

panorama legnicka

www.legnica.naszemiasto.pl

Nr 50



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

LEGNICA
PODAROWALI
DZIECIOM PONAD
1400 PACZEK!
PIĘKNA AKCJA
MIKOŁAJÓW
NA DWÓCH
KÓŁKACH
str. 12

BEZPIECZEŃSTWO

W przyszłym roku ma ruszyć budowa suchego zbiornika Rzymówka, który ochroni Legnicę

Dyskusje i przymiarki trwały prawie pół wieku... Teraz jest już decyzja Wód Polskich **str. 2**



INWESTYCJE



FOT. FB EMILIAN BERA/BURMISTRZ JAWORA

Powstaje fabryka dostawczaków. Rośnie „zagłębienie Mercedesa”

Światowy koncern rozpoczyna budowę kolejnego zakładu niedaleko Legnicy **str. 3**

SPORT

Miedź przywozła trzy punkty ze Stalowej Woli. Jak powiodło się innym drużynom? **str. 18**

LEGNICA

Policja ujawnia szczegóły śledztwa w sprawie nocnej próby włamania do kantoru na ul. Wrocławskiej z użyciem... koparki **str. 8**

KULTURA

Która z czterech nominowanych publikacji zdobędzie tytuł Legnickiej Książki Roku? **str. 6**

Nr ISSN 1234-5393
Nr indeksu 272655





FOT. DUM

DOLNY ŚLĄSK

Nowy wicewojewoda zadba o subregion legnicki

Głogowianin Artur Jurkowski został wicewojewodą dolnośląskim. Wcześniej przez wiele lat był wójtem gminy Pęcław. Anna Żabska, wojewoda dolnośląska, przekazując mu akt nominacji w imieniu premiera Donalda Tuska, wyraziła też przekonanie, że wiedza i doświadczenie nowego wicewojewody z pewnością przyczynią się do dalszego rozwoju Dolnego Śląska. Artur Jurkowski jest członkiem PSL. 57-letni ekonomista, od 1988 roku związany był zawodowo z gminą

Pęcław, gdzie w 2006 roku objął funkcję wójta. W ostatnich, kwietniowych wyborach samorządowych nie startował na ten urząd. Kandydował za to z listy Trzeciej Drogi do sejmiku, bez powodzenia. Wicewojewoda deklaruje, że jego priorytetem na nowo objętym stanowisku będzie zrównoważony rozwój Dolnego Śląska, szczególnie subregionu legnickiego. Planuje działać na rzecz likwidacji założeń cywilizacyjnych w regionie, efektywnego wykorzystania funduszy UE.

Zielone światło dla budowy zbiornika Rzymówka, który ma chronić Legnicę

Patryk Głazewski
Legnica

Wody Polskie kończą wykup gruntów pod budowę suchego zbiornika przeciwpowodziowego Rzymówka w gm. Złotoryja, który ma chronić Legnicę. Możliwe, że budowa ruszy w 2025 r.

Wody Polskie we współpracy z Wojewodą Dolnośląskim mają już za sobą procedurę wykupu gruntów pod budowę zbiornika i wypłaty należnych odszkodowań, co pozwala na kontynuację projektu. Łączna wartość wypłaconych odszkodowań wynosi ponad 55 mln zł.

- Zawarliśmy dotychczas 51 ugód na kwotę ponad 48 mln zł. Ponadto, poza ugodami w ramach zadania wypłacane są też odszkodowania za wywłaszczone prawo własności na podstawie odrębnych decyzji administracyjnych. W ramach 30 postępowań wypłaciliśmy ponad 7 mln zł. W grudniu planujemy zakończyć procedurę zatwierdzania do wypłaty odszkodowań, co pozwoli



GRAFIKA WODY POLSKIE

nam zamknąć etap regulacji spraw własnościowych. Dzięki temu już w przyszłym roku będziemy mogli ruszyć z robotami budowlanymi - podkreślił Jacek Jarząbek, zastępca prezesa PGW Wody Polskie ds. Ekonomicznych i Organizacyjnych.

Zbiornik Rzymówka ma być suchym zbiornikiem powo-

dziowym - będzie piętrzyć wodę jedynie w wypadku wystąpienia zagrożenia powodziowego, w celu redukcji fali wezbraniowej, zagrażającej terenom położonym poniżej. Budowa zbiornika ma duże znaczenie dla okolicznych mieszkańców, zwłaszcza dla legnicz. Miasto jest chronione od strony Nysy Szalonej przez

zbiornik Słup, jednak jest brak takiej ochrony przed Kaczawą. Budowa zbiornika zapewni te lukę i zwiększy poziom bezpieczeństwa w regionie. Zbiornik będzie mógł zgromadzić 10,5 mln m³ wody (Słup - 38 mln m³). Według planów prace nad budową zbiornika rozpoczną się w przyszłym roku i potrwać do 2028 roku.

TEL. 573 845 562/PONIEDZIAŁKI I ŚRODY, GODZ. 14-18

Bezpłatny telefon porad prawnych dla dolnośląskich seniorów. Skorzystaj!

Aby skorzystać z bezpłatnej porady prawnej wystarczy zadzwonić pod nr 573 845 562, a po odsłuchaniu komunikatu wcisnąć cyfrę „1”. Z Telefonicznego Punktu Porad Prawnych mogą korzystać osoby, które ukończyły 60. rok życia i mieszkają w woj. dolnośląskim. Dyżury - w poniedziałki i środy, w godz. 14-18. Celem Telefonicznego Punktu Porad Prawnych dla seniorów jest m.in. zapewnienie możliwości uzyskania porady osobom starszym, także seniorom, których nie stać na opłatę porady. Chodzi też o wspieranie mieszkańców wsi, skąd trudniej dostać się do prawnika. To także troska o ludzi chorych, niepełnosprawnych, potrzebujących pomocy prawnej. Telefoniczny Punkt Porad Prawnych jest inicjatywą Fundacji Przyszłość.

ZGŁOŚ AWARIĘ LUB USTERKĘ W MIEŚCIE

Legnicki Telefon Pierwszego Kontakt

Pod numerem telefonu (76) 729 99 95 mieszkańcy Legnicy mogą zgłaszać różnorodne usterki i awarie związane z infrastrukturą komunalną. Zgłosić będzie można: uszkodzone latarnie; uszkodzone ławki; uszkodzone elementy placów zabaw; dziury i ubytki w drogach;

porzucone wraki pojazdów; rozrzucone śmieci; dzikie wysypiska. Zgłoszenia będą przekazywane do odpowiednich służb, co ma zagwarantować szybkie i skuteczne reakcje, a docelowo podnieść jakość życia w Legnicy.

GMINY TEŻ ZAPRASZAJĄ NA JARMARKI



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Pełną parą ruszył sezon świątecznych jarmarków bożonarodzeniowych. Te wydarzenia organizowane są nie tylko w wielkich miastach. Niemal każda gmina chce mieć swój jarmark i szuka atrakcji, które przyciągną mieszkańców. W Miłkowicach zorganizowano w miniona sobotę Jarmark Świąteczny na szkolnym podwórku. Było wiele atrakcji m.in animacje dla dzieci, zabawy, kiermasze, mnóstwo przysmaków, a nawet żywy wielbłąd!

Piotr Krzyżanowski

INWESTYCJE POWSTANIE WYTWÓRNA SAMOCHODÓW DOSTAWCZYCH

Mercedes koło Jawora wybuduje drugą fabrykę

Mateusz Różański
Legnica

Pod Jaworem będą powstać lekkie, elektryczne samochody dostawcze. To kolejna inwestycja marki Mercedes w naszym regionie.

Nowy zakład Mercedesa powstanie obok działającej już fabryki Mercedes-Benz Manufacturing Poland, gdzie produkuje się silniki, komponenty silników i baterie do samochodów z napędem hybrydowym.

W nowej fabryce, za której budowę odpowiada Mercedes-Benz Vans, będą powstawały lekkie samochody dostawcze o napędzie elektrycznym.

- Dołączając do naszej globalnej sieci produkcyjnej w Europie, z zakładami w Niemczech i Hiszpanii, planowana w Polsce fabryka podkreśla ciągłą transformację, aby uczynić naszą sieć bardziej wydajną, elastyczną i ukierunkowaną na elektryczną przyszłość mobilności. Nowoczesne technologie zostaną wdrożone na liniach produkcyjnych w oparciu o architekturę VAN.EA - mówi Francesco Ciancia, szef Mercedes-Benz Vans Operations.

Fabryka stanie na terenie Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej „Invest Park”. - Jawor staje się kluczowym ośrodkiem elektromobilności Mercedesa w Europie. Rozpoczęcie budowy nowoczesnej fabryki Mercedes-Benz Vans to historyczna chwila dla Dolnego Śląska i polskiego przemysłu motoryzacyjnego - mówi Emilia Bera, burmistrz Jawora.



Nowa fabryka Mercedesa powstanie obok istniejącego już zakładu tej marki



Tego typu pojazdy mają być za parę lat produkowane w jaworskiej fabryce

Nowa fabryka jest ważną częścią globalnej sieci produkcyjnej Mercedes-Benz Vans i jej transformacji w kierunku elektromobilności. Od 2026 r. wszystkie nowe średnie i duże samochody dostawcze Mercedes-Benz będą oparte na modularnej, elastycznej i skalowalnej architekturze elektrycznej VAN.EA. - Mam nadzieję, że Jawor stanie się trwałym elementem dumnej historii firmy Mercedes-Benz. To jednak dopiero początek - wierzę, że ta współpraca i inwestycje będą dalej się rozwijać, a Jawor stanie się sercem produkcji tego segmentu aut - przekazał Michał Jaros, wiceminister Ministerstwa Rozwoju i Technologii.

Legnica dostała 10 mln zł na żłobek „w polu”

Patrik Głazewski
Legnica

Nowy żłobek ma powstać na nowym, planowanym jeszcze osiedlu - Piekary D.

Legnica uzyskała znaczące wsparcie finansowe na utworzenie nowych miejsc opieki nad dziećmi w wieku do lat 3. Dofinansowanie pochodzi z programu „Aktywny Małuch”, realizowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Projekt obejmuje budowę nowoczesnego żłobka na 100 miejsc.

Na realizację inwestycji Legnica otrzymała łączną kwotę 10.085.544,00 zł, która jest podzielona na dwa główne cele:

7.075.944,00 zł, z czego 5.752.800,00 zł pochodzi z Krajowego Planu Odbudowy (KPO), a 1.323.144,00 zł to środki z budżetu państwa. To pieniądze na utworzenie nowych miejsc opieki.

3.009.600,00 zł pochodzi z Funduszu Europejskiego na Rozwój Społeczny (FERS) - na utrzymanie i funkcjonowanie nowego żłobka.



Żłobek zainauguruje budowę osiedla

Nowy żłobek powstanie na Osiedlu Piekary, w nowej jednostce „D”. Budowa ma zostać zakończona do końca czerwca 2026 roku. Dzięki temu mieszkańcy Legnicy zyskają łatwy dostęp do wysokiej jakości opieki nad najmłodszymi dziećmi. Z pewnością będzie to wsparciem dla młodych rodziców w łączeniu życia zawodowego z obowiązkami rodzinnymi.

REKLAMA

0011229036

Ogłoszenie o sprzedaży

1). Przedmiot sprzedaży: Prawo własności do działki ewidencyjnej nr 407 położonej w Radwanicach, obręb 0013, o powierzchni 0,5300 ha, dla której to nieruchomości Sąd Rejonowy w Głogowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr LE1G/00024136/7, z tym zastrzeżeniem, iż udział w wysokości 50% w prawie własności należy do Krzysztofa Ostaszewskiego oraz udział w wysokości 50% w prawie własności należy do Renaty Marii Ostaszewskiej. 2). Określenie upadłego: Krzysztof Ostaszewski, Renata Maria Ostaszewska - zam. ul. Kwiatowa 10, 59-160 Radwanice. 3). Określenie Sądu i sygnatury sprawy: Sąd Rejonowy w Legnicy, Wydział V Gospodarczy, ul. Złotoryjska 19, 59-220 Legnica, sygn. akt LE1L/GUP/7/2023, sygn. akt LE1L/GUP/8/2023. 4). Podstawa zbycia: Postanowienia Sądu Rejonowego w Legnicy z dnia 30 sierpnia 2024 r., sygn. akt LE1L/GUP/7/2023, sygn. akt LE1L/GUP/8/2023. 5). Wartość oszacowania: 249.000,00 zł, numer postępowania na sprzedaż: II, określenie ceny minimalnej: 224.100,00 zł. 6). Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 7 stycznia 2025 r. 7). Kwota wadium: 22.410,00 zł, z tym, iż: kwota 11.205,00 zł - winna zostać wpłacona na nr rachunku 30 1020 5242 0000 2102 0620 9524, oznaczenie rachunku bankowego: Michał Błaszczyszyn oraz dodatkowo 11.205,00 zł - na nr rachunku 92 1020 5242 0000 2102 0619 3082, oznaczenie rachunku bankowego: Michał Błaszczyszyn 8). Termin rozpoznania ofert: 9 stycznia 2025 r., godz. 10:30, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 9 stycznia 2025 r., godz. 10:45, miejsce ewentualnej aukcji: Kancelaria Syndyka.

Pełne warunki sprzedaży oraz pozostałe informacje przekazywane są przez Syndyka masy upadłości Michała Błaszczyszyna (kom. 662 373 882) lub Pełnomocnika Syndyka Edwarda Stolarczyka (kom. 695 663 414), mail: kancelaria@syndycy.eu. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi osobami celem umówienia na okazanie przedmiotu sprzedaży.

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

REKLAMA

0011229033

Ogłoszenie o sprzedaży

1). Przedmiot sprzedaży: Prawo własności do działki ewidencyjnej nr 155/1, obręb ewidencyjny 0027, przeznaczonej na cele rolne, położonej w Składowicach, o łącznej powierzchni 0,1662 ha, dla której Sąd Rejonowy w Lubinie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr LE1U/0002371/9. 2). Określenie upadłego: Barbara Tocka-Tatuško, zam. 59-300 Lubin, Składowice 12. 3). Określenie Sądu i sygnatury sprawy: Sąd Rejonowy w Legnicy, Wydział V Gospodarczy, ul. Złotoryjska 19, 59-220 Legnica, sygn. akt LE1L/GUP-s/143/2024. 4). Podstawa zbycia: art. 491(11a) ust. 2 Ustawy z dnia 28 lutego 2003 r. Prawo upadłościowe (Dz.U.2024.794 t.j.). 5). Wartość oszacowania: 8.500,00 zł, numer postępowania na sprzedaż: II, określenie ceny minimalnej: 7.650,00 zł. 6). Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 7 stycznia 2025 r. 7). Kwota wadium: 765,00 zł, oznaczenie rachunku bankowego do wpłaty wadium i pozostałej części ceny: Syndyk Michał Błaszczyszyn; numer rachunku bankowego: 96 1020 5242 0000 2302 0653 3964. 8). Termin rozpoznania ofert: 9 stycznia 2025 r., godz. 10:00, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 9 stycznia 2025 r., godz. 10:15, miejsce ewentualnej aukcji: Kancelaria Syndyka.

Pełne warunki sprzedaży oraz pozostałe informacje przekazywane są przez Syndyka masy upadłości Michała Błaszczyszyna (kom. 662 373 882) lub Pełnomocnika Syndyka Edwarda Stolarczyka (kom. 695 663 414), mail: kancelaria@syndycy.eu. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi osobami celem umówienia na okazanie przedmiotu sprzedaży.

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

REKLAMA

0011229035

Ogłoszenie o sprzedaży

1). Przedmiot sprzedaży: Prawo własności do zabudowanej działki ewidencyjnej nr 89 położonej w Głogowie, obręb ewidencyjny 0003 - wyspa katedralna, ul. Kamienna Droga 48, o powierzchni 0,1727 ha, dla której to nieruchomości Sąd Rejonowy w Głogowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr LE1G/00024991/8, z tym zastrzeżeniem, iż udział w wysokości 50% w prawie własności należy do Renaty Marii Ostaszewskiej. 2). Określenie upadłego: Krzysztof Ostaszewski, Renata Maria Ostaszewska - zam. ul. Kwiatowa 10, 59-160 Radwanice. 3). Określenie Sądu i sygnatury sprawy: Sąd Rejonowy w Legnicy, Wydział V Gospodarczy, ul. Złotoryjska 19, 59-220 Legnica, sygn. akt LE1L/GUP/7/2023, sygn. akt LE1L/GUP/8/2023. 4). Podstawa zbycia: Postanowienia Sądu Rejonowego w Legnicy z dnia 30 sierpnia 2024 r., sygn. akt LE1L/GUP/7/2023, sygn. akt LE1L/GUP/8/2023. 5). Wartość oszacowania: 2.245.000,00 zł, numer postępowania na sprzedaż: II, określenie ceny minimalnej: 2.020.500,00 zł. 6). Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 7 stycznia 2025 r. 7). Kwota wadium: 202.050,00 zł, z tym, iż: kwota 101.025,00 zł - winna zostać wpłacona na nr rachunku 30 1020 5242 0000 2102 0620 9524, oznaczenie rachunku bankowego: Michał Błaszczyszyn oraz dodatkowo 101.025,00 zł - na nr rachunku 92 1020 5242 0000 2102 0619 3082, oznaczenie rachunku bankowego: Michał Błaszczyszyn 8). Termin rozpoznania ofert: 9 stycznia 2025 r., godz. 11:00, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 9 stycznia 2025 r., godz. 11:15, miejsce ewentualnej aukcji: Kancelaria Syndyka.

Pełne warunki sprzedaży oraz pozostałe informacje przekazywane są przez Syndyka masy upadłości Michała Błaszczyszyna (kom. 662 373 882) lub Pełnomocnika Syndyka Edwarda Stolarczyka (kom. 695 663 414), mail: kancelaria@syndycy.eu. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi osobami celem umówienia na okazanie przedmiotu sprzedaży.

