się w aglomeracyjnych archipelagach i nie widać w tunelu światła, które miałyby zatrzymać ten proces. A więc powtarzamy schemat, który stał się zmorem wielu krajów na świecie - zatłoczone molochy, w których za lepsze zarobki płacimy droższą, tłokiem, zakorkowanymi i coraz mniej bezpiecznymi ulicami kontra opustoszała prowincja. Cóż z tego, że sielska, skoro wycięto z niej udogodnienia nowoczesnego świata. Żadna z dotychczasowych partii politycznych nie wprowadziła realnego programu decentralizacji. Ale czy może być inaczej w czasach, w których większą rolę w polityce odgrywają wizażyści niż wizjonerzy?

Polaryzacja

Uskrajnienie poglądów politycznych nie jest polską spe-

cyfiką. Pojawia się jak nowotwór w wielu krajach. Co sprawia, że pojawiają się destrukcyjne tkanki, które niszczą społeczny organizm? Czy to skutek ogólnego osłabienia społecznych organizmów? A może efekt pojawienia się narzędzi, do których nasze umysły nie były przystosowane? Bo kiedy w historii pojedynczy człowiek mógł całemu światu pokazać, kogo lub co ma w d...? (niekiedy całkiem dosłownie). Oczywiście istnieje bezsprzecznie pewne skuteczne lekarstwo na to straszliwe w skutkach rozdwojenie: hekatomba, która dotknie - bez rozróżniania - wszystkie strony internetowych barykad. Ale czy na pewno takiego lekarza potrzebujemy?

Niemcy

Nie ma nic głupszego niż satysfakcja z porażek sąsiada. Niemcy są krajem, który deindustrializacja dotyka najmocniej w Europie. Owszem, w dużej mierze na skutek pomysłów ich własnych polityków. Z polskiego punktu widzenia ważniejszy jest jednak skutek niż przyczyna. A tego jeszcze nie poznaliśmy, dopiero zacznie się wyłaniać.

Niemcy są społeczeństwem tłustych kotów - społeczeństwem, w którym trzy pokolenia zdążyły wyrosnąć w sytuacji błędnego socjalnego spokoju. Pozostaniesz bez pracy? Państwo nie pozwoli, abyś został pozbawiony podstawowych dóbr. Przechodzisz na żałosną emeryturę? Okej, lekko nie będzie, ale gdy zepsuje się lodówka, urząd kupi ci nową. W razie czego dostaniesz nowe łóżko, a nawet telewizor. Państwo i wszystkie jego biurokratyczne odnogi nie pozwolą ci zginąć. Ba - nie pozwolą zginąć uchodźcom z wszelkich szerokości geograficznych. Tak było do tej pory, ale czas socjalnego snu właśnie mija. Nadchodzi przebudzenie, a „przebudzenie” jest w niemieckim słowniku terminem złowieszcym. Bo tłusty kot pozostaje kotem.

Ukraińcy

W narracji dotyczącej wojny na Ukrainie i uchodźców ukraińskich pojawia się cecha, która w bogatym języku polskim oddawana jest różnymi słowami: patos, afektacja, nadęcie, pompatyczność... Na wysokiego konia podsadziliśmy sprawę ukraińską i z wysokiego konia przyszło jej dziś spadać. Wybuch współczucia i empatii zastąpiony został przez implozję zawodu i rozczarowania. Wieki mijają, a kłopot z nadużywaniem wielkich liter w polskiej rzeczywistości pozostaje. W emocjonalnym uniesieniu być może przyznano migrantom z Ukrainy nadmiar ułatwień i przywilejów, których prze-

cież sami się nie domagali. Dziś pisane wielkimi literami pretensje sprawiają, że z przywilejów tych państwo się wycofuje, a w społecznym odbiorze ostrze krytyki spada na samych Ukraińców. Jak to często bywało w dziejach, zabrakło Polakom rozważli, zimnej krwi, chłodnej analizy i drobnych korekt. Tymczasem pisane dziś wielkimi literami antyukraińskie hasła burzą dobre wspomnienia, które miały szansę zmieniać rzeczywistość na stulecia. Jeśli - daj Boże - rok 2026 będzie datą zakończenia tej strasznej wojny, warto o tym pomyśleć, jaką przyszłość budujemy.

Unia Europejska

Unię Europejską czeka remont generalny. Jeśli go nie przejdzie, przestanie istnieć. Paradoksalnie - drugorzędną sprawą jest to, czy przeprowadzą go federaliści, czy zwolennicy „Europy ojczyzn”. Po prostu - nie da się dłużej sterować tak skomplikowanym organizmem w sposób tak mglisty jak dotychczas. Mętny system podejmowania decyzji (negocjowanych pomiędzy Komisją Europejską, Parlamentem i Radą Europejską), przewlekłe procedury i horrendum biurokracji coraz częściej przynoszą zatrute owoce. Priorytety rozwojowe wyznaczane przez UE rozmiągają się z realnymi problemami i dążeniami zwykłych Europejczyków. Na nic zdadzą się coraz dalej idące próby wprowadzania internetowej cenzury. Tym bardziej, że współczesna Europa jest dziś czymś zupełnie innym niż kontynent, na którym powstały zryby Unii. Dość powiedzieć, że w ciągu 20 lat Belgowie (którzy goszczą dziś instytucje unijne) przestaną być większością w swoim kraju.

Zadłużenie

Zaciąganie długów jest dobre. Jesteś innego zdania? To znaczy, że z większością polityków nie jest ci po drodze. Bo zadłużamy się każdego roku coraz bardziej. I marna to pociecha, że przychody budżetowe również mamy większe. Polska już się zbliża i niebawem powita się z gaską - maksymalnym 60-procentowym poziomem zadłużenia. Co to w praktyce oznacza? Ano, że na każdym obywatelu (od niemowlęcia po stulatka) ciąży 59 tys. zł długu. A jeśli komornik miałby ścigać jedynie pracujących, zająłby im majątek o wartości 130 tys. Obsługa tego długu kosztuje rocznie około 68 mld zł. To kwota, za którą można zbudować 500 km autostrad lub 50 km metra.

Jest jeszcze jeden „drobny” problem. Każdego roku liczba Polaków, na których spadnie spłata długu, będzie się kurczyć. Ale to problem przyszłych pokoleń, prawda?

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

SERIAL OBYCZAJOWY WTOREK TVP 2 17:20

Panna młoda

Osierocona i nieznająca rodziców Hancer (Talya Çelebi) wcześniej nauczyła się stawiać czoła życiowym wyzwaniom. Nie mając oparcia w rodzinie – ma tylko chorego brata, którym się opiekuje z oddaniem – stała się silną, niezależną młodą kobietą. Cihan (Cenay Türkever), jedyny spadkobierca bogatej rodziny, zgadza się na zaaranżowane małżeństwo po tym, jak jego matka, Mukadder, namawia go do przedłużenia istnienia ich szlacheckiego rodu. Choć niechętnie, Hancer zgadza się na małżeństwo, aby pokryć koszty leczenia brata. Po przeprowadzce do rezydencji Cihana, życie Hancer zmienia się na zawsze. Dziewczyna jest zszokowana, kiedy odkrywa, że mieszka tam również była żona Cihana, Beyza. Mukadder, która planuje odesłać Hancer po porodzie, spo-



tyka jednak zawód. To, co zaczyna się jako małżeństwo transakcyjne, przeradza się w wielką miłość. Wbrew sprzeciwowi rodziny Cihan kierowany miłością do Hancer jest gotowy rzucić wyzwanie całemu światu. Serial emitowany będzie w dni powszednie o godz. 17:20 na antenie TVP2 i zastąpi inną turecką telenowelę – „Miłość i nadzieję”.

