

panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 35



DOLNY ŚLĄSK

**KOLEJ DOLINY
BIAŁEJ ŁĄDECKIEJ
POWRÓCI
ZA DWA LATA
POJEDZIEMY
DO STRONIA
ŚLĄSKIEGO**

str. 5

REGION

Mundurowi rozbili ustawkę pseudokibiców z Wałbrzycha, Świdnicy i Lubina

Na widok zbliżających się
radiowozów mężczyźni rozbiegli
się w popłochu **str. 4**



ŚWIDNICA



FOT. ILLUSTRACJA GROK

Tragiczny wypadek, który wstrząsnął opinią publiczną

Sprawa śmierci młodej kobiety rodzi wiele
pytań i budzi spore emocje **str. 3**

WAŁBRZYCH

**Bogatsza oferta
na wyciągnięcie
ręki.** Więcej
muzyki i teatru dla
mieszkańców **str. 7**

DOLNY ŚLĄSK

**Stracili auta przez jazdę
po alkoholu.** Teraz pojazdy
trafiają na licytacje za ułamek
ceny **str. 6**

REGION

**Od września
przegląd auta jest
droższy.** Takiego
wzrostu cen nie było
od 20 lat **str. 8**

Nr ISSN 2082-8446
Nr indeksu 272663



36

Tadeusz
Płatek

Kilka prostych rad dla młodego taty

Moja młodsza córka ma 5 miesięcy, więc powiem Wam, co robić, gdy dziecko przyjdzie na świat. Żeby przeżyć, być fajnym i jeszcze dobrze się przy tym bawić. Przede wszystkim róbcie wspólnie wszystko, co wam sprawia radość. Jest naprawdę niewiele rzeczy, których nie da się przeżywać we dwoje albo troje.

Śmiecie się. Dorośli potrzebują zazwyczaj czegoś, z czego pośmiać się można: żartów, plotek, małej architektury, nieudanych pomników albo wspólnego wroga. Tymczasem z dzieckiem można swobodnie rzeć jak głupi do sera. Ono uśmiech i śmiech ma szczere, naturalne. I Wam się udzieli.

Czytajcie razem książki, to znaczy - Ty czytaj. Uwaga, to nie muszą być książki dla dzieci. Czytaj to, co sam lubisz, nawet jeśli to plugawie. Dopóki nie nauczy się mówić to i tak treści nie zrozumie. Skuma za to Twój nastrój, miny, intonację. A gdy zostaniesz przyłapany przez partnerkę na czytaniu książek zakazanych, to będzie zabawnie i z pewnością wpłynie dobrze na Waszą relację.

Podróżujcie! Każde twoje wyjście - nawet do sklepu spożywczego - jest dla dziecka niesamowitą wyprawą do miejsca, w którym nigdy nie było. Półroczne maleństwo w zasadzie widzi, słyszy i czuje dokładnie tak jak Ty - czasem nawet lepiej.

Śpiewaj! Nawet nie wiesz, jak dzieci kochają, gdy się im śpiewa. Muzykę rozumieją dużo lepiej niż mowę. Śpiewaj tym głosem, im bardziej jesteś przekonany, że śpiewać nie powinienes. To jedyna okazja (poza pijaństwem), kiedy możesz to zrobić bezkarnie, na trzeźwo, ku radości wszystkich dookoła.

SZCZAWNO-ZDRÓJ

Wakacyjna akcja „Stop hejt” zakończona

Po raz kolejny Dworzysko stało się miejscem radosnego zakończenia wakacji dla dzieci. Na ognisko i zabawę zaproszono maluchy, które uczestniczyły w zajęciach w Radzie Wspólnoty Samorządowej na Białym Kamieniu oraz Klub Seniora Senior plus.

To im przede wszystkim dedykowano tę imprezę. Wśród gości znalazły się także osoby, które nie tylko podczas wakacji, ale przez cały rok wspierają inicjatywy wspólnoty dedykowane dzieciom i osobo starszym.

Jak podkreśla radny Ryszard Nowak, takie spotkania organizowane są od 2000 roku, każdorazowo z ważnym przesłaniem - od „Stop przemocy” po aktualne „Stop hejtowi”. Na zakończenie imprezy wszystkie dzieci otrzymały paczki z upominkami, które miały osłodzić koniec wakacji i powrót do szkoły.

WAŁBRZYCH

Ulica Południowa już niemal gotowa

Za nami rekordowo szybki remont ul. Południowej w centrum miasta. Osiedlowa uliczka, która stała się osią uczelnianego kampusu zyskała nową nawierzchnię i chodnik.

Na początku sierpnia robotnicy rozpoczęli demontaż starego chodnika, a już pod koniec miesiąca nowa na-

wierzchnia była już gotowa. Zmodernizowano również całą ulicę, pokrywając ją świeżym asfaltem.

Praktycznie brakuje namalowania pasów na jezdni i przejścia dla pieszych na wysokości nowo wybudowanej hali sportowej.

Cała dziurawa uliczka wygląda teraz doskonale.

Wrocław Główny liderem w Polsce

Remigiusz Biały
Polska

Kolejny rok z rzędu dworzec Wrocław Główny okazał się najlepszym w Polsce. W 2024 roku przewinęła się przez niego rekordowa liczba pasażerów - prawie 30 milionów.

Główna stacja Wrocławia była dworcem o największej wymianie pasażerskiej w 2024 roku. Tym samym, utrzymała swoją pozycję z zeszłego roku. Na stacji wsiadło lub wysiadło 28,78 mln pasażerów. Taki wynik to 3,6 proc. całkowitej wymiany pasażerskiej w Polsce.

O każdej godzinie na stacji Wrocław Główny zatrzymywało się średnio ponad 21 pociągów. Na każdy z nich przypadało ponad 155 wsiadających lub wysiadających osób. Przez rok, każdego z 366 dni przez wrocławskie perony przewinęło się średnio 78,64 tys. pasażerów.

W pierwszej dziesiątce najpopularniejszych stacji znalazły się jeszcze: Poznań Główny, Warszawa Centralna, Gdańsk

Główny, Katowice, Gdańsk Wrzeszcz, Warszawa Gdańska, Gdynia Główna, Warszawa Wschodnia i Sopot.

Tak Wrocław (jako miasto) wypada pod względem ogólnej obsługi pasażerskiej. Może nie jest to najlepszy wynik w skali kraju, ale na pewno wysoko. Gdy do liczby obsłużonych pasażerów na dworcu głównym dodamy resztę stacji w mieście (np. Leśnicę, Nadodrże czy Miłkołajów), to okazuje się, że we Wrocławiu wsiadło lub wysiadło z pociągów 36,93 miliona osób. To daje trzecią lokatę w zestawieniu.

Najlepsza i bezkonkurencyjna pod tym względem była Warszawa - 102,34 milionów pasażerów. W stolicy Polski mieliśmy największą wymianę pasażerską, która wzrosła w ubiegłym roku o 11 proc. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie zakończenie prac modernizacyjnych na Warszawskim Węźle Kolejowym. Ruch pasażerski w Warszawie wyniósł 12,63 proc. całego w Polsce. W Gdańsku, który w zestawieniu zajął drugie miejsce, wymiana pasażerska to 65,63 mln podróżnych.



FOT. ASZ

WAŁBRZYCH

Nakręcili teledysk w Starej Kopalni

Ludowe wstawki i tańce w wykonaniu Zespołu Pieśni i Tańca Wałbrzych wybrzmiewają w teledysku pt. „W moim ogródecku” rockowej grupy „Latające biustonosze”, która powstała z inicjatywy byłych członków zespołu „Pierśi”.

- Zawsze chcieliśmy uodowodnić, że folklor nie musi być zamknięty w muzealnych gablotach. On żyje i świetnie tańczy do rock'n'rolla - przekonują artyści z Zespołu Pieśni i Tańca „Wałbrzych”.

- Uwielbiamy mieszać powagę z absurdem. Tutaj wszystko zagrało idealnie -

przekonują muzycy „Latających biustonoszy”.

Jak dodają, teledysk zrealizowany w Starej Kopalni to zabawa konwencją i pokaz tego, że muzyka, bez względu na gatunek, potrafi łączyć pokolenia i style.

Rafał Ślipek, koordynator ZPiT Wałbrzych przekazał, że to muzycy skontaktowali się z grupą i zaprosili do współpracy. W tym roku Zespół Pieśni i Tańca „Wałbrzych” świętował 70-lecie. To jeden z najstarszych zespołów folklorystycznych na Dolnym Śląsku.

ZDJĘCIE DNIA



FOT. ADRIANNA SZURMAN

Na placu przy ul. Fortecznej w Wałbrzychu, który służy mieszkańcom za parking, pojawili się robotnicy. Firma z Czarnego Boru załatała największe dziury. Mieszkańcy zastanawiają się, kiedy i czy w ogóle powstanie tu bezpłatny parking, na wzór tego w sąsiedztwie Szkoły Podstawowej nr 21 i hali targowej. - Obecnie nie, ale jeśli z taką inicjatywą wystąpią wałbrzyskanie, a najlepiej radni z tej dzielnicy, można podjąć próbę wpisania tego pomysłu do przyszłorocznego budżetu miasta - tłumaczą urzędnicy.

Adrianna Szurman

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 Jacek Drumowicz

© - 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

ŚWIDNICA NA ULICY CICHEJ ZGINĘŁA MŁODA KOBIETA - MATKA DWÓJKI DZIECI

Tragiczny wypadek, który wstrząsnął opinią publiczną. Sprawa rodzi wiele pytań i budzi spore emocje

Adrianna Szurman
adrianna.szurman@polskapress.pl

W tej tragicznej sprawie więcej jest pytań i niejasności niż odpowiedzi. Wiadomo na pewno, że pod kołami samochodu zginęła 39-letnia kobieta - mama dwójki dzieci. A prokuratura bada sprawę pod kątem potrącenia ze skutkiem śmiertelnym. I wyjaśnia, czy to działanie było celowe.

W piątek, 22 sierpnia, około godziny 1:00 w nocy na ul. Cichej w Świdnicy zginęła 39-letnia Patrycja J. – matka dwójki dzieci w wieku 9 i 15 lat. Pomoc wezwał jeden z mieszkańców, przypadkowy świadek, który znalazł leżącą na ulicy kobietę. Jak podaje lokalny portal swidnica24, wcześniej miał usłyszeć pisk opon i huk, dlatego zainteresował się, co się stało.

Zaniepokojony poszedł w kierunku, skąd dochodziły dźwięki. Na miejscu zobaczył leżącą na ulicy 39-latkę i krwawy ślad na jezdni długości kilku metrów.

Niestety, choć świadek zadziałał błyskawicznie, ratownikom nie udało się uratować życia kobiety. Okazało się, że mieszkała tuż obok miejsca, w którym zginęła. Jednak jej ciało nie znajdowało się przed jej domem, a przed domem sąsiada. Dzieliła z nim płot od podwórka, ale od ulicy było to już kilkadziesiąt metrów.

Prokuratura Rejonowa wyjaśnia

Po przeanalizowaniu dowodów w sprawie, wśród nich nagrań monitoringu i zeznań mieszkańców, Prokuratura Rejonowa w Świdnicy wszczęła śledztwo. Do sprawy zatrzymano 41-letnią świdniczanę Angelikę K., której zarzucono spowodowanie wypadku komunikacyjnego ze skutkiem śmiertelnym i nieudzielenie pomocy.

Miała potrącić kobietę i kontynuować jazdę. Zdaniem prokuratury nie zatrzymała się i nie udzieliła pomocy ofierze. Spowodowała obrażenia wewnętrzne, które doprowadziły



Tak wyglądały ślady zabezpieczone na miejscu tragedii dzień po zdarzeniu



Prokuratura Rejonowa w Świdnicy po przeanalizowaniu dowodów wszczęła śledztwo

Na miejscu tragedii, tuż przy krawężniku, znaleziono równo ułożone obok siebie buty ofiary i torebkę powieszoną na płocie

do śmierci 39-latki. Przyczynę śmierci potwierdzają wstępne wyniki sekcji zwłok ofiary.

Podjeżdżana nie przyznała się do winy, choć potwierdziła, że przejeżdżała samochodem w tej okolicy. Prokuratura bada, czy doszło do wypadku ze skutkiem

mówią nam trzy źródła). Wcześniej miała spotkać się z koleżanką. Być może opowiadała jej o wakacjach, z których właśnie wróciła. Nie została jednak znaleziona przed swoim domem, a przed domem sąsiada.

Tam miała również przebywać lub pojawić się podejrzana o potrącenie. Na budynku sąsiada znajdowała się kamera monitoringu. Nieoficjalnie mówi się, że od chwili zdarzenia mężczyzna jest nieuchwytny, a nagrania przepadły. To osoba znana policji. Jest karana i poszukiwana. Niejasna jest jednak podstawa tych poszukiwań, czy chodzi jedynie o złożenie zeznań w sprawie śmierci Patrycji J.? Tego również prokuratura nie chce komentować.

Lokalny dziennikarz śledczy, Olaf Osienienko napisał o sprawie tak: „Według moich nieoficjalnych ustaleń, ofiara i sprawcy znali się (nie potwierdzają tego źródła związane z rodziną ofiary), a z wiedzy, którą posiadam wynika, iż uzasadnione jest przypuszczenie, że było to celowe działanie - zabójstwo, a zmiana kwalifikacji czynu to kwestia czasu”.

- Angelika K., podejrzana o potrącenie Patrycji J. była przed laty w związku z sąsiadem Patrycji J. Teraz utrzymywała z nim znajomość. Czy to nie dziwny zbieg okoliczności, że feralnej nocy, kiedy zginęła Patrycja J., 41-latka przejeżdżała koło domu tego mężczyzny? - pyta Olaf Osienienko, który zbiera materiał do dużego reportażu poświęconego tej sprawie.

- Mężczyzna o którymś momencie, jest znany w mieście. Ludzie wolą schodzić mu z drogi. Ja nie wiem, co się wydarzyło i czy on ma w ogóle cokolwiek wspólnego z tą sprawą. Od dnia tragedii jest nieuchwytny. Także na facebooku i whatsappie. Czy w grę mogła wchodzić zazdrość o znajomość z nim lub o coś innego? I śledczy, i mieszkańcy, i dziennikarze wiedzą, że to on może być kluczem do rozwiązania tej sprawy. Ale zniknął. Będę o tych szczegółach opowiadać w reportażu - zaznacza dziennikarz.

Ten wątek często poruszają osoby, z którymi rozmawiali-

śmy. Prokuratura i w tej kwestii na razie nie odnosi się do sprawy. Wszystko dla dobra śledztwa.

Zabezpieczono samochód do badań

Dziennikarz dodaje, że ślady krwi rozmazane przed domem mężczyzny wyglądają tak, jakby ktoś z furii przejechał ofiarę. Przy zwykłym potrąceniu na ulicy jest trochę krwi dokładnie w miejscu, gdzie ginie ofiara. Na Cichej krew rozmazana była na kilkunastu metrach. Jego zdaniem niemożliwe, by kierowca nie zauważył, że potrącił człowieka.

Samochód należący do Angeliki K. został zabezpieczony do badań biegłego. Prokuratura nie udziela informacji, czy znaleziono na nim ślady krwi, tkanki, ubrań czy włosów pokrzywdzonej. Nie wiadomo również czy auto miało rejestrator. Większość, zwłaszcza nowsze modele (wyprodukowane po 2018 roku), posiada kamery i funkcję rejestratora, która zapisuje nagrania na dysku USB.

Automatycznie zapisuje też krótkie nagrania wideo na nośniku USB podczas zdarzeń krytycznych dla bezpieczeństwa, jak kolizja czy uwolnienie poduszki powietrznej. Takie nagrania można jednak usunąć, a po usunięciu można je nadpisać kolejnymi. Wtedy są raczej nie do odzyskania. Prokuratura także w tym wątku odmawia komentarza.

Angelika K. została zatrzymana kilka godzin po zdarzeniu. Konsekwentnie podkreśla, że jest niewinna, że nie potrąciła 39-letniej kobiety.

- Na tym etapie niewiele możemy powiedzieć, wiele jest niewiadomych. Na pewno będziemy udzielać wsparcia prokuraturze w prowadzonych czynnościach. Teraz najważniejsze jest wsparcie psychologiczne dla dzieci, ich dobrostan. One rozpaczają i tęsknią za mamą. I nie mogą pogodzić się z tym, że już nie wróci do domu. Rodzina przygotowuje się do pogrzebu - mówią pełnomocnicy bliskich ofiary, Rafał Wiatr i Krzysztof Krupa.

Policja rozbiła ustawkę pseudokibiców

Red
Region

Policja interweniowała na polach w okolicach Strzelina, gdzie doszło do ustawki pseudokibiców. Informację o planowanej walce dostali na telefon alarmowy. Na miejscu znajdowali się fanatycy klubów z Wałbrzyska, Świdnicy i Lubina.

- Według zgłaszającego auta miały tablice rejestracyjne z różnych regionów Dolnego Śląska, a podróżujący nimi mężczyźni to prawdopodobnie grupa pseudokibiców. W związku z zagrożeniami, jakie niesie ze sobą przestępczość chuligańska, dyżurny policji przyjmujący zgłoszenie niezwłocznie zadysponował do działań dolnośląskich policjantów kryminalnych i znajdujących się w pobliżu policjantów wrocławskiego oddziału prewencji - informuje Komenda Wojewódzka Policji we Wrocławiu.

Jak dodają policjanci, okazało się, że na miejscu znajdowali się pseudokibice klubów piłkarskich z Lubina, Świdnicy



Na miejscu znajdowali się pseudokibice klubów piłkarskich z Lubina, Świdnicy i Wałbrzyska.

i Wałbrzyska. Policjanci ustalili również, że kilkanaście minut później, pobliską drogą wojewódzką nr 395 przemierzali się pseudokibice antagonistycznie nastawionego klubu piłkarskiego.

Na miejscu ustawki funkcjonariusze zauważyli kilkanaście pojazdów z zamaskowanymi tablicami rejestracyjnymi.

Miało to uniemożliwić ich identyfikację przez policję w przypadku dokonania napadów.

Kilkudziesięciu pseudokibiców na widok zbliżających się radiowozów rozbiegło się w popłochu po pobliskich polach uprawnych.

Policjanci wylegitymowali ponad trzydziestu mężczyzn, którzy byli ubrani w sportową

odzież i posiadali akcesoria wykorzystywane w sztukach walk, m.in.: ochraniacze na szczękę, bandażę i taśmy bokserskie, rękawice oraz kominiarki. Legitymowani pseudokibice byli podobnie ubrani - w ciemną sportową odzież zawierającą loga klubów piłkarskich, których są „fanatykami”. Taki ubiór miał

ich odróżnić w przypadku starcia kibiców różnych drużyn.

- Znaczna część legitymowanych mężczyzn jest znana policjantom, gdyż w przeszłości byli notowani w związku z przestępczością chuligańską i stadionową. Wielu z nich trenuje sporty walki, dlatego gdyby doszło do siłowej kon-

frontacji (napadów na innych pseudokibiców), starcie mogło zakończyć się poważnymi obrażeniami dla uczestników bójki.

Jak zaznaczają policjanci nie ma i nie będzie przyzwolenia na akty chuligańskie z udziałem pseudokibiców. Dolnośląscy policjanci walczą z około stadionową bandyterką.