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

REKLAMA

0011229038

OGŁOSZENIE O SPRZEDAŻY

1) Przedmiot sprzedaży: Prawo własności do działki ewidencyjnej nr 409/3, zabudowanej budynkiem usługowym, położonej w Chojnowie przy ul. Legnickiej 46A, o łącznej powierzchni 0,0042 ha, dla której Sąd Rejonowy w Złotoryi, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr LE1Z/00022909/9. 2). Określenie upadłego: Monika Marcinów, ul. Władysława Broniewskiego 1D, 59-225 Chojnow. 3). Określenie Sądu i sygnatury sprawy: Sąd Rejonowy w Legnicy, Wydział V Gospodarczy, ul. Złotoryjska 19, 59-220 Legnica, sygn. akt. LE1L/GUP-s/58/2024. 4). Podstawa zbycia: art. 491(11a) ust. 2 Ustawy z dnia 28 lutego 2003 r. Prawo upadłościowe (Dz.U.2024.794 t.j.). 5). Wartość oszacowania: 148.000,00 zł, numer postępowania na sprzedaż: II, określenie ceny minimalnej: 133.200,00 zł. 6). Termin złożenia oferty i zapłaty wadium: 7 stycznia 2025 r. 7). Kwota wadium: 13.320,00 zł, oznaczenie rachunku bankowego do wpłaty wadium i pozostałej części ceny: Syndyk Michał Błaszczyszyn; numer rachunku bankowego: 33 1020 5242 0000 2902 0643 8289. 8). Termin rozpoznania ofert: 9 stycznia 2025 r., godz. 9:30, miejsce rozpoznania ofert: Kancelaria Syndyka, termin ewentualnej aukcji: 9 stycznia 2025 r., godz. 9:45, miejsce ewentualnej aukcji: Kancelaria Syndyka.

Pełne warunki sprzedaży oraz pozostałe informacje przekazywane są przez Syndyka masy upadłości Michała Błaszczyszyna (kom. 662 373 882) lub Pełnomocnika Syndyka Edwarda Stolarczyka (kom. 695 663 414), e-mail: kancelaria@syndycy.eu. Można również skontaktować się z wyżej wymienionymi osobami celem umówienia na okazanie przedmiotu sprzedaży.

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

15 grudnia nowy rozkład jazdy PKP. Jakie zmiany czekają podróżnych?

Redakcja
Wrocław

Koleje Dolnośląskie zapowiadają, że uruchomią najwięcej pociągów w swojej historii. Planują w 2025 roku przejechać 15 mln km. Co to oznacza dla podróżnych?

- Plan na 2025 rok? Pokonać po torach 15 milionów kilometrów. Te kilometry oznaczają więcej par połączeń na wielu liniach, ale też szybszy czas przejazdu – głównie do miejscowości położonych na ziemi kłodzkiej – obiecuje Bartłomiej Rodak, rzecznik prasowy Kolei Dolnośląskich.

KD na linii Wrocław – Zielona Góra

Od 15 grudnia wszystkie pary bezpośrednich połączeń regionalnych pomiędzy Wrocławiem a Zieloną Górą będą realizowane przez Koleje Dolnośląskie.

– Wybieramy przewoźnika, który oferuje dobrą jakość, nowoczesne pociągi i przewiezie naszych pasażerów na czas. Wiemy, że Koleje Dolnośląskie gwarantują takie połączenia. Ale to nie koniec korzyści. KD oferują nie tylko wyższy komfort. To dla nas również opłacalne finansowo.



W 2025 roku spodziewamy się otwarcia linii do Karpacza. Wciąż trwa tam remont

Trudno uwierzyć, ale pociągokilometr w nowoczesnym pociągu KD to koszt 17 zł, czyli dwukrotnie mniej niż płaciliśmy dotychczas – mówi Sebastian Ciemnoczołowski, wicemarszałek lubuski odpowiedzialny za kolej.

Pociągi Wrocław – Zielona Góra pojedą zarówno przez Legnicę i Lubin, jak i przez Wołów. Dodatkowo jedna para pociągów więcej ruszy do z Głogowa do Zielonej Góry.

Szybciej do Kłodzka

PKP PLK ponownie przełożyła termin oddania linii do Kudowy-Zdroju. Autobusami na odcinku Kłodzko Miasto – Kudowa-Zdrój będziemy podróżować do 30 stycznia 2025 roku. Czas remontu wydłuża się z powodu powodzi, która nawiedziła ten region.

Dużo szybciej dojedziemy za to z Wrocławia Głównego do Kłodzka. – Skróci się czas przejazdu z Wrocławia Głównego do Kłodzka Miasto. Naj-

szybsze pociągi dotrą do stolicy powiatu kłodzkiego w 64 minuty – mówi Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich. Dotychczas to połączenie zajmowało ponad 80 minut.

Z dobrych wiadomości dla mieszkańców Wrocławia oraz ziemi kłodzkiej jest powrót po kilku latach bezpośredniego połączenia do Pragi. Kilka lat temu takie połączenie uruchamiał w kooperacji z KD czeski przewoźnik Leo Express, teraz

do stolicy Czech pojedą pociągi Intercity i Ceskie Drahy – narodowe operator na czeskich torach.

Cztery pociągi na dobę połączą czeską stolicę z Kłodzkiem, Wrocławiem, ale też z Trójmiastem, swój bieg kończyć będą bowiem w Gdyni.

Więcej par połączeń na wielu liniach

Więcej pociągów Kolei Dolnośląskich dotrze również do Wielkopolski: biało-żółte składy dojadą do Kostrzyna w liczbie czterech par, jeden więcej pociąg KD pojedzie również do Rawicza.

Nowe pary połączeń czekać będą na podróżnych w relacjach m.in. z Wrocławia do Legnicy, Zgorzelca, Wałbrzycha czy Jeleniej Góry.

Dodatkowy pociąg relacji Wrocław Główny – Zgorzelec ruszy o godz. 8:20 i będzie skomunikowany z pociągiem jadącym do niemieckiego Drezna. Do miejscowości na granicy Polski dotrze w 1 godz. i 34 min.

Więcej par pociągów KD dotrze do wielkopolskiego Krotoszyna w zastępstwie za Koleje Wielkopolskie. Wydłużone zostaną trzy relacje z Wrocławia do Milicza aż do Krotoszyna, na tej linii pojedzie także dodatkowo jedna para pociągów.

– Tradycyjnie prosimy wtedy pasażerów o sprawdzenie godziny odjazdu swojego pociągu w drodze do pracy, na uczelnię czy do szkoły, bo wraz z nowym rozkładem jazdy zmienią się godziny kursowania pociągów – mówi Bartłomiej Rodak, rzecznik prasowy Kolei Dolnośląskich.

Nowy rozkład jazdy zacznie obowiązywać w niedzielę 15 grudnia 2024 roku.

Pociągi Kolei Dolnośląskich kursują po blisko 1500 km linii kolejowych, a codziennie na pokładzie biało-żółtych pociągów podróżuje ponad 60 tysięcy pasażerów. Połączenia kolejowe na Dolnym Śląsku w ostatnich sześciu latach przywrócono do miejscowości, w których mieszka blisko 200 tys. Dolnoślązaków.

W 2025 roku czekają na nas kolejne debiuty w połączeniach KD: z Jeleniej Góry ruszy pociąg do Myślakowic i Karpacza.

– Koleje Dolnośląskie mają już na swoim koncie 100 mln km, a w samym 2025 roku pokonają 15 mln. Według prognoz w 2024 roku z ich usług skorzysta ponad 23 mln pasażerów. Biało-żółte pociągi to jedna z najlepszych marek Dolnego Śląska – mówi Michał Rado, wicemarszałek dolnośląski odpowiedzialny za kolej.

REKLAMA 0011227846

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r., poz. 1145)

Wójt Gminy Legnickie Pole

informuje,

że w dniu 10.12.2024 r. w siedzibie Urzędu Gminy Legnickie Pole wywieszono na tablicy ogłoszeń wykaz nieruchomości lokalowych przeznaczonych do zbycia w formie bezprzetargowej w obrębie Legnickie Pole przy ulicy Św. Jadwigi. Rozszerzone ogłoszenie zamieszczono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Legnickie Pole, które jest do wglądu w godzinach pracy urzędu lub na stronie internetowej www.bip.legnickiepole.pl

REKLAMA 0010984220

**ZŁOMOWANIE
POJAZDÓW**
tel. 600 609 606

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



Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

strona **zdrowia**
czytaj
stronazdrowia.pl

REKLAMA 0011227870

Kupię
ciągniki,
przyczepy,
maszyny rolne.
Tel. 535 135 507

W Legnicy otwarcie nowego sezonu turystyki

Patryk Głazewski
Legnica

Wiosną 2025 roku czeka Legnicę duża impreza: inauguracja nowego sezonu turystycznego na Dolnym Śląsku.

Podczas grudniowego spotkania zarządu Dolnośląskiej Organizacji Turystycznej podjęto decyzję, że oficjalne rozpoczęcie sezonu turystycznego 2025 na Dolnym Śląsku odbędzie się w Legnicy. Miasto w czasie wydarzenia stanie się turystyczną stolicą województwa.

- To bardzo dobra wiadomość i ogromne wyróżnienie dla Legnicy. Jednocześnie to wielka szansa na promocję walorów turystycznych naszego miasta, co na pewno wykorzystamy - zapewnia Aleksandra Krzeszewska, zastępca prezydenta Legnicy,



Otwarcie sezonu to okazja, by ściągnąć do miasta turystów i pochwalić się atrakcjami

członek zarządu Dolnośląskiej Organizacji Turystycznej. - Legnica ma wiele do zaoferowania, od bogatej historii po piękne zabytki i liczne atrakcje. Jestem przekonana,

że to wydarzenie przyciągnie wielu turystów i pozwoli im odkryć urok naszego regionu. Jako członek zarządu Dolnośląskiej Organizacji Turystycznej, jestem dumna z tego, że

możemy wspólnie pracować nad promocją Dolnego Śląska i jego różnorodności. To dla nas wszystkich wielka okazja do rozwoju i współpracy - dodaje Aleksandra Krzeszewska.

Dolnośląska Organizacja Turystyczna to organizacja, która działa na różnych obszarach, mając jeden cel - promocję Dolnego Śląska z jego dziedzictwem kulturowym, kulinarnym i przyrodniczym oraz różnorodnością.

DOT rozwija różne szlaki turystyczne w całym regionie, podkreślając rolę określonych atutów lub wartości regionalnych. DOT jest partnerem Polskiej Organizacji Turystycznej, której obszar działania obejmuje kilkanaście ośrodków za granicą. Dzięki tej aktywności informacje z regionu trafiają w świat oraz są wykorzystywane do promocji Polski i Dolnego Śląska.

300 tys. zł na sprzęt dla legnickiej hematologii

Patryk Głazewski
Legnica

Fundacja DKMS przekazała legnickiemu szpitalowi darowiznę, dzięki której możliwe będzie wyposażenie oddziału hematologicznego. Jaki sprzęt udało się zakupić?

Jednym z najważniejszych zakupów jest nowoczesny wózek do przewożenia pacjentów, który zastąpił wysłużony model pozbawiony regulowanych funkcji. Dzięki darowiźnie udało się nabyć podnośnik dla pacjentów, co znacząco poprawiło komfort pracy personelu oraz codzienną opiekę nad chorymi ważącymi nawet do 160 kg. Wcześniej pracownicy szpitala musieli włożyć wysiłku, żeby pomóc niektórym pacjentom.

- Pielęgniarki musiały pacjenta dźwigać. Teraz przesunięcie go nie stanowi już problemu - podkreśla dr n. med. Jadwiga Hołojda, lekarz kierujący Oddziałem Hematologicznym.

Oddział wzbogacił się również o cztery wielofunkcyjne łóżka z materacami



Dyrektor szpitala Maciej Leszkowicz podziękował Fundacji za bardzo potrzebny sprzęt

zmiennociśnieniowymi, które mają właściwości przeciwoleżynowe i przeciwoleżynkowe. Zakupiono też dwa nowe fotole do podawania cytostatyków, nowe meble do gabinetu zabiegowego, a także defibrylator - sprzęt niezbędny na oddziale hematologicznym. Wśród nowości znalazło się także siedem pomp infuzyjnych - dwie strzykawkowe i pięć wolumetrycznych.

- Te ostatnie stanowią duże udogodnienie dla personelu, ponieważ automatycznie obliczają ilość podawanych leków. To ogromne ułatwienie dla naszej pracy, oszczędność czasu, a także wygoda i bezpieczeństwo dla pacjenta - zauważa dr Hołojda.

Oddział otrzymał także kontroler kompresji pompy terapeutycznej z wyposażeniem oraz mikroskop optyczny z zestawem komputerowym

do oceny preparatów hematologicznych. Środki z darowizny pozwolą również na remont

i doposażenie łazienek dla pacjentów, co dodatkowo poprawi warunki pobytu.

A wszystko to było możliwe dzięki 300 tys. zł od Fundacji DKMS.

- Darowizna Fundacji DKMS to przykład, jak współpraca organizacji pozarządowych z placówkami medycznymi może przełożyć się na realne zmiany w jakości leczenia i opieki. Dzięki temu gestowi nasz Oddział Hematologiczny zyskał nowoczesne narzędzia, które wspierają zarówno pacjentów, jak i personel w codziennej pracy. - podkreśla Maciej Leszkowicz, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Legnicy.

- Podziwiam zespół szpitala za ogrom pomysłów na rozwój i efektywność wy-

Udało się nabyć m.in. podnośnik, co poprawiło komfort pracy personelu i opiekę nad chorymi ważącymi nawet do 160 kg.

korzystania przekazanych środków. Razem udało się zrobić naprawdę dużo! - Zarówno dla pacjentów jak i personelu, oddziały hematologiczne to miejsce codziennego pobytu, dlatego tak ważne jest, by zapewnić im komfort i bezpieczeństwo. Mamy nadzieję, że zakupiony sprzęt przyniesie ulgę osobom chorym, a pracującym tam medykom pomoże w wykonywaniu ich codziennej pracy - przekazała Ewa Magnucka-Bowkiewicz, prezeska Fundacji DKMS.

REKLAMA

0011229653

Wójt Gminy Kunice

Kunice, 10 grudnia 2024 r.

OGŁOSZENIE

o podjęciu w gminie Ruja uchwały o przystąpieniu do sporządzenia planu miejscowego, na podstawie którego ma być lokalizowana elektrownia wiatrowa

Na podstawie art. 6c ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 317)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Ruja uchwały nr VI/35/2024 z dnia 25 listopada 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębów Lasowice oraz Wągradno, w gminie Ruja.

W rozumieniu ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 317) gmina Kunice stanowi gminę pobliską dla planowanej inwestycji.

Zgodnie z ogłoszeniem Wójta Gminy Ruja z dnia 6.12.2024 roku osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie papierowej lub elektronicznej, w siedzibie **Urzędu Gminy w Rui, Ruja 23, 59-243 Ruja**, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: ug@ruja.eu lub adres skrzynki ePUAP: /v901vj1fgd/SkrytkaESP. Wnioski należy składać na formularzu, dostępnym na stronie: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>, w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskującego oraz adres poczty elektronicznej jeśli posiada, a także wskazanie czy wnioskujący jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskujący może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres korespondencyjny lub numer telefonu.

Wójt Gminy Ruja poinformował również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (Dz. U. z 2024 r. poz. 317), **w dniu 19.12.2024 roku o godzinie 16.00 odbędzie się pierwsze spotkanie otwarte nad możliwymi do ujęcia w tym planie rozwiązaniami**. Spotkanie otwarte odbędzie się w formie spotkania bezpośredniego, pod adresem tj. w siedzibie Gminnej Biblioteki Publicznej w Rui, Ruja 18A, 59-243 Ruja.

Wójt Gminy Ruja poinformował również **o drugim spotkaniu otwartym**, które odbędzie się **w dniu 19.12.2024 roku o godzinie 17:00**, wyłącznie w formie prowadzonej za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online.

Informację o łączu do spotkania online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania, pod adresem <https://www.bip.ruja.pl/> w zakładce **Inne > Aktualności**.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 pkt 1 oraz art. 40 i 41 *Ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko* (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112), zawiadomiono o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski do strategicznej oceny oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone:

- 1) w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy w Rui, Ruja 23, 59-243 Ruja,
- 2) ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy w Rui, Ruja 23, 59-243 Ruja,
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: ug@ruja.eu lub adres skrzynki ePUAP: /v901vj1fgd/SkrytkaESP.

Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie do dnia 31 grudnia 2024 r.

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Ruja.

Wójt Gminy Kunice
Krzysztof Błądziński

REKLAMA

0011229802



B.6721.3.1.2024

Ruja, dnia 10 grudnia 2024 r.

OGŁOSZENIE

Wójta Gminy Ruja

o przystąpieniu do sporządzenia planu ogólnego gminy Ruja

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130), **zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Ruja uchwały nr III/14/2024 z dnia 28 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Ruja.**

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu ogólnego, kierując je do Wójta Gminy Ruja, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 8 stycznia 2025 r.** Wnioski należy składać:

w formie papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Ruja lub drogą pocztową (na adres: Urząd Gminy Ruja, Ruja 23, 59-243 Ruja),

drogą elektroniczną za pośrednictwem elektronicznej platformy usług administracji publicznej ePUAP lub na adres poczty elektronicznej: ug@ruja.eu.

Wnioski należy składać na dedykowanym formularzu stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), **udostępnionym** w siedzibie Urzędu Gminy Ruja oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Ruja pod linkiem:

<https://www.bip.ruja.pl/Document/5085>.

a także w Biuletynie Informacji Publicznej ministra właściwego do spraw budownictwa, planowania i zagospodarowania przestrzennego oraz mieszkalnictwa pod linkiem:

<https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ww. ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, składający wniosek podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Na podstawie art. 39 ust. 1 i art. 46 w związku z art. 54 ust. 2 i 3 ww. ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112), **informuję o jednoczesnym przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko** sporządzanej wraz z projektem planu ogólnego.

Wnioski w trybie postępowania w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko – stosownie do przepisu art. 40 i art. 54 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko – mogą być wnoszone w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, w terminie **do dnia 8 stycznia 2025 r.**

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Ruja.

Wójt Gminy Ruja
/-/ Paweł Gregorczyk

KULTURA KAPITUŁA OCENIŁA 26 WYDAWNICTW ZWIĄZANYCH Z LEGNICĄ I WYDAŁA WERDYKT

Legnicka Książka Roku 2023: nominacje

Patryk Głazewski, Redakcja
Legnica

Są nominacje do nagrody Legnickiej Książki Roku 2023. Kapituła konkursu miała niełatwe zadanie. Spośród 26 publikacji do walki o nagrodę nominowano jedynie cztery wydawnictwa.

Od 2010 roku z inicjatywy Legnickiej Biblioteki Publicznej i Muzeum Miedzi w Legnicy przyznawane jest honorowe wyróżnienie - Legnicka Książka Roku. Tytuł ten co roku przypada tylko jednej książce, która tematem, autorem lub miejscem wydania łączy się z Legnicą.

Spośród wszystkich książek wydanych w danym roku i spełniających powyższą kwalifikację Kapituła konkursu, po zapoznaniu się ze wszystkimi pozycjami, na pierwszym etapie dokonuje wstępnego wyboru poprzez wskazanie książek nominowanych do tytułu Legnickiej Książki Roku.

