

3,6

Dobre anioły (i Mikołaje) na trudne czasy

www.nj24.pl

nj

TYGODNIK Nr 49 (3203)

Rok 62, 8 grudnia 2020

cena 3,50 zł (w tym Vat 8%)

PI ISSN 0208-6883

Nr indeksu 366870

nowiny
jeleniogórskie



7

10 miejsc, do których uciekniiesz przed pandemią



6

Człowiek
Roku
2020

- czekamy
na zgłoszenia

5

Powstrzymać
efekt domina

9 770 208 688 133 49

Blog naczelnego



Jadwiga i Tadeusz Kutowie zdecydowali o końcu działalności Teatru Naszego w Michałowicach. Powodem jest brak możliwości prowadzenia działalności gospodarczej. Ktoś na naszym portalu nj24.pl skomentował ten fakt, że wiele osób traci pracę, a jeśli dzieje się to w przypadku „celebrytów”, to media podnoszą wielkie larum. Tyle, że Jadwiga i Tadeusz nigdy nie byli celebrytami. Odeszli z instytucjonalnego teatru i mozołnie, rok po roku, tworzyli swoją markę. Są nie tylko artystami, ale także pasjonatami, ludźmi, którzy wzięli swój los w swoje ręce. Własnymi rękami budowali swój - nasz teatr. Był nie tylko artystami, ale także inspicjentami, bileterami, barmanami, kucharzami, gospodarzami obiektu. Ludzie, którzy odbębiają swoje zawodowe obowiązki od godziny 7 do 15 w biurze czy w zakładzie pracy, nie mają pojęcia o skali jakiej odpowiedzialności tutaj mówimy.

Co ważniejsze, Teatr Nasz stał się jedną z wizytówek regionu. Odwiedzała go publiczność z Warszawy, Krakowa czy Poznania. Powstało miejsce kultowe, które było punktem obowiązkowym wizyty w regionie. Jadwiga i Tadeusz byli także ulubieńcami jeleniogórskiej publiczności. Wytrych do Serc publiczności, Srebrne Kluczyki, czyli nagroda kulturalna naszej redakcji, a także tytuł Człowieka Roku 2012 - to tylko niektóre wyróżnienia, którymi uhonorowali artystów nasi czytelnicy i mieszkańcy regionu. Aktorzy cementowali także michałowicką publiczność. Trudno w kilku zdaniach napisać o ich zasługach.

Szkoda, że tak fantastyczna, jedyna w swoim rodzaju placówka nie przetrwała pandemii. Jeszcze większa szkoda, że rząd nie wspomaga prawdziwych artystów, którzy nie pobierają pensji z państwowej kasy. Miliardy złotych płyną na wspomnienie publicznej, partyjnej telewizji, która dawno już straciła swój prestiż i szacunek widzów. Rząd zdecydował się przeznaczyć miliony złotych na przykład na Igrzyska Europejskie w 2023 roku, które są imprezą zupełnie bez prestiżu i jakiegokolwiek znaczenia. Dotychczas odbyły się dwie edycje tej imprezy: w Baku i Mińsku. Można by się pośmiać, gdyby nie fakt, że te zawody sportowe będą nas, podatników, kosztować miliony złotych. Dużo mniejsza kwota pozwoliłaby uratować na przykład Teatr Nasz oraz setki podobnych, oddolnych ludzkich przedsięwzięć i inicjatyw. Pamiętkę i tradycję naszych regionów. Naszą wspólną pamięć. Żal... nie, żal to nie jest adekwatne określenie tego, co czuję. Jest nią wściekłość na tych wszystkich polityków, dbających tylko o „swolch” i przekonujących, że Polska sobie doskonale radzi z pandemią i jej gospodarczymi skutkami. Wielka wściekłość...

Andrzej Buda
a.buda@nj24.pl

Odszedł Jacek Włodyga

3 grudnia odszedł Jacek Włodyga, przez 12 lat starosta jeleniogórski, zawodnik i działacz sportowy. „Wygrał w życiu wiele walk jako sportowiec, działacz sportowy, pracownik administracyjny i jako samorządowiec. Przegrał niestety tę najważniejszą - walkę z covidem” - napisała o swoim mężu pogrążona w smutku Ewa Włodyga.