FOT. DOLNOŚLĄSKA POLICJA

Fałszywa przesyłka, prawdziwa strata

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Policjanci apelują o ostrożność w czasie zakupów w internecie. Ostrzegają, aby nie klikać w linki, jeśli nie mamy absolutnej pewności, że link jest wiarygodny. Tym razem w pułapkę dał się zła-pać 19-latek.

- Zamówił artykuł przemysłowy w internecie, który miał zostać dostarczony przesyłką kurierską z zagranicy. Kilka dni później na jego telefon komórkowy przyszła wiadomość rzekomo od firmy kurierskiej z informacją, że kurier nie zastał nikogo w domu i konieczne jest ustalenie nowego terminu dostawy. W treści wiadomości znajdował się link, który miał umożliwić ponowne umówienie doręczenia paczki... - opowiada Agnieszka Głowacka Kijek z policji w Wałbrzychu.

Jak nietrudno się domyślić, 19-latek kliknął w link i został przekierowany na stronę, która do złudzenia przypominała formularz firmy kurierskiej. Tam poproszono go o podanie adresu do doręczenia i danych

karty płatniczej. Dzięki temu miał uiścić 8 zł opłaty za ponowne dostarczenie przesyłki.

- Pokrzywdzony wpisał dane swojej karty. Jeszcze tego samego dnia wieczorem otrzymał powiadomienia ze swojego banku o dwóch transakcjach wykonanych jego kartą. Jak się okazało, oszuści wypłacili z jego konta ponad 900 zł. Dopiero wtedy sprawdził na stronie, na której zamawiał przedmiot, że przesyłka jest jeszcze w drodze do niego i będzie doręczona za kilka dni...

19-latek zgłosił się na Komisariat Policji I w Wałbrzychu i zawiadomił o przestępstwie.



Na komisariacie przyjęto zgłoszenie o oszustwie

FOT. DARIUSZ GIESZ

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Od jesieni 2023 roku trwa przebudowa 100-letniego stadionu położonego na Nowym Mieście. W ostatnich tygodniach prace przyspieszyły, jednak wciąż jest wiele do zrobienia.

W październiku 2025 miną dwa lata od rozpoczęcia prac remontowych stadionu sportowego przy Hali Lekkoatletycznej w dzielnicy Nowe Miasto w Wałbrzychu.

W ostatnich tygodniach plac budowy znacznie się zmienił. - Zamontowaliśmy nowe maszty oświetleniowe stadionu, czekamy też na montaż trybun. Działania remontowe przeszły też z korony na płytę stadionu, gdzie trwają prace związane z drenażem i są przygotowania do humusowania i wysiewania nowej murawy - wyjaśnia Kacper Nogajczyk, zastępca prezydenta Wałbrzyska odpowiedzialny za kwestie inwestycyjne.

Jak podkreśla nasz rozmówca, teraz plac budowy będzie się zmieniał dynamicznie,

bo prace weszły w etap finalny i każdy postęp będzie widoczny bardziej niż w poprzednich etapach przebudowy jak prace ziemne czy wzmocnienie skarp.

Stadion był też tematem poruszanym podczas sierpniowej sesji Rady Miasta. O zaawansowaniu inwestycji poinformował prezydent dr Roman Szelemej.

- Zostały postawione pierwsze w naszym mieście wielkie maszty oświetleniowe, które będą oświetlały cały kompleks - stadion, bieżnie i okoliczne tereny treningowe. Te maszty już stoją, są sprawdzone i nowoczesne z zastosowaniem technologii LED-owej - wyjaśniał wódtarz Wałbrzyska.

Takiego oświetlenia w Wałbrzychu obiekty sportowe do tej pory nie miały. Poza montażem 4 masztów zakończono budowę fundamentów pod trybuny trwają prace na płycie stadionu, w tym także wykańczanie powstałego tu budynku. Ma on służyć potrzebom sportowców.

- Wykonawca złożył wniosek o przedłużenie terminu oddania tego stadionu do użytku



Trwa przebudowa stadionu. Czy termin ukończenia prac będzie utrzymany?

o 3 do 4 miesięcy motywując to warunkami geologicznymi na skarpie. Zespół Biura Inwestycji ten wniosek analizuje - wyjaśnia Roman Szelemej.

Dodaje też, że ekspertyzy wskażą zasadność tego postulatu. Szacuje, jednak że wniosek jest uzasadniony. Do tej pory oficjalnie mówiono o zakończeniu prac do końca roku 2025.

Przypomnijmy, budowa - zgodnie z pierwotnymi założeniami - miała się zakończyć w październiku 2025, jednak już w sierpniu 2024 roku wódtarz Gminy Wałbrzych mówili o możliwych opóźnieniach w związku z koniecznością wykonania dodatkowych prac stabilizacyjnych gruntu przed posadowieniem trybun.

FOT. ELŻBIETA WĘGRZYN

Pociągami do Łądka-Zdroju i Stronia Śl.

Remigiusz Biały
Dolny Śląsk

Za kilka miesięcy skończy się remont linii kolejowej nad jezioro Bielawskie. Samorząd województwa dolnośląskiego ma już kolejne plany. Podpisano umowę na budowę torów do Łądka-Zdroju i Stronia Śląskiego.

- Konsekwentnie i z sukcesami odbudowujemy regionalne połączenia kolejowe na Dolnym Śląsku. Dziś ważna chwila dla subregionu wałbrzyskiego i ziemi kłodzkiej, odbudowa strategicznego połączenia w bardzo ważnym momencie - po ubiegłorocznej powodzi. Już za 24 miesiące dojedziemy do Stronia Śląskiego pociągami Kolei Dolnośląskich. Kolejna rewitalizacja połączenia kolejowego, którą prowadzimy jako samorząd województwa udowadnia, że Dolny Śląsk jest infrastrukturalnym sercem Polski - mówi Paweł Gancarz, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

Ogromny potencjał tej linii pokazują uruchomione na niej (po raz pierwszy w Polsce) au-



Za dwa lata tędy pojadą pociągi Kolei Dolnośląskich



Według planu w 2027 roku linia do Stronia Śląskiego będzie przejezdna

tobusy za pociągi, które w barwach Kolei Dolnośląskich kursują w ramach rozkładów kolejowych. Na odcinku Kłodzko - Łądek-Zdrój - Stronie Śląskie co miesiąc podróżują nimi tysiące osób: w tygodniu do pracy czy szkoły, a w weekendy: turyści do podnóża Śnieżnika. Co ważne podróże tym „PKS-em” kosztują tyle co bilet kolejowy.

Dolnośląska Służba Dróg i Kolei wybrała w przetargu wykonawcę rewitalizacji należącego do województwa odcinka linii kolejowej z Odrzychowic Kłodzkich przez Łądek-Zdrój do Stronia Śląskiego. Podpisana umowa umożliwia drogę do rozpoczęcia remontu, których efektem będzie przywrócenie ruchu pociągów pasażerskich na trasie wyłączanej z ruchu ponad 20 lat temu.

Inwestycja otrzymała wsparcie z programu Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska 2021-2027. Firma PORR wybuduje tę linię za kwotę blisko 70 mln zł, przy 70. proc. udziale środków unijnych.

- Według planu za dwa lata linia będzie przejezdna. W ra-

mach inwestycji powstaną trzy przystanki kolejowe, a w samym Stroniu Śląskim przybliżymy stację maksymalnie do centrum miasta - mówi Mateusz Masłowski, dyrektor DSDiK.

Te trzy przystanki to: Trzebieszowice, Łądek-Zdrój i Stronie Śląskie.

Na każdym przystanku zaplanowano 100-metrowe perony. W samym Stroniu Śląskim zaplanowano również dobudowę dodatkowego toru, który umożliwi manewry na stacji i mijanie się pociągów. Dzięki inwestycji czas przejazdu z Wrocławia Głównego do Stronia Śląskiego wyniesie poniżej 2 godzin (z jedną przesiadką).

Linia kolejowa do Łądka-Zdroju i Stronia Śląskiego znana była jako Kolej Doliny Białej Łądeckiej. Od momentu powstania przyczyniła się do rozwoju turystyki w regionie, jednak w 2004 roku linia została zamknięta dla ruchu pasażerskiego. Jej powrót jest szczególnie istotny dla tej części Dolnego Śląska, która dotkliwie ucierpiała podczas ubiegłorocznej powodzi.

REKLAMA

0011390993

Czarny Bór, 28.08.2025 r.



Wójt Gminy Czarny Bór

ogłasza

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej położonej w obrębie Borówno, gmina Czarny Bór, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka:

- nr 142/2 o pow. 0,1737 ha, dla której w Sądzie Rejonowym w Wałbrzychu prowadzona jest księga wieczysta nr SW1W/00074498/5, stanowiącej własność gminy Czarny Bór

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego wsi Czarny Bór i Borówno – obszar „A” uchwalonym przez Radę Gminy Czarny Bór uchwałą Nr X/44/2011 z dnia 17 października 2011 r., ogłoszoną w Dzienniku Urzędowym Województwa Dolnośląskiego z dnia 12 stycznia 2012 r., poz. 93, działka nr 142/2 znajduje się w jednostce terenowej oznaczonej na rysunku planu symbolami:

- 37MN – tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej;
- 7KDD – tereny dróg publicznych – droga dojazdowa.

Nieruchomość posiada dostęp do drogi publicznej

Cena wywoławcza działki nr 142/2 wynosi 93.364,00 zł + podatek VAT w stawce 23%.

Termin i miejsce przetargu: Przetarg odbędzie się w dniu 16.10.2025 r. o godzinie 9⁰⁰ w siedzibie Urzędu Gminy w Czarnym Borze przy ul. Główniej 18 – sala nr 5.

Wysokość wadium, forma, termin i miejsce jego wniesienia: Wadium w pieniądzu w wysokości 12.000,00 zł należy wpłacić na rachunek Gminy Czarny Bór nr 67 8359 0001 0023 7158 2000 0006 Bank Spółdzielczy, nie później niż do dnia 13.10.2025 r.

Za dokonanie wpłaty uznaje się dzień wpływu środków na rachunek bankowy Gminy Czarny Bór.

Ogłoszenie o przetargu zostanie opublikowane w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy w Czarnym Borze (www.bip.czarny-bor.pl)

REKLAMA

0011390992

Czarny Bór, 28.08.2025 r.



Wójt Gminy Czarny Bór ogłasza

III przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej bez części składowych, położonej w obrębie Czarny Bór, gmina Czarny Bór, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka:

- nr 307/6 o pow. 0,2301 ha, dla której w Sądzie Rejonowym w Wałbrzychu prowadzona jest księga wieczysta nr SW1W/00076023/9, stanowiącej własność gminy Czarny Bór

Dział III księgi wieczystej obciążony jest odpłatną, nieograniczoną, bezterminową służebnością przesyłu dla działek nr 318 oraz 322/1 obręb Czarny Bór.

Nieruchomość przeznaczona na prowadzenie działalności gospodarczej przez małe i średnie przedsiębiorstwa.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego wsi Czarny Bór i Borówno – obszar „A” uchwalonym przez Radę Gminy Czarny Bór uchwałą Nr X/44/2011 z dnia 17 października 2011 r., ogłoszoną w Dzienniku Urzędowym Województwa Dolnośląskiego z dnia 12 stycznia 2012 r., poz. 93, działka nr 307/6 znajduje się w jednostce terenowej oznaczonej na rysunku planu symbolem: - 12P – tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów.

Nieruchomość została zrealizowana w ramach Funduszy Europejskich pn. Budowa Strefy Aktywności Gospodarczej w Czarnym Borze.

Teren nieruchomości zagospodarowany drogami asfaltowymi z krawężnikami prowadzącymi do obwodnicy, chodnika z kostki betonowej, wzdłuż których znajdują się poręcze stalowe, wzdłuż dróg asfaltowych lampy oświetleniowe. Na terenie ogrodzonym znajduje się też lokalna oczyszczalnia ścieków. W kontenerze znajduje się stacja uzdatniania wody.

Nieruchomość posiada dostęp do drogi publicznej działki nr 307/1 poprzez działkę nr 307/12 (do obwodnicy Czarnego Boru). Nieruchomość położona w pobliżu sieci kolejowej.

Teren uzbrojony w sieć wodno-kanalizacyjną, telekomunikacyjną i energetyczną.

Cena wywoławcza działki nr 307/6 wynosi 321.404,00 zł + podatek VAT w stawce 23%.

Termin i miejsce przetargu: Przetarg odbędzie się w dniu 16.10.2025 r. o godzinie 9⁰⁰ w siedzibie Urzędu Gminy w Czarnym Borze przy ul. Główniej 18 – sala nr 5.

Wysokość wadium, forma, termin i miejsce jego wniesienia: Wadium w pieniądzu w wysokości 40.000,00 zł należy wpłacić na rachunek Gminy Czarny Bór nr 67 8359 0001 0023 7158 2000 0006 Bank Spółdzielczy, nie później niż do dnia 13.10.2025 r.

Za dokonanie wpłaty uznaje się dzień wpływu środków na rachunek bankowy Gminy Czarny Bór.

Ogłoszenie o przetargu zostanie opublikowane w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy w Czarnym Borze (www.bip.czarny-bor.pl)

REKLAMA

0011390990

Czarny Bór, 28.08.2025 r.



Wójt Gminy Czarny Bór

ogłasza III przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej bez części składowych, położonej w obrębie Czarny Bór, gmina Czarny Bór, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka:

- nr 307/5 o pow. 0,2301 ha, dla której w Sądzie Rejonowym w Wałbrzychu prowadzona jest księga wieczysta nr SW1W/00076023/9, stanowiącej własność gminy Czarny Bór.

Dział III księgi wieczystej obciążony jest odpłatną, nieograniczoną, bezterminową służebnością przesyłu dla działek nr 318 oraz 322/1 obręb Czarny Bór.

Nieruchomość przeznaczona na prowadzenie działalności gospodarczej przez małe i średnie przedsiębiorstwa.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego wsi Czarny Bór i Borówno – obszar „A” uchwalonym przez Radę Gminy Czarny Bór uchwałą Nr X/44/2011 z dnia 17 października 2011 r., ogłoszoną w Dzienniku Urzędowym Województwa Dolnośląskiego z dnia 12 stycznia 2012 r., poz. 93, działka nr 307/5 znajduje się w jednostce terenowej oznaczonej na rysunku planu symbolem: - 12P – tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów.

Nieruchomość została zrealizowana w ramach Funduszy Europejskich pn. „Budowa strefy Aktywności Gospodarczej w Czarnym Borze”.

Teren nieruchomości zagospodarowany drogami asfaltowymi z krawężnikami prowadzącymi do obwodnicy, chodnika z kostki betonowej, wzdłuż których znajdują się poręcze stalowe, wzdłuż dróg asfaltowych lampy oświetleniowe. Na terenie ogrodzonym znajduje się też lokalna oczyszczalnia ścieków. W kontenerze znajduje się stacja uzdatniania wody.

Nieruchomość posiada dostęp do drogi publicznej działki nr 307/1 poprzez działkę nr 307/12 (do obwodnicy Czarnego Boru). Nieruchomość położona jest w pobliżu sieci kolejowej.

Teren uzbrojony w sieć wodno-kanalizacyjną, telekomunikacyjną i energetyczną.

Cena wywoławcza działki nr 307/5 wynosi 310.405,00 zł + podatek VAT w stawce 23%.

Termin i miejsce przetargu: Przetarg odbędzie się w dniu 16.10.2025 r. o godzinie 9⁰⁰ w siedzibie Urzędu Gminy w Czarnym Borze przy ul. Główniej 18 – sala nr 5.

Wysokość wadium, forma, termin i miejsce jego wniesienia: Wadium w pieniądzu w wysokości 39.000,00 zł należy wpłacić na rachunek Gminy Czarny Bór nr 67 8359 0001 0023 7158 2000 0006 Bank Spółdzielczy, nie później niż do dnia 13.10.2025 r.

Za dokonanie wpłaty uznaje się dzień wpływu środków na rachunek bankowy Gminy Czarny Bór.

Ogłoszenie o przetargu zostanie opublikowane w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy w Czarnym Borze (www.bip.czarny-bor.pl)

Stracili auta przez jazdę po alkoholu. Teraz pojazdy trafiają na licytacje za ułamek ceny

Michał Perzanowski
Dolny Śląsk

Polacy masowo wsiadają za kierownicę po spożyciu alkoholu. W tym roku, do 19 sierpnia, służby zatrzymały 46 655 osób, które prowadziły pojazd w stanie nietrzeźwości.

Do 19 sierpnia tego roku policja zatrzymała 61 920 kierowców prowadzących samochód po alkoholu. Ponad połowa z nich, bo 46 655 osób, prowadziła pojazd w stanie nietrzeźwości, czyli z ponad 0,5 promila alkoholu. Dane udostępnił podinsp. Robert Opas z Komendy Głównej Policji. Przypomniał też dane z zeszłego roku: policja zatrzymała wtedy 92 324 nietrzeźwych kierowców.

- Nie chodzi więc tylko o tzw. „kierowców wczorajszych” - dodał policjant.

Opas podał też informacje o konfiskatach samochodów. Do 5 sierpnia policja tymczasowo zajęła 11 063 pojazdy prowadzone przez osoby po alkoholu, jako karę za przestępstwo przeciwko bezpieczeństwu w ruchu drogowym. Przypomnijmy, że od marca 2024 roku obowiązuje prawo, które mówi o konfiskacie pojazdu osobie, która została przyłapaną „za kółkiem” z co najmniej 1,5 promilem alkoholu w organizmie.

Jak podaje Wirtualna Polska, najwięcej kierowców straciło swoje samochody w województwie mazowieckim, aż 944. W dolnośląskim liczba ta jest niewiele mniejsza. Funkcjonariusze zajęli u nas 828 pojazdów należących do pijanych kierowców.



Już ponad 800 kierowców na Dolnym Śląsku straciło swoje auto

Wsiadamy za kółko po „kieliszku”

Problem więc istnieje i jest powszechny. Niech dowodem będą również nasze publikacje dotyczące pijanych kierowców. Poniżej przykłady tylko z sierpnia:

- W Szlichtyngowej pijany kierowca potrafił sześciolatniego chłopca. Dziecko w cięż-

Policja tymczasowo zajęła 11 063 pojazdy prowadzone przez osoby po alkoholu, jako karę za przestępstwo przeciwko bezpieczeństwu

kim stanie zostało przewiezione Lotniczym Pogotowiem Ratunkowym. 67-letni sprawca miał 1,5 promila alkoholu w organizmie.

- W Oławie strażnicy miejscy zatrzymali 48-letniego kierowcę, który w stanie ciężkiego upojenia (2,8 promila) stwarzał ogromne zagrożenie na moście na Odrze. Nagranie z monitoringu, udostępnione przez urząd miejski, ma być ostrzegą przed tragicznymi skutkami jazdy po alkoholu.

- W Miliczu, policjant po służbie zauważył podejrzaną zachowującą się kobietę, kierującą toyotą w Rynku. Badanie wykazało u 46-latki po-

nad 2,7 promila alkoholu, a policjanci zatrzymali jej prawo jazdy.

- W Młodzianowie 58-letni kierowca z ponad 2,4 promila alkoholu we krwi dwukrotnie wjechał do rowu na prostym odcinku drogi. Mężczyzna został zatrzymany i grozi mu kara do 3 lat więzienia.

Co dzieje się z autami pijanych kierowców?

Są trzy etapy, po których pojazd może zostać sprzedany za ułamek swojej wartości. Gdy policja zatrzyma kierowcę prowadzącego pod wpływem alkoholu, jego pojazd może zo-

stać tymczasowo zabezpieczony.