Spośród nich wyłaniana jest ostatecznie książka, która zdobywa tytuł.

Najważniejsze kryteria oceny to staranność edytorska: estetyka - szata graficzna, staranność redakcyjna, atrakcyjność tematu, wartość poznawcza i wartość artystyczna, oddziaływanie na społeczność miasta, regionu, kraju.

Nominacje za 2023 rok

Nominacje do nagrody Legnickiej Książki Roku 2023 otrzymały cztery wydawnictwa, wybrane przez kapitułę konkursu spośród 26 ubiegłorocznych publikacji.

Przemek Corso - „Lato w Białej Dolinie” - Kraków, wyd. Sine Qua Non

Agnieszka Cubała - „Wolność'44: jaką lekcję przynosi nam dziś powstanie warszawskie?” - Piaseczno, Moje Książki Agnieszka Cubała

„Preselyły nas musowo: listy Łemków z lat 1947-1948”. - T. 2 / wybór i oprac. Jerzy Starzyński. - Legnica: Łemkowski Zespół Pieśni i Tańca „Kyczerza”, współwydca Ośrodek Kultury i Sztuki we Wrocławiu „Tadeusz Gumiński: życie, dzieło, pamięć” pod redakcją Marka Żaka - Legnica, Stowarzyszenie Pamięć i Dialog.

Spośród tych czterech nominacji kapituła wybrała już książkę, która otrzyma tytuł Legnickiej Książki Roku 2023. Na razie rzecz trzymana jest w tajemnicy, a jej tytuł po-



Marcin Makuch i Mariusz Bach odebrali statuetkę za Legnicką Książkę Roku 2021, którą była historia Miedzi Legnica



Tytuł Legnickiej Książki Roku 2019 zdobyło „Poniemieckie” Karoliny Kuszyk

znamy na gali Legnickiej Książki Roku.

Kapituła Legnickiej Książki Roku 2023

Aleksandra Krzeszewska, przedstawiciel Prezydenta Miasta Legnicy, przewodnicząca Kapituły, zastępca Prezydenta Miasta Legnicy;

Radosława Janowska-Lascar, Radna Miasta Legnicy, Stowarzyszenie „Teatr Niezbędnie Potrzebny”, tłumaczka, doktor nauk humanistycznych;

Bogumiła Wszelaka, Radna Miasta Legnicy, nauczycielka;

Beata Kostuś, Wydział Aktywności Lokalnej i Promocji Miasta, historyk sztuki;

Grzegorz Chmielowski, redaktor Gazety Wrocławskiej; Piotr Kanikowski, redaktor portali tuLegnica.pl i 24legnica.pl;

Mieczysław Pytel, przedstawiciel środowiska czytelniczego.

Lista książek zgłoszonych do konkursu Legnicka Książka Roku 2023.

W tym roku pod obrady kapituły trafiło 26 pozycji. Prezentujemy je, by pokazać obszary

zainteresowań, tematykę legnickich autorów. Chcemy też przybliżyć te pozycje Czytelnikom szukającym np. książki o tematyce regionalnej.

1. Ander Piotr : Handlarz urojeń. - Legnica : Piotr Ander, 2023. - 300 s. : il.

2. Broda Michał : Dziewiętnastowieczny spór o kodeks Liwiusza z kościoła św. Piotra i św. Pawła w Legnicy. - Kraków : Wydaw. Księgarnia Akademicka, 2023. - 92 s. : il.

3. Ciulak Paula, Jachnik Magdalena: Święteczny tatuaż. - Olsztyn: Wydaw. White Raven, 2023. - 250 s.

4. Corso Przemek: Lato w Białej Dolinie. - Kraków : Wydaw. Sine Qua Non, 2023. - 256 s. : il.

5. Cubała Agnieszka : Wolność'44 : jaką lekcję przynosi nam dziś powstanie warszawskie? - Piaseczno: Moje Książki Agnieszka Cubała, 2023. - 405 s. : il.

6. Danielewicz Danuta : Chwila. - Legnica : Danuta Danielewicz, 2023. - 131 s. : il.

7. Jachnik Magdalena: Rozterki Pani Prezes. - Warszawa : Wydaw. Dłaczemu, 2023. - 217 s.

8. Jachnik Magdalena, Kwiatek Ewelina: Faces of Revenge. Cleveland MC. T. 2. - Warszawa: Wydaw. Dłaczemu, 2023. - 320 s.

9. Janowska Monika B.: Truposz za potwierdzeniem odbioru. - Radom : Lucky, 2023. - 456 s.

10. Kompleks zagalnoocwinitnich szkil No 4 u Lignici im. Bogdana Ihora Antonycza: monografia 1957-2023. - [b.m.] : [b.w.], 2023. - 130 s. : il.

11. Kopeć-Ziembowicz Paulina : Bajki z Miedzi i Srebra. - Lubin : [b.w.], 2023. - 76 s. : il. [jedna bajka z Legnicy]

Tytuł ten co roku przypada tylko jednej książce, która tematem, autorem lub miejscem wydania łączy się z Legnicą.

12. Kowal Damian: Ćwirowidło. - Wrocław : Warstwy, 2023. - 376 s. [legniczanin]

13. Kwiatek Ewelina : Zabójcze uczucie. - Gliwice : Editio-Red, cop. 2023. - 191 s. [legniczanka]

14. Majewska Kamila : Tajemnice zielonych drzwi. - [b.m.] : Wydaw. internetowe e-bookowo, 2023. - 477 s. [legniczanka]

15. Makuch Marcin, Bach Mariusz, Sasiela Paweł : Miedź Legnica 2022/23. - Legnica : MKS Miedź Legnica, 2023. - 96 s. : il.

16. Maraszek Ryszard: Wspomnienia: prezydent Lubina - wojewoda legnicki - poseł na Sejm. - Lubin ; Legnica : Ryszard Maraszek : Legnicka Biblioteka Publiczna, 2023. - 149 s. : il.

17. Obertanec Stanisław: Jak to ze mną i radiem było. - Legnica : Diecezjalne Centrum Edukacyjne, 2023. - 410 s. : il.

18. Od placu Stalina do alei Piłsudskiego: 70 lat Archiwum Państwowego we Wrocławiu Oddziału w Legnicy (1953-2023) / pod red. Edyty

Łaborewicz. - Legnica ; Wrocław : Archiwum Państwowe we Wrocławiu, 2023. - 156 s. : il.

19. Pociągi potrzebne od zaraz: rewolucja kolejowa na Dolnym Śląsku / pod red. Marcina Makucha. - Legnica: Koleje Dolnośląskie, 2023. - 180 s. : il.

20. Preselyły nas musowo: listy Łemków z lat 1947-1948. - T. 2 / wybór i oprac. Jerzy Starzyński. - Legnica: Łemkowski Zespół Pieśni i Tańca „Kyczerza”, Współwyd. Ośrodek Kultury i Sztuki we Wrocławiu, 2023. - 279 s. : il.

21. Trela Damian: UFO i niewyjaśnione zjawiska Dolnego Śląska. - Białystok : Illuminatio, 2023. - 278 s. : il. [legniczanin]

22. [Siedemdziesiąt] 70 lat Huty Miedzi Legnica = 70 years of Legnica Copper Smelter. - Legnica : KGHM, 2023. - 292 s. : il.

23. Tadeusz Gumiński: życie, dzieło, pamięć / pod red. Marka Żaka. - Legnica : Stowarzyszenie Pamięć i Dialog, 2023. - 599 s. : il.

24. Wnukowska Bogumiła: Efektywność energetyczna: wybrane zagadnienia = Energy effectiveness... - Legnica: Collegium Witelona Uczelnia Państwowa, 2023. - 181 s. : il.

25. Zarys monografii II Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Wyspiańskiego w Legnicy (lata 1948-2023). - Legnica : Stowarzyszenie „Wspólnota Akademicka”, 2023. - 278 s. : il.

26. Żugaj Julia, Corso Przemek : Tak miało być. - Kraków : Wydaw. Sine Qua Non, 2023. - 285 s. : il.

LSSE zapomniała o swoim wielkim planie w Głogowie?

Grażyna Szyszka, RED.
Głogów

Stara Poczta w Głogowie wciąż czeka na lepsze czasy. Drugie życie miał dać nowy właściciel - Legnicka Specjalna Strefa Ekonomiczna, ale nic się nie dzieje. LSSE zapomniała o tym zabytku?

Miało być pięknie, a jest jak widać. Chodzi o budynek Starej Poczty przy ulicy Piotra Skargi na głogowskiej starówce. Od 2022 roku jego właścicielem jest Legnicka Specjalna Strefa Ekonomiczna S.A., która jesienią ubiegłego roku ogłosiła swój szeroki plan dotyczący obiektu. Przedstawiła wizualizację wnętrza budynku i zaprosiła gości do jego zwiedzenia. A plan zakładał, że Stara Poczta stanie się siedzibą Miejskiego Centrum Rozwoju Gospodarczego. Miały w nim działać m.in. KGHM, PKO S.A., Agencja ARLEG, jeden z wydziałów urzędu miasta, a nawet restauracja.

Centrum biznesu miało oddziaływać na powiaty: głogowski, polkowicki i górowski.

Jak zapowiadano, wszystkie poziomy budynek miały być zagospodarowane z dbałością o historyczne elementy i detale, łącznie z piwnicą, która po wojnie pełniła funkcję schronu.

Planowano nawet odbudowę zabytkowej wieży naroznikowej, która miała być



Budynek Starej Poczty w Głogowie powstał w końcu XIX wieku

obserwatorium z salą dydaktyczną.

Przypomnijmy, że na realizację tej inwestycji LSSE S.A. pozyskała z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków ści ponad 900 tys. zł.

Nowy zarząd i cisza

Ówczesny prezes LSSE, Przemysław Bożek zapewnił, że maksymalnie w 2026 roku budynek na starówce ma tętnić życiem. Ale w połowie tego roku zmieniły się władze LSSE, i o wokół inwestycji w Głogowie nastała cisza.

Jeszcze stary zarząd LSSE informował o planowanej wy-

mianie okien i drzwi w budynku i to jeszcze w tym roku. Zapewniano, że uzyskano decyzję konserwatora zabytków o możliwości pracy przy historycznym obiekcie. Jednak jak widać nic się tam nie dzieje.

Sprawa nie stanęła jednak całkiem w miejscu, bo pod koniec października został rozstrzygnięty przetarg LSSE na wymianę okien oraz drzwi wejściowych do budynku. Na stronie BIP Strefy czytamy, że przetarg na „Renowację bryły zewnętrznej budynku Starej Poczty w Głogowie” wygrała firma AMB Group Polska z Wilkanowa, która za-

oferowała kwotę 1,132 mln zł. LSSE nie informuje jednak o szczegółach i kiedy rozpoczną się prace.

Na nasze pytanie o losy obiektu, Legnicka Specjalna Strefa Ekonomiczna odpowiedziała nam: - Zarząd nie podjął jeszcze ostatecznych decyzji co do kolejnych etapów. Proces ten wymaga dokładnych analiz i rozważenia różnych możliwości, aby najlepiej wykorzystać potencjał tego miejsca stąd różne rozwiązania są analizowane, również w kontekście pozyskania zewnętrznego finansowania na tą inwestycję.



W piwnicy Starej Poczty znajduje się solidny schron



Pomieszczenia (3 tys. mkw.) czekają na zagospodarowanie i nowych użytkowników

Afrykański pomór świń. Także Legnica objęta strefą zakażenia

Patryk Głazewski
Legnica

Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się groźnej choroby niszczącej hodowlę trzody, podjęto ważne decyzje.

Wojewoda Dolnośląski wydał rozporządzenie dot. zwalczania afrykańskiego pomoru świń (ASF) na Dolnym Śląsku. Legnica też jest objęta strefą zakażenia. A to wiąże się z wprowadzeniem szczególnych środków mających zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby. Do kluczowych zasad należą:

Zakaz transportu świń i produktów zwierzęcych bez zgody powiatowego lekarza weterynarii z danego obszaru. Zakaz wprowadzania świń



ASF nie jest groźny dla ludzi, ale niszczy hodowlę

z pomieszczeń, w których są przetrzymywane. Zabezpieczenie hodowli świń przed kontaktem z dzikimi zwierzętami, które mogą przenosić wirusa ASF. Obowiązek zgłaszania padnięcia świń oraz

podjęciu o chorobę do służb weterynaryjnych. Celem jest ograniczenie rozprzestrzeniania się ASF, co może mieć poważne konsekwencje ekonomiczne i zdrowotne dla hodowców oraz całej branży.

Oszukują „na węgiel”

Redakcja
Legnica

Policja ostrzega przed nowym typem oszustwa, związanym z sezonem grzewczym. Można stracić pieniądze i zostać bez węgla...

W okresie grzewczym przestępcy korzystają z kolejnej możliwości. Oszustwo na zakup węgla. Osoby takie oferują do sprzedaży opał, który w efekcie nigdy nie trafia do klientów. Po przekazanej zaliczce przez potencjalnych kupców, kontakt ze sprzedającym się urywa. Pokrzywdzeni zostają bez pieniędzy i towaru.

Mieszkaniec powiatu polkowickiego zgłosił się do lubińskiej policji przy Traugutta 3 informując, że zamówił na jednej ze stron internetowych pellet. Pomimo wykonanej opłaty w kwocie 1054 złotych... pozost

stał bez opału i bez pieniędzy. Policjanci przypominają, by korzystać z zaufanych źródeł, a także sprawdzać komu przeważamy pieniądze. W internecie pojawiają się oferty sprzedaży węgla, które kuszą niską ceną - promocjami, obniżkami itd. To może być podstęp w celu wyłudzenia pieniędzy,



Węgiel stał się kolejnym sposobem oszustów

REKLAMA 0011230678

WÓJT GMINY KUNICE

podaje do publicznej wiadomości informację o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Kunicach w dniach od 10.12.2024 roku do 31.12.2024 roku wykazu nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy za rzecz dotychczasowych dzierżawców:

- działka numer 257/2 obręb Bieniowice, gmina Kunice, o powierzchni 0,1600 ha,
- część działki numer 521/20 obręb Grzybiany, gmina Kunice, o powierzchni 1,2625 ha,
- działka numer 521/18 obręb Grzybiany, gmina Kunice, o powierzchni 0,1552 ha,
- część działki numer 521/17 obręb Grzybiany, gmina Kunice, o powierzchni 0,0100 ha

Zarządzenie Nr 163/24 z dnia 6 grudnia 2024 roku.

Wykaz dostępny jest na stronie internetowej urzędu: www.bip.kunice.pl



Do próby włamania doszło w nocy, 13 listopada. Jednak koparka nie sforsowała ściany marketu



Złodzieje chcieli dobrać się do kantoru za tą ścianą....

Koparką chcieli dostać się do kantoru. Pięć osób już w rękach legnickiej policji

Patryk Głazewski
Legnica

Policjanci zatrzymali łącznie 5 osób w związku z próbą włamania koparką do kantoru, który znajduje się w sklepie Intermarche przy ul. Wrocławskiej w Legnicy.

13 listopada po godzinie 2:00 policjanci zostali powiadomieni o niecodziennym usiłowaniu włamania do wnętrza budynku handlowego przy ul. Wrocławskiej. Przestępcy, wykorzystując koparkę próbowali sforsować zewnętrzną ścianę obiektu handlowego, w którym mieścił się kantor. Używając

łyżki koparki uderzali w ścianę budynku. Ich celem było dostanie się do pomieszczeń, gdzie przechowywane były cenne waluty. Jednak mimo znacznych zniszczeń, sprawcom nie udało się przełamać zabezpieczeń i dostać do wnętrza. Po nieudanej próbie włamania uciekli z miejsca zdarzenia. Pisalimy o tym zdarzeniu na łamach naszego portalu.

Policjanci na podstawie analizy miejsca zdarzenia, śladów, a także dzięki rozeznaniu w legnickim świecie przestępczym szybko namierzili podejrzanych. Sprawcy ukrywali się w kilku miejscach. W wyniku zaplanowanej akcji policjanci

równocześnie, siłowo weszli do kilku mieszkań na terenie Legnicy. Do sprawy zatrzymano łącznie 5 osób.

- Podczas przeszukania pomieszczeń mieszkalnych, policyjni pies do wyszukiwania zapachów narkotykowych, ujawnił pół kilograma substancji odurzających. Badanie testem narkotykowym wykazało, że jest to metamfetamina o czarnorynkowej wartości blisko 100 tys. zł. Z kolei druga osoba posiadała przedmioty pochodzące z innych włamań. Były to między innymi elektronarzędzia, urządzenia pomiarowe, nawigacje i radia samochodowe, które zostały zabez-

pieczone przez funkcjonariuszy - informuje mł. asp. Anna Tera z legnickiej policji.

Sąd na wniosek Prokuratury Rejonowej w Legnicy i policji po przeanalizowaniu materiału dowodowego, zdecydował, że 41-letni mieszkaniec Legnicy zostanie tymczasowo aresztowany na okres 3 miesięcy. Drugi z zatrzymanych, 39-letni mieszkaniec Legnicy został objęty dozorem policyjnym oraz poręczeniem majątkowym. Policjanci nie wykluczają, że zatrzymani mogą być powiązani z innymi przestępstwami, dlatego dalsze czynności mają na celu dokładne wyjaśnienie pełnego tła sprawy.



Jeden z zatrzymanych trafił na trzy miesiące do aresztu tymczasowego

Przy Jaworzyńskiej powstanie nowe rondo turbinowe

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Skrzyżowanie ul. Jaworzyńskiej z drogą gminną ma być przebudowane na rondo turbinowe. Na tę inwestycję miasto otrzymało 29,4 mln zł z Programu Inwestycji Strategicznych.

Chodzi o przebudowę skrzyżowania ul. Jaworzyńskiej w pobliżu zakładów Winkelmann w Legnickiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej. Inwestycja bę-



W rejonie ronda ruszyło zbrojenie terenów

dzie realizowana w formule „zaprojektuj i wybuduj”. Jej celem jest poprawa warunków obsługi i rozwoju terenów inwestycyjnych.

Zakres prac obejmie - oprócz budowy ronda turbinowego - także powstanie ścieżek rowerowych, chodników, oświetlenia i przebudowę kanalizacji deszczowej. Planowany termin zakończenia prac to rok 2026.

Ta inwestycja to następny krok do aktywizacji kolejnych terenów inwestycyjnych zlokalizowanych po drugiej stronie

ul. Jaworzyńskiej (między osiedlem Sienkiewicza a autostradą A4). Rozpoczął się właśnie pierwszy etap, polegający na uzbrojeniu tych terenów inwestycyjnych.

