

PIĄTEK-NIEDZIELA
108-10112120231

GAZETA OLSZTYŃSKA WEEKEND

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)



„MAŁPKI” NADAL POPULARNE



Fot. Joanna Karzyńska

SPORT CODZIENNE



**MIAŁ BYĆ REKORD,
WIĘC JEST REKORD!** \21



**SMUTNE POŻEGNANIE
Z IŁAWĄ** \22



**KRÓTKIE URLOPY
W STOMILU** \23

ISSN 0137-9127



**JEST KASA NA REMONT STADIONU,
ALE NIE DLA STOMILU** \4



**ZNOWU DUSIMY SIĘ
SMOGIEM** \5



**OLSZTYN NIE STRACI,
A ELBLĄG MOŻE ZYSKAĆ** \9

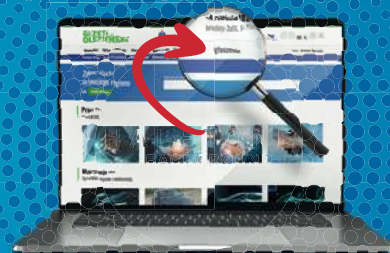


**HIV MOŻNA
JUŻ LECZYĆ!** \15

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ OGŁOSZENIA
ZOBACZY JE **PONAD 1 000 000 OSÓB**

GAZETAOLSZTYNSKA.PL/OGLOSZENIA

GAZETA
OLSZTYŃSKA



KALENDARYUM TYGODNIA

**BĘDZIE ŚLEDZTWO W SPRAWIE
USTAWY WIATRAKOWEJ?**

Prokuratura Okręgowa w Warszawie wszczęła śledztwo w sprawie podejrzenia popełnienia przestępstwa płatnej protekcji w związku z przygotowaniem projektu o zmianie ustawy w celu wsparcia odbiorców energii elektrycznej, paliw gazowych i ciepła

oraz niektórych innych ustaw, jak również jej przebiegu legislacyjnego.

Informację na ten temat przekazał PAP minister sprawiedliwości Marcin Warchol. Zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa złożyli: posłowie Jacek Ozdoba i Janusz Kowalski w imieniu Suwerennej Polski oraz posłowie Joanna Lichocka i Krzysztof Szczucki z Klubu Parlamentarnego PiS.

Grupa posłów Polska 2050-TD i KO 28 listopada wniosła do Sejmu projekt nowelizacji ustawy dot. wsparcia odbiorców energii, przedłużający zamrożenie cen energii do 30 czerwca 2024 r., który zawiera także przepisy liberalizujące stawianie farm wiatrowych i wiatraków w Polsce. Projekt ma umożliwić budowę cichych wiatraków w odległości od 300 m od zabudowań. Autorzy projektu zaproponowali też rozszerzenie katalogu inwestycji strategicznych o elektrownie wiatrowe, co oznacza, że nie trzeba będzie analizować zgodności ich lokalizacji z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego.

W ocenie marszałka Sejmu Szymona Hołowni wszczęcie śledztwa w sprawie projektu ustawy wiatrakowej to „jednoznaczna deklaracja polityczna ze strony prokuratury”.

Jednocześnie we wtorek (5 grudnia) wieczorem na stronach Sejmu pojawiła się informacja o wniesieniu autopoprawki do projektu ustawy posłów KO i Polski 2050-TD, mającej na celu wsparcie odbiorców prądu, gazu i ciepła. Zlektury autopoprawki wynika, że wykreśla ona z projektu przepisy dotyczące elektrowni wiatrowych.

**WYROK TSUE KORZYSTNY
DLA „FRANKOWICZÓW”**

Sądy krajowe mają obowiązek zbadać z urzędu, czy postanowienia umowy mają nieuczciwy charakter i, dokonawszy takiego badania, mają obowiązek wyłączyć stosowanie nieuczciwych warunków umownych, tak

aby nie wywierały one skutków wobec konsumenta; wyłączenie stosowania nieuczciwych warunków umowy nie może być zawieszone albo uzależnione od spełnienia dodatkowych przesłanek przewidzianych w prawie krajowym lub orzecznictwie – orzekł Trybunał Sprawiedliwości UE.

„W konsekwencji, w celu skorzystania z ochrony przewidzianej w dyrektywie 93/136/EWG (dot. nieuczciwych warunków w umowach konsumenckich), konsument nie musi składać sformalizowanego oświadczenia przed sądem. Z ochrony tej korzysta bowiem od razu. Może się jej ewentualnie zrzec, wyrażając dobrowolną i świadomą zgodę na dany warunek umowy” – podkreślił TSUE.

W ocenie Trybunału zobowiązanie konsumenta do składania osobnego oświadczenia w celu dochodzenia jego roszczeń mogłoby podważyć odstraszający skutek wspomnianej dyrektywy, zachęcając banki do odrzucania przedsądowych żądań konsumentów w przedmiocie stwierdzenia nieuczciwego charakteru klauzul umowy.

Jeśli chodzi o możliwość obniżenia przez sąd kwot dochodzonych przez konsumenta od banku o równowartość odsetek, które bank otrzymałby, gdyby umowa pozostała w mocy, Trybunał przypomniał, że prawo unijne „stoi na przeszkodzie żądaniu przez bank rekompensaty wykraczającej poza zwrot kapitału oraz ustawowych odsetek za zwłokę, liczonych od dnia wezwania do zapłaty”.

„Dopuszczenie możliwości żądania od konsumentów wynagrodzenia za korzystanie z kapitału jest sprzeczne z długoterminowym celem dyrektywy 93/13/EWG” – uznał Trybunał.

RUSZYŁY SZCZEPNIENIA NA „KRAKENA”

Od środy (6 grudnia) osoby powyżej 12 lat mogą zażyć się szczepionką Nuvaxovid firmy Novavax zmodyfikowaną na podwariant koronawirusa XBB.1.5 („Kraken” – przyp. red.).

Jak informuje resort zdrowia na platformie X, zapisać się na szczepienie można za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta, w placówce POZ lub w aptece (wykaz dostępny na: <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/>).

Można zapisać się też przez e-Rejestrację na stronie pacjent.gov.pl, przez infolinię 989 (w godz. w godz. 7.00-20.00) – z tym że infolinia działa tylko do 15 grudnia. Jeśli uprawniony do szczepienia nie będzie miał wystawionego e-skierowania, to osoba uprawniona w punkcie szczepień może samodzielnie wystawić takie skierowanie, oceniając wiek oraz termin od przyjęcia ostatniej dawki tj. minimum 6 miesięcy.

**GEN. JAROSŁAW SZYMCZYK ODCHODZI
Z FUNKCJI SZEFA KGP**

Gen. Jarosław Szymczyk zrezygnował ze stanowiska Komendanta Głównego Policji. Z podwładnymi pożegnał się w czwartek podczas uroczystości w KGP.

„Był to najdłużej urzędujący komendant główny Policji od transformacji ustawowej. W czasie jego służby zmodernizowano polską Policję, co roku policjanci otrzymywali podwyżki, pierwszy raz w historii zakupiono całkowicie nowe śmigłowce oraz odnowiono flotę transportową. General Jarosław Szymczyk dowodził również Polską Policją m.in. podczas Światowych Dni oraz przy zabezpieczeniu szczytu NATO. Przypadły w jego czasie również nieznane wcześniej problemy, jak pandemia czy ochrona polskich granic” – podsumowała służbę gen. Szymczyka KGP.

Obowiązki komendanta głównego Policji przejmie jeden z jego zastępców.

General Jarosław Szymczyk zostanie w Policji i najprawdopodobniej na początku przyszłego roku przejdzie na emeryturę.

Jarosław Szymczyk został komendantem głównym policji w 2016 roku.

O ABORCJI ZDECYDUJEMY W REFERENDUM?

Trzecia Droga trwa na stanowisku, że powinno zostać przeprowadzone referendum w sprawie aborcji – mówi w wywiadzie opublikowanym w „Rzeczpospolitej” marszałek Sejmu, lider Polski 2050 Szymon Hołownia.

Szymon Hołownia pytany, czy zostanie podniesiona kwestia aborcji w tym Sejmie i dojdzie do zapowiadanego referendum, powiedział: „tym tematem będziemy musieli się zająć”. „Mamy już w Sejmie w opracowaniu dwa projekty ustaw, które złożyła Lewica w tej sprawie. One są w tej chwili w konsultacjach” – wyjaśnił i zapewnił, że „Trzecia Droga trwa na stanowisku, że powinno zostać przeprowadzone referendum”. „W tej sprawie zgodziliśmy się w koalicji z KO i Lewicą, że nie będziemy się zgadzać. Jest zgoda na niezgodę” – mówił. „Będziemy szli każdy własną drogą. W poczuciu odpowiedzialności, też pewnie konsultując ze sobą swoje kroki, żeby nie doprowadzić do jeszcze większego nieszczęścia. W tej sprawie każdy z nas ma swoje jasne stanowisko i nikt go od wyborów nie zmienił” – wyjaśnił marszałek Sejmu.

Pytany, jak powinno brzmieć to pytanie referendalne, Szymon Hołownia powiedział: „powinniśmy ustalić to wspólnie, w panelu obywatelskim”. „Panel obywatelski, mam nadzieję, zaczniemy uruchamiać przy Sejmie w przyszłym roku. Zaproszę do współpracy przy tym najlepszych w Polsce specjalistów od partycypacji obywatelskiej” – wyjaśnił.

ŹRÓDŁO: PAP

WYDAWCA
GRUPA WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5,
10-364 Olsztyn

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak
Igor Hrywna
Barbara Barczuk
wydawca@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 75 04

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 67

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

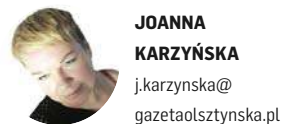
CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01
reklamy@dziennikelblaski.pl
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikelblaski.pl
89 539 76 67

DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPA WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 89 539 74 21





JOANNA
KARZYŃSKA
j.karzyńska@
gazetaolsztynska.pl

Ostatnie dwie dekady to w Polsce największy przyrost spożycia alkoholu w Europie. W ostatnich latach „małpki”, sprzedawane w małych buteleczkach o pojemności 200 lub 100 ml, stały się hitem sklepów monopolowych.

— SĄ TAŃSZE NIŻ PÓŁLITRÓWKA, MNIEJSZE I ŁATWE DO SCHOWANIA — MÓWI PANI KRYSZYNA, SPRZEDAWCZYNI Z OLSZTYNA. — TAK NAPRAWDĘ KUPUJĄ JE WSZYSCY, NIEZALEŻNIE OD PŁCI CZY STATUSU SPOŁECZNEGO, CHOĆ WIĘKSZOŚĆ TO MĘŻCZYŹNI.

Wypicie małej buteleczki wydaje się całkowicie niewinne i niegroźne, niemal niezauważone, co w efekcie może prowadzić do częstszego picia alkoholu i łącznie w większej ilości...

Duży wybór

W statystycznym niewielkim sklepie w Polsce klienci mają do wyboru ponad 60 wariantów wódek smakowych, z których niemal połowa to najmniejsze buteleczki do 100 ml, około 20 w opakowaniach 200 ml, 15 w opakowaniach 500 ml i reszta w większych opakowaniach.

BLISKO DWIE TRZECIE NAJTAŃSZEJ WÓDKI, BO 60 PROC., JEST SPRZEDAWANA W FORMIE „MAŁPEK”, CZYLI BUTELEK O POJEMNOŚCI DO 200 ML. TO ZJAWISKO TRWA MIMO PODWYŻEK CEN ZWIĄZANYCH Z PODNIESIENIEM AKCYZY I DODATKOWYMI OPŁATAMI, KTÓRYCH ZADANIEM BYŁO WŁAŚNIE ZMNIEJSZENIE ATRAKCYJNOŚCI CENOWEJ MAŁPEK.

— Mamy naprawdę duży wybór alkoholi: od czystej wódki po różne smaki — mówi pani Wiktoria, sprzedawczyni z osiedlowego sklepu w Szczytnie. — Po „małpki” przychodzą zazwyczaj te same osoby. I nie są to jacyś osiedlowi

pijaczkowie. Sporo osób przed pracą u nas się zaopatruje. Niektórzy wypijają je od razu po wyjściu ze sklepu, inni chowają do kieszeni lub torby i odchodzą. Na 10 kupujących jakieś 8 osób to panowie.

Rano „małpka”, wieczorem piwo lub whisky

Codziennie picie staje się coraz większym problemem. Alkohol ma dwa ryzykowne elementy. Pijąc go, można stracić nad sobą kontrolę, a jak wypije się go za dużo, to w skrajnych przypadkach nawet umrzeć. Poza tym takie picie prowadzi do wielu chorób. Nie wytrzymuje trzustka, wątroba.

„Małpki” kupuje się zwykle trzy razy dziennie. Jak potwierdzają sprzedawcy, pierwsza fala przypada rano i jest to około 30 proc. całej sprzedaży, potem po wyjściu z pracy, a wieczorem kolejna.

— Pracuję na zmiany, więc wiem, kiedy „stali klienci” kupują alkohol — mówi pani Krystyna z Olsztyna. — Rano kupują „małpki” i po południu też, na wieczór przeważnie piwo lub jakiś większy alkohol, np. pół litra, wino lub jakiś whisky. Ci, co idą na nocną zmianę, to też kupują „małpki”. Od lat najpopularniejszymi smakami są wiśnia, cytryna, pigwa i malina.

Pracodawcy mają problem z „wypitymi” pracownikami

Największą grupę kupujących „małpki” w ocenie sprzedawców stanowią osoby mające problem z alkoholem oraz pracownicy fizyczni. Ich liczba szacowana jest na ponad 1 mln kupujących dziennie. Nie wiele mniej liczne są grupy amatorów małych buteleczek wśród ludzi młodych (20-25 lat), panów na spacerze z psem, emerytów czy młodych kobiet.

Małe butelki wódki sprawiają, że Polacy piją alkohol śmieiej. Wypicie małej buteleczki wydaje się całkowicie niegroźne; wydaje się, że wszystko jest pod kontrolą.

— Wiele razy miałem problem z wypitymi pracownikami. Mam firmę budowlaną, nie mogę dopuścić do pracy człowieka zpromilami — tłumaczy pan Mariusz, właściciel firmy bu-

„MAŁPKI” NADAL POPULARNE



„MAŁPKI”, CZYLI MOCNE ALKOHOLE SPRZEDAWANE W MAŁYCH BUTELECZKACH O POJEMNOŚCI 200 LUB 100 ML, SĄ W POLSCE NIEZWYKLE POPULARNE. — NAJWIĘCEJ „MAŁPEK” SPRZEDAJEMY WCZEŚNIE RANO, TUŻ PO OTWARCIU SKLEPU. NAJPOPULARNIEJSZE SĄ MAŁE OPAKOWANIA — MÓWI PANI KRYSZYNA, SPRZEDAWCA W JEDNYM Z OSIEDLOWYCH SKLEPÓW W OLSZTYNIE.

dowlanej. — Przychodzi taki do pracy o 7 rano i już jest wypity. Tłumaczy, że wypił tylko „małpkę” rano. Nie pozwałam mu pracować, odsyłam do domu. Zdarza się, że na 5 pracowników 2 jest z promilami. Ciężko znaleźć dobrego pracownika, szczególnie niepijącego. Terminy gonia, a ludzi do pracy nie ma. A na budowie nie ma miejsca dla pijanych; gdyby cokolwiek się stało, to ja odpowiadam za wszystko...

— Najgorsi są tacy, co przychodzą, tydzień pracują, wezmą zaliczkę i już się nie pokazują albo przychodzą rano, ale są pijani... — mówi pan Krzysztof, właściciel zakładu stolarskiego. — Do maszyny

takiego nie postawisz, bo zaraz sobie krzywdę zrobi. Miałem kiedyś przypadek, że pracownik kotłowni upił się takimi „małpkami”. Miał palić w piecu, a doprowadził do tego, że woda się zagotowała i mało wszystkiego nie rozsądziło, bo on zasnął... Teraz na wejściu sprawdzamy trzeźwość. Nie ma żadnych ustępstw. W takich firmach o pożar czy wypadek nie jest trudno.

Kodeks pracy ułatwia walkę z piciem w pracy

Zgodnie z przepisami, które zaczęły obowiązywać 21 lutego 2023 r., pracodawca może poddać pracowników testom na obecność alkoholu i innych substancji odurzających,

jeśli uzna to za niezbędne do ochrony życia i zdrowia samych zatrudnionych lub innych osób. Wystarczającą przesłanką może być chęć ochrony mienia.

Pracodawcy nie wolno dopuścić do pracy pracownika, w którego organizmie zostanie stwierdzona obecność alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu. Kontrolę alkomatem będzie mógł przeprowadzić sam, a nie czekać na przyjazd patrolu policji, jak było dotychczas. Był to olbrzymi problem, ponieważ pracownik mógł wrócić do domu przed przyjazdem policji i pracodawca nie miał prawa mu tego uniemożliwić.

Kontrolę trzeźwości można teraz wykonywać także prewencyjnie. Pracodawca do badania trzeźwości może kierować wszystkich lub tylko wyznaczonych pracowników. Nie ma problemu, by takie kontrole prowadzić nawet codziennie, ale ustawa zastrzega, że warunki, częstotliwość i sposób ich przeprowadzania wcześniej muszą zostać ustalone w zakładowym regulaminie pracy lub obwieszczeniu.

Jakie będą konsekwencje w przypadku kiedy u pracownika zostanie stwierdzony alkohol w wydychanym powietrzu?

Wszystko zależy od ilości. Jeśli alkomat wykaże, że ktoś ma od 0,1 mg do 0,25 mg alkoholu wydychanym powietrzu, czyli od 0,2 do 0,5 promila, to pracodawca nie może dopuścić takiej osoby w tym dniu do wykonywania obowiązków. To samo w sytuacji, w której istnieje uzasadnione podejrzenie, że zatrudniony nie jest trzeźwy. Jeśli jednak upracownika wynik badania wykaże ponad pół promila, sytuacja będzie dużo poważniejsza. Stawienie się w zakładzie pracy w takim stanie grozi określoną w regulaminie pracy karą porządkową. Może być nawet podstawą do zwolnienia w trybie dyscyplinarnym. W każdym przypadku przekroczenia 0,5 promila w badaniu pracodawca musi sporządzić odpowiedni protokół zawierający dane osobowe pracownika, okoliczności przeprowadzenia kontroli oraz datę, godzinę i wynik pomiaru.

Statystyki spożycia alkoholu w Polsce

W 2021 roku Polacy spożyli 9,7 l czystego alkoholu na osobę, a około 60 proc. najtańszej wódki sprzedawana jest w małych butelkach do 200 ml. Najczęściej wybierany alkohol to: 52,5 proc. — piwo, 39,2 proc. — wyroby spirytusowe, 8,3 proc. — wino i miody pitne (PARPA). Statystyki wskazują, że nawet 3 mln Polaków kupuje wódkę w małych butelkach każdego dnia (2019, SYNERGION), a około 1,5 mln Polaków wypija małą wódkę przed godz. 12 (2019, SYNERGION).

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

JEST KASA NA REMONT STADIONU, ALE NIE DLA STOMILU

GRUDZIEŃ TO NIE TYLKO ŚNIEG I ŚWIĘTA, ALE TAKŻE PRACE NAD PRZYSZŁOROCZNYM BUDŻETEM OLSZTYNA. JAK CO ROKU ZAPRASZAMY NA KOLEJNY ODCINEK MELODRAMATU Z WŁADZAMI OLSZTYNA I ZARZĄDEM STOMILU W ROLACH GŁÓWNYCH.

Projekt budżetu leży obecnie na biurkach radnych, którzy już w poniedziałek 18 grudnia będą decydowali o tym, czy zapiski dokumentu staną się oficjalnym planem finansowym Olsztyna na 2024 rok. Wśród zapisów projektu próżno jednak szukać pieniędzy na promocję miasta poprzez sport, które trafiłyby do drugoligowego Stomilu, który liczy na to, że miasto zdecyduje się przekazać 500 tys. zł na rzecz klubu.

To kolejny rok z rzędu, w którym Duma Warmii nie jest wspierana z kasy samorządu. W ubiegłym roku władze Olsztyna również nie zabezpieczyły żadnej kwoty na Stomil w pierwszej wersji budżetu. Ostatecznie w 2023 roku do kasy Stomilu trafiło 200 tys. zł, które zostały przekazane w kwietniu. Problem w tym, że okienko transferowe, w którym Stomil mógłby ściągnąć potencjalne wzmocnienia (które w obecnej sytuacji klubu

są potrzebne „na wczoraj” – red.) jest otwarte zimą.

Co mówi się w ratuszu?

Finansowanie Stomilu, a raczej jego brak wywołał nie tylko sporą dyskusję wśród kibiców piłki nożnej w Olsztynie, ale także wśród władz miasta. Rozmawiając z radnymi Olsztyna, dało się często usłyszeć, że taka decyzja jest podyktowana koniecznością oszczędzania m.in. na wkład własny w remont stadionu miejskiego, na który co prawda gmina uzyskuje dość wysoką dotację rządową, jednak musi też dołożyć z własnej kieszeni.

Część radnych, jak chociażby Mirosław Arczak, uważa, że decyzja o braku finansowania Stomilu zaszkodzi relacjom miasta z klubem.

— Uważam, że decyzją o nieprzydzieleniu środków na promocję miasta poprzez sport dla Stomilu Olsztyn zamykamy sobie drogę do (wydawało się) dobrze wypracowa-

wanych relacji i praktyk z klubem. Władze Stomilu bardzo wcześniej w tym roku przedstawiły nam swoje oczekiwania i propozycje, dlatego uważam, że powinniśmy omówić je w szerszy sposób — mówi radny Arczak.

— Kolejny rok przy okazji tworzenia budżetu dyskutujemy na temat przeznaczenia pieniędzy na promocję miasta poprzez sport do Stomilu Olsztyn. Osobiście uważam, że powinniśmy dokładnie przemyśleć, w jaki sposób miasto najlepiej się promuje i jaka drużyna przynosi nam największe korzyści wizerunkowe. W mojej opinii nie jest to akurat Stomil — mówi radna Marta Kamińska.

— Przypomnę tylko, że kilka lat temu za czasów poprzedniego zarządu klubu jako miasto przekazaliśmy ponad 4 mln zł na spłatę długów klubu, dodatkowo zobowiązując się płacić po 2 mln zł przez kolejne trzy lata. Jeśli miałabym wskazać,

jakiej swojej decyzji jako radna najbardziej żałuję, to właśnie tamtej. Długi zostały spłacone, a my dalej mamy finansować klub, w którym jesteśmy mniejszościowym udziałowcem.

Kilku radnych, z którymi rozmawialiśmy, podkreśla, że Stomil prawdopodobnie dostanie pieniądze z Urzędu Miasta, jednak najwcześniej stanie się to w kwietniu przy okazji wprowadzania poprawek do budżetu. Sytuacja jest o tyle niesmaczna, że będzie to okres przedwyborczy, a potencjalni kandydaci na fotel prezydenta Olsztyna mogą wykorzystać klub i jego finansowanie do swojej gry politycznej. Dodatkowo takie rozwiązanie niewiele pomaga klubowi, który potrzebuje tych pieniędzy podczas zimowego okienka transferowego, które w kwietniu będzie już zamknięte.

Co mówi się w Stomilu?

— Zawsze podkreślaliśmy, że dla rozwoju i do-

bra Stomilu niewykonalnym jest toczenie wojów nie tylko tych sportowych, ale również, w przeciwieństwie do innych klubów występujących w 2. Lidze Piłkarskiej, tych tak nieoczywistych, jak z miastem, które zawsze, niezależnie od decyzji jego władz, dumnie reprezentujemy na arenie ogólnopolskiej. Podkreślaliśmy, że bez względu na osobiste poglądy poszczególnych przedstawicieli olsztyńskiego magistratu, często bardzo krzywdzące wobec Stomilu i olsztyńskich kibiców, należy robić wszystko, by władze Gminy Olsztyn kolejnej kadencji nie zastały „spalonej ziemi” w dziedzinie piłki nożnej w Olsztynie, zwłaszcza mając na względzie olsztyńskie kluby sportowe, które musiały w ostatnim czasie zawiesić lub ograniczyć swoją działalność przez brak odpowiedniego wsparcia ze strony miasta, które reprezentują — możemy przeczytać w oświadczeniu klubu.

Zarząd klubu wskazuje, że brał udział na posiedzeniach zarówno Komisji Promocji i Współpracy z Zagranicą, jak i Komisji Sportu i Rekreacji, na których przedstawił swoją wizję i korzyści płynące ze współpracy. Stomil wskazuje, że z tytułu PIT od wynagrodzeń wypłacanych przez Stomil do kasy Olsztyna wpłynęło około 160 tys. zł. Dodatkowo z tytułu podatku od nieruchomości gmina dostała od Stomilu około 30 tys. zł.

Stomil w 2022 roku wypracował 4 mln 350 tys. zł wpływów, z których blisko 2,9 mln zł z tej kwoty to środki, które wpłynęły do klubu od podmiotów, które nie mają siedziby w Olsztynie.

— Przyjmując, że około 75 proc. środków, którymi gospodarowaliśmy, wydatkowane były w Olsztynie, redystrybucja środków spoza Olsztyna na rzecz finansowania lokalnej gospodarki wyniosła ponad 2 mln zł — tłumaczy zarząd klubu.

KAROL GROSZ

REKLAMA

LOKAL DO WYNAJĘCIA

POD DZIAŁALNOŚĆ GASTRONOMICZNĄ (BAR, BUFET) LUB NA INNE CELE

Do dyspozycji
ponad 160 m²

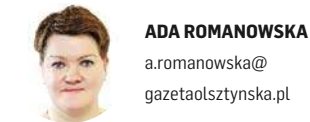
kuchnia/zaplecze	46,16 m ²
sala/jadalnia	110,69 m ²
toaleta	9,77 m ²

2500 zł brutto
za miesiąc

514 800 893

Olsztyn
ul. Tracka 5
(budynek „Gazety Olsztyńskiej”)

72230TBP-B-K



ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@
gazetaolsztynska.pl

Maciek ma 11 lat i prawdopodobnie jako pierwszy w Polsce usłyszał taką diagnozę. Chłopiec, którego historię opisał portal SmogLab, przez większość swojego życia cierpiał na napady kaszlu, duszności i częste infekcje, zaostrzające się w sezonie grzewczym. Lekarze badający chłopca najczęściej jako przyczynę jego problemów ze zdrowiem wskazywali alergię. Jednak testy alergiczne to wykluczyły. Stwierdzono, że za stan zdrowia Maćka odpowiada zanieczyszczone powietrze. Podobny przypadek diagnozy, jednak zakończony tragicznie, miał miejsce kilka lat temu w Londynie. Dziewięcioletnia Ella Kissi-Debrah w ciągu trzech lat przed śmiercią trafiła do szpitala 27 razy. Zmarła w lutym 2013 roku. Za bezpośrednią przyczynę zgonu uznano ciężką astmę, niewydolność oddechową, których powodem było zanieczyszczenie powietrza.

Smog jak palenie papierosów

Polski Alarm Smogowy zauważa, że w Polsce smog zabija co roku 50 tys. osób. Polska jest jednym z dwóch krajów Unii Europejskiej, w których na przestrzeni lat nie zmalała, tylko wzrosła liczba ofiar smogu. Z raportu „State of Global Air 2020” opracowanego przez Health Effects Institute wynika, że zanieczyszczenie powietrza plasuje się na czwartym miejscu wśród przyczyn przedwczesnych zgonów na świecie — po nadciśnieniu tętniczym, paleniu tytoniu oraz niezdrowej diecie. Również polskie badania dostarczają dowodów na to, że zanieczyszczenie szkodzi zdrowiu ludzi niezależnie od wieku i może przyczyniać się do przedwczesnego zgonu.

— Nasz zespół przeprowadził duże badanie w dwóch grupach dzieci. Było to 258 dzieci z Gdyni, która należy do polskich miast o najmniej zanieczyszczonym powietrzu i 512 dzieci z Zabrza, które należy do pierwszej dwudziestki najbardziej zanieczyszczonych polskich miast — tłumaczy

w rozmowie z PAP Piotr Dąbrowiecki z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie. — Badane dzieci były w wieku 9-15 lat. Wykonano u nich badania spirometryczne, które pozwalają ocenić parametry świadczące o czynności płuc, m.in. natężoną objętość wydechową pierwszosekundową (FEV1).