- Zajęte pojazdy są przechowywane na placach lub parkingach należących do Policji albo parkingach prowadzonych przez podmioty gospodarcze, z którymi Policja ma podpisane stosowne umowy - wyjaśnia Komenda Główna Policji.

O dalszym losie samochodu decyduje sąd w toku postępowania. W przypadku orzeczenia o konfiskacie pojazdu, decyzja trafia do właściwego naczelnika urzędu skarbowego.

- Procedura tymczasowego zajęcia pojazdu jest dokładnie taka sama jak w przypadku zatrzymania dowolnego innego przedmiotu. Możliwość tymczasowego zajęcia rzeczy, jak i zabezpieczenia majątkowego, istnieje od początku wejścia w życie kodeksu postępowania karnego, tj. od 1 września 1998 roku - tłumaczy Ministerstwo Sprawiedliwości.

Następnie Urząd Skarbowy przeprowadza egzekucję i wystawia auto na licytację.

Początkowo cena wywoławcza to 75 proc. oszacowanej wartości pojazdu. Po nieudanej pierwszej aukcji cena wywoławcza to już tylko 50 proc. wartości. Po dwóch nieudanych aukcjach auto może być sprzedane z wolnej ręki, przekazane służbom lub zezłomowane.

Jak ustaliła Wirtualna Polska, w pierwszym roku działania przepisów (marzec 2024-luty 2025) sprzedano około 1200 aut, z których państwo uzyskało około 5 milionów złotych.

Komu grozi konfiskata pojazdu?

Przypomnijmy, że przepadek samochodu jest obowiązkiem, jeśli kierowca:

- miał co najmniej 1,5 promila alkoholu we krwi
- lub miał 1,0 promila i spowodował wypadek lub zagrożenie bezpieczeństwa,
- lub miał 0,5 promila przy recydywie (druga jazda w stanie nietrzeźwości w ciągu dwóch lat).

Co, jeśli samochód nie jest własnością kierowcy?

Jeżeli ktoś popełnił przestępstwo, używając samochodu, który nie należy do niego, sąd nie może po prostu zabrać auta.

- W sytuacji, gdy pojazd nie stanowił wyłącznej własności sprawcy albo po popełnieniu przestępstwa sprawca zbył, darował lub ukrył podlegający przypadkowi pojazd, sąd orzeka jego równowartość - podaje Ministerstwo Sprawiedliwości.

Równowartość orzeka się: - jeśli samochód miał polisę ubezpieczeniową, sąd przyjmuje jej wartość jako równowartość.

- jeśli polisy nie ma, bierze się średnią cenę rynkową podobnego auta.

Zwykle nie korzysta się w tym celu z opinii biegłego, chyba że samochód ma specjalne, nietypowe cechy, wtedy dopuszcza się opinię eksperta.

W sytuacji, gdy ktoś używał pojazdu w ramach pracy lub służby, np. samochodu służbowego, sąd nie zabiera auta ani jego wartości. Zamiast tego może nałożyć na właściciela finansową w wysokości od 5 000 do 100 000 zł na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.

Wybiegał bilet na lot na Riwierę Francuską

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Losowanie nagród, w tym samochodu marki Toyota Aygo to była najbardziej emocjonująca chwila XXV Toyota Eko Półmaratonu, który rozegrano w ubiegłym tygodniu.

To był zacy gest, a na tę chwilę czekali niemal wszyscy uczestnicy XXV Toyota Eko Półmaratonu, który odbył się 24 sierpnia. Wielu uczestników zapisało się do biegu, włą-

śnie z myślą o nagrodach, które losowano na koniec imprezy. A pula nagród była spora, bo oszacowano ją na ponad 80 000 zł.

Oczywiście zdecydowaną większość tej kwoty pochłonęła Toyota Aygo, główna nagroda w półmaratonu. A mógł ją wygrać każdy, wystarczyło, że ukończył bieg i zabrał ze sobą dowód osobisty. Wśród nagród były głośniki, telewizor, bon o wartości 1000 zł do Decathlonu, komplet pościeli, wycieczka na Riwierę Francuską od Juventuru i samochód. Co

ciekawe, najdroższe nagrody trafiły do wałbrzyszan.

Pan Józef Mosio pierwszy raz wziął udział w biegu Toyoty i od razu wygrał bilet na samolot. Zapytany o to, kogo zabierze na wycieczkę, stwierdził że prawdopodobnie żonę, co wywołało gromkie brawa. Inna żona cieszyć się też będzie z samochodem. Wygrał ją pan Radosław Ciesielski, który zadeklarował na scenie, że auto prześle połowicy. Oboje urodzili się w Wałbrzychu, a obecnie mieszkają w innej dolnośląskiej miejscowości.

Nagrody wręczali prezydent Wałbrzyska i prezes wałbrzyskiej Toyoty. Zachęcamy do obejrzenia zdjęć z losowania nagród i strefy relaksu.

Toyota Eko Półmaraton to jedno z największych wydarzeń biegowych w regionie. Na starcie stanęło ponad 3600 uczestników (rekord frekwencji zawodników), rywalizujących na różnych dystansach.

Wałbrzyski bieg zalicza się do Korony Polskich Półmaratonów. Medal to trofeum w kształcie korony.



Widzowie i biegacze licznie stawili się na losowaniu nagród XXV Toyota Eko Półmaratonu

Bogatsza oferta na wyciągnięcie ręki

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

Prawie 800 tys. zł pozyskały wałbrzyskie instytucje kultury. Filharmonia Sudecka i Teatr Dramatyczny już w najbliższych miesiącach zaproszą na spektakle, spotkania, warsztaty oraz koncerty.

28 sierpnia 2025 dwie wałbrzyskie placówki podległe Urzędowi Marszałkowskiemu Województwa Dolnośląskiego świętowały swój sukces.

- Jako Filharmonia Sudecka uzyskaliśmy razem z Teatrem Dramatycznym łącznie pięć dofinansowań, z czego cztery należą do filharmonii. Jestem z tego niezmiernie dumna ponieważ był to ogrom pracy, który nasz zespół włożył w przygotowanie tych wniosków - mówi Joanna Kawalec p.o. Dyrektora Filharmonii Sudeckiej im. J. Wiłkomirskiego w Wałbrzychu.

Szefowa placówki kultury jest szczególnie dumna z tego, że jeden z projektów jej instytucji był bardzo wysoko oceniony na liście rankingowej.

Środki na realizację projektów pochodzą z Krajowego

Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO).

Filharmonia Sudecka im. Józefa Wiłkomirskiego oraz przedstawiciele Teatru Dramatycznego im. Jerzego Szaniawskiego zgłosili łącznie 11 projektów; 5 z nich objęto dofinansowaniem. Filharmonia pozyskała na 4 wnioski łącznie niemal 600 tys. zł, a teatr 176 400 zł na jeden zgłoszony przez siebie projekt.

Rekordowe dofinansowanie

- Łączna kwota wsparcia to 599 808,00 zł, a całościowy budżet przedsięwzięć, wraz z wkładem własnym w wysokości 203 174,00 zł pokrywany przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, wynosi 802 982,00 zł. Dzięki temu wsparciu Filharmonia Sudecka będzie realizować projekty, które łączą tradycję z nowoczesnością, stymulują rozwój kompetencji cyfrowych i ekologicznych oraz angażują szerokie grono odbiorców, od najmłodszych po muzyków-amatorów - wyjaśnia Piotr Jonek, starszy specjalista ds. marketingu i promocji Filharmonii Sudeckiej,



- Jako Filharmonia Sudecka uzyskaliśmy cztery dofinansowania - powiedziała Joanna Kawalec

a także pomysłodawca dwóch ze zwycięskich projektów.

Jak zapewnia przedstawiciel zwycięskiej instytucji, w najbliższym czasie filharmonicy zaproszą mieszkańców miasta i regionu do wspólnych działań twórczych i do odbioru ich efektów.

Szczegóły projektów: Filharmonia Sudecka

1. Katarzyna Radoń stworzyła wysoko oceniony projekt „Dzieciaki przejmują Filharmonię”. Jest to cykl warsztatów muzycznych, tanecznych i teatralnych dla młodzieży, których zwieńczeniem będzie au-

torski spektakl muzyczny. Projekt ma na celu wprowadzenie młodych ludzi w świat kultury wysokiej, łącząc muzykę klasyczną, etniczną oraz nowoczesne technologie.

2. Projekt „Fundamenty Dźwięku: Muzyczne Odkrycia Wałbrzyska”. Powstanie koncert interdyscyplinarny, który popularyzuje tradycje wokalne górników. Wykonawcy, w tym Chór Filharmonii Sudeckiej i oktet oboistów, zaprezentują autentyczne pieśni ludowe w nowoczesnych, przemawiających do współczesnego odbiorcy aranżacjach. Koncert zostanie zarejestrowany i nagranie to będzie udostępniane.

3. Projekt „MOD’a na Brass - Dęty Most Pokoleń” - również nawiązujący do tradycji górniczej, a w szczególności orkiestry tej grupy zawodowej. Pomysł ma aktywizować muzyków w różnym wieku, od absolwentów szkół muzycznych po amatorów, do wspólnego muzykowania. Podczas warsztatów twórcy będą przygotowywać się do wspólnego koncertu, który zaplanowano na luty 2026.

4. I ostatni objęty dofinansowaniem projekt to „Wałbrzy-

skie kołędowanie - między tradycją a nowoczesnością”. Chórzyści wezmą udział w tradycyjnym już koncercie „Wałbrzyskiego kołędowania”, tym jednak razem 11 stycznia 2026 zabrzmią podczas niego nie kołedy, ale ludowe pieśni świąteczne - kantyczki.

Teatr Dramatyczny

1. Premierowa edycja przeglądu premier sezonu 2024 / 2025 MOC. Projekt ten będzie polegał na prezentacji premier Teatru Szaniawskiego z ostatniego sezonu. MOC dzięki dotacji z Krajowego Planu Odbudowy będzie szansą zaprezentowania w dniach 24-28 września w ramach przeglądu spektakli, których premiera miała miejsce w ostatnim sezonie, a będą to: GARGANTUA I PANTAGRUEL. W OPACTWIE THELEME, OGIEŃ, IMMANUEL KANT, KŁĄTWA, SCENY Z ŻYCIA POBOŻNYCH MIESZKAŃCÓW WALDENBURGA, FLATLANDIA, CZYLI KRAINA PŁASZCZAKÓW oraz ZWYCIĘSTWO.

Bilety na wszystkie festiwalowe spektakle dostępne będą w cenie 13 zł.

Nowy bar robi furorę wśród wałbrzyszan

Adrianna Szurman
adrianna.szurman@polskapress.pl

Bar mleczny Łakomczuszek jest jeszcze na tak zwanym rozruchu, ale drzwi się tutaj nie zamykają. Co chwilę pojawiają się prawdziwe tłumy, które zjadają wszystko, co zaserwuje pani Magdalena.

Przychodzą na obiady całymi rodzinami albo w pojedynkę. Wpadają przekąsić coś w czasie pracy albo zabierają jedzenie do domu. Drzwi się tutaj nie zamykają od godz. 9.00 do 17.00. My zajrzeliśmy po godz. 15.30 i niewiele już zostało do kupienia.

- Nasi klienci znowu wszystko zjedli, nic nie zostaje, na szczęście mówią że smakuje i wracają każdego dnia. W piątek po południu śmiałam się, że mogą już tylko mnie zjeść, choć by się chyba raczej nie najedli - żartuje Magdalena, uroczą właścicielką o drobnej posturze i niezwykle chryźmie. Serdeczna, uśmiechnięta, życzliwa. Z pasją do gotowania i karmienia ludzi od dziecka.

- Zamiłowanie do tej branży wyniosłam z domu. Mój tata działał w branży gastronomicznej, moja mama też. Zresztą mama do dzisiaj sprzedaje wyroby garmażeryjne



Bar karmi mieszkańców na wałbrzyskim Podzamczu, jedzenie znika w mgnieniu oka

na Piskowej Górze, koło Kalego. A z tatą otwierałam i prowadziłam przez lata restaurację z kebabem i domowym jedzeniem na Słowackiego - opowiada pani Magdalena.

Gotowała z rodzicami już od przedszkola, później wybrała szkołę gastronomiczną i tak już zostało. Przejeżdżając przez wałbrzyskie Podzamcze urzekła ją okolica w sąsied-

twie kościoła pw. Podwyższenia Krzyża Świętego, aptek i sklepów.

I dobrze wybrała, o czym świadczą tłumy zaglądające do lokalu. Panie nie nadążają kasować i wydawać posiłków. Gotuje właścicielka i pracownicy, które szkoli.

- Brakuje nam rąk do pracy, chętnie zatrudnię kogoś na pół etatu albo na cały etat - zaznacza.

Codziennie pojawia się w pracy już o 5.00. - Trzeba przecież ulepić pierogi, ugotować wywar, przygotować sos pieczeniowy, surówki i tak dalej. My nie robimy niczego z paczki, gotujemy jak w domu, nie zageszczamy sztucznymi zagęstnikami, tylko redukujemy sos tak jak się robi to w domu - zdradza pani Magda.

Docelowo myśli też o wydawaniu śniadań, na razie jednak serwuje dania obiadowe.

- Ja tu chyba wydałam już z 1000 zł. Uwielbiam u nich jeść, dają dużo i dobrze. Jestem po złamaniu ręki, więc nie gotuję - mówi pani Oliwia, która przychodzi codziennie. Lubi wszystko, ale najbardziej schabowe i wątróbkę. Pani Mirosława jest zachwycona placzkami. Obie mieszkają na Podzamczu, właściwie po sąsiedzku.

REKLAMA

GKR.6722.1.2025.BD

0011391305

OBWIESZCZENIE – OGŁOSZENIE

WÓJTA GMINY CZARNY BÓR

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Czarny Bór

Na podstawie art. 11 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. 2024 r., poz. 1130 ze zm.) w związku z art. 65 ust. 2 pkt 2) ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688) oraz w związku z uchwałą nr XII/62/2025 Rady Gminy Czarny Bór z dnia 28 stycznia 2025 r, zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Czarny Bór, w rejonie działek o numerach 101, 100, 99, 97, 95, 94, 93 we wsi Grzędy, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach **od 10 września 2025 r. do 30 września 2025 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Czarny Bór, ul. Główna 18, 58-379 Czarny Bór, w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej urzędu.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany studium rozwiązaniami odbędzie się w dniu **16 września 2025 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Czarny Bór, w pokoju nr 5, od **godz. 10:00.**

Każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie zmiany studium, może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Wójta Gminy Czarny Bór z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **21 października 2025 r.**

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 3 ust. 1 pkt 14 lit. d, art. 46 pkt 1, art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 1094, z późn. zm.) w związku z art. 65 ust 2 pkt 2) ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688) w okresie wyłożenia do publicznego wglądu, projekt ww. studium wraz z prognozą oddziaływania na środowisko poddawany jest strategicznej ocenie oddziaływania na środowisko z zapewnieniem możliwości zapoznania się z niezbędną dokumentacją spraw, w miejscu i terminach podanych powyżej. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag do prognozy jest Wójt Gminy Czarny Bór.

eprasa.pl a88846b10c



FOT. OSP ZAGÓRZE ŚLĄSKIE

Strażacy wyciągnęli z jeziora mieszkańca Wrocławia

Pijani mężczyźni na łódzie i wodzie

Adrianna Szurman
Region

Gdzie jest rozum? - zastanawiają się policjanci. Jeden z mężczyzn o mało nie utonął w Zagórze Śląskim, a drugi pędził hulajnogą elektryczną. Obaj byli pod wpływem alkoholu.

- Policjanci z Wałbrzyska i Głuszyca podczas weekendu zatrzymali kilku nietrzeźwych kierowców. Interwencje dotyczyły nie tylko rowerzysty i użytkownika hulajnogę elektryczną, ale także mężczyzny, który mając blisko 2 promile alkoholu pływał na desce SUP i wpadł do wody. Dzięki szybkiej reakcji świadków i sprawnej akcji służb nie doszło do tragedii - mówi wprost Agnieszka Głowacka - Kijek z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzysku.

I dodaje, że pierwszy nietrzeźwy kierowca wpadł w piątek o godz. 18. Policjanci z II komisariatu na ul. 11 Listopada zatrzymali do kontroli 29-letniego mieszkańca powiatu wałbrzyskiego.

Badanie alkomatem wykazało 0,7 alkoholu we krwi. Mężczyzna dostał mandat w wysokości 2,5 tys. zł.

Kilka godzin później, już 23 sierpnia po godzinie 2:00 w nocy, policjanci z I-ki zatrzymali 18-letniego wałbrzyszanina, który jechał hulajnogą elektryczną w stanie nietrzeźwości. Urządzenie wykazało także 0,7 promila alkoholu we krwi. Młody mężczyzna otrzymał wezwanie do stawienia się w jednostce policji.

Tego samego dnia po godzinie 15:00 policjanci z komisariatu w Głuszyca wspólnie ze strażakami z OSP Zagórze Śląskie interweniowali na Jeziorze Bystrzyckim. Mężczyzna pływał tam na desce SUP i wpadł do wody.

- Badanie trzeźwości wykazało 1,8 promila alkoholu we krwi. 42-letni mieszkaniec Wrocławia został ukarany mandatem w wysokości 2,5 tys. zł. W tym przypadku szybka reakcja świadków oraz przyjazd służb zapobiegły tragedii - zaznacza policjantka.

Ukradł narzędzia

Elżbieta Węgrzyn
Wałbrzych

We wtorek, 26 sierpnia, mężczyzna włamał się do remontowanej Filii Uniwersytetu Medycznego i ukradł mnóstwo narzędzi.

- Policjanci natychmiast udali się na miejsce, gdzie przeprowadzili czynności procesowe oraz operacyjne podczas których ustalili osobę, która mogła mieć związek z tym przestępstwem - wyjaśnia podkom. Agnieszka Głowacka-Kijek z zespołu komunikacji społecznej Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzysku.

Podczas pracy na miejscu zdarzenia śledczy przeszukali pobliskie zarośla. Tam odnaleziono część skradzionych elektronarzędzi. Okazało się, że łup ten stanowił przynętę na włamywacza. Na jego powrót po cenne przedmioty nie musieli długo czekać.

Mężczyzna wrócił po „fanty” wczesnym popołudniem. Funkcjonariusze natychmiast zatrzymali 39-latkę. Następnie zundurówi pojechali z zatrzymanym do jego mieszkania w Śródmieściu Wałbrzyska, gdzie zabezpieczyli kolejne elektronarzędzia pochodzące z włamania, a także znaleźli narkotyki - amfetaminę.

REGION TAKIEGO WZROSTU CEN NIE BYŁO OD PONAD 20 LAT!

Od września przegląd samochodu jest droższy

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Kierowcy muszą przygotować się na największą podwyżkę od ponad 20 lat – od września cena obowiązkowego przeglądu technicznego samochodu osobowego wzrosła z 98 do 149 zł.

Ministerstwo Infrastruktury przekonuje, że podwyżka opłat jest konieczna, by stacje diagnostyczne mogły utrzymać się na rynku, a co za tym idzie, nadal dbać o bezpieczeństwo na drogach.