Jacek Włodyga był cenionym samorządowcem - przewodniczącym Rady Powiatu Jeleniogórskiego, a potem, przez dwie kadencje, starostą jeleniogórskim. Został uhonorowany wyróżnieniem „Najbardziej Podziwiany Starosta 2008 r.”, nadawanym przez Centrum im. Adama Smitha. W młodości trenował skoki narciarskie (jako junior był brązowym medalistą mistrzostw Polski). Potem związał się z tą dyscypliną jako działacz i konstruktor. Był członkiem Zarządu Polskiego Związku Narciarskiego, Międzynarodowej Federacji Narciarskiej FIS, autorem projektów profili skoczni w Austrii, Zakopanem, Karpaczu i Wiśle. Przez

lata współpracował z Politechniką Wrocławską w Jeleniej Górze w zakresie organizacji sympozjów, konferencji naukowych i spotkań. Współautor dwóch patentów, uhonorowany Nagrodą II Stopnia Ministra Środowiska Zasobów Naturalnych i Leśnictwa za pracę „Technologia biodegradacji zanieczyszczeń organicznych emitowanych w procesach formowania płyt wiórowych w pełnej skali przemysłowej”.

Pogrzeb Jacka Włodygi odbędzie się 9 grudnia o godz. 15.00 w Karpaczu, na cmentarzu komunalnym (przedtem, o godz. 14.00, msza św. w Kościele NNMP).

(sad)



Podziękowania

Dziękujemy serdecznie wszystkim, którzy byli z nami w tych bolesnych chwilach, pokazali wiele serca i życzliwości, i tak licznie uczestniczyli w ostatnim pożegnaniu naszego taty i męża

Bogdana Nauki

W szczególności pragniemy podziękować Prezydentowi Miasta Jeleniej Góry Jerzemu Łuźniakowi oraz Radzie Miasta; przyjaciołom i kolegom ze Zdrojowego Teatru Animacji, w szczególności Grzegorzowi Koczubajowi, który wziął na siebie ciężar organizacji przebiegu uroczystości; księdzu Januszowi Diamantowi za piękne i ciepłe słowa homilii. Lekarzom i pielęgniarkom Wojewódzkiego Centrum Medycznego Kotliny Jeleniogórskiej, którzy z wielkim zaangażowaniem i serdecznością podejmowali wysiłki dla ratowania życia Bogdana, składamy z głębi serca podziękowania. W szczególności dziękujemy dr. Januszowi Bokiejowi i pani Patrycji Zaporze. Pragniemy również gorąco podziękować Grażynie Sobańskiej, za wsparcie jako lekarz i jako przyjaciel, którego udziela naszej rodzinie od wielu lat. Dziękujemy Drogiemu Przyjacielowi, dr. Kazimierzowi Pichlakowi, który przez cały okres choroby służył radą i wsparciem. Do ostatnich chwil był nicią łączącą nas z Bogdanem. Dziękujemy również rodzinie, przyjaciołom i sąsiadom za obecność, słowa wsparcia, modlitwę, pamięć oraz złożone wieńce i kwiaty.

Żona Małgorzata Nauka z córkami, Anną i Zofią,
i mama Irena Nauka

Ogromnie współczując Ci
po śmierci Twojej

Mamy,

łączymy się z Tobą, Kasiu,
w Twym bólu, żeby choć
trochę Cię wesprzeć.

**Pamiętamy piękną Kobieta,
która kochała przyrodę,
zbierała zioła oraz wszystko,
czym Ziemia obdarowuje,
i przemieniała te dobra
w kojące lekarstwa.**

**Taka pozostanie
w naszych sercach.**

**Koleżanki i Koledzy
z Nowin Jeleniogórskich**

Dobre anioły na trudne czasy

Gdy wokół ludzie chorują na COVID-19, rodziny nie widzą się miesiącami, a depresja dopada starsze osoby, pozbawione kontaktów z innymi, są ludzie, którym pandemia koronawirusa dała zastrzyk energii do pomagania innym. Do nich należy Dariusz Gudi Gudowski, który w akcji „#uwolnij złomka” przywraca do życia stare, nieużywane laptopy i oddaje je potrzebującym uczniom. To także fotograf Marcin Kazmieruk, który obiecuje wykonanie niepowtarzalnego portretu ozdrowieńcom oddającym osocze dla chorych na COVID-19. Wśród dobrych aniołów są także członkinie Stowarzyszenia Kowary Pomagają. Właśnie wyremontowały mieszkanie dla pięcioosobowej rodziny i gotowe są do kolejnych zadań. Pomagają, bo potrzebujących jest wielu, a one mają dobre serca i nie lubią siedzieć z założonymi rękoma.