Ta bardzo potrzebna inwestycja drogowa w Legnicy. Przede wszystkim, bardzo ułatwi dojazd pracownikom oraz kontrahentów do zakładów zlokalizowanych w Legnickiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej.

Wpłynie to również na bezpieczeństwo komunikacyjne.

Przyczyni się także do rozwoju terenów inwestycyjnych w naszym mieście.

Ul. Jaworzyńska jest jedną z najważniejszych arterii w Legnicy. Stanowi połączenie autostrady A4 - w ciągu obwodnicy zachodniej - z drogami ekspresową S3, krajową nr 94 i wojewódzką nr 364. Jest także główną trasą dojazdową do LSSE zarówno dla pracowników jak i dostaw. To powoduje duże natężenie ruchu i zatory. Budowa ronda usunie większość tych trudności.



ZDJĘCIA PIOTR KRZYŻANOWSKI

Na zimny grudzień - flamenco w Akademii Rycerskiej

Piotr Krzyżanowski
Legnica

Swoje umiejętności zaprezentowały tancerki z sekcji flamenco przy Legnickim Centrum Kultury oraz tancerki Tierra Flamenco w Bolesławcu i Studia Flamenco El Sol we Wrocławiu.

Pokaz tańca flamenco zorganizowano w minioną sobotę w Sali Maneżowej Akademii Rycerskiej w Legnicy. W ramach występu publiczność miała okazję podziwiać różne style tańca, takie jak między innymi alegrias, fandango, rumba czy sevillana.

Można było podziwiać oczywiście choreografie w starym, czystym stylu flamenco puro, jak i nowoczesne choreografie zainspirowane innymi gatunkami.

Organizatorami koncertu były Legnickie Centrum Kultury oraz wrocławskie Studio Flamenco El Sol.

Flamenco wywodzi się ze środowisk andaluzyjskich Romów i posiada swe korzenie w dawnych religijnych tańcach orientalnych.

W dzisiejszej jego postaci dopatrzeć się można wielu elementów tańca hinduskiego, takich jak ruchy ramion, dłoni i palców, a także

używanie nóg jako instrumentu perkusyjnego. Prawdopodobnie taniec ten pochodzi bezpośrednio od hinduskiego tańca katak.

We flamenco ruchy ciała i gesty wyrażają pewne stany emocjonalne tancerza lub podkreślają znaczenie słów i charakteru melodii, która im towarzyszy.

Jest to taniec wykonywany solo, w duecie, grupowo lub składa się z kolejnych „solówek”, wykonywanych przez poszczególnych tancerzy.

Jednak flamenco to nie tylko taniec. Obejmuje muzykę, śpiew, taniec, strój i zachowania.



FOTOREPORTAŻ NOWOŚCIĄ TEGOROCZNEJ ILUMINACJI MIEJSKIEJ SĄ GIRLANDY NAD DEPTAKIEM NAJŚWIĘTSZEJ MA

Legnica odpaliła kolorowe światła. Idą



Tradycyjnie miejską iluminację włączono 6 grudnia. Świąteczne życzenia złożył legniczantom prezydent Maciej Kupaj

RII PANNY Świąta!





Mikołaje na motocyklach rozdali w Legnicy ponad 1400 paczek

Fot. Piotr Krzyżanowski
Legnica

Miłośnicy motoryzacji z Legnicy i Chojnowa po raz kolejny zorganizowali mikołajkową akcję charytatywną „MotoMikołaje”.

W minioną niedzielę rozdali ponad 1400 paczek ze słodyczami dzieciom w Legnicy i powiecie legnickim. W Legnicy rozdawali paczki na deptaku Najświętszej Marii Panny, zaparkowało tam około 50 motocykli.



10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE
PANORAMA

Program telewizyjny

ROZRYWKA SOBOTA TVP 2 20:00

Kabaret łączy pokolenia

Polacy, niezależnie od wieku, kochają kabarety. Starsi z utęsknieniem czekają na występy swoich ulubieńców. Z drugiej strony na scenach całej Polski występują najmłodszy komici, którzy wnoszą do życia kabaretowego nową energię i pomysłowość. Czy telewizja może te dwa światy połączyć? Celem nowego programu Dwójki jest zetknięcie ze sobą młodych z twórczością ojców i dziadków oraz otwarcie tych ostatnich na to, co bawi i inspirować młodzież. Reżyserką programu jest Beata Harasimowicz, która ostatnio zaczęła ponownie współpracować z TVP, m.in. realizując jubileusz Bohdana Łazuki. W przeszłości reżyserowała programy „Dzięki Bogu już weekend” i „Kabaretowy Klub Dwójki” (oba emitowane były w TVP 2). W ostatnich latach odpowiadała



w Polsce za kabaretowy show „Kabaret na żywo. Młodzi i moralni”, który zniknął z anteny jesienią 2023 roku. W programie „Kabaret łączy pokolenia” wystąpią: Jerzy Kryszak, Kabaret pod Wyrwigorszem, Kabaret A jak!, Czwarta Fala oraz Arkadiusz Jaksa Jakszewicz. Program poprowadzi Marcin Wójcik z kabaretu Ani Mru Mru.

THRILLER NIEDZIELA POLSAT 20:00

Dom Gucci

Film powstał z inspiracji szokującą, prawdziwą historią rodziny stojącej za włoskim imperium mody. Kiedy Patrizia Reggiani (Lady Gaga, nominowana za tę kreację do Złotego Globu), z racji skromnego pochodzenia outsiderka w świecie bogactwa i blizny, wchodzi do rodziny Gucci przez ślub z Maurizioem (Adam Driver), dziedzicem fortuny, jej niepoahamowana ambicja zaczyna niszczyć dziedzictwo rodziny. Patrizia i Maurizio poznają się w Mediolanie w 1978 roku, gdy on jest nieśmiałym studentem prawa i spadkobiercą połowy udziałów w Domu Mody Gucci, założonym przez sławnego dziadka. Gdy młoda, atrakcyjna dziewczyna zostaje odrzucona przez wyniosłego ojca Maurizioa, Rodolfo (Jeremy Irons), znajduje sojusznika w wuju męża – Aldo

FILM BIOGRAFICZNY SOBOTA TVP 120:20

Wałęsa. Człowiek z nadziei

Rok 1981. Lech Wałęsa (znakomity Robert Więckiewicz), przywódca strajku w Stoczni Gdańskiej, jest już znanym i podziwianym na świecie przywódcą NSZZ „Solidarność”. W jego mieszkaniu pojawia się włoska dziennikarka Oriana Fallacci, aby przeprowadzić wywiad dla jednego z zachodnich magazynów. W rozmowie z nią Wałęsa wspomina swoje życie i drogę, która go doprowadziła do tego miejsca. Film jest zamknięciem trylogii Andrzeja Wajdy, na którą składają się jeszcze „Człowiek z marmuru” i „Człowiek z żelaza”. W związku z rocznicą wprowadzenia stanu wojennego w tym tygodniu w telewizji m.in.: **Na przekór grudniowej noc** (piątek TVP Historia 09:10), **Wojenny stan** (piątek TVP Dokument 20:15) – opowieść



o stanie wojennym, rozpoczynając się od wydarzeń w styczniu 1981 r. i obejmująca okres tzw. karnawału Solidarności; **Żeby nie było śladów** (sobota TVP Historia 23:00) – historia jednej z najgroźniejszych zbrodni PRL, zamordowania Grzegorza

Przemyska oraz późniejszej batalii sądowej toczonyj w jego sprawie, **Kopalnia Wujek** (wtorek TVP Historia 9:15) – dokument zrealizowany w 10. rocznicę tragedii w kopalni „Wujek” pokazujący cztery dramatyczne dni grudnia 1981 roku.

ROZRYWKA SOBOTA POLSAT 15:30



Foto Models Poland 2024 - Finał

14 dziewcząt wyruszyło na finał konkursu do Tunezji po swoją szansę na karierę w modelingu. Podczas pobytu w Tunezji nie tylko zgłębiały tajniki pracy modelki, ale także poznały historię i kulturę tego kraju. Jak sobie poradziły i czym zaskoczyły podczas gali? Prowadzący: Kuba Zdrójkowski.

SPEKTAKL TEATRALNY PONIEDZIAŁEK TVP 120:30



Kolacja na cztery ręce

Jan Sebastian Bach, skromny kantor, i Jerzy Fryderyk Haendel, bywalec europejskich salonów, najlepiej opłacany muzyk swoich czasów. Osobiście nie zetknęli się nigdy. Co mieliby sobie do powiedzenia, gdyby doszło do ich spotkania? Taką sytuację wyobraził sobie dramaturg Paul Barz. W tym pojedynku wielkich osobowości koncert gry aktorskiej dają Janusz Gajos i Roman Wilhelm.

WTOREK 10 Grudnia

TVP 1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Akacja 38 (487) **8.50** Ranczo (120) **9.50** Komisarz Alex (11) **10.45** Ojciec Mateusz (148) **11.35** Korona królów. Jagiellonowie (245) **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **13.00** Stuk, stuk – świat dziecięca **14.00** Wichrowe wzgórze (66) **14.55** Jaka to melodia?

15.35 Gra słów. Krzyżówka **16.05** Dziedzictwo (427) Volkan odnajduje Yasemin, ale dziewczyna mu się wymyka. Zrozpaczona Seher znika z życia Yamana. Canan jest bliska finalizacji swojego planu. **17.00** Telexpress **17.20** Jaka to melodia? **17.55** Klan (4426) **18.25** Reporterzy – magazyn **18.45** Akacja 38 (514) – serial obyczaj. Hiszpania **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.30** Korona królów. Jagiellonowie (246) – serial Polska **21.05** Na tropach przeszłości (4) – serial krym. Francja Elsa i Laurent udają się do wdowy po Matthiasie Santinim, żeby dowiedzieć się prawdy. Policja cały czas próbuje ich namierzyć. Laurent zaczyna mieć wątpliwości. **22.05** Magazyn Ekspresu Reporterów **23.10** 8. dzień Chamsinu – film dokumentalny Polska 2024 **0.15** Ostatni prom – dramat obyczaj. Polska 1989

TVP 2

5.30 M jak miłość (1719) **6.25** Dla klimatu **6.50** Barwy szczęścia (3089) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bulecką **11.50** Lena na Bałkanach **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (89) – serial Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (643) – serial Polska 2024

15.05 M jak miłość (1834) **15.50** Przepis dnia – magazyn **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familiada – teleturniej **17.20** Miłość i nadzieja (90) Ege usiłuje wyjaśnić nagłą wyeliminację Melis. Suat kontynuuje intrygę skompromitowania Elif w oczach Kuzeya. Kuzey pomaga Elif w kawiarni. Bulent ponownie zabrania Egemu spotykać się z Zeynep. **18.15** Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3089) – serial Polska **19.55** Przepis dnia – magazyn **20.05** Barwy szczęścia (3090) – serial Polska **20.40** Kulisy „M jak miłość” **20.55** M jak miłość (1835) – serial Polska **21.55** Na sygnale (644) – serial obyczaj. Polska **22.30** Glina (9) – serial Polska **23.30** Ból i blask – dramat Hiszpania/Francja 2019 Reż. Pedro Almodóvar, wyk. Antonio Banderas, Asier Etxeandia, Leonardo Sbaraglia **1.35** Czarny motyl – thriller USA/Wł. 2017

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Sekrety rodziny – serial fabularno-dokumentalny **10.30** Dłaczego ja? – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny **2023** **14.35** Dłaczego ja? (1207) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.50 Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (822) **17.00** Gliniarze (585) **18.00** Pierwsza miłość (3911) – serial Polska **18.50** Wydarzenia **19.20** Gość „Wydarzeń” **19.40** Uroczysko (54) – serial krym. Polska **20.10** Wszystkie stare noże *** – thriller USA 2022 Reż. Janusz Metz, wyk. Chris Pine, Thandiwe Newton, Laurence Fishburne **22.20** Bad Company – komedia *** sensacyjna USA/Czechy 2002 Reż. Joel Schumacher, wyk. Anthony Hopkins, Chris Rock, Peter Stormare Agenci CIA rozpracowują gang rosyjskich handlarzy bronią, którzy chcą sprzedać ładunek nuklearny. Podczas jednej z akcji Pope zostaje zamordowany. Oakes musi pozyskać do współpracy jego brata bliźniaka... **1.00** Zabójcza gra – film sensacyjny USA 2011 **3.05** Nasz nowy dom

TVN

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Kuchenne rewolucje: „Bistro na Drzewiarzu”, Jasienica **12.15** Ukryta prawda (1390, 1670) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.20** Detektywi (154) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.20 Doradca smaku **15.30** Ukryta prawda (1484) **16.35** Kuchenne rewolucje **17.40** Detektywi (72) Detektywi poszukują sześciolatniego syna klientów. Chłopiec w chwili zaginięcia miał być pod opieką przyrodniej siostry. Wkrótce dowiadują się, że matka dziecka miała konflikt z byłym mężem. **18.40** Sport **18.50** Pogoda **19.00** Fakty **19.40** Uwaga! – magazyn **20.00** Doradca smaku **20.10** Na Wspólnej (3931) – serial Polska **20.50** Milionerzy – teleturniej **21.30** Sekcja rytmiczna *** – thriller W. Bryt./Hiszpania/Irlandia/USA 2020 Reż. Reed Morano, wyk. Blake Lively, Jude Law, Sterling K. Brown Pograżona w żalobie kobieta pragnie pomścić śmierć swoich najbliższych, którzy zginęli w nieprzypadkowej katastrofie lotniczej. **23.40** Czas na show. Drag me out – show

TVN 7

7.15 Szpital **8.15** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.50** Detektywi **13.50** Opowieści małżeńskie **14.50** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.55** Zagadki losu – serial fabularno-dokumentalny Polska **18.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **20.00** *** Sztanga i Cash – komedia sens. USA 2013, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Dwayne Johnson **22.50** *** Sierota – thriller USA/Kan./Niemcy/Fr. 2009, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Vera Farmiga, Peter Sarsgaard **1.20** The Traitors. UK **2.40** Żyjąc z potworem

TVP Kultura

9.05 Noce i dnie (4) **10.15** ***** Wielki bieg – dr. Polska 1981 **12.10** Galeria sztuki na ekranie: Edvard Munch **13.15** Dobry tytuł **14.00** *** Szyfrowe prace – film obyczaj. Polska 2000 **15.55** Van Gogh. Zboża i chimury **17.35** Noce i dnie (5) **18.45** Przemowa noblowka: Olga Tokarczuk, Literacka Nagroda Nobla 2018 **20.00** Teatr TV: Courage mojej matki – spektakl Polska 2002 **21.25** *** Sześć roku – komedia Hiszp. 2021, reż. Fernando León de Aranoa, wyk. Javier Bardem **23.35** Albinosi w Afryce

TVP Sport

10.00 Jeździectwo: Cavaliada Poznań **11.45** Magazyn Betlic 1. Ligi **12.40** Piłka nożna: ŁKS Łódź – Arka Gdynia **14.40** Magazyn Betlic 1. Ligi **15.15** Gol **16.30** Biało-Czerwoni – historie niezwykle **16.55** (L) Tenis stołowy: Akademia Zamojska Zamość – Dekorglass Działdowo **19.30** Magazyn Fortuna Pucharu Polski: Podsum. 1/8 finału **20.05** Skoki narciarskie: PS mężczyzn w Wiśle **22.00** Sportowy wieczór **22.45** Boks: Finał mężczyzn **1.15** Boks: R. Espinoza – R. Ramirez

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **8.00** Bogaty dom – biedny dom **9.00** Dłaczego ja? **11.00** Trudne sprawy **14.00** Policjantki i policjanci (471) **15.00** Na ratunek **11.2** **16.00** Policjantki i policjanci (962, 963) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (1182) **20.00** Malanowski. Nowe rozdanie **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (766, 767) **22.35** *** Eurotrip – komedia USA/Czechy 2004, reż. Jeff Schaffer, Alec Berg **0.25** Love Island. Wyspa miłości **2.00** Interwencja **2.25** Śmierć na 1000 sposobów

TV Trwam

13.00 Pasjonat muzyki i malarstwa. Marcin Zamecki **13.30** Msza św. **14.50** Tata z Małopolski – afrykańskie ścieżki ks. Jana Czuby **16.10** Jestem mamą **16.40** Zdrowie z bożej opieki **16.55** Sw. Józef – patron na trzecie tysiąclecie **17.10** Prosto o gospodarce **17.30** Zostań żołnierzem **18.15** Rozmowy niedokończony **19.00** Msza święta w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.25** Zamek Królewski w mieście stołecznym Poznaniu

TV Puls

10.00 Unforgettable: Zapisane w pamięci (8) **11.00** Nie igraj z aniołem (114, 115) **12.55** Unforgettable: Zapisane w pamięci (9) **13.50** Kobra – oddział specjalny (8) **14.50** Lombard. Życie pod zastaw (264) **15.50** Ranczo (44, 45) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (781, 782) **20.00** *** Zemsta Sokola – film sens. USA 2014, reż. Ernie Barbarash, wyk. Michael Jai White **22.05** *** Długi pocałunek na dobranoc – thriller USA 1996 **0.20** *** Do utraty sił – dr. USA/Hongk./Chiny 2015

ŚRODA 11 Grudnia

TVP1 DVB-T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze
7.30 Adwent. Rodzina na Święta
8.00 Akacja 38 (488) **8.45** Ranczo (121) **9.45** Komisarz Alex (12) **10.45** Ojciec Mateusz (149) **11.35** Korona królów. Jagiellonowie (246) **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **13.00** Podróż pelikanów **14.00** Wichrowe wzgórze (67) **14.55** Jaka to melodia?