I dodaje: — Te badania wykazały, że czynność płuc różni się w sposób istotny u dzieci w wieku szkolnym z Gdyni i z Zabrza, przy czym dzieci z Gdyni mają o 200 ml większą pojemność płuc niż dzieci z Zabrza. Ponadto u dzieci z bardziej zanieczyszczonego miasta dwukrotnie częściej występują objawy alergiczne, takie jak katar, objawy ze strony spojówek — pieczenie, zaczerwienienie, świąd oraz kaszel. To dowód na to, że dojrzewanie w atmosferze pełnej zanieczyszczeń nie tylko sprzyja rozwojowi alergii, ale również toruje drogę astmie. Te dzieci mają więcej objawów ze strony układu oddechowego i mniejszą sprawność wentylacyjną płuc, co dodatkowo może się przełożyć w wieku dorosłym na większe ryzyko wystąpienia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Jest to choroba prowadząca do niewydolności oddechowej i inwalidztwa oddechowego.

Niemal 600 proc. normy

Olsztyn to nie Śląsk, ale i tu smog daje się we znaki. Stolica Warmii i Mazur nie zawsze jest oazą natury i czystego powietrza. Widać to zwłaszcza kiedy spada temperatura, a ludzie zaczynają się ogrzewać. A ostatnio dorzucaliśmy do pieców. Najgorsze powietrze jest zazwyczaj na Dajtkach i Osiedlu Mazurskim, ale powodów do radości nie ma również na Redykajnach, przy Bałtyckiej, a nawet na Zatorzu. Kiepsko jest też przy ul. Lubelskiej, gdzie jest mnóstwo zakładów pracy. Najwięcej smogu „produkują” osiedla domków jednorodzinnych, ale również kamienice, w których pali się w piecu, mają swoje grzeszki. Niektórzy decydują się na opalanie domów tym, co mają pod ręką — odpadami, starymi meblami czy deskami. Problemem jest również przyzwolenie

w przepisach na opalanie domów węglem zlej jakości oraz brunatnym.

— Aż przykro patrzeć, jak dzieci trenują, gdy nad nimi wisi gęstwa dymu. A smród, że szkoda gadać — napisał do redakcji czytelnik „Gazety Olsztyńskiej” mieszkaniec Dajtek. — Nikt z tym nic nie robi. Czujnik Airly wskazuje niemal 600 proc. normy, jeśli chodzi o pyły zawieszone...



ZNOWU DUSIMY SIĘ SMOGIEM...

WSTRZYMAJ ODDECH, BO SEZON GRZEWczy W PEŁNI. A IM WIĘCEJ DORZUCAMY DO PIECA, TYM TRUDNIEJ O CZYSTE POWIETRZE. SMOG POWINIEN BYĆ WROGIEM PUBLICZNYM NUMER JEDEN. NIE ZAWSZE JEDNAK ZDAJEMY SOBIE Z TEGO SPRAWĘ. CZEKA NAS ZATEM CUCHNĄCA ZIMA?

Straż miejska w Olsztynie cały czas patroluje okolice. Używa do tego celu drona, który kontroluje kominy pod kątem spalania odpadów. Pojawiały się już pierwsze mandaty — m.in. za spalanie płyt wiórowych. Przypomnijmy, że strażnicy miejscy mogą ukarać osobę, która pali śmieciami grzywną do 5 tys. zł.

3 tys. drzew i tramwaje

— W Olsztynie jakoś niestety spada podczas okresu grzewczego, bo wciąż jeszcze wielu mieszkańców ma stare piece, które emitują więcej zanieczyszczeń. Dlatego od wielu lat dotujemy wymianę urządzeń grzewczych, realizując program „Wy-

mień piec”. Dodatkowo, współpracując z WFOŚ, wypłacamy dotacje mieszkańcom, którzy chcą skorzystać z programu „Ciepłe Mieszkanie” i zachęcamy do korzystania z programu „Czyste powietrze” — przyznaje Marta Bartoszewicz, rzeczniczka olsztyńskiego ratusza. — Nie tylko jednak wspieramy naszych mieszkańców, ale sami też dbamy o jakość powietrza. Spółka MPEC regularnie

wykorzystanie spadnie z niemal 100 proc. do 30 proc. Budując Instalację Termicznego Przekształcania Odpadów, przyczynimy się do zrównoważonego wykorzystania zasobów i w dwójnasób zyskamy! Nie tylko zmniejszymy w ten sposób ilość śmieci składowanych na wysypiskach, ale także wyprodukujemy energię ciepłą, której wystarczy do ogrzania 30 tys. pięćdziesięciometrowych

z najwyższymi normami emisji spalin — Euro 6. Sporą część naszego budżetu przeznaczamy na dotowanie komunikacji zbiorowej, by wysoka częstotliwość kursowania autobusów i tramwajów oraz korzystne ceny biletów miesięcznych zachęcały do regularnego korzystania z tych form transportu. Dbamy także o to, by Olsztyn był miastem zielonym. W ciągu ostatnich dwóch lat posadziliśmy blisko 3 tys. drzew i dziesiątki tysięcy krzewów i bylin. Są to naturalne filtry, które przyczyniają się do poprawy powietrza, neutralizując szkodliwe substancje toksyczne. I na koniec warto też wspomnieć o edukacji. Od wielu lat regularnie przygotowujemy kolorowanki, drobne gadżety oraz broszury, które kolportujemy wśród najmłodszych mieszkańców naszego miasta, wierząc, że to najlepszy czas na wykształcanie dobrych nawyków i informowanie o zagrożeniach wynikających z zanieczyszczenia powietrza.

W opublikowanym przez PAS rankingu najbardziej zanieczyszczonych miejscowości w Polsce zwyciężyła Nowa Ruda. W czołówce smogowych rekordzistów znalazły się również Nowy Targ, Sucha Beskidzka, Nowy Sącz czy Żywiec. Można powiedzieć, że na południu od zawsze jest złe powietrze. Ale wśród najbardziej zanieczyszczonych miejscowości po raz pierwszy pojawiło się Nowe Miasto Lubawskie, w którym instalowano stację pomiarową Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska i od razu pojawiło się w pierwszej dziesiątce najmocniej zanieczyszczonych miejscowości (53 dni smogowe, 700 proc. normy dla stężenia benzopirenu).

Lokalizację

25

czujników, które pokazują „na żywo” jakość powietrza w Olsztynie, można znaleźć na stronie airly.org

To data symboliczna, bo dokładnie 23 lata temu w Jonkowie odbył się wernisaż V Wystawy Ręką Dzieło. Po śmierci taty nie czułem się na siłach kontynuować jego dzieła, jednak impuls z serca i potrzeba spotkania spowodowały, że postanowiliśmy reaktywować zimowe Ręką Dzieło – tłumaczy Franek Romanowski, syn zmarłego w tym roku Piotra Romanowskiego. – Nie byłoby reaktywacji bez moich przyjaciół. To Asia Barchetto przyszła do mnie pewnego dnia, wspominając, że odwiedziła państwa Prusik, w których budynku przed laty odbywały się Jarmarki Sztuki i Wystawy Ręką Dzieło. Usiedliśmy przy stole we trójkę jako aktualny zarząd stowarzyszenia: ja, Asia Barchetto-Sojka i Beata Szalno – moja partnerka, i stwierdziliśmy, że działamy. Uznaliśmy, że ze względu na pamięć o moim tacie to wydarzenie powinno wrócić do Jonkowa. Dziś, w tym symbolicznym czasie zapraszamy na przegląd twórczości artystycznej i rzemieślniczej mieszkańców Warmii, Festiwal Sztuki, spotkanie różnorodności.

W oczach pojawiły się łzy

Przypomnijmy, że Jarmark Sztuki i Rękodzieła oraz Wystawy Ręką Dzieło są autorską koncepcją Stowarzyszenia Ręką Dzieło, na którego czele od początku istnienia Stowarzyszenia stał Piotr Romanowski – laureat nagród za działania społeczne, kulturalne i ekologiczne. W 2019 roku otrzymał pierwszą nagrodę w konkursie Godni Naśladowania za wieloletnią pracę na rzecz ochrony przyrody przyznawaną przez Radę Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Zamysł ideowy i artystyczny Jarmarków zawsze polegał na tym, aby w programie pokazać różnorodność otaczającego nas świata sztuki, zainteresować nim możliwie szeroki krąg widzów, a przy tym konsekwentnie unikać komercji. Dotyczyło to zarówno programu artystycznego jak i prac autorów, scenografii, a nawet propozycji kulinarnych.

– Kiedy zapytaliśmy Anielę i Stanisława Prusik, czy wydarzenie po latach może znów odbyć się u nich, w ich oczach pojawiły się łzy – wspomina syn Piotra Romanowskiego. – Wszyscy ci, którzy przed laty tworzyli Wystawę Ręką Dzieło, zareagowali z entuzjazmem i z ogromnymi emocjami. Części artystów nie ma już z nami, ale ich twórczość kontynuują ich dzieci, co jest bardzo wzruszające.

Stałym gościem w Jonkowie był m.in. św. pamięci Paweł Biernacki, malarz samouk, rzeźbiarz, rysownik. Teraz jego dziedzictwo kontynuuje syn Mateusz, który będzie jednym z artystów, których twórczość zobaczymy 9 grudnia.

– Na początku nikt nie deklarował, że to przedsięwzięcie tak się rozrośnie. Miało odbyć się w gronie przyjaciół, znajomych, artystów, którym bliskie były idee mojego taty. Ale kiedy wieści o wydarzeniu zaczęły się rozchodzić, wszyscy powiedzieli: „tak miało być, dobrze, że wracacie”. Odbiór społeczny był niesamowity – opowiada Franek Romanowski. – Padają zdania: „przez wiele lat nie działało się tutaj zbyt wiele rzeczy rozwojowych, wspieramy was całym sercem”. Oczywiście odbywa się Sztuka w Obejściu, przedsięwzięcie Teatru Węgajty i Stowarzyszenia Ręką Dzieło, ale ludzie są spragnieni takich wydarzeń.

Okazuje się, że słowa, które wypowiedział Piotr Romanowski, że piękno jest zaraźliwe, nadal są aktualne. Ten Jarmark Sztuki i Rękodzieła będzie miał symboliczny wymiar, trochę rodzajem hołdu złożonego ludziom, którzy odeszli, a współtworzyli klimat artystycznej wspólnoty od początku.

– To dla mnie bardzo trudne, ponieważ wszystkie emocje są zbyt świeże. Siedzę i czytam artykuły i wciąż się wzruszam. Tacie zawsze zależało, żeby łączyć ludzi, którzy czują podobnie. To duże przedsięwzięcia, które nie przynoszą pieniędzy, ale mają ogromną wartość społeczną. Jestem otwarty na nowe działania, bo wiem, że gdzieś tam mój tata przygląda się temu z radością. Tata tworzył wielkie rzeczy – dodaje Franek Romanowski.



Franek Romanowski (z lewej) kontynuuje dzieło swojego zmarłego taty – Piotra Romanowskiego (z prawej)

RĘKĄ DZIEŁO WRACA DO JONKOWA

RĘKĄ DZIEŁO TO TWÓRCZOŚĆ RADOSNA, SPONTANICZNA I SZCZERA. PO ŚMIERCI PIOTRA ROMANOWSKIEGO, WSPÓŁZAŁOŻYCIELA STOWARZYSZENIA, JEGO IDEE KONTYNUUJE SYN – FRANEK. JUŻ 9 GRUDNIA DO JONKOWA WRACA JARMARK SZTUKI I RĘKODZIEŁA.

Symboliczna data i miejsce

To będzie ważne wydarzenie społeczne i artystyczne. Nie bez powodu przed laty, kiedy zapra-

szano na Jarmark Sztuki i Rękodzieła oraz Wystawy Ręką Dzieło, lokalne samorządy pisały, że jest to „jedno z najważniejszych wydarzeń artystycznych

w regionie, akcentujące walory regionu, dające możliwość prezentacji miejscowym twórcom i pomagające w wymianie kulturalnej”.

– Czuje, że tata jest również za tym, żeby tych wszystkich ludzi zatrzymać na chwilę w symbolicznej dacie i miejscu. Jednym z uczestników jam session będzie Marcin Sojka, historia powtarza się pokoleniowo. Zaplanowaliśmy kiermasz artystyczny, pyszne jedzonko, koncert i potańcówkę, fire show, wiele konkursów – kończy Franek Romanowski.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ

MAŁY JARMARK RĘKĄ DZIEŁO

9.12.2023, 16:00-22:00
Ul. Hanowskiego 16, Jonkowo
W historycznym miejscu, w wyjątkowym dniu.

– Lokalni artyści z gminy Jonkowo i przyjaciele przedstawiają swoją twórczość. Można będzie zainwestować w sztukę małego i dużego formatu.

– Wasze ulubione wyroby kulinarne z okolicznych gospodarstw agroturystycznych w wersji świątecznej. Sezonowe przetwory na wynos, ale także moc dobroci na miejscu.

– Świąteczna potańcówka na densflorze / Dj Grinch
– Koncert Buba Budjie Kuyateh
– Muzyczny jam
– Teatr Ognia Fuego
– Konkurs muzyczno-poetycki z nagrodami godz. 17:00.

Jury w składzie:

Anna Grądzka
Jarek Guła
Mute Sobaszek
Wacek Sobaszek



Ręką Dzieło to spotkanie różnorodności



Piotr Romanowski mówił, że piękno jest zaraźliwe

Relacja z Kongresu 3W: Trzy zasoby – lepsza przyszłość

27-28 listopada br. w Warszawie odbył się Kongres 3W – największe w Polsce i tej części Europy spotkanie ekspertów, którzy zajmują się technologiami z obszarów wody, wodoru i węgla pierwiastkowego. Trzecia edycja Kongresu zgromadziła 1500 osób, ponad 150 prelegentów z Polski i ze świata, ok. 130 akredytowanych dziennikarzy, którzy przez dwa dni w sześciu salach przez 14 godzin dyskutowali o tych trzech zasobach kluczowych dla budowania zrównoważonej przyszłości.

To nie była zwykła konferencja. Kongres 3W, którego organizatorem jest Bank Gospodarstwa Krajowego, to wydarzenie, podczas którego odbywały się spotkania, prelekcje i dyskusje w nowych, interaktywnych formatach, ukierunkowanych na dzielenie się wiedzą oraz rozmowy o budowie ekosystemu 3W, potencjale rozwoju tego sektora i wyzwaniach, przed którymi stoi. Zaangażowanie tysięcy uczestników, nie tylko jako miejsce wymiany wiedzy, lecz także inspiracji do podejmowania działań na rzecz tworzenia zrównoważonej przyszłości opartej na innowacyjnych technologiach.



Podczas uroczystego otwarcia kongresu Beata Daszyńska-Muzyczka, prezes Banku Gospodarstwa Krajowego, mówiła o idei 3W jako o ewoluującej rzeczywistości i podkreśliła znaczenie trzech zasobów w naszym codziennym życiu.

– *Zasoby 3W: wodor, woda, węgiel przywołują istotne aspekty dla ludzkości. Woda jest źródłem życia, stanowi najważniejszy fundament naszego istnienia. Wodor jest paliwem przyszłości, a węgiel odgrywa kluczową rolę jako podstawowy składnik wspierający funkcjonowanie naszego świata* – powiedziała Beata Daszyńska-Muzyczka i dodała: – *Największą efektywność wykorzystania zasobów osiągniemy poprzez uzyskanie synergii. Przykładowo z wody możemy otrzymać wodor, a ten można przechowywać w zbiornikach wykonanych z włókna węglowego. Liczba połączeń tych rozwiązań jest nieograniczona. Dążymy do większej synergii w zużyciu tych zasobów oraz pomiędzy różnymi środowiskami: biznesowym, naukowym i administracją publiczną.*

Prezes BGK przypomniała również, że 3W to szybko rozwijający się sektor, a jego wartość w Polsce sięga 4,86 mld dolarów. Do 2030 roku wartość całego rynku 3W wzrośnie do 5,6 mld dolarów. To pokazuje, jak perspektywicznym obszarem jest 3W.

MICHIO KAKU: TECHNOLOGIE 3W WPROWADZĄ NAS W NOWĄ, BEZPIECZNĄ ERĘ



Gościem specjalnym tegorocznego Kongresu był wybitny fizyk i futurolog dr Michio Kaku, który podczas swojego inspirującego wystąpienia pt. „Nowe możliwości dla biznesu i społeczeństwa” zwrócił uwagę na ogrom i tempo zmian, z którymi mamy obecnie do czynienia.

– *Wchodzimy w czwartą rewolucję przemysłową – czyli erę sztucznej inteligencji. Odkrywamy także sekrety ludzkiego DNA i węgla, który będzie podstawą wielu nowoczesnych rozwiązań i technologii. Nasze dzieci będą natomiast świadkami piątej rewolucji przemysłowej, związanej z wykorzystywaniem wodoru, np. w elektrowniach fuzyjnych* – zaznaczył Michio Kaku.

Kaku poruszył także niezmiennie istotny temat ochrony środowiska i walki z globalnym ocie-

pleniem. Wskazał na najgorętszy dzień w 2023 roku, który był najcieplejszy od 125 tysięcy lat, co świadczy o wpływie zmian klimatu, zwłaszcza na zasoby wodne. W kontekście idei 3W, zwrócił uwagę na to, jak ważne jest rozsądne zarządzanie zasobami wody, wskazując, że są one kluczowe dla naszej przyszłości. Ostrzegł również, że woda może być zarówno sojusznikiem, jak i wrogiem, zwracając uwagę na obecne wyzwania klimatyczne, m.in. gwałtowne opady deszczu powodujące powodzie, susze i huragany.

– *Postępy w medycynie, informatyce, energetyce i fizyce kwantowej zmieniają nasze życie i ukształtują bieg cywilizacji. To wyścig z czasem – technologie 3W wprowadzą nas w nową, bezpieczną erę* – powiedział Michio Kaku.

Kongres 3W był również okazją do rozmów na temat zaawansowanych technologii, m.in. sztucznej inteligencji. O szansach i ryzykach związanych z AI oraz jej wpływie na pracę i przyszłość opowiedział prof. Andrzej Dragan. Fizyk w swoim wystąpieniu zastanawiał się czy Chat GPT to rzeczywiście przełom. Ostrzegł przed nadmiernie szybkim postępem sztucznej inteligencji. Jego zdaniem jeśli ten rozwój nie będzie właściwie kontrolowany, może w przyszłości stanowić poważne zagrożenie dla ludzkiego gatunku.

PREMIERA RAPORTU „ŚWIAT 3W. RZECZYWISTOŚĆ I PRZYSZŁOŚĆ”



Podczas Kongresu premierę miał kolejny – trzeci już – raport 3W pt. „Świat 3W. Rzeczywistość i przyszłość”, który został opracowany przez organizacje zaangażowane w tworzenie technologii z obszarów wody, wodoru i węgla pierwiastkowego. Prezentacji głównych wniosków podjął się dr Dominik Sypniewski z Politechniki Warszawskiej, który przedstawił główne założenia raportu 3W.

– *W obliczu wyzwania, jakim jest transformacja energetyczna, rośnie znaczenie gospodarki wodnej, węglowej, a szczególnie wodorowej* – powiedział dr Dominik Sypniewski i podkreślił istotny wniosek dotyczący kwestii regulacyjnych: – *Administracja tutaj pełni niezwykle istotną funkcję jako instytucja, która nie tylko dostarcza środki finansowe i właściwą legislację, ale również aktywnie uczestniczy we wdrażaniu tych rozwiązań. Jej rola zarówno na szczeblu centralnym, jak i lokalnym, jest nie do przecenienia.*

Czy trzy zasoby życia mogą być odpowiedzią na wyzwania klimatyczne, które już dziś mają wpływ na cały nasz rozwój? Jak szybko wzrasta wartość rynku trzech kluczowych dla nas zasobów? I czy Polska ma możliwość odpowiedzieć na rosnący potencjał gospodarki 3W? Na te i wiele innych pytań odpowiedź znajdziemy w raporcie 3W, który można pobrać ze strony www.idea3W.org.

MIĘDZYNARODOWE PERSPEKTYWY DLA 3W

Tegoroczna edycja Kongresu zgromadziła licznych gości z zagranicy, którzy rozmawiali nie tylko o potencjalne międzynarodowym 3W, ale również podkreślali wagę samej koncepcji 3W w kontekście stawiania czoła aktualnym wyzwaniom w regionie Europy Środkowo-Wschodniej. – *Europa Środkowa potrzebuje silnej infrastruktury energetycznej. Jasne się stało, że transformacja jest ważna ze względu na czystą energię i zmiany klimatyczne, które są olbrzymim wyzwaniem naszych czasów. Jednym ze sposobów, aby z nimi walczyć, jest współpraca w ramach regionu Trzech Mórz i 3W* – powiedział Ryan Bowles, doradca ekonomiczny w Ambasadzie USA w Warszawie.

Innowacje spod znaku 3W mogą nie tylko zostać gamechangerem polskiej gospodarki i przyspieszyć jej rozwój, ale również uwolnić potencjał, który tkwi w technologiach na całym świecie. Spostrzeżeniami na ten temat dzielili się prezes Toyota Central Europe dr Jacek Pawlak oraz Michał Kępowicz, członek zarządu Philips Polska oraz Marek Tomczuk, członek zarządu z Banku Gospodarstwa Krajowego.

TECHNOLOGIE 3W

W kontekście rozwoju sektora kosmicznego w Polsce eksperci podkreślili udział polskich firm w europejskich programach kosmicznych i rosnącą rolę Polski na kosmicznej mapie Europy. Dr Joanna Jurga, projektantka produktu i przestrzeni, pasjonatka kosmosu razem z dr. hab. inż. Łukaszem Kaczmarskim z Politechniki Łódzkiej wskazywali, że często rozwój innowacyjnych rozwiązań w tym sektorze łączy się z węglem.

Prelegenci z różnych krajów omówili wyzwania związane z dostępem do wody pitnej, transformacją energetyczną oraz zastosowaniem nowoczesnych technologii wodnych. Eksperci zwrócili uwagę na konieczność innowacji i wsparcia systemowego. Dr inż. Edyta Łaskawiec z Politechniki Śląskiej omówiła zastosowanie technologii opartych na węglu i wodzie w procesie oczyszczania wody. Natomiast podczas panelu eksperckiego Jui-Wen Chen, Viktor Reimer i Marcin Sawczuk rozmawiali o globalnych trendach i wyzwaniach związanych z nowoczesnymi technologiami wodnymi.

– *Woda jest jednym z obszarów, które są niezwykle istotne dla rozwoju społeczno-gospodarczego Polski i jako bank rozwoju widzimy potrzebę wspierania takich inicjatyw. Stąd narodziła się inicjatywa 3W: woda, wodor, węgiel. Woda, nie bez powodu, znajduje się tu na pierwszym miejscu* – mówiła Marta Saracyn, menedżer ds. ryzyka w BGK.

Podczas dyskusji zorganizowanej w formie fishbowl, Katarzyna Pała z Food4Future razem z dr inż. Katarzyną Jodko-Piórecką, koordynatorką Grupy Badawczej Łukasiewicza Zielona Niskoemisjna Gospodarka, dr hab. Katarzyna Ławińska, dyrektorką Centrum Materiałów Obuwniczych, Produktów Barwionych i Spożywczych, Łukasiewicz – Łódzki Instytut Technologiczny oraz Karoliną Zubel z Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych zastanawiały się wraz z uczestnikami Kongresu 3W jakie zmiany powinien wprowadzić świat w obliczu kryzysu wodnego oraz jak przedsiębiorcy mogą przeprojektować swoje procesy produkcyjne, aby wykorzystywać wodę w obiegu zamkniętym poprzez zwracanie wody szarej.

Nie zabrakło rozmów o wodorze i dynamicznym rozwoju tego sektora energetyki, który oferuje obiecujące paliwo i może zrewolucjonizować branżę energetyczną. Jego zastosowanie obejmuje produkcję czystej energii elektrycznej, zasilanie pojazdów elektrycznych oraz magazynowanie energii, co stanowi krok w kierunku zrównoważonej i efektywnej gospodarki energetycznej. Eksperci podkreślili także potencjał wodoru w procesie redukcji emisji gazów cieplarnianych i wspierania przejścia na bardziej ekologiczne źródła energii. W panelach o wodrze dyskutowali m.in. Mateusz Sołtysiak z SES Hydrogen, ppłk dr inż. Tomasz Białycki z ITWL i Piotr Mikusek, menedżer ds. regulacji energetycznych, Grupa Azoty S.A.

CZWARTE „W” – WSPÓŁPRACA



Zarówno prelegenci, jak i sami uczestnicy Kongresu 3W wyraźnie podkreślali konieczność

współpracy między różnymi środowiskami – od biznesu poprzez naukę, aż po administrację publiczną, po to, by skutecznie rozwijać technologie 3W. Kongres posłużył zatem jako platforma do wymiany wiedzy, źródło inspiracji do podejmowania działań na rzecz tworzenia zrównoważonej przyszłości, opartej na innowacyjnych technologiach. To także początek przyszłej współpracy i inspirujących rozwiązań, które dopiero przed nami.

Networking i nawiązywanie nowych relacji biznesowych wspierały **różnorodne formaty spotkań**: od klasycznych paneli dyskusyjnych, które służą przekazywaniu wiedzy eksperckiej, po inspirujące **formaty interaktywne**, które umożliwiały aktywny udział tym, którzy mają innowacyjne pomysły i szukają partnerów do współpracy. Podczas Kongresu odbyły się m.in. liczne **rozmowy sceniczne z ekspertami z sesją Q & A, prezentacje case study, fishbowle czyli moderowane dyskusje z udziałem publiczności**. Odbyło się także **pięć sesji tzw. speed dating** poświęconych zasobom 3W: Kropla inspiracji (woda), Circular 3W (synergia zasobów), H² na horyzoncie (wodor), Materiały przyszłości (węgiel pierwiastkowy) oraz Perspektywy globalne 3W. Podczas tych spotkań uczestnicy mogli porozmawiać o swoich projektach i produktach z ekspertami i naukowcami specjalizującymi się w obszarach związanych z jednym z trzech zasobów.

Uczestnicy Kongresu wymianę wiedzy i doświadczeń będą mogli kontynuować na **platformie www.idea3W.org**. Zainaugurowana podczas Kongresu nowa przestrzeń online, to miejsce, gdzie użytkownicy mają stały dostęp do najnowszych raportów, analiz branżowych oraz specjalistycznych artykułów, a także do liderów branży, z którymi mają możliwość nawiązania kontaktu, opowiedzenia o swoim projekcie, zgłoszenia potrzeby wsparcia. Artur Kurasiński, który zaprezentował platformę, podkreślił, że Kongres 3W to nie tylko spotkanie ekspertów, ale również spotkanie z przyszłością. Świat 3W pod jednym adresem całkowicie zmienił podejście do współpracy i realizacji projektów z obszarów wody, wodoru i węgla pierwiastkowego.

CERTYFIKATY DLA TECHNOLOGII 3W I STATUETKI 3W

Pierwszego dnia Kongresu odbyła się uroczysta gala, podczas której wręczono certyfikaty walidacji technologii 3W, zweryfikowane przez naukowców z uczelni zrzeszonych w Interdyscyplinarnym Centrum Innowacji 3W (ICI3W). Nagrody wręczyli Beata Daszyńska-Muzyczka, prezes Banku Gospodarstwa Krajowego, oraz prof. Teofil Jesionowski, rektor Politechniki Poznańskiej.

– *Taka zwalidowana, czyli pozytywnie zweryfikowana technologia ma większe szanse znaleźć zastosowanie rynkowe lub uzyskać finansowanie ze strony funduszy Venture Capital lub Private Equity. I taki właśnie efekt chcemy uzyskać dla technologii 3W, fantastycznych polskich pomysłów, które tylko czekają na podbój międzynarodowych rynków* – powiedział podczas gali prof. Teofil Jesionowski.

W gronie wyróżnionych znaleźli się przedsiębiorcy, którzy jako jedni z pierwszych przedstawicieli świata biznesu uwierzyli w ideę 3W i realizują ją w codziennych działaniach. Te wyróżnienia podkreślają istotę polskich innowacji w obszarze technologii 3W, które mają potencjał znacząco wpłynąć na rozwój sektora.

Na Kongresie 3W spotkały się wszystkie środowiska, z którymi współpracujemy od początku działania inicjatywy: reprezentanci biznesu, nauki, administracji państwowej, a także przedstawiciele instytucji legislacyjnych i organizacji pozarządowych.

Dziękujemy za tak liczną obecność, aktywny udział w panelach dyskusyjnych i rozmowy w kularach. Jesteśmy przekonani, że podczas kolejnej edycji wydarzenia spotkamy się w jeszcze szerszym gronie, które dołączy do budowy świata 3W – świata, który nie powstałby bez zaangażowania wszystkich obecnych na tej wyjątkowej konferencji.

Do zobaczenia na czwartym Kongresie 3W w 2024 roku!