Dariusz Gudi Gudowski nigdy nie przypuszczał, że będzie miał w pandemii tak dużo do roboty. Bowiem i oddających sprzęt, i potrzebujących cały czas jest bardzo wielu. Pan Dariusz naprawia laptopy, by uczniowie mogli uczestniczyć w zdalnym nauczaniu.

Akcja #uwolnij złomka

- Na wiosnę, podczas pierwszego przejścia szkół na zdalne nauczanie, okazało się, że sporo uczniów z naszego regionu nie ma laptopów lub musi się dzielić urządzeniami z rodzicami czy rodzeństwem – opowiada pan Dariusz o początkach akcji #uwolnij złomka. - Przecież wielu z nas ma w szafach nieużywany sprzęt, starszej generacji. Można go poprzeglą-

dać, naprawić i podarować uczniom – pomyślał 31-letni jeleniogórzanin. I pomysł zrealizował.

W ciągu dwóch wiosennych miesięcy pan Dariusz przystosował do użytku 30 laptopów. Teraz idzie to w setki. Z tygodnia na tydzień ma coraz więcej zgłoszeń. Ludzie oddają stary sprzęt, a na naprawiony czeka kolejka potrzebujących. Między innymi członkinie Stowarzyszenia Kowary Pomagają, które przekazały podopiecznym laptopy od pana Dariusza. - Współpracuję z nimi, a także innymi organizacjami wspierającymi dzieci – wyjaśnia. Oni najlepiej wiedzą, komu laptop jest naprawdę potrzebny. Chciałem uniknąć sytuacji, że od mnie wędruje od razu gdzieś na giełdę – tłumaczy elektronik. Między innymi naprawione laptopy docierają za pośrednictwem jeleniogórskiego MOPS do wielodzietnych rodzin. *Wicie... nieraz moja mama mówiła, że opiekują się mną dobre Anioły. Jednego z nich znałam już dawno (...), ale dziś poznałam drugiego, to Dariusz Gudi Gudowski i przywieźli dla nas laptopy, byśmy mogli spokojnie się uczyć., jupii! To była super niespodzianka! I wicie co... jakbyście mieli stare niepotrzebne laptopy albo jakieś części do nich i jesteście z Jeleniej Góry lub okolic, to możecie powiedzieć mi albo mojej mamie albo właśnie panu Gudi - bo to taki pan magik, który czaruje i uruchamia niedziałający sprzęt, by dać go dalej - opisuje działania pana Dariusza jedna z obdarowanych uczennic.*

Dla 31-latką akcja #uwolnij złomka to praca niemal na cały etat. Nie wie, w jakim stanie będzie stary sprzęt, czego będzie brakować i ile czasu zaj-



Jeleniogórzanin Dariusz Gudi Gudowski rozkręcił akcję #uwolnij złomka

mie naprawa. Nagrodą dla niego jest radość uczniów. Idea znalazła uznanie poza Jelenią Górą. Laptopy, myszki, twarde dyski przysyłają ludzie z całej Polski. Pan Darek śmieje się, że rośnie mu następcą. Jego dwuletni synek z zapalem podaje śrubokręty i ogląda z zaciekawieniem stacje dysków.

Samochodem terenowym w Dzień Dziecka

Drugą pasją pana Dariusza są samochody terenowe. Jeździ land roverem i jest z tych, co twierdzą, że „im więcej błota, tym lepiej”. Szefuje klubowi Jelenia 4x4. Przed pandemią organizowali rajdy i przejażdżki. Małych jeleniogórzan klub zaprosił na przejażdżki po dawnym poligonie przy ulicy Sudeckiej. Tam świętowano między innymi Dzień Dziecka. Na razie pasja motoryzacyjna zeszła na dalszy plan. Pan Dariusz skupia się na „uwalnianiu złomka”, bo zdalne nauczanie raczej szybko się nie skończy.