Jak wynika z nieoficjalnej analizy na forum LDZ Zmotoryzowani Łódzianie, średnie przychody stacji kontroli pojazdów (SKP) i tak wzrosły w ciągu ostatnich 20 lat. W 2004 roku, przy 11 milionach aut i 3,5 tysiącach stacji, średni miesięczny przychód wynosił ok. 25,7 tys. zł. Dziś, kiedy stacji jest ponad 5,5 tysiąca, a samochodów blisko 27 milionów, przychód skoczył do 55 tys. zł. Po planowanej podwyżce może przekroczyć 80 tys. zł miesięcznie.

Branża podważa jednak te wyliczenia. Polska Izba Stacji Kontroli Pojazdów podkreśla, że przychód to nie to samo co zysk.

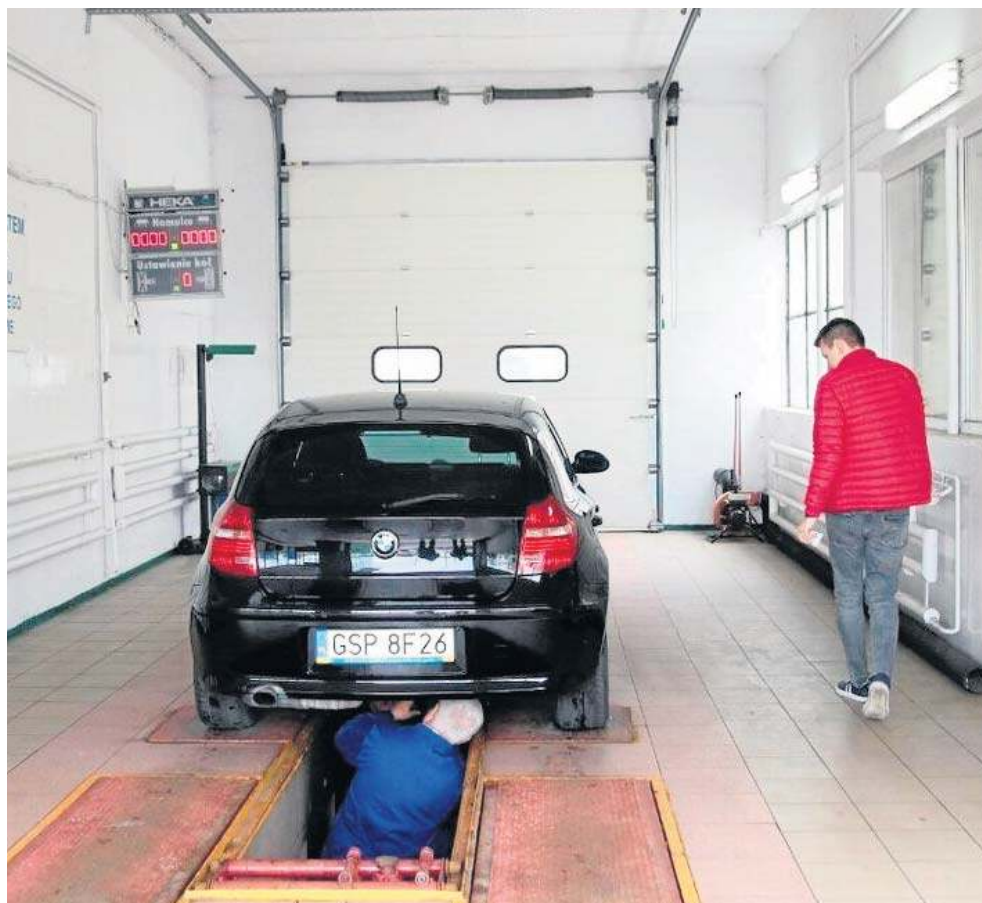
- Brak waloryzacji cen przez 21 lat sprawił, że korekta stawek jest konieczna, by utrzymać jakość i dostępność usług, a tym samym bezpieczeństwo ruchu drogowego - mówi Jolanta Źródlowska, prezes PISKP.

Do tego systematycznie rosły koszty: płace diagnostów, rachunki za energię, serwis drogiego sprzętu, podatki i ogólne utrzymanie stacji.

Podwyżki obejmą też inne pojazdy: motocykle (przegląd będzie kosztował 94 zł), ciężarówki (234 zł), a w przypadku autobusów - w zależności od rodzaju badania - od 199 zł wzwyż.

Zdzisław Krix, diagnosta z Bydgoszczy, o podwyżce opłat mówi wprost: - Po raz kolejny rząd z nas zakpił.

Jego zdaniem podwyżka jest daleka od sprawiedliwej wyceny pracy diagnostów: - Do rozmów zaproszono wyłącznie Polską Izbę Stacji Kontroli Pojazdów, która zrzesza zaledwie 600 członków. Nie zaproszono SKP Wspólny Cel, do której należy 950 diagnostów. Nie zrobiono żadnej wiarygodnej wyceny wartości



FOT. PIOTR BILSKI

Cena przeglądu auta osobowego wzrośnie z 98 do 149 zł

świadczanej przez nas pracy. Cóż, teraz musimy wziąć to, co dają, ale w przyszłości będziemy myśleli o zmianie. Oczywiście, diagnozy znajdują się w różnej sytuacji i należy wyśrodkować tę kwotę. Nie mówię, że przegląd powinien kosztować 500 zł, ale sądzę, że 200 zł byłoby uczciwą stawką, która sprawia, że przy przeglądach technicznych pojazdów nie trzeba by było pracować za jałmużnę.

Inny diagnosta, z którym rozmawialiśmy (nazwisko do wiadomości redakcji), podchodzi do zmian z rezerwą.

- Ostatni czas był bardzo trudny, czego konsekwencją była likwidacja wielu stacji. Myślę, że wszystko zweryfikuje czas i dopiero za jakieś pół roku będziemy wiedzieć, na czym stoimy. Zobaczmy, czy rząd wywiąże się z zapowiedzi corocznej waloryzacji.

Z szacunków Ministerstwa Infrastruktury wynika, że tylko z tytułu podatku VAT budżet państwa zyska w przyszłym roku ponad 200 mln zł.

SKP Wspólny Cel uważa, że proponowana kwota 149 zł to wciąż za mało. Andrzej Dąbrowski, współzałożyciel organizacji, podkreśla, że realne koszty prowadzenia stacji wzrosły dramatycznie.

- Średnia wieku diagnostów przekracza 60 lat, a brak zachęt finansowych uniemożliwia przyciągnięcie młodych specjalistów - alarmuje.

SKP Wspólny Cel wyliczył, że sprawiedliwą stawką, która pozwoliłaby na modernizację stacji i zapewnienie godziwego wynagrodzenia, byłoby 246 zł brutto. Organizacja apeluje o transparentność w wyliczeniach i włączenie do konsultacji wszystkich przedstawicieli branży, a nie tylko wybranych izb.

Według Zdzisława Krixa, niedostateczna wysokość opłat zablokuje powstawanie nowych stacji.

- Jeśli ktoś dysponuje własnym budynkiem w dobrym stanie, jeśli spłacił już zakup wszystkich urządzeń, może jakoś funkcjonować. Jeśli do tego świadczy usługę legalizacji tachografów (po 400 zł), to przeglądy może potraktować jako dodatek. Bez wątpli-

nia jednak ktoś, kto chciałby dziś wejść w ten zawód, który wymaga na wstępie dużych inwestycji, nigdy nie zarobi na przeglądach. Ta sytuacja wiele nas nauczyła i następnym razem nie damy się tak rządowi wodzić - jesteśmy gotowi do strajku.

FISKUS SIĘ CIESZY

Z szacunków Ministerstwa Infrastruktury wynika, że tylko z tytułu podatku VAT budżet państwa zyska w przyszłym roku ponad 200 mln zł. Dla przeciętnego kierowcy podwyżka oznacza wydatek większy o około 50 zł rocznie, ale dla firm transportowych i właścicieli dużych flot, a także rolników, koszty mogą być znacznie wyższe. Podwyżki obejmą też inne pojazdy: motocykle (94 zł), ciężarówki (234 zł), a w przypadku autobusów - w zależności od rodzaju badania - od 199 zł wzwyż.

Z JAWORA DO TOKIO

Liliana Iżyk-Pabisiak kilka dni temu odebrała w Tokio prestiżową nagrodę za zwycięstwo w międzynarodowym konkursie Tokyo Golden Classical Music Awards.

Wygrywa światowe konkursy, ale swoje prywatne szczęście znalazła w małym Jaworze

Edyta Golisz

Skąd pani się wzięła w Jaworze?

- Pochodzi stąd rodzina mojego męża. Osiedliśmy tu dwa lata temu i nie zamierzam się już nigdzie stąd ruszać. Zakochałam się w tych pięknych okolicach i w tym urokliwym miasteczku, gdzie życie płynie w swoim tempie, niezależnie od pędu świata. W ogóle zakochałam się w Dolnym Śląsku, który ma tak wiele wspaniałych miejsc. Z domu mam kawałek drogi np. do Karpacza, w cudowne góry. Podoba mi się tu bardzo. Moje artystyczne życie jest szalone, często na walinach, w pośpiechu. O, na przykład z Tokio też musiałam po wręczeniu nagrody i występie od razu wracać, ponieważ miałam zaplanowany koncert w Polsce. Poza tym m.in. uczę w Jaworskiej Akademii Muzyki. Po 10 godzinach pracy z uczniami nieraz siedzę po nocach i przygotowuję się do koncertu, który mam „za chwilę”, na drugim końcu świata. Śpiewam też w kościołach podczas ślubów. Zawodowo funkcjonuję więc na bardzo wysokich obrotach, często mam „więcej pracy niż doby”. Prywatnie potrzebuję spokoju. Odnalazłam go w Jaworze. W tych uroczych uliczkach, nieśpiesznym tempie życia. Tego mi potrzeba. Do tego stopnia zakochałam się w tym miejscu, że właśnie kupujemy tu dom.

Do Tokio poleciała pani, by odebrać nagrodę za zwycięstwo w Międzynarodowym Konkursie Tokyo Golden Classical Music Awards. Zaśpiewała też pani na prestiżowej scenie, w głównej sali koncertowej Opera City Hall

Tokio, wcześniej pokonując w konkursie śpiewaków z całego świata. To było duże przeżycie?

- Bardzo. Choć na co dzień współpracuję m.in. z Benem Watkinsem, kompozytorem muzyki do filmów z serii „Matrix”, koncertuję w prestiżowych miejscach: występowałam m.in. dwukrotnie w Carnegie Hall, śpiewałam w Australii, na Teneryfie wzięłam udział w premierze koncertu z dziełami mistrza Krzysztofa Pendereckiego, i choć mam na koncie więcej wygranych w światowych konkursach, dzięki czemu występowałam np. w Filharmonii Berlińskiej, to pobyt w Tokio wspominam wspaniale. To wielka sala koncertowa, na ponad 1600 miejsc. Była wspaniała atmosfera, prestiż. Byłam tam jedyną Polką. Z dumą reprezentowałam nasz kraj i oczywiście Jawor.

Nie trzeba więc mieszkać w metropolii, aby osiągnąć światowe sukcesy?

- To bardzo miłe słowa, dziękuję za nie, ale ja naprawdę wciąż myślę, że jestem dopiero w drodze do sukcesów. Sukces to za duże dla mnie słowo.

Urodziła się pani w San Francisco?

- Tak. Moi nieżyjący już nieściety rodzice byli Polakami, wyemigrowali do Stanów

Zjednoczonych. Ponieważ tam się urodziłam, mam podwójne obywatelstwo. Miałam 7 lat, jak wróciłam do Polski, ale w USA został mój tato, więc bardzo często kursowałam między Polską a Stanami Zjednoczonymi. Wiele razy w życiu się przeprowadzałam, zmieniałam miejsca, aż w okolicach 30. roku życia szczęśliwie osiadłam w Jaworze.

Już jako dziecko śpiewała pani do suszarki?

- Można tak powiedzieć (śmiech). Mój tato był kontrabasistą, skończył szkołę muzyczną. Nie został jednak zawodowym muzykiem. Zawodowo tato był w USA kierowcą ciężarówki, muzyką zajmował się dodatkowo, ale była dla niego bardzo ważna. To on pierwszy zauważył, że mam talent muzyczny. Miałam 4 lata, gdy rodzice zatrudnili panią, która prywatnie uczyła mnie gry na pianinie. A ja „komponowałam” swoje pierwsze, zabawne piosenki. Przez kolejne lata muzyka zawsze mi towarzyszyła, chodziłam też do szkoły muzycznej, ale wydarzyło się coś, co zmieniło moje patrzenie na muzykę. Miałam chyba 18 lat, gdy znajomi poprosili mnie, abym zaśpiewała na ich ślubie. Przygotowując się do tego występu, zakochałam się na zabój w śpiewie klasycznym. Już wiedziałam, że właśnie



- Pobyt w Tokio wspominam wspaniale - mówi Liliana Iżyk-Pabisiak

z tym chcę związać swoje życie. Konsekwentnie podążam tą drogą. Mam nadzieję, że na zawsze.

Gdy pani nie śpiewa, to co lubi robić?

- Uwielbiam czytać książki. Szczególnie horrory, thrillery, kryminały. Jestem fanką Stephena Kinga. Mogłoby się wydawać, że trudno przy takiej literaturze wypocząć, a jednak ja odpoczywam (śmiech). Lubię też piec ciasta, choć ostatnio czasu mi na to brakuje. Bardzo także lubimy z mężem spędzać aktywnie wolne dni, jeśli je mamy: jeździmy na rowerach, pływamy na deskach, spacerujemy, w miarę możliwości podróżujemy. Mamy podobne pasje i zainteresowania. Ja w ogóle dużo zawdzięczam mężowi, który bardzo mi pomaga. Choć nie jest z branży - jest bowiem inżynierem - to został moim menedżerem, załatwia mnóstwo spraw organizacyjnych, jest przy mnie na koncerty, jest przy mnie. Gdzie się poznaliśmy? Przez internet, a po raz pierwszy spotkaliśmy się na żywo w kawiarence we Wrocławiu. Od tamtej chwili idziemy szczęśliwie razem przez życie, wraz z muzyką.



W muzyce klasycznej Liliana Iżyk-Pabisiak (sopran) najbardziej lubi kameralistykę i pieśni. Trudno jej wymienić jednego kompozytora, ale na pewno top of the top dla niej to Stanisław Moniuszko, Władysław Walentyłowicz i Mieczysław Karłowicz plus Rachmaninow, bo rosyjscy kompozytorzy też są jej bliscy.

REGION DOŻYNKI W STARYCH BOGACZOWICACH ZGROMADZIŁY LICZNYCH MIESZKAŃCÓW GMINY ORAZ OKOLICZNYCH

Święto Plonów - bogactwo tradycji i smaku



Tegoroczne wianki i witacze były wyjątkowe



Nagrody w konkursach wręczali samorządowcy



Na scenie przygrywał zespół Zgoda, zebranych rozgrzał też koncert Motki Fesler i Lachersów



Dla najmłodszych uczestników przygotowano wyjątkową ofertę - przejażdżkę na koniku



Dożynki w Starych Bogaczowicach rozpoczęły cykl imprez w regionie

H MIEJSCOWOŚCI

nków



Stoisko z watą cukrową cieszy się niesłabnącą popularnością wśród najmłodszych



Każde z sołectw zostało uhonorowane za starannie przygotowany wieniec dożynkowy



Barwne stroje ludowe przeplatały się z tradycyjnymi ubiorami, tworząc wyjątkową, dożynkową atmosferę



Gdy dorośli prowadzili rozmowy przy stołach, dzieci z radością korzystały z licznych atrakcji



Furorę robiły Koło Gospodyń Wiejskich i ich stoiska



Dzieci bawiły się na dmuchańcach

Z jaką szkołą mamy dzisiaj do czynienia? Jest nowoczesna czy staroświecka?

Polska szkoła w wielu aspektach wciąż jest staroświecka. Ale, co ciekawe, mam wrażenie, że zarówno wśród nauczycieli, jak i rodziców jest dziś większa akceptacja dla tej staroświeckości niż było to jeszcze piętnaście lat temu. W czasach ogromnego rozproszenia, gdy dzieci wystawione są na tysiące bodźców, fakt, że nauczyciel po prostu mówi, każe zrobić notatkę z lekcji, a potem tę notatkę sprawdza, czyli sprawdza wiedzę, nie jest już tak potępiany jak kiedyś. Kiedyś to, co dziś nazwalibyśmy wiedzą encyklopedyczną, uchodziło za przekleństwo polskiej edukacji. Dziś, gdy informacji w internecie jest mnóstwo, ale wiedzy, rozumianej jako umiejętność łączenia faktów, jest dramatycznie mało, sama praktyka porządkowania informacji i układania ich w logiczną całość wydaje się dużo bardziej potrzebna. Podobnie jest z wykładem. Pamiętam wiele konferencji dydaktycznych, na których mówiono, że wykład to przeżytek, że należy go zastąpić nowoczesnymi metodami: dramą, zabawami z elektroniczną mapą, układankami. Minęły lata i okazuje się, że te nowoczesne metody często są o krok za tym, co przeciętne dziecko ma dziś w domu na komputerze, z całym arsenałem gier dydaktycznych i niedydaktycznych. Dziecko jest więc rozproszone, miotane przez mnóstwo bodźców. W szkole zaś musi zapamiętać to, co mówi nauczyciel, przy wsparciu punktów na tablicy czy pytań zadawanych w trakcie wykładu. I nagle to, co dawniej uchodziło za anachronizm, dziś wydaje się krokiem ku nowoczesności. Bo dziecko zaczyna rozumieć, że wiedza nie bierze się znikąd, nie spada z internetu jak gotowy produkt, tylko wymaga porządkowania i przetwarzania.

Nowoczesna szkoła kojarzy się dziś z technologią: tabletami, komputerami, sztuczną inteligencją. Ale czy taka szkoła potrafi naprawdę słuchać ucznia?

I to jest kluczowe pytanie. Bo szkoła naszpikowana elektroniką często paradoksalnie odpycha dziecko od zdobywania wiedzy. Nie jestem przeciwnikiem nowych narzędzi; w rękach dobrego, aktywnego nauczyciela każdy gadżet, każdy film czy aplikacja mogą zyskać sens i stać się wartościowym narzędziem dydaktycznym. Ale jeśli chcemy naprawdę usłyszeć ucznia, dziecko czy nastolatka, musimy stworzyć do tego warunki. A duże za-

angażowanie technologiczne rzadko temu służy. Rozmowa – długa, wymagająca, rozwlekła – jak najbardziej. Problem w tym, że rozmowa, jak to byśmy dziś powiedzieli w cudzysłowie, „marnuje czas”. Tymczasem oczekiwania władz oświatowych, autorów programów, a często także rodziców są takie, że ma być szybko, dużo i efektywnie. Tyle że po takiej szybkiej nauce w głowie ucznia zostaje niewiele. Za to rozmowa, ta prawdziwa, wciągająca, potrafi zostać na lata.

W tym roku 1 września uczniowie otrzymają dwa nowe przedmioty: nieobowiązkową edukację zdrowotną i obowiązkową edukację obywatelską. Jak oceniasz te zmiany, które wprowadziło Ministerstwo Edukacji?

To zawsze dramatycznie trudne pytanie dla nauczyciela, bo nowe przedmioty, tak jak kiedyś HiT czyli Historia i terazniejszość, dziś już odrzucona, zwykle odpowiadają na realne deficyty młodego pokolenia. I jako takie są nie do podważenia. Jak podważyć fakt, że uczniowie wychodzą ze szkoły, nie mając pojęcia o historii współczesnej? Albo że istotna jest dziś higiena psychiczna i młodzi ludzie powinni wynosić ze szkoły podstawową wiedzę, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne? Problem polega na tym, że jeśli chcemy wprowadzić w polskiej szkole coś nowego z sukcesem, musimy zacząć od wyprowadzenia czegoś innego.