Stosunki międzynarodowe przyspieszyły w ostatnich dwóch miesiącach. Świat stał się mniej przyjazny i przewidywalny. Uwaga świata skupiła się na wydarzeniach w Strefie

ZIMNY PODMUCH Z WASZYNGTONU

Gazy. Chociaż wydaje się, że obawy o eskalację konfliktu Izraela z Hamasem do poziomu wojny regionalnej na razie się nie ziszcza, to sytuacja cały czas jest poważna. Oczy całego świata skierowane są na Gazę. I to się nie zmieni. Chyba że wzrok światowej opinii publicznej przyciągnie jeszcze większa katastrofa. Nie wiem, czy wojna w Ukrainie będzie jeszcze budzić takie zainteresowanie opinii publicznej jak przed 7 paździer-

nika. Z jednej strony trudno sobie wyobrazić, jakie be-stialstwa musiałby popełnić Putin, aby przebić zbrodnie na Bliskim Wschodzie. Z drugiej strony sytuacja Ukrainy robi się coraz trudniejsza. Trudno powiedzieć, czego Ukrainie życzyć. Na pewno wsparcia sojuszników i zwycięstwa. Ale droga do tego celu robi się coraz bardziej wyboista. Senat USA stosunkiem 51 do 49 głosów odrzucił ustawę o przyznaniu 106 mld dolarów

pomocy wojskowej dla Ukrainy i Izraela, z czego ponad 60 mld miało trafić do Kijowa w postaci dostaw amunicji i uzbrojenia. Wymagana większość dla tego typu ustaw wynosi 60 głosów. Deficyt poparcia okazał się być bardzo duży. Nie można powiedzieć, że ustawa padła o włos. Republikanie oficjalnie deklarują poparcie dla Ukrainy. Dotyczy to przynajmniej głównego nurtu tej partii, bo na obrzeżach

sytuacja robi się bardziej skomplikowana. Ostatecznie jednak wszyscy senatorzy republikańscy powiązali zgodę na pomoc z zaostreniem polityki migracyjnej Stanów Zjednoczonych i kontynuacją budowy muru na granicy z Meksykiem. Jeden z demokratów – senator Bernie Sanders – wyłamał się w sprawie głosowania nad ustawą, motywując to sprzeciwem wobec pomocy militarnej dla Izraela.

Sytuacja jest więc poważna. W tym jednym głosowaniu pomoc dla Ukrainy i Izraela znalazła się na jednej szali. Izrael i Ukraina wspólnie przegrali głosowanie. Generalnie jednak Ukraina i Izrael konkurują o ograniczone zasoby. Ilość uzbrojenia, amunicji jest ograniczona. Podobnie jak zasób współczucia międzynarodowej opinii publicznej. Ten ostatni jest szczególnie cenny. Bezcenny.

MARCIN KULASEK,
POSEŁ NOWEJ LEWICY

WYBUCHY W STREFIE GAZY, ROZMOWY W KNESECIE

Polityka to służba. Polityka to – czasem – ryzyko. Prawdziwe ryzyko – większe niż utrata mandatu. Trzy doby spędziłem w Izraelu. Spotykać się z ministrami w Tel Aviwie (z panią Gilą Gamliel – ministrem ds. służb specjalnych) czy Jerozolimie (z Amichai Chikli, ministrem ds. diaspory i zwalczania antysemityzmu) oraz postami w Knesecie – jest łatwiej i przyjemniej. Pojechać do granicy ze Strefą Gazy, co uczyniłem, jest już trudniej. Miałem poczucie swoistego „deja vu”, bo w zeszłym roku, po paru tygodniach od napaści

Rosji na naszego wschodniego sąsiada, też paradowałem w hełmie i ciężkiej kamizelce kuloodpornej. Tyle że wtedy – w Kijowie, Buczy czy Irpieniu – widziałem skutki zniszczeń wojennych, widziałem zniszczone i opustoszałe bloki mieszkalne, w których nie było ani jednej szyby, zbombardowane i spalone domy, zbombardowaną drogę i most ze spalonymi wrakami samochodów – ale jednak nie słyszałem żadnych odgłosów walk. Tu było inaczej. Odgłosy wybuchów rakiet i bomb, serie z karabinów maszynowych

słychać było coraz bliżej, bliżej i w końcu już całkiem blisko. Czarne dymy po wybuchach w Strefie Gazy widoczne były co chwilę. Nie jest to komfortowe uczucie, zapewniam, choć oczywiście mówiąc starym polskim powiedzonkiem: „Widziały gały, co brały”. Wiedziałem, gdzie jadę i na co się piszę. Wiedziałem, że chętnych na tę misję nie było zbyt wielu, a szereg osób pukało się w głowę albo trochę grzeczniej: tylko kręciło nią z dezaprobatą. Doprawdy wojna inaczej wygląda w telewizji czy na filmie sensacyjnym, a zupeł-

nie inaczej w realu. Także w prozaicznym wymiarze, gdy przez szereg godzin przemieszczasz się w ciężkiej kamizelce kuloodpornej, która chroni ci piersi, brzuch i plecy, to po tak długim czasie mniej myślisz o niebezpieczeństwie, a bardziej o tym, żeby to drogie dla twojego bezpieczeństwa cholerstwo, w końcu zdjąć. W Tel-Awivie i Jerozolimie jest oczywiście bezpieczniej niż w graniczącym ze Strefą Gazy kibucu Kfar Aza napadniętym i po części zniszczonym przez Hamas w pierwszym dniu woj-

ny. Ale w historycznej stolicy Żydów – Jerozolimie też giną ludzie. Przejeżdżałem tam kilka metrów od miejsca, w którym parę dni przed moją misją, miał miejsce zamach terrorystyczny, w którym zginęło sześć osób – czterech Izraelczyków i dwóch zamachowców. Moi gospodarze podkreślają, że za palestyńskim Hamasem stoi Iran. Pokazują też hasło, że „Hamas=ISIS” i mówią, że Hamas, Państwo Islamskie i zabijające i porywające w Afryce chrześcijan Boko Haram to organizacje, mające te same cele.



Ta wojna potrwa długo. O kompromisie nie ma mowy. O pokoju też nie. Najwyżej o – krótszym lub dłuższym – zawieszeniu broni. Nie miejmy złudzeń, że będzie inaczej.

RYSZARD CZARNECKI,
EUROPOSEŁ
PRAWA I SPRAWIEDLIWOŚCI

REKLAMA

warszawa • mazowsze

wawa.info

**CZYTAJ
NOWY
PORTAL**

WARSAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁOMŻA • SIEDLCE



ANDRZEJ
MIELNICKI
a.mielnicki@
gazetaolsztynska.pl

Czy czeka nas korekta liczby województw, i co istotne, jaka może być pozycja Olsztyna na tej nowej mapie administracyjnej kraju? Pewne odpowiedzi na to, co nas może czekać, padły podczas spotkania w Centrum św. Jakuba z dr. Łukaszem Zaborowskim – ekspertem Instytutu Sobieskiego i autorem głośnego raportu „Korekta układu województw – ku równowadze rozwoju”. Była to już ósma konferencja z cyklu „Metropolia Olsztyn”, którą zorganizowały Akademicki Klub Obywatelski im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego i Fundacja im. Piotra Poleskiego. A kolejny temat wzbudził spore zainteresowanie, bo jak usłyszeliśmy w kuliach, będą nam kroić województwo. Czy to w ogóle możliwe, kiedy miałyby dojść do zmian?

Dziś mamy 16 województw, a obecny podział utrzymuje się od niemal od ćwierćwiecza. Ale nie wszyscy są z tego zadowoleni, choćby w naszym regionie. Wystarczy tylko spojrzeć na Elbląg, jego silne związki z Pomorzem, czy na Elk ciągnący w stronę Białegostoku.

Mamy hybrydę

Jednakże nie ma co się dziwić tym tęsknotom, skoro – jak zauważa dr Łukasz Zaborowski – obecny układ województw nie jest wynikiem żadnej spójnej koncepcji, lecz przypadkową hybrydą.

— Obecna mapa administracyjna jest zupełnie niekonsekwentna, nie powstała na podstawie obiektywnych przesłanek, nie jest to wynik żadnej całościowej koncepcji, która byłaby wewnętrznie spójna, tylko jest to swojego rodzaju hybryda – mówi dr Zaborowski. — Dobrze wiemy, że miało być 12 dużych województw, a później dziwnym trafem zrobiło się z tego 15, a jeszcze później 16 (doszło świętokrzyskie – przyp. red.). Jeśli chodzi o tak ważne sprawy publiczne, jakim jest ustrój terytorialny państwa, nie możemy sobie pozwalać na to, żeby było to przypadkowe.

Dlatego, jak dodaje, słuszne jest poczucie krzywdy w niektórych miastach i regionach. Chcemy też równomiernego rozwoju kraju, nie chcemy, żeby niektóre regiony się degradowały, z czym mamy obecnie do czynienia, bo rozwarstwienia rozwojowe rosną. To jest niesprawiedliwe i zniesienie tych niekonsekwencji w podziale kraju jest wymogiem sprawiedliwości. Wzajemnie podobne ośrodki i regiony powinny mieć równy status w strukturze państwa.

Olsztyn jest bezpieczny

Czy w przypadku korekty Olsztyn jako miasto wojewódzkie może spać spokojnie, a jego status jako miasta wojewódzkiego nie jest zagrożony?

— W przypadku Olsztyna nie widzę takiego zagrożenia – uważa dr Zaborowski.

— Dlatego że Olsztyn, jeśli chodzi o wielkość i położenie w strukturze osadniczej kraju, jest pod tym względem bezpieczny, predysponowany do tego, żeby pełnić taką funkcję, jaką pełni, a może nawet większą. Olsztyn jest bezpieczny, co najwyżej może być w województwie, w którym będzie też inny ośrodek wojewódzki, czyli Elbląg.

Dr Zaborowski zaproponował 4 warianty korekty obecnych granic województw. Ale nie to, jak stwierdził podczas spotkania, jest najważniejsze, lecz uzasadnienie, dlaczego potrzebujemy korekty.

Otóż wśród założeń reformy leży dążenie do równowagi wielkościowej; łączenie regionów na zasadzie wspólnoty interesów, a nie podległości funkcjonalnej; przywrócenie jednolici średnich regionów obecnie rozciętych granicami; zachowanie spójności historyczno-kulturowej i odpowiednia korekta nazewnictwa.

Elbląg urośnie

Jak w tych wariantach wygląda przyszłość województwa warmińsko-mazurskiego?

Otóż w wariantcie I, w którym nie powstają nowe województwa, a jest tylko powściągliwa korekta obecnego stanu rzeczy, Elbląg znalazłby się w granicach woj. pomorskiego. Dlaczego? Autor tłumaczy to w następujący sposób: — Obecnie większość

OLSZTYN NIE STRACI, A ELBLĄG MOŻE ZYSKAĆ



Musimy dokonać korekty podziału terytorialnego kraju – mówi dr Łukasz Zaborowski

jego regionu, zwanego Powiślem, znajduje się w województwie pomorskim. Sam Elbląg trafił do warmińsko-mazurskiego wbrew wyraźnej artykułowanej woli mieszkańców. Dodatkowym czynnikiem przeniesienia Elbląga do województwa pomorskiego jest znacznie mniejsza odległość od Trójmiasta niż od Olsztyna. Jest to zresztą powrót do granicy województw sprzed roku 1975. Korzyścią jest też ujęcie w jednym województwie całego wrażliwego obszaru Żuław. Wadą – pomniejszenie województwa warmińsko-mazurskiego.

W wariantcie II (powstają cztery nowe województwa) jako duże miasto, choć o niewielkim zapleczu, do

stawki ośrodków wojewódzkich dołącza Elbląg, który byłby też już w granicach woj. pomorskiego.

Co ekspert chce zrobić z nami w III wariantcie, który zakłada powstanie aż 22 województw? Otóż nasz region byłby województwem malborsko-mazurskim albo elbląsko-olsztyńskim z dwoma ośrodkami wojewódzkimi: Olsztynem i Elblągiem, a w skład województwa weszłoby jeszcze Powiśle elbląskie – po wschodniej stronie Wisły. To powiększenie województwa pozwala z kolei zwrócić Nowe Miasto Lubawskie woj. kujawsko-pomorskiemu.

Ostatni IV wariant zakłada powstanie 12 województw. Nasze nazywałoby się pomorsko-mazurskie z dwoma

ośrodkami wojewódzkimi: Olsztynem i Elblągiem oraz ośrodkiem metropolitarnym, którym byłoby Trójmiasto. A więc byłoby połączeniem pomorskiego i warmińsko-mazurskiego z poprawką na granicy południowej, bo Działdowo miałoby trafić w granice kujawsko-mazowieckiego – inaczej nadwiślańskie.

Najpierw dyskusja

Bez woli politycznej nie będzie żadnych zmian. Ale raport już wywołał dyskusję.

— Jeśli w obiegu publicznym pojawia się bardzo poważny raport, firmowany przez bardzo poważną instytucję, to musimy uczestniczyć w tej dyskusji – uważa Jerzy Szmit, polityk PiS i prezes fundacji im. Piotra Poleskiego.

— Bo rzeczywiście, kiedy 25 lat temu powstał ten podział, było dużo wątpliwości, krytyki. Były dywagacje, czy Elbląg powinien znaleźć się w województwie pomorskim, a Elk w województwie podlaskim. Dlatego musimy brać udział w tej dyskusji, słuchać i zastanawiać, co zrobić, żeby znaleźć argumenty, że my jako województwo warmińsko-mazurskie, w dużym kształcie, mamy swoje miejsce na tej mapie, żeby było to dobre miejsce do życia dla naszych mieszkańców. Musimy uświadomić sobie, że żyjemy w świecie konkurencji i ta konkurencja dotyczy również województw i miast.

Zdaniem dr. Zaborowskiego wprowadzenie zmian można byłoby rozważyć wraz z nową, unijną perspektywą finansową, a więc rokiem 2028. Jednak im wcześniej wprowadzimy zmiany, tym lepiej, bo rozwarstwienia rozwojowe narastają.

— To jest jeden z kluczowych problemów polskiej przestrzeni – podkreśla dr Łukasz Zaborowski. — Nie jest widoczny z punktu widzenia Warszawy, Krakowa czy Gdańska; tam są zadowoleni z tego, co się dzieje. Ale nawet z punktu widzenia Olsztyna, który jest wprawdzie miastem wojewódzkim, ten problem jest widoczny. Nie ma na co czekać. Nie nawołuję też do całościowej, wielkiej reformy, tylko do pewnej korekty podziału terytorialnego.

Według dr. Zaborowskiego to, co powinniśmy zrobić przede wszystkim, to dokonać korekty wielkości największego województwa, czyli mazowieckiego, usunąć granice, które rozcinają nie tylko regiony, ale nawet funkcjonalne obszary miejskie. To przypadek Elbląga i Białej, gdzie granice województw przebiegają kilka kilometrów od miast. A także odtworzenie pewnych regionów, które pod względem historyczno-kulturowym oraz funkcjonalnym nadal wyodrębniają się w przestrzeni kraju, jak tzw. region aglomeracji staropolskiej (Kielce i Radom) oraz region Pomorza Środkowego (Koszalin i Słupsk). Do tego przywrócenie statusu wojewódzkiego kilku miastom.

Zachowana od grzechu

Ten piękny fragment zaczerpnięty z bulli „Ineffabilis Deus” (1854) błogosławionego papieża Piusa IX tłumaczy podstawowe przesłanki dogmatu, na mocy którego w Kościele katolickim 8 grudnia, każdego roku, obchodzimy uroczystość Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny. Dlaczego właśnie 8 grudnia? Wyjaśnienie jest proste – skoro 8 września Kościół wspomina Narodzenie Najświętszej Maryi Panny, to dziewięć miesięcy wcześniej musiało nastąpić Jej wyjątkowe poczęcie. Wtekście Piusa IX czytamy też: „Ogłaszamy, orzekamy i określamy, że nauka, która utrzymuje, iż Najświętsza Maryja Panna od pierwszej chwili swego poczęcia – mocą szczególnej łaski i przywileju wszechmocnego Boga, mocą przewidzianych zasług Jezusa Chrystusa, Zbawiciela rodzaju ludzkiego – została zachowana nietknięta od wszelkiej zmazy grzechu pierwotnego, jest prawdą przez Boga objawioną i dlatego wszyscy wierni powinni w nią wytrwale i bez wahania wierzyć. Tym samym kto by tej prawdzie zaprzeczał, sam wyłączyłby się ze społeczności Kościoła, stałby się odstępcą i winnym herezji”. Te słowa nie pozostawiają marginesu interpretacji dla katolików – Maryja od momentu swojego poczęcia została zachowana nie tylko od wszelkiego grzechu, którego mogłaby się dopuścić, ale również od dziedzicznego grzechu pierwotnego. Treść dogmatu o Niepokalanym Poczęciu Maryi mówi nam więc, że rodzice Maryi – Joachim i Anna – poczęli swoją Córkę, która została przez Boga zachowana od jakiegokolwiek zmazy.

Kto Ty jesteś?

Prawdę o Niepokalanym Poczęciu Maryja niejako sama potwierdzała w swych objawieniach, które zostały zatwierdzone przez Kościół: w Paryżu, Lourdes i w Gietrzwałdzie. I tak w Paryżu od lipca do grudnia 1830 r. siostra Katarzyna Labouré, młoda nowicjuszka, dostąpiła zaszczytu rozmawiania trzykrotnie z Matką Bożą. W tymże roku Matka Boża przy Rue du Bac w stolicy Francji objawiła się nowicjuszce ze Zgromadzenia Sióstr Miłosier-

NIEPOKALANA

„NA SAMYM TEDY POCZĄTKU I PRZED WSZYSTKIMI WIEKAMI WYBRAŁ BÓG I SWEMU SYNOWI PRZEZNACZYŁ MATKĘ, Z KTÓREJ WCIELONY PO SZCZĘŚLIWYM WYPEŁNIENIU SIĘ CZASÓW MIAŁ SIĘ NARODZIĆ. I UMIŁOWAŁ JĄ BÓG MIŁOŚCIĄ WYŻSZĄ NIŻ KOGOKOLWIEK ZE STWORZEŃ W STOPNIU TAK WIELKIM, IŻ PO PROSTU W NIEJ SAMEJ ZNALAZŁ NAJPEŁNIEJSZE UPODOBANIE. A PRZETO DALEKO WIĘCEJ NIŻ KOGOKOLWIEK Z DUCHÓW ANIELSKICH I WSZYSTKICH INNYCH NIEBIAN OBSYPAŁ JĄ OBFITOŚCIĄ DARÓW ZACZERPNIĘTYCH ZE SKARBNI CY BÓSTWA W SPOSÓB TAK CUDOWNY, ŻE ONA SAMA USTAWICZNIE BYŁA WOLNA OD JAKIEJKOLWIEK SKAZY GRZECHOWEJ, A CAŁA PIĘKNA I DOSKONAŁA JAŚNIAŁA TAK WIELKĄ NIEWINNOŚCIĄ I ŚWIĘTOŚCIĄ, O JAKIEJ PO BOGU U NIKOGO INNEGO NAWET POMYŚLEĆ NIE MOŻNA, A KTÓREJ NIKT POZA BOGIEM CHOĆBY JUŻ TYLKO UMYŚŁEM DOSIĘGNAĆ NIE ZDOŁA”.

dzia Świętego Wincentego à Paulo Katarzynie – obecnie świętej – prosząc ją, aby rozpowszechniła tak zwany Cudowny Medalik. 27 listopada tegoż roku siostra Katarzyna ujrzała Maryję jako Królową Nieba, podnoszącą ku Bogu kulę ziemską. Maryję okrywała biała szata, od głowy spływał do stóp błękitny welon, a z dłoni tryskały snopy jasnych promieni. Najświętsza Dziewica rzekła do Katarzyny: „Kula, którą widzisz w mych rękach, to świat, to każda ludzka dusza. Promienie z mych rąk spływając, to łaski, jakie zlewam hojnie na tych, którzy o nie proszą”. Potem dookoła Maryi ukazał się owalny napis jaśniejący złotymi literami: „O Maryjo bez grzechu poczęta, módl się za nami, którzy się do Ciebie uciekamy”, a po chwili obraz, który siostra miała przed sobą, odwrócił się i nowicjuszka zobaczyła rewers – znak krzyża z literami IM (Immaculata Maria – Niepokalana Maryja) oraz dwa serca: jedno z koroną cierniową, drugie z koroną z róż, przebite mieczem, które są interpretowane jako miłość Jezusa i Maryi do ludzi oczekujących na łaski. Następnie zakonnica usłyszała ponownie głos Maryi: „Postaraj się o wybić i rozpowszechnienie medalika według tego wzoru. Wszyscy, którzy będą go nosić z ufnością i wiarą, otrzymają wiele łask”. Medalik ten, powszechnie znany, noszony jest przez miliony

wiernych. Do śmierci Katarzyny w 1876 r. liczba rozdanych medalików wynosiła miliard, a co roku cudowne medaliki nabywają kolejne osoby na całym świecie.

Kolejne potwierdzenie dogmatu o Niepokalanym Poczęciu miało miejsce 25 marca 1858 r. w uroczystość Zwiastowania w Lourdes. Matka Boża zjawiła się ubogiej pasterce, Bernadecie Soubirous, późniejszej świętej, w Grocie Massabielskiej. Kiedy dziewczynka zapytała Ją o imię, otrzymała odpowiedź: „Jam jest Niepokalane Poczęcie”. Biskup miejsca oraz lokalny kler nie mogli zrozumieć tej wypowiedzi, uważając ją za źle wyrażoną w języku francuskim, a więc niepewną, którą trzeba na wszelki wypadek zakwestionować, ale pasterka z uporem powtarzała swoją wersję. Opisuje dobrze ten fragment objawień Franz Werfel w powieści Pieśń o Bernadecie. Tymczasem były to bardzo ważne słowa, ponieważ mijały zaledwie 4 lata od ogłoszenia przez papieża Piusa IX dogmatu o Niepokalanym Poczęciu Maryi, który budził pewne pytania natury dogmatycznej i kontrowersje. Warto zauważyć, że pojęcie „Niepokalane Poczęcie” nie mogło być zrozumiałe dla wiejskiej dziewczynki ani jej znane.

Maryja objawiła się także jako Niepokalana w roku 1877 r. w Gietrzwałdzie, na Warmii. 1 lipca 1877 r., w dniu Pierwszej Komunii

Świętej młodziutkiej wizjonerki Justyny Szafryńskiej, dziewczynka również zapytała: „Kto Ty jesteś?”. Wtedy usłyszała odpowiedź identyczną, jaką 19 lat wcześniej otrzymała Bernadetta Soubirous w Lourdes: „Ja jestem Niepokalane Poczęcie”.

W czasie objawień Matki Bożej w Fatimie w 1917 r. trójka dzieci – Franciszek, Hiacynta i Łucja – również usłyszała znamienne słowa, których same sobie nie mogłyby wymyślić. Mianowicie Matka Boża, nawiązując do przywileju Niepokalanego Poczęcia, poprosiła o modlitwę w intencji nawrócenia ludzkości i poleciła praktykę nabożeństwa do swojego „Niepokalanego Serca”. Obiecała również, że „w końcu moje Niepokalane Serce zatriumfuje”.

Bóg w ciągu godziny na wyciągnięcie ręki

W 1946 r. ponownie, najpierw w Montichiari, a potem – w następnych latach – w położonej nieco na uboczu dzielnicy Fontanelle Matka Boża, prawdopodobnie wielokrotnie miała ukazywać się Pierinie Gilli, pielęgniarce zmiejscowego szpitala. Piszę „prawdopodobnie”, ponieważ

na kult Matki Bożej Róży Duchownej z Fontanelle w Montichiari. Jednak objawienia Pieriny Gilli podpadają nadal pod formułę „non constat de supernaturalitate”, co oznacza, iż Kościół nadal nie uznaje nadprzyrodzonego pochodzenia przesłania włoskiej mistyczki. Objawienia te jednak są już powszechnie znane, a słowa Matki Bożej skierowane do Pieriny Gilli są praktykowane przez coraz szersze rzesze wiernych. Otóż Matka Najświętsza miała powiedzieć jej: „Życzę sobie, aby każdego roku w dniu 8 grudnia, w południe obchodzono Godzinę Łaski dla całego świata. Dzięki modlitwie w tej godzinie zesłę wiele łask dla duszy i ciała. Będą masowe nawrócenia. Dusze zatwardziałe i zimne jak marmur poruszone będą łaską Bożą i znów staną się wierne i miłujące Boga. Jest moim życzeniem, aby ta Godzina była rozpowszechniona. Wkrótce ludzie poznają wielkość tej Godziny Łaski. Jeśli ktoś nie może w tym czasie nawiedzić kościoła, a będzie modlił się w południe w domu, ten także otrzyma za moim pośrednictwem wiele łask. Każdy, kto będzie modlił się w tej intencji i wylewał

godz. 12 a 13 „niebo staje nad nami otworem” i każda prośba będzie wysłuchana. Z tej racji w wielu świątyniach w naszym kraju są organizowane specjalne nabożeństwa, na których gromadzą się rzesze ludzi.

Ponadto wydaje się, że nowe badania teologiczne i doktrynalne dotyczące przeżyć mistycznych Pieriny zmierzają w stronę potwierdzenia ich wiarygodności. Ks. prof. Andrzej Kobyliński z Uniwersytetu Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Warszawie podchodzi jednak do tych objawień z dużym dystansem, twierdząc w swym artykule „Godzina łaski. Prawda czy fałsz?”, że „Godzina łaski jest jednym z nowych zjawisk na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci. Wymaga więc pogłębionej oceny ze strony filozofii religii, antropologii czy etyki”.

Wydaje się jednak, że modlitwy zanoszone w tej godzinie przez ludzi, o ile ta godzina nie przedstawia dla nich jakiegoś „magicznego czasu”, mogą przecież być wysłuchane niezależnie od objawień, gdyż warunkiem wysłuchanych modlitw jest między innymi, jak uczy Kościół, wiara, czyste sumienie, modlitwa w imię Jezusa, wytrwałość, postawa wdzięczności, bezinteresowność, dobroć rzeczy, o które się modlimy. Każda bowiem godzina jest dobra na modlitwę, o ile te warunki są spełnione.

Wielu wiernych się zastanawia, czy w uroczystość Niepokalanego Poczęcia NMP 8 grudnia trzeba iść do kościoła, czyli czy 8 grudnia wiernych obowiązuje uczestnictwo we Mszy Świętej. Zgodnie z prawem kanonicznym 8 grudnia, czyli w uroczystość Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny, katolicy mają obowiązek uczestniczyć w Eucharystii, w wielu krajach jest to dzień świąteczny (Włochy, Hiszpania). Jednak na mocy dekretu Kongregacji ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów z 4 marca 2003 r. na terenie Polski zniesiony został obowiązek uczestniczenia 8 grudnia we Mszy Świętej, ponieważ nie jest to dzień ustawowo wolny od pracy. Oznacza to, że 8 grudnia nie ma obowiązku uczestniczenia we Mszy Świętej. Jeśli jednak jest taka możliwość, wierni tego dnia powinni wziąć udział w Eucharystii.

ZDZISŁAWA KOBILIŃSKA

Archiwum prywatne

Wielu katolików nosi Cudowny Medalik, znany też jako Medalik Niepokalanego Poczęcia

Kościół nie zaaprobował tych, jednak coraz bardziej znanych i „popularnych”, objawień. Owszem, biskup Brescii 7 grudnia 2019 r. w czasie celebracji uroczystej Eucharystii w parafii Fontanelle di Montichiari promulgował dekret powołujący do istnienia w tej miejscowości, po uzyskaniu odpowiedniej zgody Stolicy Apostolskiej, diecezjalnego Sanktuarium Maryjnego Róży Mistycznej Matki Kościoła i zezwolił

ły pokuty, odnajdzie pewną drabinę niebieską, przez me macierzyńskie Serce będzie też miał zapewnioną opiekę i łaskę”.

W Polsce także promuje się od kilkudziesięciu lat Godzinę Łaski jako jedną szczególną godzinę w roku, gdy „niebo pochyla się tak nisko nad ziemią, że Bóg jest na wyciągnięcie ręki”. Zdaniem zwolenników tej formy modlitewnej 8 grudnia każdego roku między

8 - 14 grudnia 2023

tv

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV

Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl. Redaktor naczelny: Sławomir Grzmieł ISSN 1643-2460 - Skład komputerowy: Magraf sp.j.

Poniedziałek

22:40

TVN 7

Interstellar
SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., Islandia, 2014.

W oparciu o naukowe teorie Kipa Thorne’a Christopher Nolan, zrealizował imponujące dzieło o międzygwiazdnej podróży do granic kosmosu. Gwiazdorska obsada filmu wcieli się w rolę zespołu naukowców, którzy dokonują niemożliwego, podróżując nowo odkrytym tunelem czasoprzestrzennym, przekraczając tym samym granice wyznaczone wcześniej przez podróże kosmiczne i docierając do innego wymiaru.

