

panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 12



FOT. ADRIANNA SZURMAN

JUBILEUSZ WAŁBRZYSKIEGO SPOŁECZNIKA

**PAN RYSIO ZAWSZE POMOŻE - NAWET
WTEDY, GDY SĄ POTRZEBNE ZĘBY**
str. 5

UWAGA NA ZŁODZIEI!

Uwierzycie? Kradną nasze auta w ciągu dwóch minut!

**Seria kradzieży samochodów
w powiecie wałbrzyskim.
Znikają nawet w biały dzień!** str. 3

Bezczelni złodzieje nic sobie nie robią z tego, że mogą zostać zauważeni i przyłapani przez właścicieli czy sąsiadów. Jeden z pokrzywdzonych stracił samochód, kiedy wrócił po pracy do domu. Złodzieje podeszli i ukradli go dosłownie spod domu w dwie minuty. Tak, jak w innych takich sytuacjach, wybrali model bezkluczkowy. Samochody, które ukradli nie są tanie, ale też nie są modelami luksusowymi. Ich wartość szacuje się między 30 a 100 tys. zł.

W Wałbrzychu i Szczawnie-Zdroju zginęły w ciągu kilku tygodni: dwa Citroeny, Peugeot, Land Rover i BMW.

Nie można jednoznacznie stwierdzić, czy auta kradnie jedna złodziejska ekipa, czy to zbieg okoliczności i są to kradzieże niepowiązanych ze sobą osób. Policjanci nie udzielają nawet szczątkowych informacji.

- Trwają działania operacyjne. Potwierdzamy jedynie, że odnotowaliśmy takie kradzieże - mówi Marcin Świeży z KMP w Wałbrzychu.

I dodaje, że można się ustrzec przed kradzieżami samochodów bezkluczkowych. Sposobem są specjalne futerały, do których chowa się „kluczyk”. Kosztują 20-30 zł i można je kupić np. na allegro. ©

OSOBOWOŚĆ

**Ksiądz Jan - prałat
z wałbrzyskiego
Podzamcza -
stał się postacią
krajowego plebiscytu
na Osobowość Roku.
Głosujmy na niego!**
str. 8



FOT. UŻYCZONE

NIERUCHOMOŚĆ

**Biały Domek znów
ma być pensjona-
tem.** Na razie perła
Książańskiego Parku
niszczyje... str. 4

SŁUŻBA ZDROWIA

**Wałbrzyski szpital
zmienia się
w oczach.** Właśnie
otwarto w nim nową
rejestrację str. 6

NA WOKANDZIE

**Centrum Kultury w Jedlinie-
Zdroju ma wypłacić kobiecie
ponad 30 tys. zł.** Była ofiarą
mobbingu ze strony dyrektora str. 9

Nr ISSN 2082-8446
Nr indeksu 272663



Magdalena
Marszałek

Wiosna ma zapach... spalenizny

Strażacy czują już powiew wiosny. A właściwie to gryzący zapach dymu, unoszący się w powietrzu. To sygnał, zwiastujący początek kolejnego sezonu walki z ludzką bezmyślnością. Bo wraz z wiosną do życia budzą się też podpalacze. Taka lekkomyślność może skończyć się tragicznie, bo wszędzie tam, gdzie płoną trawy i łąki, w jednej chwili w ogniu może stanąć las albo czyjś dom.

Wystarczy kilka cieplejszych dni i zaczyna się ponury rytuał. Telefony w strażnicach dzwonią częściej, syreny wyją, a wozy ruszają w teren. Płoną łąki, nieużytki, przydrożne rowy. Z daleka widać smugi dymu, unoszące się nad polami. Od lat powtarza się, że to tradycja. Rolnicy wypalają trawy, wierząc, że w ten sposób użyźnią ziemię. Ale ta legenda została już dawno obalona. Wypalanie nie poprawia jakości gleby, niszczy mikroorganizmy, zabija zwierzęta i zwiększa ryzyko wielkich pożarów. Mimo to wciąż znajdują się ludzie, którzy sięgają po zapałki.

Jednak dziś problem jest jeszcze poważniejszy. Coraz częściej ogień pojawia się nie z głupiej wiary w rolniczą metodę, lecz z czystej bezmyślności. Dla zabawy, dla emocji, adrenaliny lub po prostu z nudów. Ktoś podpali suchą trawę i odchodzi, patrząc jak płomień biegnie przez pole. Tylko tyle wystarczy, aby rozpętał się ogromny pożar. Strażacy doskonale o tym wiedzą. Dlatego właśnie dla nich pierwsze ciepłe dni nie są tylko zapowiedzią wiosny. To także zapowiedź ciężkiej pracy i kolejnych interwencji, których w większości można uniknąć. Bo prawda jest brutalnie prosta: największym zagrożeniem dla przyrody najczęściej jest właśnie człowiek. ©

GOLIŃSK

Jechała za szybko, uderzyła w drzewo

42-letnia mieszkanka powiatu wałbrzyskiego jechała od strony Czech w kierunku Mieroszowa. Na łuku drogi K35 straciła panowanie nad pojazdem i uderzyła w drzewo. Zarówno ona, jak i jej 20-letni pasażer trafili do szpitala.

Policjanci zatrzymali dowód rejestracyjny pojazdu za uszkodzenia. Od obrażeń uczestników wypadku zależała kwalifikacja prawna czynu.

- Mogę już poinformować, że zdarzenie zakwalifikowano jako kolizję, a nie wypadek (obrażenia skutkujące rozstrojem zdrowia poniżej 7 dni - dop. red). Kobiętę ukarano mandatem w wysokości 1,5 tys. zł i 12 punktami karnymi - powiedział nam Marcin Świeży z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu. Adrianna Szurman

SZCZAWNO-ZDRÓJ

Zmienne szczęście młodych koszykarzy

W zawodach Central Europe Youth Basketball League U-15, rozegranych w hali przy ul. Słonecznej w Szczawnie-Zdroju koszykarze miejscowego MKS Basket w pierwszym dniu pokonali 82:79 WKS Śląsk Wrocław i rozprawili się 82:68 z czeskim Jižní Supi Praga. Mieli nadzieję, że dobrą passę podtrzymają

także podczas drugiego dnia rywalizacji.

W tym podopieczni trenera Michała Borzemskiego najpierw przegrali 93:101 ze słowackim BSC Bratislava, a następnie wysoko, bo 101:74 wygrali z czeskim BCM Okomouc. Na zakończenie ulegli 67:88 UKS MOS Opole.

Paweł Gołębiowski

Do filii Politechniki wraca budownictwo

Paweł Gołębiowski
Wałbrzych

Do wałbrzyskiej filii Politechniki Wrocławskiej po wielu latach wraca kierunek budownictwo. To odpowiedź na ogromne zapotrzebowanie. I znakomita wiadomość dla miasta.

- Decyzja powstała w wyniku analiz i życzliwego podejścia do postulatów, jakie kierowaliśmy do władz Politechniki. Brakuje nam inżynierów, co skutkuje poważnymi problemami w realizowaniu strategicznego planu rozwoju Polski. Mógłby być szybszy, skuteczniejszy, gdyby zasoby inżynierskie, budowlane były głębsze. Na każdej budowie mamy dylemat: co zrobić, kiedy nikt nie zgłosił się do przetargu na projekt, na nadzór inwestorski, na jakąś koncepcję, która pojawiła się w trakcie budowy - mówi Roman Szelemej, prezydent Wałbrzyska.

Podkreśla, że powrót budownictwa do Wałbrzyska będzie impulsem dla uczniów i dla lokalnego środowiska technicznego.

Projekt powiódł się w ogromnej mierze dzięki prof. Jerzemu Detynie, dyrektorowi wałbrzyskiej filii. Pełni tę funkcję od blisko dwóch lat i cały ten czas rozmawiał z władzami Wydziału Budownictwa Lądowego i Wodnego wrocławskiej uczelni. Trafił na podatny grunt, bo - jak tłumaczy na Politechnice we Wrocławiu - studentów w związku z ujemnych przyrostem naturalnym ubywa i trzeba zabiegać o kandydatów. A w Wałbrzychu jest społeczne zapotrzebowanie.

- Poziom nauczania, kadra naukowa, wyposażenie laboratorium będą w Wałbrzychu i-dentyczne, jak we Wrocławiu - podkreśla prof. Detyna.

Dodaje, że pracownicy budownictwa byli w Wałbrzychu jeszcze latach 2015-2016. Później w wyniku reorganizacji i różnych przemian zniknęli. Teraz, żeby kierunek ruszył już w październiku, potrzebne jest spełnienie jeszcze jednego warunku: muszą być kandydaci na studentów.

- Mam nadzieję, że rekrutacja się uda. Potrzebujemy minimum 30 kandydatów - mówi na Politechnice Wrocławskiej. ©



FOT. UŻYCZONE

SZCZAWNO-ZDRÓJ

Młody piłkarz zasłabł podczas rozgrzewki

10 marca, podczas rozgrzewki przed treningiem piłki nożnej na boisku przy Szkole Podstawowej w Szczawnie-Zdroju, jedno z dzieci źle się poczuło. Miało objawy neurologiczne. Zauważyli to inni zawodnicy miejscowego MKS i trenerzy. Dziecko miało asymetrię twarzy, napięte mięśnie szyi, bełkotliwą mowę. Natychmiast wezwali pogotowie ratunkowe.

Prezes klubu Daniel Dranowski ardoz martwi się o 11-letniego podopiecznego.

- Trenuje u nas od ma-luska, co najmniej trzy lata.

Mam nadzieję, że wszystko będzie dobrze i szybko do nas wróci - dodaje.

Na miejscu szybko pojawił się Zespół Ratownictwa Medycznego z Wałbrzyska. Ratownicy zbadali chłopca, podali mu leki i wezwali Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

- Zadziałali bardzo dobrze. Chłopca przetransportowano do szpitala przy ul. Fiedorfa we Wrocławiu. Tam jest oddział neurologiczny, bardzo dobry. Dziecko zostanie zdiagnozowane - zapewnił dyrektor wałbrzyskiego pogotowia Ryszard Kułak. ADA

TANCE



FOT. PAWEŁ GOŁĘBIOWSKI

W Wałbrzychu odbyły się mistrzostwa Polski stage dance. Przez dwa dni w hali Aqua Zdroju rywalizowała krajowa elita tancerzy. Zmagali się w kategoriach: jazz, showdance i modern. Startowali 7-latkowie i seniorzy. Setki, około pół tysiąca, osób. Było na co popatrzeć! Wdzięk, gracia, elegancja, a przy tym ogromna sprawność. Zobaaczyliśmy prezentacje solo, w duetach i grupach. Wszyscy starali się, bo to przecież ich pasja, godziny treningów i wylanego potu, a do tego mistrzostwa Polski były eliminacją do mistrzostw Europy i świata. Wśród startujących byli też członkowie wałbrzyskiej Szkoły Tańca Cordex, organizatora imprezy. PG

panorama
wałbrzyska

Nakład do 1500 egz.

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

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

POLSKA
PRESS
GRUPA

Kradną pojazdy w ciągu dwóch minut!

Adrianna Szurman
Wałbrzych, Szczawno-Zdrój

Seria kradzieży samochodów w Wałbrzychu i Szczawno-Zdroju. Znikają w dwie minuty w biały dzień. Złodzieje polują na konkretne modele.

Kradzieże samochodów w Wałbrzychu i Szczawno-Zdroju bywają szczególnie zuchwałe i bezczelne. Złodzieje polują na samochody bezkluczkowe. Kradną nawet z posesji pod domem czy z ulicy w biały dzień. Zajmuje im to chwilę, wystarczającą dwie minuty. Ostrzegamy: uważajcie! W ciągu trzech tygodni zginęło pięć samochodów. Policjanci mówią, że można się przed tym ustrzec i tłumaczą, jak to zrobić.

Wybierają konkretne modele

Bezczelni złodzieje nic sobie nie robią z tego, że mogą zostać zauważeni i przyłapani przez właścicieli czy sąsiadów. Jeden z pokrzywdzonych, z którymi rozmawialiśmy, stracił samochód, kiedy wrócił po pracy do domu. Złodzieje podeszli



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI/IPOLSKA PRESS

W Wałbrzychu i Szczawno-Zdroju złodzieje ukradli metodą „na walizkę” pięć aut.

i ukradli go dosłownie spod domu w dwie minuty. Tak, jak w innych takich sytuacjach, wybrali model bezkluczkowy. Samochody, które ukradli nie są tanie, ale też nie są modelami luksusowymi. Ich wartość szacuje się między 30 a 100 tys. zł. To roczniki z ostatnich lat.

W Wałbrzychu i Szczawno-Zdroju zginęły w ciągu kilku ty-

godni: dwa citroeny, peugeot, land rover i bmw.

Warto kupić futerał

Nie można jednak jednoznacznie stwierdzić, czy auta kradnie jedna złodziejska ekipa, czy to zbieg okoliczności i są to kradzieże niepowiązanych ze sobą osób. Bywa, że złodzieje jeżdżą po całej Polsce i pró-

bują do skutku. Policjanci nie udzielają nawet szczytkowych informacji w tej sprawie.

- Trwają działania operacyjne. Potwierdzamy jedynie, że odnotowaliśmy takie kradzieże - mówi Marcin Świeży z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu.

I dodaje, że można się ustrzec przed kradzieżami samo-

chodów bezkluczkowych. Sposobem są specjalne futerały, do których chowa się „kluczyk”. Kosztują 20-30 zł i można je kupić np. na allegro.

Złodzieje kradną samochody metodą „na walizkę”

Złodziei zazwyczaj jest dwóch. Jeden podchodzi do miejsca, gdzie znajduje się kluczyk (np. drzwi domu, okna mieszkania czy restauracji). Ma przy sobie specjalne urządzenie, zwane „walizką” albo „przedłużaczem”.

Urządzenie przechwytuje słaby sygnał radiowy, emitowany przez kluczyk. Następnie wzmacnia go i przesyła do drugiego złodzieja, który stoi obok auta z drugą częścią sprzętu.

Samochód „czyta” wzmocniony sygnał jako oryginalny z kluczyka i odblokowuje drzwi, a złodziej wsiada, naciska przycisk start i odjeżdża w swoją dal. Akcja zajmuje około dwóch minut, a nawet mniej.

- Coraz częściej przestępcy wykorzystują nowoczesne technologie. Jedną z popularnych metod jest właśnie tzw. kradzież „na walizkę”. Aby się

przed tym ustrzec, warto przechowywać kluczyki w specjalnym etui, blokującym sygnał radiowy. Dobrze jest odkładać kluczyk w miejscu oddalonym od drzwi wejściowych i okien, najlepiej w specjalnym futerale zabezpieczającym. Trzeba pamiętać, by chronić także zapasowy kluczyk - tłumaczy metodę działania Agnieszka Głowacka-Kijek z wałbrzyskiej policji.

Należy też zwracać uwagę, czy podejrzaną osobę nie kręca się w okolicy. I reagować na nietypowe sytuacje, jak próby zagłuszania sygnału pilota czy ślady manipulacji przy zamkach. Jeśli jest to możliwe, parkować w miejscach dobrze oświetlonych i monitorowanych, a także zamontować lokalizator GPS, który może pomóc w odzyskaniu pojazdu.

Warto również montować mechaniczne blokady kierownicy, które utrudnią złodziejom szybką kradzież.

- Jeśli zauważysz podejrzaną sytuację lub osoby mogące mieć związek z przestępstwem samochodową, niezwłocznie poinformuj policję - mówią policjanci. ©

REKLAMA

0111470599

1.5%

Pomóż, nie bądź obojętny!

KRS 0000154454

Romowie skazani za handel ludźmi

Adrianna Szurman
Świdnica

Gang Romów odpowiedział przed Sądem w Świdnicy za handel ludźmi. Mama i synowie werbowali do pracy za granicą i przechwytywali zarobki.

Grupa przestępcza Romów z Kłodzka została rozpracowana w 2022 roku. Wtedy mama - Bożena M. - i jej synowie - Adam, Adrian oraz Kamil trafili do aresztu. Dziś kobieta ma 65 lat, jej synowie 47, 44 i 40.

Oskarżono ich o handel ludźmi, udział w grupie przestępczej, stosownie gróźb karalnych pobicia i zabójstwa (w jednym przypadku o pobicie), a także o przywłaszczanie części zarobków ofiar. Rodzina i inna osoba nakłaniały je do wyjazdu do pracy za granicą. Obiecywały dobre zarobki w Wielkiej Brytanii.

Grupa przestępcza wykorzystywała fakt nieznamości języka angielskiego tych osób, a także systemu zatrudniania i wynagradzania w Wielkiej Brytanii (Londyn i Nottingham) oraz spowodowaną tym nieporadność.

Kiedy ofiary dały się przekonać do wyjazdu, na miejscu były pozbawiane wolności, zmuszane do pracy, uniemożliwiano im dostęp do bankomatu i karty bankomatowej oraz zabierano część zarobionych pieniędzy. Jednej z ofiar nawet 14 tys. funtów, innej 1 tys. funtów. Prokura-

tura Okręgowa w Świdnicy dowiodła, że ofiar było sześć. Oskarżeni z procederu zrobili sobie stałe źródło zarobkowania.

Najwyższy wymiar kary Sąd Okręgowy w Świdnicy wymierzył Bożenie M. To ona była mózgiem organizacji. Udowodniono jej kierowanie grupą przestępczą, handel ludźmi i przywłaszczanie ich pieniędzy. Sąd orzekł wobec niej łączną karę 5 lat więzienia oraz 350 stawek grzywny po 50 zł każda oraz poniesienie opłat sądowych wysokości 3,9 tys. zł. Każdemu z członków grupy nakazano zapłacenie ofiarom nawiązek po 5 tys. zł i zwrot pieniędzy.

Pozostałe osoby mają zróżnicowane wyroki w zależności od tego, w ilu przestępstwach brali udział. I tak: Adrian M. ma trafić do więzienia na 4 lata i 6 miesięcy oraz zapłacić grzywnę 250 stawek po 50 zł, a także 2,9 tys. zł opłaty. Kamila M. i Adama M. skazano na łączne kary 3 lat i 3 miesięcy więzienia oraz zapłatę 50 stawek grzywny po 50 zł każda oraz opłaty po 900 zł. Jedyna osoba, nosząca inne nazwisko - Tomasz R. - został skazany na 3 lata i 6 miesięcy więzienia oraz zapłatę 150 stawek grzywny po 50 zł każda i uiszczenie opłaty w wysokości 1,9 tys. zł.

- Wyrok nie jest prawomocny. Teraz strony mogą wystąpić o pisemne uzasadnienie i jeśli nie zgadzają się z nim, mogą się odwołać do sądu drugiej instancji - tłumaczy Agnieszka Połyniak, rzeczniczka Sądu Okręgowego w Świdnicy. ©



MIEROSZÓW

Śmiałkowie wędrowali w nocy po górach

Za nami VI Mieroszowska Nocna Tułaczka Górską. W nocy z 13 na 14 marca na trasę o długości blisko 28 kilometrów wyruszyły dziesiątki piechurów.

Co prawda impreza była świetnie przygotowana przez Mieroszowskie Centrum Kultury, pomagali wolontariusze-seniorzy i służby, ale wę-

drówka w nocy po górach to jednak duże wyzwanie. Uczestnicy wyruszyli ze stadionu miejskiego, a kończyli marsz przy budynku MCK.

- Tegoroczna edycja wpisała się w jubileusz 700-lecia Mieroszowa. Każdy zdobyty szczyt i każdy medal to wasze wspólne zwycięstwo! - podkreślili organizatorzy. PG

NIERUCHOMOŚĆ BIAŁY DOMEK ZNÓW MA PEŁNIĆ FUNKCJĘ PENSJONATU

Aż żal jest patrzeć, jak niszczeja perła parku

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Będzie nowy pensjonat koło zamku Książ w Wałbrzychu. Mały, biały domek w Parku Książańskim będzie remontowany. Stado wstrzymało jego sprzedaż.