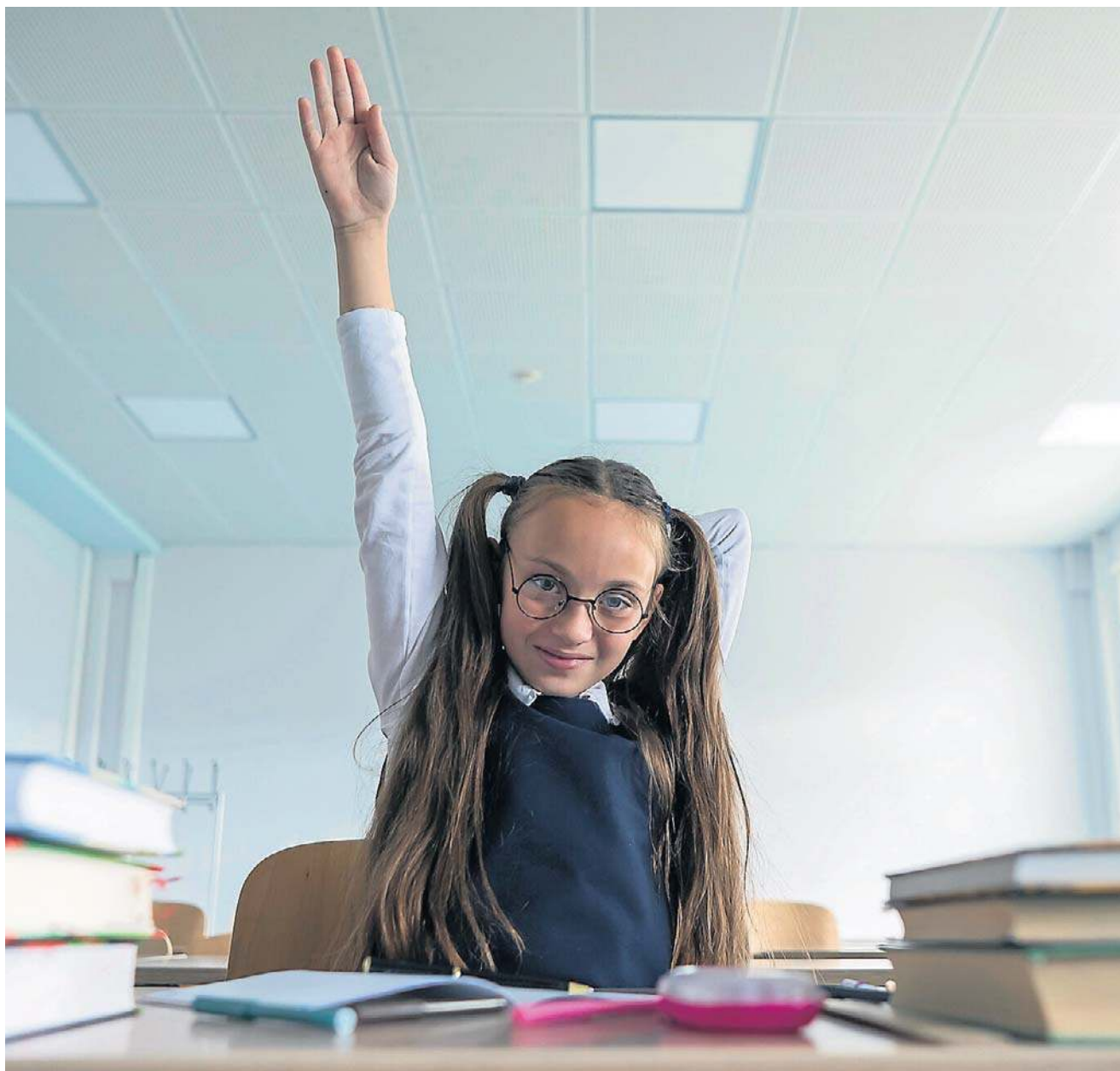
Coś już wyprowadzono.

Tak, ale to trochę jak w dowcipie o rabinie i kozie: kozę wyprowadzamy, ale rodzina wciąż mieszka w jednym pokoju. Z podstawy programowej wyrzucono to, co i tak było mało realizowane, i w to miejsce wprowadzono nowe przedmioty, które zapewne podzielą los poprzedników – też będą realizowane „po łebkach”. Bo jeśli szkoła ma uczyć porządnie języka polskiego, matematyki, angielskiego, z myślą o egzaminach w ósmej klasie i maturze, a do tego prowadzić dziesięć innych przedmiotów, to jaki sens ma dokładanie jedenaścigo? Brutalnie mówiąc, gdybyśmy zrezygnowali z lekcji polskiego, byłoby to katastrofalne dla naszej kultury, ale paradoksalnie, dla tych dwóch nowych przedmiotów byłoby to zbawienne, bo wreszcie znalazłaby się przestrzeń na naukę na poważnie. Na marginesie powiem, że zawsze byłem przeciwnikiem przedmiotów, które mają po jednej godzinie tygodniowo. To tylko pogłębia rozproszenie uczniów. Bardzo lubię filozofię, ale jeśli

– Edukacja jest na sto lat. Dzieci, które 1 września po raz pierwszy przekroczą próg szkoły, za dekadę czy dwie będą decydować o kształcie Polski innej niż ta, którą znamy dzisiaj. I właśnie pod tę nieznaną jeszcze Polskę powinniśmy je przygotowywać – mówi Jan Wróbel, publicysta, historyk i nauczyciel

Anita Czapryn

JAN WRÓBEL: SZKOŁA TO NIE JEST MIEJSCE NA PARTYJNE WOJNY



Wróbel: Jeśli chcemy naprawdę usłyszeć ucznia, dziecko czy nastolatka, musimy stworzyć do tego warunki. Duże zaangażowanie technologiczne rzadko temu służy

realizuje się ją w trybie jedna godzina w tygodniu, to nie ma sensu. Skoro jednym z największych problemów młodzieży jest rozproszenie, szkoła powinna działać odwrotnie: nie powinna dokładać kolejnych przedmiotów, tylko je syntetyzować. Na przykład w ramach jednego bloku „przyroda i człowiek”, gdzie można by umieścić treści z nowych przedmiotów.

Prawo i Sprawiedliwość mobilizuje już swoich zwolenników do protestów przeciwko edukacji zdrowotnej, twierdząc, że to będzie seksualizacja dzieci. Rzeczywiście tak będzie?

Prawdopodobieństwo, że tak właśnie się stanie, jest, mówiąc delikatnie, nieskończenie małe. Natomiast sama seksualizacja dzieci to poważny problem. I może teraz zabrzmi jak niedobity konserwatysta, ale to naprawdę nie jest urojenie garstki prawicowych czy katolickich publicystów. Owszem, zdarzają się w tej grupie postacie oderwane od rzeczywistości, ale problem istnieje naprawdę i jest potężny. Seksualizacja młodego pokolenia jest obecna w reklamie, w przekazach kultury masowej, w teledyskach często tych najpopularniejszych wykonawców. I szkoła powinna o tym rozmawiać. Powinna pokazywać, jak reklamy, filmiki czy TikTok wpływają na naszą świadomość, jak przesuwają granice tego, co wydaje się dopuszczalne, a co nie. W tej powodzi bodźców to, że w szkole pojawi się kilka lekcji o dojrzewaniu, o relacjach, o tym, że istnieją na świecie także osoby homoseksualne, jest jak kropla w oceanie. Myślenie niektórych polityków i publicystów współpracujących z PiS-em przypomina mi obraz szkoły z lat 70., z czasów Gierka, trochę otwartej na świat, ale jednak zamkniętej. Wtedy można było kupić gumę Donald i czasem zobaczyć nagi pośladek w filmie. Ale dziś? Dziś dziecko, które wyrzucimy z pokoju, bo w filmie leci scena z nagością, pójdzie do swojego pokoju, włączy internet i natknie się na rzeczy, które są dużo bardziej brutalne i niepokojące. Prawdziwe pytanie brzmi więc: jak przygotować dzieci do życia w świecie, który udaje, że jest im życzliwy, a w rzeczywistości jest pełen agresywnych treści? I tu muszę powiedzieć uczciwie: propozycje Ministerstwa Edukacji na razie tylko lekko dotykają tego problemu. Za to opór wobec edukacji zdrowotnej wydaje mi się zwyczajną ucieczką od rzeczywistego wyzwania. Bo dziś nawet siedmio- czy ośmioletnie dzieci mają nie-

ograniczony dostęp do treści, które są im szkodliwe, a my wciąż koncentrujemy energię na tym, by protestować przeciwko wzmiankom o LGBT w szkole. To naprawdę rozmowa nie na temat.

Barbara Nowacka zapowiada, że trzeba odchudzić podstawę programową. Z drugiej strony wprowadzane są nowe przedmioty. Tymczasem polskie uczelnie spadają w rankingu szanghajskim. Takie są efekty odchudzania programów nauczania?

Rankingi uniwersytetów działają według zupełnie innych kryteriów. Dobre pozycje wynikają przede wszystkim z mocnych nauk przyrodniczych i ścisłych, z zaplecza badawczego i świetnej kadry w fizyce, chemii czy biologii. A to są najdroższe dziedziny i w Polsce moim zdaniem nie będą na poważnie doinwestowane jeszcze przez długie lata. Posługiwanie się rankingami jest bardzo zdradliwe. Natomiast faktem jest, że w obecnych działaniach ministerstwa brakuje tego, co kiedyś było fundamentem polskiej dydaktyki: akcentowania wątków patriotycznych i bohaterstwa narodowego. Owszem, dawniej robiono to kosztem warstwy krytycznej; uczniowie nie uczyli się rozumieć, skąd biorą się mity i uproszczenia, często korzystne, rzadziej te niewygodne. Dziś mam wrażenie, że jest odwrotnie. Może nie ma antypatii wobec patriotyzmu, ale traktuje się go jak nieistotną pozostałość po dawnych czasach. Ważniejsze stało się otwarcie światopoglądowe, edukacja tolerancyjna. Problem w tym, że takie podejście usztywnia podziały i uniemożliwia porozumienie ponad politycznymi sporami. A edukacja to jest coś, co planuje się na sto lat do przodu. Bo uczeń, który dziś zaczyna szkołę 1 września, za 10 czy 15 lat będzie kształtował Polskę. I to nie będzie ani Polska PiS-owska, ani PO-wska. To będzie inna Polska i pod tę nieznaną jeszcze Polskę powinniśmy przygotowywać dzieci.

Polska szkoła jest cały czas uwikłana w politykę.

*UCZNIÓW W SZKOLE
POWINNIŚMY NAUCZYĆ
PRZED E W SZYSTKIM DYSTANSU
EMOCJONALNEGO
I POZNAWCZEGO
WOBEK INFORMACJI,
KTÓRE ICH OTACZAJĄ*

Tak. I co gorsza, nie przez jakieś zewnętrzne siły, tylko przez polityków: świadomych albo nie tego, co robią. A mogliby tego nie robić. Nie widzę powodu, dla którego Barbara Nowacka nie mogłaby usiąść do rozmowy z profesorem Andrzejem Nowakiem. Nawet jeśli nie ze wszystkich jego diagnozami się zgadzam, to on jest człowiekiem, który skończył świetne liceum w czasach, gdy do liceum szła mniej- szość młodzieży. Jego doświadczenia i rady trudno przełożyć na dzisiejszą szkołę, w której do liceum idzie prawie każdy. Ale to nie powód, by nie rozmawiać. Edukacja to wspólna sprawa. Dzieci mamy wszyscy: i te z rodzin sympatyzujących z PiS, i te z rodzin sympatyzujących z PO. I nie jest tak, że jedne różnią się od drugich.

Wszystkie dzieci są nasze. Tak się kiedyś mówiło...

Pamiętam tę piosenkę; dzieci są oczywiście przede wszystkim rodziców, ale gdy rodzice posyłają je do szkoły publicznej, to trochę – i mówię to nie z perspektywy konserwatywnej, tylko realistycznej – oddają część kontroli. Moim zdaniem powinni tę kontrolę zachowywać jak najdłużej, przynajmniej do czternastego roku życia. Ale szkoła to instytucja publiczna rządząca się swoimi prawami. Nauczyciele są różni, i dobrze. Nie można im nakazać, żeby wszyscy byli katolicko wzmocnionymi patriotami albo, odwrotnie, wszyscy przynosili do klasy tęczowe flagi. Szkoła powinna uczyć dzieci, że ludzie są różni. A rodzina powinna wzmocnić tę lekcję: oceniamy ludzi po tym, co robią dobrego dla innych i dla kraju, a nie po tym, jaki mają światopogląd. To, że ktoś ma poglądy, które mnie irytują, nie daje mi prawa, by go stygmatyzować: ani w życiu codziennym, ani w mediach społecznościowych.

Porozmawiajmy o liście lektur. Przy każdej zmianie w Ministerstwie Edukacji wybucha wokół niej awantura. Tym razem ministerstwo ogłosiło, że zmian nie będzie, a i tak w mediach była awantura. Czy lista lek-

*ZA MOICH CZASÓW WSZYSCY
ZNALI BUDOWĘ PANTOFELKA.
KAŻDY WIEDZIAŁ, ŻE MARZĘSKI
I OKO W ŚRODKU.
TO TWORZYŁO WSPÓLNĄ
BAZĘ WIEDZY*

tur w ogóle jest nam potrzebna? Może chodzi o to, żeby stworzyć wspólną bazę, że wszyscy znamy Mickiewicza i Sienkiewicza, możemy porozmawiać o „Panu Tadeuszu” czy „Krzyżakach”?

To są dwa zagadnienia. Pierwsze jest takie, że większość polityków zajmujących się edukacją wywodzi się z szeroko pojętej inteligencji i żyje w przekonaniu, że książka to coś fundamentalnego w procesie kształtowania młodego człowieka. Dlatego dyskusje o lekturach są zawsze podszyte emocjami, bo ci ludzie te książki znają i wierzą, że bez Sienkiewicza nie da się wyrosnąć na porządnego Polaka. Albo, przeciwnie, że znajomość Sienkiewicza pozwala dostrzec w polskiej kulturze pewne groteskowe cechy. Drugie zagadnienie jest dużo poważniejsze. Książka wypadła z codziennego obiegu jako źródło wartościowej rozrywki, wiedzy i refleksji. Oczywiście, są rodziny, w których dzieci nadal czytają, ktoś zawsze powie: „Moje przeczytały »Anię z Zielonego Wzgórza« czy »Chłopców z Placu Broni« i płakały razem ze mną”. Rozumiem to, ale w skali społecznej to wyjątek. Dla większości młodych ludzi książka nie jest dziś naturalnym źródłem informacji ani rozrywki. Dlatego prawdziwym wysiłkiem edukacji, tej, która nie jest podporządkowana partyjnemu grom, powinno być odbudowanie pozycji książki w kulturze młodego pokolenia, a nie spory o to, czy na liście ma być Gombrowicz, czy Dobraczyński. Przywołuję te nazwiska nie przypadkowo. Pamiętam awanturę z czasów, gdy Roman Giertych był ministrem edukacji, tym „superpisowskim”, jeszcze na prawo od PiS-u. Już wtedy, a to było kilkanaście lat temu, dla sporej części młodych ludzi czytanie Gombrowicza było męką. Niby to książki krótkie, zabawne, ale język wydawał się dziwny, a kontekst nieczytelny. „Ferdynurke” jest za korzeniona w sporach intelektualnych dwudziestolecia międzywojennego, którego młodzież dziś nie zna ani emocjonalnie, ani intelektualnie. Dla nich to odległy, obcy świat. Walka o to, by utrzymać Gombrowicza na li-

ście, bo tak pięknie szyderczo opisuje polskie przywary, przypomina walkę muchy uwięzionej w bursztynie i zakładanie, że książka jest tak ważna, że kto nie przeczyta Gombrowicza za młodu, ten nigdy nie wykształci krytycznego stosunku do polskiej kultury. To po prostu nieprawda. Oczywiście, lektura Gombrowicza może być pouczająca, ale najpierw trzeba sprawić, żeby młodzi w ogóle chcieli po niego sięgnąć. Tak samo z Sienkiewiczem czy z Dobraczyńskim: wyzwanie nie polega na tym, by nakazać lekturę, tylko by sprawić, żeby „Potop” był książką o nas, a nie dziwnie napisaną historią dziwnych ludzi. I tu, niestety, nie widzę w ostatnich latach żadnej poważnej refleksji: ani u ministra Czarnka, ani u jego poprzedniczk, ani w obecnym kierownictwie MEN. Cała energia idzie w walkę o listę lektur, których przeciętny uczeń i tak nie przeczyta.

Ale czy to znaczy, że jeśli nie będziemy mieli żelaznego minimum, nie będziemy mieli już wspólnego języka? Właśnie dlatego uważam, że trzeba zbudować skondensowany, ciekawy kanon: kilka książek, kilka tematów historycznych, kilka filmów, wokół których da się stworzyć interesującą narrację edukacyjną. Żeby uczniowie wiedzieli, dlaczego to jest ważne, i żeby potrafili się do tego odnieść. Podam przykład: za moich czasów wszyscy znali budowę pantofelka. Nieważne, do jakiej szkoły się chodziło, każdy wiedział, że pantofelek ma rzęski i oko w środku. I to tworzyło wspólną bazę wiedzy. Dziś takim „pantofelkiem” mogłyby być wybrane elementy polskiej kultury, może fragmenty Szekspira; coś, co pozwala rozmawiać o świecie w sposób uniwersalny. Ale żeby to miało sens, trzeba mieć odwagę wyboru. Zrezygnować z przeładowanych list, wybrać kilka pozycji i zamiast zmuszać, to opowiadać o nich w sposób ciekawy. To samo dotyczy muzyki. Dla większości uczniów muzyka klasyczna to dziś rock lat 60. i 70. – a i tego rzadko słuchają, bo utwory są za długie, trwają siedem, osiem minut. Tym bardziej naszym obowiązkiem jest wprowadzać ich w kulturę, choćby przez krótkie

fragmenty, by zachować sztafetę pokoleń. Naprawdę nie chodzi o to, żeby przeczytali jedną czy drugą pozycję z listy, tylko żeby przeczytali ją ze zrozumieniem i potrafili odnieść do innych doświadczeń, choćby filmów. Dziś filmy Wajdy są dla młodych tak samo odległe i hermetyczne, jak Monty Python. Za mojego pokolenia „Latający Cyrk Monty Pythona” był niemal piątą Ewangelią. Teraz, jeśli ktoś się z niego śmieje, to jest dziwakiem, wyjątkiem, nawet w warszawskich liceach. Dla większości młodych to już egzotyka taka sama jak „Bogurodzica”.