15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (428)
 Cenan niecierpliw się, że wciąż nie otrzymała pieniędzy. Policjantka ekipa radośnie wita Alego. Yaman, ogarnięty żądzą zemsty, szuka śladu Seher i Fikreta.
17.00 Teleexpress
17.20 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4427)
18.25 Reporterzy – magazyn
18.45 Akacja 38 (515)
 – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Korona królów. Jagiellonowie (247) – serial Polska
20.55 (L) Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA: Juventus FC – Manchester City
23.05 Felieton
23.15 Pokot – dramat kryminalny
 *** Polska/Niemcy/Czechy/Szwecja/Słowacja/Francja 2017
 Reż. Agnieszka Holland, Kasia Adamik, wyk. Agnieszka Mandat, Wiktor Zborowski, Jakub Gierszał
1.35 Magazyn Ekspresu Reporterów
2.40 Kowboju do dzieła
 *** – komedia W. Bryt./USA 1965

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

TVP2 DVB-T

5.30 M jak miłość (1720) **6.25** Pożyteczni.pl **6.55** Barwy szczęścia (3090) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Adwent. Rodzina na Święta **11.45** Tańcząca ze światem **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (90) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (644) – serial obyczaj. Polska

15.05 M jak miłość (1835)
15.50 Przepis dnia – magazyn
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (91)
 Elif zaczyna opowiadać Kuzeyowi swoją prawdziwą historię. Suat knuje, jak przyciągnąć Kuzeya do Handan. Feraye żąda rozwodu.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3090, 3091) – serial Polska
20.35 Przepis dnia – magazyn
20.50 Na dobre i na złe (937) – serial Polska
21.55 Na sygnale (645, 646)
 – serial obyczaj. Polska
23.00 Nieprawdopodobna dziewczyna – komedia USA 2012
 Reż. Shari Springer Berman, Robert Pulcini, wyk. Kristen Wiig, Annette Bening, Matt Dillon, Darren Criss
 Pisarka traci pracę i partnera. Po symulowanej próbie samobójczej matka zabiera ją do rodzinnego domu. Tu Imogene musi zmierzyć się z tym, od czego uciekła.
0.55 Krok od nieba (41, 42)

Polsat DVB-T

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Sekrety rodziny – serial fabularno-dokumentalny **10.30** Dlaczego ja? – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.35** Dlaczego ja? (1208) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (823)
17.00 Gliniarze (586) – serial fabularno-dokumentalny
18.00 Pierwsza miłość (3912) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń”
19.40 Uroczysko (55)
 – serial kryminalny Polska
20.10 Druhny – komedia romantyczna USA 2011
 Reż. Paul Feig, wyk. Kristen Wiig, Maya Rudolph, Rose Byrne, Ellie Kemper
 Grupa druhen pomaga przyjaciółce w przygotowaniu do ślubu. Jedną z planowanych atrakcji ma być wieczór pańienki w Las Vegas...
23.00 Sekstaśma
 ** – komedia USA 2014
 Reż. Jake Kasdan, wyk. Cameron Diaz, Jason Segel, Rob Corddry
 Historia pary, która próbuje dodać odrobinę pikanterii do swojego związku.
1.05 Z księżycą spadłeś?
 ** – komedia USA 2000

TVN DVB-T

5.05 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Gold”, Starogard Gdański **12.15** Ukryta prawda (1391, 1671) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 **14.20** Detektywi (155) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

15.20 Doradca smaku
15.30 Ukryta prawda (1485)
16.35 Kuchenne rewolucje
17.40 Detektywi (73)
 Do detektywów zgłasza się kobieta, której nieprzytomną córkę znalazły jej przyjaciółki. Okazuje się, że czternastolatka była pod wpływem pigułki gwałtu.
18.40 Sport
18.50 Pogoda
19.00 Fakty
19.40 Uwaga! – magazyn
20.00 Doradca smaku
20.10 Na Wspólnej (3932) – serial Polska
20.50 Milionerzy – teleturniej
21.30 Okup
 **** – film sensacyjny USA 1996
 Reż. Ron Howard, wyk. Mel Gibson, Rene Russo, Brawley Nolte, Gary Sinise
 Właściciel linii lotniczej, któremu porwany 9-letni syn, zmienia reguły i postanawia nie płacić...
23.55 Inni ludzie – dramat obyczajny
 **** Polska 2021
 Reż. Aleksandra Terpińska, wyk. Jacek Beler, Sonia Bohosiewicz
2.10 Herkules (6)

TVN7 DVB-T

7.15 Szpital **8.15** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.50** Detektywi **13.50** Opowieści małżeńskie **14.50** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.55** Zagadki losu **18.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **20.00** *** Droga powrotna – film USA/Kan. 2020, reż. Gavin O'Connor, wyk. Ben Affleck, Al Madrigal **22.30** *** Królowe zbrodni – film krym. USA/Kan. 2019, reż. Andrea Berloff, wyk. Melissa McCarthy, Tiffany Haddish **0.30** The Traitors. UK **1.55** Żyjąc z potworem **3.00** Krwawa układanka

TVP Kultura DVB-T

9.05 Noce i dnie (5) **10.10** *** Syzyfowe prace – film Polska 2000 **12.05** Albert Camus. Ikona buntu **13.15** Jan Sebastian Bach – kantaty **13.50** Wydarzenie aktualne **14.35** Segantini, powrót do natury **16.05** **** Personel – dr. Polska 1975 **17.25** Noce i dnie (6) **18.30** Informacje kulturalne **19.00** Reżyserzy **20.00** **** W co grają ludzie – kom. Finlandia 2020 **22.05** Legendy rocka **23.10** Informacje kulturalne **23.35** **** Szef roku – komedia Hiszp. 2021

TVP Sport DVB-T

8.15 Magazyn skrótów Ligi Mistrzów UEFA **10.10** Skoki narciarskie: PS mężczyzn w Wisle **12.05** Biatlon: PS mężczyzn w Kontiolahti **14.25** Pełnosprawni **14.55** Skoki narciarskie: PS mężczyzn w Wisle **16.50** Miko Marczyk **17.25** (L) Koszykówka: N. Anwil Włocławek – Spirou Basket **19.40** Studio **20.55** (L) Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA: 6. kolejka fazy ligowej: Juventus FC – Manchester City **23.15** Magazyn skrótów Ligi Mistrzów UEFA **1.15** Boks: Mateusz Masternak – Floyd Masson

TV4 DVB-T

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **8.00** Bogaty dom – biedny dom **9.00** Dlaczego ja? **11.00** Trudne sprawy **14.00** Policjantki i policjanci (472) **15.00** Na ratunek 112 **16.00** Policjantki i policjanci (964, 965) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (1183) **20.00** Malanowski. Nowe rozdanie **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (768, 769) **22.30** *** Strzelec wyborowy – film sens. USA 2005, reż. Marcus Adams **0.30** Love Island. Wyspa miłości **2.55** Śmierć na 1000 sposobów

TV Tram DVB-T

11.00 Tam ktoś jest! **11.25** Jestem mamą **11.40** Prosto o gospodarce **12.20** Pustynia Boga **12.50** Ewangelia nasz biznesplan **13.30** Msza święta **14.30** Przyroda w obiektywie **14.50** Żółw błotny. Osobliwy relikwiarz polskiej przyrody **16.10** Na zdrowie **16.30** Ukryci w łonie matki **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Opowieści biblijne z Nowego Testamentu **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrawiajmy

TV Puls DVB-T

8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9) **10.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (9) **11.00** Nie igraj z aniołem (116, 117) **12.55** Unforgettable: Zapisane w pamięci (10) **13.50** Kobra – oddział specjalny (10) **14.50** Lombard. Życie pod zastaw (265) **15.50** Ranczo (45, 46) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (782, 783) **20.00** *** Boudica: Królowa wojny – dramat W. Bryt. 2023 **22.00** ** Banita – film przygod. USA/Chiny/Kan./Fr. 2014 **0.00** *** Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 2. – film USA/Niemcy/Kan./Fr. 2015

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

CZWARTEK 12 Grudnia

TVP1 DVB-T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze
7.30 Pełnia wiary **8.00** Akacja 38 (489) **8.50** Ranczo (122) **9.50** Komisarz Alex (13) **10.45** Ojciec Mateusz (150) – serial krym. **11.35** Korona królów. Jagiellonowie (247) **12.10** Agrobiznes **12.35** To się opłaca **12.50** Kerkini – grecka przystań ptaków **14.00** Wichrowe wzgórze (68) **14.55** Jaka to melodia?

15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (429)
 Targana tęsknotą Seher pojawia się pod szkołą Yusufa, gdzie natyka się na Yamana. Duygu postanawia wyznać Alemu swoje uczucia, ale nie ma pojęcia jak to zrobić.
17.00 Teleexpress
17.20 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4428)
18.25 Reporterzy – magazyn
18.45 Akacja 38 (516)
 – serial obyczaj. Hiszpania
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Korona królów. Jagiellonowie (248) – serial Polska
21.05 Ojciec Mateusz (399)
 Społeczność Sandomierza poruszona jest niecodzienną wizytą. W mieście bawi konsul Republiki Francji na egzotycznej wyspie Sint Maarten, który okazuje się potomkiem królewskiego rodu Wazów. Dyplomata urządza wielki bal.
22.05 Sprawa dla reportera
23.05 Wojenny stan – film dok. Polska 2024
0.15 E = mc2
 *** – komedia Polska 2002

TVP2 DVB-T

5.25 M jak miłość (1721) **6.20** Operacja Zdrowie! **6.55** Barwy szczęścia (3091) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Miłosierdzie i miłość **11.45** Dobry tytuł – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (91) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (645) – serial obyczaj. Polska 2024

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (46) – telenowela
15.50 Przepis dnia – magazyn
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Miłość i nadzieja (92)
 Handan oświadcza się Kuzeyowi. Bulent dziwi się, dlaczego Feraye upiera się przy rozwodzie. Elif nie może do końca opowiedzieć Kuzeyowi swojej historii. Kuzey szuka kartki z hasłami. Elif coś sobie przypomina.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3091) – serial Polska
19.55 Przepis dnia – magazyn
20.05 Barwy szczęścia (3092) – serial Polska
20.50 Tak to leciało! – teleturniej
21.50 Kruk. Szepty słycać po zmrroku (1) – serial krym. Polska 2018
22.45 Informacje kulturalne
23.05 Hala odlotów – talk show
23.55 Siła przetrwania
 *** – film przygodowy USA 2017
 Reż. Scott Waugh, wyk. Josh Hartnett, Mira Sorvino
1.45 Poczet świrów polskich

Polsat DVB-T

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Sekrety rodziny – serial fabularno-dokumentalny **10.30** Dlaczego ja? – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.35** Dlaczego ja? (1209) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (824)
17.00 Gliniarze (587)
18.00 Pierwsza miłość (3913) – serial Polska
18.50 Wydarzenia
19.15 Lepsza Polska
19.40 Uroczysko (56)
 Śledztwo w Uroczysku wciąż trwa. Kiedy główny podejrzany zostaje znaleziony martwy, pomocna okazuje się wiedza księdza Marka.
20.10 Skąd wiesz? – komedia romantyczna USA 2010
 Reż. James L. Brooks, wyk. Reese Witherspoon, Paul Rudd, Owen Wilson
 Lisa wdaje się w romans ze skoncentrowanym na sobie baseballistą, Mattym. Zanim związek nabiera rozpędu, Lisa poznaje wrażliwego George'a...
22.55 Wszystkie stare noże
 *** – thriller USA 2022
 Reż. Janus Metz, wyk. Chris Pine, Thandiwe Newton, Laurence Fishburne
1.05 Wyznania gejszy – dramat
 **** USA/Japonia/Francja 2005

TVN DVB-T

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Familijska”, Żerków **12.15** Ukryta prawda (1392, 1393) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.20** Detektywi (156) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.20 Doradca smaku
15.30 Ukryta prawda (1486)
16.35 Kuchenne rewolucje – reality show
17.40 Detektywi (74) – serial fabularno-dokumentalny
18.35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
18.40 Sport
18.50 Pogoda
19.00 Fakty
19.40 Uwaga! – magazyn
20.00 Doradca smaku
20.10 Na Wspólnej (3933) – serial Polska
20.50 Milionerzy – teleturniej
21.30 Kuchenne rewolucje
 Magda Gessler jedzie do Poznania, by pomóc właścicielom bistra „Pomyłone Gary”. Od dwóch lat lokal prowadzi Ania i Kuba, dla których biznes stał się początkiem problemów finansowych.
22.35 Ikar. Legenda Mietka Kosza
 *** – film biograf. Polska 2019
 Reż. Maciej Pieprzyca, wyk. Dawid Ogrodnik, Cyprian Grabowski, Jowita Budnik
0.55 Herkules (7)
2.00 Śpiąc od światła (7)
3.25 Szpital (385)

TVN7 DVB-T

6.15 Szkoła **7.15** Szpital **8.15** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.50** Detektywi **13.50** Opowieści małżeńskie **14.50** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.55** Zagadki losu **18.55** Ukryta prawda **20.00** *** Skok na kasę – komedia sens. USA 2008, reż. Callie Khouri, wyk. Diane Keaton, Queen Latifah, Katie Holmes **22.20** Czas na show. Drag me out **23.20** *** Śmiertelna wycieczka – thriller USA 2002, reż. Barbet Schroeder, wyk. Sandra Bullock, Ben Chaplin **1.55** The Traitors. UK **3.15** Żyjąc z potworem

TVP Kultura DVB-T

9.05 Noce i dnie (6) **10.10** **** Personel – dr. Polska 1975 **11.30** Reżyserzy **12.30** Poczet świrów polskich **13.05** *** Sto minut wakacji – film Polska 2001 **14.50** **** Smak miodu – dramat W. Bryt. 1961 **16.55** Noce i dnie (7) **18.00** Ktoś po sztukę **18.10** Reportaż o sztuce **18.50** Mieczysław Karłowicz – samotna wędrówka **20.00** Hala odlotów **21.05** **** Inwazja łowców ciał – film sf USA 1978, reż. Philip Kaufman, wyk. Donald Sutherland **23.10** Matylida (13)

TVP Sport DVB-T

8.15 Magazyn skrótów LM UEFA **10.10** Skoki narciarskie: PS mężczyzn w Wisle **12.00** Biatonowe ABC **12.20** Koszykówka: Anwil Włocławek – Spirou Basket **14.15** Zawody siłaczy **15.20** Piłka nożna: Juventus FC – Manchester City **17.25** Ring TVP Sport **18.25** (L) Hokej na lodzie: Kwalifik. olimpijskie kobiet: Polska – Tajwan **20.55** (L) Piłka nożna: Wisła Kraków – Miedź Legnica **23.00** Sportowy wieczór **23.45** Skoki narciarskie: PS mężczyzn w Wisle: Podsum. **1.45** Boks: Gala 31 w Krakowie

TV4 DVB-T

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **8.00** Bogaty dom – biedny dom **9.00** Dlaczego ja? **11.00** Trudne sprawy **14.00** Policjantki i policjanci (473) **15.00** Na ratunek 112 **16.00** Policjantki i policjanci (966, 967) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (1184) **20.00** Malanowski. Nowe rozdanie **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (770, 771) **22.35** **** Piąty element – thriller Fr./W. Bryt./USA 1997, reż. Luc Besson **1.10** Love Island. Wyspa miłości **3.15** Włatcy móch: One **3.25** Lubię Disco!

TV Tram DVB-T

11.35 Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady z konferencji „Reminiscentje śmierci ks. Jerzego Popiełuszki” **12.55** Historia krzyża na Tarnicy **13.30** Msza święta **14.35** Ostatni rzeźbiarz w szkole **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.00** Msza św. we wspomnienie NMP z Guadalupe **19.30** Przyjaciele i bohaterowie **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (98)

TV Puls DVB-T

6.00 Nash Bridges (14) **8.00** Kobra – oddział specjalny (10, 11) **10.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (10) **11.00** Nie igraj z aniołem (118, 119) **12.55** Unforgettable: Zapisane w pamięci (11) **13.50** Kobra – oddział specjalny (12) **14.50** Lombard. Życie pod zastaw (266) **15.50** Ranczo (46, 47) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (783, 784) **20.00** *** Fujary na tropie – komedia sens. USA 2010, reż. Kevin Smith, wyk. Bruce Willis **22.10** **** Iluzja **0.20** *** Facet na miarę – kom.rom. Fr. 2016

DVB-T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PIĄTEK 13 Grudnia

TVP1

DV3 T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze
7.30 Agape blisko Ciebie **8.00** Akacja 38 (490) **8.45** Ranczo (123)
9.45 Komisarz Alex (14) **10.40** Ojciec Mateusz (151) **11.35** Okrasa łamie przepisy **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.35** Magazyn rolniczy **12.50** Dzika Praga – film dokumentalny Niemcy 2022 **14.00** Wichrowe wzgórce (69) **14.55** Jaka to melodia?

15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (430)

Zuhal obawia się, że Seher powie Yamanowi o intrydze Canan. Duygu bezskutecznie próbuje wyznać Alemu miłość. Razem z Czarną wymyślają różne metody.

17.00 Teleexpress
17.20 Jaka to melodia?

17.55 Klan (4429)

18.25 Reporterzy – magazyn

18.45 Akacja 38 (517)

– serial obyczaj. Hiszpania

19.30 19.30

19.55 Pytanie dnia

20.30 Korona królów. Jagiellonowie (249) – serial Polska

21.05 Komisarz Alex (280)

Zostaje zamordowany mieszkaniec schroniska dla bezdomnych. Obok zwłok widnieje cytat z Nietzschego namalowany farbą. Śledczy odkrywają kryminalną przeszłość zmarłego.

22.05 Raport specjalny

23.00 Jack Strong – thriller polityczny Polska 2014

Reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Maja Ostaszewska

1.20 Gra z Cieniem (13)

TVP2

DV3 T

5.30 M jak miłość (1722) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3092) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Operacja Zdrowie! **11.45** Górna półka smaku – magazyn Polska 2024 **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (92) – serial Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (646) – serial obyczaj. Polska

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (47) – telenowela

15.50 Przepis dnia – magazyn

16.00 Koło fortuny – teleturniej

16.35 Familiada – teleturniej

17.20 Miłość i nadzieja (93)

Elif podejrzewa Kubilaya o nieuczciwe zamiary. Feraye proponuje Kuzeyowi, by poprowadził sprawę rozwodową. Melis przekonuje matkę Ege do swoich racji. Ege chce oświadczyć się Zeynep.

18.15 Va banque – teleturniej

18.50 Jeden z dziesięciu

19.25 Barwy szczęścia (3092) – serial Polska

19.55 Przepis dnia – magazyn

20.05 Barwy szczęścia (3093) – serial Polska

20.45 Postaw na milion

21.45 Muzyka na dobry wieczór – program muzyczny

22.45 To jest grane – program muzyczny

23.20 Przesyłka ekspresowa

*** – komedia Francja 2010

Reż. Hervé Renoh, wyk. Michaël Youn, Jimmy Jean-Louis, Géraldine Nakache

1.10 Nieprawdopodobna dziewczyna – komedia USA 2012

Polsat

DV3 T

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.00** Halo tu Polsat – magazyn telewizji śniadaniowej **11.25** Gliniarze (891-893): Najpiękniejsza; Za ciosem; Dwie twarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **14.35** Dlaczego ja? (1210) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023

15.50 Wydarzenia

16.15 Pogoda

16.20 Interwencja – magazyn

16.30 Na ratunek 112 (825)

17.00 Gliniarze (588)

18.00 Pierwsza miłość (3914)

18.50 Wydarzenia

19.20 Gość „Wydarzeń”

19.55 Spider-Man: Bez drogi do domu – film sf USA 2021

**** Reż. Jon Watts, wyk. Tom Holland, Zendaya, Benedict Cumberbatch

Tożsamość Spider-Mana zostaje ujawniona, co powoduje problemy w życiu Petera i naraża na niebezpieczeństwo tych, na których mu zależy.