DRAMAT WOJENNY NIEDZIELA TVP KULTURA 15:25

Podróż Fanny

Niezwykłe poruszająca opowieść o człowieczeństwie, determinacji, odwadze i poczuciu solidarności wobec okropieństw II wojny światowej. Francja pod niemiecką okupacją, 1943 rok. Fanny jest dwunastoletnią dziewczynką opiekującą się dwiema młodszymi siostrami. Cała trójka zostaje oddana przez rodziców do sierocińca, w którym opiekunowie organizują nielegalne przerzuty podopiecznych do Szwajcarii, by mogły normalnie żyć i czuć się bezpiecznie. Bohaterki, wraz z ośmiorgiem innych żydowskich dzieci, wyruszają w podróż przez okupowaną Francję. Wyprawa jest gotowy rzucić wyzwanie całemu światu. Dzieci muszą zmierzyć się z głodem, zmęczeniem i strachem. Jednak dzięki swojej odwadze, sprytności i wzajemnemu wsparciu, udaje



im się pokonywać kolejne przeszkody. Podczas podróży Fanny i jej towarzysze uczą się wielu ważnych lekcji. Dowiadują się, czym jest prawdziwa przyjaźń, zaufanie i współdziałanie. Dojrzewają szybciej niż ich rówieśnicy, zmuszeni są stawiać czoła dorosłym problemom i podejmować trudne decyzje. Film oparty na faktach.

SERIAL KRYMINALNY PONIEDZIAŁEK TVP 2 22:55

Davos. Wojna szpiegów

Serial inspirowany prawdziwymi wydarzeniami z okresu I wojny światowej. Podczas gdy Europa pogrążona jest w chaosie, Szwajcaria wydaje się oazą spokoju. Jednak w rzeczywistości to miejsce, gdzie ścierają się wywiady największych światowych mocarstw. W samym centrum tej szpiegowskiej gry znajduje się młoda kobieta, której osobista walka spleta się z międzynarodową intrygą. W 1917 roku pielęgniarka Johanna Gabathuler (Dominique Devenport) wraca z misji Czerwonego Krzyża z frontowego lazaretu do Davos, gdzie jej rodzina prowadzi dom uzdrowiskowy Cronwald. Johanna jest w zaawansowanej ciąży. Tuż po porodzie ojciec odbiera jej córkę Elli. Ma jej za złe, że splamiła honor rodziny, mając nieślubne dziecko z niemieckim żołnierzem, który poległ na froncie. Johanna ma wyjść za



maż za wpływowego polityka – posła Thannera (Sven Schelker), by ratować Cronwald przed bankructwem. Hrabina Ilse von Hausner (Jeanette Hain), jedna z kuracjuszek, twierdzi że wie, gdzie ukryto córkę Johanny. W zamian za tę informację stawia jeewne warunki. Johanna nie domyśla się, że hrabina jest agentką niemieckiego wywiadu. Fascynująca opowieść o kobiecej determinacji w patriarchalnym świecie, gdzie lojalność jest ułotna, a każda decyzja może zmienić bieg historii.

PONIEDZIAŁEK 12 Stycznia

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze

7.30 Studio Raban

8.00 Serwis Info

8.20 Zaraz wracam (63) – serial obyczaj.

9.00 Ranczo (56) – serial kom.

10.00 Komisarz Alex (69) – serial krym.

11.00 Ojciec Mateusz (44)

12.00 Serwis Info

12.10 Agrobiznes, Agropogoda

12.40 Program rolny

12.55 Planeta Ziemia

14.00 Wichro-we wzgórze (335) – serial obyczajaj.

15.00 Serwis Info – magazyn

15.15 Reporterzy – magazyn

15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej

16.05 Dziedzictwo (801) – serial obyczajaj. Turcja

17.00 Telexpress

17.30 Jak to melodia?

18.10 Klan (4631) – telenowela Polska

18.45 Akacjaowa 38 (784) – serial obyczajaj. Hiszpania

19.30

19.55 Pytanie dnia

20.30 Teatr TV: Królowa miłości – spektakl Polska 2025

Reż. Monika Czajkowska, wyk. Dominika Bednarczyk, Izabella Dudziak, Anna Dymna

21.35 Postscriptum: Królowa miłości – magazyn

22.10 Jak zostać Maryliną – film dokumentalny Francja/Szwajcaria/Belgia/Polska/Izrael/Australia/Hiszpania/Kanada/Szwecja/Austria 2022

23.15 Balans bieli – magazyn

0.00 Śmierć Zygielbojma – film *** biograf. Polska 2021

Reż. Ryszard Bryliski

1.30 Wykrywacz kłamstw

TVP 2

5.25 M jak miłość (1669)

6.20 Rodzina (nie od) święta – program religijny

6.50 Barwy szczęścia (3291)

7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn

11.50 Okrasa łamie przepisy – magazyn

12.30 Koło fortuny – teleturniej

13.15 Miłość i nadzieja (370) – serial obyczajaj. Turcja

14.05 Va banque – teleturniej

14.35 Na sygnale (817) – serial obyczajaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (305)

16.00 Koło fortuny – teleturniej

16.35 Familiada – teleturniej

17.20 Miłość i nadzieja (371)

18.15 Va banque – teleturniej

18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej

19.25 Barwy szczęścia (3291, 3292) – serial Polska

20.40 Kulisy „M jak miłość”

20.55 M jak miłość (1900) – serial Polska

lwona ma urodziny, z których się nie cieszy, obawiając się, że jej małżeństwo znów przechodzi kryzys. Tymczasem Argasiński szykuje dla ukochanej niespodziankę. Marcin zajmuje się sprawą braci, którzy weszli w konflikt z powodu spadku.

21.55 Na sygnale (818, 819) – serial obyczajaj. Polska

22.55 Cztery pory roku w Hawanie (8) – serial krym. Hiszpania/Kuba

23.50 La Gomera – komedia *** kryminalna Rumunia/Francja/Niemcy/Szwajcaria/Szwecja 2019

1.40 Instyngt (2)

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje

6.00 Nowy dzień – magazyn

8.30 Ma-lanowski i Partnerzy: Niewidoczny prześladowca – serial fabularno-dokumentalny

9.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny

11.30 Gliniarze: Oferta nie do odrzucenia – serial fabularno-dokumentalny

14.40 Dlaczego ja? (1421) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia

16.10 Pogoda

16.20 Interwencja – magazyn

16.30 Na ratunek 112 (901)

17.00 Gliniarze (1062) – serial fabularno-dokumentalny

18.00 Pierwsza miłość (4130) – serial Polska

18.50 Wydarzenia

19.15 Gość „Wydarzeń”

20.00 King's Man: Pierwsza misja – film sensacyjny USA/W. Bryt. 2021

Reż. Matthew Vaughn, wyk. Ralph Fiennes, Gemma Arterton, Rhys Ifans

Brytyjski arystokrata tworzy siatkę szpiegowską składającą się ze sług domowych zatrudnionych przez najpotężniejszych dygnitarzy na świecie. Agenci stawiają czoła grupie Stado oraz jej przywódcy.