Czego dziś powinniśmy uczyć młodych ludzi, jeśli chcemy, by weszli w dorosłość jako wartościowe jednostki i nie zwariowali? Przede wszystkim powinniśmy nauczyć ich dystansu emocjonalnego i poznawczego wobec informacji, które ich otaczają. To trudne, bo wielu dorosłych tego nie potrafi. Chodzi o świadomość, że niemal każda wiadomość, którą widzą czy słyszą, jest w jakiś sposób obrobiona. Czasem nie jest to kłamstwo, ale tekst czy materiał wideo są tak zmontowane, żeby przyciągały uwagę, łatwiej się czytały, lepiej oglądały albo śmieszyły w internecie. Takiego krytycznego myślenia można uczyć przy okazji wielu przedmiotów: biologii, historii, języków obcych. To one dają przestrzeń, by pokazać uczniom, że jedno wydarzenie może być opowiedziane na różne sposoby, w zależności od tego, kto je opisuje i po co. Pamiętam świetną lekcję, w której nauczyciel wykorzystał dwa krótkie opisy zdobycia Moskwy w XVII wieku: jeden z polskiej Wikipedii, drugi z rosyjskiej. Te opisy ogromnie się różniły. W czasie gdy emocje wokół działań Rosji są dziś tak podgrzane, pokazanie młodzieży, dlaczego Polacy opowiadają tę historię w taki sposób, a Rosjanie zupełnie inaczej, byłoby znakomitą lekcją. Problem w tym, że środowiska, które lubią określać się jako bardziej patriotyczne od innych, nie chcą tego dostrzec. Ich zdaniem należy po prostu powiedzieć: „Polacy zdobyli Kreml, bo Polska zawsze była lepsza od Roskich”. Z czym ja się, nawiasem mówiąc, zgadzam, ale takie suche hasło nie zostawia w młodym mózgu żadnego trwałego śladu. Za to rozmowa, analiza, wspólne zastanowienie się: „Kto i po co opowiada tę historię właśnie w ten sposób?” – to już ma szansę tam zostać. I zostawić ważną lekcję na całe życie: że trzeba uważać na to, co znajdujemy w internecie.

10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE PANORAMA

Program telewizyjny

JESIENNE HITY TVN

Afryka Express (sobota TVN 19:45)
- uczestnicy wyruszają na Czarny Łąd, do Kenii i Tanzanii. Szesnaścioro uczestników, 2600 kilometrów, trudne tereny, gdzie natura rządzi się swoimi prawami i jeden dolar w kieszeni. To będzie nie tylko podróż przez afrykański kontynent, ale przede wszystkim przez emocje. Na tę przygodę zdecydowali się: Ewa Gawryluk-Domaniecka z mężem Piotrem Domanieckim, Edyta Zając z partnerem Michałem Mikołajczakiem, Nikodem Rozbicki z przyjacielem Pawłem Kurkowskim, Wiktoria Gąsiewska z bratem Mateuszem, Tomasz Iwan z partnerką Karoliną, Katarzyna Niezgoda z mężem Pawłem Markiewiczem, Izabela Ugonoh z żoną Antoniną oraz Monika Hoffman-Piszora z siostrą Igą. Gospodynią programu jest Izabella Krzan. 14. sezon **MasterChefa** (niedziela TVN 19:45) to eksplozja smaków, emocji i talentu. Julia Cichocka, zwyciężczyni zeszłorocznej edycji, dołączy na stałe do ekipy. W tej edycji nie zabraknie kulinarnych gwiazd i gości specjalnych! Wśród nich będą m.in.: Patrycja Markowska, Kuba Błaszczykowski, Pascal Brodnicki, Piotr Żyła i Dorota Szczęgowska



ROZRYWKA PIĄTEK POLSAT 19:55

Twoja twarz brzmi znajomo

Po półrocznej przerwie ulubiony program muzyczny Polaków wraca z 22. edycją. Emocje, wzruszenia i niezapomniane występy - przed nami kolejny sezon pełen pasji i niespodzianek! Jurorskie fotele ponownie zajmą: Justyna Steczkowska, Stefano Terrazzino, Małgorzata Walewska i Piotr Gąsowski - wymagający, ale zawsze pełni serca dla muzyki. Do walki o serca widzów i jurorów staną: Julia Żugaj - influencerka i wokalistka; Edyta Herbuś - tancerka, aktorka, performerka; wokalistki Natalia Mujanga i Marta Bijan; aktorzy Kamil Studnicki i Modest Ruciński; Krystian Ochman - finalista Eurowizji, artysta o wyjątkowej barwie głosu; Andrzej Nejman - znany i lubiany aktor



DRAMAT WOJENNY SOBOTA TVP 121:15

Biała odwaga

Koniec lat 30. Podhale. Potomek góralskiego rodu Jędrzek Zawrat lubi życie na krawędzi. Jego wybranką jest Bronka. Jednak ręka dziewczyny zostaje oddana starszemu z braci Zawratów, Maćkowi. Jędrzek szuka zapomnienia wśród krakowskiej bohemy. Gdy wybucha wojna, Jędrzek kolaboruje z Niemcami, Maciek z nimi walczy. Wybory braci wpływają na życie całej społeczności.



SPEKTAKL TEATRALNY PONIEDZIAŁEK TVP 120:30

Księgi sprostności

Krotochwila opisująca spotkanie Aleksandra Fredry z Adamem Mickiewiczem w paryskim Hotelu Lambert w 1850 r. Początkowo przebiegało ono w dość napiętej atmosferze. Mickiewicz podejrzewał Fredrę o dopisanie do „Pana Tadeusza” XIII księgi, nie bez powodów nazywanej księgą sprostności. Jednak spotkanie to zapoczątkowało zażyłość obu pisarzy.



PONIEDZIAŁEK 1 Września

TVP 1 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.30 Studio Raban 8.00 Serwis Info 8.25 Pan Mama (13) 9.05 Ranczo (71) 10.00 Komisarz Alex (53) 11.00 Ojciec Mateusz (354) 12.00 Serwis Info 12.10 Agrobiznes, Agropogoda 12.35 Magazyn rolniczy 12.55 Świat tętniący życiem – film dokumentalny 14.00 Wichrowe wzgórze (249) – serial obyczaj. Turcja 2024 15.00 Serwis Info – magazyn 15.15 Reporterzy – magazyn 15.35 Gra słów. Krzyżówka 16.05 Dziedzictwo (673) Przekonany o nieuczciwości Lukii Yaman prosi Feritę o pomoc w sprawdzeniu mężczyzny. Gdy okazuje się, że się pomylił, wpada w złość. 17.00 Telexpress 17.30 Jaka to melodia? 18.10 Klan (4543) 18.45 Akacja 38 (694) – serial obyczaj. Hiszpania 19.30 19.30 19.55 Pytanie dnia 20.30 Teatr TV: Piękna Zośka – spektakl Polska 2024 Reż. Marcin Wierchowicki, wyk. Marzena Nieczuja-Urbańska, Maciej Konopiński O głośnym morderstwie, które rozegrało się niemal 100 lat temu na jednej z podkrakowskiej wsi. Zginęła wówczas młoda chłopka, muza krakowskich artystów. 23.40 Fenomen Fogga – film dokumentalny Polska 2023 0.50 Balans bieli 1.35 Orzeł. Ostatni patrol *** – dramat hist. Polska 2022	TVP 2 5.30 M jak miłość (1581) 6.25 Rodzina (nie od) święta 6.55 Barwy szczęścia (3202) 7.30 Pytanie na śniadanie 11.50 Okrasa łamie przepisy – magazyn 12.30 Koło fortuny – teleturniej 13.15 Miłość i nadzieja (267) – serial obyczaj. Turcja 14.05 Va banque – teleturniej Polska 2025 14.35 Na sygnale (732) – serial obyczaj. Polska 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (218) – telenowela 16.00 Koło fortuny – teleturniej 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Miłość i nadzieja (268) Cavidan i Naciye podejrzewają, że Bahar jest w ciąży. Siła opowiada dr. Leventowi o swoim życiu. Yildiz namawia Gonul i Feraye, by powiedziały Zeynep, kto jest jej ojcem. 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Jeden z dziesięciu 19.25 Barwy szczęścia (3202, 3203) – serial Polska 20.40 Kulisy „M jak miłość” 20.55 M jak miłość (1870) – serial Polska 21.55 Na sygnale (733) Lisicki organizuje swoje urodziny, nieświadomy, że jego koledzy za wszelką cenę próbują uniknąć kolejnego spotkania z Igą. Na dyżurze zespół lekarza pomaga starszej kobiecie, która ma problemy z sercem i z oddychaniem. 22.30 Peaky Blinders (1) – serial gangsterski W. Bryt. 2013 23.40 W cieniu śmierci (1) – serial krym. Fin./Niem. 2018	Polsat 6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.30 Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny Polska 9.30 48 h. Zaginieni (198) – serial krym. Polska 10.30 Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 11.35 Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 14.40 48 h. Zaginieni (278) – serial krym. Polska 2024 15.50 Wydarzenia 16.20 Interwencja – magazyn 16.30 Na ratunek 112 (1053) 17.00 Gliniarze (1089) Dochodzi do kradzieży w policyjnym magazynie dowodów. By dostać się do środka, złodziej użył przepustki i kodów dostępu Miłosza. Skompromitowany policjant chce oczyścić swoje imię. 18.00 Pierwsza miłość (4041) – serial Polska 18.50 Wydarzenia 19.18 Gość „Wydarzeń” 19.55 Milionerzy – teleturniej 20.30 Pojutrze – film USA 2004 *** Reż. Roland Emmerich, wyk. Dennis Quaid, Jake Gyllenhaal, Sela Ward Gwałtowny spadek temperatury ścina północną półkulę. Klimatolog rusza przez śnieżną pustynię do zamrożonego Nowego Jorku, by ratować syna. 23.10 Bez litości **** – film sensacyjny USA 2014 Reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Marton Csokas, Chloë Grace Moretz 2.00 Gothika – thriller USA/Fr./Kan./Hiszp. 2003	TVN 5.40 Uwaga! – magazyn 5.55 Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny 6.50 Kuchenne rewolucje: „Jani Sushi”, Tarnów – reality show 7.45 Dzień Dobry TVN 11.40 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Vintuna”, Warszawa – reality show Polska 2019 13.55 Ukryta prawda (1664, 1689) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 16.10 Top of the Top Sopot Festival: Bursztynowy słownik 16.50 Szpital św. Anny (27) – serial obyczaj. Polska 17.55 Detektywi (207) Nowa odsłona serialu to opowieść o śledczych i metodach ich pracy, a także o życiu i problemach, które każdemu mogą się przytrafić. 19.00 Fakty 19.55 Uwaga! – magazyn 20.10 Doradca smaku 20.15 Na Wspólnej (4073) – serial Polska 20.55 The Floor – teleturniej 21.35 Bitwa o gości – reality show 22.45 Oszukać przeznaczenie *** – horror USA 2000 Reż. James Wong, wyk. Devon Sawa, Ali Larter, Kerr Smith Alex wybiera się z klasą na szkolną wycieczkę samolotem. Przed startem doznaje wizji, w której przeczuwa nadchodzącą katastrofę. Jego próby wstrzymania lotu są lekceważone. 0.40 Co za tydzień – magazyn 1.20 Ślepnąc od świateł (1) – serial krym. Polska 2018	TVN 7 6.25 Szkoła 8.20 Ukryta prawda 11.25 W-11 Wydział Śledczy 12.55 Detektywi 14.55 Szpital św. Anny (1) 15.55 Sąd rodzinny 16.55 Zapisane w gwiazdach 17.55 Opowieści małżeńskie 19.00 Ukryta prawda 20.00 Hotel Paradise – real tv 21.05 *** 72 godziny – film sens. USA/Fr. 2014, reż. Joseph McGinty Nichol, wyk. Kevin Costner, Amber Heard 23.35 *** Słodki listopad – melodramat USA 2001, reż. Pat O'Connor, wyk. Keanu Reeves, Charlize Theron 2.10 Mówię Wam 3.10 Oczami ofiary 9.00 Wojna domowa (3, 4) 10.25 *** Daleko od okna – dr. Polska 2000 12.35 Borsalino. Historia kultowego kapelusza 13.30 Wstęp wolny 13.50 Tamte lata, tamte dni 14.25 Pegaz 14.50 Muzeum polskiej piosenki 15.00 *** Virtuti – dr. Polska 1989 17.00 Wojna domowa (5, 6) 18.15 Literacki Sopot 2025 18.50 Mieczysław Karłowicz – samotna wędrownica 20.00 *** Orleto. Grodno '39 – dr. Polska 2022 21.55 20 x 20 Lat TVP Kultura 22.30 *** Moonraker – film sens. W. Bryt./Fr./USA 1979	TVP Kultura 9.00 Wojna domowa (3, 4) 10.25 *** Daleko od okna – dr. Polska 2000 12.35 Borsalino. Historia kultowego kapelusza 13.30 Wstęp wolny 13.50 Tamte lata, tamte dni 14.25 Pegaz 14.50 Muzeum polskiej piosenki 15.00 *** Virtuti – dr. Polska 1989 17.00 Wojna domowa (5, 6) 18.15 Literacki Sopot 2025 18.50 Mieczysław Karłowicz – samotna wędrownica 20.00 *** Orleto. Grodno '39 – dr. Polska 2022 21.55 20 x 20 Lat TVP Kultura 22.30 *** Moonraker – film sens. W. Bryt./Fr./USA 1979 9.10 Piłka nożna: FC Barcelona Femení – Alhama CF 11.15 Piłka nożna: Lech Poznań – Widzew Łódź 13.20 Koszykówka: ME mężczyzn na Cyprze, w Finlandii, na Łotwie i w Polsce: Polska – Islandia 15.20 (L) Koszykówka: ME mężczyzn na Cyprze, w Finlandii, na Łotwie i w Polsce: Niemcy – Wielka Brytania 17.30 Magazyn Betclic 2. Ligi 18.10 (L) Futsal: Futsal Świecie – Legia Warszawa 20.15 Magazyn Betclic 1. Ligi 21.35 Gol 22.55 Sportowy wieczór 23.20 Deyna. Geniusz do zatracenia	TV 4 7.55 Bogaty dom – biedny dom 8.55 Policjantki i policjanci (80, 81) 10.55 Na ratunek 112 11.55 Trudne sprawy 15.55 Ktoś tu kłamie? 16.55 Policjantki i policjanci (1305) 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19.00 Policjantki i policjanci (1306) 20.00 Uroczysko (157) – serial krym. Polska 2025 20.30 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (936) – serial krym. Polska 2025 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (53) 22.40 *** Historia zemsty – thriller USA 2017 0.45 Love Island. Wyspa miłości 1.50 Hardkorowy lombard 11.30 Warto być ojcem 12.20 Zdziaływający świat chrząszczy 13.30 Msza święta 14.30 „Gorzką to chleb jest polskość” Cypryan Kamil Norwid 15.15 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis w sprawie Muzeum Pamięć i Tożsamość 16.10 Sanktuarium polskie 16.30 Porady bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Moja parafia 18.15 Rozmowy niedokńczono 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.0 Z wędką...	TV Trwam 11.30 Warto być ojcem 12.20 Zdziaływający świat chrząszczy 13.30 Msza święta 14.30 „Gorzką to chleb jest polskość” Cypryan Kamil Norwid 15.15 Oświadczenie Fundacji Lux Veritatis w sprawie Muzeum Pamięć i Tożsamość 16.10 Sanktuarium polskie 16.30 Porady bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Moja parafia 18.15 Rozmowy niedokńczono 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z udziałem dzieci 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Polski punkt widzenia 22.0 Z wędką... 8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13) 10.00 Zaklinaczka duchów (27) 10.55 Zbuntowany anioł (67, 68) 12.50 Zaklinaczka duchów (28) 13.50 Lombard. Życie pod zastaw (540, 541) 15.50 Ranczo (94, 95) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (893, 894) 20.00 *** Król zabójców – film sens. USA/Kan. 2023, reż. Kevin Grevioux, wyk. Frank Grillo 21.55 *** Żądza śmierci – film sens. USA/Kan./Ros. 2009 23.55 *** Ucieczka gangstera – film sens. USA/Jap. 1994 2.10 Dzielnica strachu (372)	TVP Sport 9.10 Piłka nożna: FC Barcelona Femení – Alhama CF 11.15 Piłka nożna: Lech Poznań – Widzew Łódź 13.20 Koszykówka: ME mężczyzn na Cyprze, w Finlandii, na Łotwie i w Polsce: Polska – Islandia 15.20 (L) Koszykówka: ME mężczyzn na Cyprze, w Finlandii, na Łotwie i w Polsce: Niemcy – Wielka Brytania 17.30 Magazyn Betclic 2. Ligi 18.10 (L) Futsal: Futsal Świecie – Legia Warszawa 20.15 Magazyn Betclic 1. Ligi 21.35 Gol 22.55 Sportowy wieczór 23.20 Deyna. Geniusz do zatracenia	TV Puls 8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13) 10.00 Zaklinaczka duchów (27) 10.55 Zbuntowany anioł (67, 68) 12.50 Zaklinaczka duchów (28) 13.50 Lombard. Życie pod zastaw (540, 541) 15.50 Ranczo (94, 95) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw (893, 894) 20.00 *** Król zabójców – film sens. USA/Kan. 2023, reż. Kevin Grevioux, wyk. Frank Grillo 21.55 *** Żądza śmierci – film sens. USA/Kan./Ros. 2009 23.55 *** Ucieczka gangstera – film sens. USA/Jap. 1994 2.10 Dzielnica strachu (372)
--	--	--	---	---	---	---	---	---	---

eprasa.pl a88846b10c

SOBOTA 6 Września

TVP 1	DVB-T
6.20 Balans bieli 7.00 Msza święta na Jasnej Górze 7.35 Rok w ogrodzie 7.55 Rok w ogrodzie extra 8.10 Pelnosprawni 8.35 Ranczo (81) 9.35 Komisarz Alex (58) 10.30 Ojciec Mateusz (359) 11.25 ★★★★ Angelika i król – film przyg. Fr./Wł./Niem. 1966 13.10 Fascynujące miejsca 13.30 Zew dzikiej natury 14.25 Okrasa łamie przepisy 14.50 Przed ekranem	
15.00 Pan Mama (15, 16) 16.05 Dziedzictwo (678) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.35 Pan Mama (21, 22) – serial kom. Polska 17.45 Drugi sezon. Kontynuacja życiowych perypetii samotnego ojca trójki dzieci. 18.40 Jaka to melodia? „Back to school!”. Wystąpią Katarzyna Włodkowska – nauczycielka, Rafał Cieszyński, Jacek Kawalec. 19.30 19.30 20.25 Profilerka Jastre (1) – serial krym. Polska 2025 21.15 Biała odwaga – dramat woj. ★★★★ jenny Polska 2024 Reż. Marcin Koszałka, wyk. Adam Woronowicz, Agnieszka Grochowska, Filip Pławiak 23.15 Peł: Narodziny legendy ★★★★ – film biograf. USA 2016 Reż. Michael Zimbalist, Shibani Alter, Jeff Zimbalist, wyk. Kevin de Paula, Leonar-do Lima Carvalho, Vincent D’Onofrio 1.00 Jak dogonić szczęście ★★★ – komedia Niem./W. Bryt./Kan./RPA/USA 2014	

TVP 2	DVB-T
5.15 Barwy szczęścia (3203, 3204) 6.25 M jak miłość (1870) – serial obyczaj. Polska 7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn 11.30 Górna półka smaku – magazyn 12.10 Postaw na milion – teleturniej Polska 2025 13.05 Miłość i nadzieja (272) – serial obyczaj. Turcja 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej Polska 2025	
15.15 Szansa na sukces. Opole 2025: Sztynwny Pal Azji 16.20 Na dobre i na złe (959) – serial obyczaj. Polska 17.15 Miłość i nadzieja (273) Na przyjęciu ślubnym Cavidan przynosi wstyd rodzinie Kuzeya. Seda próbuje się dobrać do sejfu w domu Melis. Kuzey i Bahar zauważają Siłę. Ege żąda wyjaśnień od Feraye, Gonul i Belkis na temat ojca Zeynep. 18.05 Przepis dnia – magazyn 18.15 Va banque – teleturniej 18.50 Słowo na niedzielę: Jaskółki w Asyżu, czyli uczeń i krzyż 19.00 Informacje kulturalne 19.25 Rodzinka.pl (287, 288) – serial kom. Polska 20.30 The Voice of Poland: Przesłuchania w ciemno – program rozrywkowy 22.50 Country Strong – dramat ★★★★ obyczaj. USA 2010 Reż. Shana Feste, wyk. Gwyneth Paltrow, Tim McGraw, Garrett Hedlund 1.00 Zabić, jak to łatwo powie- ★★★★ dzie – thriller USA 2012 2.45 Akacyjowa 38 (54) – serial obyczaj. Hiszpania 2015 4.10 Barwy szczęścia	

Polsat	DVB-T
5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News 8.00 Halo tu Polsat – magazyn 11.00 Ewa gotuje – magazyn 11.30 Awantura o kasę – teleturniej 12.55 Hotel Transylwania: Transformania – film animowany USA 2022 14.55 ★★★★ Pogromcy duchów. Dziedzictwo – ko-media sensacyjna USA/Kanada 2021, reż. Jason Reitman, wyk. Carrie Coon	
17.30 Awantura o kasę – teleturniej 18.50 Wydarzenia 19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny 19.55 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni. Nad mętłą rzeką: Letnia Klinika Skeczów Męczących Kolejna odsłona błyskotliwej satyry politycznej i obyczajowej w wykonaniu naj-większych gwiazd polskiego kabaretu. 21.55 Bez litości ★★★★ – film sensacyjny USA 2014 Reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Marton Csokas, Chloë Grace Moretz Robert McCall był agentem amerykańskiego wywiadu. Pewnego dnia jego przyja-ciółka zostaje pobita przez rosyjskich gangsterów. Mc-Call postanawia wymierzyć sprawiedliwość. 0.45 Desperado – film sensacyjny ★★★★ USA/Meksyk 1995 Reż. Robert Rodriguez 3.00 Świat według Kiepskich (463, 464) 4.40 Disco gramy!	