COVID-19, wykonuje za darmo portret artystyczny w swoim studio. Do akcji włączyli się fotografowie w całym kraju, w tym Marcin. Chce nagrodzić oddających osocze tym, co umie robić najlepiej – profesjonalnym portretem. Można być pewnym, że portret będzie wyjątkowy, jak każde zdjęcie Marcina.

- Pomagając w ten sposób, czyli wykonując darmowe portrety, chcemy zachęcić ozdrowieńców, by oddawali osocze, i zwrócić uwagę lokalnej społeczności na konieczność oddawania go w jak największych ilościach – mówią uczestnicy akcji. Przyłączyło się do niej już kilkunastu fotografów z całej Polski. Ich listę można znaleźć na Facebooku. Można także skontaktować się bezpośrednio z Marcinem, na jego profilu facebookowym. Dla Marcina akcja jest tym cenniejsza, że od grudnia osocze można oddawać w jeleniogórskim punkcie krwiodawstwa w WCSKJ przy ulicy Ogińskiego. Wcześniej trzeba było jeździć do Wałbrzycha. To ułatwienie

Jeleniogórskich. Mama dzieci zmarła w listopadzie 2019 roku. Chorowała na nowotwór. Obiecały jej wówczas, że nie zostawią dzieci i będą dla nich wsparciem. Słowa dotrzymały. Najważniejsze było mieszkanie. Czwórka dzieci mieszkała z ojcem u babci na wsi. Ciasno, bez wygód, w złych warunkach. Pani Ania i jej koleżanki: Magda, Daria, Monika i Dagmara zabrały się do roboty. Założyły Stowarzyszenie Kowary Pomagają i zaapelowały o pomoc dla dzieci. Po ich zabiegach burmistrz Kowar Elżbieta Zakrzewska przekazała rodzinie pana Piotra mieszkanie do remontu. Lokal był jedną wielką ruiną. Do wymiany kwalifikowało się właściwie wszystko. Inni, gdyby go zobaczyli, załamałoby się. Ale nie one.

Ciocie ze Stowarzyszenia spisały się na medal

- To było jak bajka, że tak szybko i dobrze nam poszło – opowiada pani Ania. - Tylu ludzi nam pomogło. Nie mogę uwierzyć, że się udało – mówi z radością. A jednak. Mieszkanie dla rodziny pana Piotra jest gotowe. Pięknie wyremontowane pokoje, nowoczesna kuchnia i łazienka. Dzieci, gdy je zobaczyły, rozplakały się. Tym razem ze szczęścia. Najstarszy z nich, Sebastian, nie mógł nacieszyć się pokojem pełnym elementów FC Barcelona, klubu, któremu kibicuje. Ciocie ze Stowarzyszenia Kowary Pomagają spisały się na medal. Jak podkreślają, nie byłoby to możliwe bez wsparcia innych. 38 tysięcy zebrały na zrzutce. Z pomocą pospieszili pracownicy MOPS w Kowarach oraz kowarski Zarząd Eksploatacji Zasobów Komunalnych. Dużą życzliwość okazali dyrekcja i nauczyciele SP nr 3 w Kowarach, do której chodzi trójka dzieci pana Piotra. Samorząd kowarski dołożył prawie 40 tys. zł na remont kuchni i łazienki. Lokalne firmy dostarczyły materiały i meble.

Mieszkanie jest gotowe. Rodzina pana Piotra właśnie się wprowadza. - A my mamy kolejnych podopiecznych – mówi pani Ania. Za kilka dni odbierają ze szpitala młodą mieszkankę Kowar, która urodziła dziecko i zaczyna życie na nowo. Już mają dla niej wyprawkę i inne rzeczy. Ofiarodawców jest wielu. - Ludzie chcą pomagać – zapewniają kowarzanki z wielkim sercem.

ALKA

Zdjęcia: archiwum prywatne



Lokal był jedną wielką ruiną. Do wymiany kwalifikowało się właściwie wszystko.



Mieszkanie udało się wyremontować dzięki pomocy wielu lokalnych firm, dzięki samorządowi Kowar i ofiarodawcom z całej Polski.



Anna Kowalska, Stowarzyszenie Kowary Pomagają: ludzie chcą pomagać i robią to chętnie.