Zdesperowany Parker prosi doktora Strange'a o pomoc.

23.05 Mumia powraca

*** – film przygodowy USA/Maroko/W. Bryt./Jordania 2001

Reż. Stephen Sommers, wyk. Brendan Fraser, Rachel Weisz, John Hannah

Mumia krwiożerczego kapłana Imhotepa ponownie ożywa. Tym razem zagrożony jest Londyn.

2.00 Linia życia – horror USA/

*** Kanada 2017

TVN

DV3 T

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Diavolo”, Częstochowa **12.15** Ukryta prawda (1394, 1395) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.25** Detektywi (62) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.25 Studio Pucharu Świata

15.45 (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Titisee-Neustadt: Konkurs duetów na skoczni HS 142 – 1. seria

16.40 Studio Pucharu Świata

16.50 (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Titisee-Neustadt: Konkurs duetów na skoczni HS 142 – 2. seria

17.40 Studio Pucharu Świata

18.10 Milionerzy – teleturniej

18.40 Sport

18.50 Pogoda

19.00 Fakty

19.40 Uwaga! – magazyn

20.00 Wonder Woman – film fan-tasy USA/Chiny 2017

**** Reż. Patty Jenkins, wyk. Gal Gadot, Chris Pine

Amazońska księżniczka, której amerykański pilot opowiada o konflikcie ogarniającym świat, postanawia uratować ludzkość przed zagładą.

23.00 Wejście smoka – film sensac. Hongkong/USA 1973

**** Reż. Robert Clouse, wyk. Bruce Lee, John Saxon

1.05 Kuba Wojewódzki

TVN7

DV3 T

6.50 Szpital **7.50** Ukryta prawda **10.50** Unboxing – Wielkie otwarcie **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.50** Detektywi **13.50** Opowieści małżeńskie **14.50** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.55** Zagadki losu **18.55** Ukryta prawda **20.00** **** Dom nad jeziorem – melodramat USA 2006, reż. Alejandro Agresti, wyk. Keanu Reeves, Sandra Bullock **22.15** **** Eagle Eye – film sens. USA/Niemcy 2008, reż. D.J. Caruso, wyk. Shia LaBeouf, Michelle Monaghan **0.35** The Traitors. UK **2.00** Żyjąc z potworem **3.05** Krwawa układanka

TVP Kultura

DV3 T

9.05 Noce i dnie (7) **10.10** **** Smak miodu – dr. W. Bryt. 1961 **12.20** Mieczysław Karłowicz – samotna wędrówka **13.25** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka **14.05** **** Eroica – dr. Polska 1957 **15.40** Wposzukiwaniu nieśmiertelności **16.45** Czas Starszych Panów **17.45** Niektóre piosenki z Kabaretu Starszych Panów **18.30** Poczet Szwirów polskich **19.10** Reżyserzy **20.05** Koyaanisqatsi **21.40** Hala odlotów **22.35** Dom pod Dwoma Oriami (7) **23.35** **** Inwazja łowców ciał – film sf USA 1978

TVP Sport

DV3 T

9.20 Magazyn skrótów Ligi Mistrzów UEFA: 6. kolejka fazy ligowej **11.25** Studio **12.00** Losowanie eliminacji MS **14.15** (L) Biatlon: PŚ mężczyzn w Hochfilzen: Sprint na 10 km **16.00** (L) Tenis stołowy: Liga Mistrzów ET-TU: 6. kolejka fazy grupowej KTS Enea Siarkopol Tamobrzeg – TT Saint-Quentin **18.25** (L) Hokej na lodzie: Kwalifikacje olimpijskie kobiet: Turniej w Bytomiu: Polska – Meksyk **20.45** (L) Boks: Gala 32 w Lublinie **23.45** Sportowy wieczór **0.05** Biatlon **1.30** Boks: Rafael Espinoza – Robeisy Ramirez

TV4

DV3 T

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **8.00** Bogaty dom – biedny dom **9.00** Dlaczego ja? **11.00** Trudne sprawy **14.00** Policjantki i policjanci (474) **15.00** Na ratunek **112** **16.00** Policjantki i policjanci (968, 969) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (1185) **20.00** Władczy móch (4) **20.30** Gwiazdy kabaretu **22.35** **** Supersamiec – komedia USA 2007, reż. Greg Mottola, wyk. Jonah Hill **0.55** Love Island. Wyspa miłości **2.55** Śmierć na 1000 sposobów **3.25** Lubię Disco! **4.25** Top 10 lista przebojów

TV Tram

DV3 T

11.35 Natura et Homo **12.20** Głos serca (98) **13.05** Modlitwa smoleńska **13.30** Msza święta **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Prosto o gospodarce **17.00** Ulimowie. Świadcstwo sprawiedliwych **17.30** Geopolityka **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Stanisław Ledóchowski i jego twórczość **23.30** Regał

TV Puls

DV3 T

6.00 Nash Bridges (15) **8.00** Kobra – oddział specjalny (12, 13) **10.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (11) **11.00** Nie igraj z aniołem (120, 121) **12.55** Unforgettable: Zapisane w pamięci (12) **13.50** Kobra – oddział specjalny (14) **14.50** Lombard. Życie pod zastaw (267) **15.50** Ranczo (47, 48) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (784, 785) **20.00** ** Złoda śmierci – film sens. USA/Kan./Rosja 2009 **22.05** **** 22 kule – film sens. Fr. 2010 **0.20** ** Pętla – film sens. Polska 2020

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

(DV3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 14 Grudnia

TVP1

DV3 T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.50** Polskie parki narodowe: Park Narodowy Bory Tucholskie **9.30** Ranczo (124) **10.25** Komisarz Alex (15) **11.25** Ojciec Mateusz (399) **12.25** *** Rooster Cogburn – western USA 1975 **14.25** Okrasa łamie przepisy **14.50** Dobre Strony

15.10 U Pana Boga w ogródku (1) – serial Polska 2008

16.05 Dziedzictwo (431)

Duygu, przekonana, że Ali jest w archiwum, zza zamkniętych drzwi wyznaje mu miłość. Niczego nieświadomy Ali odzyska się za jej plecami. Yaman jest przekonany, że Seher była w rezydencji.

17.00 Teleexpress

17.35 Niepewność (4)

Mieszkańcy Śmiełowa postanawiają zatrzymać Adama w pałacu jak najdłużej. Indagowany przez panie, poeta wraca pamięcią do Tuchanowiczów.

18.25 Przed ekranem – magazyn

19.40 Jaka to melodia?

19.30 19.30

20.20 Wałęsa. Człowiek z nadziei

*** – film Polska 2013

Reż. Andrzej Wajda, wyk. Robert Więckiewicz, Agnieszka Grochowska, Iwona Bielska

22.35 Kaznodzieja z karabinem –

*** film biograf. USA 2011

Reż. Marc Forster, wyk. Gerard Butler, Michelle Monaghan, Michael Shannon

0.50 Fuks – komedia sensacyjna

*** Polska 1999

TVP2

DV3 T

5.25 Barwy szczęścia (3090, 3091) **6.35** M jak miłość (1834) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **11.50** Wspieramy i wygrywamy – cykl reportaży **12.05** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka **12.45** Muzyka na dobry wieczór: Katarzyna Nosowska, Błażej Król – program muzyczny **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2025: Wilki – show

16.20 Na dobre i na złe (937)

17.30 Dobry tytuł – magazyn

18.00 Słowo na niedzielę: Pan Mirek i Jan Chrzyciel – program religijny

18.15 Va banque – teleturniej

18.50 W poszukiwaniu dobrego filmu – magazyn

19.25 Rodzinka.pl (118) – serial kom. Polska

20.00 Kabaret łączy pokolenia – program rozrywkowy

21.05 Empire State: Ryzykowna gra – dramat krym. USA 2013

Reż. Dito Montiel, wyk. Liam Hemsworth, Michael Angarano, Dwayne Johnson

Dwaj przyjaciele planujący największy rabunek w historii Stanów Zjednoczonych muszą przechrzyć nie tylko policyjnego wygę, ale też gangsterów, którzy chcieliby przejąć zdobycę.

22.50 Kruk. Szeptyszyca po zmroku (1) – serial krym. Polska 2018

0.00 Podwójna tożsamość (6)

1.15 Przesyłka ekspresowa

*** – komedia Francja 2010

Polsat

DV3 T

5.25 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień z Polsat News – magazyn **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.55** Ewa gotuje – magazyn Polska 2024 **12.25** Gliniarze (762, 958-959): Profilerka – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022, wyk. Arkadiusz Krygier, Ewelina Ruckgaber, Tomasz Skrzypniak

15.30 Foto Models Poland 2024 – Finał – program rozrywkowy

16.30 Nasz nowy dom

– reality show

17.30 Awantura o kasę – teleturniej

18.50 Wydarzenia

19.30 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny

19.55 Kabaret na żywo. Młodzie i moralni – program rozrywkowy

22.00 Pacific Rim: Rebelia

*** – film sensacyjny W. Bryt./Chiny/Japonia/USA/Meksyk 2018

Reż. Steven S. DeKnight, wyk. John Boyega, Scott Eastwood, Cailee Spaeny

2035 r. Jake Pentecost zmienił się pod wpływem doświadczeń życiowych i rozpoczął działalność w podziemiu kryminalnym. Teraz ten pilot robotów bojowych Jaeger musi zjednoczyć siły z siostrą, aby ocalić Ziemię przed inwazją obcych Kaiju.

0.20 1000 lat po Ziemi

** – film sf USA 2013

2.35 Świat według Kiepskich (335-336, 207)

TVN

DV3 T

5.00 Nauka jazdy **6.00** Uwaga! – magazyn **6.15** Kobieta na krańcu świata – cykl reportaży **6.45** Kuchenne rewolucje: Bar „Kartuska”, Gdańsk **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Na Wspólnej (3930-3933) – serial Polska **13.25** **** Lassie, wróć! – film przygodowy Niemcy 2020, reż. Hanno Olderdissen, wyk. Sebastian Bezzel, Anna Maria Mühe

15.35 Studio Pucharu Świata

16.00 (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Titisee-Neustadt: Konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 1. seria

16.55 Studio Pucharu Świata

17.05 (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Titisee-Neustadt: Konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 2. seria

17.55 Studio Pucharu Świata

18.15 Milionerzy – teleturniej

18.45 Sport

18.50 Pogoda

19.00 Fakty

19.30 Notting Hill

NIEDZIELA 15 Grudnia

TVP1

7.00 Msza święta w Krakowie Łągowicach **8.00** Tydzień **8.25** Film dok. **8.50** ******* Marysia i Napoleon – kom. Polska 1966 **10.55** Komisarz Alex (280) **11.55** Między ziemią a niebem i Anioł Pański **12.45** Wniebowzięci **13.10** Zaloty wśród zwierząt **14.05** Przed ekranem **14.20** ******* Motylem jestem, czyli romans 40-latką – komedia Polska 1976

16.05 Dziedzictwo (432) Ibrahim niweczy kolejną próbę Duygu wyznania Alemu swoich uczuć. Fikret wraca do domu. Po chwili nadchodzi Seher z zakupami. Nie mają pojęcia, że Yaman czeka na nich w domu.

17.00 Teleexpress
17.35 Daję słowo. Maciej Orłoś – talk show

18.40 Jaka to melodia? Benefis Andrzeja Piasecznego. Grają: Anna Dereszowska, Tatiana Okupnik, Marcin Kusy.

19.30 19.30
20.20 Miłość i turbulencje – komedia romant. Francja 2013 Reż. Alexandre Castagnetti, wyk. Ludivine Sagnier, Nicolas Bedos, Jonathan Cohen

22.10 Gwiazdkowa randka mojego taty – komedia W. Bryt. 2020 Reż. Mick Davis, wyk. Jeremy Piven, Olivia-Mai Barrett, Hadar Cats

23.50 Wałęsa. Człowiek z nadziei ******* – film Polska 2013 Reż. Andrzej Wajda, wyk. Robert Więckiewicz

2.00 Kaznodzieja z karabinem ******* – film biograf. USA 2011

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

TVP2

5.25 Barwy szczęścia (3092, 3093) – serial obyczaj. Polska **6.35** M jak miłość (1835) – serial obyczaj. Polska 2024 **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn **12.10** Kabaret łączy pokolenia – program rozrywkowy Polska 2024 **13.15** Na sygnale (643) – serial obyczaj. Polska 2024 **14.00** Familia-da – teleturniej **14.30** Koło fortuny – teleturniej Polska 2024

15.10 Szansa na sukces. Opole 2025: Włodzimierz Korcz **16.15** Tak to leciało! – teleturniej **17.15** Górna półka smaku – magazyn

17.55 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – program edukacyjny **18.35** Poczet świrów polskich **19.15** Rodzinka.pl (119) – serial kom. Polska

20.00 Układ – dramat kryminalny USA/W. Bryt. 2013 Reż. John Crowley, wyk. Kate Lock, Katherine Press, Patrick Warner

21.45 Polska. Co dalej? – program publicystyczny Studenti – przyszła elita naszego kraju – wraz z ekspertami i innymi gośćmi zastanawiają i dyskutują o najważniejszych ich zdaniem problemach kraju. Program prowadzi Dominika Komarnicka i Kacper Zembrucki. Emisja raz w miesiącu.

23.05 Mój piękny syn ******** – film biograf. USA 2018 Reż. Felix Van Groeningen, wyk. Steve Carell, Timothée Chalamet, Maura Tierney

1.15 Instykt (13)

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.00** Halo tu Polsat – magazyn **11.55** ******* Percy Jackson: Morze potworów – film przygodowy USA 2013, reż. Thor Freudenthal, wyk. Logan Lerman, Douglas Smith **14.10** ******** Spider-Man: Bez drogi do domu – film sf USA 2021, reż. Jon Watts, wyk. Tom Holland, Zendaya, Benedict Cumberbatch

17.30 Awantura o kasę – teleturniej Prowadzony przez Krzysztofa Ibisza teleturniej z wiedzy ogólnej w formule pojedynku drużyn.

18.50 Wydarzenia **19.30** Państwo w państwie – program publicystyczny **20.00** Dom Gucci – thriller USA/ ******* Kanada 2021

Reż. Ridley Scott, wyk. Lady Gaga, Adam Driver, Al Pacino **23.20** Druhny – komedia romantyczna USA 2011

Reż. Paul Feig, wyk. Kristen Wiig, Maya Rudolph, Rose Byrne Panna młoda i cztery druhy (samotna, przechodząca kryzys Annie, cyniczna Rita, rubaszna i pulchna Megan oraz wyniosła Helen) ruszają na wieczór panieński do Las Vegas. Żeńska wersja „Kac Vegas”. Dwie nominacje do Oscara.

2.05 Sekstaśma ****** – komedia USA 2014 Reż. Jake Kasdan

4.10 Świat według Kiepskich (337) – serial kom.

4.45 Disco gramy!

TVN

5.05 Jak to jest zrobione? **5.35** Uwaga! **5.50** Bitwa o gości **6.45** Kuchenne rewolucje **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Co za tydzień **12.05** Kuchenne rewolucje: Poznań – „Pomyłone Gary” – reality show **13.15** ******* Pokémon: Detektyw Pikachu – film fantasy USA/Japonia/W. Bryt./Kanada 2019, reż. Rob Letterman, wyk. Justice Smith

15.35 Studio Pucharu Świata **16.00** (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Titisee-Neustadt: 2. konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 1. seria

16.55 Studio Pucharu Świata **17.05** (L) Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Titisee-Neustadt: 2. konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 2. seria

17.55 Studio Pucharu Świata **18.15** Milionerzy – teleturniej **18.45** Sport **18.50** Pogoda **19.00** Fakty **19.30** LEGO Masters. Kierunek Polska – program rozrywkowy

20.40 Saga „Zmierzch” ******* – Zaćmienie – film fantasy USA 2010

Reż. David Slade, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner **23.15** Wonder Woman – film fantasy USA/Chiny 2017

Reż. Patty Jenkins, wyk. Gal Gadot, Chris Pine, Connie Nielsen **2.10** Sekcja rytmiczna – thriller ******* W. Bryt./Hiszpa./Ir./USA 2020

TVN 7

6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **7.15** New Looney Tunes **8.05** ******* The Duff [fta brzydka i gruba] – kom. USA 2015 **10.20** Anatomia piękna **11.25** Ukryta prawda **14.25** Detektywi **15.25** Kosmiczny mecz II: Nowa era – film anim. **17.55** ******* W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – kom. USA 1985, reż. Amy Heckerling, wyk. Chevy Chase **20.00** ******* 300 – dr. USA/Kan./Bułg./Australia 2006, reż. Zack Snyder, wyk. Gerard Butler **22.40** ******* Polityka – film Polska 2019 **1.30** ******* Sierota – thriller USA/Kan./Niem./Fr. 2009

TVP Kultura

9.05 Taksydemista – preparator zwierząt **10.10** Jeden dzień z życia kukulki zegarowej – film anim. **10.20** Trąba – film anim. **10.40** Rawhide (37) **11.45** Wejście przez balkon **12.25** Poczet świrów polskich **13.05** ******* Blues Brothers – komedia USA 1980 **15.25** Droga (5) **16.40** Dobry tytuł **17.15** Studio Kultura – niedziela z... Krystyną Jandą **18.10** ******* Pestka – melodramat Polska 1995 **20.00** ******* W labiryncie – thriller Wł. 2019 **22.15** Krytyczka. Szuka Pauline Kael **0.05** Dygot **0.20** Katastrofa

TVP Sport

8.25 (L) Biegi narciarskie: PŚ mężczyzn w Davos **11.00** Studio **11.25** (L) Biatlon: PŚ kobiet w Hochfilzen **13.20** Oko trzeba mieć. Życie z przeszkodami **13.50** Studio **14.10** (L) Biatlon: PŚ mężczyzn w Hochfilzen **16.10** (L) Hokej na lodzie: Kwalifikacje olimp. kobiet: Polska – Korea Płd. **18.45** Sportowy top tygodnia **19.45** Biatlon: PŚ kobiet w Hochfilzen **21.05** Sportowy wieczór **21.45** Biatlon: PŚ mężczyzn w Hochfilzen **23.15** Boks: Gala 29 w Ziębicach **1.40** Boks: Jaime Munguia – Bruno Surace

TV 4

6.00 Samochody, które podbiły świat **6.55** Znałem Jezusa **7.50** Galileo **9.50** ******* Wielki błękit – dramat Fr./Wł./USA 1988 **13.15** ******* Piąty element – film sf Fr./W. Bryt./USA 1997 **16.00** Twoja twarz brzmi znajomo **18.00** Galileo **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (772, 773) **22.05** ******* Underworld: Przebudzenie – horror USA/Kan. 2012, reż. Måns Mårland, Björn Stein, wyk. Kate Beckinsale, Stephen Rea **0.00** Nowe wierzenia i stare sekty **1.55** STOP Drogówka **2.55** Interwencja **3.25** Lubię Disco!

