

# panorama wałbrzyska

www.walbrzych.naszemiasto.pl

Nr 1



DOLNY ŚLĄSK

**DZIKOWIEC  
ZWYCIĘŻA  
W PLEBISCYCE  
NA ULUBIONĄ  
WIEŻĘ  
WIDOKOWĄ  
ROKU 2025**

str. 9

FOT. STAROSTOW POWIATOWE

WAŁBRZYCH

## Miasto zbuduje nowy budynek. Będzie miał 120 mieszkań i duży podziemny parking

Podpisano umowę na zaprojektowanie bloku na Piaskowej Górze **str. 3**



ZDROWIE



FOT. ADA

## Lekarze wszczepili implant wykonany w technologii 3D

W wałbrzyskim szpitalu przeprowadzono nowatorską operację **str. 4**

STRZEGOM

**Cmentarz pod cmentarzem.** Odnaleziono szczątki 33 niemieckich żołnierzy **str. 6**

DOLNY ŚLĄSK

**Sensacyjne odkrycie.** Nurek szukał wraków samochodów, a znalazł skradzione amerykańskie skrzynie z amunicją **str. 5**

URLOP

**Oto terminy w nowym roku, które dadzą ci nawet kilka dni wolnego „za darmo” str. 10**

Nr ISSN 2082-8446  
Nr indeksu 272663



Janusz  
Michalczyk



## Po co nam jeszcze demokracja?

Zastanawiałem się, czego bym chciał jako obywatel, Polak. Pojawia mi się na pierwszym miejscu słowo „współpraca”. (...) Współpraca to jest umiejętność ludzi mądrych, głupi nie są do niej zdolni - tak do parlamentarzystów na spotkaniu opłatkowym w Sejmie przemówił kilka dni temu abp Adrian Galbas, metropolita warszawski. Sugestia niby prosta i oczywista, ale trudna dziś do przyjęcia, bo w polityce kołtuję się niemal każdego dnia. Kto z kim ma zgodnie i dla ogólnego dobra współpracować? Prezydent z premierem? Koalicja rządząca z opozycją? Episkopat z Ministerstwem Edukacji Narodowej? Rozejrzyjmy się wokół. Z różnych stron pada wezwania, by przemyśleć demokrację, bo inaczej system się załamie, po władzę sięgną nacjonalisci i rozwalą Unię Europejską. Karol Fijałowski, jeden z rozsądniejszych komentatorów na You Tube, rysuje analogię pomiędzy sytuacją Europy i Rzeczypospolitej przed rozbiorem, gdy wewnętrzne konflikty doprowadziły do destrukcji państwa. Wówczas nasze terytorium podzielili między siebie trzej sąsiedzi, a teraz grozi nam, że karty w Europie będą rozdawać Amerykanie, Chińczycy i Rosjanie. Co to jednak znaczy: przemyśleć demokrację? W starożytnych Atenach, a potem w republikańskim Rzymie decyzje podejmowali wolni obywatele, przy czym kobiety i niewolnicy nie mieli głosu. Monarchia oświecona padła, gdy bezlitośnie wykorzystywany lud odważył się na rewolucję pod hasłami: wolność, równość, braterstwo. W amerykańskiej konstytucji zapisano prawo każdego do poszukiwania szczęścia. Wciąż warto zastanawiać się, jak z Polski uczynić silniejsze i lepiej zarządzane państwo. Nie lekceważmy wezwań do współpracy, dopóki nie jest za późno.

### DOLNY ŚLĄSK

## Pięć osób rannych w wypadku

Do groźnego wypadku w powiecie jaworskim doszło w nocy z 29 na 30 grudnia. Na drodze relacji Mysłów-Lipa samochód osobowy wypadł z jezdni i uderzył w drzewo. Podróżowało nim pięć osób.

Poszkodowanych zostało pięć osób. Cztery z nich trzeba było przewieźć do szpitala. Droga została zablokowana.

Strażacy zabezpieczyli miejsce zdarzenia, udzielili pomocy w ewakuacji osobom podróżującym pojazdem, oświetlili teren działań oraz przekazali poszkodowanych pod opiekę zespołów ratownictwa medycznego - poinformowała Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Jaworze.

Okoliczności wypadku ustala jaworska policja.

Strażacy apelują do kierowców o ostrożność. ASZ

### BOGUSZÓW

## Uratowali życie młodemu mężczyźnie

We wtorek, 30 grudnia, druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Boguszowie interweniowali w dramatycznych okolicznościach. Młody mężczyzna zadławił się jedzeniem i zaczął tracić przytomność.

Kiedy strażacy przyjechali wieczorem do jednego z mieszkań przy ul. Kamienogórskiej zastali mężczyznę

nieprzytomnego i bez oddechu. Natychmiast rozpoczęli działania ratownicze, które przywróciły funkcje życiowe.

- W momencie przyjazdu karetki poszkodowanego przekazaliśmy pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego z zachowanymi funkcjami życiowymi - informują w OSP Boguszów. PG

## Nowe świadczenia wspierające

RED  
Dolny Śląsk

**Już 2 stycznia przyjdą pierwsze przelewy w ramach nowego świadczenia wspierającego dla osób z niepełnosprawnościami i chorobami przewlekłymi. Kwoty wypłat wahają się od 751 do 4134 zł.**

Przepisy dotyczące świadczeń wspierających obowiązują od 2024 roku. Osoby, których stan zdrowia w znacznym stopniu ogranicza samodzielne funkcjonowanie. Wysokość świadczenia zależy od liczby punktów przyznanych przez Wojewódzki Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności (WZON) - im wyższa punktacja, tym większe wsparcie finansowe. Miesięczne wsparcie może wynieść od 751 do 4134 zł.

W styczniu 2026 następuje ważna zmiana w przepisach dotyczących świadczeń wspierających. Została bowiem rozszerzona grupa osób uprawnionych do wsparcia finansowego. Nowelizacja objęła osoby, które

w ocenie WZON uzyskają od 70 do 77 punktów.

Pomoc otrzymują osoby z chorobami przewlekłymi, genetycznymi i nieuleczalnymi, które potrzebują wsparcia w codziennych czynnościach. System jest bardziej sprawiedliwy, bo liczy się nie nazwa choroby, ale to, jak bardzo utrudnia ona samodzielne życie.

Pierwszym krokiem aby otrzymać świadczenie wspierające jest uzyskanie orzeczenia o potrzebie wsparcia w powiatowym lub miejskim zespole ds. orzekania (PZON/MZON). Do wniosku należy dołączyć dokumentację medyczną.

Po wydaniu decyzji WZON osoby, które otrzymały co najmniej 70 punktów, mogą złożyć wniosek do ZUS - elektronicznie przez PUE ZUS, platformę Emp@tia lub bankowość internetową. Wniosek złożony w ciągu 3 miesięcy od wydania decyzji pozwoli ci otrzymać wyrównanie za wcześniejsze miesiące.

Świadczenie jest stałe i comiesięczne, nie wpływa na inne formy pomocy - można je łączyć z rentą lub dopłatami z PFRON.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

### BOGUSZÓW-GORCE

## Odeszła artystka Lucyna Wierzbicka

Krewni Lucyny Wierzbickiej przekazali smutną wiadomość o jej śmierci. Członkini Dolnośląskiego Oddziału Związku Artystów Plastyków zmarła w wieku 73 lat.

- W tegoroczne święta zmarła nasza koleżanka Lucyna Wierzbicka - poinformował wałbrzyski oddział Związku Artystów Plastyków.

Informacje potwierdzili bliscy artystki. - Ciocia należała do tego związku, była zawsze uśmiechniętą, pozytywną i wesołą kobietą, uwielbiała pływać i szydeł-

kować - mówi nam Joanna Wierzbicka z Wałbrzyska.

Lucyna Wierzbicka dała się poznać jako lokalna plastyczka. Artystka malowała w oleju i pastelach, a także rysowała ołówkiem. Jej ulubionymi motywami były przede wszystkim portrety, kwiaty i pejzaże. Jej prace można było obejrzeć podczas zbiorowej wystawy w BWA z okazji jubileuszu wałbrzyskiego oddziału Związku Artystów Plastyków.

Pogrzeb odbył się w dniu 30 grudnia 2025 roku na cmentarzu w miejscowości Kuźnice Świdnickie. ASZ

### ZDJĘCIE DNIA



FOT. PAWEŁ GOLEBOWSKI

W Wałbrzychu uczczono pamięć ofiar strasznej katastrofy w Kopalni Węgla Kamiennego „Wałbrzych”. Do tragedii doszło 22 grudnia 1985 roku. O godzinie 15.10 na głębokości 671 m nastąpił wybuchu metanu. W rejonie zagrożenia przebywało wówczas 28 górników, 18 z nich zginęło. Dwaj najmłodsi mieli po 18 lat, najstarszy 42 lata. Co roku o godz. 15.10 roku byli górnicy z wałbrzyskich kopalń, przedstawiciele władz, a także rodziny, przyjaciele, znajomi tragicznie zmarłych spotykają się przy wzniesionym w 2010 roku pomniku na cmentarzu przy ul. Moniuszki upamiętniającym katastrofę. PG

# Powstanie nowy budynek mieszkalny

Adrianna Szurman  
Wałbrzych

**We wtorek (30.12) w Miejskim Zarządzie Budynków podpisano umowę na zaprojektowanie wielokondygnacyjnego budynku przy ul. C.K. Norwida na Piaskowej Górze.**

Umowę na zaprojektowanie budynku wielorodzinnego przy ul. Norwida na Piaskowej Górze w Wałbrzychu podpisał w imieniu miasta Remigiusz Łatka, prezes MZB i Maciej Pindur, właściciel pracowni projektowej Pik w Żorach na Śląsku.

Jak mówi prezydent miasta Roman Szelemej, to bardzo atrakcyjne miejsce zwłaszcza dla rodzin z dziećmi, sąsiadujące z wyremontowanym Parkiem Sybiraków, centrami handlowymi, przychodnią zdrowia, szkołą i przystankami komunikacji miejskiej. Budynek ma być zaprojektowany w taki sposób, by nie przytłoczył znajdującej się tu zabudowy jednorodzinnej.



Podpisano umowę na powstanie nowego budynku przy ul. Norwida w Wałbrzychu, po sąsiedztwie z domkami jednorodzinnymi

## Mieszkania dla młodych

Znajdzie się tu 120 mieszkań na sześciu do siedmiu kondygnacji. Będzie podziemny, dwukondygnacyjny parking,

40 procent mieszkań ma mieć dwa pokoje plus kuchnię i łazienkę, a 60 procent trzy pokoje z kuchnią i łazienką. Powierzchnia mieszkań będzie się wahać od 40 do 75 mkw. 15

proc. będzie mieć udogodnienia dla osób niepełnosprawnych. W budynku znajdą się windy.

- Mieszkania będą projektowane z myślą o młodych lu-

dziach. Zwłaszcza te trzypokojowe są adresowane do rodzin z małymi dziećmi i tak jak to było z mieszkaniami przy ul. Traugutta, właśnie oni będą premiowani przy punktacji, zgodnie z którą mieszkania będą później przyznawane chętnym. Już teraz rozmawiamy o tym, że mamy pięknie wyremontowane place zabaw, tylko pytanie kto będzie się tam bawił, jeśli w mieście nie zechcą pozostać młodzi wałbrzyszczanie albo do niego wrócić - zaznacza prezydent Roman Szelemej.

Jak zauważa, zarządzać budynkiem będzie MZB. Zdaniem prezydenta, spółka jest w dobrej kondycji finansowej i przez wiele lat nie powinna być obciążona np. naprawami, a będzie czerpać zyski z czynszu i wydawać pieniądze jedynie na bieżące utrzymanie, w tym czystości.

## Firma z doświadczeniem

Kacper Nogajczyk, zastępca prezydenta zauważa, że miasto będzie na każdym etapie projektowania akceptować i wносить uwagi do projektu. Gmina

## Nowy obiekt ma być zaprojektowany w taki sposób, by nie przytłoczył znajdującej się tu zabudowy jednorodzinnej

będzie się starała zdobyć dofinansowanie do budowy ze środków zewnętrznych.

Firma, która zgodnie z dzisiejszą umową zajmie się projektowaniem budynku ma 40-letnie doświadczenie na rynku i może pochwalić się wieloletnią współpracą z samorządami.

- Mam sentyment do Wałbrzycha i okolic, które muszę przyznać pięknie się rozwinęły przez ostatnie lata. Choć urodziłem się na Śląsku, przez wiele lat mieszkałem w Strzegomiu i Bolesławcu, chętnie zaglądałem w te okolice, m.in. na maratony rowerowe do Boguszowa - Gorc - zaznacza właściciel firmy, Maciej Pidnur.

Projekt ma być gotowy za 10 miesięcy. A miasto myśli o budowie jeszcze jednego, podobnego budynku na Piaskowej Górze na działce po boisku szkoły nr 37.

REKLAMA

0011456314

## Odłóż telefon, podaruj czas

**Komputer, smartfon i internet to nie tylko wiele możliwości rozwoju dla dziecka, to też wiele zagrożeń. - Coraz większym problemem dla dzieci i młodzieży jest uzależnienie od świata wirtualnego. To zjawisko, przybierające na sile, które w efekcie doprowadza do tego, że młody człowiek przestaje radzić sobie z trudnościami i nie rozwija się intelektualnie, nie umie budować więzi i traci kontakty społeczne - mówi psychiatra Kinga Kowalewska, lekarz kierujący Oddziałem Psychiatrycznym, zastępca kierownika Centrum Zdrowia Psychicznego ds. medycznych. - Obserwujemy także niepokojący brak umiejętności do spędzania wolnego czasu bez telefonu, zarówno w domu, jak i poza domem, niechęć do poszukiwania dodatkowych zainteresowań czy zajęć - dodaje.**

Centrum Zdrowia Psychicznego działające w Specjalistycznym Szpitalu im. Dra Sokołowskiego w Wałbrzychu prowadzi kampanię społeczną „Rodzicielska relacja - wzmacnianie więzi w profilaktyce e-uzależnień”, w ramach której odbyła się m.in. seria bezpłatnych warsztatów dla rodziców i opiekunów. Przedsięwzięcie jest finansowane ze środków budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

- Zależy nam na tym, aby skutecznie wspierać dorosłych w rozumieniu powagi zagrożeń związanych z e-uzależnieniami wśród dzieci i młodzieży - tłumaczy psychiatra Kinga Kowalewska. - Naszym celem jest też nauka bezpiecznego korzystania z technologii w rodzinie. Drogą do tego jest nie tylko zdrowy rozsądek, ale przede wszystkim jest nią wzmocnienie relacji w rodzinie, poświęcenie się zajęciom i aktywnościom, podczas których jest przestrzeń do rozmowy i ofiarowania wzajemnej uwagi - zaznacza.

### Zwróć uwagę, jeśli dziecko:

- ma ciągłą potrzebę korzystania z komputera lub telefonu i nie umie się od nich oderwać
- reaguje rozdrażnieniem lub nawet agresją na utrudnienia w dostępie do komputera lub telefonu
- izoluje się od rodziny i rówieśników
- zatracza się w świecie wirtualnym, przedkładając go nad rzeczywistość wokół siebie (szkołę, dom)
- ma problemy z koncentracją
- ma problemy ze snem

### Uzależnienie od świata wirtualnego może doprowadzić do tego, że dziecko:

- przestaje radzić sobie z trudnościami
- nie rozwija się intelektualnie, nie umie spędzać wolnego czasu w domu i poza domem, nie ma dodatkowych zainteresowań ani zajęć
- zamyka się w sobie, traci kontakty społeczne, nie umie budować więzi
- ma fałszywy obraz idealnego ciała.

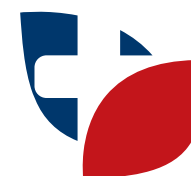


### Co zrobić, aby zapobiegać?

1. Ustal wspólne zasady korzystania z telefonu. Razem z dzieckiem ustalacie ramy: ile czasu dziennie jest ok, kiedy i w jakich sytuacjach nie używamy telefonu, np. przy posiłku, przed snem, w aucie, na spacerze. Pokazuj,

że obecność jest ważniejsza niż dostępność online.

2. Wyłączcie ekrany na godzinę przed snem. Światło z ekranu zaburza sen. Warto wprowadzić rytuał wyciszenia. Zamiast scrollowania: książka, rozmowa, muzyka, relaks.
3. Rozmawiaj o tym, co dzieci robią w sieci. Nie oceniaj, ale pytaj, interesuj się, bądź obok, pokaz, że można się do ciebie zwrócić,



**Specjalistyczny Szpital**  
im. dra Alfreda Sokołowskiego  
w Wałbrzychu

**CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO**  
ul. Batorego 4, 58-300 Wałbrzych  
tel. 74 64 89 878

**Punkty Pomocy Psychologicznej**  
tel. 885 460 354

- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny

tel. 885 456 352

- Poradnia Psychologiczna dla Dzieci
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
- Poradnia Terapii Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży

jeśli coś zaniepokoi lub zrani w sieci.

4. Bądź przykładem, bo dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli sam ciągle sięgasz po telefon, to dziecko zrozumie, że to normalne. Dlatego odłóż urządzenie, kiedy jesteś z rodziną. Pokaż, że realny kontakt jest ważniejszy.
5. Kontroluj. Włącz ustawienia prywatności i programy antywirusowe. Młodszym dzieciom włącz kontrolę rodzicielską, w tym bezpieczne wyszukiwanie.
6. Dzieci do ukończenia drugiego roku życia w ogóle nie powinny

się stykać z mediami elektronicznymi. Nie pokazuj tak małym dzieciom bajek ani gier np. w telefonie, nawet jeśli to prosty sposób na chwilę odpoczynku dla rodzica.

### Gdzie szukać pomocy?

Gdy dziecko tego wymaga - zwróć się po pomoc medyczną. W zależności od sytuacji zwróć się do psychologa lub psychologa szkolnego. W trudniejszych przypadkach pomoc może lekarz psychiatra. W każdym przypadku rodzic lub opiekun musi zgodzić się na leczenie dziecka.

**ZDROWIE** SIOSTRA GENOWEFA MOŻE DZISIAJ NORMALNIE CHODZIĆ

# Lekarze wszczepili implant z drukarki 3D

Adrianna Szurman  
Wałbrzych

**W miejscowym szpitalu przeprowadzono operację wszczepienia implantu stawu biodrowego wykonanego w technologii 3D. Lekarze operowali bez zamiennika, jeśli coś poszłoby nie tak, mogłoby się skończyć dramatem.**

Siostra Genowefa z Jeleniej Góry cierpiąca od roku. Groziło jej trwałe kalectwo. By w ogóle mogła funkcjonować, konieczne było codzienne łykanie tabletek przeciwbólowych, a o samodzielnym chodzeniu nie było mowy. Wszystko przez to, że w jej stawie biodrowym oblużowała się stara endoproteza, którą wszczepiono kilkanaście lat temu.

Na ratunek przyszedli lekarze z wałbrzyskiego szpitala, którzy użyli specjalnego implantu, wykonanego z myślą o siostrze Gieni w technologii 3D. Można go porównać do garnituru uszytego na miarę. Co ciekawe operacji nie podjął się inny ośrodek, gdzie siostra przygotowywana była do zabiegu, zdecydował się na to wałbrzyski zespół.

## Nie Warszawa, a Wałbrzych

Jak mówi ordynator oddziału ortopedii pourazowej dr Krzysztof Kudłacik, także na peryferiach województwa, dzieje się duża medycyna. Wałbrzych jest tego dowodem.

- To nie są częste zabiegi, ale są wyjątkowe, bo nie możemy u takich pacjentów zastosować implantów, które są dostępne na rynku i produkowane seryjnie. Uszczerbek



Sala operacyjna w Wałbrzychu. To tu wykonano skomplikowany zabieg wszczepienia implantu 3D



Dr Joanna Grzesik, zastępca dyr. szpitala w Wałbrzychu mówi, że dobro pacjenta jest najważniejsze, a pani Genowefa czuje się dobrze

tkanki kostnej i zmiany wywołane oblużowaniem starej endoprotezy, wymagały zastosowania indywidualnego

implantu, który musiał być zaprojektowany i wykonany dla pacjentki. Jest wyjątkowy i jednorazowy. Pacjentka była

przygotowywana w innym ośrodku, ale tam z przyczyn formalnych zabieg się nie odbył. A z racji naszego doświadczenia i umiejętności, zostaliśmy poproszeni o wykonanie tej operacji - mówi dr Konrad Kudłacik, ordynator oddziału ortopedii wałbrzyskiego szpitala.

Jak dodaje, nie jest to pierwszy tego typu zabieg w wałbrzyskim szpitalu, ale pierwszy jeśli chodzi o rewizję pierwotnej endoprotezy, która była wszczepiana kilkanaście lat temu.

- Wykorzystaliśmy fakt, że implant został wcześniej przygotowany. To są zabiegi zarezerwowane głównie dla onkologii ortopedycznej, czyli tam gdzie pojawiają się zmiany nowotworowe w tkance kostnej i trzeba resekować dużą część kości. Żeby nie okaleczać pacjenta, trzeba zastosować coś,

dzięki czemu będzie mógł on dalej samodzielnie chodzić i my takie zabiegi wykonywalibyśmy. Natomiast ten zabieg, to nowe otwarcie endoprotezoplastyk rewizyjnych, z którymi prawdopodobnie będziemy się spotykali coraz częściej - tłumaczy doktor Kudłacik.

I podkreśla wagę operacji obciążonej ryzykiem. Implant, który otrzymała siostra Genowefa jest indywidualny, jednorazowy, jednostkowy, wyjątkowy. Nie ma dwóch takich samych, stąd konieczność dobrego zgrania zespołu. W gotowości muszą być operatorzy, personel oddziału i boku operacyjnego, a także fizjoterapeuci. Często salę operacyjną trzeba zarezerwować na cały dzień.

## Na końcu jest urzędnik z NFZ

Nad całością w tym przypadku czuwał dr Krzysztof Rak, zastępca lekarza kierującego oddziałem ortopedii pourazowej. Już kilka razy przeprowadzał podobne zabiegi.

- Zaczyna się wszystko od tego, że ktoś musi mieć pomysł wtedy, kiedy wiadomo że u danego pacjenta nie poradzimy sobie z problemem przy wykorzystaniu zwykłego, seryjnego implantu. Aby użyć implantu 3D, trzeba znaleźć firmę, która mogłaby przygotować taki implant. Jeśli się uda, przesyłamy jej zdjęcia z tomografu i nasze uwagi, przygotowujemy pro-

**Cena drukowanego implantu jest znacznie droższa od seryjnego. Ten dla siostry Gieni kosztował ponad 100 tys. zł**

jekt i jeżeli dyrekcja akceptuje pomysł i finansowanie, wtedy składamy takie zamówienie, czekamy na wydruk, który trwa od kilku do kilkunastu tygodni. Implant przychodzi z zestawem narzędzi i procedurą, a także modelami anatomicznymi - wyjaśnia dr Rak.

Jednym z problemów jest cena drukowanego implantu, który jest znacznie droższy od implantu seryjnego. Ten dla siostry Gieni kosztował ponad 100 tys. zł. Za procedurę musiał zapłacić szpital ryzykując, czy urzędnicy z Narodowego Funduszu Zdrowia zaakceptują i rozliczą wydatki.