22.50 Kokainowy Rick – dramat *** kryminalny USA 2018

Reż. Yann Demange, wyk. Matthew McConaughey, Richie Merritt, Bel Powley

1.10 8 mm – thriller Niemcy/USA *** 1999

Reż. Joel Schumacher

TVN

5.40 Uwaga! – magazyn

5.55 Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny

6.50 Kuchenne rewolucje – reality show

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.25 Kuchenne rewolucje: Sierpów – Bistro Zalewajka – reality show

13.35 Kartoteka (1) – serial fabularno-dokumentalny Polska

14.40 Ukryta prawda (1584, 1585) – serial fabularno-dokumentalny Polska

16.50 Kuchenne rewolucje: Warszawa – bar mleczny – reality show, wyk. Magda Gessler

17.55 Detektywi (203)

19.00 Fakty

19.55 Uwaga! – magazyn

20.10 Doradca miłości: Roladki z szynki parmeńskiej – magazyn Polska

20.15 Na Wspólnej (4143) – serial Polska

20.55 Film Song Festival

Bydgoszcz – Piosenki filmem pisane

22.30 Nocny pościg *** – film sensacyjny USA 2015

Reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Ed Harris, Joel Kinnaman

Jimmy Conlon jest u schyłku kariery gangsterskiej. Gdy jego syn staje się celem mafii, mężczyzna musi dokonać wyboru między rodziną przestępców a bliskimi, których kiedyś porzucił.

0.55 Disco Polo – komedia *** muzyczna Polska 2015

Reż. Maciej Bochniak

Dawid Ogrodnik, Piotr Głowacki, Tomasz Kot

2.55 Co za tydzień – magazyn

TVN 7

6.40 Szkoła

8.40 Ukryta prawda

11.45 W-11 Wydział Śledczy

13.55 Detektywi

14.55 Zapukaj do moich drzwi (15)

16.00 Sąd rodzinny

17.00 Tajemnice miłości

18.00 Zagadki losuPolska

19.00 Ukryta prawda

20.00 **** Urodzony mistrz – film akcji USA 2021, reż. Alex Ranarivelo, wyk. Katrina Bowden

22.25 *** Push – film sf USA/Kanada 2009

0.45 *** Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda – film fantasy W. Bryt./USA 2018, reż. David Yates

TVP Kultura

13.20 Pani Twardowska – film anim.

13.35 Młynek do kawy – film anim.

13.55 Tamte lata, tamte dni

14.35 **** W drogę! – dramat obyczajaj. Iran 2021

16.20 Modrzejewska (2)

17.55 Tygodnik kulturalny

18.50 Oni wszyscy byli w Montreux

20.00 *** W obliczu śmierci – film sensacyjny W. Bryt./USA 1987, reż. John Glen

22.20 *** Kod Annie Parker – dramat obyczajaj. USA 2013

0.10 Volker Schlöndorff. W rytmie bębna

TVP Sport

11.05 Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Zakopanem

14.30 Biatlon: PŚ w Oberhofie

16.50 Bieg przełajowy: MŚ w Tallahassee

18.05 Mundial 2026: Legendy miejskie

18.45 Skoki narciarskie: PŚ w Zakopanem

20.40 (L) Piłka nożna: Puchar Anglii: Liverpool – Bournemouth

22.40 Sportowy wieczór

23.20 Piłka nożna: Liga hiszpańska kobiet: FC Barcelona Femení – Madrid CFF

1.25 Boks: Callum Simpson – Troy Williamson

TV 4

10.55 Na ratunek 112

11.55 Trudne sprawy

14.55 Ktoś tu kłamie? 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show

18.00 Policjanci i policjanci (1335, 1336) – serial obyczajaj. Polska

20.00 Uroczysko (153, 154) – serial krym. Polska

21.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (960) – serial krym. Polska

22.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (77) – serial krym. Polska

23.00 *** Osadzony – film sensacyjny USA 1989

1.20 Love Island. Wyspa miłości

TV Trwam

17.30 Moja parafia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.30 Poznajemy Polskę

19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci

20.00 Informacje

20.20 Różaniec

21.00 Apel Jasnogórski

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Z wędką nad wodę w Polskę i świat

22.30 Majdan – modlitwa silniejsza od kul

23.25 Stan wojenny w Polsce – znaczenie i konsekwencje

0.30 Moja parafia

1.15 Rozmowy niedokończone

TV Puls

13.50 Lombard. Życie pod zastaw (411, 412) – serial obyczajaj. Polska

15.50 Ranczo (58, 59) – serial kom. Polska

18.00 Lombard. Życie pod zastaw (915, 916) – serial obyczajaj. Polska

20.00 *** Kod 211 – film akcji USA/Bulgaria 2018

21.50 *** Mściciel – film sensacyjny W. Bryt./Francja/Niemcy/RPA/USA 2004

23.30 *** Trzynasty wojownik – film przygodowy USA 1999

1.35 Dzielnica strachu (398)

WTOREK 13 Stycznia

TVP 1	DVB-T
7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Kościół z bliska 8.00 Serwis Info 8.20 Zaraz wracam (64) 9.00 Ranczo (57) 10.00 Komisarz Alex (70) 11.00 Ojciec Mateusz (45) – serial Polska 2010 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes, Agropogoda 12.40 Program rolny 13.00 Podróż przez życie 14.00 Wichrowe wzgórze (336) – serial Turcja 2024	
15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej 16.05 Dziedzictwo (802) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.30 Jaka to melodia? 18.10 Klan (4632) – telenowela Polska 18.45 Akacyjowa 38 (785) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Zaraz wracam (65) – serial obyczaj. Polska 21.10 Tożsamość zdrajcy *** – thriller USA/W. Bryt./Szwajcaria/Czechy/Francja 2017 Reż. Michael Apted, wyk. Noomi Rapace, Orlando Bloom, Toni Collette 22.55 Nie jesteśmy aniołami *** – komedia sensacyjna USA 1989 Reż. Neil Jordan, wyk. Robert De Niro, Sean Penn, Demi Moore 0.45 Wykrywacz kłamstw 1.10 Ziemia obiecana – dramat **** obyczaj. Polska 1974 Reż. Andrzej Wajda	

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

ŚRODA 14 Stycznia

TVP 1	DVB-T
6.10 Akacyjowa 38 (772) 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Rodzina (nie od) święta 8.00 Serwis Info 8.20 Zaraz wracam (65) 9.00 Ranczo (58) 10.00 Komisarz Alex (71) 11.00 Ojciec Mateusz (46) 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes, Agropogoda 12.40 Rok w ogrodzie extra 12.55 Podróż przez życie – serial dok. Kanada 14.00 Wichrowe wzgórze (337)	
15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej 16.05 Dziedzictwo (803) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.30 Jaka to melodia? 18.10 Klan (4633) – telenowela Polska 18.45 Akacyjowa 38 (786) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Zaraz wracam (66) – serial obyczaj. Polska Layla opisuje nazwiska do listy ewakuacyjnej, nie licząc się z ryzykiem. 21.10 Fighter **** – film biograf. USA 2010 Reż. David O. Russell, wyk. Mark Wahlberg, Christian Bale, Amy Adams 23.15 Zemsta *** – komedia Polska 2002 Reż. Andrzej Wajda, wyk. Roman Polański, Janusz Gajos, Andrzej Seweryn 1.05 Wykrywacz kłamstw 1.30 Morderstwa w Chartres – *** film kryminalny Francja 2025	