POZOSTAŁE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 20:00

Piątek

20:00

TVP KULTURA

Papierowy księżyc
Dramat, USA, 1973.

Moses Pray jest drobnym oszustem, podającym się za wędrownego sprzedawcę luksusowych wydań Biblii. By zarobić na skromne utrzymanie wystarcza mu skrupulatna lektura gazetowych nekrologów i proste narzędzia drukarskie. Dzięki tym pierwszym wyszukuje niedawno owdowiiałe kobiety, dzięki tym drugim zamieszcza na tytułowej stronie Biblii ozdobne dedykacje od ich zmarłych mężów. Za sprawą swego uroku osobistego udaje mu się przekonywać eks-żony, że ich mężowie niedługo przed śmiercią zamawiali dla nich Biblię.

POZOSTAŁE DATY EMISJI: SOBOTA, 23:40

Wtorek

21:35

TVN

Zaginiona dziewczyna
Thriller, USA, 2014.

W dniu piątej rocznicy ślubu Nick Dunne (w tej roli Ben Affleck) zawiadomia, że jego żona Amy (Rosamund Pike) zaginęła. Z upływem czasu, pod presją policji i stale rosnącego zainteresowania mediów, ukazywany przez Nicka obraz szczęśliwej rodziny zaczyna pękać. Wkrótce mężczyzna staje się głównym podejrzanym w sprawie o morderstwo żony. Nick, wspierany przez swą siostrę, próbuje dowieść, że jest niewinny. Film powstał w oparciu o bestsellerową powieść kryminalną Gillian Flynn.

Sobota

20:00

TVP KULTURA

Na noże
Komedia kryminalna, USA, 2019.

Pisarz Harlan Thrombey, wzięty autor powieści kryminalnych, został znaleziony martwy w swej luksusowej posiadłości, nazajutrz po 85. urodzinach. Cała rodzina uczestniczyła w tej uroczystości. Dochodzenie prowadzi detektyw Benoit Blanc, słynący z niezwyklej skrupulatności i niekonwencjonalnych metod działania. Według niego to właśnie rodzina jest w kręgu najbardziej podejrzanych osób, łącznie z oddaną służącą pisarza. Docieklivy detektyw przepytuje więc wszystkich gości, nikogo nie oszczędzając. Okazuje się, że każdy z nich ma coś na sumieniu.

POZOSTAŁE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 2:20

Środa

0:45

TVN

Matrix
Akcja, SF, USA, 1999.

Thomas Anderson (Keanu Reeves) wiedzie podwójne życie - na co dzień pracuje w koncernie Meta Cortechs jako programista, prywatnie jest genialnym hakerem, działającym pod pseudonimem Neo. Pewnego dnia nawiązuje z nim kontakt tajemniczy Morfeusz (Laurence Fishburne) - człowiek, który obiecuje, że odkryje przed nim prawdę o rzeczywistości, w której żyją. Neo przystaje do grupy Morfeusza i powoli sam dostrzega, że w jego dotychczasowym życiu coś było nie tak, że cały czas ktoś nim kierował.

POZOSTAŁE DATY EMISJI: PIĄTEK, 22:20

Niedziela

0:55

TVP 2

Chce się żyć
Dramat, Polska, 2013.

Bohaterem filmu jest Mateusz, cierpiący na porażenie mózgowe. Podejmuje on walkę o godność i prawo do normalnego życia. Mimo choroby i trudności w komunikacji ze światem zewnętrznym, udowadnia wszystkim, jak wiele może zdziałać siła ludzkiego ducha. Urodził się z poważnym defektem. Lekarze nie dawali mu żadnych szans. Jego rodzice nie mogli się jednak pogodzić z lekarską diagnozą. Od początku wierzyli, że ich syn, mimo kalectwa jest w pełni sprawny intelektualnie. Mateusz dorasta w miłości, otoczony troskliwą opieką najbliższych.

Czwartek

20:05

TVP KULTURA

Billy Elliot
Komediodramat, Wielka Brytania, 2000.

Billy jest rozmiłowany w tańcu i muzyce, słucha płyt starszego brata, próbuje grać na pianinie. Jednak, jak na chłopaka przystało, zamiast uczęszczać na lekcje muzyki, Billy trenuje boks, choć w tej dziedzinie nie odnosi żadnych sukcesów. Kiedy pewnego dnia chłopak idzie na swoje zajęcia, w tej samej hali, gdzie znajduje się ring, odbywają zajęcia z baletu prowadzone przez ekscentryczną panią Wilkinson. Zastłuchany w dźwiękach muzyki i patrzący na tańczące kilkuletnie baletnice, nie może oprzeć się pokusie i dołącza do nich.

PIĄTEK • 8 grudnia

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:15 Dziedzictwo - serial
06:05 Złoty chłopak - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obycz.
09:40 Komisarz Alex - serial krym.
10:35 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Kuchnia Jagiellonów
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Zdumiewające Indie - Himalaje: sam szczyt - dok., Niderl., 2011
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
15:00 Wiadomości; Pogoda
15:20 ALARM! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial

TVP 2

05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial kom.
07:30 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Nie taka prosta historia - Pan Tadeusz - magazyn, 2022
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany
15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział - serial

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:35 Szpital - program obycz.
15:40 Doradca smaku - Schab w sosie musztardowo-tymiankowym - program kulinarny
15:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
17:55 Zapisane w gwiazdach - program
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
12:50 Wydarzenia - program informacyjny
13:20 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:30 O Polsce z oddali - Stefano Barilacchi - rozmowa
08:05 Wydarzenie aktualne
08:35 Informacje kulturalne
09:00 Oskar i pani Róża - fab., Franc., 2009
11:00 Przeprowadzki - serial
12:05 Celnik Rousseau albo wstęp do nowoczesności - dok., Franc., 2016
13:15 T.S. Eliot - w poszukiwaniu szczęścia - dok., Kan., 2019
14:15 Gwiazdy tamtych lat - Lidia Korsakówna - dok., 1997
14:55 Gwiazdy tamtych lat - Jarema Stępowski - dok., 1993
15:45 Informacje kulturalne
16:15 Gangsterzy i filantropi - kom., Polska, 1963
18:00 Jazz.pl - Maciej Obara Quartet - koncert, 2023
19:35 Zaginione-odnalezione - Madonna z Dzieciątkiem

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
08:00 Nash Bridges - serial kryminalny
09:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:00 Zaklinaczka duchów - Melinda bada sprawę niewyjaśnionego porwania, co może ją narazić na większe niebezpieczeństwo, niż się wcześniej spodziewała.
14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
16:00 Kurierzy - Kurier Adam (Patrik Cebulski) wciąż ma problemy ze Strażą Miejską - to kara za jego romans z żoną komendanta.
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy
06:55 Szpital - program obycz.
07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
10:45 Magia Świąt
10:50 Zapisane w gwiazdach - program
11:50 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy
12:50 Szpital - program obycz.
13:50 Sąd rodzinny - program sądowy
14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
15:50 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny
16:55 Szpital - Pacjentką dr Anny Nowickiej jest kobieta, która poważnie raniła się w głowę.
17:50 Magia Świąt
18:00 Młodość na zamówienie - program lifestyleowy
18:30 Lego Masters - program rozrywkowy

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu - film akcji
08:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
09:00 Pierwsza miłość - serial obycz.
09:50 Łowcy skarbów. Kto da więcej
10:50 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
12:55 Gliniarze - serial paradok.
13:55 Na ratunek 112 - serial
14:50 Wydarzenia
15:25 Uroczysko
15:55 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
16:00 Sekrety rodziny - program obyczajowy
18:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej
19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
20:00 Uroczysko
22:05 Sprawiedliwi - Wydział Krym.
00:05 Love Island. Wyspa miłości
02:05 Interwencja - magazyn reporterów
02:25 STOP Drogówka - serial policyjny
03:25 Disco Polo Life
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy

TV Trwam

09:35 Święty na każdy dzień
09:45 Jestem Mamą
10:00 Inf. dnia
10:15 Otto Schimek wiemy sumieniu
11:25 Głos Polski
11:35 Kolor Boga
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Ludwig Maria Grignon de Montfort
13:15 Ślaskie ślady Świadka Prawdy - błogosławiony Ryszard Henkes SAC
13:30 Msza święta
14:20 Advent na serio
14:45 Drzewo Jessego z Offczarkiem
14:55 Słowo życia
15:00 Modlitwa do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w Wierze
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Siódmy Sakrament
16:40 Prosto o gospodarce
17:00 Opiekuńcze skrzydła - Hospicjum św. Anny w Lubartowie
17:30 Geopolityka
17:55 Poczet Wielkich Polaków
18:00 XXXII Rocznicą powstania Radia Maryja
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyznę
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Inf. dnia

eprasa.pl 4b0f32233d

SOBOTA • 9 grudnia	
TVP 1	TVP 2
05:45 Balans bieli - magazyn 06:20 Janka - Wypadek - serial, Niemcy, Polska, 1989 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 wojsko-polskie.pl - rep. 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:10 Fascynujące miejsca - Fascynujące Wogezy - bociania dolina - dok., Niemcy, 2014 09:30 Komisarz Alex - serial krym. 10:30 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Wiesz czy nie wiesz? - teleturniej 12:30 Najgorszy rewolwerowiec Dzikiego Zachodu - kom., USA, 1968 14:10 Z pamięci - Jan Zachwatowicz - felieton	04:55 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 06:35 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obycz. 07:25 Pytanie na śniadanie 12:00 Zrzuñowani odbudowani - magazyn 12:40 Rytm Dwojki - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:15 Wędrowiec Polski - Wolin - rep., 2023 17:50 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama - program inf. 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy 19:35 Informacje kulturalne 20:00 Gwiazdy The Voice - koncert, 2023
	
14:25 Okrasa łamie przepisy 14:55 Chłopi - serial, Polska, 1972 15:55 Rolnik szuka żony 17:00 Teleexpress; Pogoda 17:35 Ojciec Mateusz - serial 18:25 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton 18:40 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda; Sport 20:15 ALARM! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial krym. 21:30 Hit na sobotę - Jack Strong - sens., Polska, 2014 23:50 Szkoła melanzu - kom., USA, 2019 01:40 Cena zemsty - akcja, USA, 2018 03:20 Jaka to melodia? 04:50 Z pamięci - Jan Zachwatowicz - felieton	21:30 Kręciś mnie - kom., Belgia, Franc., 2018. Na pogrzebie matki znajomego podrywacz Jocelyn dostaje klucze do mieszkania zmarłej kobiety. Kiedy akurat siedzi na jej wózku inwalidzkim, do domu zagląda opiekunka, śliczna Julie, która od razu wpada mu w oko. Niebawem sytuacja się komplikuje... 23:30 Gwiazdkowa randka mojego taty - obycz., Wlk. Bryt., 2020. Bohaterami filmu są owdowiały ojciec i jego córka. Coraz trudniej mu znaleźć wspólny język z dorastającą pociechą. 01:15 Wojownik - dramat, USA, 2011 03:40 Gloria - serial kryminalny

TVN
05:45 Uwaga! - program interwencyjny 06:00 New Looney Tunes II - animacja 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obyczajowy, Polska 13:20 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy 15:00 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Klingenthal 18:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - program interwencyjny

20:00 Dwa tygodnie na miłość - kom., USA, 2002. Milioner George Wade zbyt często zatrudnia nowych radców prawników, same piękne kobiety, których wiedza prawnicza pozostawia wiele do życzenia... 22:15 Wytańczyć marzenia - obycz., USA, 2006. Oparta na faktach historia uznanego na arenie międzynarodowej tancerza Pierra Dulane. 00:45 Doktor Sen - horror, Wlk. Bryt., USA, 2019 04:05 Rzeczy, których nie nauczyłeś mnie ojciec - serial, Polska 04:35 Uwaga! - program interw. 04:50 Nauka jazdy - program edukacyjny 05:15 Recepta na stary dom


POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:35 Król i ja - USA, 1999 10:10 Ewa gotuje - program kulinarny 10:40 Bogaty Dom - Biedny Dom - program parok. 11:40 Bogaty dom - Biedny Dom 12:40 Zwierzaki - dokument 13:10 Drwale i inne opowieści Bieszczad 13:40 Polacy za granicą - spotkanie z ciekawymi ludźmi 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Więzienie - program parokulturalny 17:45 Chłopaki do wzięcia - Pochodzą z małych wsi i miasteczek, nie są zbyt zamożni, mimo to z niezachowaną wiarą poszukują partnerkę na całe życie. 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Prezydenci i Premierzy - rozm. Jarosława Gujały 19:45 Sport; Pogoda

20:05 Epoka lodowcowa: Wędrowka kontynentów - anim., USA, 2012 21:55 Gra dla dwojga - romans, szpiegowski, USA, Niemcy, 2009. Claire Stenwick (Julia Roberts) i Ray Koval (Clive Owen) mają za zadanie zdobycie informacji o produkcie, który przyniesie fortunę tej firmie, która opatentuje go jako pierwsza. 00:45 Volta - kom. krym., Polska, 2017 03:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:00 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje


TVP Kultura
07:00 Będzie weselej - koncert, 1973 08:10 Tamte lata, tamte dni - Krystyna Tkacz - magazyn 08:50 Informacje kulturalne 09:15 Henryk Mikołaj Górecki - III Symfonia „Symfonia pieśni żałobnych” - koncert, 2001 10:25 Wydarzenie aktualne 10:55 Forman vs. Forman - dok., Franc., Czechy, 2019 12:25 Serialowa nostalgia - Wojna domowa - serial 13:50 Gangsterzy i filantropi - kom., Polska, 1963 15:30 Camerimage, 2023 - Pablo Larrain 16:00 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Paolo Del Bianco - rozmowa 16:35 Chef Flynn - najmłodszy kucharz świata - dok., USA, 2018 18:10 Retro kino - Pepe Le Moko - fab., Franc., 1937

20:00 Bilet do kina - Na noże - kom. kryminalna, USA, 2019 ● 22:15 Informacje kulturalne 22:45 KFFPP Opole - '83 - Perfect - koncert, 2007 23:40 Wieczór kinomana - Pierwszy księżyc - dramat, USA, 1973 ● 01:35 Galeria sztuki na ekranie - Canaletto i sztuka Wenecji - dok., Wlk. Bryt., 2021 02:35 Kino nocne - Wszystkie nieprzespane noce - dok., Polska, Wlk. Bryt., 2017 04:35 Wydarzenie aktualne 05:20 Tamte lata, tamte dni - Krystyna Tkacz - magazyn, 2021 05:45 Jeszcze więcej kultury


TV Puls
06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. 06:55 Kobra - oddział specjalny - Pewnego dnia Semir musi ruszyć w pościg za Pauliem Meinhardem - człowiekiem podejrzanym o morderstwo. Sprawa nie jest łatwa, ponieważ Meinhard za wszelką cenę próbuje udowodnić, że jest niewinny. 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Karolina to 34-letnia atrakcyjna nauczycielka chemii. Jej matka Wiktorii od lat próbuje namówić ją na znalezienie męża. Aby ukrocić temat, kobieta dogaduje się ze swoim przyjacielem Kacprem

20:00 Umysł przestępcy - akcja, USA, Wlk. Bryt., 2016. Agent CIA, Bill Pope (Ryan Reynolds), wykonuje w Londynie ważne i niebezpieczne zadanie. Tropi groźnego hakera... 22:10 Ocean ognia - akcja, USA, Wlk. Bryt., Chiny, Franc., 2018 00:25 Na krawędzi - akcja, USA, 1993 03:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Z archiwum policji - program kryminalny 05:00 Dyżur - serial medyczny


TVN 7
05:00 Szkoła - Grzesiek dostaje zadanie pocałowania najbrzydszej dziewczyny w klasie. 06:05 Wiza na miłość: na odwrót - program 07:00 Wyluzuj, Scooby-Doo! - serial animowany, USA 07:35 Zemsta futrzaków - kom., USA, 2010 09:20 Ten moment - program obyczajowy 09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:00 Nastolatki rządzą... kasą - program obyczajowy 16:00 Johnny English - kom., Franc., Wlk. Bryt., USA, 2003 17:50 Grinch: Świąt nie będzie - film rodzinny, USA, 2000. Grinch jest nie tylko brzydki, kosmaty i zielony, na domiar złego jest też wiecznie niezadowolony. Jego jedynym towarzyszem jest gadający pies Max.

20:00 Jestem legendą - SF, USA, 2007. Robert Neville (Will Smith) to genialny naukowiec, ale nawet on nie potrafił opanować strasznego wirusa... 22:15 Gniew oceanu - katastrof., USA, 2000. W 1991 roku, trzy fronty atmosferyczne wywołały jeden z najpotężniejszych sztormów zeszłego stulecia. 00:50 Dzień próby - sens., USA, 2001. Przed trzynastu laty, gdy detektyw sierżant Alonzo Haris (Denzel Washington) zaczął służyć w policji wierzył, że zło można zwyciężyć stosując się do litery prawa. 03:25 Nagi instykt przetrwania - reality show


TV 4
06:00 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 11:00 Twoja Twarz Brzmi Znajomo - program muzyczno-rozrywkowy 13:00 Ninja Warrior Polska - program rozrywkowy 14:50 Czas na lepsze - serial parokulturalny 15:00 Żony Warszawy - reality show 16:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 17:00 STOP Drogówka - serial policyjny 18:00 Policjantki i Policjanci - serial parok. 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 Love Island. Wyspa miłości - reality show 02:05 Interwencja - magazyn reporterów 02:25 STOP Drogówka - serial policyjny 03:25 Disco Polo Life 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcia 10:20 Sekrety mnichów 10:35 Słowo życia 10:40 Polski Punkt Wiedzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Powołanie w powołaniu 12:50 Słódny Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta 14:30 Przegląd Tygodnika „Niedziela” 14:35 Słowo życia 14:40 Święty na każdy dzień 14:45 Jak wygrać małżeństwo 15:00 Wyszynski 15:30 Wierzę w Boga 15:50 Adwent na serio 16:00 Inf. dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europ. 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Drzewo Jesego z Oficzką 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Inf. dnia


NIEDZIELA • 10 grudnia	
TVP 1	TVP 2
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski - talk-show prof. Jana Miodka 06:25 wojsko-polskie.pl - rep. 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień 08:30 Zakochać się w Polsce 09:05 Okrasa łamie przepisy 09:45 K-9: Łowcy skarbów - fab., USA, 2014 11:30 Welon, fura i brawura 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański, Watykan 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Każde życie jest cudem - Antoni - chłopiec z krótkimi rączkami, który odczuwa mówienia „nie da się” - reportaż 13:15 Raj na Ziemi. Dziewicza planeta - dok., Wlk. Bryt. 14:10 Z pamięci - Jan Zachwatowicz - felieton	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 06:35 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy 07:30 Pytanie na śniadanie 11:50 Paspordy Wolności. Wizytówki 12:00 Cztorej muszkieterowie - przygodowy, Hiszp., USA, 1974 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole, 2024 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:15 Na sygnale - serial fabularyzowany 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:50 Na sygnale - serial fabularyzowany
	
14:25 Komisarz Alex - serial krym. 15:20 Poszukiwany, poszukiwana - kom., Polska, 1972 17:00 Teleexpress; Pogoda 17:35 Wiesz czy nie wiesz? - teleturniej 18:40 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda; Sport 20:20 Konopacka. Walka o złoto. - fab., Polska, 2023 21:30 Rolnik szuka żony - reality show 22:30 Strefa starcia - program publicystyczny 23:00 Mężczyzna moich marzeń - kom., Franc., 2002 00:40 Jack Strong - sens., Polska, 2014 02:55 Jaka to melodia? 04:40 Z pamięci - Jan Zachwatowicz - felieton	20:00 Postaw na milion - teleturniej 21:00 Władza - thriller, USA, 2013. Policjant Billy Taggart zostaje aresztowany za zabójstwo Mikeya Taveraza, którego oskarżono o zgwałcenie i zamordowanie 16-letniej dziewczyny. 23:00 Kino bez granic - Tajemnica anioła - fab., USA, 2019. Lizzie oplakuje śmierć córki, nie mogąc się pogodzić z tak bolesną stratą. Kiedy zaczyna wierzyć, że jej dziecko może nadal żyć - kompletnie traci kontakt z rzeczywistością. 00:55 Chce się żyć - dramat., Polska, 2013 ● 02:55 Kręciś mnie - kom., Belgia, Franc., 2018

TVN
05:45 Uwaga! - program interwencyjny 06:00 Tom i Jerry Show - film animowany 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:25 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy 12:00 Monster Trucks - przyg., USA, 2016 14:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 15:20 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Klingenthal 18:25 Milionerzy - program rozrywkowy 19:00 Fakty; Sport 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - program interw.

20:00 MasterChef - program kulinarno-rozrywkowy 21:35 Zjawa - przyg., USA, Hong Kong, Tajwan, 2015 00:50 Ghost in the Shell - SF, USA, Indie, Hong Kong, Chiny, Kan., 2017. Major (Scarlett Johansson) jest hybrydą człowieka i robota. Agentka wchodzi w skład elitarnej jednostki Section 9, która zajmuje się zwalczaniem terroryzmu i cyberprzestępczości. 03:15 Nastolatki rządzą... kasą - program obyczajowy 04:20 Uwaga! - program interwencyjny 04:35 Nauka jazdy - program edukacyjny 05:05 Recepta na stary dom - program edukacyjny


POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:45 Hotel Transylwania - anim., USA, 2012 09:45 Valerian i Miasto Tysiąca Planet - akcja, SF, Francja, Chiny, 2017 12:50 Epoka lodowcowa: Wędrowka kontynentów - anim., USA, 2012 14:50 Planeta Singli - kom. romant., Polska, 2016. Ania (Agnieszka Włodocha) jest uroczą, romantyczną, ale niezbyt pewną siebie nauczycielką, poszukującą idealnego mężczyzny na internetowych portalach randkowych. Przypadkiem spotyka showmana Tomka (Maciej Stuh) - rep. 17:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport; Pogoda 19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny

20:00 Spider-Man: Bez drogi do domu - USA, 2021 23:15 Aniołki Charliego: Zawrotna szybkość - akcja, USA, 2003. Trzy niezwykle seksowne Aniołki: Natalie Cook, Dylan Sanders i Alex Munday (Cameron Diaz, Drew Barrymore i Lucy Liu) powracają, by stawić czoła Madison Lee (Demi Moore), Aniołkowi, który zaprzędał duszę diabłu. 01:45 Escape Room - horror, USA, RPA, 2019. Szóstka nieznajomych staje się pionkami w sadystycznej grze na śmierć i życie. 03:55 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje


TVP Kultura
07:00 Informacje kulturalne 07:25 Urodzeni artyści - Aga i Janusz Prus - rep., 2020 08:00 Nabożeństwo ewangelickie w Wiele Głębach 09:05 Chef Flynn - najmłodszy kucharz świata - dok., USA, 2018 10:40 Rawhide - Incydent w wymiarowym mieście - western, USA, 1959 11:45 Tańcz dla ciebie. - dok., 2018 12:20 Trzeci punkt widzenia 13:00 Tęgodowa - melodramat, Polska, 1976 14:45 Wędrowiec Polski - Wolin - rep. 15:20 Wojna domowa - serial 16:45 Zaginione-odnalezione - Kazania Świętokrzyskie 17:15 Niedziela z... baletem - Wicзор galowy z okazji 200-lecia polskiego baletu - widowisko, 1985

20:00 Upadek Cesarstwa Rzymskiego - dramat historyczny, USA, 1964 23:05 Informacje kulturalne 23:35 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 00:15 Scena muzyczna - Bastarda - koncert, 2020 01:10 Noc krótkich filmów - Kolorowe kłamstwo - Red Light Train - Pomiedzy - filmy anim. 01:45 Legendy Rocka - Metalowcy - dok., Wlk. Bryt., 2019 02:20 Kino nocne - Na noże - kom. krym., USA, 2019 ● 04:35 Tanie Dranie - Kłopotowski i Moroz komentują świat - talk-show 05:20 Podróże z historią - Jak powstała Polska? - dok.


TV Puls
05:40 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 06:40 Nash Bridges - serial krym. 07:35 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 08:35 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Niedźwiedzia skóra - baśń, Niemcy, 2015 09:50 Czarny rycerz - kom., USA, 2001 11:45 Smoking - kom., USA, 2002 13:45 Polowanie na prezydenta - przyg. Wlk. Bryt., Fin., Niemcy, 2014 15:30 Złw i wypuść - kom., USA, 2006. Gardy niespodziewanie umiera zaledwie kilka dni przed własnym ślubem... 17:45 Pożyczony narzeczony - kom., USA, 2011. Prawniczka Rachel ubolewa, że wciąż nie znalazła swojej drugiej połowy...

20:00 Iluzja - akcja, USA, Franc., 2013 22:10 Gliniarz z Beverly Hills - kom., USA, 1984. Axel Foley (Eddie Murphy) pracuje jako policjant w Detroit. Mężczyzna postanawia udać się do Beverly Hills, aby wyjaśnić sprawę śmierci swojego przyjaciela. 00:15 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1 - akcja, USA, Kan., Franc., 2014 02:55 Dyżur - serial medyczny 04:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. 05:00 Dyżur - serial medyczny


TVN 7
05:00 Szkoła - Marika Wroniecka próbuje poprawić swój wizerunek i pomaga innym bez względu na to, czy tego chcą, czy nie. 06:05 Wiza na miłość: na odwrót - serial parok. 07:00 Wyluzuj, Scooby-Doo! - serial animowany, USA 07:30 Kawałec - kom., USA, 1999 09:40 Ten moment - program obyczajowy 10:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:15 Gniew oceanu - film katastroficzny, USA, 2000. W 1991 roku, trzy fronty atmosferyczne wywołały jeden z najpotężniejszych sztormów zeszłego stulecia. 17:55 Step Up II - obycz., USA, 2008. Andie to zbuntowana tancerka z biednej dzielnicy. Jest outsiderką, próbującą odnaleźć się w sztywnych ramach Akademii Sztuki.

20:00 Interstellar - SF, USA, Wlk. Bryt., Kan., Islandia, 2014 ● 23:35 W morzu ognia - sens., USA, 1997. Jack Taggart (Steven Seagal) jest inspektorem, zajmującym się ochroną środowiska. Jego kolega i przyjaciel został zamordowany. Jack prowadzi własne dochodzenie w tej sprawie. Przy tej okazji dociera do odległych, położonych w górach osad.