- Dobro pacjentów na pierwszym miejscu, to była operacja interwencyjna. Myślę, że jest to dobre otwarcie, by takie zabiegi wykonywać częściej i nieść pomoc pacjentom, dla których jest to jedyna szansa na sprawność - mówi dr Joanna Grzesik, zastępca dyrektora wałbrzyskiego szpitala ds. lecznictwa.

Jak zaznacza doktor Rak, w większości przypadków na szczęście lekarze są w stanie poradzić sobie przy użyciu seryjnych implantów.

Jeszcze kilkanaście lat temu pacjenci z tak oblużowaną endoprotezą i ubytkiem w kości, skazani byłiby na trwałe kalectwo, bo operacja byłaby niemożliwa. Dzięki temu, że są możliwości, by wykonać implant na miarę, siostra Gienia może dzisiaj chodzić bez problemów. Na zabieg od momentu uruchomienia procedury czekała tylko miesiąc.

Fizjoterapeutka Anna Magdziarczyk podkreśla, że rehabilitacja zaczyna się w zasadzie od razu po zabiegu, bo już następnego dnia następuje tzw. pionizacja pacjenta.

# Starszy mężczyzna został śmiertelnie potrącony przez pociąg osobowy

Adrianna Szurman  
Jedlina-Zdrój

**W poniedziałek (22 grudnia) po godz. 16 doszło do tragedii na torach. W wyniku potrącenia przez pociąg zginął 64-letni mężczyzna.**

Maszynista zauważył mężczyznę ok. 60 metrów przed czołem pociągu. Nadał dźwięki

ostrzegawcze, ale starszy pan nie reagował i siedł dalej torami.

- Pociąg osobowy jadący z Jedliny-Zdroju w kierunku Jugowic, wyjeżdżając z łuku torów, zauważył osobę idącą torowiskiem, w miejscu do tego niedozwolonym. Maszynista natychmiast rozpoczął hamowanie oraz nadawał sygnały ostrzegawcze, jednak

mimo podjętych działań, po kilku sekundach doszło do potrącenia mężczyzny - mówi Agnieszka Głowacka - Kijek z wałbrzyskiej policji.

64-latek zginął na miejscu. Tragedia rozegrała się na starym dworcu „Jedlinka”. Na miejscu do późnych godzin pracowali policjanci pod nadzorem prokuratora, technik kryminalistyki i przedstawiciel

komisji ds. wypadków kolejowych. Przez ten czas ruch pociągów został wstrzymany.

To kolejny tragiczny wypadek na torach na Dolnym Śląsku. Przypomnijmy, że w niedzielę (21 grudnia) na przejeździe kolejowym w Ziębicach w powiecie ząbkowickim zginęło małżeństwo. Kobieta i mężczyzna mieli po 31 lat, osierociło 2-letnie dziecko.



Policjanci pracowali pod nadzorem prokuratora

# Sensacyjne odkrycie na dnie jeziora

Przemysław Kaczałko  
Dolny Śląsk

**Do niesamowitego znaleziska dotarł pletwonurek pochodzący z Wałbrzyska - Marcel Korkuś, który w Jeziorze Pilchowickim (gm. Wleń) poszukiwał dwóch wraków samochodów. Oprócz nich znalazł też amerykańskie skrzynie z amunicją.**

- Mocne odkrycie na Jeziorze Pilchowickim! To, co miało być rutynową weryfikacją sygnałów z sonaru, zamieniło się w jedną z najbardziej zaskakujących akcji, jakie prowadziłem - mówi Marcel Korkuś, profesjonalny pletwonurek pochodzący z Wałbrzyska.

15 grudnia, podczas działań poszukiwawczych w Jeziorze Pilchowickim, sonar wskazał dwa zatopione auta. Jak relacjonuje odkrywca, pod wodą czekała na niego kolejna niespodzianka.

- Oprócz samochodów natrafiłem na dziwnie wyglądające skrzynie. Ich wojskowe oznaczenia wzbudziły mój niepokój, dlatego zdecydowa-



**Marcel Korkuś, rekordzista świata w nurkowaniu, badał zatopione auta w Jeziorze Pilchowickim, a znalazł całkiem coś innego...**

łem się wydobyć jedną z nich na powierzchnię - relacjonuje Korkuś.

Okazało się, że skrzynia była wypełniona współczesną amunicją różnych kalibrów.

- Mogę potwierdzić, że 30 grudnia pletwonurek ujawnił

i wyciągnął z Jeziora Pilchowickiego m.in. skrzynię z amunicją. Jej pochodzenie i okoliczności jej znajdowania się w jeziorze są badane przez policjantów - powiedziała nam mł. asp. Olga Łukasiewicz, oficer prasowa Ko-

mendy Powiatowej Policji w Lwówku Śląskim.

Czy znalezisko ma związek z kradzieżą amerykańskich skrzynek z amunicją z 2023 roku?

Na początku czerwca 2023 r. na stacji w Węglińcu z po-

ciągu amerykańskiej armii ukradziono cztery skrzynie z amunicją. W związku z tą sprawą zatrzymano trzech mężczyzn w wieku 26, 34 i 39 lat. Wówczas prokuratura informowała, że skrzynie zostały odnalezione w sta-

**Znalezione skrzynie ze współczesną amunicją na 100 procent są amerykańskie, ze względu na oznaczenia na nich**

wie w Starym Węglińcu, więc nie ma pewności, czy faktycznie wszystkie zostały wtedy odnalezione, czy mają one inne pochodzenie.

To nie jedyne odkrycia, których dokonał pletwonurek, bowiem na sam koniec wydobyl jeszcze karabin. Jak podkreśla, jego stan oraz fakt niedawnego spuszczenia wody ze zbiornika wykluczają, by broń przebywała pod wodą od czasów II wojny światowej. W dalsze działania, obok policji, zaangażowano Żandarmerię Wojskową oraz nurków saperów ze Świnoujścia.

- Znalezione skrzynie na 100 procent są amerykańskie, ze względu na oznaczenia na nich. Znaleziony karabin, skrzynie oraz auta to osobne znaleziska, które nie wiążą się ze sobą - dodał Marcel Korkuś.

FOT. FB MARCEL KORCUŚ (2)

REKLAMA

0011456371

## #zamieszkajwUzdrowisku – Szczawno-Zdrój zaprasza nowych mieszkańców

**Szczawno-Zdrój, jedno z najbardziej znanych uzdrowisk Dolnego Śląska, zachęca do zamieszkania w malowniczo położonej miejscowości. Blisko pięciotysięczne uzdrowisko łączy ciszę i spokój z doskonałą komunikacją – w zasięgu ręki znajduje się Wałbrzych, Świdnica, a nawet Wrocław.**

W ostatnich latach Szczawno-Zdrój dynamicznie się rozwija, inwestując w ekologię, turystykę i infrastrukturę. Gmina oferuje na sprzedaż działki budowlane zarówno pod budownictwo jednorodzinne, jak i wielorodzinne.

- To doskonała lokalizacja dla młodych osób i rodzin z dziećmi, które będą mogły szybko i bezpiecznie dotrzeć do szkoły, przedszkola czy żłobka – podkreśla burmistrz Marek Ćmikiwicz.

Ulica Leśna, w pobliżu oferowanych działek, to spo-

kojna enklawa z pięknym widokiem na Chełmiec. Bliższa stąd do Parku Ułanów Legii Polsko-Włoskiej.

Mieszkańcy Szczawno-Zdroju mają dostęp do szerokiej oferty rekreacyjnej i kulturalnej oraz dwóch dużych Parków: Zdrojowego i Szwedzkiego. Słoneczna Polana oferuje plac zabaw, siłownię plenerową, skatepark oraz trasę rowerową 4X, a Dolnośląski Rowerowy Park Umiejętności przyciąga miłośników dwóch kółek. Na Wzgórzu Gedymina znajdują się malownicze stawy oraz popularna Wieża Widokowa.

Uzdrowisko organizuje też liczne imprezy kulturalne i sportowe, łącząc kontakt z naturą z wygodą życia w dobrze skomunikowanej miejscowości. Dla tych, którzy szukają spokoju, a jednocześnie chcą być blisko większego miasta, Szczawno-Zdrój jest idealnym wyborem.

**Budowa odcinka ul. Leśnej w Szczawnie-Zdroju prowadzącej do terenów inwestycyjnych pod budownictwo mieszkaniowe**

**Zakończyły się prace związane z budową odcinka ul. Leśnej wraz z przebudową skrzyżowania z ul. Kolejową.**

**W ramach zadania powstała droga wewnętrzna, stanowiąca kluczowy element infrastruktury terenu. Nowy odcinek zapewnia wygodny i bezpieczny dojazd do posesji przy ul. Leśnej, a jednocześnie porządkuje ruch w rejonie osiedla.**

**Inwestycja obejmowała również budowę kompletnej sieci kanalizacji deszczowej, której zadaniem jest sku-**



**teczne odprowadzanie wód opadowych z nawierzchni drogi. Dzięki temu ograniczone zostanie ryzyko podtopień i uszkodzeń jezdni, co przełoży się na trwałość wykonanej infrastruktury.**

**Wzdłuż nowej trasy zamontowano nowoczesne oświetlenie uliczne, poprawiające widoczność po zmroku i podnoszące poziom bezpieczeństwa pieszych oraz kierowców.**



**DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW RZĄDOWEGO FUNDUSZU ROZWOJU DRÓG**

**Budowa odcinka ul. Leśnej w Szczawnie-Zdroju prowadzącej do terenów inwestycyjnych pod budownictwo mieszkaniowe**

DOFINANSOWANIE 2 076 986,62 zł  
CAŁKOWITA WARTOŚĆ 3 461 644,37 zł

DATA PODPISANIA UMOWY  
grudzień 2024 r.



Ślisko na ulicach i chodnikach Wałbrzyska i regionu

## Trzy razy więcej interwencji na SOR

Adrianna Szurman  
Wałbrzych

**Mroźna pogoda zbiera żniwo w postaci licznych potłuczeń i złamań. Tylko 28 grudnia od rana medycy udzielili pomocy ponad 30 osobom z urazami - a jak podkreśla Iwona Krysiak, spodziewają się kolejnych pacjentów.**

- Mamy trzy razy więcej interwencji niż w inne dni. Na ulicach jest szklanka, co wpływa na liczbę pacjentów z urazami, które zgłosiły się 28 grudnia na Szpitalny Oddział Ratunkowy - mówi Iwona Krysiak ze Szpitala im. Sokołowskiego w Wałbrzychu.

Jak dodaje, urazów jest cały wachlarz, od bolesnych stłu-

czeń, po skomplikowane złamania. Niestety, na wałbrzyjskim SOR-ze spodziewają się kolejnych pacjentów.

- Nie wszyscy, którzy się przewrócili i coś sobie zrobili, zgłosili się do szpitala czy na nocną świąteczną opiekę zdrowotną. Można przypuszczać, że kiedy ból będzie się nasilać, albo pojawi się opuchlizna, zgłoszą się - tłumaczy rzeczniczka.

I apeluje, uważajcie na chodnikach i jezdniach. Na całym Dolnym Śląsku jest dzisiaj gołoleź. Kilkanaście interwencji odnotowało Pogotowie w Jeleniej Górze. Ślisko także w Legnicy i we Wrocławiu. Było sporo wypadków i kolizji. Na boku wyładował m.in. samochód straży pożarnej.

# Szczałki niemieckich żołnierzy znaleziono pod cmentarzem

Jerzy Wójcik  
Strzegom

**Od lat istnieje w tym miejscu cmentarz katolicki, mało kto zdawał sobie sprawę, że głębiej pod ziemią zostali pochowani niemieccy żołnierze. Dzięki działaniom Pracowni Badań Historycznych i Archeologicznych Pomost, udało się dotrzeć - jak na razie - do 33 mogił sprzed lat.**

Prace o których mowa, prowadzone są w niewielkiej miejscowości Tomkowice pod Strzegomem (w pobliżu głównej trasy z Wrocławia do Jeleniej Góry). Pracownia Badań Historycznych i Archeologicznych Pomost, zajmująca się poszukiwaniem mogił z okresu II wojny światowej, przygotowywała się do tego od 5 lat. W 2020 roku rozpoczęto starania o wszystkie niezbędne pozwolenia, a na wspomniany teren obecnego cmentarza katolickiego, udało się wejść dopiero w tym roku.

- Według dokumentów archiwalnych, na cmentarzu ewangelickim w Tomkowicach (wówczas Thomaswaldau) w 1945 roku pochowano ponad 70 niemieckich żołnierzy. Do dziś na powierzchni nie zachowały się żadne ślady grobów z tamtych czasów, a teren został przeznaczony na nowe pochówki w ramach obecnego



Badacze odkryli szczątki niemieckich żołnierzy pod cywilnymi mogiłami

cmentarza katolickiego - wyjaśniają za pośrednictwem mediów społecznościowych badacze Pomostu. - Analiza kartograficzna pozwoliła nam jednak wytypować miejsce do rozpoczęcia prac sondażowych. Już

**W 1945 miało tam zostać pochowanych ponad 70 niemieckich żołnierzy. Obecnie nie ma tam żadnych śladów grobów**

pierwszego dnia działań natrafiliśmy na rząd pojedynczych grobów wojennych. Prace postępują stopniowo ze względu na współczesne zagospodarowanie terenu i znaczną głębokość pochówków. Dotychczas udało nam się odnaleźć groby 33 żołnierzy niemieckich, przy których znajdowało się 11 tak zwanych nieśmiertelników - dodają.

To nie jest koniec prac Pomostu w tym miejscu. Badacze spróbują odnaleźć kolejne szczątki w Tomkowicach, w przyszłym roku. Jak infor-

mują, kolejne odnalezione przy szczątkach żołnierzy przedmioty, będą przekazywane do Izby Tradycji Ziemi Strzegomskiej, gdzie w przyszłości będzie można je zobaczyć.

Organizacja POMOST zajmuje się poszukiwaniem mogił żołnierskich oraz cywilnych z okresu II wojny światowej. Swoje działania prowadzą na terenie woj. dolnośląskiego, lubuskiego, kujawsko-pomorskiego, opolskiego, wielkopolskiego oraz zachodniopomorskiego.

## Przestał płacić za leasing

Paweł Gołębiowski  
Głuszcza

**Do 5 lat więzienia grozi mieszkańcowi Głuszycy, który przywłaszczył sobie samochód osobowy o wartości blisko 65 tysięcy złotych. Mężczyzna wziął ten pojazd w leasing, ale w pewnym momencie przestał płacić zobowiązania.**

Firma, z którą mężczyzna miał podpisaną umowę finansową nie mogła nawiązać z nim kontaktu.

- Jako że indywidualne poszukiwania mężczyzny, który jak się okazało przebywał za granicą, nie przyniosły przedstawicielom firmy pozytywnego rezultatu i nie odzyskali oni przez dłuższy czas samochodu, dlatego ostatecznie o zdarzeniu powiadomili Policję - informują w wałbrzyskiej Policji.



Policjanci odzyskali przywłaszczony przez 53-latkę samochód

Sprawą zajęli się funkcjonariusze z komisariatu w Głuszczy. Po tym jak 53-latek wrócił do Polski zatrzymali go i odzyskali samochód o wartości 64 900 zł. Był zaparkowany na terenie jednej z głuszczyckich posesji.

Mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego podczas przeprowadzonych we wtorek czynności procesowych przyznał się do popełnienia przestępstwa i stanie niebawem przed sądem.

## Papiery odbierzesz w urzędowacie

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**Od 30 grudnia przy Starostwie Powiatowym działa urzędomat. Teraz, żeby odebrać tam pewne dokumenty nie trzeba stać w kolejce.**

Urzędomat stanął przed budynkiem starostwa. Korzystać z niego można codziennie, przez całą dobę, także poza standardowymi godzinami pracy urzędu. Działa podobnie jak paczkomat.

- Dokumenty umieszczone są w bezpiecznych skrytkach, do których dostęp uzyskuje się za pomocą indywidualnego kodu - informują w starostwie.

Wyjaśniają, że z rozwiązaniem mogą korzystać osoby załatwiają sprawy w Wydziale Komunikacji, w szczególności dotyczące rejestracji pojazdów



Pod koniec 2025 roku przed budynkiem Starostwa Powiatowego w Wałbrzychu staną urzędomat

oraz odbioru dowodów rejestracyjnych.

Podczas składania wniosku w Starostwie Powiatowym należy wskazać chęć odbioru dokumentu za pośrednictwem urzędomatu oraz podać ak-

tywny numer telefonu. Po przygotowaniu dokumentu urząd przesyła wiadomość SMS zawierającą indywidualny kod PIN, który umożliwia otwarcie odpowiedniej skrytki i odebranie dokumentu.

**WAŁBRZYCH** OKOŁO 6 MLN ZŁOTYCH MOŻE BYĆ PRZEZNACZONE NA STOLARKĘ OKIENNĄ

# W wielkim gmachu wymienią setki okien

Elżbieta Węgrzyn  
elzbieta.wegrzyn@polskapress.pl

**Ogromny, zabytkowy, dwuskrzydłowy gmach wałbrzyskiego I Liceum Ogólnokształcącego przejdzie przemianę tuż przed swoimi setnymi urodzinami. Największym wyzwaniem dotyczącym tej perły modernizmu jest wymiana setek jego okien. Poszukiwany jest wykonawca tego zadania.**

- Ogłosiliśmy przetarg na termomodernizację I liceum, wkrótce również ogłosimy przetarg dotyczący budynku II liceum - wyjaśniał Roman Szelęmej, prezydent miasta podczas grudniowej sesji Rady Miejskiej Wałbrzyska.

Około stu okien jest na froncie ogromnego modernistycznego gmachu I LO położonego przy ul. Paderewskiego 17 w zabytkowym zespole urbanistycznym dzielnicy Nowe Miasto. Kolejna setka okien zdobi elewację tylną, do tego węższe boki gmachu i jego drugie skrzydło. To okna drewniane, część

z nich po renowacjach, większość oryginalna - stuletnia. Budynek tej wiekowej szkoły wpisany w 2006 roku do rejestru zabytków czeka termomodernizacja. Właśnie poszukiwany jest wykonawca tego zadania, nie będzie ono łatwe z uwagi na zabytkowy charakter budynku i jego wielkość. Do tego, prace będą prowadzone w trakcie pracy szkoły.

Zadanie „Poprawa efektywności energetycznej budynku I Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi zlokalizowanego przy ul. I. Paderewskiego 17 w Wałbrzychu” może kosztować około 12 mln zł, z czego niemal połowa może być przeznaczona na stolarkę okienną.

- Na zewnątrz niewiele się zmieni, ale wymienimy wszystkie okna, system ogrzewania, kaloryfery, wentylację, system oświetlenia, system zaopatrzenia w energię elektryczną. Cała szkoła będzie niestety przez parę miesięcy placem budowy - zaznacza prezydent miasta. Zainteresowane firmy mogą składać oferty do 7 stycznia 2026.



Budynek w 2006 roku został wpisany do rejestru zabytków

**Wśród planowanych prac są m.in.:**

- docieplenia stropu nad ostatnią kondygnacją

- i aulą, a także ścian strychu i za sceną auli
- wzmiankowana wymiana stolarki okiennej i drzwiowej zewnętrznej (ma się od-

być zgodnie z wytycznymi Dolnośląskiego Województwa Konserwatora Zabytków), zamurowane będą okna w suterenie,

- wykonana będzie impregnacja ogniochronnej więźby dachowej,
- zamontowane będą pompy ciepła w układzie z kotłem gazowym,
- planowany jest remont kotłowni, wymiana całej instalacji c.o. z izolacją przewodów, i montażem grzejników,
- planowane jest wykonanie modernizacji systemu wentylacji sali gimnastycznej i zaplecza szatni oraz sanitariatów z odzyskiem ciepła,
- budynek zyska też nową sieć teleinformatyczną - monitoringu wizyjnego CCTV.

Termin realizacji prac w I LO a wynosi do 8 miesięcy od dnia podpisania umowy lecz nie później niż do 30 września 2026.

Całe zadanie, obejmujące termomodernizację ośmiu budynków miejskich - w tym I i II LO, jest finansowane w 85 procentach ze środków europejskich, z Funduszu Sprawiedliwej Transformacji. Te inwestycje muszą zostać zakończone i rozliczone do końca 2026 roku. ©©

## Górnik Zamek Książ nie dał rady Twardym Piernikom

Paweł Gołębiowski  
Wałbrzych

**W meczu koszykarzy z Wałbrzyską z Arriva Lotto Twardymi Piernikami Toruń było prawie wszystko - pełna hala Aqua Zdroju, tradycyjnie znakomity doping wałbrzyskich kibiców, konkurs dla kibiców i występy cheerleaderki.**

W sobotę 27 grudnia, we własnej hali, zespół trenera Andrzeja Adamka przegrał z drużyną z Torunia 64:71.

Od pewnego czasu nad wałbrzyszanami jakby zawisło fatum - kontuzje i choroby dopadają ich jedno po drugim. Grając w okrojonym składzie Górnika kilka dni temu gasł w meczu ze Startem w Lublinie (przegrał 79:85) i teraz tracił moc w starciu z Arrivą Lotto Twardymi Piernikami. Pierwsza kwartał wałbrzyskanie wygrali 19:13, ale kolejne odsłony były już na korzyść gości. Może gdyby gospodarze nie spudłowali 9 (na 20) rzutów wolnych, gdyby trafili więcej rzutów z dystansu (trafili 5 na 22), nie popełnili aż 16 strat, to jakoś ten



Górnik Zamek Książ przegrał we własnej hali

mecz mogli przepchnąć. Ale nie udało się.

Porażka Górnika z Twardymi Piernikami była pierwszą w bieżącym sezonie na własnym boisku. Teraz wałbrzyskanie mają na koncie 7 zwycięstw i 5 porażek, i nie wiadomo czy zakwalifikują się do turnieju o Puchar Polski, w którym zagra osiem najlepszych drużyn w tabeli po pierw-

szej rundzie fazy zasadniczej Orlen Basket Ligi. Wałbrzyskanie są obrońcą trofeum, ale żeby w lutym w Sosnowcu zagrać o PP będą musieli powalczyć o zwycięstwa 2 stycznia w Słupsku i 6 stycznia we Włocławku. Będzie ciężko.