Portret za osocze

Jeleniogórski fotograf Marcin Kazmieruk postanowił włączyć się do akcji „Portret za osocze”. Ma nadzieję, że w ten sposób spopularyzuje oddawanie osocza i zachęci ozdrowieńców do pomagania chorym na COVID-19. „Portret za osocze” to projekt charytatywny Hanny Dereckiej, legnickiej fotografki, która każdemu ozdrowieńcowi, oddającemu osocze dla chorych na

plus perspektywa sesji fotograficznej z Marcinem może być zachętą dla niejednego ozdrowieńca.

W Kowarach świętują parapetówkę

Pandemia nie przeszkodziła Annie Kowalskiej i jej koleżankom ze Stowarzyszenia Kowary Pomagają w dokończeniu remontu mieszkania dla samotnego ojca z czwórką dzieci. Opisywaliśmy ich historię w Nowinach

Przy redakcyjnym telefonie dyżurował Sławomir Sadowski Elektroproblem pana Antoniego i inne sprawy

- Uzbierało nam się trochę drobnych elektrośmieci, stary telefon, radio i inne. Nazbierało się tego dwie reklamówki. Kiedyś za to na rynku dostało się sadzonki. Teraz chcieliśmy się tego po prostu pozbyć. Mąż Antoni pojechał z tymi odpadami do MPGK na Wolności i... nic nie załatwił - opowiada starsza mieszkanka ul. Transportowej w Jeleniej Górze. Na miejscu okazało się, że trzeba się przedtem telefonicznie umówić. Mężczyzna od razu zadzwonił pod wskazany numer. Okazało się teraz, że odpadów nikt tutaj nie przyjmie, jeśli zainteresowany nie okaże dowodu, że płaci za śmieci. Pan Antoni zaproponował, aby przyjąć jego pakunki, a on dowiedzie potrzebne kwity. Usłyszał na to, że tak zrobić nie można. - Mąż przyjechał z torbami z powrotem do domu. A przecież mogli przyjąć, spisać go z dowodu, bo miał przy sobie. Na dobrą sprawę mógł to pierdyknąć w krzaki i mielibyśmy spokój... - opowiada kobieta. Mężczyzna nie dał się jednak zniechęcić systemowi. Dwie torby z elektrośmieciami zalegały więc dalej w garażu emerytów. Zbigniew Rzońca, rzecznik prasowy MPGK, podkreśla, że, aby oddać odpady na PSZOK w czasie obostrzeń pandemicznych, trzeba się przedtem umówić telefonicznie. - Gdyby ten pan zadzwonił, to by się dowiedział, że trzeba wziąć ze sobą rachunek opłat za śmieci - tłumaczy.

Mieszkanka Płoszczyny zadzwoniła do nas późnym wieczorem tuż po wypadku, do jakiego doszło w jej wsi. Pijany kierowca matiza uderzył w inny

samochód, a potem zniszczył ogrodzenie i wpadł na podwórkę jednej z posesji. Kilka miesięcy temu zdarzył się tu inny wypadek. - W naszej wsi jest coraz mniej bezpiecznie. Zwłaszcza od czasu, kiedy przez remont mostu w Strzyżowcu zorganizowano objazd przez Płoszczynę. Kierowcy przekraczają tu dozwoloną prędkość, strach dziecko wypuścić z domu - opowiada. Wiosną mieszkańcy Płoszczyny napisali pismo w sprawie zamontowania spowalniaczy na drodze powiatowej, ale dotąd w tej sprawie nic się nie zmieniło. Powiatowi urzędnicy zapewniają, że postulowany spowalniacz i dodatkowy znak drogowy na pewno się pojawią, bo specjalna komisja uznała słuszność takiego pomysłu. Pozostaje teraz tylko czekać, aż nadejdzie kolej Płoszczyny - starostwo zleca takie prace w miarę posiadanych środków i według kolejności.

Czytelnik, który wyjechał kilka lat temu z Jeleniej Góry i teraz wrócił, zdziwił się, że dotąd nie ma łącznika między ul. Jasną i ul. Kopernika. - Pamiętam, że obiecywał taki łącznik jeszcze prezydent Zawila - mówił nie bez zawodu i pretensji. Centrum Jeleniej Góry dotyczył również telefon innego Czytelnika. - W ciągu ostatnich dni trochę powiało i ten wiatr pokazał, jak brudno jest w mieście. Wystarczy się przejść ul. Bankową koło przystanku, przy kantorze i „Kurczaku”. Ile tam śmieci, starych, niewywiezionych



przedtem liści. Gdyby to było przedtem posprzątane, to teraz wiatr nie miałby czego rozrzucać - wytyka pan Roman.