TVN	DVB-T
5.40 Uwaga! – magazyn 5.55 Ukryta prawda – serial fabularno-dokumen-talny Polska 2022 6.50 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Gorąca pa-telnia”, Kraków – reality show 7.45 Dzień Dobry TVN 12.00 Na Wspólnej (4073-4076) – serial obyczajowy Polska 14.20 Kuchenne rewolucje: Łódź – Burger i Spółka – reality show Polska 2023	
15.30 Poskromienie złończy ★★ – komedia romantyczna Polska 2022 Reż. Anna Wieczur-Bluszcz, wyk. Magdalena Lamparska, Mikołaj Roznerski, Piotr Cyrwus Kaśka wraca na Podhale, aby zacząć życie od nowa po za-wodzie miłosnym. Jej chytry brat usiłuje przekonać ją do sprzedaży ziemi, zatrudniając przystojnego nieznajomego. 17.55 Ugotowani – reality show 19.00 Fakty 19.45 Afryka Express – reality show 21.40 Elvis – film biograficzny USA/ ★★★★ Australia 2022 Reż. Baz Luhrmann, wyk. Austin Butler, Tom Hanks, Olivia DeJonge Historia złożonej, trwającej ponad 20 lat znajomości Elvisa Presleya z jego me-nadżerem Tomem Parkerem. Tłem jest zmieniający się krajobraz kulturowy Ameryki. Osiem nominacji do Oscara i Złoty Glob. 0.50 Apokawixa ★★★ – horror Polska 2022	

TVN 7	DVB-T
6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotka-nie 7.05 New Looney Tunes 7.50 Kto tu mieszka? 8.35 ★★★★ Cóрка prezydenta – komedia rom. USA/W. Bryt./Czechy/Wł. 2004 10.55 Ukryta prawda 11.55 Mówię Wam 13.00 Ukryta prawda 14.05 Top Model 15.35 ★★★★ Charlie i fabryka czekolady – film USA/W. Bryt. 2005 18.00 Anatomia piękna 19.00 Ukryta prawda 20.00 ★★★★ Harry Potter i kamień filozoficzny – film W. Bryt./USA 2001, reż. Chris Colum-bus, wyk. Daniel Radcliffe 23.15 ★★★★ Mortal Kombat – film sf USA/Australia 2021	
TVP Kultura	DVB-T
10.50 Słynny najazd niedźwiedzi na Sycylię – film anim. 12.15 Legendy opery 13.05 Budka Suflera – największe przeboje 13.20 Sposób na... Nizirskiego 14.20 ★★★★★ Kanał – dr. Polska 1956 16.00 Tamte lata, tamte dni 16.35 ★★★★★ Pu-stelina parmeńska – dr. Fr./Wł. 1948 19.30 20 x 20 Lat TVP Kultura 20.00 ★★★★ Mistrz – film sens. USA 2008 21.50 The Rolling Stones – Live At the Wiltern Theatre 23.05 23.10 ★★★★★ Swobodny jeździec – dramat USA 1969	
TVP Sport	DVB-T
7.35 Piłka nożna: Ukraina – Francja 9.40 Niezwykłe historie Biało-Czerwonych 10.10 Motorowodna F1H2O: GP Indonezy 10.50 (L) Koszykówka: ME mężczyzn: 1/8 finału 13.05 To zależy 13.45 Studio 14.25 (L) Piłka nożna: Wieczysta Kraków – Wisła Kraków 17.20 (L) Koszykówka: ME mężczyzn: 1/8 finału 19.40 Spor-towe ABC 19.55 (L) Boks: Gala 36 w Żyrardowie 23.00 Sportowy wieczór 23.45 Piłka nożna: Ukraina – Francja 1.55 Boks: C. Dubois – Bo Mi Re Shin	

TV 4	DVB-T
5.30 Telezakupy TV Okazje 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show 7.00 Galileo 11.05 #JesteśmyDlaDzieci 11.30 Miodowe lata (13, 53) – serial kom. Polska 12.55 ★★★★ Mr. Deeds – milioner z przypadku – komedia USA 2002, reż. Steven Brill, wyk. Adam San-dler, Winona Ryder, John Turturro 14.55 Policjantki i policjanci (1306-1310) – se-rial obyczaj. Polska 20.00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny (936-939) – serial krym. Polska 0.00 Gwiazdy kabaretu 2.05 STOP Drogówka 3.15 Interwencja	
TV Trwam	DVB-T
11.00 Kropelka radości 12.20 Warto zauwa-żyć... 12.50 Natura obiektywnie 13.30 Msza święta 14.45 Jak wygrać małżeństwo? 15.00 Dzielnia niewiasta 15.15 Mateczniki polskości 15.30 Wierzę w Boga 16.10 Histo-ria PL 17.00 Upamiętnienie Powstania stycz-niowego 17.30 Przełamując bariery 18.15 W naszej rodzinie 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Jasnogórski 21.40 Pol-ski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.15 Śladami Powstania Styczniowego na Podlasiu 23.00 Odpowiedzialni za Kościół	
TV Puls	DVB-T
5.00 Dyżur 6.00 Kobra – oddział specjal-ny (13-15) – serial sens. Niemcy 9.00 Taki jest świat – magazyn 10.00 Lombard. Ży-cie pod zastaw (540, 542, 544, 546, 548, 894-898) – serial obyczaj. Polska 20.00 ★★★★ Rambo 2 – film sens. USA/Mek-syk 1985 22.00 ★★★★ Jeden gniewny człowiek – thriller W. Bryt./USA 2021 0.20 ★★★★ Bodyguard i żona zawodowca – film sens. USA/W. Bryt./Szwecja/Bulg./Fr. 2021 2.35 Menu na miarę – magazyn 3.50 Taki jest świat	

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

NIEDZIELA 7 Września

TVP 1	DVB-T
6.25 Słownik polsko@polski 6.55 Słowo na niedzielę 7.00 Msza świę-ta w Krakowie łagiewnikach 8.00 Tydzień 9.05 Kariera Nikodema Dyźmy (2) 10.00 Pan Mama (21, 22) 11.00 Święto Dziękczynienia za Płony 13.30 Między ziemią a niebem 14.00 ★★★★ Miś – komedia Polska 1980, reż. Stanisław Bareja, wyk. Stanisław Tym	
16.05 Dziedzictwo (679) – serial obyczaj. Turcja 17.00 Teleexpress 17.35 Daję słowo. Maciej Orłós: Andrzej Chyra – talk show 18.40 Jaka to melodia? Temat przewodni odcinka to „Posiadanie pasji sposobem na życie”. W ramach akcji charyta-tywnej wystąpią Krystian Herba, Paweł Kidoń i Krzysztof Bober. 19.30 19.30 20.25 Studio eliminacji MŚ strefy UEFA 20.35 (L) Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Mecz w Chorzowie: Polska – Finlandia 23.15 Delikatność – komedia ro- ★★★ mantyczna Francja 2011 Reż. David Foenkinos, Stéphane Foenkinos, wyk. Audrey Tautou, François Da-miens, Bruno Todeschini Śmierć ukochanego burzy sielankowe życie Nathalie. Trzy lata później kobieta poznaje nieśmiałego Szweda, który jest przeciwieństwem jej zmarłego męża. 1.05 Biała odwaga – dramat wo- ★★★ jenny Polska 2024	

TVP 2	DVB-T
5.15 Barwy szczęścia (3207) 5.50 M jak miłość (1871) – serial Polska 6.50 Operacja zdrowie – magazyn 7.30 Pytanie na śniadanie – magazyn 11.05 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – program edukacyjny 11.35 The Voice of Poland – pro-gram rozrywkowy 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej	
15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Zwycięzcy The Voice of Poland – show 16.15 Program rozrywkowy 17.05 Przepis dnia – magazyn 17.15 Harry Wild (1) – serial krym. W. Bryt./Niemcy 2022 18.20 Rodzinka.pl (288) – serial kom. Polska 19.00 Doktor No – film sensacyjny ★★★★ W. Bryt. 1962 Reż. Terence Young, wyk. Sean Connery, Ursula An-dress, Joseph Wiseman Bond prowadzi śledztwo w sprawie morderstwa agenta. Wpada na trop chińskiego naukowca, który prowadzi tajne badania na Wyspie Krabów. 20.55 Chłopiec w pasiastej piza-mie – dramat wojenny ★★★★ W. Bryt./USA 2008 Reż. Mark Herman, wyk. Asa Butterfield, Vera Farmiga, David Thewlis 22.40 Muzyka na dobry wieczór – program muzyczny 23.40 Piranie – film Włochy 2019 ★★★ Reż. Claudio Giovannesi, wyk. Francesco Di Napoli, Viviana Aprea, 1.40 Lokatorka (2)	

Polsat	DVB-T
5.25 Telezakupy TV Okazje – pro-gram reklamowy 6.00 Nowy dzień z Polsat News – magazyn 8.00 Halo tu Polsat – magazyn 11.00 ★★★★ Mulan – film akcji USA/Chiny 2020, reż. Niki Caro, wyk. Yifei Liu, Donnie Yen 13.35 Epoka lodowcowa – film animowany USA 2002, dub. Woj-ciech Malajkat, Cezary Pazura, Piotr Fronczewski	
15.10 Twoja twarz brzmi znajomo – program rozrywkowy 17.30 Awantura o kasę – teleturniej 18.50 Wydarzenia 19.30 Państwo w państwie – program publicystyczny 19.55 Diabeł ubiera się u Prady – ★★★★ komedia USA/Francja 2006 Reż. David Frankel, wyk. Me-ryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt Absolutwenta dziennikarstwa otrzymuje posadę asystenta szefowej magazynu „Run-way”. Początki są trudne, ale choć w końcu staje się jej jej ulubienicą, cena sukcesu jest bardzo wysoka. 22.15 Wyjdź za mnie – komedia romantyczna USA/Chiny/ Japonia 2022 Reż. Kat Coiro, wyk. Jennifer Lopez, Owen Wilson, John Bradley 0.45 Patch Adams ★★★ – dramat USA 1998 Reż. Tom Shadyac 3.15 Świat według Kiepskich (465, 466) – serial kom. Polska 2015 4.40 Disco gramy!	

TVN	DVB-T
5.30 Uwaga! – magazyn 5.45 Bat-wheels – serial animowany USA 5.55 Ukryta prawda – serial fabular-no-dokumentalny Polska 6.50 Bitwa o gości – reality show 7.45 Dzień Dobry TVN 12.00 Kobieta na krań-cu świata – cykl reportaży 13.05 Program rozrywkowy 13.20 Co za tydzień – magazyn 13.55 Afryka Express – reality show	
15.40 Program – serial dok. 15.55 Kot w butach – film animo-wany USA 2011 17.50 Program rozrywkowy 19.00 Fakty 19.45 MasterChef – show 20.55 U Pana Boga w ogródku – ★★★ komedia Polska 2007 Reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierała, Andrzej Beja-Zaborski, Emilian Ka-miński W podlaskim miasteczku, gdzie czas płynie leniwie, a ludzie żyją zgodnie z rytmem natury, CBS ukrywa świadka w procesie mafii... Środkowa część uroczej trylogii Jacka Bromskiego. 23.30 Aquaman i Zaginione ★★★ Królestwo – film sf USA/W. Bryt./Kanada/Australia/Island-ia 2023 Reż. James Wan, wyk. Jason Momoa, Patrick Wilson, Yahya Abdul-Ma-teen II 2.05 Superwizjer 2.50 Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 3.20 Szpital (938) 4.10 Uwaga! – magazyn	

TVN 7	DVB-T
7.05 New Looney Tunes 7.35 ★ Dziedzic maski – komedia USA/Niemcy 2005 9.35 Ukryta prawda 12.40 20-lecie DDTVN 12.55 Ukryta prawda 14.00 20-lecie DD-TVN 14.15 Detektywi 15.15 20-lecie DD-TVN 15.30 Detektywi 16.30 20-lecie DD-TVN 16.45 ★★★★★ Harry Potter i kamień filozoficzny – film W. Bryt./USA 2001 20.00 ★★★★ xXx: Reaktywacja – film sens. USA/ Chiny/Kan. 2017, reż. D.J. Caruso, wyk. Vin Diesel 22.25 ★★★★ 72 godziny – film sens. USA/Fr. 2011 0.50 ★★★★ Wszyscy moi przy-jaciele nie żyją – dramat Polska 2020	
TVP Kultura	DVB-T
11.15 Przez Atlantyk (1) – serial 2020 12.15 Oni wszyscy byli w Montreux 13.20 20 x 20 Lat TVP Kultura 13.45 Sowa odyseja – film anim. 14.15 Kolekcja 14.30 ★★★★★ Człowiek, który zabił Liberty Valance’a – western USA 1962 16.40 Dobry tytuł 17.15 Studio Kultura – niedziela z... 18.05 Majewska – Korcz okrągłe 30 lat 19.00 Benefis Włodzimierza Korcza 21.00 ★★★★★ Chiński syndrom – thriller USA 1979 22.10 Johnny i ja – podróz w czasie z Johnem Heartfieldem 23.55 Uderzenie	
TVP Sport	DVB-T
7.30 Piłka nożna: Eliminacje MŚ strefy UEFA: Holandia – Polska 9.35 Quiz TVP Sport 10.15 Sportowe ABC 10.25 Polska Liga Żeglarska 10.50 (L) Koszykówka: ME mężczyzn: 1/8 finału 13.00 Motorowodna F1H2O: GP Indonezy 13.30 Quiz TVP Sport 14.05 (L) Koszykówka: ME mężczyzn: 1/8 finału 16.20 Sportowe historie 16.45 Studio 17.25 (L) Koszykówka: ME mężczyzn: 1/8 fi-nалу 19.30 Studio 20.40 (L) Piłka nożna: Eli-minacje MŚ strefy UEFA: Mecz w Chorzowie: Polska – Finlandia 23.45 Sportowy wieczór	

TV 4	DVB-T
5.30 Telezakupy TV Okazje 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 7.00 The Americas 8.55 Galileo 10.55 Uroczysko (141, 142) 11.55 ★★★★ Wyspa piratów – film akcji USA/Fr./Wł./Niemcy 1995 14.35 ★★★★ U-571 – dramat USA/Fr./Wł. 2000 17.00 ★★★★ Robin Hood: księżę złodziei – film przygod. USA 1991, reż. Kevin Reynolds, wyk. Kevin Costner, Morgan Freeman, Mary Elizabeth Mastrantonio 20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (53-56) 0.00 STOP Drogówka 1.00 The Americas 3.00 Interwencja 3.25 Lubię Disco! 4.25 Top 10 lista przebojów	
TV Trwam	DVB-T
11.00 PSL – skradziona tożsamość 12.00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV 12.15 Papież Polak do rodaków 13.00 ★★★★ Zerwany kłos – film Polska 2017 14.40 Bogumila, czyli opowieść o Warszaw-skiej Syrenie 15.00 Wieś – to też Polska 16.10 Koncert życzeń 17.00 Natura et Homo 17.30 Sól Ziemi 18.15 Rozmowy niedokoń-czone 19.30 Moja katolicka rodzina 20.00 Informacje 20.20 Różaniec 21.00 Apel Ja-snogórski 22.00 Mocni Jego mocą 22.45 Jak wygrać małżeństwo?	
TV Puls	DVB-T
6.50 Kobra – oddział specjalny (1, 2) – se-rial sens. Niemcy 8.40 Ranczo (99-103) – serial kom. Polska 13.35 ★★ Goście, goście 3: Rewolucja – komedia rom. USA/ Czechy 2016 15.50 ★★★★★ Był sobie pies – film przygod. USA/Indie 2017 17.55 ★★★★★ Powiedz tak – komedia rom. USA/ Niemcy 2001 20.00 ★★★★★ Uprawdzo-na – thriller Fr./USA/W. Bryt. 2008 21.55 ★ Detektyw Knight: Łotr – film sens. USA 2022 0.05 ★★ Król zabójców – film sens. USA/Kan. 2023 2.00 Dyżur	

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Dlaczego warto odwiedzić Muzeum im. Marii Konopnickiej w Suwałkach?

Przede wszystkim dlatego, że mimo iż od śmierci Marii Konopnickiej minęło już ponad 100 lat, to o jej postaci wciąż się mówi. To była niezwykle wartościowa kobieta, która w swoich czasach przełamywała liczne bariery. W naszym muzeum opowieść o Konopnickiej ujęliśmy w bardzo nietypową, zachęcającą formę – narracyjną, scenograficzną, wręcz teatralną. Ponieważ nie posiadamy wielu autentycznych eksponatów związanych bezpośrednio z tą poetką czy jej rodziną, zdecydowaliśmy się właśnie na takie podejście. Współpracowaliśmy z Michałem Urbanem i Markiem Zalińskim, którzy na co dzień pracują również w teatrze. Dzięki nim udało się stworzyć spójną wizję, która ożywia ducha Marii. Muzeum mieści się w domu, w którym Maria spędziła siedem pierwszych lat życia i właśnie ten dom z pewnością miał wpływ na jej osobowość. I choć nie mamy dokumentu potwierdzającego, że się tu urodziła, to na pewno tu mieszkała.

Jak Konopnicka wspominała dom w Suwałkach?