**Górnik Zamek Książ Wałbrzych - Arriva Lotto Twardymi Piernikami Toruń 64:71 (19:13, 16:18, 14:17, 15:23)**

REKLAMA

0011457129



ŻARÓW

### BURMISTRZ MIASTA ŻARÓW

OGŁASZA I PRZETARG

ustny nieograniczony dotyczący sprzedaży prawa własności nieruchomości gruntowej niezabudowanej położonej w Łazanach przeznaczonej pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną i cele rolne

Nr działki	Pow. w m <sup>2</sup>	Nr KW	Cena wywoławcza	Wys. wadium	Godz. rozpocz.
297/1	3304	SW1S/00019495/8	64.000 zł	6.400 zł	10 <sup>00</sup>

1. Przetarg odbędzie się w dniu **10 lutego 2026 r.** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Żarowie, ul. Zamkowa 2, pokój nr 19.
2. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu w wysokości 10% ceny wywoławczej podanej w tabeli na konto: Santander 97 1090 2369 0000 0001 4749 3760 **najpóźniej do dnia 6 lutego 2026 r.** włącznie. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miejskiego w Żarowie.
3. Wadium wpłacone przez uczestnika, który wygra przetarg, zaliczone zostanie na poczet ceny nabycia, pozostałym uczestnikom wadium zwraca się w terminie do 3 dni od dnia zakończenia przetargu.
4. Przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli chociaż jeden uczestnik zaoferuje cenę o co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej. Postąpienie wynosi 1% ceny wywoławczej.
5. Cena nieruchomości sprzedawanej w drodze przetargu podlega zapłacie najpóźniej do dnia zawarcia aktu notarialnego. W razie uchylania się uczestnika, który wygrał przetarg, od zawarcia umowy notarialnej, wpłacone wadium ulega przepadkowi na rzecz organizatora przetargu.
6. Oferent nabywający nieruchomość zobowiązany będzie do uiszczenia podatku VAT w wysokości 23% wycycytowanej ceny.
7. Oferent, który wygra przetarg zobowiązany będzie do poniesienia **kosztów sądowych i notarialnych.**
8. **W miejscowym planie zagospodarowania nieruchomości posiada funkcję terenu zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (MN14) i tereny rolnicze (R22).**
9. **Ogłoszenie o przetargu umieszczone jest na stronie internetowej Urzędu: [www.um.zarow.pl](http://www.um.zarow.pl)**
10. Dodatkowych informacji udziela Referat Nieruchomości, Gospodarki Przestrzennej i Lokalowej tel. 743067301 do dnia przetargu.
11. **Uczestnik zobowiązany jest do przedłożenia komisji przetargowej dowodu wpłaty wadium oraz dokumentu tożsamości przed otwarciem przetargu.**
12. W przypadku, gdy uczestnikiem przetargu jest osoba prawna, osoba upoważniona do reprezentowania uczestnika, powinna przedłożyć do wglądu aktualny wypis z Krajowego Rejestru Sądowego.
13. Jeżeli uczestnik jest reprezentowany przez pełnomocnika, konieczne jest przedłożenie oryginału pełnomocnictwa upoważniającego do działania na każdym etapie postępowania przetargowego (dotyczy także małżeństw, gdy tylko jedno z małżonków jest obecne na przetargu).
14. **Wpłata wadium przez uczestnika przetargu jest równoznaczna z potwierdzeniem przez niego faktu zapoznania się z warunkami przetargu i ich akceptacją oraz treścią klauzuli informacyjnej (RODO).**
15. Nieruchomość wolna jest od wszelkich obciążeń na rzecz osób trzecich i nie jest przedmiotem zobowiązań.
16. Nabywca przejmuje nieruchomość w stanie istniejącym.
17. Niezależnie od podanych powyżej informacji, oferent odpowiada za samodzielne zapoznanie się ze stanem prawnym i faktycznym nieruchomości, jej aktualnym sposobem i możliwościami zagospodarowania oraz parametrami.

## 200 tys. lampek w jednym ogródku



Iluminację można oglądać codziennie do 6 stycznia

Remigiusz Biały  
Powiat dzierzoniowski

**Od zmierzchu do późnych godzin nocnych można podziwiać iluminację świąteczną na jednym z ogródków w Gilowie pomiędzy Dzierżoniowem, a Niemczą.**

Na początku było bardzo skromnie - od kilku świątełek na dachu domu. Z roku na rok iluminacja powiększała się. Najpierw obejmowała kolejne fragmenty budynku, później ogród, aż w końcu całą posesję.

- To już ponad dwadzieścia lat, jak ozdabiamy nasz dom. Ni-

gdy nie liczyłem dokładnie światełek, ale na jednej figurze, których jest sporo potrafi być nawet dwa tysiące punktów świetlnych - mówi Ryszard Drabik.

Szacuje się, że obecnie instalacja w Gilowie liczy około 200 tysięcy pojedynczych żarówek, a z każdym kolejnym rokiem ta liczba rośnie. Wśród dekoracji znajdują się m.in. świetlne postacie zwierząt i przedmiotów, rozbudowane sceny zimowe, światełka na każdym rosnącym w ogrodzie drzewie czy karuzela. W tym roku nowością są akrylowe drzewka wiśniowe z LED-ami, których na posesji stoi już kilkanaście.

## Tragedia na sankach. Nie żyje 26-latek

Elżbieta Węgrzyn  
Powiat kamiennogórski

**1 stycznia 2026 podczas zabawy na sankach w Przedwojowie w powiecie kamiennogórskim zasnął 26-latek. Towarzysząca mu 5-letnia dziewczynka widząc, że z opiekunem dzieje się coś złego wezwała pomoc**

Noworoczna zabawa 1 stycznia 2026 na sankach skończyła się tragicznie. 26-latek wyszedł z 5-letnią dziewczynką na zasneżoną górkę z sankami - pomiędzy Przedwojowem i Krzeszowem w powiecie kamiennogórskim. Niestety po godz. 14 ich zabawę przerwało niepokojące zdarzenie. Mężczyzna opiekujący się dzieckiem i jeżdżący z nim na sankach nagle stracił przytomność.

- Zgłoszenie mówiło, że 26-letni mężczyzna, z terenu powiatu kamiennogórskiego uderzył w drzewo, jednak najbardziej prawdopodobna jest wersja, że coś wydarzyło się w cie-

mężczyzny w wyniku czego on zmarł, więc mogło nie dojść do żadnego wypadku - wyjaśnia młodszy aspirant Katarzyna Trzepak, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Kamiennogórze. Okoliczności zdarzenia wskazują na zasłabnięcie i nagłą śmierć. Służby wezwała 5-letnia dziewczynka.

- Dziewczynka zachowała się w bardzo odpowiedzialny sposób i naciskała klakson samochodu, co zaalarmowało przechodzącego nieopodal młodego policjanta z dziewczyną. Funkcjonariusz usłyszał to i zareagował. Okazało się, że niestety poza wezwaniem służb niewiele mógł pomóc - zaznacza Trzepak.

Na miejscu policja wykonała czynności w niezbędnym zakresie, by wyjaśnić okoliczności zdarzenia. Niestety młodego mężczyzny nie udało się uratować. Dziecko zostało otoczone opieką.

Wezwano też zastęp strażacki z KPP Kamienna Góra w celu udzielenia pomocy mężczyźnie z uwagi na brak lokalnej karetki.

### KRÓTKO

#### WAŁBRZYCH

### Zignorowała czerwone światło

29 grudnia tuż przed południem na skrzyżowaniu ulic Noworudzkiej ze Świdnicką zderzyły się dwa samochody osobowe. 76-letnia mieszkanka Głuszycy zignorowała czerwone światło. Doprowadziła do zderzenia z samochodem 18-letniej wałbrzyszanki.

Na szczęście nikomu nic poważnego się nie stało, a zdarzenie zakwalifikowano jako kolizję drogową.

- Mundurowi zatrzymali dowody rejestracyjne obu pojazdów za uszkodzenia. Ukarali seniorkę mandatem karnym w kwocie 1500 złotych i 15 punktami karnymi - mówi Marcin Świeży z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu. ADA

#### WITOSZÓW DOLNY

### Kobieta zabiła byłego męża

Tragedia wydarzyła się 23 grudnia około godziny 21:30 w jednym z domów w Witoszowie Dolnym w gminie Świdnica. Między byłymi małżonkami doszło tam do gwałtownej awantury.

- W czasie sprzeczki kobieta dźgnęła byłego męża nożem. Świadcami tej sytuacji było jeszcze dwóch mężczyzn. Wszyscy trafili do Policijnej Izby Zatrzymań - mówi nam Marek Rusin, Prokurator Rejonowy w Świdnicy.

Mężczyźni zostali zatrzymani do wyjaśnienia sprawy. Kobieta jest podejrzana o zabójstwo.

Nie wiadomo, jakie relacje łączyły pozostałe osoby z kobietą. Śledczy nie udzielają więcej informacji w tej sprawie dla dobra prowadzonego postępowania. ADA

#### GMINA STARE BOGACZOWICE

### Wpadł w poślizg i uderzył w drzewo

W Gostkowie, ostatniego dnia grudnia, 42-letni mieszkaniec Kowar stracił na prostej drodze panowanie nad autem i uderzył w przydrożne w drzewo.

Choć zdarzenie wyglądało groźnie, mężczyzna jechał sam i nie odniósł obrażeń. Policjanci ukarali go mandatem oraz zatrzymali dowód rejestracyjny uszkodzonego pojazdu. PG



Ratownicy GOPR spieszą z pomocą na każde wezwanie

### ŚNIEŻKA MĘŻCZYZNA NA „PODWÓJNYM GAZIE”

# Był tak pijany, że wezwano GOPR

Alina Gierak  
Karkonosze

**Kompletną nieodpowiedzialnością wykazał się mężczyzna, który 27 grudnia wybrał się na Śnieżkę. Był tak pijany, że nie dał rady samodzielnie zejść ze szczytu. Ewakuowali go ratownicy Karkonoskiej Grupy GOPR.**

Wśród 13 interwencji ratowników Karkonoskiej Grupy GOPR udzielanych w okresie świąt Bożego Narodzenia jedna była szczególnie bulwersująca.

W sobotę, 27 grudnia, goprowcy ewakuowali ze Śnieżki mężczyznę w stanie upojenia alkoholowego. Ratownicy nie informują ile promili alkoholu miał mężczyzna i czy dotarł na Śnieżkę na piechotę z Karpacza lub od wyciągu na Kopę czy też wjechał koleją gondolową od czeskiego Pecy pod Śnieżką.

Ważne jest, że nie był w stanie samodzielnie zejść ze szczytu. Został zwieziony przez goprowców na dół.

Edyta Bagrowska z policji w Jeleniej Górze informuje, że pijanym mężczyzną to 79-latek, mieszkaniec powiatu kar-

konoskiego. Po zwiezieniu przez goprowców do Karpacza został przekazany pod opiekę swojej znajomej.

Adam Tkocz, naczelnik Karkonoskiej Grupy GOPR mówi, że to nie pierwszy raz, gdy ratownicy GOPR zostają potraktowani jak taksówka. Pijak został bezpiecznie odtransportowany ze Śnieżki do Karpacza i nie poniesie żadnych kosztów.

- To była jednostkowa sytuacja. Na około 1000 interwencji rocznie, pijani turyści, którzy nie są w stanie samodzielnie dokończyć wyprawy, zdarzają się rzadko - mówi Adam Tokocz.

Przyznaje jednak, że są przypadki, gdy ratownicy górscy interweniują w błahych sprawach, bo jadą na każde wezwanie. To jest ich służba.

W Polsce nie płaci się za pomoc w górach. Gdyby to zdarzyło się w Czechach, mężczy-

**Naczelnik Karkonoskiej Grupy GOPR mówi, że to nie pierwszy raz, gdy ratownicy GOPR zostają potraktowani jak taksówka**

zna zapłaciłby za przyjazd ratowników Horskjej Służby i zwiezienie na dół.

Akcje ratunkowe czeskiej Horskjej Służby dla cudzoziemców są płatne. Nie pokrywa tych kosztów karta EKUZ. Koszt zwykłej akcji, związanej z udzieleniem pomocy w czeskiej części Karkonoszy na miejscu, to około 1000 złotych. Koszty poszukiwań czy użycia śmigłowca mogą być liczone w dziesiątkach tysięcy euro. Transport uszkodzonego karetką do Polski to kolejnych kilka tysięcy złotych. Ratownicy Horskjej Służby udzielają pomocy poszkodowanemu, a potem przychodzi do jego domu faktura.

W Polsce za akcję ratowniczą w Karkonoszach i Górach Izerskich nie zapłaci pan, który w śnieżycę i siarczysty mróz wybierze się na Śnieżkę tylko w szortach, ani pani, która w minispodniczce i butkach, jak z żurnala, powędruje do Śnieżnych Kotłów. Na taką lekkomyślność turyści mogą sobie pozwolić w polskich górach, bo wiedzą, że w razie nieszczęścia z pomocą pospieszą ratownicy górscy.

# Dzikowiec wygrywa! To tu stoi ulubiona wieża widokowa Dolnego Śląska 2025

Elżbieta Węgrzyn  
Dolny Śląsk

**Znamy już rozstrzygnięcie 5. dorocznego plebiscytu na ulubioną wieżę widokową województwa dolnośląskiego. Tryumf w 2025 roku święci nowa wieża z Dzikowca w Górach Kamiennych. A jakie inne dolnośląskie wieże doceniłi turyści?**

- Niniejszym informujemy, że Waszą ulubioną budowlą widokową w 2025 roku została wieża na Dzikowcu Wielkim. Jak widać, dolnośląska świeżynka znalazła miejsce w Waszych sercach! - podsumowują tegoroczny plebiscyt jego organizatorzy - Wieże Widokowe Dolnego Śląska.

Każdego roku na swoją ulubioną wieżę widokową w naszym regionie głosują wielbiciele górskiej wspinaczki i widoków. Wybierają wieżę faworytkę, w tym roku tytuł ulubionej zyskała wieża nowa i ciekawa konstrukcyjnie.

**Drugie miejsce** zajęła budowla z Wielkiej Sowie - to zwyciężczyni poprzedniej edycji głosowania z 2024.

**Trzecie miejsce** przypadło wieży na Trójarbie i jej wyjątkowej konstrukcji. Od lat cieszy się ona dużą popularnością i sympatią.

Dzikowiec liczący 836 m n.p.m. to drugi po Lesistej Wielkiej szczyt w Masywie Dzikowca i Lesistej Wielkiej w Górze Kamiennych. Otwarta 15 lutego 2025 r. wieża na Dzikowcu przyciąga turystów pięknymi widokami. Od lutego do listopada obiekt zdobyło około 40 tys. odwiedzających,

a sama inwestycja została uhonorowana regionalną nagrodą - Sudeckim Kryształem. Wieża o wysokości 38,5 m o konstrukcji drewniano-stalowej, kształtem przypominającą rozszerzającą się ku wierzchołkowi sprężynę o 9 pierścieniach. Platformę widokową wieży wykonano na wysokości około 37 metra. Na wieżę wchodzi się po rampie, czyli bez użycia schodów. Wstęp na nią jest bezpłatny.

## Wyróżnione wieże 2025

Oto zwycięzcy w plebiscycie na ulubioną wieżę widokową województwa dolnośląskiego 2025. Oto pełne wyniki finałowej dziesiątki:

- Wieża widokowa na Dzikowcu Wielkim
- Wieża widokowa na Wielkiej Sowie
- Wieża widokowa na Trójarbie
- Wieża widokowa na Wzgórzu Gedymina
- Krzywa Wieża w Ząbkowicach Śląskich
- Wieża widokowa na Śnieżniku
- Wieża widokowa w Parku Sobieskiego w Wałbrzychu
- Wieża widokowa na Borówkowej
- Wieża widokowa na Borowej
- Wieża widokowa na Sołtysiej Górze

**Platformę widokową wieży na Dzikowcu wykonano na wysokości około 37 metra. Na wieżę wchodzi się po rampie**



1 miejsce. Konstrukcja na Dzikowcu dostępna jest od 15 lutego 2025 roku



2 miejsce. Wieża na Wielkiej Sowie



3 miejsce. Wieża na Trójarbie

**URLOP** PORADNIK DLA OSÓB, KTÓRE CHCĄ JAK NAJEFEKTYWNIEJ WYKORZYSTAĆ 2026 ROK

# Oto terminy, które dadzą ci nawet kilka dni wolnego „za darmo”

Konrad Bałajewicz  
Dolny Śląsk

**Planując wolne z wyprzedzeniem, można zyskać wyjątkowo długą przerwę od pracy, wykorzystując za ledwie kilka dni urlopowych. W 2026 roku kalendarz temu sprzyja. Wystarczy odpowiednio zaplanować urlop, by 2 dni zamienić w 6, 4 dni w 9, a grudniową przerwę wydłużyć nawet do ponad trzech tygodni.**

W nadchodzącym roku aż 4 święta przypadną w niedziele. Będą to:

- tradycyjnie niedziela to pierwszy dzień Wielkanocy - 5 kwietnia 2026 r.,
- Święto Narodowe Trzeciego Maja - 3 maja 2026 r.,
- Zielone Świątki - 24 maja 2026 r.,
- Wszystkich Świętych - 1 listopada 2026 r.

Dodatkowo - podobnie jak w 2025 roku - 2 święta wypadną w sobotę

- 15 sierpnia - Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny
- 26 grudnia (drugi dzień Bożego Narodzenia).

W przypadku świąt przypadających w soboty, pracodawcy mają obowiązek wyznaczenia dla pracowników innego dnia wolnego od pracy w okresie rozliczeniowym, w którym to święto przypada, czyli takich dwóch dodatkowych dni możemy się spodziewać w sierpniu oraz w grudniu. Warto też przypomnieć, że w przypadku braku spełnienia tego obowiązku przez pracodawcę, pracownik wykonuje ponadwymiarową pracę, za którą powinien otrzymać rekompensatę.

Jeśli nie nastąpi zmiana przepisów, to w 2026 roku - podobnie jak w ostatnich latach - będzie jedynie 8 niedziel handlowych: 3 w grudniu i po jednej w styczniu, marcu, kwietniu, czerwcu oraz sierpniu, czyli: 25 stycznia, 29 marca, 26 kwietnia, 28 czerwca, 30 sierpnia, 6 grudnia, 13 grudnia i 20 grudnia.

**W 2026 roku będzie 251 dni do przepracowania. Na pracowników czeka 14 świąt ustawowych, czyli dni wolnych od pracy**



**Urlop wypoczynkowy powinien być wykorzystany przez pracownika w roku kalendarzowym, w którym nabył on do niego prawo. Kodeks pracy dopuszcza jednak przesunięcie dni wolnych do 30 września roku kolejnego**

Wykorzystując jedynie 16 dni urlopu, można w skali całego roku zyskać nawet 46 dni realnego wypoczynku. Taki sposób planowania sprawdza się zwłaszcza u osób, które nie chcą lub nie mogą pozwolić sobie na dłuższą, kilkutygodniową przerwę, a jednocześnie zależy im na częstszych momentach regeneracji. Dla pracodawców to natomiast okazja do równomiernego rozłożenia nieobecności w zespołach i ograniczenia sytuacji, w których urlopy kumulują się w jednym okresie.

## Styczeń 2026. 2 dni urlopu daje 6 dni wolnych

Na początku roku rozkład dni ustawowo wolnych od pracy jest wyjątkowo korzystny:

- 1 stycznia (czwartek) - Nowy Rok
- 6 stycznia (wtorek) - Święto Trzech Króli

Weź wolne 2 i 5 stycznia (piątek i poniedziałek). W ten sposób zyskasz urlop od 1 do 6 stycznia, czyli 6 dni wolnych, biorąc tylko 2 dni urlopu.

## Kwiecień 2026. Wielkanoc z długą przerwą

Wielkanoc wypada w pierwszym tygodniu kwietnia. Ustawowo wolny jest 6 kwietnia (poniedziałek). To Poniedziałek Wielkanocny.

Weź wolne 7-10 kwietnia. Wtedy nie musisz chodzić do pracy od 4 do 12 kwietnia (wliczając w to weekendy). To 9 dni wolnego za 4 dni urlopu.

## Majówka 2026. Długi weekend, jeśli weźmiesz wolne wcześniej

Tu sytuacja prosta - i niestety w przeciwieństwie do poprzedniego roku kombinowanie nie wiele da, bo „dodatkowo wolny” jest tylko piątek - 1 maja. Ustawowo wolne w maju wypada:

- 1 maja (piątek) - Święto Pracy
- 3 maja (niedziela) - Święto Konstytucji 3 Maja

Weź wolne 27-30 kwietnia i wykorzystaj 4 dni urlopu. Wolne dni przypadną wtedy od 25 kwietnia do 3 maja, łącznie 9 dni wolnych.

## Czerwiec 2026. Boże Ciało i szansa na długie wolne

Boże Ciało wypada 4 czerwca, w czwartek. Opcje są dwie.

Weź wolne 1-3 i 5 czerwca (4 dni). Zyskasz wtedy 9 dni wolnych (od 30 maja do 7 czerwca).

Możesz wziąć także wolne tylko 5 czerwca. Wykorzystasz jeden dzień urlopu, a twój weekend będzie miał 4 dni.

## Sierpień 2026. Wolne za święto w sobotę

Ponieważ Święto Wojska Polskiego i Wniebowzięcie NMP wypada 15 sierpnia w sobotę, przysługuje dodatkowy dzień wolny w innym terminie, wyznaczony przez pracodawcę (najczęściej to poniedziałek 17 sierpnia). Jak to maksymalnie wykorzystać?

Weź urlop 18-21 sierpnia, a 17 sierpnia odbierz wolne za święto. Zyskasz wtedy 9 dni wolnego, od 15 do 23 sierpnia.

Nie możesz wziąć dłuższego urlopu? Wystarczy odebrać dzień wolny za 15 sierpnia w 14 lub 17 sierpnia, aby mieć 3-dniowy, długi weekend.

## Listopad 2026. Jak wykorzystać wolne wokół 11 listopada?

W listopadzie święta wypadają:

- 1 listopada (niedziela) - Wszystkich Świętych (bez dodatkowego dnia wolnego)
- 11 listopada (środa) - Święto Niepodległości

Weź urlop 9 i 10 listopada, a otrzymasz 5 dni wolnych (7-11.11). Możesz także wziąć urlop 12 i 13 listopada. Wtedy również będziesz miał 5 dni wolnych (11-15.11).

Możesz także połączyć oba warianty i wziąć urlop 9-10.11 oraz 12-13.11. Tutaj zyskasz 9 dni wolnych (7-15.11).

## Grudzień 2026 i najdłuższa przerwa roku

Wigilia i święta układają się bardzo korzystnie:

- 24 grudnia - czwartek
- 25 grudnia - piątek
- 26 grudnia - sobota (dzień do odebrania)
- 1 stycznia - piątek

Jakie są możliwości? Opcja pierwsza to minimum urlopu. Weź wolne 21-23 grudnia,

**Właściwe zaplanowanie wolnych dni może poprawić samopoczucie, zwiększyć produktywność, a nawet obniżyć poziom stresu**

odbierz 28 grudnia za święto i zyskaj 10 dni wolnych (19-28.12).

Kolejny wariant to dłuższa przerwa świąteczno-noworoczna. Aby ją wykorzystać, weź wolne 28-31 grudnia (lub 29-31 grudnia, jeśli odbierasz wolne 28 grudnia). W ten sposób otrzymasz 11 dni wolnych, licząc z Bożym Narodzeniem i weekendem po Nowym Roku (24.12-3.01).

Ostatnia okazja to prawdziwe, długie zimowe wakacje. Będą możliwe, jeśli połączysz oba powyższe warianty (urlop 21-23 grudnia i 28-31 grudnia). Wtedy odbierzesz 16 dni wolnych (19.12-3.01).

A jeśli to za mało i masz bardzo wyrozumiałego szefa, dodaj do ostatniej opcji jeszcze kolejny urlop: 4-5 oraz 7-8 stycznia 2027. Wtedy przerwa będzie trwać od 19 grudnia do 10 stycznia. To aż 23 dni wolnego!