Pasażerkę busa z Karpacza poruszyła rozmowa kierowcy z właścicielem firmy, podczas której to rozmowy pracownik był besztany za to, że jeździ bez maseczki (rozmowa była telefoniczna, ale w trybie głośnomówiącym). - Jeżdżę z tym kierowcą na tej trasie regularnie i przecież widzę, że przestrzega zasad i jest bardzo kulturalny - opowiada kobieta. Pasażerka uznała, że stanie w obronie kierowcy i zadzwoniła do właściciela firmy. Ten nie był skłonny wysłuchać jej argumentów. - Wyzwał mnie od idiotki, ubliżał mi. Zwracanie się w ten sposób do klientki jest chyba czymś kompletnie nie na miejscu - oburza się. (sad)

Zadzwoń do nas

**W środę
od godz. 10 do 14
czekamy na sygnały
od Czytelników o tym,
co drażni, niepokoi
i wymaga dziennikarskiej
interwencji**

**75/64-24-485
694-792-203**

Na marginesie

BOLESŁAWIEC

25-latką ukradła samochód osobowy o wartości 15 tys. zł. wraz z dokumentami, które były wewnątrz. Przedtem zabrała właścicielowi kluczyki, wykorzystując wiedzę, gdzie on je trzyma. Złodziejka przyznała, że po kilku dniach zamierzała sprzedać auto. Sprawczyni grozi do 5 lat pozbawienia wolności. Samochód wrócił do właściciela.

BOLKÓW

Ciała dwóch 70-latków znaleziono w samochodzie, w garażu na jednej z posesji. Makabrycznego odkrycia dokonał syn jednego ze zmarłych. Śledztwo w tej sprawie prowadzi prokuratura. Niewykluczone, że tragedia jest związana z gazowym piecykiem, którym seniorzy się ogrzewali.

JELEŃ GÓRA

30-letni grafciarz pobazgrał elewację 40 budynków w centrum miasta, powodując szkody wycenione na około 100 tys. zł. Mężczyzna umieszczał na murach swój pseudonim artystyczny. Jak tłumaczył, planował zrobić karierę w branży muzycznej i w ten sposób chciał stać się rozpoznawalnym. Na początek jego sprawę rozpoznał sąd - wandal może trafić za kratki na 5 lat.

Zarzut paserstwa usłyszał 33-latek po tym, jak policja ujawniła w miejscu jego zamieszkania przedmioty pochodzące z przestępstw, o wartości kilkudziesięciu tysięcy złotych. Znaleziono u niego m. in. złota ciemieniowa i materiały budowlane. Przy okazji okazało się, że 33-latek jest poszukiwany w innej sprawie przez policję z Jeleniej Góry. Na tym etapie podejrzany usłyszał zarzut paserstwa (do 5 lat więzienia), ale śledztwo dalej trwa.

KAMIENNA GÓRA

Na podstawie informacji operacyjnych policjanci w ciągu jednej nocy zatrzymali trzy osoby posiadające narkotyki (w wieku od 23 do 33 lat). W sumie ujawniono 42 porcje marihuany, amfetaminy i metamfetaminy. Mężczyznom grozi za to do 3 lat więzienia.

Śmiertelnie potrafił 23-latek i odjechał z miejsca zdarzenia. Trzy dni później zapukała do niego policja. Zatrzymano to

31-letni mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego, który w feralnym dniu kierował volkswagenem pasatem. Za spowodowanie wypadku, którego następstwem jest śmierć innej osoby, oraz nieudzielenie pomocy sprawcy grozi do 12 lat więzienia. Na wniosek prokuratora mężczyzna trafił na 3 miesiące do aresztu.

KRUSZYN

Mężczyzna odwiedził znajomą, gdzie wszczął awanturę. Jego złość była tak duża, że wyładował się na sprzętach - zniszczył komodę i telewizor. Właścicielka mieszkania swoje straty wyceniła na 900 zł. Sprawa trafiła na policję, a agresorowi grozi teraz do 5 lat odosiadki.