Stado Ogierów Książ w Wałbrzychu zdecydowało się na remont małego, białego domku w Książańskim Parku Krajobrazowym - 150 metrów od stadniny, po sąsiedztwie z przepiękną Aleją Różaneczników. Ma tu znowu działać pensjonat. Wśród wałbrzyszan żywa jest jeszcze pamięć o czasach świetności tego miejsca, kiedy domek można było wynająć na sylwestra czy z innej okazji.

Będzie nowy pensjonat koło zamku Książ

Dzisiaj dawny pensjonat koło zamku Książ w Wałbrzychu jest na głucho zabity dechami. Przykro patrzeć, jak niszcze, a mógłby przecież być perełką Książańskiego Parku Krajobrazowego.

Cudownie położony, tuż przy szlaku i alei Różaneczników, dziś jest skrajnie zaniedbany. Mimo to - zwłaszcza wiosną i latem - budzi ciekawość turystów oraz mieszkańców. Nie mogą się nadziwić, że takie miejsce się marnuje. Złuszczają, że zamek Książ jak magnes przyciąga tutaj tłumy zarówno wałbrzyszan czy mieszkańców Świebodzic, jak też turystów z całej Polski i świata.

Po tym, jak w 2024 roku Stado Ogierów Książ wystawiło domek na sprzedaż za 595 tys. zł, potencjalni kupcy po prostu oszaleli i zbombardowali stado oraz główną siedzibę w Kamieńcu Ząbkowickim telefonami.

Wtedy właściciele unieważnili przetarg na sprzedaż domku przy ul. Jeździeckiej 9 bez podania przyczyny i zdecydowali o remoncie tego obiektu oraz przywróceniu mu pierwotnych funkcji.

Kiedy to nastąpi? Nie wiadomo, bo choć minęły od tego czasu dwa lata, domek jak stał, tak stoi zamknięty na cztery spusty.

Problem z wodą i finansowaniem

Z tego, co ustaliliśmy nieoficjalnie, problem jest z dostę-



Właściciele zapewniają: - Domek nad stawem w zamku Książ znowu będzie pensjonatem.



W domku wynajmowano siedem pokoi na dwóch piętrach. Można było korzystać z kuchni i ogrodu z grillem.

pem do wody i doprowadzeniem do domku rurociągu. Nie wykluczone, że trzeba będzie kuć w skale.

- Jeśli chodzi o domek w Parku Książańskim: rzeczywiście w naszych planach jest zwiększenie bazy noclegowej. Dlatego docelowo chcielibyśmy zadbać o dawny pensjonat oraz przywrócić mu funkcję, związaną z noclegami. Na tym etapie nie chcemy jednak szerzej opowiadać o szczegółach, dotyczących harmonogramu

Mały, biały domek przy ul. Jeździeckiej w Wałbrzychu jest też nazywany domkiem nad stawem i domkiem myśliwskim.

prac, kosztów, zakresu remontu czy modelu funkcjonowania obiektu - przekazuje tymczasem Izabela Świerczek, kierowniczka Stada Ogierów Książ.

I dodaje, że skala wyzwania inwestycyjnych jest naprawdę duża.

- Jako Ośrodek Hodowli Zarodowej w Kamieńcu Ząbkowickim jesteśmy właścicielem Stada Ogierów Książ i łącznie zarządzamy rozległym zespołem obiektów, z których znacząca część jest objęta nadzorem konserwatora zabytków. Zoczywistych względów nie jesteśmy w stanie prowadzić wszystkich prac jednocześnie, dlatego działania muszą być etapowe i dostosowane do naszych możliwości organizacyjnych oraz finansowych - podkreśla kierowniczka.

W latach 90. i później działał tu uroczony pensjonat dla gości

Co pamiętamy z nieodległej przeszłości? Jeszcze w latach 90. XX wieku wynajmowano tu siedem pokoi na dwóch piętrach. Można było korzystać z kuchni i ogrodu z grillem. Chętnych nie brakowało. Wiosną, kiedy kwitną różaneczniki, miejsce wygląda jak z bajki.

Domek przy ul. Jeździeckiej w Wałbrzychu jest też nazywany domkiem nad stawem i domkiem myśliwskim.

Jak mówi nam Mateusz Mykityszyn, rzecznik spółki Zamek Książ w Wałbrzychu, regionalista, miłośnik historii: tak naprawdę to dawny pumpen-hause.

- Przepiękny zabytek z 1909 roku. Jego budowę zlecił książę Jan Henryk XV i oddał go pracownikowi, który dbał o system ciepłowniczy i wszystkie pompy w Książu. Podczas wielkiej przebudowy zamku poprowadzono podziemnymi korytarzami rury wodne i ciepłownicze, którymi połączono cały kompleks: zamek Książ, budynek bramny i Stado Ogierów - zaznacza.

Jak dodaje, to były złote czasy dla służby, pracującej w zamku. Księciu zarzucano nawet, że za bardzo ją rozpieszcza.

Najważniejsi pracownicy, jak ogrodnik, kucharz czy człowiek od pomp otrzymali od księcia domki i wille. ©

Pan Rysio zawsze pomoże. Nawet wtedy, gdy trzeba zdobyć... nowe zęby

Adrianna Szurman
Wałbrzych

40-lecie społecznej pracy radnego Ryszarda Nowaka, przewodniczącego RWS Biały Kamień-Konradów w Wałbrzychu. Wzruszeniom nie było końca.

- Tato, jestem przekonany, że nawet za 100 lat na Białym Kamieniu będą osoby, które będą cię ciepło wspominać i to, co robiłeś dla ludzi z tej dzielnicy i miasta - mówił wzruszony Marcin Nowak, syn pana Ryszarda, który obok jego żony, przyjaciół i współpracowników świętował 16 marca jubileusz 40-lecia pracy wałbrzyskiego radnego.

Pan Rysio z Białego Kamienia zawsze pomoże

Pan Ryszard w świadomości wielu mieszkańców Wałbrzycha funkcjonuje jako „Rysio z Białego Kamienia”. Nazywany zdrobniale, po przyjacielsku, bo niemal każdy w tym mieście wie, że na Białym Kamieniu mieszka ktoś, kto zawsze pomoże. Dlatego przed radnym szeroko otwierają drzwi miejskie instytucje i ich pracownicy, a także parlamentarzyści, samorządowcy, przedsiębiorcy i zwykli mieszkańcy. Część z nich pomaga także jako członkowie RWS.

- Dziękuję wam wszystkim za to, że tu jesteście i że nie odmawiacie pomocy dla dzieci i osób starszych. Dziękuję każdemu z osobna i wszystkim razem. I Panu Bogu za to, że mimo choroby mogę tu z wami być - mówił wyraźnie wzruszony radny Ryszard Nowak.

I wspominał, jak zaczęło się to całe pomaganie. - A zaczęło się, kiedy mieszkałem przy ul. Długiej 13a. 14 marca 1986 roku pomogłem osobom starszym, samotnym i będącym na rencie inwalidzkiej w malowaniu mieszkań i balkonów. Później były remonty klatek schodowych. A potem, od 2000 roku już wszystko działa się w ramach



Wiele osób dziękowało Ryszardowi Nowakowi za 40 lat jego społecznej pracy.

Rady Wspólnoty Samorządowej na Białym Kamieniu, w której do dzisiaj pomagają mi członkowie i wolontariusze - opowiadał pan Ryszard.

Duże akcje RWS Biały Kamień i małe, wielkie gesty

RWS jest inicjatorem wielu ważnych przedsięwzięć. To choćby wakacje i ferie na Białym Kamieniu, dzięki którym dzieci, które nigdzie nie wyjeżdżają, mają zapewnione atrakcje w mieście. Społeczne akcje „Stop narkotykom i przemocy”, „Bezpieczna droga do szkoły”, wyprawki szkolne, miłokajki, Dzień Dziecka, Dzień Kobiet, a także inicjatywy na rzecz osób starszych.

RWS wspiera mieszkańców w pozyskaniu opału na zimę czy załatwieniu tłuczni do łatania dziur. Ale nie tylko. Poza

tymi dużymi akcjami, którym towarzyszą media, jest mnóstwo małych gestów, o których nikt nie wie. A to bandaż i leki ktoś dostanie, a to kurtki na zimę.

Do dziś wspominana jest anegdota o pewnej starszej pani, która miała jechać do sanatorium, ale powiedziała, że bez zębów nie pojedzie. - No i zęby w dwa tygodnie załatwiliśmy i kobiecina z pięknym, białym uśmiechem tam pojechała - wspomina pan Ryszard.

Takich ludzi jest więcej. Są i historie poruszające do głębi, dające do myślenia. Jak ta o sąsiadce, która w każdą wigilię zapalała światło w dwóch pokojach i kuchni, żeby choć poudawać, że nie jest w święta zupełnie sama...

- Kiedy się o tym dowiedziałem, zaprosiłem ją do nas do wspólnoty, a później i miej-

sce w klubie seniora się znalazło. I już nie musiała być sama i miała z kim porozmawiać.

Złoty krzyż za złote serce

W dzielnicy wiedzą, że Rysio zawsze pomoże. Za tę pomoc otrzymał podczas spotkania od parlamentarzystek Złoty Krzyż na równie złotym, pięknym łańcuszku. Wspomniały, okazały, naprawdę piękny.

- Pan rozdaje i wręcza złote i brylantowe serca ludziom, którzy wspierają wałbrzyszan

Ryszard Nowak: - Zaczęło się w 1986 roku, gdy pomogłem osobom starszym i samotnym w malowaniu mieszkań oraz balkonów.

w różnych sprawach i problemach. A my chcielibyśmy pana wyróżnić tym złotym krzyżem - zaznaczała senator Agnieszka Kołacz-Leszczynska, która, jak się okazało po reakcji pana Ryszarda, doskonale wiedziała, o czym marzy pan Rysio. I to marzenie się spełniło.

Nic dziwnego - zarówno ona, jak i posłanka Sylwia Bielawska, poseł Robert Jagła czy prezydenci Wałbrzycha Roman Szełemej i Kacper Nogajczyk, starosta Leonard Górski, a także inni radni, jak Krzysztof Kalinowski czy Rafał Głapiński, pracownicy Urzędu Miasta, z sekretarz Joanną Stypułkowską - od lat wspierają pana Ryszarda w pomaganiu. Są wśród tych osób także lekarze, jak choćby dr Halina Macioszek-Gibała, przedsiębiorcy - jak prezes Kopalni Surowców Skalnych Jakub Madej, szefowie miejskich spółek - jak Remigiusz Łatka, strażnicy miejscy, policjanci, prawnicy, Towarzystwo Przyjaciół Dzieci i wiele, wiele innych osób, których wszystkich nie sposób wymienić (ich znaczna część była na uroczystości).

Pan Ryszard wspominał też wielkie serce Zygmunta Nowaczyka, byłego wiceprezydenta miasta ds. edukacji, który jako jedna z pierwszych osób wsparł go w niesieniu pomocy. A także pośmiertnie posłankę Katarzynę Mrzygłocką czy Daniela Sipa oraz duchownych z Białego Kamienia.

Ryszard Nowak był przez 40 lat wielokrotnie nagradzany

Ryszard Nowak otrzymał wiele tytułów i wyróżnień. Były to:

- Osobowość Roku Gazety Wrocławskiej w kategorii praca społeczna w 1998 i 2015 roku.
- Brązowa Odznaka Zasłużonego Działacza TPD w 2002 roku.
- Dyplomy i podziękowania od władz miasta oraz powiatu w 2003, 2005 i 2008 roku.

- Srebrna Odznaka Zasłużonego Działacza TPD w 2005 roku.

- Odznaka Związku Kombatanów RP i Byłych Więźniów w 2005 roku.

- Tytuł Przyjaciela Biblioteki pod Atlantami w Wałbrzychu w 2008 roku.

- Złota Odznaka Zasłużonego Działacza TPD w 2010 roku.

- Złoty Krzyż Zasługi w 2012 roku od prezydenta RP Bronisława Komorowskiego.

- Medal św. Jerzego w 2016 roku od proboszcza parafii św. Jerzego Mariana Kujawskiego.

- Imienne Błogosławieństwo od papieża Franciszka w 2016 roku.

- List gratulacyjny od biskupa Diecezji Świdnickiej Ignacego Deca w 2016 roku.

- Medal Komisji Edukacji Narodowej w 2016 roku.

- Finalista Plebiscytu Gazety Skalnej Jakub Madej, szefowie miejskich spółek - jak Remigiusz Łatka, strażnicy miejscy, policjanci, prawnicy, Towarzystwo Przyjaciół Dzieci i wiele, wiele innych osób, których wszystkich nie sposób wymienić (ich znaczna część była na uroczystości).

- Tytuł „Najlepszy Samorządowiec Województwa Dolnośląskiego”, przyznany przez Portal Samorządowy w 2016, 2017 i 2023 roku.

- Laureat I miejsca plebiscytu Gazety Wrocławskiej „Radny na medal” w 2018 roku.

- Srebrna honorowa odznaka Zasłużony dla Województwa Dolnośląskiego w 2018 roku.

- List gratulacyjny z okazji 35-lecia pracy społecznej od biskupa Marka Mendyka w 2021 roku.

- Kryształowa Piłka Górnika Wałbrzych za krzewienie sportu wśród młodzieży w 2002 roku.

- Dyplomy „Przyjaciół szkół”.

- Jako radny z Wałbrzycha znalazł się w Złotej Księdze Polskiego Samorządu na 100-lecie odzyskania niepodległości.

- W dniu jubileuszu radny Ryszard Nowak otrzymał także dyplom „Super bohatera” od Moniki Sułkowskiej-Obiedzińskiej, kierowniczkę Centrum Affidea w Wałbrzychu oraz świadectwo z czerwonym paskiem od ciała pedagogicznego z Wałbrzycha.

- Dyplomy i podziękowania od władz miasta oraz powiatu w 2003, 2005 i 2008 roku.

- Srebrna Odznaka Zasłużonego Działacza TPD w 2002 roku.

- Odznaka Związku Kombatanów RP i Byłych Więźniów w 2005 roku.

- Tytuł Przyjaciela Biblioteki pod Atlantami w Wałbrzychu w 2008 roku.

- Złota Odznaka Zasłużonego Działacza TPD w 2010 roku.

- Złoty Krzyż Zasługi w 2012 roku od prezydenta RP Bronisława Komorowskiego.

- Medal św. Jerzego w 2016 roku od proboszcza parafii św. Jerzego Mariana Kujawskiego.

- Imienne Błogosławieństwo od papieża Franciszka w 2016 roku.

REKLAMA

0011495210



INFORMACJA

Burmistrz Jaworzyny Śląskiej informuje

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

1. Lokalu mieszkalnego przeznaczonego do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego zgodnie z Zarządzeniem Burmistrza Nr 37/B/26 z dnia 18 marca 2026 r.

Wykaz wywiesza się na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni licząc od dnia podpisania zarządzenia przez Burmistrza Jaworzyny Śląskiej. Szczegółowe informacje zawiera wykaz wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Jaworzynie Śląskiej oraz stronie internetowej bip.jaworzyna.net.

REKLAMA

0011495212



INFORMACJA

Burmistrz Jaworzyny Śląskiej informuje

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

1. Lokali mieszkalnych przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym zgodnie z Zarządzeniem Burmistrza Nr 35/B/26 z dnia 12.03.2026 r.

Wykaz wywiesza się na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni licząc od dnia podpisania zarządzenia przez Burmistrza Jaworzyny Śląskiej. Szczegółowe informacje zawiera wykaz wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Jaworzynie Śląskiej oraz stronie internetowej bip.jaworzyna.net.



FOI. ADRIANNA SZURMAN

FOT. MAŁGORZATA KRAUSE

FOI. KMP WAŁBRZYCH

eprasa.pl 89def20bd4

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCS WROCŁAW

0211469997

Ten półmaraton będzie wyjątkowy

Rozmowa z Łukaszem Wójcikiem, dyrektorem Młodzieżowego Centrum Sportu Wrocław

6 czerwca 2026 roku na ulice stolicy Dolnego Śląska wybiegną uczestnicy 12. Tarczyński Nocnego Wrocław Półmaratonu. W zapowiedziach jest informacja, że będzie to edycja, która zapisze się w historii. Co to oznacza? Co właśnie w tym biegu będzie wyjątkowego?

Jesteśmy przekonani, że 12. Tarczyński Nocny Wrocław Półmaraton zapisze się w historii z kilku powodów. W tym roku przygotowaliśmy symboliczną liczbę 21 975 pakietów startowych, która nawiązuje do dystansu półmaratonu (21,0975 km). Co ważne, zainteresowanie naszym biegiem było ogromne, a lista startowa wypełniła się w zaledwie 36 godzin. Tegoroczna edycja Nocnego Wrocław Półmaratonu jest najszybciej wyprzedanym półmaratonem w historii polskich biegów długodystansowych. Dodatkowo w tym roku uczestnicy zmierzają z nową, szeroką i bezpieczną trasą, zaprojektowaną z myślą o komforcie zarówno biegaczy, jak i kibiców.

W historii Nocnego Wrocław Półmaratonu na starcie stanęło już ponad 100 tys. biegaczy, z czego linię mety przekroczyło prawie 96 tys. Oznacza to, że podczas 12. edycji stutysięczny biegacz przekroczy linię mety.

Wszystkie te elementy sprawiają, że tegoroczny bieg ma wyjątkowy, symboliczny i historyczny wymiar.

21 975 pakietów startowych to chyba najwięcej w dotychczasowej historii imprezy?

Zdecydowanie! Nocny Wrocław Półmaraton już w poprzednich latach cieszył się ogromnym zainteresowaniem, dlatego w tym roku zwiększyliśmy liczbę pakietów. Po 11 edycjach opuszczamy też Stadion Olimpijski i przenosimy się na Tarczyński Arenę, gdzie mamy więcej przestrzeni, a to pozwala nam zorganizować bieg w bezpiecznych warunkach i komfortowo pomieścić wszystkich uczestników.

Skąd będą uczestnicy? Wystartuje więcej panów czy pań?

Nasz Nocny Wrocław Półmaraton przyciąga bardzo wiele osób z kraju i zagranicy i na stałe wpisał się w historię Wrocławia. Na liście zapisanych uczestników mamy osoby z aż 48 krajów i prawie



3 000 miejscowości. Jest oczywiście więcej panów, ale co ciekawe, w naszym 12. Tarczyński Nocnym Wrocław Półmaratonie 37 proc. startujących to panie. To naprawdę imponująca liczba i statystyka bardzo charakterystyczna dla naszego biegu.

12. Tarczyński Nocny Wrocław Półmaraton ponownie znalazł się w prestiżowym cyklu „Korona Polskich Półmaratonów”. Co to wyróżnienie oznacza dla organizatorów i samych biegaczy?

Ponowne dołączenie naszego półmaratonu do cyklu „Korona Polskich Półmaratonów” to dla nas duże wyróżnienie i potwierdzenie wysokiej jakości organizacyjnej wydarzenia. Tym bardziej cieszy nas nagroda za najwyższą frekwencję uczestników Korony podczas 11. edycji naszego półmaratonu, która najlepiej pokazuje zaangażowanie biegaczy.

Wrocław po raz kolejny potwierdza swoją pozycję jednego z kluczowych punktów na biegowej mapie Polski, a dla uczestników stanowi to dodatkową motywację, by wziąć udział w największym nocnym półmaratonie w kraju.

Czy w planowanych przez MCS i Fitness Academy treningach może wziąć udział każdy zapisany biegacz?

Tak, każdy może w nich uczestniczyć bezpłatnie. Po raz kolejny organizujemy te treningi, aby przygotować biegaczy na start w półmaratonie. Od 4 marca do 30 maja, w każdą środę o godzinie 18.00 i w każdą sobotę o godzinie 10.00, na Stadionie Tarczyński Arena Wrocław można trenować razem z nami. Trzy miesiące to ide-

alny czas na wypracowanie formy, nawet dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z bieganiem. Zapisy na treningi odbywają się przez platformę DecatlonGo. To świetna okazja do przygotowania się do startu pod okiem doświadczonych trenerów, w motywującej grupie i w atmosferze sportowej wspólnoty. Można z nami zbudować formę niezależnie od poziomu zaawansowania - bezpiecznie, skutecznie i z dobrą energią.