TV 4
06:00 STOP Drogówka - serial policyjny 07:00 Wielkie tajemnice historii 07:55 Kosmos - niewyjaśnione tajemnice starożytności 08:55 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 10:55 Finn sam w domu: Świąteczny skok - komedia, USA, Kan., 2012 12:50 Czym chata bogata 14:50 Zakazane królestwo - akcja, USA, Chiny, 2008 17:00 Żony Warszawy 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 20:00 Lwie serce - akcja, USA, 1990 22:10 Borys - thriller, Polska, 2021 23:50 Konopna rewolucja - USA, 2015 01:50 Interwencja - magazyn reporterów 02:25 STOP Drogówka - serial policyjny 03:25 Disco Polo Life 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

09:00 Prymas Stefan Wyszyński 09:10 Spotkanie z Magdaleną Buczek 09:15 Manna z Nieba 09:30 Msza święta 10:35 Przegląd Tyg. „Niedziela” 10:40 Obys był zimny albo gorący 12:00 Anioł Pański z Ojcem Św. Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:55 Drzewo Jesego z Oficzką 13:00 Sursum Corda - W Górę Serca! 13:15 Wędrowiec Polski 13:45 Orleń Lwowski 14:40 Drzwi do lasu 15:00 Wiesz - to też Polska 16:00 Inf. dnia 16:10 Koncert życzeń 16:45 Życie wg. świętego Jana Pawła II 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Adwent na serio 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:00 Msza święta w intencji Ofiar katastrof smoleńskich 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski


TV Trwam
10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcia 10:20 Sekrety mnichów 10:35 Słowo życia 10:40 Polski Punkt Wiedzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Powołanie w powołaniu 12:50 Słódny Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta 14:30 Przegląd Tygodnika „Niedziela” 14:35 Słowo życia 14:40 Święty na każdy dzień 14:45 Jak wygrać małżeństwo 15:00 Wyszynski 15:30 Wierzę w Boga 15:50 Adwent na serio 16:00 Inf. dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europ. 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Drzewo Jesego z Oficzką 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Inf. dnia


PONIEDZIAŁEK • 11 grudnia

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:20 Dziedzictwo - serial
06:05 Złoty chłopak - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Welon, fura i brawura - reality show
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obycz.
09:40 Komisarz Alex - serial krym.
10:40 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Korona królów. Jagiello-
nowie - serial historyczny
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:55 BBC w Jedyńce - Raj na
Ziemi. Dziewicza planeta -
dok., Wlk. Bryt., 2021
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
15:00 Wiadomości; Pogoda



15:20 ALARM! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:00 Paszporty Wolności.
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela
18:25 Leśniczówka - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu - telet.
19:30 Wiadomości; Pogoda
20:10 Sport
20:15 ALARM! - magazyn
20:30 Korona królów. Jagiello-
nowie - serial historyczny
21:10 Teatr Telewizji - Skiz - 2023
22:35 W poszukiwaniu Maryi -
dok., 2023
23:35 Balans bieli - magazyn
00:20 Punkt zapalny - akcja,
USA, Japonia, Franc., 1993
02:05 Mężczyzna moich
marzeń - kom., Franc., 2002

TVP 2

04:55 Na sygnale - serial
05:30 M jak miłość - serial
06:20 Dobre historie - magazyn
06:55 Rodzinka.pl - serial kom.
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Dla niesłyszących -
Okrasa łamie przepisy -
magazyn kulinarny
11:50 Dla niesłyszących - Barwy
szczęścia - serial obycz.
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:10 Paszporty Wolności.
Wizytówki
13:15 Akacja 38 - serial
kostiumowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial
15:05 Doktor z alpejskiej wioski -
nowy rozdział - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial



18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacja 38 - serial
kostiumowy
19:30 Paszporty Wolności.
Wizytówki
19:35 Barwy szczęścia - serial
obyczajowy
20:40 Kulisy serialu „M jak
miłość”
20:55 M jak miłość - serial
21:55 Na sygnale - serial
fabularyzowany
22:30 Echo serca - serial, 2020
23:30 Dolina Bogów - dramat,
Polska, USA, 2019
01:45 O mnie się nie martw -
serial komediowy TVP,
2018
02:45 Tajemnica anioła - fab.,
USA, 2019
04:30 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program
obyczajowy
06:40 Kuchenne rewolucje -
program kulinarno-
rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN -
magazyn
11:30 Ukryta prawda - program
obyczajowy
14:35 Szpital - program obycz.
15:45 Kuchenne rewolucje -
program kulinarno-
rozrywkowy
16:50 Ukryta prawda - program
obyczajowy
17:55 Detektywi - program
krym.
19:00 Fakty
19:40 Sport; Pogoda
19:55 Uwaga! - program
interwencyjny
20:10 Doradca smaku - Karme-
lizowane banany w kremie
patissiere - program kulinarny



20:15 Na Wspólnej - serial obycz.
20:55 Milionerzy - prog. rozryw.
21:35 Wilcze echa - sens., Franc.,
2019. Załoga łodzi podwod-
nej z napędem atomowym
wykonuje misję wojskową
w wybrzeży Syrii. W pewnym
momencie specjalista obsłu-
gi sonaru melduje nieziden-
tyfikowany dźwięk, dobie-
gający z morskich głębin...
23:55 Włoska robota - sens.,
USA, Franc., Wlk. Bryt., 2003
02:25 Co za tydzień - magazyn
rozrywkowy
03:00 Dowody zbrodni - serial
krym., USA
04:00 Nauka jazdy - program
podróżniczo-kulinarny
04:30 Recepta na stary dom -
program edukacyjny
04:55 Jak to jest zrobione -
serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy -
serial kryminalny
09:40 Sekrety rodziny -
program obyczajowy
10:40 Dłaczego ja? - serial
paradokumentałny
11:40 Gliniarze - serial
paradokumentałny
12:50 Wydarzenia - program
informacyjny
13:20 Interwencja - magazyn
reporterów
13:40 Trudne sprawy - program
obyczajowy
14:40 Dłaczego ja? - serial
paradokumentałny
15:50 Wydarzenia - program
informacyjny
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn
reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial
obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial
paradokumentałny



18:00 Pierwsza miłość - serial
18:50 Wydarzenia - program
informacyjny
19:25 Gość Wydarzeń -
rozmowa dnia
19:45 Sport; Pogoda
20:00 MEGA HIT -
Niepowstrzymany -
thriller, USA, 2010. Dwa
pędzące pociągi znajdują
się na kursie kolizyjnym...
22:10 Desperado - akcja, USA,
1995
00:25 Kursk - dram., Franc., Bel.,
Luk., 2018
03:05 Nasz Nowy Dom -
program rozrywkowy
04:05 Zjedz Alaskę - program
podróżniczo-kulinarny
04:45 Disco Gramy - program
muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki
07:40 Niedziela z... baletem
08:35 Sto minut wakacji -
kom., Polska, 1998
10:20 Lem. Wymyślić
przyszłość - dok., 2021
11:00 Rawhide - Incydent
w wymarłym mieście -
western, USA, 1959
12:05 Kocie ślady - krym.,
Polska, 1971
13:35 Reżyserzy - Joseph
Mankiewicz - dok., Wlk.
Bryt., 2018
14:35 Zima Leona - anim., Franc.,
2008
15:15 Urodzeni artyści - Aga
i Janusz Prus - rep., 2020
15:55 Informacje kulturalne
16:25 Retro kino - Pepe Le
Moko - fab., Franc., 1937
18:10 Trzeci punkt widzenia -
program publicyst.
18:50 Arcimboldo - prekursor
surrealizmu - dok., Franc.,
2021



20:00 Kino Mocnych Wrażeń -
Francuska suita -
dramat wojenny, Franc.,
Wlk. Bryt., Belgia, 2014
21:55 Informacje kulturalne
22:25 Panorama kina
polskiego - Karate po
polsku - obycz., Polska,
1982
00:10 Galeria sztuki na
ekranie - Canaletto
i sztuka Wenecji - dok.,
Wlk. Bryt., 2021
01:05 Upadek Cesarstwa
Rzymskiego - dramat
historyczny, USA, 1964
04:15 Scena muzyczna -
Bastarda - koncert, 2020
05:10 Afisz kulturalny ekstra
05:50 Jeszcze więcej kultury
w TVP Kultura 2 na
stream.tvp.pl

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny -
serial kryminalny
08:00 Nash Bridges - serial krym.
09:00 Lombard. Życie pod
zastaw - paradokument
10:00 Zbuntowany anioł - serial
obyczajowy
12:00 Zaklinaczka duchów -
Duch, któremu Melinda
stara się pomóc, nagle
ożywa. Medium znajduje
się w dużym
niebezpieczeństwie.
14:00 Lombard. Życie pod
zastaw - Aby mieć pieniądze
na lek z nielegalnego
źródła, Daniel zastawia
laptopa. Jak się to skończy?
16:00 Kurierzy - Michał
dostarcza paczkę do
mieszkania chłopca ze
spektrum autyzmu. Oskar
zamówił dla swojego
pająka ptasznika
specjalistyczną karmę
- larwy mącznika.



18:00 Lombard. Życie pod
zastaw - paradokument
20:00 Bronx - akcja, Fran., 2020.
Gang Bastianiego dokonuje
zbrodni. Śledstwem kieruje
dwóch rywalizujących ze
sobą policjantów...
22:20 Zabójcza portierka - akcja,
USA, 2021
00:15 Potęga strachu - akcja,
USA, Niemcy, 2006
02:45 Taki jest świat - przegląd
wydarzeń z całego globu.
Wiadomości polityczne
i gospodarcze, informacje
z życia gwiazd i naukowe
ciekawostki.
03:40 Dzielnica strachu - serial
kryminalny
04:35 Menu na miarę - program
kulinarny
05:00 Nash Bridges - serial krym.

TVN 7

05:00 Szkoła - program obycz.
06:55 Szpital - program obycz.
07:50 Ukryta prawda -
magazyn
10:45 Magia Świąt
10:50 Zagadki losu - program
obyczajowy
11:50 Ten moment - program
obyczajowy
12:20 Młodość na zamówienie -
program lifestyleowy
12:50 Szpital - Pacjentem
doktora Wojciecha Jarosza
jest 18-latek, który uległ
wypadkowi wyskakując
z jadącego samochodu.
13:50 Sąd rodzinny - program
sądowy
14:50 Sędzia Anna Maria Weso-
łowska - serial sądowy
15:50 Tajemnice miłości - serial
paradokumentałny
16:55 Szpital - program obycz.
17:50 Magia Świąt
18:00 Szpital - program obycz.
19:00 Ukryta prawda - program
obyczajowy



20:00 Steve Jobs - obycz., USA,
Wlk. Bryt., 2015. Historia
życia Steve'a Jobsa, twórcy
amerykańskiego koncernu
elektronicznego Apple.
Scenariusz filmu powstał
na podstawie książki
Waltera Isaacsona.
22:40 Interstellar - SF, USA, Wlk.
Bryt., Kan., Islandia, 2014.
Imponujące dzieło
o międzygwiazdnej podróży
do granic kosmosu. ●
02:05 Nagi instynkt
przetwarzania - reality
show
03:05 Zbrodnie, które
wstrząsnęły Ameryką
- program kryminalny
04:00 Przypadki z archiwum X -
program o zjawiskach
paranormalnych

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu 08:00
Nasz Nowy Dom - program
rozrywkowy 09:00 Pierwsza
miłość - serial obycz. 09:50
Łowcy Skarbów. Kto da więcej
10:50 Policjanci i Policjanci
- serial paradok. 12:55
Gliniarze - serial paradok.
13:55 Na ratunek 112 - serial
obyczajowy 14:25 Malanowski
i Partnerzy - serial kryminalny
15:55 Policjantki i Policjanci
- serial paradok. 17:00 Sekrety
rodziny - prog. obyczajowy
18:00 Łowcy skarbów. Kto da
więcej 19:00 Policjantki
i Policjanci - serial paradok.
20:00 Uroczysko 20:30 Sprawie-
dliwi - Wydział Kryminalny
21:40 Morderce starci -
akcja, USA, 2011 23:35
Szyfry wojny - woj., USA, 2002
02:20 Śmierć na 1000
sposobów 03:20 SuperLudzie
03:50 Trans World Sport, 2023
04:55 SuperLudzie

TV Trwam

09:55 Święty na każdy dzień
10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy
niedok. 11:00 Kurier Pana Boga
11:20 Stan Bezpieczeństwa
Państwa 11:30 Kobiety przy
Grobie 12:00 Anioł Pański 12:03
Inf. dnia 12:20 Tajemnica Enigmy
13:00 Świat widziany sercem
13:30 Msza święta 14:30 Żywa nie
tradycji 15:00 Moja wyspa wiary
15:50 Ma się rozumieć 16:00
Inf. dnia 16:10 Starturia polskie
16:30 Porady Medyczne Bonifat-
rów 17:00 Świadkowie 17:30
Zwycięskie Powstanie Wielkop.
17:45 Adwent na serial 17:55 Poczet
Wielkich Polaków 18:00 Anioł
Pański 18:05 Inf. dnia 18:15
Rozmowy niedok. 19:25 Drzewo
Jessego z Oficjarkiem 19:30
Opowieści Theo 19:45 Modlitwa
z udziałem dzieci 20:00 Inf.
dnia 20:20 Różaniec 20:50
Mysząc Ojczyzna 21:00 Apel
Jasnógórski 21:20 Inf. dnia
21:40 Polski Punkt Widzenia

WTOREK • 12 grudnia

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:15 Dziedzictwo - serial
06:05 Złoty chłopak - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Kościół z bliska
08:00 Wiadomości
08:10 Kwadrans polityczny
08:25 Informacje kulturalne
08:30 Pogoda poranna
08:40 Ranczo - serial obycz.
09:40 Komisarz Alex - serial
krym.
10:35 Ojciec Mateusz - serial
11:25 Korona królów. Jagiello-
nowie - serial historyczny
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda - magazyn
12:35 Magazyn Rolniczy
12:50 Natura w Jedyńce
- Zdumiewające Indie
- Ghaty Zachodnie
monsunowe góry - dok.,
Niderl., 2011



14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
15:00 Wiadomości; Pogoda
15:20 ALARM! - magazyn
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda
17:20 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela
18:25 Leśniczówka - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu - telet.
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda; Sport
20:15 ALARM! - magazyn
20:30 Korona królów. Jagiello-
nowie - serial historyczny
21:10 Film fabularny
22:55 Norweska Misja - dok., 2021
23:55 Resortowe Dzieci - report.
00:25 Magazyn śledczy Anity
Gargas
01:05 Film fabularny
02:50 Ja wam pokażę!

TVP 2

05:05 Na sygnale - serial
05:35 M jak miłość - serial
06:30 Jeden z dwóch
- sakrament Wieczery
Pańskiej - reportaż
06:55 Rodzinka.pl - serial kom.
07:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:15 Czas w las - magazyn
11:50 Dla niesłyszących -
Barwy szczęścia - serial
obyczajowy
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:10 Paszporty Wolności.
Wizytówki
13:15 Akacja 38 - serial
kostiumowy
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial
fabularyzowany
15:05 Doktor z alpejskiej wioski -
nowy rozdział - serial
16:00 Koło fortuny - teleturniej



16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial
obyczajowy, Turcja, 2020
18:00 Panorama
18:20 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacja 38 - serial
19:30 Paszporty Wolności.
Wizytówki
19:35 Barwy szczęścia - serial
obyczajowy
20:40 Kulisy serialu „M jak
miłość”
20:55 M jak miłość - serial
21:55 Na sygnale - serial
fabularyzowany
22:30 Echo serca - serial, 2020
23:30 Ostatni prom - dramat,
Polska, 1989
01:10 Dolina Bogów - dramat,
Polska, USA, 2019
03:20 Szwedzkie tango - dok.,
1999
04:20 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:35 Uwaga! - program
interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program
obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje -
program kulinarno-
rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN -
magazyn
11:30 Ukryta prawda - program
obyczajowy
14:35 Szpital - program obycz.
15:40 Doradca smaku - Karme-
lizowane banany w kremie
patissiere - program kulinarny
15:45 Kuchenne rewolucje -
program kulinarno-
rozrywkowy
16:50 Ukryta prawda - program
obyczajowy
17:55 Detektywi - program
krym.
19:00 Fakty
19:40 Sport
19:45 Pogoda



19:55 Uwaga! - program interw.
20:10 Doradca smaku -
Orientalna Kanapka
z jagnięciną - program
kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial
obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy - program
rozrywkowy
21:35 Zaginiona dziewczyna -
thriller, USA, 2014 ●
00:35 Autentyczni - program
01:15 Kuba Wojewódzki - talk-
show
02:25 Dowody zbrodni - serial
krym., USA
03:30 Rzeczy, których nie
nauczył mnie ojciec -
serial, Polska
04:00 Uwaga! - program interw.
04:20 Nauka jazdy - program
05:00 Recepta na stary dom

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy -
serial kryminalny
09:40 Sekrety rodziny -
program obyczajowy
10:40 Dłaczego Ja? - paradok.
11:40 Gliniarze - serial
paradokumentałny
12:50 Wydarzenia - program
informacyjny
13:20 Interwencja - magazyn
reporterów
13:40 Trudne sprawy - program
obyczajowy
14:40 Dłaczego ja? - paradok.
15:50 Wydarzenia - program
informacyjny
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn
reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial
obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial
paradokumentałny
18:00 Pierwsza miłość - serial
obycz.



18:50 Wydarzenia - prog. inf.
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport; Pogoda
20:05 Bez limitów - akcja, USA,
2014. McCall (Denzel
Washington) wchodzi
w konflikt z rosyjskimi
gangsterami w obronie
młodej dziewczyny.
22:55 S.W.A.T. Jednostka
Specjalna - sens., USA,
2003. Dan „Hondo” Harrelson
ma wyszkolić pięciu
gliniarzy do nowej
jednostki specjalnej
01:20 Niepowstrzymany
- thriller, USA, 2010
03:40 Nasz Nowy Dom -
program rozrywkowy
04:45 Disco Gramy - program
muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki -
program muzyczny
07:15 Trzeci punkt widzenia -
program publicystyczny
07:55 Informacje kulturalne
08:25 Historia kina
w Popielawach - obycz.,
Polska, 1998
10:15 Na kredyty - obycz., Polska,
2008. Agnieszka i Łucek nie
spotykają się... z powodu
kredytu.
11:00 Przewodzący - serial
12:05 Gry i zabawy dziecięce -
dok., Polska, 2010
12:40 Zaczarowany Kot.
Konstanty Ildefons
Gałczyński - dok., 2022
13:50 Wisiak - dok., 2020
14:50 Edward Munch, niemy
krzyk - dok., Franc., 2022
16:00 Informacje kulturalne
16:25 Julia albo klucz do snów -
fab., Franc., 1951
18:10 O Polsce z oddali - Paolo
Del Bianco - rozmowa



18:50 Stawka większa niż
życie - serial sensacyjny
20:00 Teatr Telewizji -
Pradziady - spektakl
teatralny, 2018
21:05 Informacje kulturalne
21:35 Lekkie obyczaje - Idol
- obycz., USA, 2015
23:35 Kino Mocnych Wrażeń -
Francuska suita -
dramat wojenny, Franc.,
Wlk. Bryt., Belgia, 2014
01:30 Panorama kina
polskiego - Karate po
polsku - obycz., 1982
03:15 Informacje kulturalne -
magazyn
03:45 Mulier fortis. Kobieta
mężna - dok., 2022
05:10 Teledyski
05:30 Afisz kulturalny ekstra
05:45 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny -
serial kryminalny
08:00 Nash Bridges - serial
kryminalny
09:00 Lombard. Życie pod
zastaw - paradokument
10:00 Zbuntowany anioł - serial
obyczajowy
12:00 Zaklinaczka duchów -
Dochodzenie Melindy
w sprawie złośliwego ducha
w szpitalu prowadzi do
starcia z nadprzyrodzonymi
siłami terroryzującymi ją
i jej syna.
13:00 Rodzinny interes - serial
obyczajowy
14:00 Lombard. Życie pod
zastaw - paradokument
fabularny
16:00 Kurierzy - serial
paradokumentałny
18:00 Lombard. Życie pod
zastaw - paradokument
20:00 Ucieczka - thriller, USA,
2021



21:55 24 godziny po śmierci -
akcja, RPA, Hongkong,
Chiny, 2017. Travis Conrad
(Ethan Hawke) jest płatnym
zabójcą, który podejmuje
się najtrudniejszych zleceń
w najbardziej
niebezpiecznych zakątkach
świata.
23:50 Miasto gniewu - thriller,
USA, 2004
02:00 Dzielnica strachu - serial
kryminalny
03:00 Lombard. Życie pod
zastaw - paradokument
fabularny
04:00 Menu na miarę - program
kulinarny
04:35 Z archiwum policji -
program kryminalny
05:00 Nash Bridges - serial
kryminalny

TVN 7

05:00 Szkoła - Natalia Boguta
ukrywa przed kolegami, że
jest siostrzenicą nieubłanej
nauczycielki informatyki.
06:55 Szpital - program obycz.
07:50 Ukryta prawda - program
obyczajowy
10:45 Magia Świąt
10:50 Zagadki losu - program
obyczajowy
11:50 Opowieści małżeńskie -
program obyczajowy
12:50 Szpital - program obycz.
13:50 Sąd rodzinny - program
sądowy
14:50 Sędzia Anna Maria
Wesołowska - serial
sądowy
15:50 Tajemnice miłości - serial
paradokumentałny
16:55 Szpital - program obycz.
17:50 Magia Świąt
18:00 Kocha, lubi, pasuje -
program
19:00 Ukryta prawda - program
obyczajowy



20:00 Morderstwo w Białym
Domu - sens., USA, 1997.
Biały Dom, owalny gabinet.
Ktoś urządził tu sobie schadzkę
z atrakcyjną dziewczyną.
Wkrótce okazuje się...
22:20 Obecność - horror, USA,
2013. Perronowie
przekonują się, że w ich
nowym domu dzieje się coś
dziwnego. Wszystkie
zegary zatrzymują się o tej
samej godzinie, a w nocy
słychać dziwne odgłosy...
00:35 Nagi instynkt
przetwarzania - reality show
02:35 Zbrodnie, które
wstrząsnęły Ameryką
- program kryminalny
03:35 Przypadki z archiwum X -
program o zjawiskach
paranormalnych

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu 08:00
Nasz Nowy Dom - program
rozrywkowy 09:00 Pierwsza
miłość - serial obycz. 09:50
Łowcy Skarbów. Kto da więcej
10:50 Policjanci i Policjanci
- serial paradok. 12:55
Gliniarze - serial paradok.
13:55 Na ratunek 112 - serial
obyczajowy 14:25 Malanowski
i Partnerzy - serial kryminalny
15:25 Uroczysko 15:55
Policjantki i Policjanci - serial
paradok. 17:00 Sekrety rodziny
- program obyczajowy 18:00
Łowcy skarbów. Kto da więcej
19:00 Policjantki i Policjanci - serial
paradok. 20:00 Uroczysko
20:30 Sprawiedliwi - Wydział
Kryminalny 21:40 Doom
- horror, USA, Czechy, Niemcy,
Wlk. Bryt., 2005 23:50 Konspi-
racja Echelon - thriller, USA,
2009 02:00 Food Factory 02:30
Interwencja - magazyn rep.
02:50 Trans World Sport, 2023

TV Trwam

09:00 Papież Polak do Rodaków
09:40 Skrzydła miłości 10:00
Inf. dnia 10:15 Jak my to widzimy
11:05 Mocni w Wierze 11:35
Słowo życia 11:40 Ma się rozumieć
11:50 Święty na każdy dzień
12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia
12:20 Pod Twoją Obronę 13:20
Słowo życia 13:30 Msza św. 14:30
Bogu się podobać 15:00 Dziewica
Orleańska wg. Jana Matejki 15:50
Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia
16:10 Jestem mamą 16:40 Zdro-
wie z Bożej Apteki 16:55 Sekrety
mnichów 17:10 Prosto o gospo-
darce 17:30 Zostań Żołnierzem RP
17:45 Adwent na serio 17:55
Poczet Wielkich Polaków 18:00
Anioł Pański 18:05 Inf. dnia
18:15 Rozmowy niedok. 19:25
Drzewo Jessego z Oficjarkiem
19:30 Każdy maluch to potrafi
19:45 Modlitwa z udziałem dzieci
20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec
20:50 Mysząc Ojczyzna 21:00
Apel Jasnógórski 21:20 Inf. dnia

ŚRODA • 13 grudnia

TVP 1	TVP 2
04:45 Klan - telenowela 05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Złoty chłopak - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Zrzuwiani odbudowani - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial obycz. 09:40 Komisarz Alex - serial krym. 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Korona królów. Jagiello - serial historyczny 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Rok w ogródku Extra 12:50 Zdumiewające Indie - Siedem siostr - dok., 2011 14:00 Złoty chłopak - serial obycz. 15:00 Wiadomości; Pogoda 15:20 ALARM! - magazyn	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Pozyteczni.pl - magazyn 06:55 Rodzinka.pl - serial kom. 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie - Strzelba - Obraz Franciszka Mraźka „Na przepiecku” - mag., 2021 11:45 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:05 Paszporty Wolności. Wizytówki 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział - serial



15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Teleexpress; Pogoda 17:20 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:25 Leśniczówka - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu - telet. 19:30 Wiadomości; Pogoda 20:10 Sport 20:15 ALARM! - magazyn 20:30 Korona królów. Jagiello - serial historyczny 21:10 Cena za prawdę - koncert w 42. rocznicę wprowadzenia stanu wojennego 22:35 Złodziej tożsamości. Historia prawdziwa - fab., USA, 2015 00:25 ZSRR. Rozpad mocarstwa - dok., Belgia, 2016 01:35 Powrót na wyspę - serial 03:35 wojsko-polskie.pl - rep.	16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacja 38 - serial 19:30 Paszporty Wolności. Wizytówki 19:35 Barwy szczęścia - serial 20:40 Przepsia dnia 20:55 Na dobre i na złe - serial 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:30 Echo serca - serial, 2020 23:30 Hotel pod szczęśliwą gwiazdą - obycz., USA, 2019 01:10 Bolivar - serial kostium. 02:05 Jazda obowiązkowa - dok., 2017 03:35 Za marzenia - serial, 2019 04:25 Rodzinka.pl - serial kom.
---	---

20:10 Doradca smaku - Zapiekany makaron w musztardowym sosie - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionery - prog. rozrywk. 21:35 Mroczny rycerz - SF, USA, Wlk. Bryt., 2008. Opowieść o Mrocznym Rycerzu, Batmanie, zwalczającym zło w mieście Gotham. Tym razem Batman musi zmierzyć się z niezwykle niebezpiecznym przeciwnikiem, Jokerem. 00:45 Matrix - SF, USA, 1999 03:35 Dowody zbrodni - serial krym., USA 04:40 Recepta na stary dom - program edukacyjny 05:05 Jak to jest zrobione
--

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 12:50 Wydarzenia - program informacyjny 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny



18:00 Pierwsza miłość - serial obycz. 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport; Pogoda 20:05 Święty interes - kom., Polska, 2010. Dwaj bracia przyjeżdżają do rodzinnej wsi na pogrzeb dawno niewidzianego ojca. 22:00 Ciacho - kom., Polska, 2010 00:40 Ostrożnie z dziewczynami - kom. romant., USA, 2002 02:30 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje
--

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki 07:40 Wędrowiec Polski - Wolin - rep. 08:15 Wydarzenie aktualne 08:45 Informacje kulturalne 09:15 Julia albo klucz do snów - fab., Franc., 1951 11:00 Przeprowadzki - serial 12:05 Po co nam architekci? - dok., Włochy, 2021 13:30 Piosenką w komunę - dokument, 2004 14:25 Stawka większa niż życie - serial sensacyjny 15:35 Informacje kulturalne 16:05 Pod znakiem Wenus - fab., Włochy, 1965 17:55 Księga Przestrzeni - Chałupa do pracy - prog. edukac., 2016 18:35 Kłopoty po sztukę - Vredeman de Vries - magazyn 18:50 Scena muzyczna - Amalia Umeda Quartet - koncert, 2022



20:00 Śmierć jak kromka chleba - dramat, Polska, 1994 22:05 Informacje kulturalne 22:35 ABC Morderstwa - serial kryminalny 23:30 Tanie Dranie - Kłopotowski i Moroz komentują świat - talk-show 00:05 Więcej niż fikcja - Nietykany Harvey Weinstein - dok., Wlk. Bryt., 2019 01:55 Jazz.pl - Maciej Obara Quartet - koncert 03:40 Lekkie obyczaje - Idol - obyczajowy, USA, 2015 05:40 Afisz kulturalny ekstra 06:05 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl, 2020
--

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 08:00 Nash Bridges - serial kryminalny 09:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 12:00 Rodzinny interes - Maria Jaworska odwiedza salon „Bella Ella”, by przygotować się do szalonej randki z młodszym mężczyzną. 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 16:00 Kurierzy - Julka Szczęsna - 21-letnia, znana i rozchwytywana influencerka modowa, po raz kolejny dostaje tajemniczą wiadomość 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny



20:00 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 2 - akcja, USA, Niemcy, 2015. Katniss (Jennifer Lawrence) staje do ostatecznej walki przeciwko dyktaturze. Czy odnajdzie się w roli symbolu rewolucji? 22:30 Arena - akcja, USA, 2011. Sadyistyczny biznesmen (Samuel L. Jackson) zbudował swoje imperium dzięki stronie internetowej, gdzie gladiatorzy walczą na śmierć i życie. 00:25 Hardcore Henry - akcja, USA, 2015 02:25 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:20 Menu na miarę 04:00 Taki jest świat 05:00 Nash Bridges - serial krym.