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

TVP 2	DVB-T
5.30 M jak miłość (1670) 6.20 Misja: gościnność – reportaż 6.50 Barwy szczęścia (3292) – serial Polska 7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn 11.50 Rosół polski – magazyn 12.30 Koło fortuny – teleturniej 13.15 Miłość i nadzieja (371) – serial obyczaj. Turcja 2022 14.05 Va banque – teleturniej 14.35 Na sygnale (818) – serial obyczaj. Polska 2025	
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (306) – telenowela Hiszpania 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Miłość i nadzieja (372) – serial obyczaj. Turcja 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3292, 3293) – serial Polska 20.40 Kulisy „M jak miłość” 20.55 M jak miłość (1901) – serial Polska 21.55 Na sygnale (820) – serial obyczaj. Polska 22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn 23.25 Negatyw **** – dramat obyczaj. Polska 2022 Reż. Robert Wichrowski, wyk. Anita Jancia, Michał Gadowski, Wojciech Choraży 0.55 La Gomera *** – komedia kryminalna Rumunia/Francja/Niemcy/Szwajcaria/Szwecja 2019 2.45 Cesária Évora – film dokumentalny Portugalia 2022	

Polsat	DVB-T
5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy 6.00 Nowy dzień – magazyn 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny 9.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny 11.35 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny, wyk. Arkadiusz Krygier 14.40 Dlaczego ja? (1422) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025	
15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.30 Na ratunek 112 (902) 17.00 Gliniarze (1063) – serial fabularno-dokumentalny Polska 18.00 Pierwsza miłość (4131) – serial Polska 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 20.00 Kod da Vinci *** – thriller USA/Malta/Francja/W. Bryt. 2006 Reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Audrey Tautou, Ian McKellen Znany historyk i badacz symboli z pomocą policjantki próbuje rozszyfrować zagadkę śmierci kustosa muzeum w Luwrze. Trop wiedzie ich do tajemnego stowarzyszenia, który od wieków strzeże pewnej tajemnicy. 23.10 S.W.A.T.: Miasto w ogniu ** – film sensacyjny USA 2011 Reż. Benny Boom, wyk. Gabriel Macht, Robert Patrick, Kristanna Loken 1.05 King's Man: Pierwsza misja – film sensacyjny USA/W. Bryt. 2021	

TVN	DVB-T
5.10 Nauka jazdy 5.40 Uwaga! 5.55 Ukryta prawda 6.50 Kuchenne rewolucje: : Bistro „Smacznego”, Banino – reality show 7.45 Dzień Dobry TVN 11.25 Kuchenne rewolucje: : Restauracja „Cynamon”, Płońsk 13.35 Kartoteka (2) – serial fabularno-dokumentalny Polska 14.40 Ukryta prawda (1586, 1587) – serial fabularno-dokumentalny Polska	
16.50 Kuchenne rewolucje: Górki Wielkie – Dziupla u Wuja – reality show 17.55 Detektywi (204) – serial Polska 19.00 Fakty 19.55 Uwaga! – magazyn 20.10 Doradca smaku 20.15 Na Wspólnej (4144) – serial Polska 20.55 Ghost in the Shell *** – film sf USA/Hongkong/Chiny/Indie/Kanada 2017 Reż. Rupert Sanders, wyk. Scarlett Johansson, Pilou Asbæk, Takeshi Kitano Policjantka cyborg próbuje odnaleźć niebezpiecznego hakera. 23.15 Batman **** – film sf USA/W. Bryt. 1989 Reż. Tim Burton, wyk. Michael Keaton, Jack Nicholson, Kim Basinger W Gotham City pojawia się złowrogi Joker. Słabe władze miejskie nie są w stanie stać mu czoła. Może to zrobić jedynie tajemniczy Batman. 1.45 Kuba Wojewódzki – talk show 2.50 Nastolatki rządzą... kasą	

TVN 7	DVB-T
13.55 Detektywi 14.55 Zapukaj do moich drzwi (16) 16.00 Sąd rodzinny 17.00 Tajemnice miłości – serial fabularno-dokumentalny Polska 18.00 Zagadki losu – serial fabularno-dokumentalny Polska 19.00 Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny Polska 20.00 *** 300: Początek imperium – dramat hist. USA 2014 22.15 **** Matrix Reaktywacja – film sf USA 2003 1.00 **** Ojcowie i córki – dramat obyczaj. USA/Włochy 2015	
TVP Kultura DVB-T	
14.05 Wydarzenie aktualne 14.30 *** Szczęśliwy brzeg – film obyczaj. Polska 1983 16.20 Modrzejewska (3) 17.50 20 x 20 Lat TVP Kultura 18.20 Niepojęte 18.35 Agatha Christie: 100 lat Poirota i panny Marple 20.00 Teatr TV: Łucja i jej dzieci – spektakl Polska 2003 21.30 *** Gloria Bell – komedia Chile/USA 2018. Reż. Sebastián Lelio, wyk. Julianne Moore 23.20 Tamte lata, tamte dni 0.05 Klub Jazzowy	
TVP Sport DVB-T	
11.05 Bieg przełajowy: MŚ w Tallahassee 12.15 Gala Mistrzów Sportu 14.35 Podsumowanie STS Pucharu Polski 16.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska kobiet: FC Barcelona Femení – Madrid CFF 18.15 Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Zakopanem: Konkurs indywidualny 20.10 Łyżwiarstwo szybkie: Polskie medale IO 2010 i 2014 22.00 Sportowy wieczór 22.45 Piłka nożna 0.50 Boks: Junto Nakatani – David Cuellar	

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Polsat	DVB-T
5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy 6.00 Nowy dzień – magazyn 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny 9.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny 11.30 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny 14.40 Dlaczego ja? (1423): Dziewczyna moich marzeń – serial fabularno-dokumentalny Polska	
15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.30 Na ratunek 112 (903) 17.00 Gliniarze (1064) – serial fabularno-dok. Polska 18.00 Pierwsza miłość (4132) – serial Polska Grzesiek sprytnie miesza w relacji Adrianny i Jurka, przysparzając kobiecie zmartwień na temat zdrady 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 20.00 Chłopaki nie płaczą *** – komedia Polska 2000 Reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura, Michał Miłowicz Młody, obiecujący skrzypek Kuba Brenner wpłtuje się w porachunki gangsterskie. 22.05 Policja zastępcza *** – komedia USA 2010 Reż. Adam McKay, wyk. Will Ferrell, Mark Wahlberg, Samuel L. Jackson Detektywi Hoitz i Gamble stają przed życiową szansą. 0.35 Człowiek widmo II ** – film sf USA 2006 Reż. Claudio Fäh	