# N I E Z B Ę D N I K

# 2026

## Styczeń

P	W	Ś	C	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Luty

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## Marzec

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**1 stycznia** Nowy Rok,  
**6 stycznia** Święto Trzech Króli,  
**21 stycznia** Dzień Babci,  
**22 stycznia** Dzień Dziadka,  
**2 lutego** Matki Bożej Gromnicznej,  
**12 lutego** Tłusty czwartek,  
**14 lutego** Walentynki,  
**18 lutego** Popielec,  
**8 marca** Dzień Kobiet,  
**28 marca** Zmiana czasu z zimowego na letni,

## Kwiecień

P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Maj

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Czerwiec

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**29 marca** Niedziela Palmowa,  
**1 kwietnia** Prima aprilis,  
**5-6 kwietnia** Wielkanoc,  
**1 maja** Święto Pracy,  
**2 maja** Dzień Flagi,  
**3 maja** Święto Konstytucji 3 Maja,  
**14 maja** Wniebowstąpienie Pańskie,  
**24 maja** Zielone Świątki,  
**26 maja** Dzień Matki,  
**1 czerwca** Dzień Dziecka,

## Lipiec

P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Sierpień

P	W	Ś	C	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Wrzesień

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

**4 czerwca** Boże Ciało,  
**23 czerwca** Dzień Ojca,  
**27 czerwca - 31 sierpnia** Wakacje w szkołach  
**15 sierpnia** Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny,  
**15 sierpnia** Święto Wojska Polskiego,  
**14 października** Dzień Nauczyciela,  
**25 października** Zmiana czasu z letniego na zimowy,

## Październik

P	W	Ś	C	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Listopad

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Grudzień

P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**1 listopada** Wszystkich Świętych,  
**2 listopada** Zaduszki,  
**11 listopada** Święto Niepodległości,  
**29 listopada** Andrzejki,  
**4 grudnia** Barbórka,  
**6 grudnia** Mikołajki,  
**24 grudnia** Wigilia  
**25-26 grudnia** Boże Narodzenie,  
**31 grudnia** Sylwester

# MICHAŁ FAJBUSIEWICZ: LUDZIE LICZYLI, ŻE TO JA ZNAJDE ZABÓJCĘ ICH SYNA CZY CÓRKI

– Musiałem wysłuchać albo matki, albo ojca, albo kogoś bliskiego ofiary, o której kręciliśmy odcinek. Nie mogłem przecież ich odepchnąć, powiedzieć: aktorzy czy statyści czekają, musimy zaczynać zdjęcia – opowiada Michał Fajbusiewicz, twórca legendarnego programu „997”, dziennikarz kryminalny, scenarzysta, realizator filmowy. Dziś zaszył się w lasach Pojezierza Drawskiego, ale wciąż w pewien sposób żyje wyjaśnionymi i niewyjaśnionymi zagadkami ze swojego programu.

*Magdalena Rubaszewska*

**Przez kilkadziesiąt lat zajmował się pan sprawami kryminalnymi, zbrodniami, przestępstwami. Nadal pisuje pan o nich do tygodnika „Angora”. Analizował pan ich około trzech tysięcy. Czy taka wiedza pozwala panu spokojnie spać?** Jeśli źle śpiam, to nie z powodu tego, co robiłem w telewizji, a robiłem bardzo różne rzeczy. Wiem, że kojarzę się głównie z magazynem 997. Ludzie z pokolenia, które wychowało się na tym programie, teraz mają około czterdziestki i więcej, opowiadają mi, że ja im zaburzałem sen, nie mogli spać. Doświadczam tego od czasu do czasu, gdy ich napotykam na ulicy czy na spotkaniach. Rodzice nie pozwalali im oglądać programu 997, więc podglądali go przez uchylone drzwi. Poznałem tych widzów, jego fanów, nagrywali odcinki na magnetofony kasetowe, jeszcze nie było wtedy wideo.

**Na kasety magnetofonowe?** Tak. Zastanawiające jest po co, przecież rejestrowała się tylko ścieżka dźwiękowa. Na przykład jeden biznesmen, zamężny człowiek z Gliwic, na marginesie bardzo chciał wystąpić w moim programie i rzeczywiście jako dorosły człowiek wystąpił, nagrywał teścieki dźwiękowe. Twierdził, że jak parę razy odsłucha, to może wytropi jakiegoś zabójcę. Miałem więc takich fanów. Dochodziło do niezwykle absurdalnych sytuacji, głównie na początku, w 1986 roku, gdy zacząłem realizować ten program. Nie mogłem się odciąć od tego, tym bardziej że pierwsze odcinki były nierozsądnie realizowane. Wydawało mi się, że muszę być w miejscach, gdzie zbrodnia się zdarzyła. Na-

wet wynajmowaliśmy te same pomieszczenia, mieszkania. To doprowadzało mnie do różnych traum, ponieważ jeśli spotykałem się na miejscu z rodzinami ofiar, te rodziny we mnie upatrywały komendanta głównego policji, nie wiem, prokuratora generalnego. I człowieka, który jako jedyny w Polsce, może znaleźć ich oprawcę, zabójcę córki czy syna. Nierzadko zdarzały się sytuacje, że najbliżsi chcieli wziąć udział w tych inscenizacjach. Ale później jak matka widziała na przykład jak odtwarzamy scenę zamordowania jej córki, mdlała, przyjeżdżało pogotowie. Poza tym zawsze miałem problem z rozpoczęciem zdjęć. Musiałem wysłuchać albo matki, albo ojca, albo kogoś bliskiego ofiary, o której kręciliśmy odcinek. Nie mogłem przecież ich odepchnąć, powiedzieć: aktorzy czy statyści czekają, musimy zaczynać zdjęcia, więc to było szalenie kłopotliwe.

Po trzech latach jakoś się pozbiierałem i zmieniliśmy metodę pracy. Wracaliśmy na miejsca zbrodni w wyjątkowych sytuacjach, kiedy policja chciała, żeby gdzieś pojechać. Policjantom zależało, by zrobić tumult, mętlik, może ktoś puści farbę. Wtedy jechaliśmy, głównie do małych miejscowości. Zawsze z tłumem mieszały się kryminalni w cywilu, obserwowali osoby, które wytypowali, bądź które dziwnie reagowały. Zdarzyło się raz czy dwa razy, że wśród tłumu, o czym policjanci nie wiedzieli, my tym bardziej nie mieliśmy pojęcia, znalazł się zabójca. Tak było na przykład w okolicach Słupska. Dopiero 10 czy 12 lat po zbrodni Archiwum X wpadło na trop tego faceta, który stał w tłumie, a u nas wystąpił w programie. Potrzebowaliśmy

tego obwiesia kupującego u babci, którą zamordowano, wino własnej roboty. Mężczyzna bardzo interesował się sprawą. Po latach zorientowałem się czy dowiedziałem, że on okazał się zabójcą. Oczywiście próbowałem równoważyć sobie tę tematykę, nie było szansy na to, żeby w stu procentach odciąć się od tych tragedii, nieszczęść. Część rodzin nie odpuszczała. Ojciec początkującej łódzkiej dziennikarki telewizyjnej, Iwony Mogiły-Lisowskiej, która zaginęła w niewyjaśnionych do dzisiaj okolicznościach, składał mi wizyty parę razy w roku w domu. Siedział na schodach i czekał dwa, trzy dni aż przyjadę ze zdjęć realizowanych gdzieś w Polsce. Od pewnych spraw w ogóle się nie można było oderwać.

**Jak wobec tego pan sobie z tym radził?**

Pod koniec tych lat osiemdziesiątych, na początku dziewięćdziesiątych aż do dwutysięcznego roku szukałem „równoważników”, żeby nie oszaleć. Kiedy zacząłem realizować 997, byłem autorem i bliskim współpracownikiem Ekspresu Reporterów, który miał wtedy jeszcze dodatek Gorąca Linia. Realizowałem wiele reportaży, więc uciekałem w inne tematy. Nagrywaliśmy odcinek o popełnionej zbrodni gdzieś na Dolnym Śląsku, zostawiliśmy dzień czy dwa dłużej, by zająć się tematem niezwiązanym z przestępstwami. To była bardzo różna tematyka, głównie społeczna. Pamiętam, że na Śląsku na przykład zająłem się zakładowymi ośrodkami i domami wczasowymi Funduszu Wczasów Pracowniczych w Karpaczu, Szklarskiej Porębie, które po zmianie ustroju w 1989 roku pozamykano

i miały pójść w ruinę. Potem się to wszystko odrodziło w sposób niesamowity. Telewizowie pewnie nie wiedzą, czy nie pamiętają, że zrealizowałem parę cykli programów o modzie, na przykład „Nasza szafa”. Sięgałem po taką tematykę właśnie dla równowagi psychicznej. Anita Werner prowadziła pierwsze programy, jeszcze jako licealistka z I Liceum Ogólnokształcącego im. Kopernika w Łodzi, zresztą tego samego, które ja skończyłem wiele lat wcześniej. To był świat pięknych kobiet, świetnych ciuchów, fajnych zapachów, wyjeżdżaliśmy często na pokazy, jeździliśmy po świecie. Wtedy jeszcze nie było takiego rozwiniętego modelingu, agencji modelek, jak w tej chwili, więc głównie na pokazach występowały modelki słynnej łódzkiej „Telimeny”. Przepiękne dziewczyny w poważnym wieku jak na modelki, trzydziesto-, trzydziestostokilkuletnie. Przez prawie dwa lata tworzyłem kielecko-łódzki kabaret „Pirania”. Tak na marginesie on się nie zestarał, muszę powiedzieć tak nieskromnie, bo telewizja Łódź zawiesiła na YouTube z okazji czterdziestopięciolecia czy pięćdziesięciolecia ośrodka pięciominutowy fragment z 2001 roku pod tytułem „Silna wola”. Występuje w nim Stefan Lipiec. Kawalek reżyserowany przeze mnie zaczynał się w sklepie monopolowym, który projektowała Urszula Sipińska. Dzisiaj w tym miejscu znajduje się Monopolis. Proszę sobie wyobrazić, że ten pięciominutowy kawałek ma 8 milionów odsłon, czyli wcale nie zestarał się, skoro ludzie jeszcze chcą go obejrzeć. I wreszcie taka odszkodnia, która pozostawała mi do dzisiaj, poza życiem zawodowym.

stała mi do dzisiaj, poza życiem zawodowym.

**Czyli też filmy podróżnicze?**

One dawały mi odskocznnię totalną. Nina Terentiew uruchomiła cykl programów podróżniczych w soboty „Z dwójką dookoła świata”, co prawda trochę chyba za wcześnie, bo o godzinie 8.30. Zrealizowałem 50 czy 60 reportaży, głównie z południowej Afryki i Azji i gdzieś z naszych wschodnich stron. Od połowy lat dziewięćdziesiątych nie jeździłem już na zdjęcia. Powstały prywatne stacje i zaczęła się gonitwa, bitwa o widza. Kiedy nie było konkurencji, pod koniec osiemdziesiątych lat, mieliśmy 17-, 18-milionową widownię. Dzisiaj to w ogóle abstrakcyjna liczba, licząc nawet wszystkie stacje, te polskojęzyczne. Moje programy w osiemdziesiątych latach trwały godzinę i emitowano je raz w miesiącu. Ale już na początku lat dziewięćdziesiątych co dwa tygodnie, a chyba w 1994 roku już co tydzień, ponieważ powstał Polsat i TVN i zaczęliśmy się gonić, robiono kalki mojego programu.

**Czy są takie sprawy, które tkwią w panu cały czas, nie dają spokoju, powracają, z powodu których czuje pan rozczarowanie, żal, ponieważ nie udało się ich wyjaśnić?**

Do zaginięcia Iwony Mogiły-Lisowskiej wracałem od TVP po Crime & Investigation Polsat, a nawet w podcastach. Tylko że ja mam coraz chłodniejszy do tego stosunek, ponieważ zrobiłem wszystko, co można było w tej sprawie uczynić, nawet pięciokrotnie za dużo. To niesprawiedliwe wobec innych rodzin, które też domagały się, by wrócić do niewyjaśnionych śmierci czy zagi-

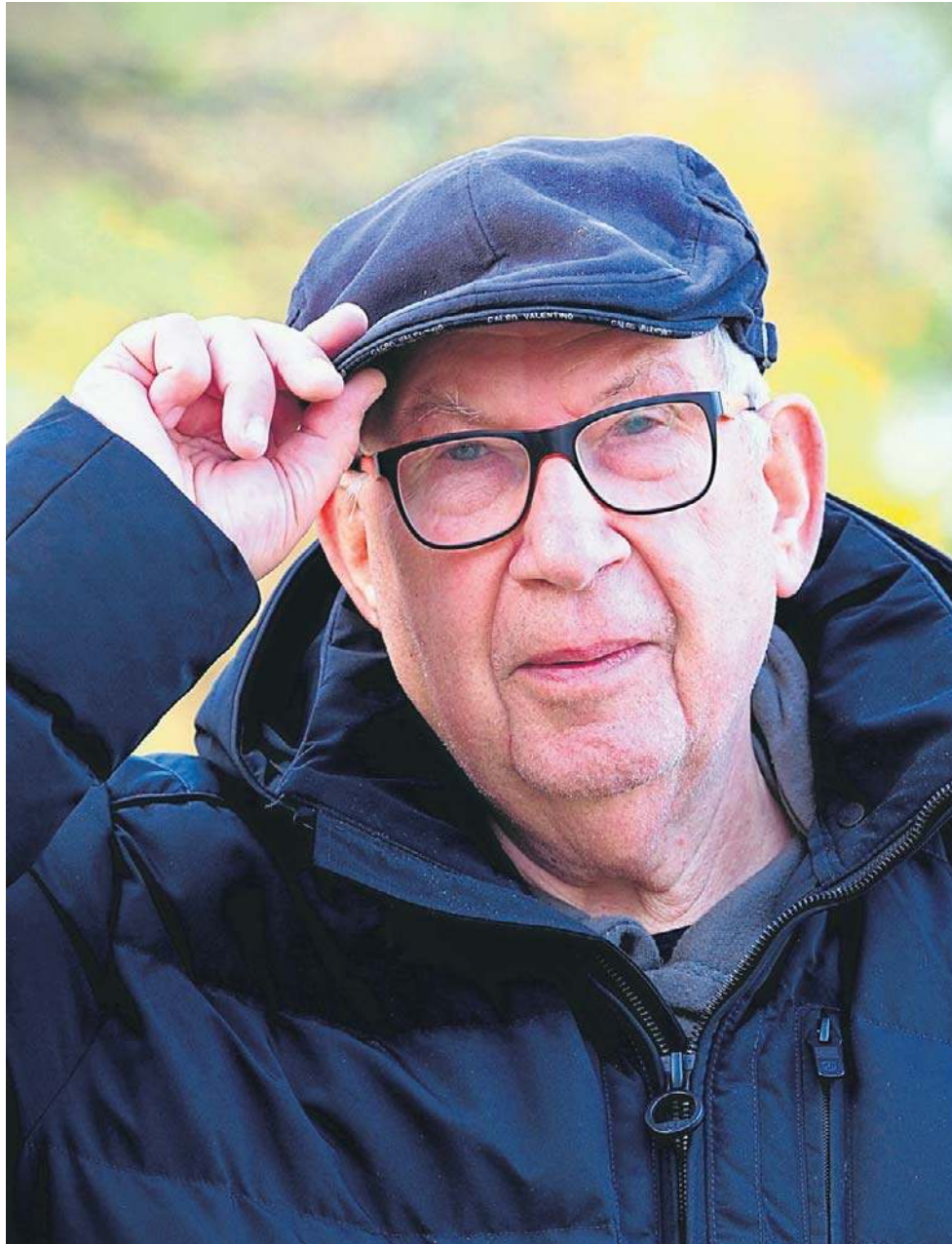
nięcia ich bliskich. Wielokrotnie powracałem do sprawy, ona mnie bolała. Moja była dziewczyna jakby zniknęła, rozplynęła się, choć jest pewne, że ją zamordowano. Ona potem została znaną dziennikarką telewizyjną. Wówczas już nie była moją dziewczyną, w ogóle nie mieliśmy ze sobą kontaktu. Od dłuższego czasu w ogóle nie myślę o tej sprawie. Kiedyś miałem 10 czy 15 milionów widzów, istniała szansa na pięćdziesiąt procent, że ktoś się odezwie, a sprawa rozwiąże. Teraz są szczątkowe widownie. Gdy słyszę, że jakiś program, na przykład „Taniec z gwiazdami” czy podobne widowisko, zdobywa milion z groszem widzów, to widzę, że idzie to w kierunku kończącym telewizję. Nikt według mnie nie będzie czekał do którejś godziny, żeby obejrzeć „M jak miłość”, tylko zobaczy na tych Netflixach czy innych Disneyach. W związku z tym dzisiaj takie programy jak mój nie mają takiej mocy oddziaływania czy skuteczności jak dawniej. Gdyby przeanalizować pierwsze programy od 1986 roku, kiedy wystartował magazyn kryminalny 997 - tak na marginesie mało kto zauważa, że do 1990 roku program nazywał się „Kronika kryminalna” - to nie było programu w miesiącu, żeby nie zatrzymano zabójcy dzięki widzom. Taka była totalna skuteczność. W zasadzie co drugi dorosły Polak oglądał ten program. Trzeba dodać, że zmienił się też sposób spędzania czasu. Kiedyś prawie osiemdziesiąt procent ludzi wieczorami oglądało telewizję, a teraz czterdzieści procent, więc gdy powraca takie pytanie, mogę kilka spraw przypomnieć. Jednak nie chcę też zbyt ich upubliczniać, robić przykro-

ści, czy dawać nadzieję, że wrócę do jakiejś sprawy. W tej chwili nie zastanawiam się nad tym, co będę dalej robił w mediach. Natomiast wiem, gdzie będę wyjeżdżał za granicę w najbliższym czasie. Poza podróżami nic w tej chwili nie planuję. Z tym, że jak otrzymam rozsądne propozycje, nie będę odmawiał. Bo jeszcze na tyle się czuję na siłach, by coś zrobić.

#### To znaczy, że ma pan dość tego świata zbrodni?

Nie. Niedawno nagrałem dla EMPiK-u sześć podcastów pt. „Fajbusiewicz - sprawy, które nie dają mi spokoju”. Wcześniej realizowałem taki cykl „Cała prawda o zbrodni” dla kanału Crime & Investigation Polsat”. Rozmawiałem z najbardziej popularnymi pisarzami, autorami kryminałów. To był, nie powiem, że idiotyzm, ale niebawale doświadczenie, ponieważ ja nie czytam kryminałów. Bardzo nie lubię pisać, mam wstręt do pisania, a od 14 lat piszę co tydzień do „Angory”. To jest już taki pitaval, który jednych interesuje, innych nie. Moja koleżanka, Emilka Krakowska, która jest wielbicieleką tego tygodnika, zaczyna zawsze od tych moich historii. Zabrzmi to paranoicznie, ale mówi: najpierw całuję twoje zdjęcie i czytuję, kogo zamordowali. Nie mam dość, ale też ochoty zabiegać o cokolwiek. Jeśli ktoś stwierdzi, że do czegoś mu będę potrzebny, a mnie będzie to odpowiadać, to tak. Nigdy do nikogo nie wydzwaniałem, o nic nie zabiegałem. Być może to z wiekiem przychodzi, że trzeba z tych propozycji zrezygnować. Telefon rzadko dzwoni w porównaniu z dawnymi czasami, jednak nie czuję z tego powodu jakiegoś dyskomfortu. Oczywiście pytanie, „co pan teraz robi?”, jest kłopotliwe. Jak powiem, że piszę dla „Angory”, to niektórzy, zwłaszcza młodzi, nie wiedzą, co to jest „Angora”. Jeśli taki dobry w moim mniemaniu, „Tygodnik Powszechny” ma ponad dwadzieścia tysięcy sprzedawanych egzemplarzy, a „Polityka” osiemdziesiąt tysięcy, to „Angora” ze 150-tysięczną sprzedażą stała się ewenementem na rynku. Zostaje internet, który przespałem. Przyznaję, że się nie ulokowałem w porę, ale to medium jakoś nigdy mnie nie frapowało. Poza tym jak już wyjechałem Łodzi, chciałem mieć trochę trochę prywatności i spokoju.

**Czyli uciekł pan od tego wszystkiego w lasy Pojezierza Drawskiego. Jak się panu tam mieszka? W lesie nad jeziorem?**  
To nie był mój pierwszy wyjazd z Łodzi w te strony. W 1976 roku dostałem wilczy bilet, to był okres wydarzeń w Radomiu. Nie mogłem dostać pracy i dyrektorzy zakładów „Brokat”, produkujących piękne zakłady,



**Michał Fajbusiewicz zasłynął jako twórca magazynu kryminalnego 997. W swoich programach przeanalizował kilka tysięcy zbrodni**

wyciągnęła do mnie pomocną dłoń i trzy lata przesiedziałem w ówczesnym województwie koszalińskim. Spędzałem wszystkie wakacje od tego czasu, jak stamtąd uciekłem w 1979 roku i wróciłem do Łodzi. Postanowiłem, że po przejściu na emeryturę, a stało to się w 2011 roku, wybuduję tam dom. Kupiłem w międzyczasie kawałek ziemi w gminie Borne Sulinowo nad jeziorem i tam zamieszkałem. Przeniósłem się tam tylko z powodu pandemii. Moja żona jest uczulona na te wszystkie historie związane z niebezpieczeństwami, które czyhają w sferze zdrowia. Wtedy przeszedłem operację, więc natychmiast podjęła decyzję i ze szpitala zabrała mnie do naszego domu. I tak utkneliśmy na 4 lata. W Łodzi byliśmy w zasadzie gośćmi.

#### Jak pan się tam odnalazł?

To zburzyło moje plany zawodowe, pozrywałem kontakty, nie byłem mobilny. Teraz mam kilku sąsiadów mieszkających na stałe. Gdy kilka lat temu wybudowałem dom, to jeździłem kilometr do najbliższej wsi, teraz straża dwa domy obok mojego. Trzeba znaleźć

nowych znajomych, zawrzeć nowe przyjaźnie, co nie jest takie łatwe. To dość trudny region, ziemie ponemieckie czy pruskie, w zasadzie dopiero drugie pokolenie jest tam urodzone. Wiele ma korzenie ukraińskie. Niedaleko mnie jest Biały Bór, w którym znajduje się szkoła podstawowa i liceum ukraińskie imienia Tarasa Szewczenki, z językiem wykładowym ukraińskim. Stoi przepiękna cerkiew, chyba najładniejsza z tych nowo wybudowanych w Polsce. Na ziemiach tych mieszka wymieszana ludność, głównie z naszych wschodnich rubieży. Są nowe pokolenia, ludzie w moim wieku, czyli starsi, też są już tam urodzeni, roczniki lat pięćdziesiątych. Ale korzenie to oni nie mają, a każda większa wieś chce mieć zespół ludowy. I bywa śmiesznie, ponieważ śpiewają piosenki nie swoje, nikt im ich nie napisał, stroje to konglomeraty Kujaw z krakowiankami. Dochodzi też do paranoi zależnej od sytuacji politycznej. Mieszkam w gminie, która ma tradycje militarne ze względu na Borne Sulinowo. Tam Hitler polecił wybudować w 1935 chyba

roku, jeśli dobrze pamiętam, szkołę artylerii. Od strony architektonicznej powstała przepiękna miejscowość, dobrze zaprojektowana, z dwoma wielkimi osiedlami, jednym dla oficerów, drugim dla tych szeregowców czy służby zasadniczej, piękne kasyno ze stur pokojami, gościnnymi, tarasami nad jeziorem. Potem to Rosjanie przejęli i zrujnowali. Od lat odbywa się tam największy zlot pojazdów militarnych w Polsce, przyjeżdża wielu ludzi, 20, 30 tysięcy osób codziennie przez te parę dni uczestniczy w imprezie. Gdy zaczęła się wojna w Ukrainie, weszli Rosjanie, to pani burmistrz wezwała organizatorów tego zlotu, by ze względu na tę sytuację, uczestnicy nie przebiegali się w mundury rosyjskie czy radzieckie. Paranoja. Hitlerowcy chodzą na tym pokazie, bo nie zakazano strojów hitlerowskich, a tych rosyjskich nosić nie wolno. Jak to polityka wkracza we wszystko i doprowadza do takich absurdów.