TV Tram

10.40 Święta Teresa z Lisieux **11.40** Adwentowe Rekolekcje Pro-Life **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym **12.15** Papież Polak do rodaków **13.00** Krzywda **14.40** Moja sytuacja jest szczególnie trudna **15.00** Wiesz – to też Polska **16.10** Koncert zyczeń **16.45** Miecznik polskości **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Moja katolicka rodzina **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni jego mocą **22.45** Jak wygrać małżeństwo **23.00** Jak my to widzimy...

TV Puls

5.00 Dyzur **6.00** Kobra – oddział specjalny (13, 14) **7.55** Taki jest świat **8.45** Ranczo (44-48) **14.20** ******* Szef – komedia USA 2014 **16.40** ******* Hobbit: Niezwykła podróż – film fantasy USA/N. Zel. 2012 **20.00** ******* Iluzja 2 – thriller USA/Fr./Hongk./Meksyk 2016, reż. Jon M. Chu, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Woody Harrelson **22.25** ******* Pan „Wypadek” – film sens. W. Bryt. 2018, reż. Jesse V. Johnson, wyk. Scott Adkins, Ray Stevenson **0.35** ******* Boudica: Królowa wojny – drt W. Bryt. 2023

(L) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

PONIEDZIAŁEK 16 Grudnia

TVP1

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Akacja 38 (491) **8.50** Ranczo (125) **9.50** Komisarz Alex (16) **10.45** Ojciec Mateusz (152) **11.35** Korona królów. Jagiellonowie (248) **12.10** Agrobiznes **12.35** To się oplaca **12.55** Zaloty wśród zwierząt: Na widoku **14.00** Wichrowe wzgórze (70) **14.55** Jaka to melodia?

15.35 Gra słów. Krzyżówka **16.05** Dziedzictwo (433) Mimo zakazu Yamana, Adate i Cenger troskliwie zajmują się Seher. Duygu opiekuje się Alim. Volkan zastawia zasadzkę na Yasemin.

17.00 Teleexpress
17.20 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4430)
18.25 Reportery – magazyn
18.45 Akacja 38 (518)
19.30 19.30

19.55 Pytanie dnia
20.30 Teatr TV: Kolacja na cztery ręce – spektakl Pol. 1990 Reż. Kazimierz Kutz, wyk. Janusz Gajos, Roman Wilhelm, Jerzy Trela

22.15 Wesołych Świąt – film dokumentalny Irlandia 2023 O Świętach Bożego Narodzenia, które są magicznym czasem w roku, ale nie zawsze i nie dla wszystkich.

23.20 Balans bieli – magazyn **0.05** Czas patriotów – film sensacyjny USA 1992

2.10 Miłość i turbulencje – komedia romantyczna Francja 2013

3.55 Jaka to melodia?

TVP2

5.30 M jak miłość (1723) **6.25** Dobre historie **6.55** Barwy szczęścia (3093) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Okrasa łamie przepisy **11.50** W poszukiwaniu dobrego filmu – magazyn **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Miłość i nadzieja (93) – serial Turcja 2023 **14.00** Va banque – teleturniej **14.30** Na sygnale (646) – serial obyczaj. Polska 2024

15.00 Na dobre i na złe (937) **15.50** Przepis dnia – magazyn **16.00** Koło fortuny – teleturniej **16.35** Familia-da – teleturniej **17.20** Miłość i nadzieja (94) Suat przekonuje Kuzeya, że Elif jest w znowie z Kubilayem. By powstrzymać Egego przed oświadczeniami, Belkis postanawia udawać samobójstwo.

18.15 Va banque – teleturniej **18.50** Jeden z dziesięciu **19.25** Barwy szczęścia (3093) **19.55** Przepis dnia – magazyn **20.05** Barwy szczęścia (3094) – serial Polska

20.40 Kulisy „M jak miłość” **20.55** M jak miłość (1836) – serial Polska

21.55 Na sygnale (647) – serial obyczaj. Polska **22.30** Krew z krwi 2 (1) – serial sensacyjny Polska 2014 Reż. Jan Komasa, wyk. Agata Kulesza, Izabela Kuna, Adam Woronowicz

23.20 Negatyw ******** – dramat Polska 2022 Reż. Robert Wichrowski, wyk. Anita Jancia, Michał Gądomski, Wojciech Chorąży

0.50 O mnie się nie martw (154)

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **8.30** Malanowski i Partnerzy – serial fabularno-dokumentalny **9.30** Sekrety rodziny – serial fabularno-dokumentalny **10.30** Dlaczego ja? – serial fabularno-dokumentalny **11.30** Gliniarze (894-896) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.35** Dlaczego ja? (1211) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia **16.15** Pogoda **16.20** Interwencja – magazyn **16.30** Na ratunek 112 (826) **17.00** Gliniarze (589) – serial fabularno-dokumentalny **18.00** Pierwsza miłość (3915) – serial Polska

18.50 Wydarzenia **19.18** Gość „Wydarzeń” **19.40** Uroczysko (57) Choć śmierć studenta medycyny wygląda na samobójstwo, śledczy są pewni, że mężczyzna jest ofiarą morderstwa. Kiedy patologka potwierdza ich przypuszczenia, rozpoczynają śledztwo.

20.20 Pojtrze – film katastroficzny ******* USA 2004 Reż. Roland Emmerich, wyk. Dennis Quaid, Jake Gyllenhaal, Sela Ward

23.00 Pan Wypadek: Wakacje za bójcy – komedia sensacyjna W. Bryt. 2022 Reż. George Kirby, Harry Kirby, wyk. Scott Adkins, Ray Stevenson, Perry Benson

1.05 Niezłomny duch – film sensacyjny Chiny 2018

4.00 Zjedź Alaskę – serial dok.

TVN

5.15 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda **6.50** Kuchenne rewolucje – reality show Polska 2023 **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Zamek”, Szczecinek **12.15** Ukryta prawda (1396, 1397) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 **14.20** Detektywi (63) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

15.20 Doradca smaku **15.30** Ukryta prawda (1487) **16.35** Kuchenne rewolucje **17.40** Detektywi (75) **18.35** Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich

18.40 Sport **18.50** Pogoda **19.00** Fakty **19.40** Uwaga! – magazyn **20.00** Doradca smaku **20.10** Na Wspólnej (3934) – serial Polska

20.50 Milionerzy – teleturniej **21.30** Złe mamuśki – komedia ******* USA/Chiny 2016

Reż. Jon Lucas, Scott Moore, wyk. Mila Kunis, Kathryn Hahn, Kristen Bell Historia Amy, odbieranej przez wszystkich jako perfekcyjna pani domu. Tak naprawdę kobieta ma dość bycia idealną. Pod wpływem przyjaciółek porzuca gary i pieluchy...

23.35 Notting Hill ******** – komedia romantyczna W. Bryt./USA 1999 Reż. Roger Michell, wyk. Julia Roberts, Hugh Grant, Hugh Bonneville

2.10 Co za tydzień

TVN 7

6.15 Szkoła **7.15** Szpital **8.15** Ukryta prawda **11.25** W-11 Wydział Śledczy **12.50** Detektywi **13.50** Opowieści małżeńskie **14.50** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.50** Kobieta na krańcu świata **17.20** Sprytny pomysły Jagny **17.55** Zagadki losu **18.55** Ukryta prawda **20.00** ******* Cale szczęście – komedia Polska 2019, reż. Tomasz Konecki, wyk. Roma Gasiorowska **22.25** Czas na show. Drag me out **23.30** ******* Droga powrotna – film sportowy USA/Kan. 2020, reż. Gavin O'Connor, wyk. Ben Affleck **1.50** Mówię Wam

TVP Kultura

9.00 Rawhide (38) **10.05** Czas Starszych Panów **11.05** Niektóre piosenki z Kabaretu Starszych Panów **11.50** ******* Dzieci i ryby – kom. Polska 1996 **13.45** Karol Wieczorek. Portret z móż w tle **14.30** Informacje kulturalne **14.55** ******* Szaletstwo króla Jerzego – dramat W. Bryt. 1994 **16.50** Noce i dnie (8) **17.55** Hala odlotów **18.55** Galeria sztuki na ekranie **20.00** ******* Paciorki jednego różańca – film Polska 1979, reż. Kazimierz Kutz **22.00** Scena muzyczna **23.00** ******* W labiryncie – thriller Wł. 2019

TVP Sport

8.30 Biegi narciarskie: Ski Classics **9.55** Biatlon: PŚ kobiet w Hochfilzen **10.45** Biatlon: PŚ mężczyzn w Hochfilzen **11.40** Hokej na lodzie: Kwalifik. olimp. kobiet: Polska – Korea Płd. **13.50** Biatlon: PŚ kobiet w Hochfilzen **15.15** Biatlon: PŚ mężczyzn w Kontiolahti **16.45** Sportowy top tygodnia **17.45** Piłka nożna: Śląsk Wrocław – Radołmiak Radom **19.55** Piłka nożna: Juventus FC – Manchester City **22.00** Sportowy wieczór **22.45** Boks: Gala 32 w Lublinie **1.05** Boks: J. Mychaluszko – Ó. Molina Espinoza

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej **8.00** Bogaty dom – biedny dom **9.00** Dlaczego ja? **11.00** Trudne sprawy **14.00** Policjantki i policjanci (475) **15.00** Na ratunek **112** **16.00** Policjantki i policjanci (970, 971) **18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (1186) **20.00** Malanowski. Nowe rozdanie **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (774, 775) **22.35** ******* Komornicy – film akcji USA 2020, reż. Jesse V. Johnson, wyk. Scott Adkins, Louis Mandylor **0.40** Love Island. Wyspa miłości **2.55** SuperLudzie

TV Tram

10.15 Rozmowy niedokończone **11.20** Stan bezpieczeństwa państwa **11.30** Warto być ojcem **12.20** Jestem Puszczą XXI w. **13.30** Msza święta **14.30** Lubuszków **15.00** Błogosławiona, która zaufała **16.10** Sanktuarium polskie **16.30** Porady bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** XX Rajd Katyński **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przyroda w obiektywie

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15) **10.00** Unforgettable: Zapisane w pamięci (12) **11.00** Nie igraj z aniołem (122, 123) **12.55** Unforgettable: Zapisane w pamięci (13) **13.50** Kobra – oddział specjalny (16) **14.50** Lombard. Życie pod zastaw (268) **15.50** Ranczo (48, 49) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (785, 786) **20.00** ******* Pasażer 57 – film sens. USA 1992, reż. Kevin Hooks, wyk. Wesley Snipes **22.00** ******* Żądza śmierci – film sens. USA/Kan./Rosja 2009 **0.00** ******* Zemsta Sokola – film sens. USA 2014

(L) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Nie każda kuracja kurkumą jest bezpieczna. Ta przyprawa może zniszczyć wątrobę



Jako dodatek do potraw kurkuma nie zaszkodzi. Jednak już w suplementacji diety może działać niekorzystnie na organizm, a zwłaszcza wątrobę. Dlatego kurację kurkumą warto skonsultować z lekarzem

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Popularność kurkumy rośnie zwłaszcza jesienią i zimą, bo kłącze ma właściwości antywirusowe. Nie każda kuracja z tym składnikiem jest jednak bezpieczna.

Kurkuma to jeden z najpopularniejszych produktów prozdrowotnych, stosowanych jako przyprawa i suplement diety. Kłącze znane jest ze swoich silnych właściwości antyoksydacyjnych, przeciwzapalnych i antywirusowych, a przy tym uznawane za nietoksyczne i bezpieczne dla zdrowia. Jak okazuje się, nie zawsze tak jest.

Szkodliwy wpływ suplementów diety z kurkumą, a także jej składnika aktywnego w postaci kurkuminy, zauważono już wcześniej. W 2020 r. o uszkodzeniu wątroby donosili badacze włoscy, którzy odnotowali w Toskanii siedem przypadków ostrego niezakaźnego cholestazycznego zapalenia wątroby, tj. przebiegającego z zastojem żółci. Przypadki te powiązano w wywiadzie z przyjmowaniem preparatów z kurkumy. Związek przyczynowy potwierdziły efekty odstawienia preparatów.

Pacjentów z problemami wątrobowymi było więcej (w sumie 23 osoby), przy czym większość przyjmowała jednocześnie co najmniej jeden inny lek. Jak wiadomo, wiele z medykamentów

wchodzi w interakcje z kurkuminoidami, bo są tak samo przetwarzane w wątrobie.

Naukowcy amerykańscy poinformowali natomiast w ubiegłym roku na łamach „The American Journal of Medicine” o szesnastu takich chorych w latach 2004-2022. Wykryto dziesięć przypadków uszkodzenia wątroby związanego z używaniem kurkumy, do których doszło po 2011 r., oraz sześć po roku 2017. Pięć osób hospitalizowano, a jedna zmarła z powodu ostrej niewydolności tego narządu. Autorzy pracy wskazali na ryzyko związane z zażywaniem suplementów zawierających jednocześnie kurkumę i czarny pieprz. Dodaje się go, częściej w postaci substancji aktywnej - piperyny, w celu wzmocnienia działania kurkuminy.

Obecnie wyniki sugerują, że takich pacjentów przybywa.

W ostatnim ze wspomnianych badań wyszła na jaw ważna zależność: 7 z 10 pacjentów z uszkodzeniem wątroby od kurkumy miało specjalną wersję genu (nazywaną allelem) układu antygeny zgodności tkankowej (HLA) w postaci HLA-B*35:01. Występuje on u 6-7 proc. ludzi i koduje białka, które pomagają rozpoznać układowi odpornościowemu, czy coś jest częścią organizmu, czy obcym obiektem.

Co więcej, w wielu przypadkach chorzy brali jednocześnie inne leki. Nie jest jeszcze wia-

domo, czy i jak ta wersja genu wpływa na pacjentów, jednak przy jego obecności przypadki uszkodzeń wątroby przebiegały nieco inaczej. Obecnie autorzy badania prowadzą dalsze prace nad zrozumieniem tego zjawiska. Wskazują jednak na możliwą rolę roślinnych fenoli w uszkodzeniach wątroby, a kurkumina należy do tej grupy.

WARTO WIEDZIEĆ

Przeciwwskazania do picia kurkumy

Picie kurkumy to sposób na wiele problemów zdrowotnych, ale taka kuracja nie jest odpowiednia dla każdego. Przyjmowanie zwiększonych ilości tej przyprawy w postaci złoto-ego mleka i wody z kurkumą nie jest wskazane przy określonych problemach zdrowotnych, a także zażywaniu różnych leków i suplementów diety. Picie kurkumy nie jest zalecane w przypadku chorób m.in. układu trawienia, w tym wątroby i pęcherzyka żółciowego. Przeciwwskazania obejmują też zaburzenia hematologiczne i endokrynologiczne, w tym choroby hormonalne. Nie można jej łączyć z niektórymi lekami, suplementami i ziołami.

Substancje roślinne w skoncentrowanej formie suplementów diety mogą być obciążeniem dla wątroby, co wiąże się z powszechnym występowaniem niealkoholowego stłuszczenia wątroby. Często nawet o tym nie wiedzą, tymczasem sprawia ono, że narząd ten trudniej przerabia substancje dostające się do organizmu. Jeśli nie może ich wydalić, to jest to stan prowadzący do uszkodzeń narządu.

Działanie związków aktywnych zależy od dawki i tego, jak wchłaniają się w organizmie. Im jest większa, tym częściej występują skutki uboczne. W tym przypadku nie mówimy o naturalnej przyprawie, tylko oczyszczonym składniku, którego działanie najczęściej wzmaga jest poprzez dodatek wyciągu z pieprzu.

Tymczasem niektóre formy kurkuminy w suplementach diety zwiększają jej biodostępność 7-30 razy, nawet do 185 razy. Natomiast dodatek 20 mg piperyny do dawki 2 g kurkuminy sprawia, że efektywność jej wchłaniania rośnie o 2000 procent. Należy więc zachować ostrożność i zostać przy niższej zalecanej dawce (ok. 0,5 g kurkuminy dziennie) i czasie kuracji (do 2 miesięcy), kontrolując jednocześnie enzymy wątrobowe.

W przypadku chorób wątroby kurację należy skonsultować z lekarzem. Dotyczy to również spożycia takich domowych specyfików, jak np. złote mleko.

Cukrzyku, grozi ci zakrzepica! Ryzyko groźnych powikłań możesz jednak zmniejszyć

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Ze skutkami nieprawidłowego poziomu cukru we krwi mierzą się w Polsce miliony osób. Jednym z zagrożeń, których powinni być świadomi wszyscy pacjenci, jest zakrzepica.

Cukrzyca może powodować zakrzepicę, jednak nie wszyscy pacjenci zdają sobie sprawę z tego zagrożenia. Dowody na ten związek pojawiały się już we wcześniejszych latach, jednak dokładny mechanizm zależności między cukrzycą i zakrzepicą nie był znany. Przyjrzyli się mu naukowcy brazylijscy z ośrodka badawczego Redoxoma.

Badania opisane w „Journal of Thrombosis and Haemostasis” potwierdzają wpływ jednego z najczęstszych objawów cukrzycy - wysokiego poziomu glukozy we krwi (hiperglikemii) na powstawanie zakrzepów krwi. Testy przeprowadzone z użyciem kultur komórek śródbłonna i płytek krwi wykazały, że przy wysokiej zawartości glukozy płytki krwi stają się nadreaktywne. Skutkuje to stanem zbliżonym do tego w trombofilii i zwiększonym ryzykiem zakrzepicy żył głębokich.