Na trasie półmaratonu będzie można podziwiać między innymi Muzeum Współczesne, „Pociąg do nieba” na Placu Strzegomskim, zabytkową fontannę na Placu Jana Pawła II, klimatyczne Stare Miasto, czyli ul. Ruską, Kazimierza Wielkiego, Przejście Świdnickie, dalej: Poczta Polska, Plac Społeczny, Most Grunwaldzki, Most Młyński z widokami na Ostrów Tumski, Most Piaskowy, z którego widać reżębę Nawa na Wyspie Daliowej, okolice Uniwersytetu Wrocławskiego i Mostów Uniwersyteckich zachwycających iluminacją świetlną.

Poza biegiem głównym planujecie organizację imprez towarzyszących. Jakie atrakcje nas czekają?

W tym roku półmaraton stanie się prawdziwym świętem całego miasta. Jestem przekonany, że Wrocław w pełni skorzysta na tym wyjątkowym wydarzeniu. Na trasie przygotowaliśmy liczne strefy kibica, które wspólnie stworzą festiwal różnorodnej muzyki i zapewnią uczestnikom potężną dawkę energii. Na biegaczy i kibiców czekać będzie również trzydniowa strefa EXPO ze stoiskami wystawienniczymi oraz scena z inspirujący-

mi prelekcjami. W dniu biegu zaprosimy do Miasteczka Biegowego, czyli przestrzeni pełnej atrakcji dla uczestników i ich bliskich. Nie zabraknie także corocznego Biegu Rodzinnego, na który zapisy wystartują już w kwietniu.

To jednak dopiero początek – mamy w zanadrzu jeszcze kilka niespodzianek, które wkrótce ujawnimy. Jesteśmy przekonani, że na długo pozostaną one w pamięci biegaczy i kibiców, dostarczając im niezapomnianych emocji.

Półmaraton jest organizacyjnie ogromnym przedsięwzięciem. Co jest najtrudniejsze w przygotowaniu tak wielkiej imprezy?

To prawda, organizacja tak dużego wydarzenia to ogromne przedsięwzięcie logistyczno-organizacyjne, ale nad jego przebiegiem czuwa zespół doświadczonych specjalistów. Przygotowania do Nocnego Wrocław Półmaratonu obejmują aż 30 obszarów, którymi zarządza 35 osób. Nieocenioną rolę odgrywają także służby miejskie, które wspierają nas i dbają o sprawny oraz bezpieczny przebieg imprezy od momentu pomysłu aż po realizację. Warto też podkreślić wkład wolontariuszy, którzy są niezastąpionym wsparciem całego zespołu.

Ze względu na rosnącą liczbę uczestników szczególną uwagę poświęcamy kwestiom bezpieczeństwa – rozwijamy współpracę ze służbami ochrony i na bieżąco wdrażamy nowe rozwiązania, które pozwalają jeszcze lepiej zabezpieczyć trasę oraz całe wyda-

wanie. Wielkim wyzwaniem w tym roku jest wprowadzenie licznych zmian, które mają służyć biegaczom, bo to oni są dla nas najważniejsi.

Czy fakt, że półmaraton przenosi się na Tarczyński Arenę sprawił, że firma Tarczyński S.A. zdecydowała się zostać sponsorem tytularnym imprezy?

Niewątpliwym atutem i jednym z kluczowych powodów współpracy z marką Tarczyński S.A. jest zmiana lokalizacji wydarzenia, po raz pierwszy w historii półmaratonu odbędzie się na Stadionie Tarczyński Arena. W naturalny sposób łączy to markę z imprezą i podkreśla jej zaangażowanie w sport.

Tarczyński S.A. to firma wywodząca się z Dolnego Śląska, która od lat aktywnie angażuje się we wspieranie inicjatyw przyczyniających się do rozwoju regionu. Jej realne wsparcie naszego półmaratonu pozwala nam nie tylko osiągać jeszcze lepsze rezultaty organizacyjne, ale także konsekwentnie podnosić poziom całego wydarzenia.

Motywy przewodnim tegorocznego 12. Tarczyński Nocnego Wrocław Półmaratonu jest hasło Biegnij po więcej, czyli...

...symbol przekraczania własnych granic, zarówno sportowych, jak i osobistych. Każdy uczestnik biegnie po coś innego: po rekord życiowy, zdrowie, spełnienie marzeń albo ogromne emocje, które daje wspólne nocne bieganie przez Wrocław. To także „więcej” w sensie wspólnoty. Tysiące ludzi na trasie i kibiców tworzą jedną wyjątkową energię miasta. Chcemy, aby każdy biegacz i kibic poczuł, że ten bieg to coś więcej niż wydarzenie sportowe. To inspiracja, by w życiu zawsze próbować sięgać po więcej.

Czy bieganie to sport dla wszystkich? To moda, próba charakteru czy sposób na zachowanie zdrowia i dobrej kondycji?

Tak, bieganie jest dla wszystkich, którzy nie mają przeciwwskazań zdrowotnych. Bieganie to jedna z najbardziej naturalnych form ruchu, nie wymaga specjalistycznego sprzętu, a przy tym przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Warto spróbować swoich sił i przekonać się osobiście, jak wiele daje regularny ruch na świeżym powietrzu.



AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi



REKLAMA

0011495476



BURMISTRZ JAWORZYNY ŚLĄSKIEJ

ogłasza II przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż

lokalu mieszkalnego o pow. 52,40 m², położonego przy ul. 1 Maja 36/1 w Jaworzynie Śląskiej, wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu wynoszącej 13,38% w działce nr 347 o pow. 0,0185 ha. Lokal mieszkalny nr 1 usytuowany jest na dość niskim parterze w budynku mieszkalnym trzypiętrowym.

Cena wywoławcza: **168 300,00 zł**

Godz. przetargu: **12.00**

Księga wieczysta nr **SW1S/00016535/0**

Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie – teren zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej.

Nieruchomość wolna jest od wszelkich obciążeń i roszczeń osób trzecich.

Przetarg odbędzie się w dniu 28.04.2026 r. w Urzędzie Miejskim w Jaworzynie Śląskiej przy ul. Powstańców 3, pokój nr 3.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu w wysokości 10% ceny wywoławczej, w terminie do **22.04.2026 r.** na konto Urzędu Miejskiego w Jaworzynie Śląskiej **PKO BANK POLSKI 81 1020 5226 0000 6102 0727 7645.**

Pełną informację dotyczącą nieruchomości oraz przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu przy ul. Powstańców 3. Ogłoszenia o przetargach dostępne są również na stronie internetowej pod adresem: **www.bip.jaworzyna.net** (w zakładce Przetargi – sprzedaż nieruchomości).

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Jaworzynie Śląskiej, ul. Powstańców 3, pok. nr 109, lub pod nr telefonu: 74 84-89-594 w godzinach pracy Urzędu.

Jaworzyna Śląska, dnia 23.03.2026 r.

REKLAMA

0011497170



Wójt Gminy Czarny Bór informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Czarnym Borze wywieszono ogłoszenie w sprawie zatwierdzenia wykazu nr 8/2026 nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

REKLAMA

0011497146



BURMISTRZ MIASTA ŻARÓW INFORMUJE

Na tablicy ogłoszeń Biura Obsługi Klienta Urzędu Miejskiego w Żarowie, ul. Zamkowa 2, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w oparciu o Zarządzenie Nr 32/2026.

REKLAMA

0011495218

Ogłoszenie o sprzedaży

1). Przedmiot sprzedaży: Prawo własności do działki ewidencyjnej nr 495/21, obręb 0019, położonej w Wałbrzychu, ul. Ludowej, o łącznej powierzchni 0,0410 ha, zabudowanej budynkiem usługowym o powierzchni 347,00 m², dla której Sąd Rejonowy w Wałbrzychu, VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr SW1W/00051900/0. 2). Określenie upadłego: Justyna Wojnar, zam. 58-300 Wałbrzych, ul. Rejtana 8/3. 3). Określenie Sądu i sygnatury sprawy: Sąd Rejonowy w Wałbrzychu VI Wydział Gospodarczy, ul. Słowackiego 11 58-300 Wałbrzych, sygn. akt. SW1W/GUp/5/2024. 4). Podstawa zbycia: Postanowienie Sądu Rejonowego w Wałbrzychu, VI Wydział Gospodarczy z dnia 24 lutego 2025 r., sygn. akt. SW1W/GUp/5/2024. 5). Wartość oszacowania: 107.000,00 zł, numer postępowania na sprzedaż: VII, określenie ceny minimalnej: 42.800,00 zł. 6). Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 14 kwietnia 2026 r. 7). Kwota wadium: 4.280,00 zł, oznaczenia rachunku bankowego do wpłaty wadium i pozostałej części ceny: Syndyk Michał Błaszczyszyn; numer rachunku bankowego: 78 1020 5242 0000 2602 0643 8305. 8). Termin rozpoznania ofert: 16 kwietnia 2026 r., godz. 9:00, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 16 kwietnia 2026 r., godz. 9:15, miejsce ewentualnej aukcji: Kancelaria Syndyka. Pełne warunki sprzedaży oraz pozostałe informacje przekazywane są przez Syndyka masy upadłości Michała Błaszczyszyna (kom. 662 373 882) lub Pełnomocnika Syndyka Edwarda Stolarczyka (kom. 695 663 414), e-mail: kancelaria@syndycy.eu. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi osobami celem umówienia na okazanie przedmiotu sprzedaży.

Sledź 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

Cenimy Twój czas!

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

KRÓTKO

WAŁBRZYCH

Nie żyje potrącony rowerzysta

Nie żyje rowerzysta, który został potrącony na Szczawienku. Pan Artur miał 59 lat. Dramat rozegrał się 4 marca po godzinie 14.00. Jak ustalili policjanci z wałbrzyskiej drogowki, do wypadku doszło, kiedy 49-letnia świdniczanka skręcała samochodem w prawo z ul. Uczniowskiej w kierunku łącznika do ul. Orkana. Kobieta nie zauważyła przejeżdżającego nieprawidłowo rowerem przez przejście dla pieszych mężczyznę i potrąciła go. Rowerzysta z poważnymi obrażeniami głowy trafił do szpitala. Zmarł dwa dni później...
ADA

BOGUSZÓW-GORCE

Chcieli siłą odzyskać dług

Dwaj 50-letni mężczyźni wybrali się na ul. Krakowską w Boguszkowie-Gorcach i dobijali się do jednego z mieszkań. Lokatorzy wezwali na pomoc policjantów. Ci zastali agresorów, którzy szarpali za wejściowe drzwi do lokalu i uszkodzili ich elementy. Jednocześnie kierowali wobec znajdujących się w środku osób groźby pozbawienia ich życia. Powód? Domagali się zwrotu pieniędzy. Napastnicy zostali zatrzymani i trafili do aresztu w Komendzie Miejskiej Policji w Wałbrzychu. Straty, spowodowane uszkodzeniem drzwi oszacowano wstępnie na około 1 tys. zł. Mężczyznom, którzy wybrali fatalny sposób odzyskania długu (jeśli faktycznie taki jest) grozi do 5 lat więzienia.
PG

WALIM

Pstrykali kapslami, jak dawniej

W Walimiu rozegrano VI mistrzostwa w kapsle. Zawody o puchar wójta gminy odbyły się w hali miejscowego Centrum Sportu i Rekreacji. Przypomniły się stare czasy, kiedy podczas podobnej, „kolarskiej” zabawy każdy chciał być jak Szurkowski, Szozda, Mytnik czy Hanusik. Teraz też liczyły się precyzja, spryt i opanowanie. Tegorocznym triumfem został Ireneusz Działkowski z Ludwikowic Kłodzkich. Drugie miejsce zajął Dawid Bajor ze Świdnicy, a trzecie Antoni Mazur z Wałbrzyska.
PG



FOT. ADRIANNA SZURMAN

Mieszkańcy cenią sobie kawiarenkę przy kościele, którą zorganizował ksiądz Jan.

OSOBOWOŚĆ JAN GARGASEWICZ TO KSIĄDZ - INSTYTUCJA

Nasz prałat stał się postacią plebiscytu

Adrianna Szurman

Wałbrzych

Proboszcz z Wałbrzyska wygrał dolnośląski plebiscyt Osobowość Roku i znalazł się w ogólnopolskim finale. Kibicujemy i zachęcamy: głosujcie!

Ksiądz palat dr Jan Gargasewicz jest proboszczem Parafii podwyższenia Krzyża Świętego na Podzamczu w Wałbrzychu. Osobą docenianą zarówno przez władze duchowne, jak i świeckie.

Jego najnowsze osiągnięcie to zwycięstwa w plebiscycie Gazety Wrocławskiej na Osobowość Roku w Wałbrzychu, a następnie wygrana w finale dolnośląskim. Teraz ksiądz Gargasewicz startuje w finale ogólnopolskim. Będzie trwał do 26 marca do godz. 21.00.

- Cieszę się, że parafianie oddali na mnie głosy, że zauważają i doceniają to, co robię. A udział w ogólnopolskim plebiscycie to fajna promocja naszego miasta - mówi skromnie ksiądz proboszcz z wałbrzyskiego Podzamcza.

Do Osobowości Roku został nominowany przez kapitułę redakcyjną Gazety Wrocławskiej. Dostrzegła ona energię i dokonania księdza. Wspomnieć należy choćby o toaletach w kościele, z których można skorzystać nawet podczas mszy świętej, a także o specjalnym pokoiku z przewijakami dla rodziców z dziećmi. Ale to nie wszystko. To ksiądz wyremontował byłą spaloną kaplicę i zamienił w salkę, w której parafianie mogą zorganizować okoliczne uroczystości, np. chrzciny.

Ostatnie dzieła, za które został nominowany, to utworzenie jadalni dla potrzebujących. Tu nikt nikomu nie patrzy w fiskele z wypłat czy zasiłkiem.

Mieszkańcy najbardziej cieszą się jednak z kawiarenki przy kościele, którą także zorganizował ksiądz Jan. Wszystko jest tu

nowe i na poziomie, a ekspresu do parzenia aromatycznej, włoskiej kawy może pozazdrościć niejedna restauracja. Są też pysznie ciasta, a kosztują „co łaska”. Jak mówi ksiądz, chodzi tylko o to, by kawiarenka utrzymała się sama i była miejscem do spotkań i integracji parafian.

Ksiądz kiedy skończy jedno, bierze się za drugie. Łada dzień przed sanktuarium stanie pomnik Jana Pawła II, bo nie ma takiego w Wałbrzychu. A kiedy już stanie, ksiądz zapowiada kolejne remonty.

- Jak to jakie? Kościół trzeba odmalować, płyty przed świątynią wymienić, ciągle jest coś do zrobienia - mówi ze śmiechem.

Ksiądz Gargasewicz jest nie tylko proboszczem parafii Podwyższenia Krzyża Świętego w Wałbrzychu, ale także dyrektorem NZOZ Caritas Diecezji Świdnickiej. Za swą aktywność otrzymał wiele prestiżowych wyróżnień, m.in. Złoty Krzyż Zasługi i „Lodołamacz Specjalny” za szczególne zaangażowanie w zatrudnianie i niesienie pomocy osobom z niepełnosprawnościami.©©

Na Podzamczu wigilia trwa cały rok. Bo tutaj potrzebujący dostają jedzenie nie tylko na święta, więc nigdy nie chodzą głodni.

NA WOKANDZIE CENTRUM KULTURY MUSI WYPŁACIĆ KOBIECIE PONAD 30 TYS. ZŁ. TA DOMAGA SIĘ JESZCZE 100 TYS.

Dyrektor krzyczał na podwładną, kazał pisać skargi na samą siebie, krytykował

Adrianna Szurman
Jedlina-Zdrój

Centrum Kultury w Jedlinie-Zdroju musi zapłacić byłej kadrowej za jej dyscyplinarne zwolnienie i mobbing, stosowany przez byłego dyrektora.

Stroną w tej sprawie nie jest były dyrektor, a Centrum Kultury w Jedlinie-Zdroju, w którym od 2014 roku pracowała pani Barbara. Była tam kadrową i to instytucję pozwała do Sądu Pracy, a nie byłego szefa. I to ona będzie musiała zapłacić jej teraz ponad 30 tys. zł. Domaga się też kolejnych 100 tys. zł i złożyła zawiadomienie o przestępstwie do prokuratury. Sprawę chce nagłośnić, by pracodawcy zwrócili uwagę na pracowników na kierowniczych stanowiskach i sposób, w jakim traktują podwładnych, a samym kierownikom uzmysłwić, że sprawę w sądzie można przegrać.

Kadrowa wygrała sprawę w dwóch instancjach

Sąd Rejonowy w Świdnicy (I instancji), a następnie Sąd Okręgowy w Świdnicy (II instancji) przyznały jej rację i uznały, że była ofiarą długotrwałego mobbingu. Co spowodowało u niej trwały uszczerbek na zdrowiu w wysokości 6 procent.

Sądy przyznały jej zadośćuczynienie i odszkodowanie za mobbing, ale nie były zgodne co do zasadności dyscyplinarnego zwolnienia. Sąd I instancji uznał, że były już dyrektor zasadnie zerwał umowę bez wypowiedzenia, bo pani Barbara często popełniała w pracy błędy, wiele poważnych. Sąd II instancji zauważył jednak, że nie były one wynikiem rażącego niedbalstwa albo winy umyślnej, czy też celowego działania na szkodę pracodawcy. Uznał, że nie bez znaczenia w pomyłkach w pracy był stan psychiczny, w którym znalazła się mobbingowana pracownica.

- Wie pani, ja bardzo lubiłam tę pracę. Do czasu, aż pojawił się nowy dyrektor. Choć początkowo był miły, to jednak po tym, jak poszłam na zwolnienie lekarskie, bo zachorowałam na covid-19, wszystko się zmieniło. Zaczął na mnie krzyczeć, krytykował wszystko, co



Centrum Kultury w Jedlinie-Zdroju musi zapłacić za mobbing i zwolnienie kadrowej.

robię, podsłuchiwał, kazał mi się przenieść na II piętro i żeby nie chodzić do mnie cały czas kazał mi nosić telefon przy sobie. Ale to nie była komórka, tylko taka słuchawka od stacjonarnego. Nawet do toalety musiałam ją zabierać. Dyskredytował mnie przy pracownikach, mówił im, że trudno mu się ze mną pracuje, że nie chce tego, żeby mi szukali innej pracy. I jeszcze skargi mi kazał pisać samą na siebie, a później nawet poprawiać te skargi. Mam ich cały segregator - opowiada pani Barbara.

Nawet teraz, po wielu miesiącach, głos jej się łamie na wspomnienie tamtych chwil. Pod koniec naszej rozmowy nie wytrzymała i zaczyna płakać.

- Nawet to mieszkanie w Wałbrzychu, z którego jeździłam do pracy w Jedlinie-Zdroju, źle mi się kojarzyło. Musiałam je sprzedać i wyjechałam do córki, do innej części Polski. Tu mam trochę spokoju i staram się dojść do siebie - wyznaje kobieta.

Kobiecie zmarł mąż, w pracy szukała ukojenia

Jak uznały sądy, z opinii biegłego psychiatry bezspornie wynika, że u powódki doszło

do zaburzeń adaptacyjnych typu reakcji lękowo-depresyjnej, co pozostawało w związku z sytuacją w pracy. Biegły wskazał również na konieczność dalszego leczenia powódki. Wymierzając wysokość zadośćuczynienia, sąd wziął pod uwagę także śmierć męża kobiety, która przyczyniła się do jej kondycji psychicznej i miała wpływ na pomniejszenie wysokości przyznanego zadośćuczynienia.

- To, że umarł mój mąż bardzo nie przybiło. Zaczęły się problemy z pamięcią, faktycznie myliłam się, ale często winę za to ponosił system komputerowy, co też wiele razy zgłaszałam (z akt sprawy wynika, że w 90 procentach była to wina nieumiejętnego wprowadzania danych przez panią kadrową, a w 10 proc. z niepoprawnym działaniem oprogramowania - dop. red.). Dyrektor proponował mi, że mnie przenieść na inne stanowisko, do biblioteki, ale ja miałam 3 lata do emerytury. I co, miałabym się uczyć wszystkiego od nowa?! Przecież to nie miało sensu. Nie wiem, czy bym podołała. Dlatego nie godziłam się na to - wyznaje kobieta.