W jednym z listów do suwalczan napisała bardzo pięknie: „Tutaj zaczerpnęłam pierwszą osnowę życia”. Ta myśl przyświecała nam podczas tworzenia wystawy – chcieliśmy pokazać, że duch Marii tu pozostał i że zwiedzający mogą go tu poczuć i lepiej poznać Konopnicką.

Nad wystawą stała o życiu i twórczości Konopnickiej pracowaliśmy przez kilka lat.

Chcieliśmy pokazać Konopnicką nietypowo – nie jako pomnikową autorkę „Roty” czy baśni o krasnoludkach, ale jako kobietę z krwi i kości, która musiała podejmować trudne decyzje. Chcieliśmy pokazać jej literackie poszukiwania, dylematy, relacje rodzinne, jej siłę, wrażliwość, ale też słabości. Ważna była dla nas także siła słowa – to, że Konopnicka tworzyła teksty, które do dziś mają aktualne przesłanie. Osoby odwiedzające nasze muzeum przyznają, że po zwiedzeniu tej wystawy sięgały po mniej znaną twórczość Konopnickiej: nowele, reportaże, listy.

Czyli chcieliście odejść od „szkolnej” Konopnickiej?

Dokładnie tak. Chcieliśmy, by odwiedzający muzeum poznali Konopnicką, która ważyła słowa i tworzyła teksty pełne emocji, refleksji, niekoniecznie tylko z myślą o zamówieniu czy zarobku. Konopnicka pisała o wartościach, które są aktualne cały czas. Bo przecież dobro, miłość, przyjaźń, wrażliwość człowieka się nie zmienia. Mnie zachwyca

W SUWAŁKACH OŻYŁ DUCH MARII KONOPNICKIEJ

Sala z krasnoludkami i wielkimi, pluszowymi grzybami, tajemnicze szuflady i walizki oraz animacje, które można obejrzeć w kolejowym wagonie lub w... wiadrze – to tylko niektóre z atrakcji Muzeum im. Marii Konopnickiej w Suwałkach. Rozmawiamy z Magdaleną Wołowską-Rusińską, szefową tej niezwyklej placówki

Anna Gryza-Aneszko



Magdalena Wołowska-Rusińska: Chcieliśmy pokazać Marię Konopnicką nietypowo – nie jako pomnikową autorkę, ale jako kobietę z krwi i kości

jej kobieca literatura – cykl nowel, w których bohaterkami są kobiety – często zdradzone, zmagające się z poczuciem wstydu, samotnością, trudnymi relacjami czy niechcianą ciążą. Konopnicka pozwala im mówić własnym głosem, nie oceniała ich. Chciałam pokazać, że była taką jak my – zwykłą kobietą ze swoimi wadami. Ale nie po to, by jej umniejszyć, tylko po to, żeby pokazać, że musiała radzić sobie z różnymi przeciwnościami losu – z przeciwnościami rodzinnymi, ze swoim charakterem, i że mimo wszystko potrafiła wziąć to na barki i wybrać swoją drogę życia – drogę wolności i nią kroczyć.

Była kobietą odważną jak na swoje czasy.

Zdecydowanie tak. Dzisiaj o poglądach mówi się otwarcie, ale w jej czasach kobiety były spychane na margines. Konopnicka już od dziecka dostrzegała ten kobiecy świat, który działał „na zapleczu” – w kuchniach, domach, w rozmowach. I właśnie ten świat przekładał się na jej literaturę i poglądy. Ona walczyła o prawa kobiet, choć mówiła, że nie jest feministką. Walczyła, by kobiety miały prawo wyboru, prawo głosu, prawo do pracy, prawo do opieki zdrowotnej, do godnego traktowania.

Muzeum można odwiedzać od sierpnia 2022 roku, a teraz – po dwóch latach – została otwarta druga część ekspozycji. Co możemy aktualnie

oglądać w domu Konopnickiej?

Pierwsza część wystawy zatytułowana jest „Pieśń o domu”, a druga – „W drodze”, ale traktujemy je jako jedną spójną całość. Ekspozycja powstała w dwóch częściach tylko z konieczności podzielenia jej na dwa etapy ze względów finansowych. Wszystko jednak łączy się jednym scenariuszem i jedną myślą przewodnią: poznania Konopnickiej na nowo. Pierwsza sala wprowadza zwiedzającego w przestrzeń „nicości” – wszystko jest białe, symbolicznie czyste. Pojawiają się pytania: kim była Konopnicka? Czy ją znamy? Potem prowadzeni jesteśmy przez wystawę, odnajdując jej myśli, głos, emocje. Zwiedzający mogą usłyszeć

w konsolach jej słowa, zajrzeć w głąb jej poezji podróżniczej, patriotycznej, czy epistolografii. Staraliśmy się tak zbudować narrację, by każdy mógł wyjść z muzeum z własnym obrazem Marii.

Pomagają w tym nowoczesne multimedia.

Tak, ale użyte są bardzo subtelnie. Chcieliśmy, żeby były dodatkiem, a nie dominującym elementem. Są animacje – na przykład w wagonie czy w wiadrze – które pomagają w budowaniu atmosfery. Jest też sala z krasnoludkami, ale nawet ta część nie jest tylko dla dzieci. Pokazujemy w niej, że baśń bywa alegorią życia – i dorośli także mogą odnaleźć w niej ważne prawdy, o których zapomnieli.

Nowa, otwarta w tym miesiącu wystawa jest bardzo bajkowa, baśniowa, kolorowa, ale miejscami... mroczna. Czy jest odpowiednia dla każdego odbiorcy?

Myślę, że ta wystawa jest adresowana bardziej do starszych zwiedzających – młodzieży i dorosłych, niż do dzieci. Choć oczywiście zapraszamy wszystkich, także rodziny z dziećmi. Uprzedzamy jednak, że niektóre elementy mogą być dla najmłodszych zbyt intensywne, trochę mroczne. Ale widzimy, że wystawa dzieciom zazwyczaj się podoba – mogą otwierać szuflady, zaglądać do różnych zakamarków. Natomiast ta głębia treści – kontekst historyczny, emocjonalny, literacki – zdecydowanie skierowane są do starszego widza. Dla dzieci planujemy przygotować kolejną przestrzeń – trwają nad nią prace. Planujemy też przygotowanie audioprzewodnika z dwiema ścieżkami: dla dorosłych i dla młodszych, tak by każde pokolenie mogło zwiedzać wystawę na swój sposób.

Jak narodził się pomysł na taką formułę muzeum?

To był kilkuletni proces. Żartujemy czasem, że nasze muzeum jest „sfeminizowane”, ale chciałam, by to było muzeum literackie, w którym mocno wybrzmiałaby biografia pisarki. Bo twórczość nie bierze się znikąd – ona jest ściśle związana z życiem, emocjami, decyzjami. Chciałam, by z tej wystawy wypłynęła przede wszystkim Maria jako kobieta – zwyczajna i jednocześnie niezwykle. Kobieta, która przeżyła śmierć matki, małżeństwo, trudne relacje z córkami, liczne podróże. I to wszystko miało wpływ na jej twórczość. Chciałam pokazać ją nie tylko jako pisarkę, ale jako człowieka. Dla mnie to celebrytka swoich czasów, kobieta odważna, silna i zaskakująca. Co chwilę odkrywamy

o niej coś nowego i to jest niesamowite.

Pierwsza część wystawy zebrała mnóstwo pozytywnych recenzji. Dużo osób odwiedza muzeum?

Mamy średnio ponad 200 odwiedzających dziennie. Bardzo nas to cieszy. Chciałabym, żeby również mieszkańcy Suwałk – zwłaszcza młodzież szkolna – nas odwiedzali. Dlatego przygotowujemy specjalne lekcje muzealne, które będą łączyć postać Konopnickiej z kontekstem epoki. Wiemy, że musimy wpasować się w szkolny kanon, by młodzież miała szansę nas poznać – najlepiej pod opieką nauczycieli, bo sami rzadko przychodzą. A warto! Nie trzeba jechać daleko – mamy fantastyczne muzeum na miejscu.

Czy zwiedzający mogą przechodzić przez wystawę samodzielnie czy tylko z przewodnikiem?

Można zwiedzać samemu – przygotowaliśmy przewodnik papierowy i będziemy tworzyć jeszcze bardziej rozbudowaną jego wersję. Można też oczywiście wybrać opcję z przewodnikiem – wtedy mamy możliwość usłyszeć opowieści, które nie zawsze są widoczne na pierwszy rzut oka. Dodatkowo na wystawie są kody QR, z których można korzystać także później, w domu.

A co dalej? Planujecie kolejne muzealne projekty?

Tak – rozpoczynamy modernizację „Zaułka Krasnoludków”. Nadal będzie to przestrzeń inspirowana baśnią „O krasnoludkach i sierotce Marysi”, ale jeszcze bardziej rozwinięta. Pojawi się m.in. Król Bystek, który przemówi do odwiedzających i powie, że zaginęły skarby, które trzeba odnaleźć. Cała przestrzeń będzie połączeniem zabawy, edukacji ekologicznej i przyrodniczej. Będą punkty zadaniowe, wyzwania, zagadki, a finałem będzie spotkanie z królową Tatrą, podczas którego okaże się, że największymi skarbami nie są złote monety, tylko dobro, przyjaźń i rodzina. To będzie przepiękna przestrzeń – kolorowa, kwiecista, podświetlana – będzie bajkowo!

To muzeum stało się chyba największą atrakcją turystyczną Suwałk?

Może to zabrzmieć nieskromnie, ale możemy powiedzieć, że wpisujemy się w mapę kulturalną nie tylko Suwałk, ale i całego województwa, a nawet Polski. Nie ma wstydu, by przyprowadzić tu gości – wręcz przeciwnie. To miejsce naprawdę warto odwiedzić. Zapraszamy, odkryjcie Państwo Konopnicką, jakiej nie znacie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZATRUCIA POKARMOWE Czy można jeść ryż ugotowany kilka dni wcześniej?

Ryż to jeden z najpopularniejszych dodatków do naszych posiłków, ale jego przygotowanie potrafi być kłopotliwe. Łatwo więc ulec pokusie i ugotować od razu większą porcję, żeby starczyła na kilka dań.

Niestety, to nie zawsze jest bezpieczne - ryż przechowywany w niewłaściwy sposób może stać się groźny dla zdrowia.

Szczególne zagrożenie dla naszego zdrowia stanowi *Bacillus cereus*, bakteria obecna w ziarnach ryżu. Może ona namnażać się w ugotowanym ryżu pozostawionym w temperaturze pokojowej.

Wytwarzane przez nią toksyny są odporne na po-

nowne podgrzewanie, dlatego odgrzewanie ryżu nie zawsze chroni przed zatruciem.

- Zjedz ryż od razu po ugotowaniu lub szybko schłódź i schowaj do lodówki w szczelnie zamkniętym pojemniku. A jeśli zapomnisz i znajdziesz ryż na blacie po kilku godzinach - wyrzuc go bez zastanowienia! - radzi dietetyczka Anna Jedrej.

Jakie objawy wywołuje bakteria *Bacillus cereus*?

Bacillus cereus to grupa bakterii obejmująca wiele gatunków względnie bezstojnych, gram-bakterii dodatnich. Tego typu bakterie mają kształt pałeczki i tworzą zarodniki. *Bacillus cereus* jest patogenem oportunistycznym. Oznacza to, że

nie zawsze wywołuje chorobę, ale może spowodować zatrucie pokarmowe w sprzyjających warunkach, np. gdy produkt spożywczy jest niewłaściwie przechowywany.

Główne symptomy zatrucia bakterią *Bacillus cereus* to: wymioty, nudności, biegunka, dolegliwości bólowe brzucha.

Do zakażenia dochodzi głównie po spożyciu produktów zbożowych, takich jak ryż, makaron, kasze, które były przechowywane w temperaturze pokojowej przez kilka godzin, z tego powodu tak ważne jest, aby ugotowane produkty zbożowe spożywać od razu lub przechowywać w lodówce.

Jakie są objawy zatrucia pokarmowego?

Objawy zatrucia pokarmowego pojawiają się szybko po konsumpcji nieświeżej żywności, stąd łatwo powiązać oba zdarzenia i określić przyczynę stanu chorobowego. Bywa, że pojawiają się już po godzinie, lecz mogą wystąpić nawet do 48 godzin od zatrucia, co wiąże się z tzw. wylęgnięciem zarodków w organizmie. Zatrucia pokarmowe przeważnie mają łagodny przebieg, a ustąpienie nieprzyjemnych dolegliwości najczęściej ustępuje samoistnie po kilku dniach.



Jak leczyć zatrucie pokarmowe?

Leczenie zatrucia pokarmowego polega przede wszystkim na uzupełnieniu niedoborów wody oraz elektrolitów. Wodę należy podawać często i małymi porcjami. Warto przygotować domowy płyn nawadniający składający się ze szklanki wody, łyżeczki cukru i szczypty soli.

Im więcej płynów chory wypije, tym lepiej. W celu uzupełnienia braków wody i elektrolitów warto skorzystać również ze sklepowych izotoników przeznaczonych dla sportowców.

Te napoje oprócz sodu, potasu i chloru rozpuszczonego w wodzie zapewniają również glukozę, która dodaje siły.

Na tego typu produkty muszą jednak uważać osoby z cukrzycą, gdyż będą powo-

dowały wahania poziomu cukru we krwi.

Co jeść przy zatruciach pokarmowych?

Dieta przy zatruciu pokarmowym powinna być lekkostrawna. Najlepsze będą gotowany biały ryż, kasza jaglana, biały chleb z dżemem lub chuda wędlina i masłem. Budyń z kaszy jaglanej, czy jaglanka na wodzie. Spróbuj się lekkie warzywno-mięsne zupy z ziemniakami i ryżem (ale nie kaszą).

Przy zatruciu pokarmowym trzeba unikać produktów ciężkostrawnych (smażonych i tłustych), a także o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego. Niepolecana jest kawa, mocna herbata, natomiast herbata miętowa lub rumiankowa mogą okazać się zbawienne.

Ziemniaki a cukrzyca typu 2

Monika Górska
monika.gorska@polskaiapress.pl

Są smaczne, sycące i stanowią podstawę naszej diety. Nowe badania ujawniają jednak, że kluczowe dla naszego zdrowia nie jest samo spożycie ziemniaków, ale to, w jakiej formie je podajemy.

Badanie opublikowane w prestiżowym czasopiśmie BMJ przeanalizowało dane pochodzące z trzech dużych baz danych i obejmowało ponad 205 tys. osób w wieku 25-75 lat. Dane były gromadzone w czasie od 4 do 27 lat.

Naukowcy przyjrzyli się dokładnie, jak spożycie ziemniaków – w różnych formach – wpływa na zdrowie uczestników. Wyniki są jednoznaczne: sposób przygotowania ma ogromne znaczenie.

Spożywanie ziemniaków a cukrzyca typu 2

Okazało się, że choć ziemniaki są bogate w witaminę C, błonnik, polifenole, magnez i potas, ich wysoki indeks glikemiczny (szczególnie po obróbce termicznej) może zwiększać ryzyko chorób metabolicznych, a szczególnie cukrzycy typu 2.

Wyniki badania ujawniły, że spożywanie ziemniaków, a szczególnie frytek, znacznie zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

Badanie wykazało, że zwiększenie spożycia ziemniaków o trzy porcje tygo-



Ziemniaki, podstawa naszej diety, mogą mieć wpływ na rozwój cukrzycy typu 2. Naukowcy przeanalizowali ich spożycie w różnych postaciach. Efekty badań są jednoznaczne

dniowo podwyższa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 o 5 proc. (w porównaniu do osób, które nie jedzą ziemniaków wcale).

Jednak sposób przygotowania ziemniaków ma na to duży wpływ, ponieważ największym zagrożeniem okazały się frytki.

Uczestnicy, którzy jedli pięć lub więcej porcji frytek tygodniowo, mieli o 27 proc. wyższe ryzyko rozwoju cu-

krzycy typu 2 w porównaniu do tych, którzy ich unikali. Co więcej, każda dodatkowa porcja frytek tygodniowo wiązała się z 20 proc. wzrostem ryzyka. Badacze zauważyli, że wysoki wskaźnik masy ciała (BMI) odpowiada za około połowę tego niekorzystnego związku.

Co zaskakujące, nie stwierdzono takiego samego, statystycznie istotnego związku w przypadku ziemniaków go-

towanych, pieczonych czy w formie puree.

Dodatkowo wszyscy uczestnicy badania jedli więcej ziemniaków pod inną postacią niż w formie frytek, a mimo to to właśnie frytki prowadziły do rozwoju cukrzycy. To sugeruje, że problemem nie są same ziemniaki, ale proces ich smażenia, który znacząco zmienia ich właściwości odżywcze.

Czym zastąpić ziemniaki?

Wnioski z badania stają się jeszcze ciekawsze, gdy przyjrzymy się zamiennikom. Zastąpienie trzech porcji ziemniaków (w dowolnej formie) tygodniowo produktami pełnoziarnistymi (np. makaronem, pieczywem) zmniejszyło ryzyko cukrzycy typu 2 o 8 proc.

Natomiast zastąpienie ziemniaków pieczonych, gotowanych lub puree tymi produktami zmniejszyło ryzyko rozwoju cukrzycy o 4 proc., a zastąpienie nimi frytek obniżyło to ryzyko aż o 19 proc. Także zamiana frytek na warzywa strączkowe, warzywa skrobiowe i nieskrobiowe, a nawet rafinowane zboża, przyniosła korzyści.

Największym zaskoczeniem było jednak to, że zastąpienie gotowanych lub pieczonych ziemniaków białym ryżem wiązało się z podwyższonym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2.

To pokazuje, jak skomplikowana jest relacja między

węglowodanami a naszym zdrowiem metabolicznym.

Większe spożycie frytek, ale nie pieczonych, gotowanych ziemniaków czy puree ziemniaczanego, wiązało się z wyższym ryzykiem cukrzycy typu 2.

Ryzyko to związane ze spożyciem ziemniaków wydawało się zależeć od rodzaju zastępowanego produktu: zastąpienie ziemniaków produktami pełnoziarnistymi wiązało się z niższym ryzykiem, natomiast zastąpienie białym ryżem wiązało się ze wzrostem ryzyka - napisali w podsumowaniu autorzy badania.

Podsumowując, chociaż ziemniaki są ważnym elementem diety, to frytki i chipsy powinny być spożywane z umiarem. Z kolei gotowane czy pieczone ziemniaki, spożywane z rozsądkiem, nie mają znaczącego wpływu na zwiększenie ryzyka cukrzycy.

Badanie podkreśla, że kluczowe dla profilaktyki jest wybieranie pełnoziarnistych alternatyw i świadoma rezygnacja z przetworzonej żywności.

WAŻNE

Cukrzyca typu 2

Nazywana jest także cukrzycą insulinoniezależną lub cukrzycą wieku dorosłego. Należy do grupy chorób metabolicznych i charakteryzuje się występowaniem wysokiego poziomu glukozy we krwi oraz opornością na insulinę i względny jej niedobór. Jest najbardziej powszechną chorobą przemiany materii, uznaje się ją za chorobę cywilizacyjną. To choroba przewlekła, która występuje zazwyczaj u osób dorosłych, które ukończyły 30. rok życia. Diagnozuje się, wykonując regularne pomiary poziomu glukozy we krwi. Prawidłowy wynik poziomu glukozy we krwi to 70-99 mg/dl.

REKLAMA

0011244350

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW
tel. 600 609 606

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



Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