**Dobrze się pan tam panu żyje w sensie komfortu, jakości życia?**

Można powiedzieć, że tak. Chociaż są takie okresy, szczególnie zimą, że widzę raz na dwa tygodnie człowieka, o ile nie pojedę do sklepu czy do miasta. I to jest listonosz. Poza tym wszędzie jest daleko, do najbliższego sklepu jadę cztery kilometry, do tego niewiele w nim pozostaje do kupienia. To Grosik czy jemu podobny. Dopiero w Bornem Sulinowie korzystam z infrastruktury, w tym z przychodni zdrowia. Natomiast mam piękne miasto powiatowe, Szczecinek, choć bez teatru, filharmonii, ale przyjeżdża bardzo dużo trup artystycznych, działa dobry DKF, więc tam co środę jeździmy na trudniejsze filmy. To miasto z najdłuższymi, pięciokilometrowymi bulwarami spacerowymi, wypoczynkowymi nad jeziorem w Polsce. Nie może pochwalić się wielkimi zabytkami, ponieważ prowadzono tam ciężkie walki w 1945 roku. Jest świetnie zarządzane, mogłoby być przykładem dla wielu miast tej wielkości w Polsce. Komunikacja miejska jest bezpłatna, tabor nowoczesny, kursują elektryczne autobusy. Do tego należy do niewielu miast w Polsce, w którym nie płaci się za parkowanie.

#### Czy analizowanie tych kilku tysięcy spraw, zbrodni, ciężkich przestępstw, przemocy pozwoliło panu wyrobić sobie, poglądy, teorie skąd to się wszystko w człowieku bierze. To zło, ciemna strona natury ludzkiej?

Jak popatrzeć na kategorię zbrodni, czy ich motyw, bo takie się wyróżnia, to większość, wydaje mi się, że około 80 procent, stanowi przypadek. Nie wiele zbrodni, przynajmniej tych, których dokonuje się w kręgu europejskim, jest planowanych. Zazdrość, miłość, w kolejności pieniądze, zdrada to te podstawowe motywy. Pomijam zbrodnie „kuchenne”, dziejące się w zamkniętym kręgu, gdzie dochodzi do przemocy domowej, a dotyczy najczęściej kobiet, wyroki nigdy nie są wyższe niż 8 lat więzienia. Chociaż w Bydgoszczy skazano kobietę na 25 lat. Ale to była zbrodnia z premedytacją, nie popełniona podczas awantury. Wydaje mi się, że nikt nie zbudował jakiegoś klasycznego portretu mordercy. Są seryjni, ale trafiają się rzadko. Choć miałem z kilkoma do czynienia. Nawet ostatnio rozmawiałem z kapitanem Januszem Sielskim z Piotrkowa o Trynkiewicz, który zamordował czterech chłopców. Czytam artykuły, że gdzieś w Polsce jest największy seryjny zabójca, a tak naprawdę takiego mamy u nas, w województwie łódzkim, może ten typ mordercy mają też na Śląsku. Tam jednak nie wszystkie sprawy są przesądzone, jak sprawa zabójcy z Bytowa, o którym przygotowywa-

łem film dla Jedynki i nigdy go nie skończyłem. Oskarżonego uniewinniono i właściwie do kosza mogło pójść wszystko, co nakręciłem. Z Łódzkiego mam na myśli Henryka Morusia, którym też zajmował się Janusz Sielski jeszcze w czasach milicji. Wykrył sprawcę, który mordował z premedytacją, w celach wyłącznie merkantylnych, potrzebował pieniędzy. Chodził z długą spluwą i zabił siedem osób zupełnie przypadkowych, tylko niektóre zabójstwa planował. Nie wiem, czy ktoś z psychologów czy psychiatrów się nim zajmował, kiedy jeszcze siedział w więzieniu. Nad takim osobnikiem można się zastanawiać, bo tak jak mówię, większość zbrodni jest popełnianych przypadkowo. Najcięższe do wykrycia pozostają te na tle seksualnym, ofiary są także przypadkowe. Mimo takiego dużego doświadczenia nie jestem w stanie od praktycznej strony budować tutaj teorii o tym, co w człowieku siedzi, że nagle chce zamordować. I to na przykład w taki nieprawdopodobny sposób. Pamiętam taką sprawę z Poznania. Facet z zazdrości zamordował swoją kochankę czy partnerkę, wykroił jej wątrobę, usmażył i zjadł. Na pytanie prokuratora, dlaczego to zrobił, odpowiedział, że ją tak kochał, iż właśnie chciał w taki sposób to udowodnić. Teraz w programie, który robiłem dla Crime & Investigation Polsat, przedstawiłem sprawę, która budziła uśmiech mimo że była tragiczna. Kobieta ma partnera, który ją stale katuje, przychodzi pijany. Ona nie wytrzymała i gdy któregoś dnia on przychodzi do domu pijany tak, że się przewraca, zakłada szpillki i depcze po nim, przecina mu między innymi krtań. Syn, który siedzi przy komputerze i gra, w ogóle nie słyszy tego wszechkierowego. Matka do niego wchodzi i mówi, że zamordowała Rysia, co my teraz z tym zrobimy. On na to, żeby nie zawracała mu głowy i się zamyka w pokoju. Ona do rana rozwiązuje krzyżówki, potem budzi syna i mówi: „Idź do dziadka po siekiere, to go porąbamy. Przecież nie wyniesiemy takiego wielkiego bydłaka”. Porąbane części ciała zapakowali do reklamówek i trzykrotnie jechali autobusem dziesięć kilometrów do parku, w którym je zostawiali. Prokurator mówi: „Ja rozumiem, że pani go nie nawidziła, a gdy trafiła się okazja, pozbyła się go. Ale jaka była logika w tym, żeby pani z synem w tych reklamówkach go wozila? Nie mogła pani zostawić ich na śmietniku czy w nawet w parku położonym bliżej osiedla?” Ona na to: „Panie prokuratorze, Rysiu tak lubił ten park, często jeździliśmy tam na spacer”. I co teraz można mówić o osobowości sprawcy? Tu, niestety, rozczaruję, ale nie odpowiem na pana pytanie.

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

## 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE  
PANORAMA

## Program telewizyjny

## DRAMAT MIŁOSNY SOBOTA TVP KULTURA 20:00

Gdyby ulica Beale  
umiała mówić

Na podstawie powieści o tym tytule autorstwa Jamesa Baldwina: Młodzianka Afroamerykanka Tish Rivers kocha Fonny'ego nad życie. Z wzajemnością, bowiem chłopak nie widzi świata poza nią. Zostają jednak rozdzieleni, gdy Fonny trafia do więzienia pod zarzutem gwałtu. Chłopak ma doskonałe alibi, ale zdaje się, że w oczach policji niweluje je kolor jego skóry. Tish i Fonny nie przestają się jednak kochać, spodziewają się zresztą dziecka, a dziewczyna i jej doświadczona przez życie matka podejmują różne próby uwolnienia chłopaka od postawionych mu zarzutów. Czy miłość i rodzinna solidarność będą w stanie złagodzić traumę dłuższego po-



bytu w więzieniu? Reżyser Berry Jenkins (zdobywca Oscara za film „Moonlight”) po raz kolejny porusza trudne tematy społeczne: rasizm, przemoc i niesprawiedliwość. Regina King, wcielająca się w rolę matki głównej bohaterki, zdobyła między innymi Złoty Glob dla najlepszej aktorki drugoplanowej.

## SPORT SOBOTA 16:05 I NIEDZIELA TVP 1 15:55

Skoki narciarskie  
na Wielkiej Krokwi

Od ponad 20 lat Zakopane jest przystankiem na trasie Pucharu Świata w skokach narciarskich. W sobotę na Wielkiej Krokwi najlepsi skoczkowie narciarscy powalczą w zawodach drużynowych w nowym formacie – Super Team – w którym rywalizują dwuosobowe reprezentacje narodowe. Będzie to jedyny konkurs Super Team przed Zimowymi Igrzyskami Olimpijskimi we Włoszech. Pierwszy krajowy konkurs duetów rozegrano podczas Letnich Mistrzostw Polski w skokach narciarskich w Wiśle. Zwyciężyli wówczas Aleksander Zniszczoł i Piotr Żyła. W niedzielę skoczkowie zmierzą się w konkursie indywidualnym. W poprzedniej edycji



Pucharu Świata w zimowej stolicy Polski najlepszy był Austriak Daniel Tschofenig, który zapewnił sobie również zwycięstwo w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. Dla Kamila Stocha będą to ostatnie konkursy PS w Polsce. Rekordzista świata i medalista olimpijski w obecnym sezonie kończy sportową karierę.

## FILM PRZYGODOWY NIEDZIELA POLSAT 19:55

Hobbit:  
Pustkowie Smauga

Druga część słynnej filmowej trylogii, opartej na bestsellerowym arcydziele J.R.R. Tolkiena „Hobbit, czyli tam i z powrotem”. Tytułowy bohater, hobbit Bilbo Baggins i trzynastu krasnoludów, pod wodzą Thorina Dębową Tarczę kontynuują swoją ekspedycję do Samotnej Góry. Bohaterom udało się wymknąć z zasadzki orków, ale nadal grozi im z ich strony śmiertelne niebezpieczeństwo, bo pościg trwa. Po krótkim odpoczynku u Beorna, człowieka, króry przybiera postać niedźwiedzia, wędrowcy muszą przejść przez osławioną Mroczną Puszczy. Ich przewodnik, czarodziej Gandalf Szary tu ich opuszcza, aby zbadać niepokojące sygnały, docierające z południa. Jeśli



Nazgule wrócili, zagrożona jest też kraina Galadrieli. Dzielni wędrowcy wkraczają do opanowanego przez ciemności lasu. Władca tej krainy, Thranduill nie jest przychylny krasnoludom a elfy, Legolas i Tauriel zatrzymują ich jako

zakładników. Ale dzielni hobbit ratują całą drużynę z opresji. Następnie wędrowcy wchodzą do miasta Esgaroth, gdzie spodziewają się znaleźć wsparcie przed najtrudniejszym wyzwaniem, walką z samym Smaugiem.

## PONIEDZIAŁEK 5 Stycznia

## TVP 1



**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.20** Okrasa łamie przepisy **9.00** Ranczo (50) **10.05** Komisarz Alex (64) **11.00** Ojciec Mateusz (39) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Planeta Ziemia III: Ludzie **14.00** Wichrowe wzgórza (330) – serial obyczaj. Turcja 2024

**15.00** Serwis Info – magazyn **15.15** Reporterzy – magazyn **15.35** Gra słów. Krzyżówka – teleturniej **16.05** Dziedzictwo (796) – serial obyczaj. Turcja **17.00** Telexpress **17.30** Jaka to melodia? **18.10** Klan (4627) – telenowela Polska **18.45** Akacja 38 (780) – serial obyczaj. Hiszpania

**19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** Teatr TV: 19. południk – spektakl Polska 2003 Reż. Juliusz Machulski, wyk. Andrzej Grabowski, Jan Frycz, Sławomir Orzechowski **22.00** John Wayne – więcej niż mit – film dokumentalny Francja 2019

**23.05** Balans bieli – magazyn **23.45** Carte blanche – dramat \*\*\* obyczaj. Polska 2015 Reż. Jacek Luskiński, wyk. Andrzej Chyry **1.35** Wykrywacz kłamstw **2.00** Gorąca linia \*\*\* – thriller USA 2022 **3.50** Rezydencje królewskie: Althorp – serial dok.

## TVP 2



**5.25** M jak miłość (1665) **6.20** Rodzina (nie od) święt **6.50** Barwy szczęścia (3286) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Okrasa łamie przepisy – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (364) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (813) – serial obyczaj. Polska

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (301) – telenowela Hiszpania **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Miłość i nadzieja (365) Skrępowany przez Sedę Gokhan leży w komórcie. Kuzey i Sila marzą o ustaleniu daty ślubu. Ege podejrzewa Melis o kolejne kłamstwa. Cavidan i Bahar postanawiają porwać Feraye.

**18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu – teleturniej **19.25** Barwy szczęścia (3286, 3287) – serial Polska **20.40** Przepis dnia – magazyn **20.55** Mikołaj na sygnale 2. Zdążyć przed Wigilią – film obyczaj. Polska 2025 Reż. Grzegorz Waller, wyk. Andrzej Grabowski, Mikołaj Roznerski, Kamil Błoch

**21.55** Na sygnale (814, 815) – serial obyczaj. Polska **23.10** Cztery pory roku w Hawanie (7) – serial krym. Hiszpania/Kuba **0.00** Wszyscy wiedzą – dramat \*\*\* krym. Hiszp./Fr./Wł./Argentyna/Niemcy 2018

## Polsat



**5.25** Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.40** Dlaczego ja? (1417) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

**15.50** Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (897) **17.00** Gliniarze (1058) Dochodzi do gwałtu na młodej kobiecie, a jako sprawcę wskazuje ona swojego stalкера. Detektywom udaje się znaleźć trop dopiero po kolejnej napaści. Zosia została przydzielona do CBP, co nie było przypadkową decyzją.

**18.00** Pierwsza miłość (4126) – serial Polska **18.50** Wydarzenia **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.55** Jurassic World – film przygodowy USA 2015 Reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Nick Robinson **22.30** Detonator – thriller USA/Rumunia 2006 Reż. Po-Chih Leong, wyk. Wesley Snipes, William Hope, Tim Dutton

**0.45** Lep na muchy – komedia \*\*\* krym. Niemcy/USA 2011 **2.40** Nasz nowy dom **3.45** Ewa gotuje **4.40** Disco gramy!

## TVN



**5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda **6.45** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Piekielna kuchnia”, Wałbrzych – reality show Polska 2016 **13.25** Magda gotuje Internet – talk show Polska **13.55** Kartoteka (27) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.55** Ukryta prawda (1576-1577, 1672)

**16.55** Kuchenne rewolucje Magda Gessler jedzie do Łomży, by pomóc Rafałowi, który wraz z partnerką prowadzi restaurację „Stary Młyn” serwującą pierogi. Lokal cieszył się powodzeniem, lecz obecnie przechodzi kryzys.

**17.55** Detektywi (199) **19.00** Fakty **19.40** Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich **19.55** Uwaga! – magazyn **20.10** Doradca smaku **20.15** Na Wspólnej (4140) – serial Polska **20.55** Kraj świętych i grzeszników – thriller Irlandia/USA/Chiny/Szwajcaria/W. Bryt./Francja 2023 Reż. Robert Lorenz, wyk. Liam Neeson, Kerry Condon, Jack Gleeson

**23.10** Okup \*\*\* – film sensacyjny USA 1996 Reż. Ron Howard, wyk. Mel Gibson, Rene Russo, Brawley Nolte **1.35** Autentyczni – talk show **2.20** Szpital św. Anny (5, 6) **3.50** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2)

## TVN 7



**6.10** Szkoła **8.55** Ukryta prawda **11.40** W-11 Wydział Śledczy **13.40** Detektywi **15.25** Zapukaj do moich drzwi (11) – telenowela Turcja **16.20** Sąd rodzinny **17.15** Tajemnice miłości **18.10** Zagadki losu **19.05** Ukryta prawda **20.00** \*\*\* 15:17 do Paryża **22.05** \*\*\*\* Złoto dla zwycięzcy – film wojenny USA/Jugosławia 1970, reż. Brian G. Hutton, wyk. Clint Eastwood **0.50** \*\*\*\* Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć – film przyg. W. Bryt./USA/Kan. 2016, reż. David Yates, wyk. Eddie Redmayne **3.10** SOS. Ekipy w akcji

## TVP Kultura



**9.00** Lalka (6) **10.30** \*\*\*\* Jezioro Bodeńskie – film Polska 1985 **12.05** Wielcy mistrzowie malarstwa **13.10** W krainie zorzy polamej – film anim. **13.20** Kayak **13.40** Tamte lata, tamte dni **14.30** \*\*\*\* Mój Nikifor – film Polska 2004 **16.20** Lalka (7) **17.55** Tygodnik kulturalny **18.50** Cesária Évora **20.00** \*\*\*\* Zabójczy widok – film sens. W. Bryt./Isl./USA 1985 **22.20** \*\*\*\* W samo południe – western USA 1952 **23.55** Freddie Mercury – Wielki Mistrz

## TVP Sport



**8.55** Jeździectwo: Perlage CAVALIADA Tour: Konkurs skoków przez przeszkody – GP **10.40** Zagrajmy tu po swojemu **11.30** Lekkoatletyka: Drużynowe ME –1. Dywizja w Madrycie: Podsum. **13.55** Natalia **14.55** Snooker: Otwarte MP w Zielonej Górze – finał **17.05** Biegi narciarskie: PS kobiet – Tour de Ski w Val di Fiemme **18.05** Rzutki: MS PDC w Londynie: Finał **20.00** Skoki narciarskie – Adam Malysz w TCS 2000-2001 **22.00** Sportowy wieczór **22.40** Boks: R. Wolczeki – M. Hardzeika

## TV 4



**6.00** Strażnik Teksasu (25, 26) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (250, 251) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1330, 1331) **20.00** Uroczysko (147, 148) – serial krym. Polska **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (956) – serial krym. Polska **22.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (73) – serial krym. Polska **23.05** \*\*\*\* Terytorium wroga – dramat Fr. 2011 **1.25** Love Island. Wyspa miłości

## TV Trwam



**11.45** Koleśki i pastorałki **12.20** Bawer – moja walka **13.30** Msza święta **14.30** Misja księdza Jacka **15.25** Góra Świętej Anny **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończonych **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 **22.00** Z wędką... **22.30** Sumienie Hioba – rzeźb o ks. Bolesławie Stefanowskim **23.40** Bazylika Bożego Ciała w Krakowie

## TV Puls



**6.00** Nash Bridges (44, 45) **8.00** Kobra – oddział specjalny (18, 1) **10.00** Zbuntowany anioł (237, 238) **11.55** Wspaniałe stulecie (8, 9) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (403, 404) – serial Polska **15.50** Ranczo (53, 54) – serial kom. Polska **18.00** \*\*\*\* Dzień dobry – komediodramat Nowa Zel. 2016 **20.00** \*\* Najwyższy wyrok – film sens. USA 2012 **22.05** \*\* Terrorysta – film sens. USA 2001 **23.55** \*\* Pasażer 57 – film sens. USA 1992 **1.30** Lombard. Życie pod zastaw (911)

## WTOREK 6 Stycznia

## TVP1

DV3 IT

**7.00** Msza święta w Krakowie Łągowiankach **8.00** Okrasa łamie przepisy **8.30** Ranczo (51) **9.30** Msza święta na zakończenie Roku Jubileuszowego z Watykanu **11.45** Orszak Trzech Króli **13.20** Koziorożec himalajski i jego królestwo – film dokumentalny Indie 2022 **14.00** Wichrowe wzgórze (331) – serial obyczaj. Turcja 2024

**15.00** U Pana Boga w Królowym Moście – serial kom. Polska  
**16.05** Dziedzictwo (797) – serial obyczaj. Turcja

**17.00** Telexpress  
**17.30** Jacek Cygan. Życie jest sztuką – film dokumentalny Polska 2025

**18.40** Jaka to melodia? Na cel charytatywny grają: Paweł Maćwiś-Jastrzębski, Bogdan Żep, Mateusz Jędraś.

**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** U Pana Boga w Królowym Moście (4) – serial kom. Polska

**21.30** Niedokończone życie \*\*\* – dramat obyczajowy USA/Niemcy 2004  
Reż. Lasse Hallström, wyk. Robert Redford, Jennifer Lopez, Morgan Freeman

**23.25** Zaklinacz deszczu \*\*\*\* – dramat obyczaj. USA 1997  
Reż. Francis Ford Coppola, wyk. Matt Damon, Danny DeVito, Claire Danes

**1.50** Ostatnia szansa Harveya \*\*\* – melodramat USA 2008  
**3.35** Carte blanche – dramat obyczaj. Polska 2015

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

## TVP2

DV3 IT

**5.25** \*\*\*\* Bernadetta. Cud w Lourdes – film biograf. Francja 2011, reż. Jean Sagols, wyk. Katia Miran, Michel Aumont **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.45** \*\*\* W drodze do Cordury – western USA 1959, reż. Robert Rossen, wyk. Gary Cooper, Rita Hayworth **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

**15.10** Szansa na sukces. Opole 2025: Grażyna Łobaszewska  
**16.15** Tak to leciało! – teleturniej  
**17.20** Miłość i nadzieja (366) – serial obyczaj. Turcja

**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu – teleturniej

**19.25** Barwy szczęścia (3287, 3288) – serial Polska  
**20.45** Riwiery dla dwojga \*\*\* – komedia Francja/W. Bryt./USA 2013

Reż. Joel Hopkins, wyk. Emma Thompson, Pierce Brosnan, Timothy Spall

**22.30** Baby Boom, czyli Kogel mogel 5 – komedia Polska 2024  
Reż. Anna Wieczur-Bluszcz, wyk. Maciej Zakościelny, Katarzyna Skrzynecka, Aleksandra Hamkała

**0.10** Blitz – film sensacyjny \*\*\* W. Bryt./Francja/USA 2011  
**1.55** Wszyscy wiedzą \*\*\* – dramat kryminalny Hiszpania/Francja/Włochy/Argentyna/Niemcy 2018

**4.20** Odrodzenie katedry Notre-Dame – film dokumentalny Francja 2024

## Polsat

DV3 IT

**5.25** Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** \*\*\* Grinch: święt nie będzie – komedia USA/Niemcy 2000 **10.25** \*\*\* Brzdąc w opałach – komedia USA 1994 **12.35** Epoka lodowcowa – film animowany USA 2002 **14.25** \*\*\*\* Jumanji – komedia USA 1995, reż. Joe Johnston, wyk. Robin Williams

**16.35** Nie kłam, kochanie \*\*\* – komedia romantyczna Polska 2008  
Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Piotr Adamczyk, Marta Zmuda-Trzebiatowska, Grażyna Szapolowska

Ania pragnie poznać mężczyznę, który ją pokocha. Marcin od razu wpada jej w oko. Nie dostrzega jej, bo dotychczas był wielobiciem kosztownych rozrywek i krótkich znajomości. Pewnego dnia sytuacja się zmienia.