Biorąc pod uwagę długotrwałość cierpień i rozmiar cier-

pienia oraz jego konsekwencje w życiu społecznym i osobistym powódki, a także wysokość stopy życiowej społeczeństwa, sąd zasądził 15 tys. zł zadośćuczynienia za doznana krzywdę oraz 4.666 zł odszkodowania plus odsetki za mobbing w pracy.

Sąd II instancji dorzucił do tego odszkodowanie z tytułu nieuzasadnionego rozwiązania umowy o pracę - 11.800 zł, ale nie zgodził się na przywrócenie pani Barbary na stanowisko. Adwokat Tomasz Krupa w imieniu pozwanej już złożył skargę kasacyjną w tej części i domaga się odszkodowania za czas, w którym kobieta pozostawała bez pracy, a jego zdaniem powinna być do niej przywrócona.

- Dzięki Bogu mam rentę rodzinną, z której jakoś wiąże koniec z końcem. Nawet nie chcę myśleć, co by było, gdybym jej nie miała. Zostałam bez pracy z dyscyplinarką w aktach, 3 lata

Pani Barbara wygrała sprawę w sądach dwóch instancji o to, że została dyscyplinarnie zwolniona i za mobbingowanie jej w pracy.

przed emeryturą... Roztrzęsiona, załamana, nie była w stanie na niczym się skupić, zniszczył mi ten człowiek psychikę - mówi.

Zeznali, że dyrektor był impulsywny

Jak zeznało kilku świadków, dyrektor cechował się impulsywnym usposobieniem i przejawiał zachowania, faworyzujące niektórych pracowników kosztem innych.

„Publicznie wytykał błędy w pracy powódki i opowiadał, że źle mu się współpracuje z powódką i nie chce dalej z nią pracować. Po odbytych rozmowach z dyrektorem, powódka była przestraszona, płakała, a jej stan psychiczny wskazywał na roztrzęsienie i silny stres. Doszło do rozstroju zdrowia psychicznego, zaburzeń adaptacyjnych typu reakcji lękowo-depresyjnej. Schorzenia powódki są wynikiem długotrwałego stresu, którego doznała głównie w rozpatrywanym okresie w pracy. Stwierdzono pogorszenie stanu zdrowia psychicznego, mające postać obniżenia nastroju, nadmiernej nerwowości, roztrzęsienia, wewnętrznego lęku, niepokoju, objawów somatycznych lęku, które zmniejszyły swoje nasilenie dopiero po ustaniu zatrudnienia i dzięki rozpoczęciu i kontynuowaniu leczenia psychiatrycznego”.

„Czara gorczy przełała się, kiedy powiedział, że żałuje, że nie może zwolnić kadrowej, bo jest w okresie ochronnym. Doszło do tego, że bała się cokolwiek powiedzieć przy dyrektorem, bo bała się jego reakcji. Ciągle płakała. Przestała panować nad emocjami i zdecydowała się na leczenie psychiatryczne”.

Dyrektor miał prawo ją upominać, ale nie tak

Jak uznał sąd, niewątpliwie dyrektor miał prawo upominać pracownicę za błędy, popełnione w pracy. A te występowały już wcześniej, za poprzedniej dyrektorki, która nawet zasugerowała, by zwrócić uwagę na działania kadrowej, bo popełnia błędy, ale powinno się to odbywać w sposób, przewidziany kodeksem pracy. Nie jest dopuszczalne takie zachowanie przełożonego, które doprowadzają do rozstroju zdrowia i obniżenia poczucia przydatności zawodowej pracownika.

Poprzednia dyrektorka zeznała, że straciła zaufanie do pani Barbary, ale nic z tym nie zrobiła, bo odchodziła z pracy.

Burmistrzynie Jedliny-Zdroju nie odniosła się do sprawy znacząco, że chodzi o inną jednostkę niż Urząd Miasta. Nowa dyrektorka CK na razie nie odnosi się do tego, czy Centrum będzie się zwracało do byłego dyrektora z roszczeniem zwrotnym. Jak mówi, zarówno ona jak i załoga robią wszystko, by Centrum Kultury działało prężnie dla dobra mieszkańców miasta i okolic.

By cieszyło się zaufaniem i dobrą opinią. Wydarzenia, które opisujemy miały miejsce za poprzedniego dyrektora, który także został zwolniony. A te 30 tys. zł, które centrum musi zapłacić za mobbing i dyscyplinarkę pani Basi, nie będzie miało wpływu na funkcjonowanie CK. Wszystkie zaplanowane imprezy się odbędą.

- Pani Barbara była wieloletnim pracownikiem Centrum Kultury w Jedlinie-Zdroju. Warunki pracy drastycznie zmieniły się po tym, jak zmienił się dyrektor Centrum. Od około 2021 roku moja klientka stała się ofiarą szykan z jego strony. Zachowanie dyrektora skutkowało ogromnym stresem i rozstrojem zdrowia mojej klientki. Ponieważ pani Barbara znajdowała się w okresie ochronnym ze względu na wiek, nie mogła zostać zwolniona w zwykłym trybie. Wnieśliśmy skargę kasacyjną do Sądu Najwyższego. Po prawie 4 latach procesu, pani Barbarze prawomocnie już przyznano rację, że była ofiarą mobbingu, a jej zwolnienie było niezgodne z prawem - komentuje mecenas Tomasz Krupa.

Były dyrektor nie chce oficjalnie odnosić się do sprawy. Jak mówi, nie on był stroną postępowania, a Centrum Kultury. Zaznaczył jednak, że nigdy nie dopuszczał się żadnego mobbingu i osoby, które go znają i znają jego usposobienie oraz kulturę pracy zeznawały tak w sądzie. I faktycznie z akt sprawy wynika, że kilka osób zeznało, że nigdy nie słyszały, aby dyrektor źle odnosił się do kadrowej. Sąd jednak uznał, iż to, że nie słyszały, nie oznacza, że tego nie było.

Obecna pani dyrektor zaznacza, że w Centrum Kultury są wdrożone procedury antymobbingowe. ©

OGIEŃ OD POCZĄTKU ROKU MIELIŚMY NA DOLNYM ŚLĄSKU BLISKO TYSIĄC POŻARÓW TRAW. NIEKTÓRE BYŁY TAK GRO

Płonące nieużytki zawsze są ogromnie n



Płonące trawy są bardzo niebezpieczne. 14 marca pożary sparaliżowały ruch pociągów.



W ubiegłą sobotę z pożarami traw walczyli między innymi druchowie z OSP Borówno.



Wojewoda dolnośląska Anna Żabska bije na alarm. Od początku bieżącego roku w naszym woj



Strażacy wciąż apelują: - Wypalanie traw i ściernisk jest nielegalne, a przy tym stanowi ogromne zagrożenie!



Ogień pojawia się wieczorem. Druhowie z OSP Borówno interweniowali od godz. 20.00, a z OSP Marciszów - od 19.00.

ŻNE, ŻE WSTRZYMAŁY RUCH POCIĄGÓW niebezpieczne



ewództwie odnotowano blisko tysiąc groźnych pożarów traw!



Pożar traw przy torach w Oławie doprowadził do ewakuacji pasażerów i wstrzymania ruchu pociągów.



Jak wytłumaczyć ludziom, że wypalanie traw jest skrajnie niebezpieczne, a przy tym niezgodne z prawem?!



Ogień bardzo szybko wymyka się spod kontroli i może się przenieść na lasy, zabudowania czy pojazdy.



Większość pożarów traw wynika z celowych podpałów ludzi - osób nieodpowiedzialnych, bez wyobraźni.



Każdy pożar traw wiąże się z zaangażowaniem strażaków, policji i służb ratowniczych.



W Świdniku od płonących traw zajęły się bele siana. Taki był efekt „użyźniania” gleby.

NOWY BLASK „SĄDU OSTATECZNEGO” HANSA MEMLINGA

Najcenniejsza perła Muzeum Narodowego w Gdańsku, tryptyk „Sąd Ostateczny” Hansa Memlinga, wróci w 2027 roku po konserwacji w nowej odsłonie.

Mariusz Grabowski

Muzeum otrzymało właśnie 665 tys. zł od Ministerstwa Kultury na adaptację parteru Oddziału Sztuki Dawnej na potrzeby nowej wystawy „Sąd Ostateczny”. Tryptyk zyska więc nie tylko dawny blask, ale i nowe, wygodne dla zwiedzających miejsce ekspozycji.

Trzyma się dobrze

„Sąd Ostateczny” zniknął z wystawy w Muzeum na początku 2025 r. i przechodzi obecnie szczegółowe badania i zabiegi konserwatorskie. Nie chodzi jednak tylko o poprawę kondycji wiekowego dzieła, ale także o jego lepszą dostępność dla publiczności w przyszłości w nowej, specjalnie dedykowanej obrazowi przestrzeni, gablocie i otoczeniu. Zobaczymy na niej nie tylko „Sąd Ostateczny”, ale także średniowieczne paramenty liturgiczne, czyli przedmioty służące obrędom religijnym.

Ponowna ekspozycja to niełatwe zadanie dla muzealników – ze względu na wiek (ma ponad 550 lat), wymiary (rozłożony tryptyk ma wymiary ok. 3 na 3,6 m) i użyte materiały – obraz musi być utrzymywany w specjalnych warunkach, a każda, nawet najdrobniejsza zmiana, może mu zaszkodzić. Trudno to połączyć z takim systemem prezentacji, który umożliwia oglądanie dzieła z bliska i z różnych stron.

Co ciekawe, mimo burzliwych dziejów nigdy nie uległ poważnym zniszczeniom, a jego dobry stan wynika m.in. z perfekcyjnie dopracowanej techniki malarskiej stosowanej w XV-wiecznych Niderlandach.

Historia powrotów

Przypomnijmy: „Sąd Ostateczny” Hansa Memlinga to tryptyk tzw. ołtarzowy, namalowany na desce między 1467 a 1471 r. Obraz miał popłynąć do Florencji, ale podczas rejsu zrabowali go korsarze pod dowództwem gdańskiego kapra Pawła Beneke



„Sąd Ostateczny” zniknął z wystawy w 2025 roku i przechodzi szczegółowe badania oraz zabiegi konserwatorskie.

– w efekcie znalazł się w bazylice Mariackiej w Gdańsku.

Za czasów Napoleona Francuzi wywieźli „Sąd” do Luwru jako zdobycz wojenną. Po klęsce Cesarza został rewindykowany do Berlina, aby wreszcie w 1817 r. wrócić do Gdańska.

Po wojnie został przejęty przez Rosjan w Turynii i umieszczony w leningradzkim Ermitażu. Po raz kolejny wrócił do Gdańska w 1956 r. i ostatecznie umieszczony w Muzeum Narodowym. W Bazylice Mariackiej zawisła jego kopia dla turystów.

Pod mikroskopem

Jak czytamy na stronie Gdansk.pl, oficjalnym portalu Sztuki Dawnej, jako badacz z inżynierem nowej przestrzeni wystawienniczej, nad obrazem prowadzone są specjalistyczne badania. Nad obrazem pracują zarówno kustosz z Oddziału Sztuki Dawnej, jak i badacz z innych ośrodków w Polsce, m.in. z Centrum Memlingowskiego na Uniwersytecie Gdańskim. Dzieło jest poddawane szczegółowym analizom z wykorzystaniem mikroskopii skaningowej

o wysokiej rozdzielczości, co pozwoli zidentyfikować ewentualne mikrouszkodzenia powierzchni malarskiej.

Równolegle prowadzona będzie pełna digitalizacja obrazu zgodna ze standardami dokumentacji konserwatorskiej. „Im głębiej bada się historię danego obiektu i epoki, w której powstał, czy jego zleceńodawców, tym więcej można znaleźć różnych zagadek, mylących tropów. Także tutaj jest wciąż wiele do odkrycia, jeżeli chodzi o symbolikę, o historię i znaczenie jego w Gdańsku” – tłumaczy Magdalena Mielnik, kuratorka oddziału Sztuki Dawnej MN w Gdańsku.

Memling kombinuje

Od strony technicznej dzieło Memlinga wciąż budzi podziw konserwatorów. Powstało na desce w technice temperowo-olejnej, w tzw. technice mieszanej. Na białą kredowo-klejową zaprawę, tradycyjną dla malarstwa sztalugowego, nałożony został rysunek od ręki. Do jego wykonania użyte zostały rozmaite narzędzia, m.in. węgiel drzewny, czarne łupki i stylus.

na polityku Rogiera van der Weydena „Ołtarz Sądu Ostatecznego”, które wisi dziś w Hôtel-Dieu, historycznym hospicjum we francuskim Beaune. Dotyczy to przede wszystkim panoramy, motywu miecza i lilii obok Chrystusa oraz przedstawień donatorów z Matką Boską i Archaniołem.

Memling dokonał kilku znaczących poprawek: zniwelował złote tło, zaś dobro na wadze Michała Archanioła ukazuje, inaczej niż Rogier, jako „cięższe”. Początkowo wzrok Anioła skierowany był wprost na patrzącego, jak u van der Weydena. Później jednak autor, prawdopodobnie już w trakcie pracy nad tryptykiem, zmienił koncepcję.

Nawiązania do van der Weydena sprawiły, że nie zawsze uznawano Memlinga za autora „Sądu”. Wielu twierdziło, że namalowali go bracia van Eyck. Na dobrą sprawę dopiero w XIX w. – za sprawą Heinricha Gustava Hotho – uznano opcję Memlingowską za obowiązującą, a naukową kropkę nad i postawił w 1901 r. niemiecki historyk sztuki Aby Warburg.

Pokolenia uczonych

Wróćmy do współczesności i technologii. Co oznacza w konserwacji technologia badania mikroskopem skaningowym? To technika, która pozwala na precyzyjne ustalenie miejsc niezauważalnych dotychczas defektów obrazu. Chodzi m.in. o odspojenia i rozwarstwienia malarskie. Po ich ustaleniu możliwe jest wdrożenie konkretnych działań konserwatorskich. Na szczęście, jak już wiemy, tryptyk trzyma się zadziwiająco dobrze.

To nie pierwszy raz w historii, gdy tryptyk zostaje otoczony szczególną troską. Prof. Beata Możejko, dyrektor Centrum Badań Memlingowskich Uniwersytetu Gdańskiego twierdzi, że pierwsze prace konserwatorskie obrazu podjęto już w 1718 r. Kolejną renowację podjęto w Berli-

nie po upadku Napoleona. Z kolei „w leningradzkim Ermitażu obraz był poddany zabiegom renowacyjnym dwukrotnie: w 1947 i 1955 przez konserwatora malarstwa bizantyjskiego prof. Fedora Antonowicha Kalikina” – pisze prof. Możejko.

Kierunek: Rzym

Renowacja Kalikina była na tyle skuteczna, że od czasu kiedy tryptyk wrócił do Gdańska w 1956 r. nie wymagał prac restauracyjnych. Jedynie w 1957 r. przeprowadzono badania, w trakcie których wykonano fotografie, w tym w podczerwieni i ultrafioletach. W 1964 r. obraz był badany w Królewskim Instytucie Dziedzictwa Artystycznego w Brukseli. Od strony technicznej „uznano stan za zadowalający”.

Tym dziwniejszy był więc fakt, że gdy w 2014 r., gdy w rzymskiej galerii Scuderie del Quirinale otwarto wielką wystawę „Hans Memling. Rinascimento Fiammingo”, „Sąd Ostateczny” pozostał w Gdańsku, choć wyznaczono zań nawet kwotę ubezpieczenia – w podróży do Rzymu miałyby wynosić 80 mln euro. Tym samym pierwszy w historii zbiór rozproszonych po świecie dzieł Memlinga nie doszedł do skutku.

Spekulowano o złym stanie tryptyku, ale latem 2015 r. eksperci z dwóch instytucji krakowskich przeprowadzili badania specjalistyczne, m.in. wykonali zdjęcia o bardzo dobrej rozdzielczości i ocenili stan obrazu jako „dobry”.

Nigdy nie wyjedzie?

Sprawa z 2014 r. do dziś budzi emocje wśród części konserwatorów. Wtedy dyskusja przetoczyła się przez łamy prasy i telewizyjne serwisy. „Dlaczego »Sąd Ostateczny« nie jest prezentowany w Rzymie? Bo ukradli go piraci i uprowadzili do Gdańska”. „To drugie porwanie w jego historii” – pokpiwano.

Sprawa była jednak poważna. „Nie ma sposobu, który uchroniłby przewożone obiekty przed skutkami drgań i przeciążeń, do jakich dochodzi w trakcie transportu” – uważała wówczas prof. Bogumiła Rouba z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. I dodawała: „Dowodem na ich istotny wpływ był choćby stan zachowania tryptyku Memlinga po powrocie ze Stanów Zjednoczonych i Wiednia (podróżował od sierpnia 2002 r. do marca 2003 r. – przyp. red.). Jest to najważniejszy element wykluczający bezpieczne podróżowanie tego tak ważnego i cennego dzieła sztuki”.

Według prof. Rouby po podróży do USA i Wiednia zwołano Komisję Ekspertów, która zdecydowała o przyjęciu zasady, że ołtarz nie będzie nigdy przewożony do innych ośrodków muzealnych zarówno w kraju, jak i za granicą. Decyzja ta do dziś nie została odwołana. ©©

FOT. KAROLINA MISZTAŁ

PŁYTA CD I REWOLUCJA W ŚWIECIE MELOMANÓW

Pierwsze płyty CD w postaci niewielkich, srebrnych krążków zostały po raz pierwszy zaprezentowane 8 marca 1979 roku w Eindhoven.

Mariusz Grabowski

Nie obyło się bez kłopotów: testowa płyta wsunięta do odtwarzacza po prostu się zacięła. Potem kilkakrotnie zgłosił odczyt laserowy, przerywając uczestnikom kontemplację VIII Symfonii h-moll Franza Schuberta. Ale i tak wrażenie było kolosalne – w świecie audio rozpoczęła się nowa era.

Koniec winyli?

Zacznijmy od danych technicznych. Ówczesne compact dyski wydawały się nośnikiem doskonałym: miały szerokie pasmo przenoszenia (około 20 Hz-20 kHz), dynamikę przekraczającą 90 dB, gęstość zapisu umożliwiającą zarejestrowanie godzinnego programu na dysku o średnicy 12 cm. Zastosowano w niej mechanizm nagrywania i odczytu optycznego. Krążki były wygodne w użyciu i – jak głosiło hasło reklamowe Philipsa – „niezniszczalne”. Walorem CD było wygodne odtwarzanie krążków w odtwarzaczu – w wysuwanej szufladzie (tacce).

Producenci nie ukrywali, że wprowadzając na rynek odtwarzacz CD, chcą zastąpić gramofon analogowy i kasety magnetofonowe. Przyszłość potwierdziła te zamiary: na przestrzeni 25 lat od chwili debiutu tego formatu wytłoczono 200 mld płyt CD, a katalog płyt CD zawiera przynajmniej setki tysięcy albumów muzycznych. Tylko w 1988 roku sprzedano ponad 390 mln srebrnych krążków na całym świecie.

Pierwszy był Russell

W tekście „CD – to nie tylko muzyka”, zamieszczonym w „Audio Video Hi Fi” w 1987 r., można było przeczytać, że za ojca wynalazku można uznać Jamesa T. Russella, który w 1970 r. odkrył, że istnieje możliwość nagrywania cyfrowych informacji na przezroczystej folii oświetlanej od tyłu za pomocą lamp halogenowych o wysokiej mocy.

Pomysł podchwyciły firmy Sony i Philips, które przez lata prowadziły konkurencyjne prace nad opracowaniem sposobu wykorzystania pomysłu Russella. Wyścig wygrał Phi-

lips, głównie dzięki badaniom inż. Keesa Schouhamera Imminka, zaś pierwsze płyty CD zostały wytłoczone 17 sierpnia 1982 r. w Langenhagen w Dolnej Saksonii, w fabryce firmy PolyGram (w Japonii stało się to miesiąc później, we wrześniu).