TVN	DVB-T
5.00 Uwaga! 5.15 Nauka jazdy 5.40 Uwaga! 5.55 Ukryta prawda 6.50 Kuchenne rewolucje – reality show 7.45 Dzień Dobry TVN 11.25 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Blue Moon”, Wałcz – reality show 13.35 Kartoteka (3) – serial fabularno-dokumentalny Polska 14.40 Ukryta prawda (1588, 1589) – serial fabularno-dokumentalny Polska	
16.50 Kuchenne rewolucje: Gdańsk – „Mio Gastro” – reality show 17.55 Detektywi (205): Małolata – serial fabularno-dokumen. Do biura detektywistycznego zgłaszają się dwie nastolatki, które martwią się o koleżankę. Podejrzewają, że dziewczyna jest bita przez swojego chłopaka. 19.00 Fakty 19.55 Uwaga! – magazyn 20.10 Doradca smaku 20.15 Na Wspólnej (4145) – serial Polska 20.55 Nieobecni (3, 4) – serial krym. Polska 23.05 Na zabójczej ziemi ** – film sensacyjny USA 1994 Reż. Steven Seagal, wyk. Steven Seagal, Michael Caine, Joan Chen Koncern Aegis Oil odkrywa złoża ropy naftowej na Alasce. Forrester Taft sprzeciwia się rabunkowemu wydobyciu surowca, prowadzącemu do skażenia przyrody. Prezes koncernu chce się go pozbyć. 1.10 Szpital św. Anny (13) – serial obyczaj. Polska	

TVN 7	DVB-T
6.40 Szkoła 8.40 Ukryta prawda 11.45 W-11 Wydział Śledczy 13.55 Detektywi 14.55 Zapukaj do moich drzwi (17) 16.00 Sąd rodzinny 17.00 Tajemnice miłości 18.00 Zagadki losu 19.00 Ukryta prawda 20.00 *** Epidemia strachu – film sensacyjny USA 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Matt Damon 22.20 *** Ukryte piękno – melodramat USA 2016, reż. David Frankel, wyk. Will Smith 0.20 **** Urodzony mistrz – film akcji USA 2021, reż. Alex Ranarivelo	
TVP Kultura DVB-T	
16.40 Modrzejewska (4) 18.10 Którędy po sztukę 18.30 Informacje kulturalne 18.50 Reżyserzy 19.45 Mysterium Tremendum 20.00 **** Dzień świra – komediodramat Polska 2002. Reż. Marek Koterski, wyk. Marek Kondrat 21.45 Na wodach północy (5) 23.00 Scena muzyczna 23.35 *** W obliczu śmierci – film sensacyjny W. Bryt./USA 1987. Reż. John Glen 2.00 *** Gloria Bell – komedia Chile/USA 2018	
TVP Sport DVB-T	
13.45 Mundial 2026: Legendy miejskie 14.20 (L) Biatlon: PŚ kobiet w Ruhpolding: Sztafeta 4 x 6 km 16.05 Skoki narciarskie: PŚ w Zakopanem: Podsumowanie konkursów 18.00 Pełnosprawni 18.30 Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Holandia – Polska 20.35 Biatlon: PŚ kobiet: Sztafeta 4 x 6 km 22.00 Sportowy wieczór 22.45 Relacja – Gala Mistrzów Sportu 1.00 Boks: Christian Mbilli – Maciej Sulęcki	

TV 4	DVB-T
10.55 Na ratunek 112 11.55 Trudne sprawy 14.55 Ktoś tu kłamie? 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show 18.00 Policjantki i policjanci (1336, 1337) – serial obyczaj. Polska 20.00 Uroczysko (155, 156) – serial krym. Polska 21.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (961) – serial krym. Polska 22.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (78) – serial krym. Polska 23.00 *** Burn Out – film sensacyjny Francja/Belgia 2017 1.15 Love Island. Wyspa miłości	
TV Trwam DVB-T	
17.00 Wierzę w Boga 17.30 Burza w okręgu krakowskim 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Solidarność – narodziny wolności 22.15 Dzieci Andersa – Powrót do Afryki 23.20 Nabieja – kawałek Polski w Ugandzie 0.30 Burza w okręgu krakowskim	
TV Puls DVB-T	
11.55 Wspaniałe stulecie (13, 14) 13.50 Lombard. Życie pod zastaw (413, 414) – serial obyczaj. Polska 15.50 Ranczo (59, 60) – serial kom. Polska 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (916, 917) – serial obyczaj. Polska 20.00 *** Skazany na piekło – thriller USA 2003 22.05 ** Czarny orzeł – film sensacyjny USA 1988 0.55 *** Solomon Kane: Pogromca zła – film fantasy W. Bryt./Czechy/Francja 2009	

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 15 Stycznia

DVB-T

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Dobre historie **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (66) **9.00** Ranczo (59) **10.00** Komisarz Alex (72) **11.00** Ojciec Mateusz: Tajemnicze śledztwo (47) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.35** To się oplaca **12.50** Camargue: Sól i morze – serial dok. **14.00** Wichrowe wzgórze (338) – serial obyczaj.

15.00 Serwis Info – magazyn **15.15** Reporterzy – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka – teleturniej **16.05** Dziedzictwo (804) – serial obyczaj. Turcja **17.00** Teleexpress **17.30** Jaka to melodia? **18.10** Klan (4634) – telenowela Polska **18.45** Akacjaowa 38 (787) – serial obyczaj. Hiszpania **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** Zaraz wracam (67) – serial obyczaj. Polska
Rusza internetowa zbiórka na operację wójta Czapli. Layla, Walczak i radna Magda planują nagrać osobisty apel o wsparcie. **21.10** Ojciec Mateusz (433): Okno życia – serial krym. Polska **22.10** Sprawa dla reportera – cykl reportaży **23.10** Z ludu na królewski dwór: Śluby – serial dok. **0.05** Wykrywacz kłamstw **0.35** Tożsamość zdrajcy ******* – thriller USA/W. Bryt./Szwajcaria/Czechy/Francja 2017

DVB-T

TVP 2

5.25 M jak miłość (1672) **6.15** Operacja zdrowie – magazyn **6.50** Barwy szczęścia (3294) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Podróż po jeden uśmiech **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (373) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (820): Burza przed burzą – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (308) – telenowela Hiszpania **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Miłość i nadzieja (374) – serial obyczaj. Turcja **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu – teleturniej **19.25** Barwy szczęścia (3294, 3295) – serial Polska **20.45** Tak to leciało! – teleturniej **21.45** Pelé: Narodziny legendy – ******** film biograf. USA 2016
Reż. Michael Zimbalist, Jeff Zimbalist, wyk. Kevin de Paula, Leonardo Lima Carvalho, Vincent D'Onofrio
Pelé urodził się w 1940 roku w biednej brazylijskiej rodzinie. W wieku piętnastu lat został piłkarzem drużyny Santos FC. Jako siedemnastolatek zadebiutował w reprezentacji narodowej. **23.45** Morderstwa w Figeac – film ******* kryminalny Francja 2021
Reż. Olivier Barma, wyk. Stéphane Plaza **1.20** Lepsza połowa (20)