**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Exodus: Bogowie i królowie \*\*\* – film przygodowy USA/W. Bryt./Hiszpania 2014

Reż. Ridley Scott, wyk. Christian Bale, Joel Edgerton, John Turturro

**23.10** Helikopter w ogniu \*\*\*\* – dramat wojenny USA/W. Bryt. 2001  
Reż. Ridley Scott, wyk. Josh Hartnett, Eric Bana, Ewan McGregor

**2.15** Escape Room: Najlepsi \*\*\* z najlepszych – horror USA/RPA/Węgry/Kan. 2021

## TVN

DV3 IT

**5.10** Nauka jazdy **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda **6.45** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.15** \*\*\* Clifford. Wielki czerwony pies – film USA/Kanada/W. Bryt. 2021, reż. Walt Becker **13.15** \*\*\* W krzywym zwierciadle: Witaj Święty Mikołaju! – komedia USA 1989, reż. Jeremiah S. Chechik, wyk. Chevy Chase, Beverly D'Angelo

**15.20** Autentyczni – talk show  
**16.05** Studio Pucharu Świata – Turnieju Czterech Skoczni

**16.30** (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn – TCS w Bischofshofen: Konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 1. seria

**17.40** Studio Pucharu Świata – Turnieju Czterech Skoczni

**17.50** (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn – TCS w Bischofshofen: Konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 2. seria

**18.55** Studio Pucharu Świata – Turnieju Czterech Skoczni – magazyn

**19.15** Fakty  
**20.00** Na skraju jutra \*\*\*\* – film sf USA 2014  
Reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Emily Blunt, Brendan Gleeson

**22.20** Mayday \*\*\* – komedia Polska 2020  
Reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska

**0.45** Simona Kossak \*\*\* – film biograf. Polska 2024

## TVN7

DV3 IT

**9.30** Ukryta prawda **12.15** ★ Dziedzic maski – komedia USA/Niemcy 2005 **14.10** \*\*\* Atramentowe serce – film Niemcy/W. Bryt./USA/Wł. 2008 **16.10** \*\*\* Agencie, podaj łapę – komedia USA/Australia/Kan. 2001 **18.05** \*\*\* OSS 117: Rio nie odpowiada – komedia szpiegowska Fr. 2009 **20.00** \*\*\* Operacja Napoleon – thriller Isl./Niemcy 2023, reż. Óskar Þór Axelsson, wyk. Vivian Ólafsdóttir **22.20** \*\*\* Matrix – film sf USA 1999, reż. Andy Wachowski, Larry Wachowski, wyk. Keanu Reeves **0.50** \*\*\* Push – film sf USA/Kan. 2009

## TVP Kultura

DV3 IT

**8.05** Szlakiem Kolberga **8.40** Niepojęte **9.00** Lalka (7) **10.30** \*\*\* Tesla – film biograf. USA 2020 **12.25** Cesária Évora **13.25** Robię swoje – Tomasz Konieczny w Operze Wiedeńskiej **13.55** \*\*\* Panienci z Rochefort – kom. muz. Fr. 1967 **16.10** Lalka (8) **17.40** Arie z Gali ONTW **18.55** Renoir. Portrecista odchodzącej epoki **20.00** Teatr TV: „Plaszcz” – spektakl Polska 1979, reż. Ryszard Ber, wyk. Bronisław Pawlik **21.50** \*\*\* Uczta Babette – dr. Dania 1987 **23.45** Tamte lata, tamte dni

## TVP Sport

DV3 IT

**8.50** Jeździectwo: Perlage CAVALIADA Tour: Konkurs skoków przez przeszkody – Grand Prix **10.35** Reportaż **11.10** Lekkoatletyka: Diamentowa Liga – Memoriał Kamili Skolimowskiej w Chorzowie **13.30** Piłka nożna: Legenda na Śląskim w Chorzowie: Polska – Niemcy **18.40** (L) Piłka nożna: Spodek Super Cup w Katowicach: Finały **19.40** Retransmisja sportowa **21.30** Sportowy wieczór **22.15** Boks: Masternak – Tambwe Djeko

## TV4

DV3 IT

**6.55** Gwiazdy kabaretu **7.10** Artur ratuje Gwiazdkę – film anim. **9.10** Angry Birds – film anim. **11.20** \*\*\* Zawód: Święty Mikołaj – komedia USA 2001 **13.05** \*\*\* Wykiwać klawisz – kom. USA 2005 **15.35** \*\*\* Wielki błękit – dramat Fr./Wł./USA 1988 **19.00** Policjantki i policjanci (1332) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (957) **21.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (74) **22.00** \*\*\* Drakula – historia nieznana – film akcji USA/W. Bryt./Jap. 2014, reż. Gary Shore, wyk. Luke Evans **23.55** ★ Pole śmierci – film sens. USA 2021

## TV Tram

DV3 IT

**13.00** Zostaliśmy z Bogiem panie pułkowniku **13.30** Msza św. **14.30** Ona nigdy nie była sama – Czciogodna Sługa Boża Matka Teresa Kierocińska **15.00** Bogu i ludziom – ks. Stanisław Sudół **16.10** Jestem mamą **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Solidarność – narodziny wolności tr

## TV Puls

DV3 IT

**6.00** Nash Bridges (43) **7.00** \*\*\* Wyścig szturwów – komedia USA/Kan. 2001 **9.20** \*\*\* Złote dziecko – komedia USA 1986 **11.10** \*\*\* Jak zostać kotem – komedia Fr./Chiny/Kan./USA 2016 **12.50** \*\*\* Córka prezydenta – komedia rom. USA 2004 **15.00** \*\*\* Król rozrywki – film biograf. USA/Chiny 2017 **17.35** \*\*\* Legenda Zorro – film przygod. USA 2005 **20.00** \*\*\* W obronie własnej – film sensacyjny USA 2013 **22.10** \*\*\* Trzynasty wojownik – film USA 1999 **0.15**

(DV3 IT) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## ŚRODA 7 Stycznia

## TVP1

DV3 IT

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (61) **9.00** Ranczo (52) **10.05** Komisarz Alex (65) **11.00** Ojciec Mateusz (40) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.35** Rok w ogrodzie extra **12.50** Ningaloo – oceaniczny cud Australii **14.00** Wichrowe wzgórze (332) – serial obyczaj.

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.15** Reporterzy – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka  
**16.05** Dziedzictwo (798) – serial obyczaj. Turcja

**17.00** Telexpress  
**17.30** Jaka to melodia?  
**18.10** Klan (4628) – telenowela  
**18.45** Akacja 38 (781) – serial obyczaj. Hiszpania

**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Zaraz wracam (62) Filar, wyciągając wnioski z przeszłości, modyfikuje projekt kopalni piasku, aby uniknąć kolejnych skandali. Walczak wciąż bije się z myślami po ostatniej rozmowie z Moniką. Asia próbuje pocieszyć sekretarza.

**21.10** Sprzymierzeni – thriller \*\*\*\* USA/W. Bryt./Chiny 2016  
Reż. Robert Zemeckis, wyk. Brad Pitt, Marion Cotillard, Jared Harris

**23.25** Ziemia obiecana – dramat \*\*\*\* obyczaj. Polska 1974  
Reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Wojciech Pszoniak, Andrzej Seweryn  
**2.20** Święty – film kryminalny \*\*\* Polska/Węgry 2023

## TVP2

DV3 IT

**5.25** M jak miłość (1666) **6.20** Pozyteczni.pl – magazyn **6.50** Barwy szczęścia (3288) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.40** Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn **12.15** Koło fortuny – teleturniej **12.50** Święto Bożego Narodzenia – nabożeństwo prawosławne – transmisja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (814) – serial obyczaj. Polska

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (302) – telenowela Hiszpania  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Miłość i nadzieja (367) – serial obyczaj. Turcja

**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.45** Jeden z dziesięciu – teleturniej

**19.25** Barwy szczęścia (3288, 3289) – serial Polska  
**20.40** Przepis dnia – magazyn  
**20.55** Na dobre i na złe (975) – serial obyczaj. Polska

**21.55** Na sygnale (816, 817) Basia zostaje nagle w pracy zawieszona – po skardze, którą zgłasza na ratowniczkę doktor Witold ze szpitala powiatowego. A gdy Romek próbuje stanąć w jej obronie, sytuacja zmienia się w prawdziwą katastrofę.

**22.55** Peaky Blinders (23) – serial gangsterski W. Bryt.  
**0.00** Baby Boom, czyli Kogel mogel 5 – kom. Polska 2024  
Reż. Anna Wieczur-Bluszcz

**1.35** Cztery pory roku w Hawanie (7) – serial krym.  
**2.30** Za drzwiami galerii Uffizi – film dok. Niemcy 2021

## Polsat

DV3 IT

**5.35** Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.40** Dlaczego ja? (1418) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

**15.50** Wydarzenia  
**16.15** Pogoda  
**16.20** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (898)  
**17.00** Gliniarze (1059)  
**18.00** Pierwsza miłość (4127)  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Wkręcenie II – komedia Pol-ska 2015

Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Paweł Domagała, Bartosz Opania, Antoni Królikowski  
Prowadzący spokojne życie u boku żony Tomek „Szyja” Zarówny poznaje agentkę gwiazd. Dziewczyna dostrzega jego podobieństwo do znanego aktora. Proponuje, by wybrał gwiazdora od męczących obowiązków.

**22.00** Jak tyse konie – komedia \*\*\* Chiny/Hongkong 2023  
Reż. Larry Yang, wyk. Jackie Chan, Haocun Liu, Kevin Guo  
Emerytowany kaskader opiekuje się ukończonym koniem. Gdy dowiaduje się, że zwierzak może zostać zlicytowany w ramach spłaty długów, szuka sposobu na uratowanie konia.

**0.50** Exodus: Bogowie i królowie \*\*\* – film przyg. USA/W. Bryt. 2014

## TVN

DV3 IT

**5.15** Nauka jazdy **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda **6.45** Kuchenne rewolucje: Rawicz – Głodny Polak **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Szalotka”, Łągowie **13.35** Kartoteka (28) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2016 **14.40** Ukryta prawda (1578-1579) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

**16.50** Kuchenne rewolucje – reality show  
**17.55** Detektywi (200)  
**19.00** Fakty  
**19.40** Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.10** Doradca smaku  
**20.15** Na Wspólnej (4141)  
**20.55** Nieobecni (1, 2) – serial krym. Polska 2022

Reż. Anna Kazejak, wyk. Dąbka Stenka, Piotr Glowacki  
Gdy znana tancerka przyjeżdża do rodzinnego domu na święta, odkrywa, że jej brat i rodzice zniknęli. Z pomocą osobiwego podkomisarza rozpoczyna poszukiwania.

**23.00** W morzu ognia \*\*\* – film sensacyjny USA 1997  
Reż. Félix Enriquez Alcalá, wyk. Steven Seagal, Marg Helgenberger  
Jack Taggart jest agentem Federalnej Agencji Ochrony Środowiska. Od pewnego czasu zajmuje się dochodzeniem w sprawie toksycznych odpadów chemicznych porzuconych w starych kopalniach w Kentucky.

**1.10** Szpital św. Anny (7)

## TVN7

DV3 IT

**6.40** Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (12) – telenowela Turcja **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** \*\*\* Ojcowie i córki – dramat USA/Wł. 2015, reż. Gabriele Muccino, wyk. Russell Crowe **22.30** \*\*\* Epidemia strachu – film sens. USA 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Matt Damon **0.50** \*\*\* Złoto dla zuchwałych – film wojenny USA/Jugosławia 1970 **3.30** SOS. Ekipy w akcji

## TVP Kultura

DV3 IT

**9.00** Lalka (8) **10.35** \*\*\* Mój Nikifor – film biograf. Polska 2004 **12.25** Renoir. Portrecista odchodzącej epoki **13.30** Wstęp wolny **13.50** Studio Kultura – niedziela z... **14.45** \*\*\* Uczta Babette – dr. Dania 1987 **16.40** Lalka (9) **18.10** Którędy po sztukę **18.30** Informacje kulturalne **18.50** Reżyserzy **19.45** Mysterium Tremendum **20.00** \*\*\* Samiec Alfa – kom. krym. Pol. 2022 **21.50** Na wodach północy (4) **23.00** Scena muzyczna **23.35** \*\*\* Zabójczy widok – film sens. W. Bryt./Isl./USA 1985

## TVP Sport

DV3 IT

**9.00** Biatlon: PŚ kobiet w Annecy-Le Grand-Bornand; PŚ mężczyzn w Annecy-Le Grand-Bornand **10.40** Reportaż **11.10** Lekkoatletyka: Halowe ME w Apeldoorn: Podsum. **13.30** Pływanie na krótkim basenie: ME w Lublinie: Podsum. **14.55** Pełnosprawni **15.25** Kto wygrał mecz **16.40** Magazyn skrótów Ligi Mistrzów UEFA: 4–6. kolejka fazy ligowej **22.00** Sportowy wieczór **22.40** Piłka nożna: LM UEFA: Arsenal FC – Bayern Monachium **0.45** Boks: Natasha Jonas – Lauren Price

## TV4

DV3 IT

**5.30** Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (1, 2) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (252, 253) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1332, 1333) **20.00** Uroczysko (149, 150) **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (958) **22.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (75) – serial krym. Polska **23.05** \*\*\* Osadzoncy – film sens. USA 1989 **1.25** Love Island. Wyspa miłości **2.25** Hardkorowy lombard

## TV Tram

DV3 IT

**10.00** Audycja Generalna Ojca Świętego **11.10** Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.20** Wypaczone sumienia **13.00** Cud prawdy **13.30** Msza święta **14.30** Milczący Święty **15.00** Zadziwiający świat chrześcijański **16.10** Na zdrowie **16.30** Przywrócenie do życia **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Opowieści biblijne... **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Kalina – film anim. Polska 2023 **22.00** Przetrawiliśmy

## TV Puls

DV3 IT

**6.00** Nash Bridges (45, 46) **8.00** Kobra – oddział specjalny (1, 2) **10.00** Zbuntowany anioł (239, 240) **11.55** Wspomnienia stulecia (9, 10) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (405, 406) **15.50** Ranczo (55, 56) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (912, 913) – serial obyczaj. Polska **20.00** \*\*\* Solomon Kane: Pogromca zła – film fantasy W. Bryt./Czechy/Fr. 2009 **22.10** \*\*\* Aleksander – dramat USA/W. Bryt./Niemcy/Hol./Fr./Wł. 2004 **1.50** \*\*\* Pierwszy król – dramat Wł./Belg. 2019

(DV3 IT) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## CZWARTEK 8 Stycznia

TVP1 DVB-T

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze  
**7.30** Pełnia wiary **8.00** Serwis Info  
**8.20** Zaraz wracam (62) **9.00** Ranczo (53) **10.05** Komisarz Alex (66) **11.05** Ojciec Mateusz (41) **12.00** Serwis Info  
**12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Program rolny **12.55** Relacja z uroczystości święta Epifanii w Kościele greckokatolickim **14.00** Wichrowe wzgórze (333)

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.15** Reporterzy – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
**16.05** Dziedzictwo (799) – serial obyczaj. Turcja  
**17.00** Teleexpress  
**17.30** Jaka to melodia?  
**18.10** Klan (4629) – telenowela Polska  
**18.45** Akacyjowa 38 (782) – serial obyczaj. Hiszpania  
 Pułkownik walczy ze śmiercią. Czuwa przy nim Elvira. Simon dotrzymuje jej towarzystwa. Susana przestrzega Adelę, mówiąc, że to nienormalne, ale była zakonnica ufa mężowi.  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Zaraz wracam (63) – serial obyczaj. Polska  
**21.10** Ojciec Mateusz (432) – serial krym. Polska  
**22.10** Sprawa dla reportera  
**23.10** Z ludu na królewski dwór: Zderzenie światów  
**0.05** Wykrywacz kłamstw  
**0.30** Niedokończony życie \*\*\* – dramat USA/Niemcy 2004  
**2.30** Zaklinacz deszczu – dramat \*\*\*\* obyczaj. USA 1997

TVP 2 DVB-T

**5.30** M jak miłość (1667) **6.20** Hymn o narodzeniu Pana – reportaż **6.50** Barwy szczęścia (3289) – serial Polska 2025 **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.55** Podróż po jeden uśmiech **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (367) – serial obyczaj. Turcja 2022 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (815) – serial obyczaj. Polska 2025

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (303) – telenowela Hiszpania  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Miłość i nadzieja (368) – serial obyczaj. Turcja  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu – teleturniej  
**19.25** Barwy szczęścia (3289, 3290) – serial Polska  
**20.45** Tak to leciało! – teleturniej  
**21.45** Ku'damm 63 (5) – miniserial Niemcy  
 Po śmierci Joachima Monika obwinia siebie, że nie mogła mu pomóc w pokonaniu depresji. Jako jedyna spadkobierczyni Joachima i akcjonariuszka w zakładach Francka, uczestniczy w posiedzeniu rady nadzorczej.  
**22.50** Papillon. Motylek – dramat \*\*\*\* obyczaj. Czechy/Hiszpania/USA 2017  
 Reż. Michael Noer, wyk. Charlie Hunnam, Rami Malek, Christopher Fairbank  
**1.15** Morderstwa w Bayeux \*\*\* – film krym. Francja 2023  
**2.55** Lepsza połowa (19)

Polsat DVB-T

**5.25** Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Trudne sprawy – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.40** Dlaczego ja? (1419) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

**15.50** Wydarzenia  
**16.15** Pogoda  
**16.20** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (899)  
**17.00** Gliniarze (1060) – serial fabularno-dokumentalny Polska  
**18.00** Pierwsza miłość (4128) – serial Polska  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**20.00** Mężczyzna imieniem \*\*\*\* Otto – komediodramat USA/Szwecja/Kanada/Irlandia/W. Bryt. 2022  
 Reż. Marc Forster, wyk. Tom Hanks, Mariana Treviño, Rachel Keller  
**22.45** Pod słońcem Toskanii \*\*\* – kom. USA/Włochy 2003  
 Reż. Audrey Wells, wyk. Diane Lane, Sandra Oh, Lindsay Duncan  
 Pisarka Frances w czasie sprawy rozwodowej traci ukochany dom na rzecz byłego męża. Aby nie poddać się depresji, wyjeżdża do Włoch, gdzie uprząta dom w malowniczej miejscowości pod Cortoną.  
**1.05** Nomadland – dramat obyczaj. USA 2020

TVN DVB-T

**5.05** Ej, Stara! **5.35** Uwaga! **5.50** Ukryta prawda **6.45** Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bistro Rozmarzyn **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Montenegro”, Łódź **13.35** Kartoteka (29) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2016 **14.40** Ukryta prawda (1580-1581) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

**16.50** Kuchenne rewolucje: Czarna Dąbrówka, „Cooking and events” – reality show  
**17.55** Detektywi (201)  
 Do detektywów zgłasza się czternastoletnia Natalia, która martwi się o zaginioną siostrę. Detektywi podejrzewają, że poszukiwana mogła wrócić do handlu narkotykami.  
**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.10** Doradca smaku  
**20.15** Na Wspólnej (4142) – serial Polska  
**20.55** Kuchenne rewolucje: Sierpów – Bistro Zalewajka – reality show  
**22.00** Niezapomniany – thriller \*\*\* psychologiczny USA 2017  
 Reż. Denise Di Novi, wyk. Rosario Dawson, Katherine Heigl, Geoff Stults  
**0.00** Mission: Impossible 2 \*\*\* – film sensacyjny USA 2000  
 Reż. John Woo, wyk. Tom Cruise, Dougray Scott  
**2.35** Szpital św. Anny (8) – serial obyczaj. Polska 2025  
**3.20** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5, 6)  
**4.55** Uwaga! – magazyn

TVN 7 DVB-T

**6.00** Szkoła **8.40** Ukryta prawda **11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (13) – telenowela Turcja **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości **18.00** Zagadki losu **19.00** Ukryta prawda **20.00** \*\*\*\*  
 Plotka – komedia Fr. 2001, reż. Francis Veber, wyk. Daniel Auteuil **21.45** \*\*\*  
 Och, życie! – komedia rom. USA 2010, reż. Greg Berlanti, wyk. Katherine Heigl **0.00** \*\*\*  
 Dzień, w którym przyjdzie tata – komedia Fr. 2012, reż. Martin Valente, wyk. Gérard Jugnot **2.05** Żyjąc z potworem

TVP Kultura DVB-T

**8.25** Informacje kulturalne **9.00** Lalka (9) **10.30** \*\*\*\* Panienki z Rochefort – komedia muz. Fr. 1967 **12.45** Reżyserzy **13.50** Rozmowy (nie)wygodne **14.45** \*\*\*\* Hania – melodramat Polska 1984 **16.25** Modrzejevska (1) **17.55** Mody Polskie **18.35** Niepojęte **18.55** Kolba, na szczęście! **20.00** \*\*\*\* Piranie – film krym. Wł. 2019, reż. Claudio Giovanni, wyk. Francesco Di Napoli **22.00** The Doors, za kulisami **22.50** \*\*\*\* Samiec Alfa – komedia krym. Polska 2022 **0.45** Na wodach północy (4)

TVP Sport DVB-T

**9.15** Biatlon: PŚ kobiet w Anncy-Le Grand-Bornand; PŚ mężczyzn w Anncy-Le Grand-Bornand **11.10** Retransmisja sportowa **13.15** Reportaż **14.00** (L) Biatlon: PŚ mężczyzn w Oberhofie: Sprint na 10 km **15.45** Snooker: Otwarte MP w Zielonej Górze – finał **18.00** Zawody siłaczy **19.00** Biatlon: PŚ mężczyzn w Oberhofie: Sprint na 10 km **20.20** Zapowiedź Gali Mistrzów Sportu **21.30** Sportowy wieczór **22.10** Ring TVP Sport **23.05** Boks: M. Soczyński – R. Muslimow

TV 4 DVB-T

**5.30** Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (3, 4) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (254, 255) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej **18.00** Policjantki i policjanci (1333, 1334) **20.00** Uroczysko (151, 152) **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (959) **22.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (76) **23.05** \*\*\*  
 Burn Out – film sens. Fr./Belg. 2017 **1.20** Love Island. Wyspa miłości **2.20** Hardkorowy lombard **2.50** Interwencja

TV Trwam DVB-T

**12.20** Wykłady z kongresu... **13.05** Mateczniczki polskości **13.30** Msza święta **14.30** Prywroćeni do życia **14.55** Był człowiek posłany **16.10** Z wędką nad wodę... **16.35** Sól Ziemi **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończony **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (90) **22.45** Zniewolenie **23.00** \*\*\*\* Czarny sufit – dok. fab. Polska 2022

TV Puls DVB-T

**6.00** Nash Bridges (46, 47) **8.00** Kobra – oddział specjalny (2, 3) **10.50** Zbuntowany anioł (241, 242) **11.55** Wspaniałe stulecie (10, 11) **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (407, 408) **15.50** Ranczo (56, 57) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (913, 914) **20.00** \*\*\*\* Test na teściów – komedia Fr. 2024 **22.00** \*\*\*\* Porachunki pana Poutifarda – komedia Fr./Belg. 2023 **23.30** \*\*\*\* Mój kuzyn – komedia Fr./Belg. 2020 **1.35** Lombard. Życie pod zastaw (912) **2.35** Menu na miarę