Magia polikarbonatu

Sięgnijmy do tekstu Roberta Gajewskiego „Historia płyty kompaktowej. Czy płyty CD wyparły winyle?”, zamieszczonego na stronie tophifi.pl. Dobrze tłumaczy bowiem technologiczną tajemnicę wynalazku:

„Płyty kompaktowe wykonane są z substratu poliwęglanowego, a konkretnie tworzywa sztucznego o nazwie polikarbonat – używanego również w przemyśle optycznym. Na płycie „wytłoczony” jest cyfrowy zapis dźwięku w postaci »wyżłobionych rowków« (ang. pits). Głębokość rowków wynosi 0,11 m, a odstęp między ścieżkami jest równy 1,6 m. Na podstawową warstwę płyty CD nałożona jest aluminiowa warstwa odbijająca promień laserowy. Na zewnątrz warstwy aluminiowej znajduje się etykieta z opisem zawartości dysku, a całość powleczone jest powłoką ochronną. Warto odnotować, że podejmowano próby z innymi niż aluminium materiałami odbijającymi promień lasera, takimi jak srebro, platyna, miedź czy złoto, które ostatecznie zostało wdrożone od »uszlachetnionych« edycji”.

Odtwarzacz CDP-101

Owego 17 sierpnia 1982 r. w Langenhagen zorganizowano konferencję prasową, podczas której można było zobaczyć, jak pracownik wytwórni PolyGram, w efektywnym sterylnym kombinie, zdejmując z taśmy produkcyjnej pierwszą na świecie srebrzącą się płytę kompaktową. Jej wytłoczenie trwało pięć sekund. Kilka tygodni później, 1 października 1982 r., w Tokio firma Sony pokazała pierwszy odtwarzacz CDP-101, który wtedy kosztował kosmiczne 720 dolarów.

Na rynku USA pierwsze albumy CD kosztowały 15 dolarów (dziś to równowartość



Producenci nie ukrywali, że wprowadzając na rynek odtwarzacz CD chcą zastąpić gramofon analogowy i kasety magnetofonowe.

35 dolarów). Podobnie jak w Japonii ceny odtwarzaczy szybkowały – w przypadku modeli z tzw. górnej półki przekraczały poziom nawet tysiąca dolarów. Dla porównania, w 1982 roku w PRL średnia krajowa w przeliczeniu na dolary wynosiła około 25 dolarów.

Śluchając Chopina

Według wielu źródeł pierwszą wydaną komercyjnie płytą CD było nagranie audio walców Fryderyka Chopina w wykonaniu

chilijskiego pianisty Claudio Arrau. Z kolei inne podają, że pierwszą wydaną płytą kompaktową był album „The Visitors” zespołu ABBA. Na pewno jednak jednym z pierwszych masowo sprzedawanych albumów wydanych na płycie CD był album Billy’ego Joela „52nd Street”, który trafił do sklepów w Japonii w październiku 1982 roku. Pionierskim albumem wydanym na płycie kompaktowej była płyta „Brothers in Arms” zespołu Dire Straits wy-

dana w dniu 13 maja 1985 r. Sprzedał się w nakładzie ponad miliona egzemplarzy i zapoczątkował triumfalną drogę CD w świecie audiofilów.

Skompresujmy to!

Z czasem okazało się, że CD może służyć do zapisu muzyki, filmu (Video CD albo Super Video CD) lub różnego rodzaju plików komputerowych. Standardowo płyta mieści 74 minuty muzyki zapisanej przy użyciu kodowania PCM, co od-

powiada 650 MB danych. Najczęściej dźwięk na płycie CD nie jest poddawany kompresji.

Ale powstały również nośniki mieszczące: 700 MB (80 min), 800 MB (90 min), 870 MB (99 min), a nawet 1,4 GB, czyli płyty dwustronne, jednak dwie ostatnie występują niemal wyłącznie jako płyty jednokrotnego zapisu. Wśród płyt pierwotnie tłoczonych (komercyjnych) dominują rozmiary 650 MB i 700 MB.

Dodajmy, że CD można było odtwarzać nie tylko w domu. Np. w 1984 r. na rynek wprowadzono pierwszy odtwarzacz płyt kompaktowych montowany w samochodzie. Przez kilka lat był to jednak luksus, który – głównie w USA – kosztował nawet ponad 20 procent ceny nowego auta klasy średniej. Niektórzy producenci stosowali skomplikowane i dość zawodne samochodowe odtwarzacze CD z tak zwanym cartridge’em. Zasada ich działania polegała na tym, że płytę należało najpierw umieścić w specjalnym zasobniku, który wsuwano do podłużnego otworu w odtwarzaczu.

Młodzi też to lubią

Schyłek popularności płyty CD rozpoczął się w momencie, gdy narodziła się technologia MP3, ale spore znaczenie miało także pojawienie się pierwszych serwisów streamingowych. Ale już kilka lat temu zauważono renesans CD. Według raportu amerykańskiego tygodnika „Billboard” sprzedaż muzycznych albumów na compactach w 2021 roku wzrosła w stosunku do roku wcześniejszego, a kolejne lata to potwierdziły.

Badania z 2024 r. dowodzą, że około 40 procent nabywców CD w USA miało mniej niż 35 lat, co przeczy stereotypowi, że to medium tylko „dla starszych pokoleń”. Co więcej, kolekcjonerzy cenią nie tylko muzykę i obraz, ale także oprawę graficzną i booklet, które w streamingu wirtualnie nie istnieją.

Bez CD ani rusz

Dla wielu osób srebrna płyta jest symbolem nostalgii i sentymentu – przypomnieniem dzieciństwa i czasów, gdy CD czy DVD były standardem w domach. Nie bez znaczenia pozostaje również aspekt finansowy. W porównaniu do winyli CD i DVD bywają bardziej dostępne cenowo, a jednocześnie pozwalają na posiadanie pełnej kolekcji ulubionych tytułów w formie namacalnej. Warto też zauważyć, że powrót CD i DVD nie ogranicza się tylko do muzyki i filmów. Starsze formaty są wykorzystywane do kolekcjonerskich wydań gier wideo, dokumentów, koncertów i materiałów edukacyjnych. To pokazuje, że fizyczne nośniki zachowują swoją funkcjonalność i wartość mimo dominacji cyfrowego rynku. ©

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

FILM FANTASTYCZNY NIEDZIELA TVN 7 20:00

Wonder Woman 1984

Losy świata ponownie wiszą na włosku i tylko Wonder Woman może go uratować. Ten nowy rozdział w jej historii rozpoczyna się, gdy Diana Prince wchodzi spokojnie w życie wśród śmiertelników w latach osiemdziesiątych XX wieku – erze napędzanej przez nieustające dążenie do posiadania wszystkiego. Główna bohaterka w pełni osiągnęła już swoje moce, ale nadal pozostaje w cieniu, opiekując się starożytnymi artefaktami i korzystając ze swoich superbohaterskich zdolności wyłącznie anonimowo. Dzięki temu ma święty spokój... do czasu. Sytuacja zmusza Dianę, by porzuciła anonimowość i wyszła z ukrycia. Musi wykorzystać całą swoją mądrość, siłę oraz odwagę, aby ocalić ludzi przed światem, który sami sobie



stworzyli. W roli głównej występuje Gal Gadot, a towarzyszy jej Chris Pine jako Steve Trevor, były oficer armii USA, Kristen Wiig jako nowa koleżanka Wonder Woman która zostanie opętana, Pedro Pascal jako Maxwell Lord, Robin Wright jako Antiope, ciotka Diany, Connie Nielsen oraz wielu innych.

FILM HISTORYCZNY PIĄTEK TVP 1 22:35

Różyczka 2

Kontynuacja „Różyczki” Jana Kida-wy-Błońskiego powraca z trzymającą w napięciu historią o manipulacjach politycznych i sile rodzinnych więzi. Joanna (Magdalena Boczerska) stoi u szczytu kariery politycznej i szczęśliwego życia rodzinnego. Niestety zostaje wyrwana z tej idylli, a tragiczna śmierć męża burzy jej świat. Wkrótce potem otrzymuje kompromitujące materiały dotyczące przeszłości matki, Kamili Sakowicz (również Magdalena Boczerska). Zmuszona do konfrontacji z bolesnymi sekretami, wyrusza w podróż do przeszłości, by odkryć prawdę o swojej rodzinie. W tle rozgrywa się bezwzględna walka o władzę. Marczuk (Janusz Gajos), cyniczny manipulator, wykorzystuje jej tragedię do realizacji



swoich politycznych celów. Nie cofa się przed niczym, wykorzystując sekrety przeszłości do szantażu. Ten trzymający w napięciu thriller polityczny zmusza do refleksji nad wpływem przeszłości na teraźniejszość. Film porusza uniwersalne tematy, takie jak prawda, zdrada, lojalność i sprawiedliwość.

FILM SENSACYJNY SOBOTA TVP 1 21:25

Colombiana

Cataleya Restrepo miała zaledwie 9 lat, gdy los okrutnie ją doświadczył, czyniąc z niej świadka brutalnego zabójstwa swoich rodziców. Dziewczynka z trudem umyka oprawcom, wykazując się sprytem i wdrażając wszystko, co jej rodzice zdążyli przekazać. Biedną sierotę przyjął pod swe skrzydła wuj, powiązany z chicagowskim światem przestępczym. Teraz Cataleya – w tej roli piękna Zoe Saldaña – jest już dorosła. W dodatku jest piękna, silna i zabójczo skuteczna. Atrakcyjna kobieta została płatną morderczynią, likwidując swoje ofiary niezwykle skutecznie. Dziewczyna pracuje dla swego wuja i bez skrupułów dokonuje na zlecenie kolejnych egzekucji. Ale nigdy nie zapomniła gangsterów z narkotykowej mafii, którzy zabili jej rodziców.



Cataleya jako dorosła kobieta ma jeden cel: dopaść ludzi, którzy zamordowali jej rodziców i dokonać zemsty. Tylko na to poświęca swój wolny czas... Dzięki czemu poznajemy ją w chwili, gdy już depcze im po piętach. Czy pozna słodki smak zemsty? „Colombiana” to kolejny film zrealizowany w „stajni” znanego reżysera i producenta Luca Bessona, który jest również autorem scenariusza. W młodą wersję zabójczyni wcieliła się Amandla Stenberg.

PONIEDZIAŁEK 23 Marca

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Studio Raban 8.00 Serwis Info 8.25 Zaraz wracam (93) 9.05 Ranczo (116): Grzechy miłości 10.00 Komisarz Alex (302): Idzie kominiarz po drabinie 11.00 Ojciec Mateusz (99): Trująca orchidea 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.40 Rok w ogrodzie extra – magazyn 12.50 Serengeti (6): Odnowa 14.00 Złoty chłopak (253)

15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (867) 17.00 Teleexpress 17.25 Jak to melodia? 17.55 Klan (4679) 18.20 Zaraz wracam (94) – serial obyczaj. Polska 18.55 Akacjaowa 38 (831) Rosina odmawia podjęcia rozmów ze strajkującymi górnikami i planuje skierować przeciw nim policję. Diego prowadzi negocjacje z Huertas, próbując załagodzić sytuację.

19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Teatr TV: Rewizor – spektakl Polska 1977 Reż. Jerzy Gruza, wyk. Tadeusz Łomnicki, Piotr Fronczewski, Anna Seniuk 22.30 Balans bieli – magazyn 23.15 Tętno 3 – film dokumentalny Polska 2024

0.25 Zwerbowana miłość *** – film sens. Polska 2010 2.05 Porwana przez Komanczów **** – western USA 1960 3.25 Ogród – film dokumentalny Polska 2021

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień 8.30 Malanowski i Partnerzy (202, 203): Tajemnica matki / Pokero-wa twarz 9.30 Trudne sprawy (1008, 1009) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 11.35 Gliniarze (667-669): Śmierć przy drodze / Wszystko zostaje w rodzinie / Dzieci i potwory 14.40 Dlaczego ja? (1531): Naga prawda – serial fab.-dok. Polska 2026

15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.30 Na ratunek 112 (1128): Trucicielka – serial fabularno-dokumentalny Polska 17.00 Gliniarze (1168) Porwany zostaje 17-latek wracający z imprezy do domu. Choć podejrzenia padają na nekających go kolegów ze szkoły, śledztwo szybko ujawnia, że chłopak skrywał wiele mrocznych tajemnic.

18.00 Pierwsza miłość (4180) – serial Polska 2026 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.55 Milionerzy – teleturniej 20.30 Farma – reality show 21.40 Oppenheimer – film **** W. Bryt./Francja/USA 2019 Reż. Rupert Goold, wyk. Renée Zellweger, Jessie Buckley, Finn Wittrock Rok 1969. Judy Garland, aktorka i piosenkarka, dawna gwiazda Hollywood, zostawia dzieci i wyrusza do Londynu. Tam czeka publiczność, gotowa ją oklaskiwać.

2.05 Instykt (12): Hycel

TVN

5.35 Uwaga! 5.50 Ukryta prawda (1586) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 6.45 Kuchenne rewolucje 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny 11.20 Doradca smaku – magazyn kulinarny 11.25 Kuchenne rewolucje: Kraków – Larysonki / Mroków – Bistro Kociołek 13.40 Ukryta prawda (1694, 1695) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.45 Młode gliny (27) – serial krym. Polska 2026 16.50 Szpital św. Anny (92) – serial obyczaj. Polska 17.55 Detektywi (286) 19.00 Fakty 19.55 Uwaga! – magazyn 20.15 Na Wspólnej (4182) – serial Polska 2026 20.50 The Floor – teleturniej 21.30 Bitwa o gości – reality show Polska 2026 22.40 Jack Reacher: Nigdy nie wraca – film kryminalny USA/Chiny 2016 Reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise, Cobie Smulders, Aldis Hodge Major Susan Turner zostaje niesłusznie oskarżona o zdradę stanu i aresztowana. Jej wierny przyjaciel Jack Reacher nie zawaha się przed niczym, żeby pomóc koleżance i udowodnić jej niewinność.

1.05 Bliźniak – film sensacyjny USA/Chiny/Kolumbia 2019 Reż. Ang Lee, wyk. Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen 3.30 Co za tydzień – magazyn

TVN 7

6.50 Szkoła (530, 531) 8.45 Ukryta prawda (1258, 1141, 1142) 11.55 W-11 Wydział Śledczy (867-869) 14.00 Detektywi (44) 15.00 Szpital św. Anny (82) 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (557) 17.00 Zapisane w gwiazdach (6) 18.00 Opowieści małżeńskie (15) 19.00 Ukryta prawda (1669) 20.00 Hotel Paradise (13) 21.00 **** Godzina zemsty – film sens. USA 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson 23.15 **** Kac Vegas III – komedia USA 2013, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper 1.25 Skok na głęboką wodę (3)

TVP Kultura

12.00 Ella Fitzgerald: Tylko jedna z tych rzeczy 13.35 **** Skutki noszenia kape-lusza w maju – kom. Polska 15.10 Dobre strony 15.25 Tamte lata, tamte dni 16.05 **** Profesor na drodze – komediod. Polska 1973 17.15 Pogranicze w ogniu (20) 18.25 Tygodnik kulturalny 19.20 Poszukiwacze zaginionych arcydzieł 20.00 **** Diamenty są wieczne – film sens. V. Bryt. 1971 22.10 Porozmawiajmy szczerze 22.50 **** Dziewczyna z perłą – dram-at 2003 0.40 Dzień z życia artysty

TVP Sport

8.50 Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu 11.35 Biatlon: PS (k) w Oslo-Holmenkollen 12.35 Biatlon: PS (m) w Oslo-Holmenkollen 13.35 Skoki narciarskie: Puchar FIS (m) w Zakopanem 15.10 Piłka nożna (k): Śląsk Wrocław – AP 2010 ORLEN Gdansk 17.10 Magazyn 17.50 Piłka nożna: FKS Stal Mielec – Wieczysta Kraków 20.05 Magazyn Betclit 1. Ligi 21.30 Gol 22.55 Sportowy wieczór 23.20 Piłka nożna (k): FC Barcelona Femení – Athletic Club Femenino 1.25 ZIO 2026: Skoki narciarskie (k); Snowboard

TV 4

8.55 Policjantki i policjanci (358, 359) 10.55 Na ratunek 112 (1129, 428) 11.55 Dlaczego ja? (1533) 12.55 Trudne sprawy (983-985): Idealny tata / Magda myśli, że biznesmen zakochał się w jej córce / Kłopotliwy lokator 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej 18.00 Policjantki i policjanci (1385, 1386) 20.00 Uroczysko (221) 20.30 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1000) 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (117): Twarz 22.40 **** Azyl – thriller USA 2002, reż. David Fincher, wyk. Jodie Foster, Forest Whitaker 0.55 Love Island. Wyspa miłości

TV Trwam

12.20 Skazani na Sybir 13.00 Spór o Mor-skie Oko 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.30 Polka 15.00 Niebieskooki Anioł 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Moja parafia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt wi-dzenia 22.00 Z wędką nad wodę w Polskę i świat 22.25 Serce ojca 0.10 Informacje

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (15, 16) 10.00 Triumf miłości (75, 76) 12.00 Nie igraj z aniołem (38) 13.00 Wspaniałe stule-cie (63) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (675, 676) 16.00 Ranczo (108, 109) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (966, 967) 20.00 **** Eskorta – film sens. Chiny/ USA/Kolumbia 2018 22.00 **** Gunner – film sens. USA 2024 0.05 **** Polowa-nie na łowcę – thriller USA/W. Bryt./Niemcy 2013, reż. Scott Walker, wyk. Nicolas Cage 2.10 Dzielnica strachu (440)

WTOREK 24 Marca

D3 T

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (94) **9.00** Ranczo (117): Złoty róg **10.00** Komisarz Alex (303): Punk is dead **11.00** Ojciec Mateusz (100): Sklep z zabawkami **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Nurt życia. Opowieść o rzece – film dokumentalny **14.00** Złoty chłopak (254)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (868) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4680)
18.20 Zaraz wracam (95) – serial obyczaj. Polska
18.55 Akacyjowa 38 (832)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.20 Szyfry wojny
★★★ – dramat wojenny USA 2002
Reż. John Woo,
wyk. Nicolas Cage, Adam Beach, Peter Stormare
Joe otrzymuje rozkaz chronienia szyfranta Bena, Indianina z plemienia Navaho. Język Navaho używany do szyfrowania wiadomości to kod, którego wrogowi nie udało się złamać.
23.45 Igła – thriller W. Bryt. 1981
★★★★ Reż. Richard Marquand, wyk. Donald Sutherland, Kate Nelligan, Ian Bannen
1.45 Smaki miłości – melodramat
★★★ USA 2007

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

ŚRODA 25 Marca

D3 T

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (95) **9.05** Ranczo (118): Kto tu rządzi **10.05** Komisarz Alex (304): Lista śmierci **11.05** Ojciec Mateusz (101) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Program rolny **12.55** Dzika Argentyna: Niebezpieczne wody – serial dok. Argentyna **14.00** Złoty chłopak (255)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (869)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4681)
18.20 Zaraz wracam (96)
18.55 Akacyjowa 38 (833)
Spotkanie Silvii z pułkownikiem Imwubda ciekawość służby. Inigo kupuje milczenie sąsiadów prezentami z prze-mytu, choć nie udaje mu się uciszyć docieklivej Susany.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.20 Czas zemsty – film
★★★ sensacyjny USA 2013
Reż. Niels Arden Oplev, wyk. Colin Farrell, Noomi Rapace, Terrence Howard
23.30 Brzezina – dramat
★★★★ psychologiczny Polska 1970
Reż. Andrzej Wajda, wyk. Olgierd Łukaszewicz, Daniel Olbrychski, Emilia Krakowska
1.15 Szyfry wojny – dramat
★★★ wojenny USA 2002