DVB-T

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy: Kombajn – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1424): Pluszowy miś – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (904): Przeznaczenie **17.00** Gliniarze (1065): Pozory – serial fabularno-dok. Polska **18.00** Pierwsza miłość (4133) – serial Polska **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Zanim się pojawiłeś ******** – dramat obyczaj. W. Bryt./USA 2016
Reż. Thea Sharrock, wyk. Emilia Clarke, Sam Claflin, Janet McTeer
26-letnia Lou Clark po utracie pracy zatrudnia się jako osoba do towarzystwa sparaliżowanego Willa Traynora. W momencie podjęcia zatrudnienia nie wie, że mężczyzna chce się poddać eutanazji. **22.15** Hitch: Najlepszy doradca ******* **przeciętnego faceta** – komedia romantyczna USA 2005
Reż. Andy Tennant, wyk. Will Smith, Eva Mendes, Kevin James **0.45** Kabaretowa Ekstraklasa

DVB-T

TVN

5.05 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Domowy zakątek”, Lwówek Wielkopolski – reality show **13.35** Kartoteka (4) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Ukryta prawda (1590, 1591) – serial fabularno-dokumentalny Polska

16.50 Kuchenne rewolucje: Bytom – Restauracja „Pod Orzechem” – reality show **17.55** Detektywi (206): Alchemik – serial fabularno-dok. **19.00** Fakty **19.55** Uwaga! – magazyn **20.10** Doradca smaku **20.15** Na Wspólnej (4146) – serial Polska **20.55** Kuchenne rewolucje: Gdynia – Worek maki – reality show **22.00** Małżeństwo na skróty ******* – komedia Australia 2021
Reż. Josh Lawson, wyk. Rafe Spall, Zahra Newman, Ronny Chieng
Następnego ranka po ślubie Teddy budzi się i co kilka minut odkrywa, że wkracza w kolejny rok swojego życia. Widzi, że przyszłość go mija i musi wykorzystać każdą sekundę, aby odzyskać miłość swojego życia. **23.55** Mission: Impossible 3 ******* – film sensacyjny USA 2006
Reż. J.J. Abrams, wyk. Tom Cruise, Philip Seymour Hoffman, Ving Rhames **2.30** Szpital św. Anny (14) – serial obyczaj.

DVB-T

TVN 7

6.40 Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (18) **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ******* ******* Tammy – komedia USA 2014, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy **22.15** ******* ******* Miss Agent – komedia sensacyjna USA 2000, reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock **0.35** ******* ******* Przygoda na Alasce – film przygodowy USA 1996

DVB-T

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (13, 14) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (264, 265) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1338, 1339) **20.00** Uroczysko (159, 160) – serial krym. Polska **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (963) **22.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (80) **23.10** ******* ******* Obrońca – film sensacyjny USA/W. Bryt./Niemcy/Rumunia 2004

DVB-T

TVP Kultura

12.25 Reżyserzy **13.25** Rozmowy (nie)wygodne **14.15** ******* ******* ******* ******* Jańcio Wodnik – dramat obyczaj. Polska 1993 **16.15** Modrzejewska (5) **17.40** Mody Polskie **18.20** Niepojęte **18.35** Doświadczenie siebie – o aktorstwie Jana Świderskiego **20.00** ******* ******* ******* ******* Lucie Aubrac – dramat wojenny Francja 1997. Reż. Claude Berri, wyk. Carole Bouquet **22.05** Miles Davis i jego muzyka **0.15** ******* ******* ******* ******* Dzień świra – komediodramat Polska 2002

DVB-T

TV Trwam

16.10 Z wędką nad wodę w Polsce i świat **16.35** Sól Ziemi **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca **22.45** Zniewolenie **23.00** Telewizyjny Uniwersytet Babilijny **0.30** Odpowiedzialni za Kościół

DVB-T

TVP Sport

16.00 Biegi narciarskie: PŚ kobiet – Tour de Ski w Val di Fiemme: Bieg ze startu wspólnego na 10 km **17.00** Zawody siłaczy: LM Strongman **18.00** Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Mecz na Stadionie Narodowym w Warszawie: Polska – Holandia **20.10** Biatlon: PŚ mężczyzn w Ruh-polding: Sztafeta 4 x 7,5 km **21.35** Sportowy wieczór **22.15** Ring TVP Sport **23.15** Piłka nożna **1.20** Boks: Richard Torrez Jr. – Guido Vianello

DVB-T

TV Puls

6.00 Nash Bridges (51, 52) **8.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Zbuntowany anioł (251, 252) **11.55** Wspaniałe stulecie (15, 16) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (417, 418) **15.50** Ranczo (61, 62) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (918, 919) **20.00** ******* ******* Straszny film – komedia USA 2000 **21.55** ******* ******* ******* ******* Fujary na tropie – komedia sensacyjna USA 2010 **0.00** ******* ******* ******* ******* Wesele – komediodramat Polska 2004

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

DVB-T

stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PIĄTEK 16 Stycznia

DVB-T

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.20** Okrasa łamie przepisy **9.00** Ranczo (60) **10.00** Komisarz Alex (73) **11.00** Ojciec Mateusz (48) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Camargue: Kraina słodkiej wody – serial dok. Francja **14.00** Wichrowe wzgórze (339)

15.00 Serwis Info – magazyn **15.15** Reporterzy – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka **16.05** Dziedzictwo (805) – serial obyczaj. Turcja **17.00** Teleexpress **17.30** Jaka to melodia? **18.10** Klan (4635) – telenowela Polska **18.45** Akacjaowa 38 (788) – serial obyczaj. Hiszpania **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** Zaraz wracam (68) W urzędzie trwa malowanie ścian. Grażynka musi odpiąć zaczepki Popielaka i uciąć plotki o rzekomym piciu Fazy. Zosia okłamuje Walczaka w sprawie drogiego zegarka. **21.10** Komisarz Alex (272) – serial krym. Polska **22.10** Sekielski wieczorową porą – magazyn **23.15** Wszystko, co kocham – ******** dramat obyczaj. Polska 2009 Reż. Jacek Borcuch, wyk. Mateusz Kościukiewicz, Olga Frycz, Jakub Gierszał **1.00** Fighter – film biograficzny ******** USA 2010

DVB-T

TVP 2

5.25 M jak miłość (1673) **6.15** Anna Dymna – spotkajmy się **6.50** Barwy szczęścia (3295) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Operacja zdrowie – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (374) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (821) – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (308) – telenowela **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Miłość i nadzieja (375) Zeynep dowiaduje się, że Melis nie jest w ciąży. Cihan odwieżdża Sedę w areszcie. Ege znajduje pistolet Cihana. Kuzey mówi Feraye, że jej córka jest Sila. **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3295, 3295) – serial Polska **20.45** Postaw na milion **21.45** To jest grane – program muzyczny **22.25** Świat to za mało – film ******* sensacyjny W. Bryt./USA/Hiszpania 1999 Reż. Michael Apted, wyk. Pierce Brosnan, Sophie Marceau, Robert Carlyle W siedzibie MI6 dochodzi do zamachu na potentata naftowego, a jego córka jest w śmiertelnym niebezpieczeństwie. James Bond zostaje wysłany do Azerbejdżanu, by ją chronić i wytropić zabójcę. **0.40** Miłość w chmurach ****** – romans Niemcy 2017