TVN 7

05:00 Szkoła - Licealista Janek Winiański dowiaduje się, że dziesięć, z którą się przepisał jest zarażona wirusem HIV. 06:55 Szpital - program obycz. 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:45 Magia Świąt 10:50 Zagadki losu - program obyczajowy 11:50 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy 12:50 Szpital - program obycz. 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 15:50 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny 16:55 Szpital - program obycz. 17:50 Magia Świąt 18:00 Szpital - program obycz. 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy



20:00 Kamerdyner - obycz., Polska, 2018. Mateusz Kroll (Sebastian Fabijański), kaszubski chłopak, po śmierci matki zostaje przysięgnięty przez arystokratyczną rodzinę Hermanna von Kraussa (Adam Woronowicz). 23:10 Maria Magdalena - obycz., USA, Wlk. Bryt., Australia, 2018 01:30 Nagi instynkt przetrwania - reality show 02:35 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką - program kryminalny 03:35 Największe paranormalne zagadki - program paradokumentalny

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 09:00 Pierwsza miłość - serial obycz. 09:50 Łowcy skarbów. Kto da więcej 10:50 Policjanci i Policjanci - serial paradok. 12:55 Gliniarze - serial paradok. 13:55 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 14:25 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 15:25 Uroczysko 15:55 Policjanci i Policjanci - serial paradok. 17:00 Sekrety rodziny - program obyczajowy 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjanci i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Krym. 21:40 Nieobliczalny - USA, 2006 23:40 Coś - USA, 1982 01:55 Food Factory 02:25 STOP Drogówka - serial policyjny 03:25 Disco Polo Life 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
--

TV Trwam

09:00 Przymusowa izolacja - 13 grudnia 1981 r. 09:30 Sanktuarium polskie 09:50 Święty na każdy dzień 10:00 Audycja Generalna Ojca Św. Franciszka z Watykanu 11:00 Życie wg. świętego Jana Pawła II 11:25 Jestem mamą 11:40 Prosto o gospodarce 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Polskie dziedzictwo 12:50 Bote ju jida. Pielgrzymka Rybacka 13:20 Słowo życia 13:30 Msza św. 14:30 Kierownik duchowy Sekretarki Bożego Miłosierdzia 15:00 Bogu i ludziom - ks. Stanisław Sudoł 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Powołanie w powołaniu 17:00 Po stronie prawdy 17:50 Adwent na serio 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:30 Opowieści z Księgi Cnót 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzną 21:00 Apel Jasnoogórski
--

CZWARTEK • 14 grudnia

TVP 1	TVP 2
04:50 Klan - telenowela 05:20 Dziedzictwo - serial 06:05 Złoty chłopak - serial obycz. 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Pełnia Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial obycz. 09:40 Komisarz Alex - serial krym. 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Korona królów. Jagiello - serial historyczny. 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 To się opłaca - magazyn 12:50 Natura w Jedyne - Dzika Kan. - dok., Austria, 2014 14:00 Złoty chłopak - serial obycz. 15:00 Wiadomości; Pogoda	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Czas w las - magazyn 06:55 Rodzinka.pl - serial kom. 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Jezioro Genezalet - rozważania - reportaż 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacja 38 - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej



15:20 ALARM! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Teleexpress; Pogoda 17:20 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:25 Leśniczówka - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu - telet. 19:30 Wiadomości; Pogoda 20:10 Sport 20:15 ALARM! - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial 21:30 Sprawa dla reportera 22:30 Magazyn śledczy Anity Gargas 23:10 Ocaleni - reality show, 2023 00:15 Kłopotowski i Moroz komentują świat - talk-show 00:55 Resortowe Dzieci - serial 01:30 Powrót na wyspę - serial 03:20 Magazyn śledczy Anity Gargas	17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacja 38 - serial kostiumowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:50 Postaw na milion - teleturniej 21:50 Empire State: Ryzykowna gra - akcja, USA, 2013 23:35 Przesyłka ekspresowa - fab., Franc., 2010. Paryski kurier Sam nie znajduje uznania w oczach szefa, omijają go premie i nagrody. Sytuacja zmienia się, gdy... 01:25 Bolivar - serial kostium. 02:25 Ostatni prom - dramat, Polska, 1989 03:55 Rodzinka.pl - serial kom.
--	--

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny 05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:35 Szpital - program obycz. 15:40 Doradca smaku - Zapiekany makaron w musztardowym sosie - program kulinarny 15:45 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:55 Detektywi - program krym. 19:00 Fakty 19:40 Sport 19:45 Pogoda



19:55 Uwaga! - wydanie specjalne - program interwencyjny 20:30 Doradca smaku - Giedrzyca w stylu hiszpańskim z chorizo - program kulinarny 20:35 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 21:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 22:25 Kochaj i tańcz - kom., Polska, 2009 01:00 Nauka jazdy - obycz., USA, Wlk. Bryt., 2014 02:50 Szpital - program obycz. 04:00 - wydanie specjalne - program interwencyjny 04:40 Nauka jazdy - program 05:10 Recepta na stary dom - program edukacyjny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - paradok. 12:50 Wydarzenia - program informacyjny 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - mag. rep. 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obycz.
--



18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport; Pogoda 20:05 Jak ona to robi? - kom., USA, 2011 21:55 Chłopak z sąsiedztwa - thriller, USA, 2015 23:55 Siedem dusz - dram., USA, 2008. Poruszająca opowieść o człowieku nekany pewną tajemnicą, który decyduje się odkupić swoje winy drastycznie zmieniając życie siedmiu zupełnie obcych sobie osób. 02:35 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje
--

TVP Kultura

07:00 Muzyczne poranki 07:45 Księga Przestrzeni - Chałupa do pracy - program edukacyjny, 2016 08:25 Kłopoty po sztukę - Vredeman de Vries - magazyn 08:40 Informacje kulturalne - magazyn 09:10 Pod znakiem Wenus - fab., Włochy, 1965 11:00 Przeprowadzki - serial 12:05 Co to konia obchodzi? - kom., Polska, 1987 13:10 Françoise Gilot - harda muza Picassa - dok., Franc., 2021 14:20 Scena muzyczna - Amalia Umeda Quartet - koncert, 2022 15:25 Informacje kulturalne 15:55 Daleko od okna - dramat, 2000 18:05 Wędrowiec Polski - Wolin - rep.
--



18:40 Kabaret Starszych Panów - Zielony karnawał - widowisko, 1979 20:00 Wstęp do filmu - Billy Elliot 20:05 Czwartkowy klub filmowy - Billy Elliot - komediodramat, Wlk. Bryt., 2000 22:05 Informacje kulturalne 22:35 Officer - serial sensacyjny 23:45 Śmierć jak kromka chleba - dramat, Polska, 1994 01:55 Kino nocne - Rocco i jego bracia - fab., Włochy, Franc., 1960 05:05 Afisz kulturalny ekstra 05:20 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl
--

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 08:00 Nash Bridges - serial krym. 09:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 12:00 Rodzinny interes - Do warsztatu „Majewski i Wrzosek” przyjeżdża Paweł, który twierdzi, że wjechał w płot, ścigając się z kolegami. 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 16:00 Kurierzy - Adam (Patrik Cebulski) ma dostarczyć przesyłkę dla młodego malarza - 25-letniego Karola Leśniewskiego. 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - Hanka i Tadeusz Rudawscy to małżeństwo. Tadeusz jest zdunem i zanim związał się z Hanką, prowadził życie włóczęgi...
--



20:00 Gliniarz z Beverly Hills 2 - kom., USA, 1987 22:00 Iluzja - akcja, USA, Franc., 2013 00:10 Szakany na miłość - kom., Czechy, 2016. Mąż Eliski, atrakcyjnej 40-latk, zostawił ją dla młodszej kobiety. 02:15 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:10 Menu na miarę - program kulinarny 03:50 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. 04:25 Z archiwum policji - program kryminalny 05:00 Nash Bridges - serial krym.

TVN 7

05:00 Szkoła - Uczennica ósmej klasy, Amelia Brzóka, spotyka przypadkiem dziennikarza Filipa Chajzera, którego jest fanką. 06:55 Szpital - program obycz. 07:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 10:45 Magia Świąt 10:50 Zagadki losu - program obyczajowy 11:50 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy 12:50 Szpital - program obycz. 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 15:50 Tajemnice miłości - serial paradokumentalny 16:55 Szpital - program obycz. 17:50 Magia Świąt 18:00 Szpital - program obycz. 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy



20:00 Johnny English: Nokaut - film, USA, Franc., Chiny, Wlk. Bryt., 2018. Rowan Atkinson powraca jako uwielbiany tajny agent z przypadku! 21:55 Słodki listopad - melodramat, USA, 2001 00:20 Wonka - kulisy produkcji filmu 00:30 Nagi instynkt przetrwania - reality show 01:35 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką - program kryminalny 02:40 Największe paranormalne zagadki - program paradokument. 03:40 Druga strona medalu - talk-show 04:15 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 09:00 Pierwsza miłość - serial obycz. 09:50 Łowcy skarbów. Kto da więcej 10:50 Policjanci i Policjanci - serial paradokumentalny 12:55 Gliniarze - serial paradokumentalny 13:55 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 14:25 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 15:25 Uroczysko 15:55 Policjanci i Policjanci - serial paradok. 17:00 Sekrety rodziny - program obyczajowy 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjanci i Policjanci - serial paradok. 20:00 Uroczysko 20:30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:40 Terytorium wroga - akcja, Francja, 2010 23:55 Doom - horror, USA, Czechy, Niemcy, Wlk. Bryt., 2005 02:05 Interwencja 02:25 STOP Drogówka - serial policyjny 03:25 Disco Polo Life

TV Trwam

09:20 Opowieści z Księgi Cnót 09:45 Święty na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:25 Myśląc Ojczyzną 11:35 Przyszłość i ludzie 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Cukierki Księżdy Wali. Rzecz o Ks. Infulacie Czesławie Wali 13:15 Słowo życia 13:20 Przegląd Tygodnika „Niedziela” 13:30 Msza św. 14:30 Kapłan 15:00 Leśni moczare 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i Świat 16:35 Dom w serce wpisany 17:05 Akademia pro-life 17:10 Adwent na serio 17:30 Odpowiedzialni za Kościół 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Drzewo Jesego z Oficzkami 19:30 Przyjaciele i bohaterowie 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Głos Polski 21:00 Apel Jasnoogórski
--



MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl

Na przestrzeni ostatnich 42 lat profil pacjentów żyjących z HIV zmienił się diametralnie. Od osób wyniszczonych i umierających — po żyjących wpelni zdrowia do późnej starości. W połowie lat 90. ubiegłego wieku rozpoznanie zakażenia HIV tak naprawdę wiązało się z wyrokiem śmierci. Pacjenci umierali szybko. Najpierw wcale nie było leków, potem były, ale mało skuteczne, a jak już pojawiły się te skuteczne w terapii HIV, to były obciążone wieloma działaniami niepożądanymi. Powodowały hiperlipidemię, cukrzycę, niszczyły mięśnie. Dzisiejsze leki to jest absolutny „kosmos”. Jedna tabletką raz na dobę lub dwa zastrzyki co dwa miesiące. Właściwie bez żadnych działań niepożądanych, bez interakcji. Pacjenci mogą dzisiaj żyć w zdrowiu do późnej starości, spełniwszy jednak dwa warunki: pierwszy to wczesne rozpoznanie zakażenia HIV, drugim — natychmiastowe, czyli najlepiej zaraz po zakażeniu, włączenie leczenia. Wtedy rzeczywiście czas i jakość życia osoby żyjącej z HIV jest taki sam, jak osoby niezakażonej. — Dzięki odpowiedniej terapii większość osób, u których obecnie wykrywa się HIV, nie ma i nigdy nie będzie mieć AIDS — podkreśla dr Joanna Kubicka z Poradni Profilaktyczno-Leczniczej w Wojewódzkim Szpitalu Zakaźnym w Warszawie.

Każdego
Choć wiele osób na taką informację się obrusza, tak naprawdę zakażenie HIV może dotknąć każdego z nas. — To obruszenie wynika z faktu, że każdy z nas ma własny stereotyp osoby żyjącej z HIV — mówi dr n. med. Bartosz Szetela z Poradni Profilaktyczno-Leczniczej Wszystkich Świętych Wrocławskiego Centrum Zdrowia, a także z Kliniki Chorób Zakaźnych, Chorób Wątroby i Nabytych Niedoborów Odpornościowych Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu. — Pokutuje mit, że jest to osoba, która



Freddie Mercury zmarł 24 listopada 1991 roku na grzybicze zapalenie płuc w związku z osłabieniem odporności wywołanym AIDS

HIV MOŻNA JUŻ LECZYĆ!

ZAKAŻENIE WIRUSEM HIV STANOWI GLOBALNY PROBLEM. JESZCZE W LATACH 90. UBIEGŁEGO WIEKU BYŁO ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNE, PONIEWAŻ NIELECZONY, NAMNAŻAJĄCY SIĘ W ORGANIZMIE WIRUS POWODOWAŁ CIĘŻKIE SCHOROZENIA W POSTACI ZESPOŁU AIDS. DZISIAJ WCZESNE ROZPOZNANIE I ZASTOSOWANIE NOWOCZESNEJ TERAPII DAJE SZANSE, ŻE U PACJENTA Z HIV NIE ROZWINIE SIĘ AIDS. 1 GRUDNIA JUŻ 36. RAZ OBCHODZILIŚMY ŚWIATOWY DZIEŃ AIDS.

ma wielu partnerów, albo osoba homoseksualna, albo świadcząca usługi seksualne lub zażywająca narkotyki. Tymczasem do zakażenia naprawdę nie trzeba dużo: wystarczy nowa partnerka lub partner, jeśli wcześniej mieli seks bez prezerwatywy z kimś niezbadanym. Tak naprawdę to dzisiaj najważniejsza droga transmisji zakażenia HIV. Nie narkotyki dożył-

ne, tylko właśnie seks bez prezerwatywy. Widzimy to znakomicie w poradniach: najczęstsze zakażenia HIV wynikają z niezbadania się przed wejściem w nowy związek. To, czy jest to związek hetero, homo, czy biseksualny, nie ma znaczenia. Partnerzy zaufali sobie nawzajem, nie zbadali się przed podjęciem współżycia bez prezerwatywy i doszło do zakażenia.

Naprawdę nie dotyczy to wyłącznie osób, które miały wcześniej wielu partnerów seksualnych.

Niedostateczna wiedza na temat zagrożenia skłania ekspertów, by wysoko szacować liczbę przypadków niezdiagnozowanych. Brakuje bowiem świadomości społecznej, że wystarczy nawet jeden ryzykowny kontakt seksualny, choćby podczas wakacji czy delegacji, by zostać zakażonym. To oznacza, że każdy stosunek bez odpowiedniej ochrony jest przesłanką do tego, by wykonać test w kierunku HIV. Przypomnijmy, że wirus przenosi się poprzez kontakt uszkodzonej skóry lub błony śluzowej z krwią lub innym materiałem biologicznym chorego, a o to najłatwiej podczas stosunku — choć oczywiście nie są to jedyne okoliczności, w których może dojść do zakażenia.

Objawy

Objawów charakterystycznych dla zakażenia HIV właściwie nie ma. U 75 proc. pacjentów w pierwszej fazie zakażenia występują jednak objawy przypominające grypę: wysoka gorączka, bóle głowy, dziwna wysypka czy zapalenie gardła. Nie ma nic innego charakterystycznego w samopoczuciu pacjenta, który ma ostrą chorobę retrowirusową, czyli objawy świeżego zakażenia HIV. Te objawy występują zwykle po 2 tygodniach od zakażenia i mogą się utrzymywać nawet do 8 tygodni. Zdarza się, że mimo stosowania antybiotyku choroba nie mija. Bywa jednak również tak, że pacjent skarży się tylko na trzypdniowy ból głowy... Kierowanie się objawami lub ich brakiem może być mylące. Zatem jeśli było ryzyko: seks bez prezerwatywy, pęknięcie prezerwatywy z kimś nieznanym — to po prostu trzeba zrobić badanie. To jest jedyne sposoby dający pewność, że nie ulegliśmy zakażeniu — mówi dr Szetela.

Trzeba pamiętać, że po zakażeniu HIV nawet przez 10 lat można być całkowicie zdrowym — nie ma żadnych objawów, żadnych wysypek, żadnego chudnięcia czy kaszlu. Człowiek czuje się zdrowy, a zakaża. Trzeba o tym rozmawiać, trzeba otwarcie pytać partnera o badania, a najlepiej wspólnie je wykonać.

Możliwości leczenia

Pierwszy lek skutecznie blokujący namnażanie się HIV w organizmie pojawił się w 1987 r. Wówczas to zarejestrowano azydodutymidynę, którą stosuje się do dzisiaj — w przeciwieństwie do wielu leków opracowanych w późniejszych latach, lecz o mniejszej skuteczności. Kolejnym istotnym krokiem było wdrożenie złożonej terapii antyretrowirusowej, datowane na rok 1996. Ostatnie lata to opracowanie kolejnych, nowoczesnych leków, które pozwalają osobom zakażonym HIV dobrze funkcjonować, a jednocześnie nie mają uciążliwych działań ubocznych.



Dr nauk med. Bartosz Szetela

Najnowszym osiągnięciem jest pierwszy lek przedłużony działania. To połączenie kabotegrawiru i rylpiviryny w formie zastrzyków domięśniowych, podawanych raz na dwa miesiące. Pozwala pacjentom zapomnieć o chorobie — przyjmowanie leków co 24 godziny nie daje takiego komfortu, ponieważ pigułki regularnie przypominają o zakażeniu. Tymczasem komfort terapii jest bardzo istotny, ponieważ zwiększa on szansę, że pacjent nie przerwie leczenia ani na moment — a to gwarantuje pełną skuteczność. Satysfakcję z leków długodziałających potwierdzają badania prowadzone wśród pacjentów, którzy już zdecydowali się na ten rodzaj terapii antyretrowirusowej.

HIV a AIDS

To odrębne pojęcia. W przypadku grypy mamy wirus i chorobę o takiej samej nazwie — przypadku HIV jest inaczej — tłumaczy dr Szetela. — HIV to ludzki wirus niedoboru odporności, a choroba wywołana przez zakażenie tym wirusem to AIDS, czyli zespół nabytego niedoboru odporności. Nielezione zakażenie musi trwać około 5-10 lat, aby doszło do rozwoju AIDS. W wypadku zakażenia wcześniej rozpoznanego i leczonego do rozwoju choroby nie dochodzi. Z drugiej strony, nawet jeśli rozpoznamy zakażenie późno, to podajemy finansowane przez Ministerstwo Zdrowia leki, dzięki którym dochodzi do odbudowy układu odpornościowego i wyleczenia AIDS. Leczymy w Polsce według najnowszych światowych standardów, bez żadnych ograniczeń. Trzeba tylko przełamać obawy i się badać.

Jeśli ktokolwiek choć raz w życiu miał sytuację ryzykowną: właśnie seks bez prezerwatywy, zachłapanie krwią, zakłucie igłą, użycie narkotyków dożylnie, to po prostu powinien się zbadać. W przypadku rozpoznania zakażenia wdramy leczenie i można żyć w zdrowiu do późnej starości.

Korzystałam z materiałów Stowarzyszenia Dziennikarze dla Zdrowia.

W Polsce, zgodnie z danymi Krajowego Centrum ds. AIDS, od początku epidemii (1985 r.) do końca listopada 2022 r. zarejestrowano 30 092 osoby zakażone wirusem HIV. Niestety, liczba zakażeń rośnie. W 2021 r. rejestrowano ich 1173, a w 2022 — aż 2384. Statystyki te nie odzwierciedlają jednak pełnego obrazu, gdyż zdaniem ekspertów tylko co druga osoba dotknięta HIV jest tego świadoma.

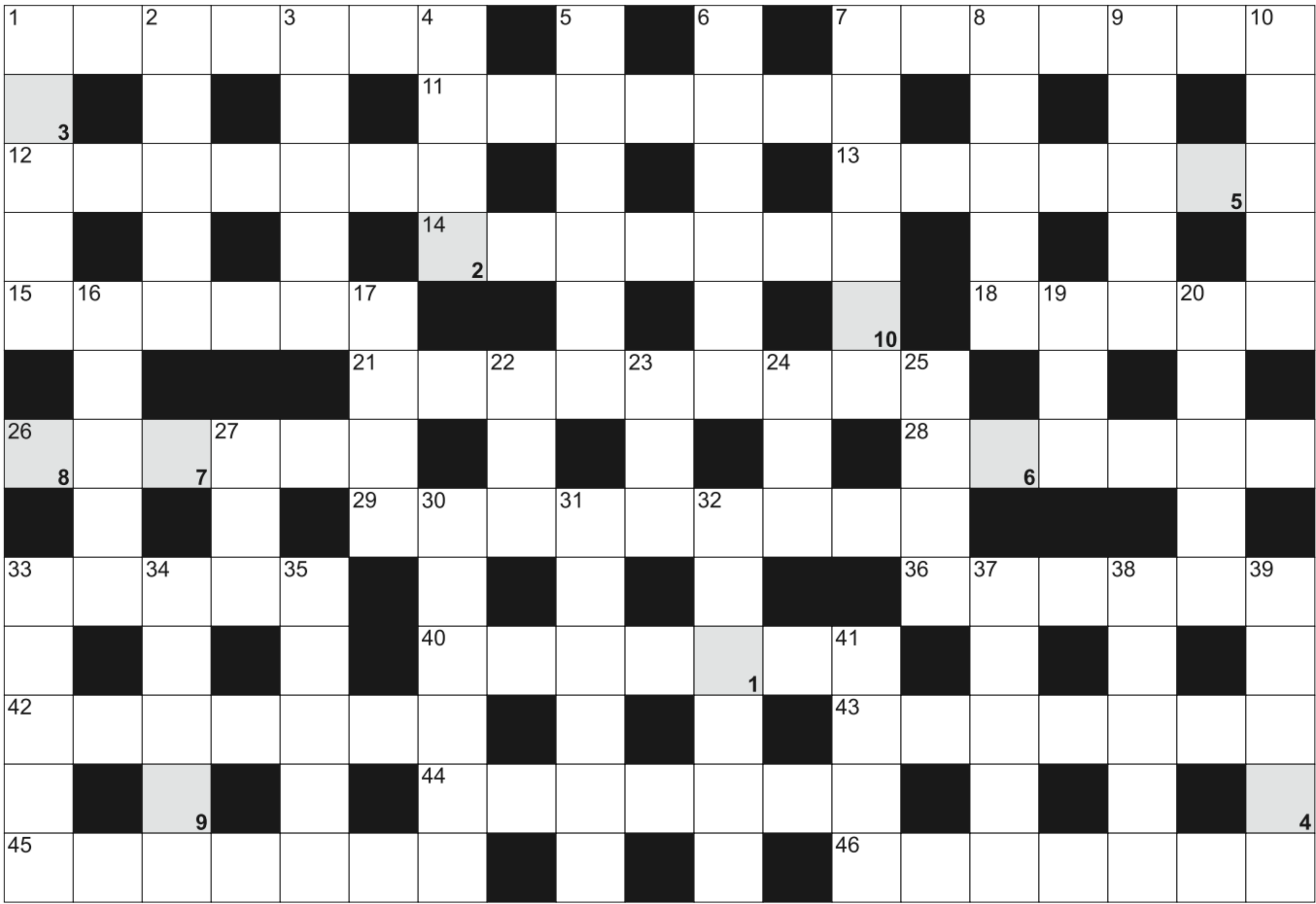
REKLAMA

NEUROLOG
BEATA NOWAK
specjalista neurolog
poniedziałek 10:00-13:00
czwartek 10:00-13:00
Rejestracja tel. 89 534 23 33
w godz. 10:00-18:00
Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6
PANTAMED

Dr n. med.
JACEK NOWAK
specjalista chirurgii ogólnej
i naczyniowej
PRZYJMUJE: poniedziałek-piątek 16.00-18.30
REJESTRACJA TEL. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰
tel. 89 534 23 33
Olsztyn
ul. Pana Tadeusza 6 (PANTAMED)

337230tr-a -P

337230tr-b-P



Krzyżówka klasyczna z hasłem

POZIOMO: 1) sprawdza przepustki przy bramie; 7) inaczey posażek, statuetka; 11) uczulenie; 12) specjalista od drzew i krzaków owocowych; 13) miasto Alejo Carpentiera; 14) kokosowy do ubicia; 15) jon o ładunku dodatnim; 18) sumy do wydania lub zapłaty; 21) stawia dobro innych nad swoje; 26) zbędny jest balastem; 28) niejedna w alfabecie; 29) inaczey o kostrączyne czarnej; 33) pracują w silnikowych cylindrach; 36) drobiazgowa, szczegółowa różnica; 40) stolica Sri Lanki; 42) naklejki, etykiety; 43) meldunki wojskowe; 44) polarny to sąjda, ryba morska; 45) włoski sposób przyrządzania ryżu; 46) historyczna aneksja Austrii przez Niemcy.

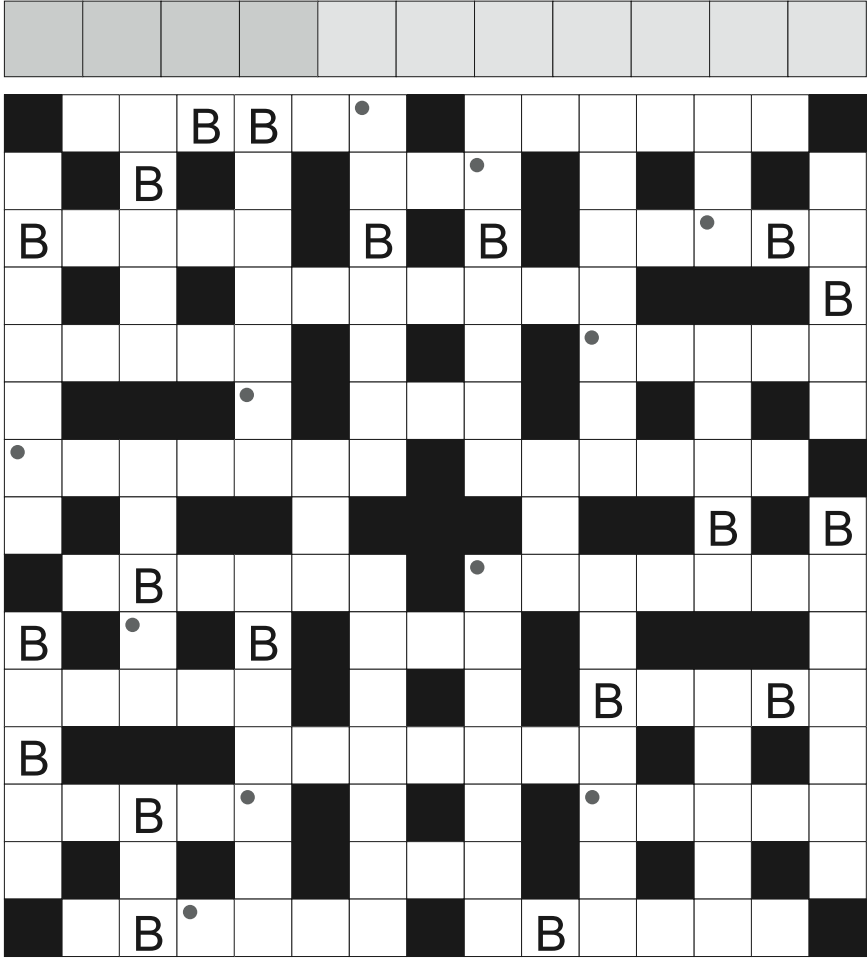
PIONOWO: 1) blizna po pępowninie; 2) polski producent rowerów; 3) dom z lodu; 4) proso afrykańskie; 5) część widowni; 6) na mizerię; 7) wysoki, piskliwy głos; 8) w parze z pętłką; 9) plażowa gra z gumowym kółkiem; 10) kolorowe kamienie półszlachetne w pasemka; 16) antonim diabła; 17) szpikanard, olejek eteryczny; 19) jednostka mocy; 20) podmokły lub pod zabudowę; 22) pierwiastek o symbolu TI; 23) w nich pszczoły; 24) 4 metry szczęście drewna; 25) Alda, aktor amerykański; 27) dawniej o studencie; 30) japońska sztuka walki; 31) hiszpański taniec ludowy; 32) baza strażaków; 33) najwyższy głos męski; 34) oblina, zaokrąglenie; 35) siła rozpędu, rozmach; 37) zastój, patowa sytuacja; 38) najwyższy szczyt w Kambodży; 39) jedna z rzek mitologicznego Hadesu; 41) drapieżny delfin.

Litery z pól od 1 do 10 utworzą hasło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

JOLKA z HASŁEM

Na diagramie poniżej ujawniliśmy spółgłoskę “B”. Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia. Litery z pól oznaczonych kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.



Kuchenny stół bez oparcia; stolica Afganistanu; połączyła się z RFN; melonowiec właściwy inaczey; druga największa wyspa Grecji; szczybel wyżej w karierze; podłożony ładunek wybuchowy; polskie ministerstwo od wojskowości; stok góry inaczey; rodzaj pieczywa; tytułowy "Grek ..." Nikosa Kazandzakis; angielski "koniec"; mniejszy od hektara; puszysta chmura; przeciwieństwo negatywu; powierzenie aktorom ról w sztuce; w zębie wypełniany płombą; rzeka Okawango dawniej; gorczyca polna; jest nim Frodo Baggins; Margaret, autorka "Opowieści podręcznej"; i Marley, i Dylan; dawny chłopski płaszcz; dolina, wąwóz, parów; wióry drzewne; modny i wytworny mężczyzna; z niego słoik i butelka; Niemcy, Grecy lub Turcy; oblegana w "Iliadzie" Homera; persona; związek wodoru z azotem; rzeźbił w drewnie; "weselny" Mendelssohna; rodzinna marka rumu z Bermudów; pełny, doskonały byt; najwyższy szczyt Gór Czerskiego; piaskowa do jedzenia; Zbigniew dla kolegów; najwyższy szczyt Filipin; dwiętnasta litera alfabetu greckiego; żona brata; stolica Maroka.