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

D3 T

TVP 2

5.30 M jak miłość (1720) **6.20** Przysia nad Biblią **6.55** Barwy szczęścia (3342) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.40** Rosół polski – magazyn kulinarny **12.15** Którędy po sztuce **12.30** Kolo fortuny **13.15** Panna młoda (53) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (866): Nadmierna troska, grzech zaniechania – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (355)
15.50 Przepis dnia – magazyn
16.00 Kolo fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (54)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3342)
19.55 Przepis dnia – magazyn
20.05 Barwy szczęścia (3343)
Bliscy wspierają Darka po śmierci Karola. Tomasz konfrontuje się z Patrykiem, co skłania nauczyciela do poważnych deklaracji wobec Grażyny. Witek odrzuca plany ojca dotyczące podjęcia studiów.
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.55 M jak miłość (1920)
21.55 Na sygnale (868): U mnie czy u ciebie?
22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
23.25 Stan wyjątkowy
★★★ – komediodramat Chorwacja/Serbia/Polska 2018
Reż. Vinko Brešan, wyk. Krešimir Mikić, Lazar Ristovski, Nikša Butijer
1.30 Gorący pościg – film
★★★ sensacyjny USA 2015

D3 T

Polsat

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy (204, 205): Ciekawy przypadek / Dla ciebie wszystko – serial fab.-dok. Polska 2010 **9.30** Trudne sprawy (1010, 1011) **11.35** Gliniarze (670-672): Zapach i głos / Wymiar sprawiedliwości / Podwójny agent – serial fab.-dok. Polska 2022 **14.40** Dlaczego ja? (1532): Cena miłości – serial fab.-dok. Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1129)
30-letni redaktor Sebastian próbuje zmienić pracę, kiedy jego nową szefową zostaje Brygida, jego była partnerka. Wkrótce kobieta zaczyna go szantażować.
17.00 Gliniarze (1169)
18.00 Pierwsza miłość (4181)
Przeprowadzka Jolki i powaga ich relacji przytłaczają Tomka. Dorota odrzuca Artura. Stasia postanawia wrócić do Warszawy. Podczas pracy w Bogocie Janek trafia na trop, który może stać się wielką sensacją.
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.30 Ninja vs Ninja – show
23.35 Predators
★★★ – film sf USA 2010
Reż. Nimród Antal, wyk. Adrien Brody, Laurence Fishburne, Topher Grace
2.00 Nie oddychaj – thriller USA/
★★★★ Węgry 2016
Reż. Fede Alvarez

D3 T

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1587) – serial fab.-dok. **6.45** Kuchenne rewolucje: Grudziadz, bar „Pierozek” **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku – magazyn kulinarny **11.25** Kuchenne rewolucje: „Biała karczma”, Grudziadz / Myslowice – La Farina – reality show **13.40** Ukryta prawda (1696, 1697) – serial fab.-dok. Polska 2025

15.45 Młode gliny (28) – serial krym. Polska 2026
16.50 Szpital św. Anny (93) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (287) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4183) – serial Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Skok na głęboką wodę – reality show
22.40 Kuba Wojewódzki – talk show
23.40 Superwizjer – magazyn
0.15 Obecność 2 – horror
★★★★ USA/Kanada/W. Bryt. 2016
Reż. James Wan, wyk. Vera Farmiga, Patrick Wilson, Frances O’Connor Ed i Lorraine Warrenowie udają się do Londynu. W nekanyim przez zlosliwe duchy domu, w którym samotna matka wychowuje czwórke dzieci, przeprowadzą jedno z najbardziej przerażających śledztw.
3.00 Uwaga! – magazyn
3.15 The Traitors. Zdrajcy

D3 T

TVN 7

6.50 Szkoła (532, 533) **8.45** Ukryta prawda (1259, 1143, 1144) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (870-872) **14.00** Detektywi (45) **15.00** Szpital św. Anny (83) – serial obyczaj. Polska **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (578) **17.00** Zapisane w gwiazdach (7) **18.00** Opowieści małżeńskie (16) **19.00** Ukryta prawda (1670) **20.00** Hotel Paradise (14) **21.00** ★★★ Ptaki nocy (i fantastyczna emancypacja pewnej Harley Quinn) – film sens. USA 2020 **23.20** ★★★ Blade: Mroczna trójca – horror USA 2004, reż. David S. Goyer **1.45** Hotel Paradise (13)

D3 T

TVP Kultura

10.05 Pavoncello **10.45** ★★★ Profesor na drodze – komediodr. Polska 1973 **12.00** Poszukiwacze zaginionych arcydzieł **12.40** ★★★ Carmen – film muz. Hiszp. 1983 **14.30** Hala odlotów **15.30** ★★★ Cyrk – komedia USA 1928 **16.55** Pogranicze w ogniu (21) **18.10** Mody Polskie **18.50** Jerzy Stuhr. Sam ze sobą **20.00** Teatr TV: Zbrodnia i kara – spektakl Polska 1987 **22.20** ★★★★★ Dziewczyny do wzięcia – komedia Polska 1972 **23.20** Johnny i ja – podróż w czasie z Johnem Heartfieldem

D3 T

TVP Sport

5.50 Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **7.15** Piłka nożna: Puszcza Niepołomice – Śląsk Wrocław **9.20** Magazyn Betlic 1. Ligi **10.45** Piłka nożna: Widzew Łódź – Górnik Zabrze **12.55** Gol **14.20** NBA: Denver Nuggets – Portland Trail Blazers **16.30** Piłka kobiet **17.25** Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **20.10** (L) Hokej na lodzie: ECB Zagłębie Sosnowiec – GKS Tychy **22.45** Sportowy wieczór **23.20** Biatlon: PS: Podsumowanie sezonu 2025-26 **1.35** ZIO 2026: Skoki narciarskie (m)

D3 T

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (124) **8.55** Policjantki i policjanci (360, 361) **10.55** Na ratunek 112 (1130, 429) **11.55** Dlaczego ja? (1534): Gra o wszystko **12.55** Trudne sprawy (986-988) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (50) **18.00** Policjantki i policjanci (1386, 1387) **20.00** Uroczysko (222) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1001) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (118) **22.40** ★★★ Air Force One – film sens. USA/Niemcy 1997, reż. Wolfgang Petersen **1.10** Love Island. Wyspa miłości (8)

D3 T

TV Trwam

12.20 Historia obrazu Matka Boska AK **13.00** Ulmowie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Z Zaczisa na Syberię **15.00** Ludzie Kościoła wobec zagłady **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierze 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 **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

D3 T

TV Puls

6.00 Nash Bridges (99, 100) **8.00** Kobra – oddział specjalny (16, 1) **10.00** Triumf miłości (77, 78) **12.00** Nie igraj z aniołem (39) **13.00** Wspaniałe stulecie (64) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (676, 678) **16.00** Ranczo (109, 110) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (967, 968) **20.00** ★★★ Joker – film sens. USA 2015, reż. Simon West, wyk. Jason Statham **21.50** ★★ Oczy smoka – film sens. USA 2012 **23.30** ★★ Na tropie zabójcy – film sens. USA/W. Bryt. 2024 **1.30** Dzielnica strachu (441)

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

D3 T

TVN

5.35 Uwaga! **5.50** Ukryta prawda (1588) – serial fab.-dok. **6.45** Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Hot Devil Pizza”, Łódź **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Sielsko Anielsko”, Sieradz / Garwolin – Pod Orłem **13.40** Ukryta prawda (1698, 1699) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

15.45 Młode gliny (29) – serial krym. Polska
16.50 Szpital św. Anny (94) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (288)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4184) – serial Polska
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Królowa przetrwania – reality show, wyk. Aneta Kurb, Josephine Kwaśniewska, Ewelina Kubiak
22.55 Tammy
★★★ – komedia USA 2014
Reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Susan Sarandon, Dan Aykroyd
Tammy skasowała samochód, została zwolniona z pracy i odkryła, że mąż ją zdradza. Jest splukana, a jej jedyną deską ratunku staje się jej babcia Pearl. Razem ruszają w podróż po USA.
1.00 Kuchenne rewolucje: Mroków – Bistro Kociolek
2.10 Szpital św. Anny (52)
3.10 Uwaga! – magazyn
3.25 Perła Kataru – najbardziej luksusowa wyspa świata

D3 T

TVN 7

8.45 Ukryta prawda (1260, 1145, 1146) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (873-875) **14.00** Detektywi (46) **15.00** Szpital św. Anny (84) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (579) **17.00** Zapisane w gwiazdach (8) **18.00** Opowieści małżeńskie (17) **19.00** Ukryta prawda (1671) **20.00** Hotel Paradise (15) **21.00** ★★★ Dunkierka – dramat W. Bryt./USA/Fr./Hol. 2017, reż. Christopher Nolan, wyk. Fionn Whitehead **23.20** ★★★ Godziny szczytu – film sens. USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker **1.30** Hotel Paradise (14)

D3 T

TVP Kultura

12.20 Jerzy Stuhr. Sam ze sobą **13.25** Parasolki **13.45** Tygodnik kulturalny **14.40** ★★★★★ Dziewczyna i gołębie – film obyczaj. Polska **15.40** ★★★★★ Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy – film obyczaj. Polska 1973 **16.50** Pogranicze w ogniu (22) **18.05** Dobre strony **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Reżyserzy **20.00** ★★★★★ Zimna wojna – dramat Polska/W. Bryt./Fr./Belg./Indie 2018 **21.40** Przypadki Sherlocka Holmesa (4) **22.50** Hala odlotów **23.50** Jan Ptaszyn Wróblewski i przyjaciele

D3 T

TVP Sport

8.45 Piłka nożna: (k): FC Barcelona Femení – Athletic Club Femenino **10.50** Hokej na lodzie: TAURON Hokej Liga: Półfinał – skróót **12.00** Półfinał **12.45** Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Polska – Finlandia **14.55** Quiz TVP Sport **15.55** (L) Piłka nożna: Górnik Łęczna – UKS SMS Łódź **18.05** Odliczanie do mundialu **20.10** (L) Hokej na lodzie: TAURON Hokej Liga: Półfinał **22.45** Sportowy wieczór **23.15** Odliczanie do mundialu **1.10** ZIO 2026: Skoki narciarskie; Biatlon (k)

D3 T

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (10, 11) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (125) **8.55** Policjantki i policjanci (362, 363) **10.55** Na ratunek 112 (1131) **11.55** Dlaczego ja? (1535) **12.55** Trudne sprawy (989-991) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (50, 51) **18.00** Policjantki i policjanci (1387, 1388) **20.00** Uroczysko (223) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1002) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (119) **22.40** ★★★ Purpurowe rzeki – thriller Fr. 2000, reż. Mathieu Kassovitz, wyk. Jean Reno **0.50** Love Island. Wyspa miłości (9)

D3 T

TV Trwam

10.00 Audycja Generalna Ojca Świętego Leona XIV z Watykanu **11.00** Muzyczne chwile **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.20** Śladami Powstania Styczniowego na Podlasiu **13.05** Tam ktoś jest! **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.40** Bawer – moja walka **16.10** Na zdrowie **16.30** Ukryci w łonie Matki **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Bóg z nami **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia

D3 T

TV Puls

6.00 Nash Bridges (100, 101) **8.00** Kobra – oddział specjalny (1, 2) **10.00** Triumf miłości (79, 80) **12.00** Nie igraj z aniołem (40) **13.00** Wspaniałe stulecie (65) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (678, 677) **16.00** Ranczo (110, 111) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (968, 969) **20.00** ★★★★★ Jestem Bogiem – thriller USA 2011, reż. Neil Burger, wyk. Bradley Cooper, Robert De Niro **22.05** ★★★ 57 sekund – film sf USA 2023 **0.00** ★★★ Kod zła – thriller USA 2024 **2.10** Dzielnica strachu (442)

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 26 Marca

TVP 1 DVB T 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Pełnia wiary 8.00 Serwis Info 8.20 Zaraz wracam (96) 9.00 Ranczo (119): Partyzanka dola 10.00 Komisarz Alex (305): Złote dziecko 11.00 Ojciec Mateusz (102): Pani sierżant 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes 12.40 To się opłaca 12.55 Dzika Argentyna (2): Kraina mistrzów przetrwania 14.00 Złoty chłopak (256) – serial obyczaj. Turcja 15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (870) – serial obyczaj. Turcja 2020 17.00 Teleexpress 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Klan (4682) – telenowela Polska 18.20 Zaraz wracam (97) – serial obyczaj. Polska 2026 18.55 Akacyjowa 38 (834) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.25 Studio eliminacji Mistrzostw Świata strefy UEFA – magazyn 20.35 (L) Piłka nożna: Eliminacje Mistrzostw Świata strefy UEFA: Baraż – półfinał na Stadionie Narodowym w Warszawie: Polska – Albania 23.15 Mundial Biało-Czerwonych: Trzej przyjaciele z boiska – film dok. Polska 2006 0.20 Głina. Nowy rozdział (3) 1.20 Igła – thriller W. Bryt. 1981 ★★★★ Reż. Richard Marquand, wyk. Donald Sutherland, Kate Nelligan, Ian Bannen	TVP 2 DVB T 5.30 M jak miłość (1722) 6.20 Operacja zdrowie 6.55 Barwy szczęścia (3344) 7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny 11.40 Dzień z życia artysty 12.10 Informacje kulturalne 12.30 Koło fortuny 13.15 Panna młoda (55) – serial obyczaj. Turcja 2024 14.05 Va banque 14.35 Na sygnale (868): U mnie czy u ciebie? – serial obyczaj. Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (357) – telenowela Hiszpania 15.50 Przepis dnia – magazyn 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (56) Yonca flirtuje z Nusretem. Sinem ukrywa się w pokoju. Cemil trzyma wartę u drzwi, jednak Cihan porywa Hancer. 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3344) 19.55 Przepis dnia – magazyn 20.05 Barwy szczęścia (3345) – serial Polska 2026 20.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn 21.15 Tak to leciało! 22.15 Niepewne sytuacje – program rozrywkowy 22.45 Syn (7, 8) – serial USA Rok 1915. Pete wysłał dzieci Charlesa i Jeannie do domu McCulloughów w Austin. W roku 1850 Eli próbuje pomóc dziewczynie porwanej przez Indian. 0.20 Rodzinka.pl (308) 1.00 Stan wyjątkowy ★★★ – komediodramat Chorwacja/Serbia/Polska 2018	Polsat DVB T 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień – magazyn informacyjny 8.30 Malanowski i Partnerzy (208, 209): Córka marynarza / Znikające zwłoki 9.30 Trudne sprawy (1014, 1015) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2021 11.35 Gliniarze (676-678): Cztery-pięć-sześć / Nie pozwolę cię skrzywdzić / Prawo silniejszego 14.40 Dlaczego ja? (1534): Gra o wszystko 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn 16.30 Na ratunek 112 (1131): Plasterek – serial fab.-dok. Rodzice nastoletniej Małgorzaty dowiadują się o jej problemach w szkole. Dziewczyna obiecuje poprawę, jednak już tydzień później wychodzi na imprezę. Dochodzi tam do dramatycznego zdarzenia. 17.00 Gliniarze (1171) – serial fabularno-dokumentalny Polska 18.00 Pierwsza miłość (4183) – serial Polska 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.55 Milionerzy – teleturniej 20.30 Farma – reality show 21.30 Nasz nowy dom – reality show 22.55 Sortownia (4, 5) Justyna wyznaje Jackowi prawdę o sobie. Nicole otrzymuje propozycję pracy. Jacek odnajduje Justynę. Zabiera ją do mieszkania. Na SOR trafiają postrzelony policjant oraz małoletnie ofiary pożaru.	TVN DVB T 5.00 Jak to jest zrobione? 5.35 Uwaga! 5.50 Ukryta prawda (1589) 6.45 Kuchenne rewolucje: „Jani Sushi”, Tamów – reality show Polska 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjny 11.20 Doradca smaku 11.25 Kuchenne rewolucje: Bar „Czerwony kapturek”, Poznań / Warszawa – Bar Alpejski 13.40 Ukryta prawda (1700, 1701) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 15.45 Młode gliny (30) – serial krym. Polska 16.50 Szpital św. Anny (95) – serial obyczaj. Polska 17.55 Detektywi (289) 19.00 Fakty 19.55 Uwaga! – magazyn 20.15 Na Wspólnej (4185) – serial Polska 20.50 The Floor – teleturniej 21.30 Kuchenne rewolucje: Łódź – reality show 22.40 Godziny szczytu II ★★★ – film sensacyjny USA/Hongkong 2001 Reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, John Lone Lee ma zbadać okoliczności zamachu bombowego na ambasadę USA w Hongkongu. Tropem okazują się powiązania amerykańskiej i azjatyckiej siatki fałszerzy pieniędzy. 0.35 Skok na głęboką wodę 1.40 Szpital św. Anny (53) – serial obyczaj. Polska 2.45 Uwaga! – magazyn 3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (20): Zmienione stawki – serial krym. USA/Kanada 2012	TVN 7 DVB T 6.50 Szkoła (536, 537) 8.45 Ukryta prawda (1261, 1147, 1148) 11.55 W-11 Wydział Śledczy (876-878) 14.00 Detektywi (47) 15.00 Szpital św. Anny (85) 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (580) 17.00 Zapisane w gwiazdach (9) 18.00 Opowieści małżeńskie (18) 19.00 Ukryta prawda (1647) 20.00 Hotel Paradise (16) 21.00 ★★★ Zanim odejdą wody – komedia USA 2010, reż. Todd Phillips, wyk. Robert Downey Jr. 23.10 ★★★★★ Wielki Mike – dramat USA 2009, reż. John Lee Hancock, wyk. Sandra Bullock 1.50 Hotel Paradise	TV 4 DVB T 5.30 Telezakupy TV Okazje 6.00 Strażnik Teksasu (12, 13) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (126) 8.55 Policjantki i policjanci (364, 365) 10.55 Na ratunek 112 (1132, 431) 11.55 Dlaczego ja? (1563): Chłopiec z psem 12.55 Trudne sprawy (992-994) 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej (51, 52) 18.00 Policjantki i policjanci (1388, 1389) 20.00 Uroczysko (224) 20.30 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1003) 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (120) 22.40 ★★★★★ Piekarz – film sens. USA/Kan. 2022, reż. Jonathan Sobol 0.50 Interwencja
TVP Kultura DVB T 12.20 Reżyserzy 13.10 Kolekcja 13.20 Wydarzenie aktualne 13.55 Studio Kultura 14.55 ★★★★★ Statysci – kom. Polska 2006 17.05 Pogranicze w ogniu (23) 18.10 Wydarzenie aktualne 18.40 Którędy po sztukę 18.55 Tintoretto. Człowiek, który zabił malarstwo 20.00 Hala odlotów 21.05 ★★★★★ Tatarak – dramat Polska 2009 22.40 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka 23.10 Video Killed the Radio Star 23.45 ★★★★★ Zimna wojna – dramat Polska/W. Bryt./Fr./Belg./Indie 2018	TV Trwam DVB T 11.35 Przyroda i ludzie 12.20 Wykłady z kongresu 13.00 Znak nadziei 13.30 Msza święta z Jasnej Góry 14.30 Trufle w Polsce 15.00 Po stronie prawdy 16.10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat 16.35 Sól Ziemi 17.15 Muzyczne chwile 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca (107)				
TVP Sport DVB T 6.05 Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu 8.45 Piłka nożna: Górnik Łęczna – UKS SMS Łódź 10.50 TAURON Hokej Liga: Skróć półfinału 11.50 Odliczanie do mundialu 13.45 Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Polska – Holandia 16.00 Zawody siłaczy: LM Strongman: RPA 17.00 Ring TVP Sport 17.55 Mundial 2026: Legenda miejskiej 20.35 (L) Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Polska – Albania 0.05 Boks: Karol Welter – Evander Castillo 2.25 ZIO 2026: Skoki narciarskie (m)	TV Puls DVB T 8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3) 10.00 Triumf miłości (81, 82) 12.00 Nie igraj z aniołem (41) 13.00 Wspaniałe stulecie (66) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw (677, 679) 16.00 Ranczo (111, 112) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (969, 970) 20.00 ★★★★★ Taxi 3 – komedia sens. Fr. 2003 21.45 ★★★★★ Pan i pani Killer – komedia sens. USA 2010, reż. Robert Lukietic, wyk. Ashton Kutcher, Katherine Heigl 23.40 ★★★★★ Ekstrakt – komedia krym. USA 2009 1.25 Dzielnica strachu (443)				

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

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PIĄTEK 27 Marca

TVP 1

DVB T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (97) **8.45** Ranczo (120): Próba ognia **9.45** Komisarz Alex (306): Wypadek **10.40** Ojciec Mateusz (103): Fatalna diagnoza **11.30** Okrasa łamie przepisy **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Program rolny **12.55** Dzika Argentyna (3): Kraina wód **14.00** Złoty chłopak (257)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej

16.05 Dziedzictwo (871) – serial obyczaj. Turcja 2020

17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4683) – telenowela Polska 2026

18.20 Zaraz wracam (98) – serial obyczaj. Polska

18.55 Akacyjowa 38 (835) – serial obyczaj. Hiszpania

19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Głina. Nowy rozdział (4) – serial krym. Polska 2025

21.30 Sekielski wieczorową porą – magazyn

22.35 Różyczka 2 – film
★★★ historyczny Polska 2023
Reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Magdalena Boczarska, Mateusz Banasiuk, Robert Więckiewicz

0.30 Wojna zastępcza (3)
1.25 Czas zemsty – film
★★★ sensacyjny USA 2013

3.30 Sekielski wieczorową porą
4.20 Wykrywacz kłamstw
4.40 Pytanie dnia

TVP 2

DVB T

5.30 M jak miłość (1723) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się (436): Anna Dziadus **6.55** Barwy szczęścia (3345) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.40** Operacja zdrowie **12.15** Którędy po sztukę (75): Bitwa pod Olszyc **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (56) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (869): Kto lubi prawdziwą głuszę?