DVB-T

Polsat

6.00 Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025, wyk. Arkadiusz Krygier, Tomasz Skrzypniak, Ewelina Ruckgaber, Piotr Mróz, Aleksander Mackiewicz, Natalia Brudniak **14.40** Dlaczego ja? (1425): Zastępczyni – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.50 Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (905) Alina i Jakub od trzech lat starają się o dziecko. Pewnego dnia Alina ma mdłości. Dla dodania żonie otuchy Jakub proponuje, że oboje zrobią testy ciążowe. Oba wychodzą pozytywnie. **17.00** Gliniarze (1066) Podczas napadu na firmę logistyczną zostaje skradziony van. Śledczy odkrywają, że celem kradzieży nie było auto, a szef firmy nie jest w pełni szczerzy. Na dodatek jedna z pracownic ma powiązania z półświatkiem. **18.00** Pierwsza miłość (4134) – serial Polska **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Disco Star – program rozrywkowy **21.45** Elizjum – film sf USA/Kanada ******* 2013 Reż. Neill Blomkamp, wyk. Matt Damon, Jodie Foster, Sharlto Copley **0.05** Chłopaki nie płaczą ******* – komedia Polska 2000

DVB-T

TVN

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: „Bistro Oliwka”, Łódź; Bytom, Restauracja „Pod Orzechem” – reality show **13.35** Kartoteka (5) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Ukryta prawda (1592, 1593) – serial fabularno-dokumentalny Polska

16.50 Kuchenne rewolucje – reality show **17.55** Detektywi (207) Katarzyna Kowalik i Jakub Nowacki prowadzą sprawę dwóch porwanych czternastolatek. Pierwszy trop prowadzi do nauczyciela hiszpańskiego, który ma w komputerze zdjęcia nastolatek. **19.00** Fakty **19.35** Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich **19.50** Uwaga! – magazyn **20.00** Troja – film przygodowy ******* ******* ******* ******* ******* USA/W. Bryt./Malta 2004 Reż. Wolfgang Petersen, wyk. Brad Pitt, Eric Bana, Orlando Bloom Widowskowa, acz swobodna adaptacja „Iliady” Homera opowiadające o walce Greków pod murami Troi. **23.35** Mission: Impossible – Protokół duchów – film sensacyjny USA 2011 Reż. Brad Bird, wyk. Tom Cruise, Paula Patton, Simon Pegg **2.20** Nieobecni (3, 4) **4.25** Uwaga! – magazyn

DVB-T

TVN 7

6.40 Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (19) **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** ******* ******* ******* Sylwester w Nowym Jorku – komedia rom. USA 2011, reż. Garry Marshall, wyk. Sarah Jessica Parker **22.30** ******* ******* ******* ******* ******* Fred Claus, brat świętego Mikołaja – komedia USA 2007, reż. David Dobkin, wyk. Vince Vaughn **0.55** ******* ******* ******* ******* ******* Pan Church – dramat USA 2016, reż. Bruce Beresford **3.10** Żyjąc z potworem

DVB-T

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (15, 16) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (266, 267) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1339, 1340) – serial Polska **20.00** Gwiazdy kabaretu – program rozrywkowy **22.00** ******* ******* ******* ******* ******* Kod nieśmiertelności – film sf USA/Kan./Fr./Niemcy 2011, reż. Duncan Jones, wyk. Jake Gyllenhaal **23.55** STOP Drogówka – magazyn **0.55** Love Island. Wyspa miłości **2.00** Hardkorowy lombard

DVB-T

TVP Kultura

9.00 Pan wzywał, Milordzie? (4) **10.05** Koncert Kaczmarek 2 Cinema **11.00** Mowa ciała, klucz do ludzkich emocji **12.05** Blok **13.00** Dobre strony **13.25** ******* ******* ******* ******* ******* Lawrence z Arabii – film W. Bryt. 1962 **17.15** Śpiewała Ewa Demarczyk **18.20** Rozrywka Retro **18.50** Karnawały: Karnawał w Barbagii. Żar wspólnoty **20.00** ******* ******* ******* ******* ******* Nasz człowiek w Hawanie – film W. Bryt. 1959**21.55** Tygodnik kulturalny **22.55** Scena muzyczna **23.25** ******* ******* ******* ******* ******* Lucie Aubrac – dramat Fr. 1997

DVB-T

TV Trwam

13.05 W służbie Bogu i ojczyźnie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Zniewolenie **16.55** Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata **17.30** Łączny nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Sean – Światło w ciemności święci

DVB-T

TVP Sport

7.45 Biatlon: PŚ mężczyzn w Ruhpolding **9.20** Piłka nożna: FC Barcelona Femení – Atlético Madryt **11.25** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Raków Częstochowa – Lech Poznań **13.40** Reportaż **14.20** (L) Biatlon: PŚ kobiet w Ruhpolding: Sprint na 7,5 km **16.05** Ring TV Sport **17.05** Reportaż **17.40** Piłka nożna **19.45** Studio **20.20** (L) Piłka ręczna: ME mężczyzn w Danii, Norwegii i Szwecji: Węgry – Polska **22.40** Sportowy wieczór **23.25** Biatlon: PŚ kobiet w Ruhpolding

DVB-T

TV Puls

6.00 Nash Bridges (52, 53) **8.00** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **10.00** Zbuntowany anioł (253, 254) **11.55** Wspaniałe stulecie (16, 17) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (419, 420) **15.50** Ranczo (62, 63) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (919, 920) – serial obyczaj. Polska **20.00** ******* ******* ******* ******* ******* Umysł przestępcy – dramat USA/W. Bryt./Bułg. 2016 **22.15** ******* ******* ******* ******* ******* Pasażer – thriller USA/W. Bryt./Fr./Chiny/Kan./Hiszp. 2018 **0.10** ******* ******* ******* ******* ******* Kod 211 – film akcji USA/Bułg. 2018

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



FOT. 123RF

Hiszpańskie miasto Toledo było w średniowieczu jednym z najważniejszych światowych centrów wymiany handlowej

Gdzie znajduje się środek świata?

Nie ma jednego centrum – świat jest na to zbyt duży, złożony i interesujący.

Pani książka „Jak świat stworzył Zachód. Cztery tysiące lat historii” sugeruje, że właśnie Zachód jest takim środkiem wszystkiego.

Najważniejszym ośrodkiem kontaktów i wymiany, które zbudowały świat współczesnej Europy, był Lewant. Nato miast w swojej książce nie skupiałam się na szukaniu centrów, ale na powiązaniach. Poszukiwanie centrów prowadzi do skupienia się na dyfuzji lub binarnej relacji między centrum a peryferiami, zaciemniając znaczenie kontaktów i wymiany.

To inaczej sformułuję pytanie. Czy kiedykolwiek istniało państwo, które osiągnęło absolutną supremację na świecie? Potęga co najmniej tak dominująca, jak Stany Zjednoczone w latach 90. XX wieku? Można tak powiedzieć na przykład o Imperium Rzymskim za panowania Trajana? Albo o Chinach za czasów dynastii Qing?