Sprawdź się w SUDOKU: Wypełnij diagram 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9. Życzymy udanej zabawy!

2	1		3	9		4		5
	9				7			2
		3	2	8			1	
		1			2			4
	4		8	3			2	7
8	2			4		1		3
				1		7	3	8
	8			6	3	2		
3		4	9				5	

		3		5		8		
8			9				2	
9	2	6			8		4	5
		9	4	6				
7	3		8		5	1		
6	8	5			1		7	9
	6	8		2	4			
	4	2				6		7
3		9		8			5	4

SUDOKU

			7			6		
	2						8	
6	7	8		1			3	9
		1	4			7	9	
2	9		6			8		1
		4		9	7		6	5
7		3		2				8
1		2						
	8	6	5	7	1			

		7						
4			3		7	6		
6	5				1	3		7
			7	3	9	2		
7		2	4		8			
	3	1	2	6				4
	9							
			5			4	7	
5			1	2	3		6	8

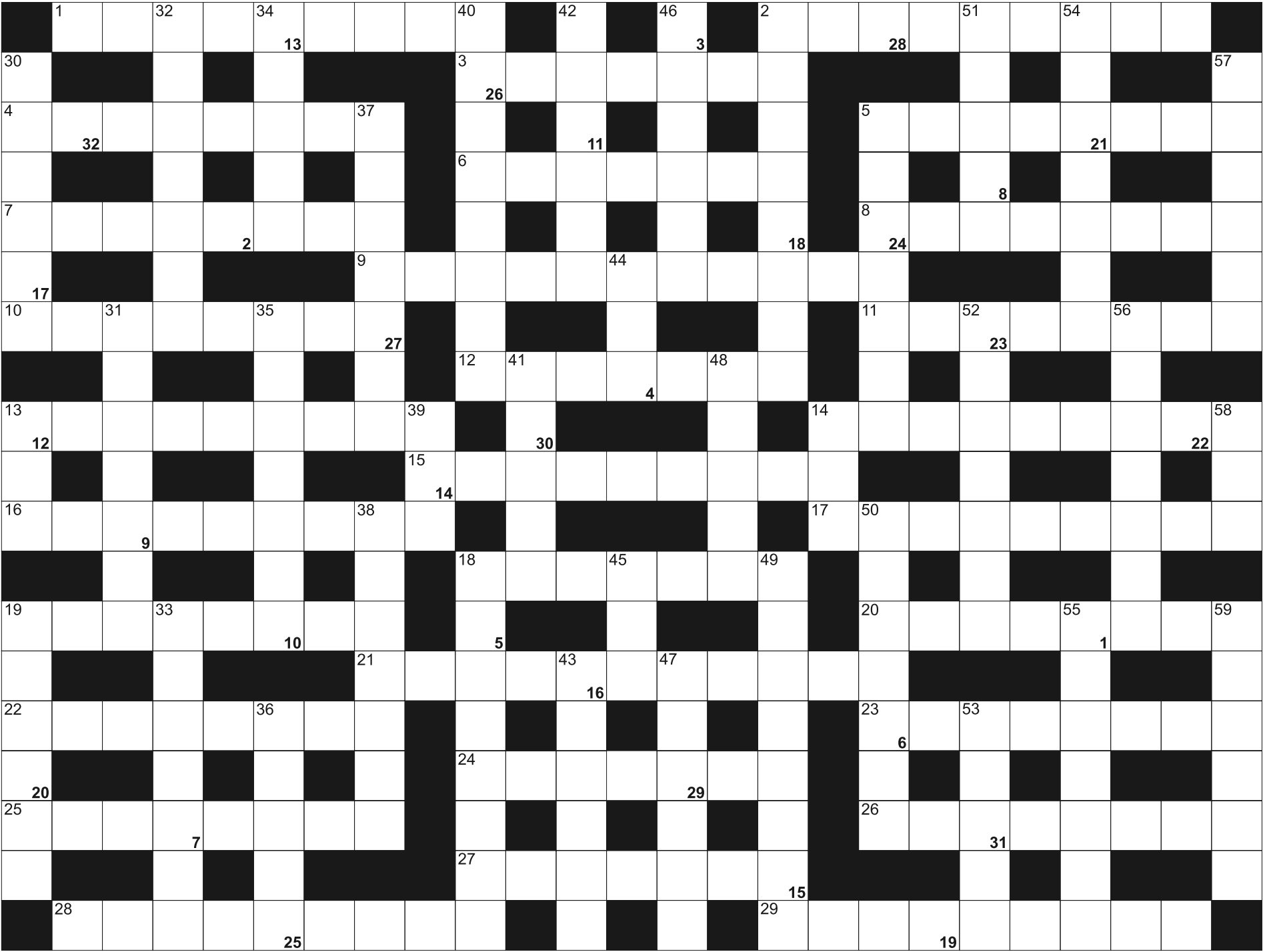
		2	1				4	
8		7	2	9		1	6	
9		3				2		
7		4	9		6		3	
					2	8		
2				8	7	4		
		8				3		
4				5	8	6		9
				4	9			1

1400

1401

1402

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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	32													

POZIOMO: 1) synogarlica turecka; 2) prawa burta statku; 3) wypieka pieczywo; 4) wpłacana wcześniej, z góry; 5) przedmioty do pisania lub malowania; 6) Baruch ..., filozof niderlandzki; 7) spada na Ziemię; 8) nauka o dziedziczności organizmów; 9) plan pracy, zadań; 10) w ręku krawcowej; 11) zewnętrzna ściana budynku; 12) święty patron strażaków; 13) dawniej Wyspa Męczenników; 14) powłoka gazowa Ziemi; 15) mały pies; 16) korówka wełnista inaczej; 17) smaczny czerwcowy owoc; 18) owoc lub koń; 19) rodzaj wojsk lądowych; 20) płachta na ciężarówce; 21) niemieckie siły zbrojne; 22) układy, znajomości;

23) sąsiedzi Chorwatów; 24) były władca, monarcha; 25) drzewko w sadzie; 26) o skalarach w akwarium; 27) Quintus, poeta rzymski; 28) szeroki pędzel malarski; 29) główna rzeka Kolumbii.
PIONOWO: 2) pododdział kawalerii; 5) nadaje kolor skórze; 13) pierwiastek Er; 14) urodzenia lub śmierci; 18) rzeka w stolicy stanu Maine w USA; 19) do wynajęcia; 30) Kobyliński lub Kotecki; 31) i ptaki, i dźwigi; 32) obraźliwe słowa, obelgi; 33) Miłosz, poeta; 34) mylące, łudzące wrażenie; 35) drobne ziarno; 36) ... Domingo, stolica Dominikany; 37) parlament Islandii; 38)

nędzny, zabiedzony koń; 39) kuzynka pszczoły; 40) przecinek u góry; 41) spaceruje z prosiętami; 42) stop żelaza z węglem; 43) inaczej egzony, sekwencje kodujące; 44) największa rzeka w Łodzi; 45) orzeł przedni krócej; 46) błotnisty, zarośnięty staw; 47) sumienia; 48) Rubinstein, polski szachista; 49) postawa odrzucająca wszelkie normy i wartości; 50) dodatkowy wyścig lub walka, dogrywka; 51) ... Higgsa, boska cząstka; 52) myśli tylko o sobie; 53) największa wyspa Niemiec; 54) bywa mylona z mewą; 55) znaki lub światła; 56) nastają po majach; 57) najwyższa w zoo; 58) mała Alicja; 59) Kawia brazylijska dawniej.

SUDOKU

	7		9	4	6			
						3		6
8	6	1			3	4		9
9			3	5				2
5				8	7			
						5		3
4					2		6	
6				9		8		
		9			1			5

1403

		3						
2	6		8	9		5	7	
5						8		
	4						8	
				3				
6	7	8	4	5			3	
4	5	6				3		9
7		9		6	3			
		2	5	4		1		

1404

	3			2	7	8		
		2	8	4		1		
			5	1				2
4				8	2	7		
		5	9		6		1	
9								6
		6	3	9		5		
		4	2				8	
3	2	1					4	

1405

**WEEKENDOWY
REPERTUAR HELIOS**Centrum Handlowe Aura,
Olsztyn, al. Piłsudskiego 16**Piątek 8 grudnia**

MARATON MIKOŁAJKOWY:
23:00
Śnieżne Boże Narodzenie
z ANDRÉ RIEU / napisy: 16:00
RENAISSANCE: A FILM BY
BEYONCÉ / napisy angielskie:
21:00

KICIA KOCIA pod choinkę /
dubbing: 13:30, 14:45, 16:00,
17:15
NÓŻ W NOCNEJ CISZY /
napisy: 18:45
TO WŁAŚNIE MIŁOŚĆ. 20
rocznica / napisy: 19:45
TROLLE 3 / dubbing: 10:45,
12:50, 14:00, 16:10, 18:20
NAPOLEON / napisy: 16:30, 19:00
ŻYCZENIE / familijny / od 6 lat
/ dubbing: 13:45, 15:15
UWIERZ W MIKOŁAJA: 17:00,
20:30
IGRZYSKA ŚMIERCI: Ballada
ptaków i węży / napisy: 19:15
CHŁOPI: 13:45

Sobota 9 grudnia

Śnieżne Boże Narodzenie
z ANDRÉ RIEU / napisy: 16:00
RENAISSANCE: A FILM BY
BEYONCÉ / napisy angielskie:
19:00

**WEEKENDOWY
REPERTUAR
KINA AWANGARDA
W OLSZTYNIE****Piątek 8 grudnia**

„Uśmiech losu” - prod. Polska,
Grecja, Irlandia : godz. 17.45
sala studyjna
„Niewierni w Paryżu” - prod.
Francja, Wielka Brytania :
godz. 18.00 sala klubowa
„Koliber” - prod. Włochy, Fran-
cja : godz. 19.30 sala studyjna
„Maestro” - prod. USA : godz.
19.45 sala klubowa
„20 000 gatunków pszczoł” -
prod. Hiszpania : godz. 20.00
sala arte

Sobota 9 grudnia

„Wonka” - prod. USA : godz.
16.00 sala klubowa
„Uśmiech losu” - prod. Polska,
Grecja, Irlandia : godz. 16.00
sala studyjna
„Siostrzeństwo świętej sauny”
- prod. Estonia : godz. 16.00
sala arte
„To właśnie miłość” 20 rocz-
nica premiery - prod. USA,
Wielka Brytania : godz. 17.30
sala arte
„20 000 gatunków pszczoł” -
prod. Hiszpania : godz. 17.45
sala studyjna

KICIA KOCIA pod choinkę / dub-
bing: 10:00, 12:15, 13:30, 17:00
NÓŻ W NOCNEJ CISZY / napi-
sy: 14:45, 19:45
TO WŁAŚNIE MIŁOŚĆ. 20
rocznica / napisy: 18:30
TROLLE 3 / dubbing: 11:15,
13:30, 15:45, 18:00
NAPOLEON / napisy: 12:45,
15:30, 19:15
ŻYCZENIE / familijny / od 6 lat
/ dubbing: 10:00, 15:15
UWIERZ W MIKOŁAJA: 10:30,
17:15, 20:30
IGRZYSKA ŚMIERCI: Ballada
ptaków i węży / napisy: 14:00
CHŁOPI: 13:00

Niedziela 10 grudnia

Śnieżne Boże Narodzenie
z ANDRÉ RIEU / napisy: 16:00
RENAISSANCE: A FILM BY
BEYONCÉ / napisy angielskie:
19:00
KICIA KOCIA pod choinkę / dub-
bing: 10:00, 11:30, 13:30, 17:00
NÓŻ W NOCNEJ CISZY / napi-
sy: 14:45, 19:45
TO WŁAŚNIE MIŁOŚĆ. 20
rocznica / napisy: 18:30
TROLLE 3 / dubbing: 11:10,
13:20, 15:45, 18:00
NAPOLEON / napisy: 12:30,
15:30, 19:15
ŻYCZENIE / familijny / od 6 lat /
dubbing: 10:15, 10:45, 13:00, 15:15
UWIERZ W MIKOŁAJA: 11:45,
17:15, 20:15
IGRZYSKA ŚMIERCI: Ballada
ptaków i węży / napisy: 14:00
CHŁOPI: 12:45

„Niewierni w Paryżu” - prod.
Francja, Wielka Brytania :
godz. 18.00 sala klubowa
„Maestro” - prod. USA : godz.
19.45 sala klubowa
„Dogman” - prod. Francja :
godz. 19.45 sala arte
„Koliber” - prod. Włochy, Fran-
cja : godz. 20.00 sala studyjna

Niedziela 10 grudnia

„Wonka” - prod. USA : godz.
16.00 sala klubowa
„Uśmiech losu” - prod. Polska,
Grecja, Irlandia : godz. 16.00
sala studyjna
„Siostrzeństwo świętej sauny”
- prod. Estonia : godz. 16.00
sala arte
„To właśnie miłość” 20 rocz-
nica premiery - prod. USA,
Wielka Brytania : godz. 17.30
sala arte
„20 000 gatunków pszczoł” -
prod. Hiszpania : godz. 17.45
sala studyjna
„Niewierni w Paryżu” - prod.
Francja, Wielka Brytania :
godz. 18.00 sala klubowa
„Maestro” - prod. USA :
godz. 19.45 sala klubowa
„Dogman” - prod. Francja :
godz. 19.45 sala arte
„Koliber” - prod. Włochy,
Francja : godz. 20.00
sala studyjna

8 GRUDNIA**Koncert symfoniczny – Mapa demokracji**

maturalna filharmonii – Janusz Ciepliński

Program:

» Tyzen Hsiao (Tajwan) – Uwertura 1947 na orkiestrę,
sopran i chór mieszany (polska premiera)
» Valentin Silvestrov (Ukraina) – The Messenger na
orkiestrę mieszaną i fortepian, Silent Music na orkiestrę
smyczkową
» Aram Chaczaturian (Armenia) – II Symfonia e-moll
**Godz. 19.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska,
ul. Głowackiego 1.**

9 GRUDNIA**Święta. Dobrze was widzieć! 2023**

od komercyjnego blichtru i pełną pachnącego świerka-
mi ciepła! Jak zwykle będzie rodzinnie, będzie twórczo
i będzie serdecznie. Podczas wspólnej zabawy czekają na
Was znakomite koncerty gwiazd! Do tego w programie
znajdziecie również ciekawe i oryginalne działania ani-
macyjne, instalacje artystyczne, gry, zabawy i mnóstwo
fantastycznej świątecznej energii!

Godz. 16.00, Stare Miasto.**9 GRUDNIA****Muzyczne pląsy****Olsztyn**

Umuzyczniające zajęcia dla dzieci w wieku 5-7 lat.
Zajęcia mają na celu rozwijanie kreatywności, koordy-
nacji ruchowej, zdolności słuchowych oraz społecznych.
Poprzez wspólne śpiewanie i muzykowanie dzieci będą
uczyć się współpracy, słuchania innych, wyrażania sie-
bie oraz rozwijać swoje talenty muzyczne. Zapraszamy
rodziców z dziećmi.

**Godz. 10.00, Wojewódzka Biblioteka Publiczna
(sala konferencyjna), ul. 1 Maja 5.****9 GRUDNIA****Mikołajkowe planszówki w Planecie 11****Olsztyn**

W godzinach od 10 do 16
w Planecie 11 wszyscy mi-
łośnicy gier planszowych
będą mieli okazję spędzić
czas przy wielu fantastycz-
nych tytułach, oferujących
świetną zabawę.

**Godz. 10.00, Biblioteka
Multimedialna Planeta 11,,
Al. Piłsudskiego 38.****9 GRUDNIA****Koncert wiolonczelowy****Olsztyn**

Koncert uczniów PSM: opieka merytoryczna Krzysztof
Koziatek, akompaniament Marcin Kucharzewski.

**Godz. 12.00, Wojewódzka Biblioteka Publiczna
(sala konferencyjna), ul. 1 Maja 5.****9 GRUDNIA****Drzeworyt dla najmłodszych
– podstawy techniki****Olsztyn**

Warsztaty z laureatką
XII Quadriennale
Drzeworytu i Linory-
tu Polskiego – Jolantą
Rejs. Warsztaty przy-
bliżą uczestnikom

technikę druku na papierze z drewnianej matrycy. Każdy
uczestnik wykona autorski obraz drzeworytniczy, druko-
wany z drewnianej matrycy przy użyciu tuszu na bazie oleju
lnianego. Prowadząca objaśni techniczną stronę tworzenia
matryc i powielania obrazów graficzną metodą drzeworytu.

Godz. 12.00, BWA Galeria Sztuki, Al. Piłsudskiego 38.**9 GRUDNIA****The Metropolitan Opera – Daniel Catán
„Florenca en el Amazonas”****Olsztyn**

Wykonywana w języku
hiszpańskim i inspirowa-
na realizmem magicznym
spod znaku Gabriela García
Márqueza, opera meksykań-
skiego kompozytora Danie-
la Catána przedstawia losy
operowej diwy Florencii
Grimaldi, która powraca do
swojej rodzinnej Brazylii,
by tam występować i poszu-
kiwać swojego zaginionego w dżungli kochanka. W tej
premierowej dla Met inscenizacji w roli głównej wystąpi
sopranistka Ailyn Pérez. Reżyserowany przez Mary Zim-
merman spektakl przenosi nas z Nowego Jorku do mi-
stycznej krainy Amazonii. Wśród wybitnych śpiewaków
wcielających się w podróżników towarzyszących Floren-
cii w drodze do Manaus znaleźli się: Gabriella Reyes jako
dziennikarka Rosalba, bas-baryton Greer Grimsley jako
kapitan statku, baryton Mattia Olivieri jako enigmatyczny
pierwszy oficer, tenor Mario Chang jako kuzyn kapitana
Arcadio oraz mezzosopranistka Nancy Fabiola Herrera
i baryton Michael Chioldi jako wiecznie skłócona para
– Paula i Álvaro. Orkiestrę Met poprowadzi Yannick Nézet-
Séguin.

kiwać swojego zaginionego w dżungli kochanka. W tej
premierowej dla Met inscenizacji w roli głównej wystąpi
sopranistka Ailyn Pérez. Reżyserowany przez Mary Zim-
merman spektakl przenosi nas z Nowego Jorku do mi-
stycznej krainy Amazonii. Wśród wybitnych śpiewaków
wcielających się w podróżników towarzyszących Floren-
cii w drodze do Manaus znaleźli się: Gabriella Reyes jako
kapitan statku, baryton Mattia Olivieri jako enigmatyczny
pierwszy oficer, tenor Mario Chang jako kuzyn kapitana
Arcadio oraz mezzosopranistka Nancy Fabiola Herrera
i baryton Michael Chioldi jako wiecznie skłócona para
– Paula i Álvaro. Orkiestrę Met poprowadzi Yannick Nézet-
Séguin.

**Godz. 18.55, Filharmonia Warmińsko-Mazurska,
ul. Głowackiego 1.****10 GRUDNIA****IV Bieg Mikołajów - Święta.
Dobrze was widzieć!****Olsztyn**

Dystans biegu to 5 km, a trasa będzie prowadzić olsztyń-
skim Starym Miastem, malowniczymi alejkami Parku
Centralnego oraz Łynostrady. Celem imprezy jest dobra
zabawa na świeżym powietrzu oraz zebranie środków na cel
charytatywny. Wszyscy Uczestnicy biegu w ramach pakietu
startowego otrzymają okolicznościowe czapki Mikołajów.
Wszelkie środki zgromadzone tytułem opłaty startowej
będą przeznaczone na wsparcie Oddziału psychiatrycznego
dla dzieci i młodzieży Wojewódzkiego Zespołu Lecznictwa
Psychiatrycznego przy ul. Wojska Polskiego 35 w Olsztynie.

Godz. 12.00, Stare Miasto.

KONSTAL PRODUCENT

**GARAŻE blaszane
BRAMY garażowe
KOJCE dla psów**

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**
Dogodne **RATY**

89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl

28230tr-a-G

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

SPRZEDAM mieszkanie 37m2 (bez pośrednika) od zaraz do zamieszkania, cena do uzgodnienia os. Grunwaldzkie, 668-342-990

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

zamienię

WWW.ZAMIANY.OLSZTYN.PL, mieszkania, domów, 603-584-180

do wynajęcia

POKÓJ wynajmę dzielnica Gutkowo, 789-563-171

PRACA

dam pracę

MĘŻCZYZNĘ lub małżeństwo

do pracy w gospodarstwie, 502-712-884

PRACA w gospodarstwie rolnym, 694-194-504

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

szukam pracy

POSPRZĄTAM, 609-958-044

AUTO-MOTO

kupię

SKUP AUT!!! NAJWYŻSZA CENA TEL. 730 750 266

RÓŻNE

sprzedam

ŚWIERK srebrny na choinkę ok.3m wyrąb we własnym zakresie, 518-572-149

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYKI 500-600kg sprzedam, 89-617-20-72

GAZETA OLSZTYŃSKA.
tel. **885 998 201**
reklama@gazetaolsztynska.pl



380-314190pb1-b-M

Ze smutkiem żegnamy

Pana
prof. dr. hab.

Jana Tywończuka

najlepszego opiekuna roku,
przyjaciela wspierającego w trudnościach,
korygującego słabości,
cieszącego się z naszych sukcesów.

Rodzinie Pana Profesora

składamy wyrazy szczerego współczucia.

Studenci i absolwenci rocznika 1983/1984
kierunku zootechnika
d. Wydziału Zootechnicznego ART w Olsztynie

2271230pb1-a-M

Z głębokim żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

prof. dr. hab.

Jana Tywończuka

prof. zw.

zasłużonego nauczyciela akademickiego,
wieloletniego Kierownika
Katedry Żywienia Zwierząt i Paszoznawstwa
oraz Dziekana i Prodziekana Wydziału Zootechnicznego
(obecnie Bioinżynierii Zwierząt).

Straciliśmy wielkiego przyjaciela i życzliwego człowieka.

Wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają pracownicy
Katedry Żywienia Zwierząt, Paszoznawstwa i Hodowli Bydła
Wydziału Bioinżynierii Zwierząt
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

2277230pb1-a -P

Z głębokim żalem żegnamy

prof. dr. hab.

Jana Tywończuka

profesora w dziedzinie nauk rolniczych,
specjalistę z zakresu zootechniki,
zasłużonego nauczyciela akademickiego,
wychowawcę wielu pokoleń
młodzieży i kadry naukowej,
wieloletniego Dyrektora Instytutu Żywienia
Zwierząt i Gospodarki Paszowej,
Prodziekana Wydziału Zootechnicznego
w latach 1987-1993
oraz Dziekana Wydziału Zootechnicznego
w latach 1993-1996.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci.

Wyrazy szczerego współczucia

Rodzinie Pana Profesora

składają
Rektor, Kolegium Rektorskie, Senat,
Dziekan Wydziału Bioinżynierii Zwierząt
oraz Społeczność Akademicka
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego
w Olsztynie

2280230pb1-a -P

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom. 530 308 308

GODNIE - SOLIDNIE - Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

3205200pb1-d-M



**USŁUGI
POGRZEBOWE**

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

6146190pb1-i-M



ARKADIA

Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

www.zuparkadia.olsztyn.pl

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

1039230pb1-c-P

**TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE
NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI
W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”**

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE

(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**, plac Józefa Bema 5
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne
tel. **514-800-517**, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG**, ul. Rybacka 35
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00

380-289190pb1-C-M

Pani

Eli Borowej

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Brata

składają współpracownicy z NZOZ EDA-MED

2272230pb1-a -P

Koledze

Jackowi Zwiernikowi

wyrazy współczucia i słowa otuchy z powodu śmierci

Taty

składają koleżanki i koledzy z Oddziału Neurologii
Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie

2276230pb1-a -P

*Życie to czas, w którym szukamy Boga.
Śmierć to czas, w którym Go znajdujemy.
Wieczność to czas, w którym Go posiadamy...*

Św. Franciszek Salezy

380-mp-otr-6786a-M

Koledze

Piotrowi Jurańcowi

wyrazy szczerego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

Mamy

składają koleżanki i koledzy
z Wydziału Inwestycji Miejskich Urzędu Miasta Olsztyna

2274230pb1-a -P

SPORTOWY ROMANTYZM, CZYLI EKSTRAKLASA KONTRA III LIGA



Na tym polega piękno piłkarskiego (choć nie tylko piłkarskiego) Pucharu Polski, gdzie na szczeblu centralnym mogą zagrać drużyny, które dzieli poziom rozgrywek, a czasem nawet nie jedna, nie dwie, tylko aż trzy ligi. Tak było ostatnio, gdy futbolowy mistrz Polski sprzed kilku lat Piast Gliwice, trenowany przez byłego piłkarza, a potem trenera warszawskiej Legii Serba Aleksandra Vukovica pojechał do Gubina na drugi

koniec Polski, aby zagrać tam mecz z miejscową Cariną. Sam awans do najlepszej „szesnastki” PP drużyny z trzeciej ligi był czymś jednak niecodziennym. Dla Gubina było to piłkarskie święto, dla Gliwic rywal, którego wielkim wstydem byłoby nie wyeliminować. Piłkarze Cariny dostają z klubu stypendium w wysokości 1500 złotych. Część dorabia w firmie, która sponsoruje klub, a której właściciel jest jednocześnie jego prezesem. Firma zajmuje się produkcją mebli, polski przemysł drzewny jest „numerem 1” w Europie. A to wszystko powoduje, że piłkarze z miasta liczącego 16 tysięcy mieszkańców podjęli heroiczny bój z utytułowanym rywalem. O takich

meczach będą zapewne jeszcze mówili wnuki kibiców i piłkarzy Cariny. Happy endu nie było, ale futbolowy romantyzm starcia Dawida z Goliatem był jak najbardziej. Dawid, inaczej jak w „Biblii”, przegrał, ale mecz i tak przeszedł do historii. W pierwszej połowie w ciągu

7 minut Piast strzelił dwa gole i wydawało się, że będzie kontrolował spotkanie. Tymczasem w ciągu 14 minut drugiej połowy jeden miejscowy napastnik strzelił dwa gole i doprowadził do remisu. Przez 20 minut pachniało sensacją. Jednak w ostatnich siedmiu

minutach meczu i doliczonym czasie gry Piast strzelił trzy bramki i awansował do ćwierćfinału. Dla Gliwiczan było to jedno z wielu spotkań, które warto i trzeba po prostu wygrać, aby wiosną zagrać w pierwszej „ósemce” Pucharu Polski. Jednak dla Cariny

był to najważniejszy mecz w historii klubu. Zwykle piszę o wielkim sporcie. Dziś napisałem o drużynie z kresów zachodnich Rzeczypospolitej, która wykazała się charakterem i fantazją. Futbol jest piękny także dzięki takim klubom i takim meczom.

RYSZARD CZARNECKI

REKLAMA

DOBROMIEJSKI JARMARK

Bożonarodzeniowy

Sobota, 9 grudnia 2023
Godz. 12:00 - 16:00
Miejsce: Przedmurze
(plac Św. Katarzyny Aleksandryjskiej)

W programie:

- Występy artystyczne:
Zespół Ludowy „Lelija”
Studio Piosenki „StArt-Off” z Olsztyna
(akompaniuje Piotr Kajko)
- Studio Piosenki CKB z Dobrego Miasta
- Kapela Na Każdą Okazję
- Joanna Dove
- Wioska św. Mikołaja
- Stoiska z rękodziełem i kulinariami

Gościnnie
Mikołaj Kopernik

SPRINTEM

PIŁKA RĘCZNA W 11. kolejce I ligi w Biskupcu Warmia Energa podejmie Tytanów Wejherowo (sobota, g. 17). Olsztynianie, wiceliderzy rozgrywek, liczą na zwycięstwo, dzięki czemu zrealizują przedsezonowe założenia. Ekipa z Wejherowa to ligowa czołówka (4. miejsce) - w obecnym sezonie przegrała jedynie z SMS ZPRP Kwidzyn (36:37), Jedyńką Morąg (29:28) i Gwardią Koszalin (37:39). Warto przypomnieć, że w spotkaniu z koszalińskim liderem Tytani mieli wszystkie atuty po swojej stronie, ale fatalna końcówka (przegrana 1:7) zadecydowała o zwycięstwie Gwardii. Olsztynianie szczególną uwagę muszą zwrócić na duet: Przemysław Warmbier i Sławomir Jurkiewicz, który wspólnie zdobył 114 bramek spośród 326 trafień zespołu. W olsztyńskim zespole panują dobre nastroje, co jest efektem dwóch ostatnich wygranych (SMS Kwidzyn i Jedyńka Morąg). Niestety,

trener Karol Adamowicz ma problem na prawym rozegraniu, bo z powodu kontuzji ze składu wypadł Michał Safiejko (uraz stawu skokowego). Ponadto do gry nie będzie raczej zdolny Piotr Skiba, który ma problemy z nadgarstkiem. Czyli pozostał jedynie doświadczony Michał Sikorski i ewentualnie Dawid Reichel, który już wcześniej udowodnił, że potrafi grać na prawym rozegraniu. Sobotni mecz będzie, prawdopodobnie, pożegnaniem z biskupiecką widownią, bo coraz bliżej jest oddanie do użytku olsztyńskiej hali Urania, która ponownie stanie się domem szczypiornistów Warmii.