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (358) – telenowela Hiszpania

15.50 Przepis dnia – magazyn
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (57)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3345) – serial Polska 2026

19.55 Przepis dnia – magazyn
20.05 Barwy szczęścia (3346) Napięcie w relacji Oliwki i Tomka ulega zaostrzeniu. Potęguje je Madzia, dzieląc się obserwacjami na temat zainteresowania Kępskiego Grażyną. Dominika próbuje skłonić Renatę do konfrontacji z problemem uzależnienia od opioidów.

20.45 Kocham Cię, Polsko!
22.20 Postaw na milion
23.15 To jest grane
23.50 Fatalna namietność
★★★ – thriller USA 1997

Reż. Jon Avnet, wyk. Richard Gere, Bai Ling

2.05 Ciasteczko dla księcia
★★★ – komedia romantyczna Kanada/USA 2023

3.40 Akacyjowa 38 – serial obycz.

Polsat

DVB T

6.00 Nowy dzień – poranny magazyn informacyjny: polityka, gospodarka, społeczeństwo, kultura, sport **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Gliniarze (679-681): Alarm / Bez duszy / Bez skrupułów – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 **14.40** Dlaczego ja? (1535): Gdzie są nasze pieniądze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1132): Podglądacz – serial fabularno-dokumentalny

17.00 Gliniarze (1172)
18.00 Pierwsza miłość (4184) Julka wierzy, że ojciec wciąż żyje, co budzi w Marysi wiele sprzecznych emocji. Radek rozważa propozycję awansu, bojąc się równocześnie konsekwencji tej zmiany. W kolumbijskim więzieniu Janek walczy o uwolnienie Polaka.

18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Farma – reality show
21.00 Must Be The Music – show
23.05 Samarytanin
★★★ – film sf USA 2022

Reż. Julius Avery, wyk. Sylvester Stallone, Javon 'Wanna' Walton, Pilou Asbæk

1.10 Łowca i Królowa Lodu
★★★ – film fantasy USA 2016
Reż. Cedric Nicolas-Troyan, wyk. Chris Hemsworth, Charlize Theron, Emily Blunt

4.40 Disco gramy!

TVN

DVB T

5.35 Uwaga! – magazyn **5.50** Ukryta prawda (1590) **6.45** Kuchenne rewolucje: Łódź – Burger i Spółka – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Marysieńka”, Babice koło Oświęcimia / Myslibórz – „Domowe obiady u rudej” **13.40** Ukryta prawda (1702, 1703) – serial fabularno-dok. Polska 2025

15.45 Młode gliny (31)
16.50 Szpital św. Anny (96) – serial obyczaj. Polska

17.55 Detektywi (290)
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Furia – dramat wojenny
★★★★ USA/Chiny 2014
Reż. David Ayer, wyk. Brad Pitt, Shia LaBeouf, Logan Lerman

23.00 Wyspa – film sensacyjny
★★★ USA 2005
Reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou
Mieszkańcy podziemnego miasta wierzą, że ocaleli z katastrofy. Na nieskażoną zanieczyszczeniami wyspę dostać się mogą tylko wybrańcy. Lincoln Six Echo, podejrzewa, że otaczająca go rzeczywistość jest jednak tylko kłamstwem służącym władzom.

1.40 Kuba Wojewódzki
2.50 Szpital św. Anny (54) – serial obyczaj. Polska

3.50 Uwaga! – magazyn

4.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (21): Mroczne wydmy – serial kryminalny

TVN 7

DVB T

6.50 Szkoła (538, 539) **8.45** Ukryta prawda (1262, 1149, 1150) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (879-881) **14.00** Detektywi (48) **15.00** Szpital św. Anny (86) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (581) **17.00** Zapisane w gwiazdach (10) **18.00** Opowieści małżeńskie (19) **19.00** Ukryta prawda (1648) **20.00** ★★★★★ Pamiętnik – dramat USA 2004, reż. Nick Cassavetes **22.35** Królowa przetrwania (4) **23.55** ★★★★★ Ciekawy przypadek Benjaminia Buttona – melodramat USA 2008, reż. David Fincher **3.15** Hotel Paradise (16)

TV 4

DVB T

6.00 Strażnik Teksasu (14, 15) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (127) **8.55** Policjantki i policjanci (366, 367) **10.55** Na ratunek 112 (1133, 432): Wulwodynia / Teściowa, synowa i syn **11.55** Dlaczego ja? (1537): Stara miłość **12.55** Trudne sprawy (995-997) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (52, 533) **18.00** Policjantki i policjanci (1389, 1390) **20.00** A na deser... **20.05** ★★★★★ Wyspa strachu – thriller USA 2009, reż. David Twohy **22.10** Gwiazdy kabaretu (172, 171) **0.15** STOP Drogówka (365) **1.15** Love Island. Wyspa miłości (10)

TVP Kultura

DVB T

9.00 Pan wzywał, Milordzie? (7) **10.00** ★★★★★ Statysci – kom. Polska 2006 **12.10** Autor Solaris **13.20** Kulturalni **14.15** ★★★★★ Miłość po południu – melod. USA 1957 **16.35** Benefis Wojciecha Młynarskiego **18.25** Kolekcja **18.45** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **19.20** Mistrzowie wideo **19.45** Wydarzenie aktualne **20.00** Teatr TV: Stara kobieta wysiaduje **21.00** Tygodnik kulturalny **22.00** ★★★★★ Easy Rider – dramat USA 1969 **23.45** Przypadki Sherlocka Holmesa (4)

TV Trwam

DVB T

12.20 Głos serca (107) **13.05** Cichy bohater z Puszczy Białowieskiej **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Z niewolenie **17.00** Droga Krzyżowa **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apł Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Fatima. Ostatnia tajemnica

TVP Sport

DVB T

8.30 Ring TVP Sport **9.30** Lekkoatletyka: Halowe MŚ w Toruniu **11.55** ZIO 2026: Hokej na lodzie **13.00** Biatlon: PS: Podsumowanie sezonu **15.15** Piłka nożna: Eliminacje MŚ UEFA: Polska – Albania **17.50** (L) Piłka nożna: Eliminacje ME do lat 21: Polska – Armenia **20.35** (L) Piłka nożna: Mecze towarzyski: Holandia – Norwegia **22.45** Sportowy wieczór **23.15** Boks: Laura Grzyb – Simamkele Tuntsheni **0.00** (L) NHL: Buffalo Sabres – Detroit Red Wings **3.05** ZIO 2026: Skoki narciarskie (m)

TV Puls

DVB T

6.00 Nash Bridges (102, 103) **8.00** Kobra – oddział specjalny (3, 4) **10.00** Triumf miłości (83, 84) **12.00** Nie igraj z aniołem (42) **13.00** Wspaniałe stulecie (67) **14.00** Lombard. Życie pod zastaw (679, 680) **16.00** Ranczo (112, 113) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (970, 971) **20.00** ★★★★★ Ochroniarz – film akcji USA 2017 **21.55** ★★★★★ Rambo 3 – film sens. USA 1988, wyk. **23.55** ★★★★★ Eskorta – film sens. Chiny/USA/Kolumbia 2018 **2.00** Lombard. Życie pod zastaw (965)

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

(DVB T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 28 Marca

TVP1

7.00

Msza święta na Jasnej Górze

7.40

Rok w ogrodzie

8.05

Rok w ogrodzie extra

8.20

Pełnosprawni

8.50

Ranczo (121): Geny nie kłamią

9.50

Komisarz Alex (307): Zaginiona rodzina

10.40

Ojciec Mateusz (104): Komediant

11.30

Ingres kard. Konrada Krajewskiego do archikatedry łódzkiej

13.35

Żubry wczoraj i dziś – film dokumentalny Polska 2020

14.25

Okrasa łamie przepisy

15.00

Sanatorium miłości

16.05

Dziedzictwo (872)

Niesłusznie skazany Poyraz po 3 latach więzienia wraca do domu. Jego matka Cennet nie posiada się z radości. Na obiad przychodzi zakochana w Poyrazie Sibel. Doga zostaje wypisana ze szpitala i Ayse zabiera ją do domu.

17.00

Teleexpress

17.35

Ojciec Mateusz (400): Reż. Zamach – serial krym.

18.40

Jaka to melodia?

19.30

19.30

20.25

Komisarz Alex (311): Skarpetki Leona

21.25

Colombiana

– film sensacyjny USA/Francja/W. Bryt. 2011

Reż. Olivier Megaton,

wyk. Zoe Saldaña, Jordi Mollà, Lennie James

23.25

Uciekinier – dramat

psychologiczny USA 2012

Reż. Jeff Nichols,

wyk. Matthew McConaughey, Reese Witherspoon, Tye Sheridan

1.45

Różyczka 2 – film

historyczny Polska 2023

Reż Jan Kidawa-Błoński

TVP2

5.10

Barwy szczęścia (3343, 3344)

6.25

M jak miłość (1919) – serial Polska 2026

7.30

Pytanie na śniadanie – magazyn publicystyczny

11.25

Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn kulinarny

12.10

W poszukiwaniu dobrego filmu – magazyn

12.45

Dobre strony

13.05

Panna młoda (57) – serial obyczaj. Turcja 2024

14.00

Familiada – teleturniej

14.35

Kolo fortuny – teleturniej

15.15

Szansa na sukces. Opole 2026: Pod Budą – show

16.20

Na dobre i na złe (986) – serial obyczaj. Polska

17.20

Panna młoda (58)

Cihan jedzie z Hancer na grób brata. Wracają do domu, Mukadder jest wściekła. Cihan postanawia powiedzieć Hancer, że Beyza była jego żoną. Beyza kopie grób dla Cihana.

18.15

Va banque – teleturniej

18.50

Słowo na niedzielę – program religijny

19.00

Informacje kulturalne – magazyn

19.25

Rodzinka.pl (308, 309) – serial kom. Polska

20.30

The Voice Kids: Przesłuchania w ciemno

22.50

Gabi Drzewiecka zaprasza – talk show

23.45

Heartbreaker. Licencja *** na uwodzenie – komedia romantyczna Francja/Monaco/USA 2010

Reż. Pascal Chaumeil,

wyk. Romain Duris, Vanessa Paradis, Julie Ferrier

1.40

Fatalna namietność *** – thriller USA 1997

Reż. Jon Avnet

Polsat

5.25

Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy

6.00

Nowy dzień – magazyn informacyjny

8.00

Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny

11.25

Ewa gotuje – magazyn kulinarny

12.00

Rolniczeki (4) – serial dokument. Polska 2024

13.00

*** Karate Kid 3 – film sensacyjny USA 1989, reż. John G. Avildsen, wyk. Ralph Macchio, Pat Morita, Robyn Lively

15.30

Ninja vs Ninja – show

17.30

Awantura o kasę – teleturniej

18.50

Wydarzenia

19.15

Prezydenci i premierzy – program publicystyczny

19.55

Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf

21.55

Szklana pułapka *** – film akcji USA 1988

Reż. John McTiernan,

wyk. Bruce Willis, Alan Rickman, Bonnie Bedelia

Grupa terrorystów, która opanowała wieżowiec w Los Angeles, nie przewidziała, że w labiryncie piętér i korytarzy ukrył się policjant John McClane. Rozpoczyna się bezwzględny pojedynek.

0.50

Pamięć absolutna *** – film sf USA/Kanada 2012

Reż. Len Wiseman,

wyk. Colin Farrell, Kate Beckinsale, Jessica Biel

Quaid poddaje się wszczepleniu wspomnień. Nie idzie to zgodnie z planem. Quaid staje się poszukiwanym przez policję renegatem. Musi odzyskać prawdziwą tożsamość.

4.40

Disco gramy!

TVN

5.40

Uwaga! 5.55

Kamil Stoch – najlepszy raz

6.25

Kuchenne rewolucje

7.30

Dzień Dobry TVN

9.10

Studio PŚ

9.30

(L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Planicy

10.30

Studio PŚ

10.40

(L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Planicy

11.35

Studio PŚ

11.55

Wielkanoc palce liżać

12.30

Na Wspólnej (4182-4185)

14.25

The Floor. VIP Challenge

15.25

Kate i Leopold – komedia

romantyczna USA 2001

Reż. James Mangold,

wyk. Meg Ryan, Hugh Jackman, Liev Schreiber

17.55

Kuchenne rewolucje: Łódź – reality show

19.00

Fakty

19.45

Mam Talent!

– program rozrywkowy

21.45

Niania w Nowym Jorku *** – komedia romantyczna USA 2007

Reż. Shari Springer Berman,

Robert Pulcini, wyk. Scarlett Johansson, Laura Linney, Paul Giamatti

Annie skończyła studia, ale nie chce pracować w korporacji. Dostaje propozycję pracy jako opiekunka kilkulatniego chłopca. Wspólne spędzanie czasu staje się wyzwaniem z powodu trudnego charakteru dziecka.

23.50

Obecność 3: Na rozkaz *** diabła – horror USA 2021

Reż. Michael Chaves,

wyk. Patrick Wilson, Vera Farmiga, Ruairi O'Connor

3.15

Perła Kataru – najbardziej luksusowa wyspa świata – serial dok.

TVN7

6.40

Bugs Bunny Builders (12)

6.55

Kumple z dżungli – film anim. Fr. 2017

9.00

Mówię Wam (7)

10.15

Ukryta prawda (1141-1144)

14.35

Detektywi (279)

16.40

The Floor

17.55

*** W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia USA 1985, reż. Amy Heckerling, wyk. Chevy Chase

19.00

Detektywi (280)

20.00

Władca Pierścieni. Pierścienie władzy (1, 2) – serial przygod. USA 2024

22.50

***** Batman – film sens. USA 2022, reż. Matt Reeves, wyk. Robert Pattinson

3.15

Żyjąc z potworem (16)

TVP Kultura

9.50

Co nam w duszy gra

10.55

Kolekcja

11.15

Giganci sztuki

12.20

Z biegiem lat, z biegiem dni (5)

13.40

Johannes Brahms – IV Symfonia e-moll

14.35

Wydarzenie aktualne

15.10

Była sobie muzyka

16.20

Tamte lata, tamte dni

16.55

TBA

18.00

Dzień z życia artysty

18.40

***** Miłość po południu – melodramat USA 1957

21.00

Przegląd Piosenki Aktorskiej 2026

23.20

***** Easy Rider – dramat USA 1969, reż. Dennis Hopper, wyk. Peter Fonda

1.05

Dobry tytuł

TVP Sport

8.45

Piłka nożna: Eliminacje ME do lat 21: Polska – Armenia

9.55

(L) Biegi narciarskie: Ski Classics – Reistadløpet

12.55

(L) Tenis stołowy: TTcup.com Polonia Wałchock – Bank Sp. Orlicz 1924 Suchedniów

15.40

Reportaż

16.10

Adam Małysz – droga na szczyt

16.50

NBA Action

17.25

(L) Piłka nożna: Warta Poznań – Śląsk II Wrocław

19.55

(L) Boks: Kamil Kuździeń – Ante Bilić

23.00

Sportowy wieczór

23.35

Piłka nożna: ME do lat 21: Polska – Armenia

1.50

ZIO 2026

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

NIEDZIELA 29 Marca

TVP1

7.00

Msza święta w Krakowie Łagiewnikach

8.00

Tydzień

8.30

Życie po „Sanatorium miłości”

8.55

Zmiennicy (14): Pocałuj mnie, Kasiu

10.05

Ojciec Mateusz (105)

11.00

Komisarz Alex (311)

11.55

Między ziemią a niebem

12.00

Anioł Pański

12.15

Między ziemią a niebem

12.45

Nowe życie (3)

13.10

Ssaki: Ciemność

14.30

Dom (10): Nie przesadza się starych drzew

16.05

Dziedzictwo (873)

17.00

Teleexpress

17.35

Daję słowo – Maciej Orłoś: Olgierd Łukaszewicz

18.40

Jaka to melodia?

19.30

19.30

19.55

Pytanie dnia

20.25

Wojna zastępcza (4) – serial sensacyjny Polska

21.25

Sanatorium miłości

22.15

„Sanatorium miłości” – kulisy programu

22.20

Życie po „Sanatorium miłości” – cykl reportaży

22.45

O północy w Paryżu

– komedia romantyczna USA/Hiszp./Francja 2011

Reż. Woody Allen,

wyk. Owen Wilson, Rachel McAdams, Kurt Fuller

Przemierzając nocą ulice Paryża, Gil przenosi się w czasie do lat 20. XX w. i poznaje sławnych artystów epoki. Zafascynowany kochanką Picassa uważa, że znalazł inspirację do napisania powieści.

0.35

Colombiana

– film sensacyjny USA/Francja/W. Bryt. 2011

2.30

Uciekinier – dramat

psychologiczny USA 2012

TVP2

5.10

Barwy szczęścia (3345, 3346)

6.25

– serial Polska 2026

6.25

M jak miłość (1920) – serial Polska 2026

7.30

Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny

11.15

Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (59) – program edukacyjny

11.50

The Voice Kids: Przesłuchania w ciemno – pr. rozrywkowy

14.00

Familiada – teleturniej

14.35

Kolo fortuny – teleturniej

15.10

Szansa na sukces. Opole 2026: Kasia Stankiewicz – show

16.15

Tak to leciało! – teleturniej

17.15

Sandokan, książę piratów (3) – serial przygodowy

Po ucieczce z Labuanu piraci kierują się ku kopalniom rudy antymonu. Ich tropem, chcąc uwolnić Marianne, podąża Brooke. Na skutek jego interwencji piratom nie udaje się zdobyć minalu, ani uwolnić pracowników kopalni, w tym brata Sani.

18.20

Pan Mama (49) – serial kom. Polska 2026

18.55

Kocham Cię, Polsko! – quiz

20.20

Postaw na milion

21.20

Kwiatki polskie duże

22.25

Marzec '68 – dramat

obyczaj. Polska 2022

Reż. Krzysztof Lang,

wyk. Vanessa Aleksander, Ignacy Liss, Ireneusz Czap

0.35

Krucjata. Znak bliźniąt (3) – serial krym. Polska 2024

1.35

Heartbreaker. Licencja *** na uwodzenie – komedia romantyczna Francja/Monaco/USA 2010

3.30

Akacyjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania 2026

Polsat

5.25

Telezakupy TV Okazje – program promocyjno-reklamowy

6.00

Nowy dzień – poranny magazyn informacyjny

8.00

Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny

11.50

*** Noc w muzeum – komedia USA/W. Bryt. 2006, reż. Shawn Levy, wyk. Ben Stiller, Carla Gugino, Mickey Rooney, Robin Williams, Jake Cherry

14.05

Must Be The Music – show Polska 2025

16.15

Nasz nowy dom – reality show

17.30

Awantura o kasę – teleturniej

18.50

Wydarzenia

19.30

Państwo w państwie – program publicystyczny

19.55

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami – program rozrywkowy

22.35

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 jednak, że mężczyzna chce się poddać eutanazji.