„Kraje” to zjawisko całkiem nowe. Wcześniejsze formacje polityczne można zazwyczaj opisać jako miasta lub imperia, a czasem jedno i drugie. Przed XV wiekiem nie było stałych kontaktów między starą a nowym światem. Nawet jeśli skupimy się tylko na Starym Świecie, Afro-Eurazji, nie da się powiedzieć, że regiony na jego obrzeżach – południowa Afryka, północna Azja czy północno-zachodnia Europa – były pod dużym wpływem potężnych imperiów, które powstały między nimi. Gdybym jednak miała wskazać jedną potęgę o największym zasięgu w starożytności, byłoby to imperium perskie Achemenidów.

Achemenidzi rządili w Persji w latach 550–330 p.n.e.

Ich imperium było tak samo duże i potężne, jak imperium

rzymskie lub chińskie imperium Han kilka wieków później. Ale, co ważniejsze, ich potęga nie miała współczesnych jej konkurentów, podczas gdy Rzymianie i Han mieli siebie nawzajem jako przeciwwagę, a także Partów i Kuszanów między sobą. W czasach Achemenidów żadnej konkurencji nie było.

W książce „Jedwabne szlaki” Peter Frankopan twierdzi, że przez długi czas nie istniała sztywna granica między Europą a Azją. Oba obszary były silnie powiązane – dopiero podbój Konstantynopola przez Turków i upadek Cesarstwa Bizantyjskiego oddzieliły te dwa światy. Podziela Pani tę opinię?

Tak, pod tym względem nasze książki są bardzo zbliżone. „Europa” jako pojęcie geograficzne sięga czasów starożytnych greckich uczonych, ale słowo to stało się powszechnie używane dopiero we wczesnym okresie nowożytnym: wcześniej dla większości Europejczyków znacznie ważniejsze było pojęcie chrześcijaństwa.

Jednym z najważniejszych wyzwań stojących obecnie

przed Europą jest napływ nielegalnych imigrantów. Jednak nasz kontynent od wieków przyjmuje nowych przybyszów z innych części świata. Dlaczego obecnie stało się to tak poważnym problemem? Co się zmieniło w porównaniu do innych epok?

Nie jestem pewna, czy rozumiem to pytanie. Przecież w ostatnim czasie w Europie nastąpił gwałtowny spadek nielegalnej migracji: najnowsze dane pokazują, że w okresie od stycznia do września 2025 roku nielegalnie przekroczyło granicę Europy jedynie 112 000 osób, co stanowi spadek o 52 procent w porównaniu do analogicznych danych z 2023 roku.

Tak, ale w ostatniej dekadzie Europa przeżyła trzy duże kryzysy migracyjne.

Jeśli teraz istnieje tu jakiś problem, to nie dotyczy on uchodźców i osób ubiegających się o azyl, ani nawet migrantów ekonomicznych próbujących zapewnić lepsze życie swoim rodzinom, ale retoryki politycznej, która wykorzystuje ich cierpienie i podkreśla różnice między nimi a ich bardziej szczęśliwymi

współobywatelami w krajach, do których docierają.

Czy w ogóle można mówić o „cywilizacji europejskiej” lub „cywilizacji zachodniej”? Jakie cechy charakterystyczne ma ona Pani zdaniem?

Głównym argumentem mojej książki jest twierdzenie, że pojęcie „cywilizacji” jest współczesną fikcją wymyśloną przez europejskich intelektualistów w XIX wieku, która zaciemnia złożoną historię kontaktów, wymiany i relacji, które tworzą kulturę, w której żyje każdy człowiek. Twierdę więc, że mówienie o jakiegokolwiek pojedynczej cywilizacji oznacza popadnięcie w pułapkę uproszczonych założeń dotyczących sposobu, w jaki przebiegają zmiany historyczne.

Inaczej to widzi choćby Samuel Huntington. W swojej słynnej książce „Zderzenie cywilizacji” wymienił osiem głównych cywilizacji świata. Czy prawidłowo sklasyfikował różne regiony świata? Huntington w swojej książce mówił o współczesnym świecie. Jako historyk starożytności mogę jedynie powtórzyć, że cywilizacje same w sobie są

politycznej, która uzasadnia wojny toczone głównie dla korzyści ekonomicznych.

W jakim stopniu globalizacja zaciera różnice między poszczególnymi regionami świata?

Różne procesy wpływały na te procesy, na przykład wynalezienie żagla w trzecim tysiącleciu p.n.e., które gwałtownie przyspieszyło ówczesne procesy globalizacyjne. Historycznie rzecz biorąc, kontakty i wymiana na odległe odległości pomogły poszerzyć światopogląd poszczególnych ludzi, niezależnie od tego, czy osiągnięto to przez podróże, handel czy wojny, ale ludzie nigdy nie kopiują nowych idei w całości. Raczej dostosowują to, czego nauczyli się gdzie indziej, do własnych potrzeb, okoliczności i lokalnego kontekstu.

Czy spróbowałaby Pani wskazać najważniejsze miasta poszczególnych okresów historycznych? Czy jest to w ogóle możliwe?

Pytanie, jakie kryterium należy przyjąć przy tego typu wskazaniach. Jeśli chodzi o kontakty i wymianę między Europą a jej sąsiadami, to w swojej książce przytaczam przykłady takie jak Byblos i Ugarit w epoce brązu, Kartaginę i Milet w epoce żelaza, a w średniowieczu Palermo, Toledo i Wenecję.

KSIAŻKA



Josephine Quinn „Jak świat stworzył Zachód. Cztery tysiące lat historii”, wyd. Rebis, Poznań 2025, cena 119 zł

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SARKOPENIA

Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wie-

kiem”, wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch

szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byłoby ludzkie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajętą karierę i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub ławki i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczynasz zauważać, że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukaj profesjonalnej porady na ten temat.

Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codzienne czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa



z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi”.

Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki

do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

● Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy

● Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłoń na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wyprowadź łokieć

● Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty

● Zwiększaj ciężar stopniowo.

● Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.

● Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.

Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia

Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u Ciebie zbyt gwałtownie.

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

● Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

● Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

● Reakcja trzustki: insulina



Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

● Wchłanianie przez komórki

Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

● Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wyteżoną pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwią-

zaną z cukrzycą lub hipoglikemią.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynnie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy pod-

jąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzyciem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzanie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

WAŻNE

Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

- hiperfagia - nadmierny apetyt,
 - polidipsja - wzmożone pragnienie,
 - wielomocz - zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).
- Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zaczerwienienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy” lub „acetonowy” zapach z ust, oddech kwasicy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

Krzyżówka panoramiczna

nauka o podboju Kosmosu

druga do własności sakwa

zabawa rzadkie imię męskie

jednostka masy równa prawie 10 kg śpiewana w operze

urywek tekstu słowa piosenki

dziedzina nauki i techniki niezbyt

wśród robotników

stała posada

wywabił plamę Witold, aktor

imie aktorki z filmu „Titanic”

konny pojazd

większa od szpadla

otwór w silosie lub elewatorze

popiel-cowa rozpoczyna wielki post

wyższy rangą od króla

bydłęca mu-chówka

duże jezioro w Afryce

prezydent Kostaryki w latach 1986-90

posiedzenie sądu

pus-telnia

wysłany z kodem

Dan-czowska

wyrabia-nie pas-manterii

26

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17

7

1

19

4

10

8

9

11

27

13

25

23

14

21

22

24

15

18

16

20

5

3

2

24

9

8

16

13

22

7

8

1

6

15

2

20

19

18

3

4

12

17</