Inne mecze 11. kolejki I ligi, sobota: Sparta Oborniki - BODEGA Grudziądz (16), KPR Gryfino - SMS ZPRP I Kwidzyn (16), Abramczyk AZS UKW Bydgoszcz - Aqua-Instal Jeziorak Iława (16), USAR Kwidzyn - Jedyńka KODO Morąg (17), Sambor Latocha Agropom Tczew - Szczypiorniak Olsztyn (17).

M.STARY



Fot. Łukasz Kortowski



Organizatorzy



Współfinansowane przez

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”



MIAŁ BYĆ REKORD, WIĘC JEST REKORD!

LEKKA ATLETYKA \\ Celem był rekord kraju i czas poniżej 2:26. Pojechałam do Walencji z nastawieniem, że to zrobię i innej opcji nie brałam pod uwagę - mówi Aleksandra Lisowska z AZS UWM Olsztyn, od niedzieli najszybsza w historii Polka w maratonie.

- Jak ocenia pani trasę maratonu i pogodę w Walencji? Czy te czynniki były kluczowe w uzyskaniu rekordu Polski?

- Tak naprawdę oba te elementy w dniu biegu są najważniejsze. Forma formą, ale jakby warunki atmosferyczne i trasa byłyby trudne, to na pewno o rekord kraju byłoby dużo trudniej. A w formie najlepszej nie byłam i nie miałam luzu w bieganiu, ale trasa była bardzo szybka i płaska. Nie było żadnych wzniesień i podbiegów. Pogoda też panowała idealna. Nie było ani za zimno, ani za ciepło. Warunki były stworzone do bicia rekordów. Pierwszy raz startowałam w tak prestiżowym maratonie, gdzie na trasie było tyle ludzi. Dopiero na 13. kilometrze dotarłam do pacemakera, który prowadził bieg na wynik 2:26. To świadczy o tym, jak dużo osób uczestniczyło w tym maratonie. Wszystko ułożyło się perfekcyjnie i przełożyło się na końcowy efekt, choć nie byłam w optymalnej dyspozycji.

- Jaka była pani taktyka na ten bieg?

- Chciałam biec równo i przyspieszyć na ostatnich dwóch kilometrach, bo wiedziałam, że to mój trzeci maraton i ostatni start w tym roku.

ORGANIZM BYŁ JUŻ ZMĘCZONY, CZUŁAM TO NA TRENINGACH. ALE BYŁAM JAK ZAPROGRAMOWANY ROBOT. WIEDZIAŁAM, ŻE TRZEBA ZROBIĆ SOLIDNĄ PRACĘ I UTRZYMAĆ FORMĘ. ZRESZTĄ CAŁY TEN SEZON BYŁ SOLIDNIE PRZEPRACOWANY.

Wiedziałam, że jeśli dopisze zdrowie oraz będzie dobra trasa i pogoda, to powinnam złamać 2:26, choć spodziewałam się, że będzie to kosztowało mnie mniej wysiłku. Wszystko było zaplanowane. Na półmetku miałam czas 1:13.01, czyli drugą połówkę przebiegłam minimalnie szybciej. Nadrobiłam na ostatnich dwóch kilometrach, podobnie

jak w Rotterdamie, gdy walczyłam o minimum na igrzyska w Paryżu. Miałam rezerwę i wierzyłam, że dam radę wkońcówce.

- Nie było obaw, że rekord jednak ucieknie?

- Podobno był moment, kiedy zwolniłam i oddaliłam się od rekordu, ale wiedziałam, że trzeba ruszyć na ostatnich dwóch kilometrach. Na samym finiszu uginały mi się nogi i miałam chwilę zwątpienia, gdy zobaczyłam zegar, bo zmęczenie było coraz większe. Zamknęłam oczy i powiedziałam sobie, że jednak ten rekord musi paść. Gdy wbiegłam na metę i zobaczyłam czas 2:25.52, to byłam już spokojna, ale upewniałam się jeszcze, czy na pewno pobiłam rekord Polski.

- Celowała pani w taki wynik właśnie pod koniec sezonu, czy też ten sukces jest dla pani zaskoczeniem?

- Wiedziałam, że zrobiłam wiele treningów na dużych prędkościach i dam radę to zrobić. Z drugiej strony dosyć późno skończyłam zgrupowanie w górach i nie miałam pełnej świeżości. Spodziewałam się jednak szybkiej trasy i dobrej pogody. Moim celem było trzymanie tempa na 2:26. Wiedziałam, że jeśli wytrzymam do 40. kilometra i ruszę wkońcówce, to powinno się udać. I rzeczywiście wszystko odbyło się tak, jak sobie założyłam. Celem był rekord Polski i czas poniżej 2:26. Pojechałam do Walencji z nastawieniem, że to zrobię i innej opcji nie brałam pod uwagę. Miał być rekord Polski, no i jest.

- Poprawiła go pani o 16 sekund. Poprzednią rekordistką była Małgorzata Sobańska, która w 2001 roku uzyskała 2:26.08. Czy na tym poziomie to znacząca różnica?

- Wynik poniżej 2:26 jest bardzo fajny. To już naprawdę europejski poziom. Uważam jednak, że w przyszłości stać mnie na 2:23. Jednak ten rok był trudny. To były moje czwarte w tym roku przygotowania do maratonu. Pierwszy miałam biegać już w lutym,



Aleksandra Lisowska reprezentuje barwy AZS UWM Olsztyn

ale po drodze doznałam dwóch urazów. Później był maraton w Budapeszcie, gdzie zaszwanowało zdrowie, bo miałam problemy żołądkowe. Po mistrzostwach świata rozpoczęłam przygotowania do maratonu w Walencji. Nie liczę, ile przebiegłam kilometrów w tym roku, ale to był pracowity i bardzo trudny okres. Cieszę się, że potrafiłam się zmobilizować, byłam zdrowa i udało się zejść poniżej 2:26. Jestem świadoma, że stać mnie na więcej, ale w tym roku już nic bym z siebie nie wykrzesала.

Teraz muszę odpocząć,

zregenerować się i podziękować swojemu ciału za to, że wytrzymało ze mną, bo nie miało lekko. Bardzo ciekawe, jak szybko będę w stanie pobiec, gdy będę wypoczęta, po drodze nie będzie się nic działo i będę miała do przebiegnięcia tylko jeden maraton w roku.

- Zwycięzcy maratonu w Walencji Etiopka Worknesh Degefa uzyskała czas 2:15:51. Czy takie wyniki są w ogóle w zasięgu biegaczek z Europy?

- Uważam, że nie. Dziewczyny z Kenii i Etiopii urodziły się do biegania na takim poziomie. Eu-

ropejkom trudno zbliżyć się do granicy 2:20. Myślę jednak, że 2:23 jest realne w moim wykonaniu. Uważam, że Europejki mogą tyle biegać. Natomiast na mistrzostwach świata czy igrzyskach olimpijskich rekordy życiowe nie grają tak dużej roli, ponieważ tam bardziej chodzi o taktyczne rozegranie biegu, np. Amerykanka Molly Seidel zajęła trzecie miejsce w igrzyskach w Tokio. Przegrała tylko z Kenijkami, ale za nią były dziewczyny, które miały dużo lepsze życiówki, a jednak je pokonała. Panowały wtedy trudne warunki atmosferyczne, bo było bardzo gorąco, trasa też nie należała do lekkich, a jednak pokazała, że olimpijskie podium jest realne dla kogoś spoza Afryki. To bardzo motywujące, że na najważniejszych imprezach rekordy się nie liczą.

- Jak spędziła pani ostatnie dni i tygodnie przed maratonem? Podobno była pani na zgrupowaniu w Szklarskiej Porębie...

- Owszem. Przygotowania do tego maratonu były dosyć krótkie i bardzo in-

tensywne. Od razu po odpoczynku po MŚ w Budapeszcie przygotowywałam się jeszcze do półmaratonu w Czechach. Potem miałam tylko 12 dni przerwy i poleciałam do Kenii, gdzie spędziłam miesiąc. Do Afryki leciałam zmęczona fizycznie i psychicznie, ale potrafiłam się odbudować przez cztery tygodnie. Później poleciałam na Wojskowe Mistrzostwa Świata do Lucerny w Szwajcarii, gdzie startowałam w półmaratonie. Tam pobiłam blisko rekord życiowego, więc wiedziałam, że jest dobrze. To był dobry prognostyk i fajne przetarcie przed maratonem. Prosto ze Szwajcarii pojechałam do Szklarskiej Poręby na 3,5 tygodnia. Tam zrobiłam całą robotę do maratonu. 10 dni przed startem w Walencji wróciłam do Olsztyna, gdzie była już zima, więc nie było szans, by zrobić jakiś mocniejszy trening. Ostatni tydzień biegałam na bieżni u siebie w domu. To mnie uratowało. Poza tym trener dał mi trochę wolnego, więc organizm zaczął się regenerować. Jak widać fajnie wyszło. PAP

REKLAMA

Handlowe Niedziele

10 i 17 grudnia **gracja**

w godz. 9⁰⁰-15⁰⁰

* Wycięty z gazety kupon rabatowy ważny tylko w niedziele 10 i 17.12.2023 r.

Z tym ogłoszeniem kupisz BEZ MARŻY!*

NAJWIĘKSZA HURTOWNIA ODZIEŻY W OLSZTYNIE

ul. Wyszyńskiego 7

tel. 89 534 63 52

www.gracjaolsztyn.pl

Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie

Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89 534 63 52
www.gracjaolsztyn.pl

Z tym kuponem kupisz bez marży*

Oferta ważna do 23 grudnia 2023 r.

Hurtownia wprowadziła na stałe sprzedaż detaliczną

Serdecznie zapraszamy

- pon.-pt. 9.00-17.00
- sob. 9.00-15.00

* Do zakupu bez marży uprawniona tylko kupon z papierowego wydania gazety.

SMUTNE POŻEGNANIE Z IŁAWĄ

SIATKÓWKA \\ Środowy mecz miał być okazją do efektownego pożegnania Indykpolu AZS z gościnną Iławą, która przygarnęła olsztynian na czas remontu Uranii. Niestety, pożegnanie wypadło blado, bo „Indyki” w pięciu setach przegrały z Barkomem.

• Indykpol AZS Olsztyn
- Barkom Lwów 2:3 (25:23,
24:26, 20:25, 25:13, 14:16)

INDYKPOL AZS: Tuaniga (1), Souza (17), Karlitzek (21), Jakubiszak (9), Sapiński (6), Szerszeń (23), Hawryluk (libero) oraz Armoa (6), Majchrzak, Jankiewicz, Siwczyk
MVP: Vasył Tupchi

Czasem o kimś pozbawionym talentu mówi się, że „prochu to on nie wymyśli”, no i powiedzenie to - jak na razie - idealnie pasuje do zespołu z Olsztyna. Oczywiście to nie znaczy, że Souza, Karlitzek czy Tuaniga to jakieś siatkarskie beztalencja, tylko że razem tworzą bezbarwny zespół, który na boisku „prochu nie wymyśla”. Ot, czasem punkt zdobędzie, czasem straci, czasem wysoko seta wygra, by następnego równie wysoko przegrać. Tym samym typowanie jego wyników jest trudne, chyba że olsztynianie grają z ligową czołówką, bo wtedy w grę wchodzi - jak na razie - tylko dwa wyniki, czyli 0:3 i 1:3.

W zapowiedzi środowego meczu napisaliśmy, że „faworytem wydają się być olsztynianie”, ale zaraz dodaliśmy, iż w PlusLidze „na dwoje babka wróżyła”.

No i babka wywróżyła na korzyść Ukraińców, chociaż wydawało się, że rzeczywiście teoretycznie więcej atutów posiadali gospodarze.

Tyle że z drugiej strony w tym sezonie nie zachwy-



Moritz Karlitzek zdobył 21 punktów dla Indykpolu AZS. Niestety, nie wystarczyło to do zwycięstwa

cają swoją grą, bo co mają przegrać, przegrywają, a co mają wygrać, też czasem... przegrywają. Jak w środę w Iławie...

A mogło być tak pięknie, bo przecież podopieczni trenera Javiera Webera w dwóch poprzednich meczach nie stracili nawet seta, inna sprawa, że grali z rywalami z najniższej ligowej półki (Czarni i Katowice).

Indykpol AZS wybiegł na boisko w składzie Tuaniga, Szerszeń, Karlitzek, Jakubiszak, Sapiński, Souza i libero Hawryluk. No i już pierwszy set zwiastował kłopoty, bo Barkom odskoczył na trzy punkty (10:7, 15:12, 17:14). Jednak przy

zagrywkach Tuaniga olsztynianie doprowadzili do remisu (17:17), a nawet wyszli na prowadzenie 19:17. W końcu blyszał Szerszeń iseta po swojej stronie zapisał Indykpol AZS.

Generalnie szał nie było, ale można było mieć nadzieję, że olsztynianie w końcu się rozkręcą. Set był jednak zacięty, a o jego wyniku znowu musiała zdecydować emocjonująca końcówka. Indykpol AZS miał piłkę setową (24:23), lecz lwowianie wytrzyma- li próbę nerwów i zdobyli trzy punkty z rzędu!

Kolejna partia była wyrównana tylko do czasu (11:11), bo potem goście wrzucili wyższy bieg i...

tyle ich widziano. Barkom wygrał do 20, dzięki czemu miał już zagwarantowany jeden punkt.

Niepowodzenie pobudziło zespół z Olsztyna, który w czwartym secie w końcu zagrał tak, jak tego oczekują kibice. Karlitzek straszył rywali zagrywką, olsztyński blok przestał straszyć dziurami, a liczba własnych błędów mocno spadła. Goście nie mieli wiele do powiedzenia, niestety, był to labędzi śpiew ekipy Webera, bo w tie-breaku wróciły stare demony. W efekcie gospodarze przegrali do 14.

- Naszym największym problemem są błędy, które popełniamy - po meczu

przyznał Manuel Armoa, przyjmujący Indykpolu AZS. - Dysponujemy mocnym serwisem, atmosfera w drużynie jest dobra, lecz pomyłki zbyt często nam się przytrafiają. W ciężkich momentach potrzebujemy „punktu zapalnego”, aby odwrócić losy meczu. Niestety, tym razem tego nam zabrakło.

W SOBOTĘ INDYKPOL AZS ZAGRA W LUBINIE, NATOMIAST 17 GRUDNIA W NOWEJ URANII PODEJMIE BOGDANKĘ LUK LUBLIN. KTO DO TEJ PORY NIE ZADBAŁ O BILET NA TEN HISTORYCZNY MECZ, TEN JUŻ NIE

MUSI SIĘ SPIESZYĆ, BO WSZYSTKIE WEJŚCIÓWKI ZOSTAŁY SPRZEDANE!

• **Inne wyniki 10. kolejki:** Skra Bełchatów - Ślepsk Suwałki 1:3 (21:25, 21:25, 25:20, 23:25), Jastrzębski Węgiel - Trefl Gdańsk 3:0 (25:20, 25:20, 30:28), Aluron Warta Zawiercie - Projekt Warszawa 0:3 (19:25, 22:25, 22:25), ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - LUK Lublin 2:3 (25:20, 17:25, 25:20, 17:25, 19:21), Asseco Resovia Rzeszów - GKS Katowice 3:0 (25:20, 28:26, 32:30), Norwid Częstochowa - Czarni Radom 2:3 (25:17, 25:19, 23:25, 13:25, 10:15), Stal Nysa - Cuprum Lubin (21 grudnia).

• **11. kolejka, sobota:** Ślepsk - Warta (14.45), Katowice - Skra (17.30), Cuprum - Indykpol AZS (20.30); **niedziela:** Trefl - ZAKSA (14.45), Projekt - Jastrzębski (17.30), Barkom - Norwid (20.30); **poniedziałek:** Czarni - Resovia (17.30), LUK - Stal (20.30). **HYRD**

PLUSLIGA

1. Jastrzębski	30	30:3
2. Projekt	26	28:7
3. Resovia	22	26:11
4. Warta	21	24:12
5. Trefl	19	21:14
6. ZAKSA	18	22:16
7. LUK	17	22:19
8. Stal*	16	20:18

9. Indykpol AZS*	15	18:16
10. Ślepsk	12	13:20
11. Barkom	10	14:24
12. Cuprum*	8	10:21
13. Częstochowa	8	13:26
14. Skra*	7	14:23
15. Katowice	3	8:29
16. Czarni	2	5:29

* mecz mniej

DWIE STRONY SIATKI

* Międzynarodowa Federacja Piłki Siatkowej (FIVB) opublikowała w czwartek oficjalny kalendarz rozgrywek na lata 2025-28. Największą zmianą w porównaniu do wcześniejszego czterolecia jest mniejsza liczba turniejów oraz rozgrywanie mistrzostw świata co dwa lata.

FIVB po raz pierwszy w historii z takim wyprzedzeniem opublikowała pełny kalendarz rozgrywek międzynarodowych na cykl olimpijski przed igrzyskami w Los Angeles

w 2028 roku, co ma na celu ułatwienie przygotowań zespołom i zawodnikom. W kolejnym czterolecu zaplanowano w sumie dziewięć dużych imprez dla krajowych reprezentacji - Ligę Narodów rozgrywaną co roku, mistrzostwa Europy oraz mistrzostwa świata co dwa lata, a także igrzyska olimpijskie. Jest to zmniejszenie o jeden turniej w porównaniu do trwającego cyklu olimpijskiego oraz o trzy w porównaniu do lat 2017-20. Poza zmniejszeniem liczby

imprez, istotną zmianą jest również rozgrywanie MŚ co dwa lata począwszy od 2025 roku. Do tej pory odbywały się co cztery lata. Nie wiadomo jeszcze, gdzie siatkarze i siatkarki powalczą o mistrzostwo świata za nieco ponad półtora roku, jednak pewne już jest, że turniej mężczyzn w 2027 roku odbędzie się w Polsce od 10 do 26 września.

Jak podaje FIVB, wydłużono także czas przeznaczony na odpoczynek i przygotowania zespołów do rozgrywek.

W latach 2025-27 zawodnicy mają mieć co roku 11 i pół tygodnia wolnego od oficjalnych turniejów, natomiast w 2028 roku ma to być 13 tygodni.

- W ciągu ponad 60 lat mojej pracy w siatkówce jako zawodnika, a później prezesa krajowej, kontynentalnej i międzynarodowej federacji, jest to zdecydowanie najlepszy kalendarz, jaki kiedykolwiek opublikowano - powiedział prezes FIVB Ary Graca. - Znajduje to odzwierciedlenie w opiniach, które

otrzymaliśmy w wyniku naszych szeroko zakrojonych konsultacji ze wszystkimi zainteresowanymi stronami - zakończył Brazylijczyk.

* Siatkarki Grot Budowlanych wygrały w Łodzi ze słoweńskim Calcitem Kamnik 3:0 (25:22, 25:17, 25:17) w meczu 4. kolejki grupy C Ligi Mistrzów. To drugie zwycięstwo polskiej drużyny, która w kolejnym spotkaniu zmierzy się na wyjeździe z niemieckim SC Poczdam.

>>> **Inny wynik:** Fenerbahce Opet Stambul - SC Poczdam 3:0 (25:13, 25:19, 25:15).

GRUPA C

1. Fenerbahce	12	12:0
2. Budowlani	6	6:7
3. Poczdam	5	6:8
4. Calcit	1	1:12

** W sobotę w 10. kolejce II ligi kobiet Chemik Olsztyn podejmie Gedanię Gdańsk. Olsztynianki są na 9. miejscu (6 pkt), a gdańszczanki na 4. miejscu w tabeli (17 pkt). **HYRD**

KRÓTKIE URLOPY W STOMILU

PIŁKA NOŻNA Runda jesienna II ligi dobiegła końca, więc zawodnicy Stomilu zaraz zaczną urlopy, a do wspólnych treningów powrócą na początku stycznia.



Piłkarze Stomilu cieszą się z nadejścia zimy i z niecierpliwością czekają na prezenty od świętego Mikołaja. Jednym z nich może być awans do I ligi!

W poniedziałek stomilowcy mieli rozegrać ostatnie spotkanie w rundzie jesiennej II ligi, jednak mecz z Pogonią Siedlce został przełożony na wiosnę. Oczywiście wszystko ze względu na brak możliwości przygotowania odpowiednich warunków do gry. Już druga połowa pojedynku z GKS Jastrzębie, który Stomil wygrał 2:0, toczyła się w śnieżnej scenerii, co spowodowało sporo przypadków w grze obydwu zespołów.

W tej sytuacji zamiast ligowego spotkania olsztynianie rozegrali w wtorek grę wewnętrzną, w której udział wzięli piłkarze pierwszego zespołu oraz IV-ligowych rezerw. Następnie trener Janusz Bucholc zarządził serię specjalistycznych badań: w środę piłkarze przeszli badania motoryczne, które odbyły się w hali w Idzbarku (gmina Ostróda), a na czwartek i piątek zaplanowano badania rezonansem.

Od soboty zawodnicy olsztyńskiego klubu będą mieli wolne, ale takiego czystego odpoczynku będzie niewiele ponad tydzień.

SZTAB SZKOLENIOWY PRZYGOTOWAŁ ROZPISKI INDYWIDUALNE DLA PIŁKARZY, KTÓRE - JAK ZAPOWIADA JANUSZ BUCHOLC - BĘDĄ BARDZO WYMAGAJĄCE. - DZIĘKI TEMU WSTĘPNY PROCES PRZYGOTOWANIA SIŁOWEGO BĘDĄ MIELI JUŻ ZA SOBĄ, BO JAK SIĘ SPOTKAMY W STYCZNIU, TO ZOSTANIE NAM TYLKO SIEDEM TYGODNI PRZYGOTOWAŃ.

W okresie przygotowawczym kibiców najbardziej interesują sprawy transferowe. Bez wątplenia olsztyńska drużyna potrzebuje zmian kadrowych i wzmocnień na każdej pozycji. Póki co wiadomo, że z zespołem pożegnał się Marcin Stromecki, który zgodził się

na rozwiązanie umowy za porozumieniem stron. Dla pomocnika Stomilu było to drugiej podejście gry w Olsztynie. W okresie II ligi w sezonie 2017/18 bardzo pomógł drużynie w utrzymaniu, ale teraz miał gorszy okres i szczególnie jesienią grał mniej w olsztyńskim zespole.

- Dyrektor sportowy (Marcin Kuś - red.) ma nazwiska piłkarzy, których chciałbym pozyskać przed rundą wiosenną - mówi trener Bucholc. - Chodzi o cztery-pięć transferów, mam nadzieję, że uda się nam je przeprowadzić. O nazwiskach nie mogę mówić, bo są też rozmowy między klubami, ale na pewno to mają być transfery, które realnie wzmocnią nas mentalnie w szatni i sportowo na boisku. Kadra musi być bardziej doświadczona na grze w ligach centralnych. Szczególnie szukamy piłkarzy ofensywnych.

Wszystko wskazuje na to, że z Stomilu nie odejdzie Filip Wójcik, który

ma za sobą bardzo dobry rok na drugoligowych boiskach. W rundzie jesiennej "Wujo" wygrał klasyfikację kanadyjską Stomilu. Strzelił cztery gole i zaliczył trzy asysty przy trafieniach kolegów z drużyny. W piątek okaże się, czy Filip Wójcik wygra plebiscyt Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej na Piłkarza Roku.

Stomil do treningów wróci 8 stycznia. Na początek zaplanowano badania wydolnościowe, by sprawdzić, jak piłkarze trenowali w okresie przejściowym. Potem olsztynianie zagrają serię gier kontrolnych. Na początek z wiceliderem III ligi - Legią II Warszawa, którą prowadzi dobrze znany w Olsztynie Piotr Jacek. Poza tym olsztynianie sprawdzą swoją formę na tle ŁKS 1926 Łomża, GKS Wiekielec i Olimpii Grudziądz.

Stomil będzie trenował głównie na olsztyńskich Dajtkach, ale jest szansa na zorganizowanie krótkiego wyjazdu. **EM**

O PIŁCE

* Legia Warszawa straciła bramkę na 1:2 w ostatniej minucie dogrywki w meczu z Koroną w Kielcach i odpadła w 1/8 finału Pucharu Polski. Tym samym Korona zrewanżowała się Legii za porażkę 0:1 w sierpniowym meczu ekstraklasy w Warszawie. W kolejnej rundzie PP zagrają za to Widzew Łódź oraz

Raków Częstochowa, finalista z poprzedniego sezonu. Finał odbędzie się 2 maja 2024 na PGE Narodowym w Warszawie. Pula nagród wynosi 10 milionów złotych, z czego połowa przypadnie zwycięzcy. >>> **Wyniki 1/8 finału Fortuna Pucharu Polski:** Stal Mielec - Widzew Łódź 1:2 (0:1), Raków Częstochowa - Craco-

via 1:0 po dogr. (0:0), Korona Kielce - Legia Warszawa 2:1 po dogr. (1:1, 1:1), Pogoń Szczecin - Górnik Zabrze 2:1 po dogr. (1:1, 0:0), Jagiellonia Białystok - Warta Poznań 2:0 (0:0), Carina Gubin - Piast Gliwice 2:5 (0:2), po oddaniu gazety zakończyły się mecze Wisła Kraków - Stal Rzeszów i Arka Gdynia - Lech Poznań.

* Broniący tytułu piłkarze Palmeiras wywalczyli po raz dwunasty mistrzostwo Brazylii. Klub z Sao Paulo jest rekordzistą kraju pod tym względem. Natomiast pierwszy raz w historii z najwyższej klasy spadł Santos FC, w którym większość kariery spędził legendarny Pele.

HYRD



63

PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSUJĘ NA:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Pełna lista kandydatów dostępna na <https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt>. Kupon należy dostarczyć do 21 stycznia 2024 r. na adres: Grupa WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt”.

Imię i nazwisko

Adres

Tel. Email:

Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej <https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt>.

Administratorem danych osobowych podanych na kuponie jest Grupa WM Sp. z o.o. z siedzibą w Olsztynie przy ul. Trackiej 5. Podane dane będą przetwarzane wyłącznie w celu przeprowadzenia plebiscytu. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do przeprowadzenia plebiscytu.

Data i podpis

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o.

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na otrzymywanie od Grupy WM Sp. z o.o. informacji handlowych drogą elektroniczną na podany adres poczty e-mail i numer telefonu.

Wyrażenie powyższych zgód jest dobrowolne.

Data

Podpis

GAZETA OLSZTYŃSKA **DZIENNIK ELBLĄSKI**

BAL **SPORTU I BIZNESU**
2024

MAGAZYN

TURYSTYCZNY

Świat — Polska — Warmia & Mazury

Warmia & Mazury
KRAINA TYSIĄCA LEGEND

Warmia & Mazury
Kurs na jeziora

Warmia & Mazury
GOTOWY PLAN NA URLOP

MAGAZYN TURYSTYCZNY
ZWIEDZAMY POLSKĄ I ŚWIAT

MAGAZYN TURYSTYCZNY
ZAMIAST W GÓRY NA MAZURY!

MAGAZYN TURYSTYCZNY
JAK MIESZKAŁ KOPERNIK?

MAGAZYN TURYSTYCZNY
W CZTERY STRONY ŚWIATA

MAGAZYN TURYSTYCZNY
Raj dla sportowców i miłośników golfu

MAGAZYN TURYSTYCZNY
Królestwo dobrego samopoczucia

MAGAZYN TURYSTYCZNY
W Maroku dąbanie do zafascynowania z życia to starzenie kulturywiana starożytności i filozofia i cześć kultury. Nic nie podlega tu gwałtownym zmianom, ponieważ w harmonii, która się nie tylko ciska, ale i dłoń. Maroko to nie tylko ciepło i słońce, ale i smaczne doświadczenie w kulinarności. To kraj bogaty w niekiedy różnorodność kulturową, której po prostu trzeba doświadczyć.

DLA MIŁOŚNIKÓW PODRÓŻY



Magazyn można zakupić w salonikach prasowych, salonach Empik oraz na stacjach Orlen, dworcach i lotniskach