W warunkach hipoglikemii powstaje więcej ustrukturyzowanych włókien białka aktyny, której łączenie się w łańcuchy stanowi pierwszy krok w procesie formowania skrzepu krwi. Zaobserwowano także dwukrotnie większą produkcję nadtlenu wodoru - głównego źródła wolnych rodników nadtlenujących, które uszkadzają komórki, a także usztywnienie błon komórkowych nasilające zlepianie się płytek krwi.

Hiperglikemia to poziom glukozy wyższy niż 100 mg/dl lub 5,6 mmol/l. Norma dla prawidłowej glikemii to natomiast 70-99

mg/dl lub inaczej 3,9-5,5 mmol/l.

Aby chronić się przed powikłaniami cukrzycy, takimi jak zakrzepica, konieczna jest kontrola poziomu glukozy i utrzymywanie jej w zalecanych granicach. Pomaga to uniknąć epizodów hiperglikemii, a także niebezpiecznej ketoacydozy cukrzycowej, ale ponadto hipoglikemii - nagłych spadków poziomu cukru, które prowadzą m.in. do omdleń i dalszych komplikacji.

- Cukrzyca typu drugiego, bo na nią choruje znacząca większość pacjentów, wymaga ogromnej edukacji pacjenta i jego bliskich. Ważna jest zarówno świadomość na temat mechanizmów choroby, jak i wiedza na temat hipoglikemii, czyli nagłego spadku glikemii. Szybka reakcja i rozpoznanie ataku pozwoli udzielić pacjentowi pomocy i uchronić go przed poważnymi powikłaniami - mówi dr n. med. Elżbieta Wójcik-Sosnowska, diabetolog z Grupy LUX MED.

Rozwiązaniem ułatwiającym sprawdzanie glikemii są systemy ciągłego monitorowania glikemii (CGM) z sensorem mocowanym na skórze i częściowo pod nią, które obsługuje się poprzez smartfon. Części pacjentów z cukrzycą przysługuje refundacja czujników do określonych limitów.

- Systemy ciągłego monitorowania glikemii to rewolucja. Dzięki nim posługujemy się dziś zupełnie innymi kryteriami wyównania cukrzycy, przestajemy analizować pojedyncze wartości glikemii, najważniejsze jest to, jaką część doby kobieta przebywa w zakresie normoglikemii. Tylko systemy monitorowania glikemii dają nam taką możliwość - powiedziała prof. Dorota Bomba-Opoń, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, członek zarządu Sekcji Cukrzycy i Chorób Metabolicznych PTGiP.



Przy cukrzycy należy mierzyć poziom glukozy codziennie. Natomiast raz w tygodniu wskazane jest wykonanie skróconego profilu glikemii



Wyprawa do Stalowej Woli zakończyła się dla Miedzianki sukcesem

PIŁKA NOŻNA WYGRANA MIEDZI I PORAŻKA CHROBREGO

Słodko-gorzka kolejka dla naszych klubów

Dawid Foltyniewicz
Wrocław

Miedź Legnica w ostatniej kolejce rundy jesiennej Betclit 1 Ligi pokonała Stal Stalowa Wola 2:0. Chrobry Głogów uległ na wyjeździe Bruk-Betowi Termalicy 2:3.

Miedź wygrała 2:0 ze Stalą po bramkach Juliusza Letniowskiego i Benedikta Mioča. Legniczanie plasują się na trzecim miejscu w tabeli Betclit 1 Ligi, ale mają jeszcze szansę na „przezimowanie” na drugim miejscu, które daje bezpośredni awans do PKO Bank Polski Ekstraklasy. W najbliższy czwartek podopieczni Ireneusza Mam-

rota rozegrają zaległy mecz z Wisłą Kraków.

W tym sezonie Chrobry będzie walczył o utrzymanie. Głogowianie po sobotniej porażce na wyjeździe z Bruk-Betem Termalicą (2:3) znaleźli się w strefie spadkowej Betclit 1 Ligi.

Betclit 1 Liga
Stal Stalowa Wola - Miedź Legnica 0:2 (0:0)
Bramki: Letniowski 58, Mioč 86.

Stal: Smyłek - Banach, Kukułowicz, Furtak, Mydlarz, Ruszel, Lelek (63. Svec), Urban (82. Imiela), Zaucha, Tavares (63. Chelmecki), Stróżik.

Miedź: Wrąbel - Grudziński, Kostka (61. Podgórski), Kovace-

vić, Mijusković, Antonik (61. Chuca), Hartherz, Letniowski (87. Drzazga), Kaczmarzki, Mioc, Mansfeld (83. Bida).

Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Chrobry Głogów 3:2 (1:2)
Bramki: Zapolnik 1 i 49, Strzałek 63 - Lebedyński 6 i 17.

Bruk-Bet Termalica: Chovan - Spendlhofer, Isik, Kasperkiewicz (77. Nowakowski), Zawitskijl (53. Wołski), Ambrosiewicz, Dombrowskij, (46. Fassbender), Hilbrycht, Karasek, Strzałek (83. Różycki), Zapolnik (83. Wróbel).

Chrobry: Arndt - Tupaj, Zarówny, Szarek, Kuzdra (83. Boniecki), Mandrysz, Mucha (66. Bougaidis), Bartlewicz (53. Ozimek), Biel (66. Hanc), Lewkotłl,

Lebedyński (66. Lewandowski).

Pozostałe mecze 19. kolejki: Polonia Warszawa - Wisła Kraków 2:0 (Kołodziejski 25, Zjawiński 39), Stal Rzeszów - Górnik Łęczna 0:3 (Bednarczyk 16, Warchoł 86, Ogaga 88), GKS Tychy - Kotwica Kołobrzeg 4:0 (Śpiączka 17, Błachewicz 21, Rumin 68, Budnicki 78), Pogoń Siedlce - Odra Opole 0:1 (Szrek 90), Znicz Pruszków - Ruch Chorzów 2:3 (Majewski 16 i 25 - Plewka 20 sam., Szczepan 70, Mezghrani 85), Wisła Płock - Warta Poznań (zakończony po zamknięciu wydania), ŁKS Łódź - Arka Gdynia (dziś, godz. 19).

Śląsk wciąż na dnie tabeli. Zagłębie przegrywa z Legią

Piotr Janas
Wrocław

WKS znów przegrał z bezpośrednim rywalem w walce o utrzymanie się w Ekstraklasie.

W maju Lechia Gdańsk awansowała do piłkarskiej elity jako mistrz 1. ligi, a Śląsk Wrocław zapewnił sobie wicemistrzostwo Polski. Potem zaczął się sezon 2024/25... Przed 18. kolejką WKS okupował ostatnie miejsce z dorobkiem 10 punktów. Lechia była tuż przed nim, z jednym oczkiem więcej.

Śląsk chciał za wszelką cenę wygrać pierwszy wyjazdowy mecz w tym sezonie. Z kim miał to zrobić, jak nie z równie mizerną w obecnej kampanii Lechią?

Początek meczu był podobny do tego, co znamy z krótkiej kadencji trenera Hetyla: ofensywa i wysoki pressing. „Wojskowi” chcieli rzucić się rywalom do gardeł, ale jak zwykle byli nieskuteczni.

To musiało się zemścić i się zemściło. W 41. min Dominik Piła ograł Łukasza Bejgera jak juniora, wstrzelił piłkę w pole bramkowe, a wbiegający w nie Bohdan Wjunnyk nie dał szans Rafałowi Leszczyńskiemu. Śląsk w ofensywie dalej jednak

nie stwarzał żadnego poważnego zagrożenia. Tylko po stałych fragmentach gry kottowało się w polu karnym gospodarzy, aczkolwiek cały czas brakowało strażów, które realnie mogły zagrozić bramce Sarnawskiego.

Mecz zakończył się skromną wygraną gdańszczan. Jedni powiedzą, że było to typowe spotkanie na remis, ale to nie ma znaczenia. Fakty są takie, że WKS już na 100 proc. zakończy rok na ostatnim miejscu w tabeli PKO Ekstraklasy.

Za tydzień (sobota 14 grudnia, godz. 17:30) WKS rozegra zaległy mecz z Radomiakiem.

Zagłębie Lubin w niedzielę gościło u siebie Legię Warszawę. I było bardzo gościnne, bo przegrało 0:3, oddając stołecznej drużynie kompet punktów. Wszystkie trzy bramki wpadły w pierwszej połowie tego spotkania.

Pierwszego gola Legia strzeliła po dośrodkowaniu z rzutu różnego Kacpra Chodyny. Na bliższy słupek wybiegł Sergio Barcia i uderzył głową, wprost do siatki. Historia drugiej bramki jest kuriozalna. Piłka trafiła w ręce interweniującego Damiana Dąbrowskiego. Bartosz Kapustka pewnie zamienił „11” na gola. Wkrótce padła trzecia bramka.



Jeżeli Śląsk chce się utrzymać w Ekstraklasie, musi wiosną zupełnie zmienić styl

100 LAT TEMU TURYSTÓW NOSZONO W LEKTYKACH

W każdy weekend specjalnymi pociągami przyjeżdżali do Karpacza i Szklarskiej Poręby mieszkańcy Berlina, Drezna i innych niemieckich miast. Wędrowali od schroniska do schroniska. Pili piwo, jedli i imprezowali. Ci, którzy nie mieli sił, na górę wnoszeni byli w lektykach. Popularne były zjazdy saniami rogowymi i przechadzki na nartach biegowych

Alina Gierak

Przyjeżdżali na każdą stację po 20 pociągów, z których wysiadało w Karpaczu i Szklarskiej Porębie w sumie po około 12 tysięcy turystów w każdym z tych kurortów. Cała ta gromada rzucała się w Karkonosze, planując do wieczora zrobić długą grzbietową wycieczkę z Karpacza do Szklarskiej Poręby lub ze Szklarskiej Poręby do Karpacza - w zależności od miejsca przybycia. Myliłby się ten, kto, idąc wówczas w Karkonosze, spodziewał się, że zasną tu spokojnie. Bynajmniej. Były to góry najbardziej hałaśliwe, jakie widziałem w życiu" - opisywał w 1908 roku jeden z najbardziej znanych polskich krajoznawców, Mieczysław Orłowicz.



W Górach Olbrzymich turystów, którzy nie czuli się na siłach, noszono w lektykach

Jak turyści spędzali czas?

Fantastyczną rozrywką były zjazdy saniami rogowymi. Nawet komunikację zorganizowano w ten sposób, by turyści z odleglejszych miast mogli rano przyjechać w góry, a wieczorem wrócić do domu. W wyższe partie gór wywożono ich na saniach ciągniętych przez konie, natomiast w dół zjeżdżali już tylko z osobą kierującą pojazdem. Popularne stały się zjazdy do Jagniątkowa, Karpacza, Sobieszowa, Szklarskiej Poręby oraz na stronę czeską. W Kowarach zjeżdżano z Przełęczy Okraj. Na archiwalnych zdjęciach widać panie i panów w eleganckich sukniach i płaszczach, zjazd często kończył się bowiem w gospodach i restauracjach wieczorkami towarzyskimi.

Sanie rogaty znane były w rejonie Kowar od XVI wieku. Drwale i chłopcy używali ich jako środka transportu aż do początków XX w. Turystyczne zalety zjazdów na saniach rogowych odkryto dopiero na początku XIX wieku. Pierwszy taki zjazd odnotowano w 1815 roku. Trasa o długości siedmiu kilometrów prowadziła od schroniska na Przełęczy Okraj do zjazdu „Pod Żółtą Gwiazdą” w Kowarach. Właściciele kowarskich schronisk, Stefan Hübner i Karl

Nagel, odtąd co roku organizowali zimowe zjazdy turystyczne saniami rogowymi. Hübner dostosował ich budowę do wygodnego przewożenia ludzi. Pomysł szybko podchwycili właściciele schronisk, pensjonatów i hoteli w Karpaczu i Szklarskiej Porębie, także oferując gościom kuligi i zjazdy na saniach.

W Kowarach powrócili do tej tradycji w 2004 roku. Trasa wiodła z Przełęczy Okraj, tak jak przed stu laty. Uczestnicy współczesnych zjazdów bawili się doskonale. Sanie, wzorowane na tych sprzed lat, dostarczali organizatorzy z kowarskiego urzędu miasta. Ponad 15-letnią tradycję przerwała pandemia i na razie w Kowarach nie ma planów wskrzeszenia zjazdów.

W lektyce na Chojnik

W Górach Olbrzymich turyści byli rozpieszczani. Niektórzy nie musieli nawet sami wspinać się na szczyty. Dla tych, którzy nie mieli sił, by samemu wędrować, z pomocą spieszyli tragarze. Ubrani w zielone surduty, w kapeluszach pilśniowych na głowach świadczyli usługi bagażowe, przewodnickie i transportowe w Karpaczu, Szklarskiej Porębie, Sosnowcu, Sobieszowie i Jagniątkowie. W specjalnych drewnianych lektykach nosili turystów na po-

popularnych szlakach. Była to ciężka praca.

„Aby zwiedzić ruiny Kynastu, jedzie się do Hermansdorfu (Sobieszowa), pół mili od Warmbrunnu (Cieplic) - odległej wsi. Tam jak w każdym godnym zwiedzeniu miejscu tych okolic, silny podróżny przewodnika, a słabsi krzesła do wniesienia ich lektyki przez dwóch tragarzy znajdują. Tam właściwa władza oznacza cenę, nad którą z miejsca na miejsce, więcej brać nie mogą” - czytamy we wspomnieniach turystów z XVIII wieku.

W 1862 roku w Karkonoszach pracowało 240 przewodników i tragarzy lektyk. Mieli specjalny korpus, ubiór i cenniki. Najczęściej z ich usług korzystali kuracjusze uzdrowiska Cieplice. Zamawiali wycieczki na Chojnik czy do Wodospadu Szklarki. Tragarze musieli być jednocześnie znakomitymi przewodnikami górskimi, znać trasy, nazwy szczytów i ciekawe miejsca na szlakach. Opowiadali o nich turystom, by nie nudzili się w czasie wycieczek.

Z czasem z Karkonoszy zniknęli tragarze lektyk, zmieniały się zwyczaje wędrowców. Pojawiły się firmy wycieczkowe oferujące kompleksową usługę, przy szlakach ustawiono drogowskazy, powszechniejsze stały się mapy, przewodniki, a w ślad za tym wędrowki indy-

widualne - dowiadujemy się z informacji Ivo Łabowicza, kierownika Państwowego Archiwum w Jeleniej Górze.

O tragarzach karkonoskich nie zapominają w Czechach. Od lat organizowany jest tam konkurs Sněžka Sherpa Cup. Uczestnicy wnoszą na plecach na Śnieżkę ogromne pakunki. Rekord należy do Stefana Domorada, który w 2019 roku wtargał na szczyt 170 kilogramów. Trasa wiodła od Domu Śląskiego przez Drogę Jubileuszową na Śnieżkę. Blisko 2-kilometrową trasę pokonał w cztery godziny i 20 minut. Towarzyszyły mu osoby, które dbały o napoje i posiłek na trasie, a także asekurowały go. Współcześni karkonoscy Szerpowie swoje wyczyny dedykują

górom i pokoleniom tragarzy, którzy przez lata wnosili na Śnieżkę wszystkie potrzebne tam rzeczy.

Od kufła piwa do... kufła

Wycieczki górskie wcale nie były ciche i spokojne. Głośne zachowanie turystów nasilało się w każdym kilometrze i schroniskiem. Dlaczego?

Jak opisuje Mieczysław Orłowicz, odległość od schroniska do schroniska wynosiła na ogół nie więcej niż jeden kilometr. Było ich na całej trasie bardzo dużo. W każdym serwowano piwo. Doszło do tego, że na szlakach pojawiły się napisy „Jeszcze 10 minut do najbliższego pilznera” - jeśli działo się to po stronie austriackiej - i odwrotnie: „Jeszcze 10 minut do najbliższego piwa bawarskiego”, o ile chodziło o stronę niemiecką. To miało dopingować wędrowców.

„Wszyscy na ogół turyści śpiewali po drodze jak zarzynane bawoły i wśród tego ryku pijaków i chwiejnych korpusów wędrowało się całymi godzinami. W dodatku co 100 metrów stała katarynka, przeważnie własność Niemców czeskich, i wygrywała dla dodania ducha maszerującym turystom wiedeńskie walce i marsze, a białe myszy lub zielone papugi ciągnęły wśród wielkiego wrzasku losy zakochanym parom” - z oburzeniem dzieli się uwagami Mieczysław Orłowicz.

Dzisiaj schronisk górskich w Karkonoszach jest mniej. Serwują tam wprawdzie piwo, ale turyści zachowują się znacznie

bardziej kulturalnie niż przed laty. Nie ma mowy o głośnych okrzykiwaniach podczas wycieczek.

Tory saneczkowe, skoki na nartach i inne zimowe atrakcje

W Karkonoszach na początku XX wieku powstały pierwsze skocznie narciarskie. Skakano m.in. na skoczniach w Karpaczu, Szklarskiej Porębie oraz Lubawce.

W Karpaczu powstał w 1925 roku tor bobslejowo-saneczkowy, przedłużony po wojnie. Zaczynał się w Karpaczu Górnym na Husyckiej Górze, a kończył w pobliżu zapory na Łomnicy. To właśnie na nim rozegrano wszystkie najważniejsze zawody bobslejowe w Karpaczu, włącznie z Mistrzostwami Europy Juniorów w Saneczkarstwie w 1965 roku. Zawody na torze saneczkowym gromadziły zimą wielu kibiców.

Jazda na nartach stała się popularna w XIX wieku. Na początku używano do odbijania się jednego długiego kij. Jego długość była dobierana indywidualnie, lecz była nie mniejsza niż 150 cm. Kij narciarski wykonywany był najczęściej z gałęzi sprężystych drzew liściastych. Jazda pługiem o jednym kiju w Górach Izerskich i Karkonoszach nosiła miano stylu lilienfeldzkiego. Styl norweski był uprawiany z dwoma kijami. Spór, która metoda jest lepsza, ciągnął się latami. Użycie tak popularnych obecnie dwóch kijków, wykorzystywanych szczególnie do biegów narciarskich, zostało w Szklarskiej Porębie ostatecznie rozpowszechnione przez trójkę Norwegów: Heyerdala, Simonsena oraz Leifa Berga dopiero w grudniu 1929 roku.

Dzisiaj jazdę z jednym kijem przybliżają uczestnicy narciarskich biegów retro w Szklarskiej Porębie. Panie jeżdżą w kozuszkach i długich spodnicach, panowie w pumpach, swetrach i kaszkietach. Buty musiały być na tyle duże, by można było założyć dwie pary wełnianych skarpet.

To były czasy...



Turyści zjeżdżali na saniach rogowych od początku XIX w.