0.55

Zakochani – komedia *** romantyczna Polska 2000

Reż. Piotr Wereśniak,

wyk. Magdalena Cielecka, Bartosz Opania, Beata Tyszkiewicz

3.15

Świat według Kiepskich (552, 553)

4.40

Disco gramy

TVN

5.25

Uwaga! 5.40

Ukryta prawda

6.35

Bitwa o gości

7.30

Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjny

9.45

Studio PŚ

10.00

(L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Planicy

11.00

Studio PŚ

11.10

(L) Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Planicy

12.00

Studio PŚ

12.55

Niezwykłe Stany Prokopa (5)

14.05

Co za tydzień

14.50

Mam Talent! – program rozrywkowy

16.50

Dzieciak rządzi – film animowany USA 2017

Tim ma 7 lat, gdy pojawia się jego mały bratczek. Malec jest ubrany w garnitur, nosi teczkę i zachowuje się jak biznesmen. Tim poznaje tajny spisek, w którego centrum jest jego młodszy brat. Aby uratować rodziców i świat, bobas musi wtajemniczyć Tim'a w swoją misję.

19.00

Fakty

19.45

The Traitors. Zdrajcy – reality show

21.25

Wyjście awaryjne *** – komedia Polska 1982

Reż. Roman Zaluśki,

wyk. Bożena Dykiel, Jerzy Michotek, Maria Gładkowska

23.20

Ostatni skaut *** – film sensacyjny USA 1991

Reż. Tony Scott,

wyk. Bruce Willis, Damon Wayans, Chelsea Field

1.35

Supervizjer

2.10

Szpital św. Anny (55)

3.15

Uwaga! – magazyn

3.30

CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) – serial krym. USA/Kanada 2009

4.35

Jak to jest zrobione? – serial dok. Kanada 2012

TVN7

6.05

Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (10)

7.00

Bugs Bunny Builders (13-15)

7.45

Kosmiczny mecz: Nowa era – film anim. USA/W. Bryt./Kan./Australia 2021

10.15

Ukryta prawda (1145-1148)

14.20

Detektywi (281, 282)

16.20

The Floor (7, 8)

17.35

*** Zimowa opowieść – dramat USA 2014

20.00

*** Wonder Woman 1984 – film fantasy USA 2020

23.15

*** Dunkierka – dr. W. Bryt./USA/Fr./Hol. 2017

1.20

***** Godzina zemsty – film sens. USA 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson

3.30

Fachowcy (20)

TVP Kultura

11.20

Pan wzywał, Milordzie? (7)

12.25

Giganci sztuki

13.30

W poszukiwaniu dobrego filmu

14.10

***** Bliskie spotkania trzeciego stopnia – film sf USA/W. Bryt. 1977

16.35

Dobry tytuł

17.15

Studio Kultura

18.05

*** Dotknięcie ręki – film psych. Polska/W. Bryt./Dania 1992

20.00

*** Siedem lat w Tybecie – film biograf. USA/W. Bryt. 1997

22.25

Kulturalni

23.20

Powrót do domu

0.50

Ostatnie śniegi

1.35

*** Aida – dramat Austria/Rum./Hol./Polska/Fr./Turcja/Wł. 2020

TVP Sport

7.15

Piłka nożna: Holandia – Norwegia

8.25

(L) Biegi narciarskie: Bieg Bardufoss – Finnsnes na 60 km

11.55

(L) Piłka nożna: Pogoń Tczew – GKS Katowice

14.15

(L) Piłka wodna: Puchar Polski mężczyzn

16.30

(L) Żużel: Kryterium Asów PLZ im. M. Polukarda w Bydgoszczy

19.30

Futbol totalny

20.35

Sportowy wieczór

20.55

(L) Piłka nożna: Real Madryt – FC Barcelona

Femeni

23.10

Boks: Jai Opetaia – Brandon Glanton

0.15

NBA: Milwaukee Bucks – Los Angeles Clippers

TV Trwam

12.00

Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV

12.20

Papież Polak do rodaków

12.55

Głos serca (108)

13.40

Bohaterowie najdłuższej wojny

15.00

Wies toż Polska

16.10

Koncert zyczeń

17.00

Gerzkie żale

17.30

Sól Ziemi

18.15

Rozmowy niedokończone

19.30

Baśniowy teatr lalek

20.00

Informacja

22.00

Różnec 21.00

Apel Jasnogórski

22.20

Mocni Jego mocą

22.30

Muzyczne chwile

22.45

Jak wygrać małżeństwo?

23.00

Jak my to widzimy

23.30

Tam, gdzie Bóg płacze

TV Puls

6.00

Taki jest świat

6.30

Kobra – oddział specjalny (3, 4)

8.35

Ranczo (113-117)

13.40

***** Był sobie pies 2 – film przygod. USA/Chiny/Indie/Hongk. 2019

15.50

*** Instrukcji nie załączono – komediodramat Meksyk 2013

18.25

*** Taxi 3 – komedia sensac. Francja 2003

20.00

*** Pszczelarz – film sens. USA/W. Bryt. 2024, reż. David Ayer, wyk. Jason Statham

22.10

*** Joker – film sens. USA 2015

0.00

***** Jestem Bogiem – thriller USA 2011

2.00

Dyzur (26)

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

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

OD CHOREGO DEBILA DO ZDROWEGO IDIOTY

„Idioci”, „debile” i „kretyni”, „imbecyle”. Nieszczęsne grono zdominowało słownik polskiej agresji w sieci. Ale z co prawdziwymi kretynami i idiotami? Gdzie się podzieli?

Adam Willma



Ryciny, przedstawiające idiotów, kretynów i imbecyli były elementem podręczników akademickich. Miały pomóc m.in. nauczycielom w rozpoznawaniu rodzaju zaburzeń. Wizerunek powyżej to ilustracja AI na podstawie XIX-wiecznych grafik.

FOT. AI

Najczęściej pojawia się słowo „idiot”. W zasobach polskiego internetu można znaleźć ponad 10 mln stron zawierających to określenie (nie liczymy komentarzy). Wyraźnie rzadziej występują „debil” i „kretyn”, których spotkamy kilka milionów. „Imbecyl” pojawia się już tylko w milionie wyników. Choć „imbecyl” był kiedyś również oficjalnym terminem diagnostycznym, dla wielu brzmi jednak archaicznie.

W sporach politycznych te dawne określenia medyczne padają niemal odruchowo. „Idiota”, „debil”, „kretyn”, „imbecyl” zagłosili w telewizji, internecie, sejmowych polemikach. Brzmiały jak wyzwiska. Tymczasem jeszcze zaledwie kilkadziesiąt lat temu terminy te trafiały do dokumentacji medycznej, podręczników akademickich i statystyk państwowych.

Nie taki głupi idiota

Greckie słowo idiōtēs liczy sobie 2,5 tys. lat i ze współczesnym idiotą miało niewiele wspólnego - oznaczało „człowieka prywatnego”, który nie pełni funkcji publicznych i nie uczestniczy w życiu państwa i miasta. W czasach rzymskich idiota stał się już jednak człowiekiem bez wykształcenia, ale dopiero w średniowieczu słowo to zaczęło oznaczać kogoś nierozumnego. Gdy nadeszła epoka nowoczesnej psychiatrii, „idiotą” awansował do rangi terminu medycznego.

Podobną drogę przeszły inne słowa. „Debil” pochodzi od łacińskiego debilis, czyli „słaby”. „Imbecyl” od imbecillus, oznaczającego kogoś chwiejnego, pozbawionego oparcia. Najbardziej zawiliłą drogę przeszedł „kretyn”, pochodzący z francuskiego crétin. Słowo to oznaczało w jednym z dialektów chrześcijanina. W alpejskich dolinach tak nazywano osoby dotknięte ciężką chorobą wynikającą z niedoboru jodu. Nazwa miała przypominać, że mimo choroby są oni ludźmi - „także chrześcijanami”.

26 punktów imbecyla

W XIX w. psychiatria stała się modną dziedziną wiedzy i to wówczas zaczęło się porządkowanie wiedzy o rozwoju intelektualnym. Przełomem stały się jednak dopiero testy inteligencji, opracowane na początku XX w. przez Alfreda Bineta i Théodora’a Simona, które miały pomagać nauczycielom w identyfikowaniu dzieci wymagających wsparcia. Wyodrębniono trzy podstawowe kategorie: idiotyzm, imbecylizm i debilizm. Pierwsza oznaczała najcięższy stopień zaburzeń rozwoju, druga - poziom pośredni, trzecia - najłagodniejszy. Idiotyzm odpowiadał wartościom poniżej około 25-30 punktów IQ, imbecylizm około 26-50, debilizm około 51-70.

W USA pojawiła się jeszcze jedna kategoria - „moron”. Słowo wywodzące się od greckiego mōros określało osoby z najłagodniejszą formą upośledzenia intelektualnego. Twórca tego terminu, Henry Goddard, przekonywał, że to właśnie moroni są w społeczeństwie najgroźniejsi, bo na pierwszy rzut oka mogą uchodzić za zdrowych.

Na przełomie XIX i XX w. medyczne klasyfikacje „idiotyzmu”, „imbecylizmu” czy „debilizmu” zostały podjęte przez rozwijający się w Europie i USA ruch eugeniczny, inspirowany teoriami dziedziczności. W ideę „ulepszania” społeczeństwa zaangażowało się wielu intelektualistów. Chodziło o próbę ograniczenia liczby osób uznawanych za „niezdolne do samodzielnego życia” lub „nieprzystosowane”. Rozpowszechniła się praktyka umieszczania „imbecyli” i „debili” w specjalnych zakładach opiekuńczych. W kilku krajach weszły w życie przepisy pozwalające na przymusową sterylizację osób uznanych za „umysłowo upośledzone”.

Ciężarówki jadą po imbecyli

Echa owego zatroskania o genetyczną czystość znaleźć można w 1911 r. w Gazecie Kujawskiej, która tytułuje się wówczas jako „dziennik postępowy, polityczny, społeczny i literacki”: »Wyszumiali«, z zadatkami różnych chorób, gruźliczni, epileptycy, alkoholicy, kretyni wchodzą w związki małżeńskie, gdy sami tego zechcą, i nie ma dotąd prawa, które by im powiedziało: »Nie wolno«. Nawet rodzice młodych par najczęściej pomijają kwestię zdrowia. Tu stanowisko, tam posag - lub na odwrót - majątek, przy tym trochę oglądy, dystynkcji, edukacji, wykształcenia, wreszcie piękności. O zdrowiu się nie mówi”.

Podobnie jak w innych częściach Europy, odpowiedzią na problem było osadzanie osób dotkniętych niedorozwojem w zamkniętych zakładach. Jednym z największych był zakład w Świeciu. W latach 30. przebywało tam jednocześnie ponad

1500 osób, a w dokumentacji medycznej pojawiają się diagnozy idiotyzmu, imbecylizmu czy debilizmu. Placówka była niewielkim miasteczkiem z własnym gospodarstwem, warsztatami i szkołą. Jesienią 1939 r. niemieckie oddziały zamordowały około 1350 pacjentów szpitala. Wcześniej, w ramach programu Aktion T4, zamordowano dziesiątki tysięcy pacjentów szpitali psychiatrycznych i zakładów opiekuńczych w Niemczech, w tym „kretynów”, „idiotów” i „imbecyli”. Służyły do tego zwykle specjalnie skonstruowane ciężarówki, w których spaliny doprowadzano do kabin pasażerskich.

Idiotyczne filmy, kretynski jazz

Pomysł na to, żeby upośledzenie umysłowe traktować jako obelgę jest oczywiście stary jak świat. Pisząc o krytykach wojny secesyjnej w USA Włodzimierz Ilicz Lenin pokpiwał: „jakimże pedantem, jakim kretynem byłby człowiek, który by na tej podstawie począł zaprzeczać jak najdonioślejszemu światowemu i dziejowemu zna-

czeniu wojny domowej w Ameryce”.

Periodyk „Polska Walcząca - Żołnierz Polski na Obczyźnie” pomstował w 1946 r.: „Człowiek współczesny coraz bardziej odgrywa rolę bezmyślnego robota, konsumenta standartowej, płytkiej prasy groszowej, beznaście idiotycznych filmów amerykańskich przeważnie o gangsterskiej tematyce (musi być obowiązkowe morderstwo), lub jeszcze bardziej szkodliwych agitacyjnych filmów sowieckich, konsumenta gumy do żucia lub tandetnej machorki, no i kretynskiej (straszna zemsta murzynów na rasie białej) muzyki swingów i hotjazzu”.

Bilety na kretynów

Osoby z niedorozwojem były zresztą wykorzystywane na różne sposoby. Jedną z najbardziej znanych afer była sprawa tzw. „dwóch Azteków”, których w XIX w. pokazywano publicznie w Londynie. Dwojkę niskiego wzrostu dzieci o niezwykle wyjątkowym - z rysami, które jedni porównywali do małpich, inni do postaci znanych z asyryjskich zabytków -

zaczęto przedstawiać jako potomków tajemniczego azteckiego rodu. Wokół ich pochodzenia szybko narosły fantastyczne teorie, które trafiły nawet do czasopism medycznych i dyskusji naukowych. Dopiero później ujawniono, że były to dzieci ubogiego rybaka z Ameryki Środkowej, dotknięte ciężkimi zaburzeniami rozwojowymi - definiowanymi wówczas jako kretynizm.

Jod na odsiecz karłakom

Zwłaszcza kretynizm (zwany inaczej matołectwem, a dziś określany jako „wrodzony niedobór jodu”) przed II wojną światową był w Europie nie lada problemem społecznym. Od XVIII w. szczególną uwagę lekarzy i podróżników przyciągały wioski w alpejskich dolinach Szwajcarii, północnych Włoch i Austrii, w których identyfikowano ciężkie zaburzenia rozwojowe, związane z długotrwałym niedoborem jodu. Choroba występowała tam tk często, że znajdujemy opisy całych miejscowości, w których obok powszechnego wola tarczycy

spotykano osoby z poważnymi deformacjami ciała i głębokimi zaburzeniami rozwoju.

Również w Polsce problem dotyczył głównie regionów górskich i podgórskich, gdzie gleby i woda były naturalnie ubogie w jod. Chodzi głównie o Pogórze Karpackie i położone w Beskidach powiaty nowosądecki, limanowski, myślenicki i gorlicki. W 1933 r. we wsi Przysietnica w powiecie nowosądeckim wole tarczycy stwierdzono u ponad 60 proc. badanych mieszkańców, a w powiecie strzyżowskim wśród poborowych w 1930 r. sięgało ono ponad połowy badanej populacji. Kretynizmem dotknięta była znaczna część populacji Pcimia, Raby i Dunajca, gdzie osoby dotknięte niedorozwojem nazywano „karłakami”. Wyraźne ogniska choroby notowano także w Sude tach, zwłaszcza w okolicach Karonoszy, Gór Izerskich i Kotliny Kłodzkiej. To z powodu tej karpackiej endemii w 1935 r. rozpoczęto w Polsce pierwsze działania profilaktyczne i wprowadzono jodowanie soli kuchennej na terenie województwa krakowskiego. Program przerwała wojna, ale po 1945 r. został wznowiony, a obowiązkowe jodowanie soli wprowadzone w 1997 r. sprawiło, że ciężkie postaci kretynizmu endemicznego w Polsce praktycznie zniknęły.

Podobne przypadki notowano również w Karpatach. W XIX w. opisywano je m.in. w okolicach Raby i Dunajca.

Medycyna zmienia słownik

Choć jeszcze w pierwszej połowie XX w. terminy „idiotą”, „imbecyl”, „debil” czy „kretyn” były powszechne w podręcznikach medycyny, z czasem jednak zaczęły zniknąć. Najpierw z naukowych publikacji, potem z oficjalnych klasyfikacji medycznych. Chodziło o to, aby słowa przestały naznaczać ludzi dotkniętych nieszczęściem. Na Zachodzie proces ten przyspieszył już w latach 50. i 60., kiedy pojawiły się nowe klasyfikacje chorób i zaburzeń psychicznych. W Polsce jeszcze w podręcznikach z lat 60. i 70. można znaleźć przestarzałe określenia, ale już od lat 80. zaczęły zniknąć także z polskiej medycyny i pedagogiki. Dopiero jednak w XXI w. usunięto je z wszystkich dokumentów prawnych i oświatowych.

Nie usunięto ich jednak z mowy potocznej. Choć dawna klasyfikacja medyczna praktycznie przestała istnieć, słowa „idiotą” i „debil” stały się jednymi z najbardziej rozpoznawalnych obelg w języku internetu. Do swojego słownika włączyli je prezydent, minister spraw zagranicznych, profesorowie, nie wspominając o celebrytach. Kto wie, być może historia zatoczy koło, a słowa powrócą do swojego pierwotnego znaczenia. ©

Dlaczego budzisz się zawsze o godzinie 3.00 nad ranem? Oto, co mówi o tym nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

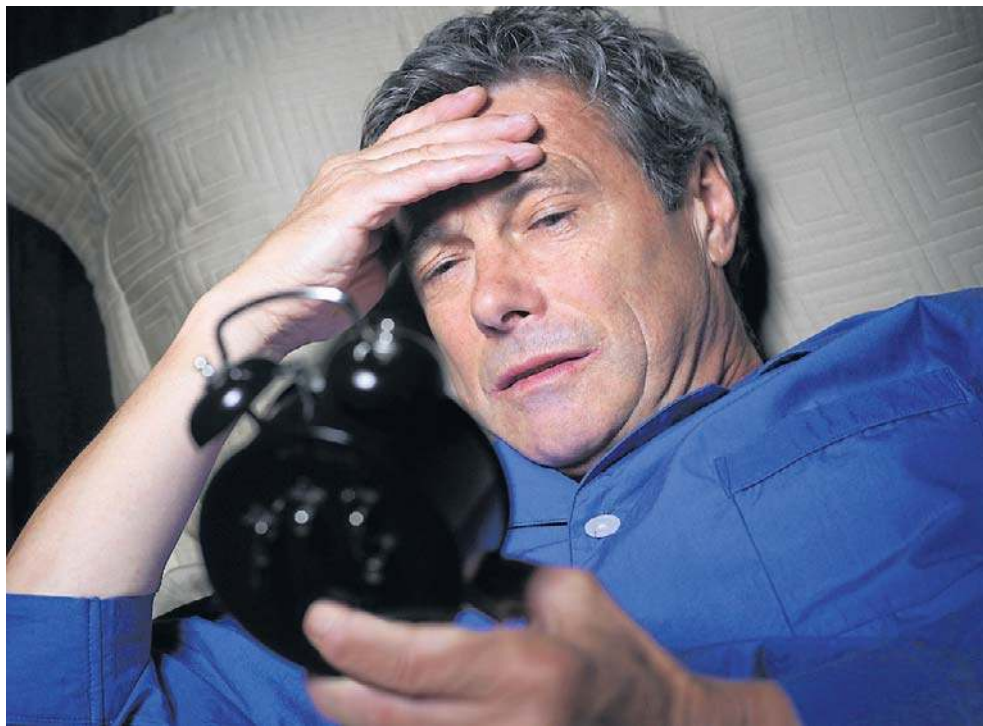
Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśli, wahania hormonalne czy bodziec we-



Wbrew pozorom, nocnych wybudzeń doświadcza większość osób.

wewnętrzny, który winnych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy – wliczając w to napary – albo spożyliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg – nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminação myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne za-

śnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystkie stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę

przed pójściem spać, przyciemnienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyścić się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości. ©

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m, choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatkowym bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała.

Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorod-

ność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście – zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji – potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależności i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości – komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki. ©



Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości.