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## PIĄTEK 9 Stycznia

TVP1 DVB-T

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze  
**7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.20** Okrasa tamie przepisy **9.00** Ranczo (54) **10.00** Komisarz Alex (67) **11.00** Ojciec Mateusz (42) **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Program rolny **12.55** Podróż przez życie: Początek życia – serial dok. **14.00** Wichrowe wzgórze (334) – serial obyczaj. Turcja

**15.00** Serwis Info – magazyn  
**15.15** Reporterzy – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
**16.05** Dziedzictwo (800) – serial obyczaj. Turcja  
**17.00** Teleexpress  
**17.30** Jaka to melodia?  
**18.10** Klan (4630) – telenowela Polska  
**18.45** Akacyjowa 38 (783) – serial obyczaj. Hiszpania  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** Zaraz wracam (64) – serial obyczaj. Polska  
**21.10** Komisarz Alex (271) – serial krym. Polska  
**22.10** Sekielski wieczorową porą – magazyn  
**23.15** Między oczy \*\*\* – dramat obyczaj. Polska 2020  
 Reż. Piotr Wereśniak, wyk. Tamara Arciuch, Dominika Kluzniak, Bartłomiej Kasprzykowski  
**1.10** Sprzymierzeni – thriller \*\*\*\* USA/W. Bryt./Chiny 2016  
 Reż. Robert Zemeckis  
**3.15** Wykrywacz kłamstw  
**3.40** Sekielski wieczorową porą

TVP 2 DVB-T

**5.25** M jak miłość (1668) **6.15** Anna Dymna – spotkajmy się **6.50** Barwy szczęścia (3290) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.55** Operacja zdrowie – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (368) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (816) – serial obyczaj. Polska 2025

**15.05** La Promesa – pałac tajemnic (304) – telenowela Hiszpania  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.20** Miłość i nadzieja (369) – serial obyczaj. Turcja  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Jeden z dziesięciu – teleturniej  
**19.25** Barwy szczęścia (3290, 3291) – serial Polska  
**20.45** Postaw na milion – teleturniej  
**21.45** Ku'damm 63 (6) – miniserial Niemcy  
**22.45** To jest grane – program muzyczny  
**23.20** Jutro nie umiera nigdy \*\*\* – film sensacyjny W. Bryt./USA/Hiszpania 1997  
 Reż. Roger Spottiswoode, wyk. Pierce Brosnan, Jonathan Pryce, Michelle Yeoh  
**1.30** S@motność w sieci \*\* – dramat Polska 2006  
 Reż. Witold Adamek, wyk. Magdalena Cielecka, Andrzej Chyra, Anna Dymna  
**3.50** Akacyjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania 2025

Polsat DVB-T

**5.25** Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska, wyk. Arkadiusz Krygier, Tomasz Skrzypniak, Ewelina Ruckgaber **14.40** Dlaczego ja? (1420) – serial fabularno-dokumentalny Polska **15.50** Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja

**16.30** Na ratunek 112 (900)  
**17.00** Gliniarze (1061) – serial fabularno-dokumentalny Polska  
**18.00** Pierwsza miłość (4129) – serial Polska  
 Berenika boi się zemsty męża, który być może już wie o jej romansie.  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Gość „Wydarzeń”  
**19.55** Disco Star – program rozrywkowy  
**21.45** Madame Web – film sf USA/\*\*\*\* Kanada/Meksyk 2024  
 Reż. S.J. Clarkson, wyk. Dakota Johnson, Sydney Sweeney, Isabela Merced  
 Cassandra Webb, ratowniczka medyczna na Manhattanie, obdarzona jest zdolnościami jasnovidzenia. Bohaterka musi zmierzyć się z wydarzeniami ze swojej przeszłości. W tym celu nawiązuje relację z trzema młodymi kobietami.  
**0.10** Predator \*\*\* – film sf USA/Kanada/W. Bryt./Indie/Australia/Brazylia/Chiny 2018  
 Reż. Shane Black, wyk. Boyd Holbrook, Olivia Munn  
**2.35** Nasz nowy dom

TVN DVB-T

**5.10** Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **6.50** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Karczma „Stymol”, Zawoja – reality show **13.35** Kartoteka (30) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Ukryta prawda (1582, 1583) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**16.50** Kuchenne rewolucje: Zajazd „Dwa Koguty”, Przędzel – reality show  
 Magda Gessler jedzie do położonej w północnej części Podkarpacia wsi Przędzel. Doświadczanie w gastronomii Maciej prowadzi zajazd, ale lokal jest na skraju rentowności.  
**17.55** Detektywi (202)  
 Do biura detektywów zgłasza się Henryk, który prosi o wyjaśnienie sprawy otrucia psa jego partnerki, Julii.  
**19.00** Fakty  
**19.50** Uwaga! – magazyn  
**20.00** Shazam! Gniew bogów \*\*\* – film przygodowy USA 2023  
 Reż. David F. Sandberg, wyk. Zachary Levi, Asher Angel, Jack Dylan Grazer  
**22.50** Mission: Impossible 3 \*\*\* – film sensacyjny USA 2006  
 Reż. J.J. Abrams, wyk. Tom Cruise, Philip Seymour Hoffman, Ving Rhames  
**1.25** Kuba Wojewódzki – talk show  
**2.30** Nieobecni (1, 2) – serial krym. Polska 2022

TVN 7 DVB-T

**11.45** W-11 Wydział Śledczy **13.55** Detektywi **14.55** Zapukaj do moich drzwi (14) **16.00** Sąd rodzinny **17.00** Tajemnice miłości – serial fabularno-dokumentalny Polska **18.00** Zagadki losu – serial fabularno-dokumentalny Polska **19.00** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny Polska **20.00** \*\*\*\* Ukryte piękno – melodramat USA 2016 **22.10** \*\*\*\* Tammy – komedia USA 2014 **0.15** \*\*\*\* 15:17 do Paryża – dramat dokumentalny USA 2018

TVP Kultura DVB-T

**12.05** Rendez – vous z Mauricem Chevalierem **13.15** Blok **14.15** \*\*\*\* Potop (1) – film historyczny Polska 1974 **16.55** Informacje kulturalne **17.20** Gdzie jesteś Mały Książę – Ryszard Poznakowski **18.10** Maestro włoskiego plakatu **20.00** \*\*\*\* Valmont – melodramat USA/Francja/W. Bryt. 1989 **22.25** Tygodnik kulturalny **23.20** Scena muzyczna **23.55** \*\*\*\* Piranie – film kryminalny Włochy 2019

TVP Sport DVB-T

**9.35** Skoki narciarskie: PŚ w Zakopanem **14.20** (L) Biatlon: PŚ w Oberhofie: Sprint na 7,5 km **16.00** Ring TVP Sport **17.15** Zapowiedź Gali Mistrzów Sportu **18.30** Biatlon: PŚ kobiet w Oberhofie **19.50** Mundial 2026: Legendy miejskie **20.25** (L) Piłka nożna: Puchar Anglii: Wrexham AFC – Nottingham Forest **22.30** Sportowy wieczór **23.10** Skoki narciarskie: PŚ w Zakopanem **1.30** Boks: Miyo Yoshida – Beáta Dudek

TV 4 DVB-T

**6.00** Strażnik Teksasu (5, 6) **7.55** Bogaty dom – biedny dom **8.55** Policjantki i policjanci (256, 257) **10.55** Na ratunek 112 **11.55** Trudne sprawy **14.55** Ktoś tu kłamie? **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **18.00** Policjantki i policjanci (1334, 1335) – serial obyczaj. Polska **20.00** Gwiazdy kabaretu – program rozrywkowy **22.00** \*\* Krwawa rozgrywka – film akcji Chiny/Hongkong/USA 2017. Reż. Leo Zhang, wyk. Jackie Chan **0.20** STOP Drogówka

TV Trwam DVB-T

**14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.50** Powrót i odnowa **17.30** Łączmy nas historia **18.15** Wętroplacie młodych **19.00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Matusia – siostra Matylda Getter **23.30** Rega! **0.30** Łączy nas historia

TV Puls DVB-T

**10.00** Zbuntowany anioł **11.55** Wspaniałe stulecie **13.50** Lombard. Życie pod zastaw (409, 410) – serial obyczaj. Polska **15.50** Ranczo (57, 58) – serial kom. Polska **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (914, 915) – serial obyczaj. Polska **20.00** \*\*\*\* Mściciel – film sensacyjny W. Bryt./Francja/Niemcy/RPA/USA 2004 **22.00** \*\*\*\* Twierdza – film sensacyjny USA 1996 **0.50** \*\*\*\* Kobiety mafii 2 – film sensacyjny Polska 2019

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

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## SOBOTA 10 Stycznia

## TVP1

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.55** Ranczo (55) **9.55** Komisarz Alex (68) **10.55** Ojciec Mateusz (43) **11.55** ★★★★★ Gwiazda szeryfa – western USA 1957, reż. Anthony Mann, wyk. Henry Fonda, Anthony Perkins, Betsy Palmer **13.40** Żona dla Polaka **14.45** Tajemnice kulturowych seriali

**15.45** Studio Pucharu Świata – magazyn  
**16.05** (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Zakopanem: Konkurs duetów na skoczni HS 140 – 1. seria  
**16.45** Teleexpress  
**16.55** (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Zakopanem: Konkurs duetów na skoczni HS 140 – 2. i 3. seria  
**18.40** Jaka to melodia?  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.30** (L) Relacja – Gala Mistrzów Sportu: Impreza w Teatrze Narodowym w Warszawie  
**23.10** Krew za krew  
★★★ – western USA 2006  
Reż. David Von Ancken, wyk. Liam Neeson, Pierce Brosnan, Michael Wincott  
**1.05** Sprawdzamy  
**1.30** Między oczy  
★★★ – dramat obyczaj. Polska 2020  
Reż.: Piotr Wereśniak  
**3.20** Jaka to melodia?  
**4.20** Siedem dni na Marsie – film dokumentalny W. Bryt. 2022

## TVP2

**5.10** Barwy szczęścia (3287, 3288) – serial Polska 2025 **6.25** M jak miłość (1898) – serial Polska 2025 **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.30** Górna półka smaku – magazyn **12.10** Postaw na milion – teleturniej **13.05** Miłość i nadzieja (369) – serial obyczaj. Turcja 2022 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

**15.15** Szansa na sukces. Opole 2025: Majka Jeżowska – show  
**16.20** Na dobre i na złe (975) – serial obyczaj. Polska  
**17.20** Miłość i nadzieja (370) – serial obyczaj. Turcja  
**18.15** Va banque – teleturniej  
**18.50** Słowo na niedzielę – program religijny  
**19.00** Informacje kulturalne – magazyn  
**19.25** Rodzinka.pl (297) – serial kom. Polska  
**20.00** The Voice Senior: Przesłuchania w ciemno – program rozrywkowy  
**22.35** Królowe przekreću  
★★★ – komedia kryminalna USA 2021  
Reż. Aron Gaudet, Gita Pullapilly, wyk. Kristen Bell, Kirby Howell-Baptiste  
**0.35** Papillon. Motylek  
★★★★ – dramat obyczaj. Czechy/Hiszpania/USA 2017  
Reż. Michael Noer, wyk. Charlie Hunnam  
**2.50** Akacjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania 2025  
Reż. Humberto Miró  
**4.40** Barwy szczęścia (3289)

## Polsat

**5.25** Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.05** Darek Stolarz – remont w 3 dni – program rozrywkowy **12.10** Jak ukraść księżyc – film animowany USA/Francja 2010 **14.15** ★★ Madame Web – film sf USA/Kanada/Meksyk 2024, reż. S.J. Clarkson, wyk. Dakota Johnson

**16.55** Jak rozpętałem II wojnę światową: Ucieczka  
★★★★ – komedia Polska 1970  
Reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, Wirgiliusz Gryn, Stanisław Miłski  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Prezydenci i premierzy – program publicystyczny  
**19.55** Festiwal Kabaretu w Koszalinie – Marian i Hela wakacje 2020 – program rozrywkowy  
**22.45** Szybcy i wściekli 8  
★★★ – film sensacyjny Chiny/USA/Japonia 2017  
Reż. F. Gary Gray, wyk. Vin Diesel, Jason Statham, Dwayne Johnson  
Tajemnicza kobieta zmusza Doma do zdrady rodziny i wciąga go w świat przestępczości. Jego ekipa musi go odzyskać i powstrzymać globalny chaos, co prowadzi do szaleńczego pościgu po świecie.  
**1.40** Diamentowa afera  
★★★ – komedia sensacyjna USA/Niemcy 1999  
Reż. Les Mayfield, wyk.: Martin Lawrence

## TVN

**5.00** Ej, Stara! **5.25** Nauka jazdy **5.55** Uwaga! **6.10** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Szybka szama”, Napachanie – reality show Polska 2020 **7.10** Magda gotuje Internet – talk show Polska 2026 **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Na Wspólnej (4140-4142) **12.35** Anatomia piękna – serial dok. **13.50** ★★★★★ Gwiazdny pył – film fantasy USA/W. Bryt. 2007

**16.30** Indiana Jones i Królestwo Krysztalowej Czaszki  
★★★ – film przygodowy USA 2008  
Reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Cate Blanchett, Shia LaBeouf  
**19.00** Fakty  
**19.45** Uwaga! – magazyn  
**20.00** Miss Agent – komedia sensacyjna USA 2000  
Reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock, Michael Caine, Benjamin Bratt  
Przed finałem konkursu Miss Ameryki morderca, ukrywający się pod pseudonimem Obywatel, informuje organizatorów, że podłożył bombę. Agentka FBI ma wziąć udział w konkursie i udaremnić zamach.  
**22.20** Pan Church  
★★★★ – dramat obyczaj. USA 2016  
Reż. Bruce Beresford, wyk. Eddie Murphy, Britt Robertson, Natascha McElhone  
**0.30** Kraj świętych i grzeszników – thriller Irlandia/USA/Chiny/Szwajcaria/W. Bryt./Francja 2023  
Reż. Robert Lorenz, wyk. Liam Neeson, Kerry Condon

## TVN7

**7.25** ★★ Psy i koty – komedia USA/Australia 2001 **9.10** Ukryta prawda **13.10** Detektywi **14.10** Pogromcy chaosu **15.15** ★★★★★ Uwolnić orkę II – film przygodowy USA/Francja/Luksemburg 1995 **17.15** ★★★★★ Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć – film przygodowy W. Bryt./USA/Kanada 2016 **20.00** ★★★★★ Matrix Reaktywacja – film sf USA 2003 **22.55** ★★★★★ 300: Początek imperium – dramat hist. USA 2014 **1.05** ★★ Los numeros – komedia Polska 2011

## TVP Kultura

**11.55** ★★★★★ Potop (2) – film historyczny Polska 1974 **14.25** Wydarzenie aktualne **14.55** Eric Clapton – tylko blues **16.55** Tamte lata, tamte dni **17.35** ★★★★★ Sirocco – film przygodowy USA 1951 **19.25** 20 x 20 Lat TVP Kultura **20.00** ★★★★★ Gdyby ulica Beale umiała mówić – dramat miłosny USA 2018 **22.10** Róisín Murphy – Malta Festival 2025 **23.20** ★★★★★ Valmont – melodramat USA/Francja/W. Bryt. 1989

## TVP Sport

**9.40** Retransmisja sportowa **11.50** (L) Biatlon: PŚ w Oberhofie: Bieg pościgowy na 12,5 km **13.00** (L) Skoki narciarskie: PŚ w Zakopanem: Studio i serie treningowe **14.15** (L) Biatlon: PŚ kobiet w Oberhofie: Sztafeta 4 x 6 km **15.50** Studio **16.05** (L) Skoki narciarskie: PŚ w Zakopanem: Konkurs duetów **19.00** Studio **20.30** (L) Relacja – Gala Mistrzów Sportu **23.25** Sportowy wieczór **0.10** Piłka nożna: Puchar Anglii

## TV4

**5.30** Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show **7.00** Galileo **9.05** #JesteśmyDlaDzieci – magazyn **9.30** Gwiazdy kabaretu – program rozrywkowy **9.50** Galileo **12.50** ★★★★★ Robin Hood: Faceci w rajtuzach – komedia USA/Francja 1993 **15.00** Policjantki i policjanci (1326-1330) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (956-959) – serial krym. Polska **0.00** Gwiazdy kabaretu **2.00** STOP Drogówka

## TV Trwam

**16.10** My chcemy Boga **17.00** Życie jest piękne **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.00** Msza Święta w intencji Ofiar katastrofy smoleńskiej i ojczyzny **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem **22.15** Głos serca (115) **23.00** Odpowiedzialni za Kościół **23.30** Lubiesz **0.30** Przełamując bariery **1.15** Rozmowy niedokończone

## TV Puls

**6.00** Nash Bridges (45) – serial sensacyjny USA **7.00** Kobra – oddział specjalny (1, 2) – serial sensacyjny Niemcy 2019 **9.00** Taki jest świat – magazyn **9.55** Lombard. Życie pod zastaw (403-409, 913-915) – serial obyczaj. Polska **20.00** ★★★★★ Pasażer – thriller USA/W. Bryt./Francja/Chiny/Kanada/Hiszpania 2018 **22.10** ★★★★★ 355 – film sensacyjny USA/Chiny 2022 **0.30** ★★ Najwyższy wyrok – film sensacyjny USA 2012

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## NIEDZIELA 11 Stycznia

## TVP1

**7.00** Msza święta w Krakowie Łągowiankach **8.00** Tydzień **8.40** Zmiennicy (4) **9.55** Ojciec Mateusz (432) **10.50** Komisarz Alex (271) – serial krym. Polska 2024 **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Pielgrzymi Nadziei **13.05** Planeta Ziemia **14.10** Dom (2): Zapomnij o mnie – serial obyczaj.

**15.55** (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Zakopanem: Konkurs indywidualny na skoczni HS 140 – 1. seria  
**17.00** Teleexpress  
**17.05** (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Zakopanem: Konkurs indywidualny na skoczni HS 140 – 2. seria  
**18.40** Jaka to melodia?  
**19.30** 19.30  
**19.55** Pytanie dnia  
**20.25** U Pana Boga w Królowym Moście (5) – serial kom. Polska  
**21.25** Żona dla Polaka: Toronto – reality show  
**22.25** Rozew o miłość – komedia ★★★ romantyczna Irlandia/W. Bryt./Niemcy/USA 2004  
Reż. Peter Howitt, wyk. Pierce Brosnan, Julianne Moore, Michael Sheen  
**0.05** Gwiazda szeryfa  
★★★★ – western USA 1957  
Reż. Anthony Mann, wyk. Henry Fonda  
**1.50** Krew za krew  
★★★ – western USA 2006  
Reż. David Von Ancken

## TVP2

**5.10** Barwy szczęścia (3290, 3291) **6.25** M jak miłość (1899) – serial **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.05** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – program edukacyjny **11.40** The Voice Senior – program rozrywkowy **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej **15.10** Szansa na sukces. Opole 2025: Kora i Maanam – show

**16.15** Tak to leciało! – teleturniej  
**17.15** Hrabia Monte Christo (2) – serial kostiumowy Włochy/Francja  
**18.15** Patryk – komedia romantyczna W. Bryt./Belgia/USA 2018  
Reż. Mandie Fletcher, wyk. Sam Fletcher, Beattie Edmondson, Ed Skrein  
**20.00** Gala Paszportów Polityki – transmisja  
**21.15** Jutro nie umiera nigdy – ★★★ film sensacyjny W. Bryt./USA/Hiszpania 1997  
Reż. Roger Spottiswoode, wyk. Pierce Brosnan, Jonathan Pryce, Michelle Yeoh  
Na chińskich wodach terytorialnych znika bez śladu brytyjska fregata Devonshire. Powoduje to napięcia w stosunkach międzynarodowych. James Bond wkracza do akcji, by zapobiec globalnemu konfliktowi.  
**23.25** Muzyka na dobry wieczór: Raz, Dwa, Trzy na dobry wieczór – program muzyczny  
**0.30** Krucjata. Prawo serii (5)  
**1.35** Królowe przekreću  
★★★ dia kryminalna USA 2021

## Polsat

**5.25** Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.05** Pada Shrek – film animowany USA 2007 **11.40** ★★★★★ Grinch: świąt nie będzie – komedia USA/Niemcy 2000 **13.55** ★★★★★ Jumanji – komedia USA 1995. Reż. Joe Johnston, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst, Bradley Pierce

**16.20** Jurassic World  
★★★★ – film przygodowy USA 2015  
Reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Nick Robinson  
Zostaje ukończona budowa parku dinozaurów, a to wciąż magicy turystów z całego świata. Jeden osobnik podejmuje próbę ucieczki i staje się zagrożeniem dla ludności.  
**18.50** Wydarzenia  
**19.30** Państwo w państwie – program publicystyczny  
**19.55** Hobbit: Pustkowie Smauga  
★★★★ – film przygodowy USA/Nowa Zelandia 2013  
Reż. Peter Jackson, wyk. Martin Freeman, Richard Armitage, Ian McKellen  
Hobbit Bilbo kontynuuje podróż przez Śródziemie. Celem wyprawy jest odzyskanie Ereboru – dawnego królestwa krasnoludów. Przemierzając kolejne krainy, zbliża się coraz bardziej do siedziby Smauga.  
**0.00** Jak tyse konie – komedia  
★★★ Chiny/Hongkong 2023  
Reż. Larry Yang, wyk. Jackie Chan, Haocun Liu, Kevin Guo

## TVN

**5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.45** Kuchenne rewolucje – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Magda gotuje Internet – talk show Polska 2026 **12.05** Co za tydzień – magazyn Polska **12.55** Będzie pięknie – serial dok. **14.05** ★★★★★ Akademia policyjna – komedia USA 1984. Reż. Hugh Wilson, wyk. Steve Guttenberg, Kim Cattrall, G.W. Bailey

**16.20** Shazam! Gniew bogów – ★★★ film przygodowy USA 2023  
Reż. David F. Sandberg, wyk. Zachary Levi, Asher Angel, Jack Dylan Grazer  
Po otrzymaniu niesamowitych mocy od bogów Billy próbuje pogodzić nastoletnie życie z byciem superbohaterami.  
**19.00** Fakty  
**19.45** Film Song Festival Bydgoszcz – Złote nuty kina – festiwal  
**21.05** Disco Polo – komedia ★★★ muzyczna Polska 2015  
Reż. Maciej Bochniak, wyk. Dawid Ogrodnik, Piotr Głowacki, Tomasz Kot  
Tomek i Rudy dorastają na prowincji. Karierę muzyczną zaczynają od koncertów w remizach i większych dyskotekach. Udaje im się nagrać profesjonalne utwory disco polo jako grupa Laser w wytwórni Alfa. Zyskują coraz większą popularność.  
**23.30** Na skraju jutra  
★★★★ – film sf USA 2014  
Reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Emily Blunt  
**1.55** MasterChef

## TVN7

**7.45** Lego Ninjago: Film – film animowany USA/Dania/Australia 2017 **9.55** Ukryta prawda **13.45** Detektywi **15.45** ★★★★★ OSS 117: Rio nie odpowiada – komedia szpiegowska Francja 2009 **17.50** ★★★★★ Prosto w serce – komedia romantyczna USA 2007 **20.00** ★★★★★ Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda – film fantasy W. Bryt./USA 2018 **22.50** ★★ W morzu ognia – film sensacyjny USA 1997 **1.00** ★★★★★ Epidemia strachu – film sensacyjny USA 2011

## TVP Kultura

**13.00** Dobre strony **13.25** ★★★★★ Sirocco – film przygodowy USA 1951 **15.05** Kolekcja **15.25** ★★★★★ Fanfan Tulipan – film przygodowy Fr. 2003 **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** ★★★★★ Dary magów – film Polska 1972 **18.50** ★★★★★ Opowieści weekendowe: Damski interes – film obyczaj. Pol. 1996 **20.00** ★★★★★ Kod Annie Parker – dramat obyczaj. USA 2013 **21.50** Teatr TV: Cukier Stanik – spektakl **23.00** Uderzenie

## TVP Sport

**10.50** (L) Biatlon: PŚ mężczyzn **12.30** Bieg przełajowy: MŚ **13.45** Motorowodna F1H2O **14.20** (L) Biatlon: PŚ kobiet w Oberhofie **15.20** Studio **15.55** (L) Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn **17.10** Magazyn Pucharu Anglii **17.25** (L) Piłka nożna: Puchar Anglii: 3. runda: Manchester United – Brighton & Hove Albion **19.40** Piłka nożna: Liga hiszpańska kobiet **21.40** Sportowy wieczór **22.20** Skoki narciarskie **0.15** Biatlon

## TV4

**5.30** Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **7.00** Polowanie na Hitlera **9.00** Ewa gotuje – magazyn **9.30** Galileo **11.35** ★★★★★ Zawód: Święty Mikołaj – komedia USA 2001 **13.30** Astérix w Brytanii – film animowany Francja 1986 **15.00** ★★★★★ Maska Zorro – film przygodowy USA/Meksyk/Niemcy 1998 **17.55** Uroczysko (193-196) – serial krym. Polska **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (73-76) – serial krym. Polska 2025 **0.05** STOP Drogówka

## TV Trwam

**14.30** Jeden Kościół, wielu świętych **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Moja katolicka rodzina **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą **22.30** Muzyczne chwile **22.45** Jak wygrać małżeństwo? **23.00** Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej **23.30** Tam, gdzie Bóg płacze **0.30** Sól Ziemi

## TV Puls

**8.40** Ranczo (58-62) **13.35** ★★★★★ Jak zostać kotem – komedia Francja/Chiny/Kanada/USA 2016 **15.30** ★★★★★ Legenda Zorro – film przygodowy USA 2005 **18.05** ★★★★★ Krokodyl Dundee – komedia Australia 1986 **20.00** ★★★★★ Pompeje – film katastroficzy Kanada/Niemcy/USA/W. Bryt. 2014 **22.10** ★★★★★ W obronie własnej – film sensacyjny USA 2013 **0.10** ★★ Niezwyciężony legion – film przygodowy USA/Hiszpania 2020

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

(DVB-T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

# CO NOWEGO W PRAWIE PRACY W 2026 ROKU? PRACOWNICY ZYSKAJĄ

Wyższa płaca minimalna i stawka godzinowa, nowe zasady liczenia stażu pracy, 26 dni urlopu wypoczynkowego dla większej grupy pracowników – te zmiany wejdą w życie w nowym roku

Małgorzata Stempinska

**N**a pytania Czytelników dotyczące zmian w prawie pracy w 2026 roku odpowiada Mikołaj Supeł, referent prawny w Okręgowym Inspektoracie Pracy w Bydgoszczy.

## Co się zmieni w liczeniu stażu pracy od nowego roku?

Od 2026 roku do stażu pracy będzie można doliczyć również okresy pracy wykonywanej na innej podstawie niż umowa o pracę, m.in. umowy zlecenia, umowy agencyjne oraz prowadzenie jednoosobowej działalności gospodarczej. Zmiana ta może mieć wpływ m.in. na wymiar urlopu wypoczynkowego, dodatek za wysługę lat czy nagrody jubileuszowe. Aby doliczyć te okresy do stażu pracy, pracownik będzie musiał uzyskać z ZUS zaświadczenie w formie elektronicznej i przedstawić je pracodawcy w terminie 24 miesięcy od wejścia ustawy w życie. Po upływie tego terminu pracodawca nie będzie miał obowiązku przeliczenia stażu. Ustawa wejdzie w życie:

- 1 stycznia 2026 roku - dla sektora publicznego,
- 1 maja 2026 roku - dla sektora prywatnego.

## Czy w przyszłym roku wejdą w życie jakieś zmiany dotyczące wymiaru urlopu wypoczynkowego?

Wymiar urlopu wypoczynkowego (20 albo 26 dni przy pełnym etacie) pozostaje bez zmian. Zmianie ulegną natomiast zasady liczenia stażu pracy, od którego zależy prawo do wyższego wymiaru urlopu.

## Mam jeszcze 6 dni urlopu zaległego za 2025 rok. Nie zdążyę go wykorzystać do końca roku. Chciałam go przenieść na czerwiec 2026 roku, bo zaległy urlop można wykorzystać do końca września. Szef się nie zgodził. Czy słusznie?

Urlop wypoczynkowy jest uprawnieniem pracownika, który wymaga uprzedniej zgody pracodawcy w oparciu o zapewnienie prawidłowej organizacji pracy. Co do zasady, powinien zostać wykorzystany w tym roku, w którym pracownik nabył do niego prawo. Pra-

codawca nie może nakazać pracownikowi wykorzystania bieżącego urlopu wypoczynkowego. Może jedynie zapytać o konkretny termin. Jednak gdy bieżący urlop wypoczynkowy stanie się urlopem zaległym, zgodnie z orzecznictwem Sądu Najwyższego pracodawca może odgórnie wyznaczyć termin pracownikowi.

## Szef każe nam planować urlopy wypoczynkowe na 2026 rok, łącznie z dniami urlopu na żądanie. Uważam, że to nie jest zgodne z prawem. Czy mam rację?

Pracodawca może wprowadzić plan urlopów, jednak nie ma prawa żądać planowania konkretnych dni urlopu na żądanie. Urlop na żądanie ma charakter doraźny i nie powinien być planowany z wyprzedzeniem.

## Urodziłam córkę 5 listopada br. Od razu zdecydowałam, że wezmę urlop macierzyński i potem rodzicielski. Chciałabym zmniejszyć wymiar urlopu rodzicielskiego. Czy mogę? Jak to załatwić?

Tak, nic nie stoi na przeszkodzie. Pracownik może łączyć życie rodzinne z życiem zawodowym. Kluczowe jest tutaj złożenie pisemnego wniosku do pracodawcy najpóźniej na 21 dni przed planowanym rozpoczęciem pracy i łączeniem jej z urlopem rodzicielskim. W treści takiego wniosku należy wskazać imię i nazwisko pracownika, obecny wymiar czasu pracy, okres przebywania na urlopie rodzicielskim oraz oświadczenie o chęci łączenia życia prywatnego z zawodowym, w której wskazuje się „nowy” wymiar etatu, który nie może być wyższy niż połowa pełnego wymiaru czasu pracy. Urlop rodzicielski łączony z pracą ulega proporcjonalnemu wydłużeniu do wymiaru czasu pracy, którą wykonuje pracownik, lecz nie więcej niż do 82 tygodni przy urodzeniu jednego dziecka przy jednym porodzie. Alternatywnie, jeżeli pracownik chce tylko przebywać na urlopie rodzicielskim, może go maksymalnie podzielić na 5 części.



Na pytania Czytelników odpowiadał Mikołaj Supeł, referent prawny w Okręgowym Inspektoracie Pracy w Bydgoszczy

## Słyszałam, że rodzice wcześniaków mają więcej urlopu rodzicielskiego. Czy to prawda?

Rodzice dzieci przedwcześnie urodzonych nie mają dłuższego urlopu rodzicielskiego. Marcowa nowelizacja kodeksu pracy wprowadziła tzw. uzupełniający urlop macierzyński, który jest następstwem urlopu macierzyńskiego. Jeżeli dziecko przebywa w szpitalu z powodu problemów zdrowotnych, to de facto rodzic nie realizuje swoich uprawnień związanych z rodzicielstwem. W dużym cudzysłowie ustawodawca wprowadził zasadę „tydzień za tydzień”. Dlatego też spędzony tydzień w szpitalu może zostać zrekompenzowany tygodniem uzupełniającego urlopu macierzyńskiego. Rodzice dziecka - pracownicy - mogą zdecydować czy uzupełniającą część będzie sprawował matka czy ojciec. Aby móc skorzystać z tej dodatkowej części, należy złożyć wniosek na minimum 21 dni przed końcem urlopu macierzyńskiego.

## Czy urlop ojcowski można wykorzystać po roku od urodzenia dziecka? Czy to nadal są 2 tygodnie?

Od 26 kwietnia 2023 roku urlop ojcowski można wykorzystać w ciągu 12 miesięcy od narodzin dziecka. Nadal są to 2 tygodnie. Do kwietnia 2025 roku byliśmy w okresie przejściowym. Ojcowie, których potomkowie przyszli na świat do 25 kwietnia 2023 roku, mogli skorzystać ze swojego uprawnienia jeszcze na starych zasadach tj. przez 2 lata. Pomimo skrócenia czasu na skorzystanie z terminu jednocześnie doszło do wydłużenia i zagwarantowania każdemu z rodziców 9 tygodni urlopu rodzicielskiego.

## Czy niewykorzystana opieka na dziecko przepada?

Tak, uprawnienie przysługuje do końca roku kalendarzowego. Nie przechodzi ono na następny rok. W każdym roku pracownikowi zatrudnionemu na pełen etat przysłu-

guje 16 godzin albo 2 dni opieki aż do ukończenia przez dziecko 14 lat.

## Pracuję na pół etatu i mam 8-letnie dziecko. Czy mogę skorzystać z opieki z art. 188 kodeksu pracy i w jakim wymiarze?

Tak. Jeżeli osoba zatrudniona w niepełnym wymiarze czasu mająca dziecko do 14. roku życia pracy wybierze opiekę w godzinach, przysługuje jej wymiar proporcjonalny do etatu. Jeśli złoży oświadczenie o korzystaniu w dniach, przysługują jej 2 dni robocze, zgodnie z rozkładem czasu pracy.

## Pracowałam na umowę o pracę na czas określony i dopiero w ostatnim dniu dowiedziałam się, że nie będzie przedłużenia. Czy pracodawca mógł mnie wcześniej o tym nie poinformować?

Tak. Umowa na czas określony kończy się z upływem konkretnego dnia. Żaden przepis prawa pracy nie nakłada na pracodawcę obowiązku wcześniejszego informowania o jej nieprzedłużeniu.

## Czy PIP będzie mogła w 2026 r. uznać umowę B2B za umowę o pracę?

Państwowa Inspekcja Pracy ma uzyskać w przyszłym roku prawo do przekształcenia umów o charakterze cywilnoprawnym w umowy o pracę pod warunkiem, że spełniają one cechy stosunku pracy. Na dziś jest to kwestia projektodawcza. Obecnie obserwujemy ścieżkę legislacyjną.

## Pracuję w galerii handlowej w jednym ze sklepów. W ostatnim czasie szef zaplanował mi pracę w każdą z niedziel handlowych. Czy tak może?

Pracodawca może zaplanować pracę w niedziele handlowe, jednak jedna z trzech niedziel poprzedzających Boże Narodzenie musi być dla pracownika wolna.

## Do której godziny mogę pracować w Wigilię w piekarni?

Od tego roku, co do zasady, w Wigilię obowiązuje zakaz pracy. Piekarnie czy też cukiernie zaliczane są jednak do tzw. wyjątków od reguły. Oznacza to, że zakaz pracy w tych miejscach nie obowiązuje. Jeżeli zaś pracownik będzie miał świadczyć pracę, pracuje on zgodnie z ustalonym grafikiem.

## Ile będzie wynosić minimalne wynagrodzenie w 2026 roku?

Od 1 stycznia 2026 roku minimalne wynagrodzenie za pracę wyniesie 4806 zł brutto, a stawka godzinowa - 31,40 zł brutto.

## Czy wynagrodzenie zasadnicze musi być równe minimalnemu wynagrodzeniu?

Nie. Na ten moment nie weszły w życie przepisy, które nakazywałyby zrównanie wynagrodzenia zasadniczego z minimalnym wynagrodzeniem za pracę.

## Zachorowałam na urlopie rodzicielskim i wzięłam 2 tygodnie chorobowego. Pracodawca nie tylko nie wypłacił mi pieniędzy za L4, ale także poinformował mnie, że urlop rodzicielski biegnie dalej. Czy ma rację? Co mogę zrobić?

Tak, pracodawca postąpił prawidłowo. Zwolnienie lekarskie przerywa jedynie urlop wypoczynkowy, natomiast nie przerywa urlopu rodzicielskiego. W czasie urlopu rodzicielskiego nie przysługują wynagrodzenie ani zasiłek chorobowy. Z tego powodu pracodawca nie wypłaca świadczenia za L4, lecz nadal wypłacany jest zasiłek macierzyński. Dopiero gdyby urlop rodzicielski się zakończył, a pracownik nadal przebywał na zwolnieniu lekarskim, powstałoby prawo do wynagrodzenia lub zasiłku chorobowego.

© P

**OD 1 STYCZNIA 2026 ROKU MINIMALNE WYNAGRODZENIE ZA PRACĘ WYNIESIE 4806 ZŁ BRUTTO, A STAWKA GODZINOWA - 31,40 ZŁ BRUTTO**

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### SUPLEMENTY A BADANIA Suplementy zamiast badań?

Tegoroczna edycja STADA Health Report ujawniła zaskakujące dane: aż 36 proc. Polaków nie chodzi na żadne badania kontrolne. Rośnie za to popularność suplementów i witamin. Trzy czwarte z nas sięga po preparaty na odporność, energię i witalność. Choć większość osób wie, jak ważne jest wczesne wykrywanie chorób, w praktyce wielu Polaków unika badań profilaktycznych. Najczęstsze powody to brak świadomości ich znaczenia, niewiedza dotycząca dostępnych i zalecanych badań, ograniczony dostęp do usług, koszty, brak czasu oraz lęk przed niekorzystnym wynikiem. Te bariery sprawiają, że profilaktyka jest często odkładana „na później”, mimo że regu-

larne badania mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Kto najczęściej korzysta z profilaktyki? Z raportu wynika, że są to kobiety, osoby starsze oraz osoby zadowolone z jakości publicznej opieki zdrowotnej.

### Dlaczego bierzemy suplementy?

Ponieważ wiele osób napotyka przeszkody utrudniające wykonywanie badań profilaktycznych, troska o zdrowie często przenosi się na prostsze i bardziej dostępne rozwiązania. Jednym z najpopularniejszych jest suplementacja, która stała się powszechnym sposobem wspierania organizmu.

W Europie suplementy diety stosuje 65 proc. osób, a w Polsce aż 72 proc. Najczęściej sięgamy po nie, aby wzmocnić odporność (84 proc.), zwiększyć energię i witalność (77

proc.), zadbać o kości i zęby (72 proc.), poprawić wygląd skóry, włosów i paznokci (72 proc.), wesprzeć układ pokarmowy (71 proc.).

### Kto przyjmuje suplementy?

Suplementy najczęściej przyjmują kobiety, osoby w wieku 18-34 lat oraz osoby z gorszym samopoczuciem psychicznym.

Chociaż suplementy są łatwo dostępne i postrzegane jako szybki sposób na wsparcie zdrowia, nie zastąpią one pełnej profilaktyki ani zbilansowanej diety.

Ich popularność pokazuje, że Polacy szukają sposobów, by aktywnie dbać o siebie na co dzień, szczególnie w kontekście odporności i witalności. Suplementacja powinna być

jednak świadoma i dostosowana do indywidualnych potrzeb, najlepiej w konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ nie każdy preparat jest odpowiedni dla każdego, a nadmiar m.in. niektórych witamin może być szkodliwy - mówi

Marta Prechtlova, OTC Director, STADA Pharm.

### Co oprócz badań i suplementów?

Pomimo że nie zawsze korzystamy z badań profilaktycznych, oprócz suplementacji Polacy i pozostali Europejczycy starają się podejmować inne działania prozdrowotne. W codziennym życiu

najczęściej koncentrujemy się na:

- utrzymaniu dobrych nawyków higienicznych (70 proc.),
  - wykonywaniu ćwiczeń fizycznych (62 proc.),
  - stosowaniu zdrowej diety (57 proc.),
  - unikaniu szkodliwych zachowań (51 proc.),
  - stosowaniu praktyk związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak medytacja (17%),
  - korzystaniu z aplikacji monitorujących stan zdrowia (11%).
- Te codzienne działania są ważnym uzupełnieniem profilaktyki, ale same w sobie nie zapewniają pełnej ochrony zdrowia.

Regularna higiena, aktywność fizyczna, zdrowa dieta czy dbanie o kondycję psychiczną mogą wspierać organizm i budować zdrowe nawyki, jednak dla rzeczywiście

skutecznej profilaktyki potrzebne jest kompleksowe podejście.

– Profilaktyka nie może być zbiorem przypadkowych, incydentalnych działań. To proces, który wymaga konsekwencji i świadomych wyborów każdego dnia. Według STADA Health Report 2025 Polacy i Europejczycy mają świadomość, jakie działania są korzystne dla zdrowia, jednak często brakuje im motywacji, ale też wiedzy, by regularnie je wdrażać. Edukacja i wsparcie specjalistów, takich jak lekarze czy farmaceutyci, mogą być kluczowe. Pomagają podejmować świadome decyzje i przekształcać wiedzę w realne, systematyczne działania dla poprawy zdrowia i jakości życia. Ważne, aby pamiętać, że profilaktyka to styl życia, nie jednorazowa decyzja - dodaje Marta Prechtlova.

# Efekty codziennego jedzenia rodzynek

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Wiele osób zastanawia się, czy rodzynek są zdrowe. W końcu to bardzo słodkie i kaloryczne bakalie. Jak rodzynek wpływają na organizm? Efekty są zaskakujące.**

Rodzynek to po prostu suszone winogrona, które najczęściej pochodzą z winorośli właściwej (*Vitis vinifera*) i należą do bakalii. Z owoców bezpestkowych winogron odparowywana jest woda, przez co kurczą się one i mają pomarszczoną skórkę. Rodzynek są bardzo słodkie i smaczne, mogą więc stanowić samodzielną przekąskę lub być dodatkiem do wielu dań na słodko i słono, takich jak sernik z rodzynekami czy śledzie z rodzynekami, a także owsianki, sałatek, ciast czy deserów.

Rodzynek to skoncentrowana dawka witamin i związków mineralnych zawartych w samych owocach winogron. Są one jednak bardzo kaloryczne, porcja 100 g zawiera 299 kcal. W ich składzie przeważają węglowodany, z czego większość stanowią cukry proste takie jak fruktoza i dekstroza. Znajdziemy w nich również białko, błonnik pokarmowy, witaminę C i K, witaminę z grupy B, a także potas, magnez, wapń i jod.

Kupując rodzynek, warto zwrócić uwagę na to, aby nie zawierały one siarczanów. Unikaj więc dwutlenku siarki, oznaczonego na opakowaniu



symbolem E220, który jest niezdrowym konserwantem. Najzdrowsze będą więc rodzynek bio i rodzynek niesiarkowane. Kupuj je zawsze paczkowane, nie na wagę i sprawdzaj szczelność opakowania.

### Rodzynek na trawienie i zaparcia

Rodzynek są bogate w nierozpuszczalny błonnik pokarmowy, dzięki czemu działają jak naturalny środek przeczyszczający. Poprawiają perystaltykę jelit, ułatwiają oczyszczanie organizmu i wypróżnianie. Zapobiegają więc zaparciom i niwelują inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak ból brzucha, zespół jelita drażliwego, gazy i wzdęcia.

### Odmladzające rodzynek

Antyoksydanty, w tym witamina C, zawarte w rodzynekach zwalczają wolne rodniki i dzięki temu opóźniają procesy starzenia się organizmu. Wzmacniają skórę i wygładzają zmarszczki, zapewniając młody wygląd. Dodatkowo zawarte w nich żelazo i resweratrol wzmacniają i wygładzają włosy oraz nadają im blask, co korzystnie wpływa na ich wygląd.

### Rodzynek dodadzą energii i poprawią nastroj

Suszone winogrona zawierają sporą dawkę naturalnych cukrów prostych, a wśród nich fruktozę i glukozę, dzięki

czemu dodają mnóstwo energii. Łagodzą także stres, relaksują i uspokajają. Dzięki zawartości żelaza wpływają na poprawę krążenia krwi oraz dotlenienie organizmu, co ułatwia także zasypianie i zwalczanie problem bezsenności.

### Rodzynek na odporność

Rodzynek to skoncentrowana dawka składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Zawierają one także przeciwutleniacze i polifenole, które usuwają wolne rodniki. Dzięki temu zmniejszają stres oksydacyjny oraz łagodzą stany zapalne. Działają również przeciwbólowo i są pomocne w leczeniu dny moczowej i zapalenia stawów. Mają także właściwości antibakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, które pomagają zmniejszyć ryzyko rozwoju infekcji.

### Rodzynek dobre na serce i nadciśnienie

Dzięki wysokiej zawartości potasu, który jest naturalnym środkiem rozszerzającym naczynia krwionośne, rodzynek usprawniają krążenie krwi. Natomiast zawarty w nich błonnik pokarmowy zmniejsza sztywność naczyń krwionośnych, poprawiając ciśnienie krwi. Te właściwości sprawiają, że jedzenie rodzynek reguluje ciśnienie krwi, zapobiegając rozwojowi nadciśnienia. Rodzynek obniżają także poziom „złego” cholesterolu LDL.

### WODA RODZYNKOWA

#### Woda rodzynkowa na odchudzenie, lepszą pracę wątroby i w profilaktyce nowotworowej

Ten napój staje się coraz bardziej popularny, a jego regularne picie może korzystnie wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu.

#### Przepis na wodę rodzynkową:

Przygotowanie wody rodzynkowej jest niezwykle proste, a do jej zrobienia wystarczy dwa składniki:

- 100 g rodzynek – szukaj ciemnych bakalii bez dwutlenku siarki,

- 500 ml wody.

Jak przygotować wodę rodzynkową?

Przygotowanie:

- Umyć rodzynek pod bieżącą wodą.
- Do garnka wlać wodę i doprowadzić do wrzenia.
- Do gotującej się wody dodać rodzynek i gotować pod przykryciem 20 minut na najniższej mocy palnika.
- Garnek odstawić na 12 godzin.
- Po tym czasie przecedzić powstałą miksaturę. Wodę rodzynkową wypijamy, a bakalie można użyć na różne sposoby: do ciasta, do karpia w galarecie lub zjeść w ramach przekąski.

#### Jak stosować wodę z rodzynek?

Aby skorzystać ze wszystkich cennych właściwości rodzynek, warto spożywać ją codziennie, najlepiej na czczo. Do napoju można dodać również świeżo wyciśnięty sok z cytryny, który wzbogaci napój o witaminę C.

#### Kto powinien unikać wody rodzynkowej?

Wśród głównych przeciwwskazań do picia wody rodzynkowej można wymienić:

- alergię na rodzynek,
- zespół jelita drażliwego, szczególnie postać biegunkowa,
- przewlekłe migreny.