LEŚNA

Przypadek sprawił, że policjant mający wolne przejeżdżał wieczorem koło posesji, przy której stał zaparkowany samochód osoby dobrze znanej policji. Kiedy nadjechał wezwany patrol mundurowych, podejrzany próbował udawać, że przebywa w domu całkiem legalnie, bo ma pozwolenie od właściciela. Ten teatrzyk skończył się jednak próbą ucieczki podejrzanego. Po kilkuset metrach został on złapany. Okazało się, że 27-latek przygotował sobie do wyniesienia elektronarzędzia o wartości około 2 tys. zł. Mężczyźnie grozi do 10 lat więzienia.

LUBAŃ

31-latek ukradł piekarnik sprzed sklepu AGD. Sprzęt został wyceniony przez właściciela na 850 zł. Podejrzany to mieszkaniec powiatu zgorzeleckiego, dlatego w zatrzymaniu brała udział także tamtejsza policja. Złodziejowi grozi do 5 lat pozbawienia wolności. Wyrok będzie surowy, gdyż mężczyzna był już przedtem karany.

Pranie brudnych pieniędzy i oszustwa to zarzuty, jakie w kilku sprawach usłyszał 49-letni mieszkaniec powiatu lubańskiego. Został skazany na 2,5 roku więzienia, ale kary nie odbył, bo skutecznie - jak dotąd - unikał policji. Zmudne, wielomiesięczne sprawdzanie każdego sygnału dotyczącego poszukiwanego doprowadziło w końcu mundurowych do niego. Okazało się, że ukrywał się we Wrocławiu. Z więzienia 49-latek będzie doprowadzany na kolejne sprawy sądowe. Oznacza to, że pobyt za kratami z pewnością się wydłuży. (sad)

Podwyżki cen za wywóz śmieci wywołują ogromne emocje, także polityczne Podwyżka będzie, ale jaka?



Podwyżka cen za wywóz odpadów i ewentualna zmiana systemu naliczania tych opłat wciąż budzi wielkie emocje, także polityczne. Już po raz trzeci prezydent Jerzy Łuźniak zmienia propozycję, która ma być poddana głosowaniu na decydującej sesji rady 8 grudnia.

W swojej ostatniej wypowiedzi zasygnalizował, że samorząd prawdopodobnie wycofa się z systemu przeliczania opłat za śmieci w zależności od zużycia wody. - To skomplikowane i ludzie nie są na to przygotowani - poinformował. Nie oznacza to, że nie będzie podwyżki. Wszystkie wskazuje na to, że za śmieci od stycznia zapłacimy miesięcznie 35 zł od osoby.

Najpierw miał być system opłat za śmieci w całości oparty o przeliczenie według zużycia wody. Potem miał być mieszany, gdzie - w największym skrócie - tylko lokatorzy wielorodzinnych domów mieliby rozliczać śmieci według rachunków za wodę, a właściciele domków jednorodzinnych według stawek za osobę. Teraz wracamy do dotychczasowego systemu, tyle że stawka będzie znacznie wyższa.

Problem ze zrozumieniem systemu przez nieprzygotowanych na zmianę ludzi, a także kwestie praktyczne, choćby sprawa rozliczeń osób, które mają podliczniki - to argumenty, które zadecydowały o tym, iż sa-

morząd najprawdopodobniej wycofa się ze zmiany systemu naliczania opłat za śmieci w oparciu o zużycie wody. Należy się spodziewać po prostu podwyżki opłat z 27 zł/osobę miesięcznie na 35 zł (w przypadku odpadów segregowanych). Oznacza to około 30-procentową podwyżkę. W tej sytuacji pozostaje pytanie, co z kilkunastoma tysiącami osób, które w Jeleniej Górze mieszkają, produkują istotną część odpadów, a nie placą. To był przecież podstawowy argument zmiany systemu (na taki, jak np. w Karpaczu i Szklarskiej Porębie). Wygląda na to, że ten dodatkowy koszt zostanie ujęty w zaproponowa-

nej nowej kwocie opłat. Bo przecież próbę ograniczenia zjawiska przez odwołanie się do odpowiedzialności i obywatelskiej postawy, co czynią władze Jeleniej Góry, trzeba uznać za przejaw naiwności.

Temat podwyżek budzi emocje nie tylko u obywateli. Jest nośnym wątkiem politycznym. Każdy widzi tutaj coś do ugrania. Nic prostszego, niż stanąć po stronie ludu i się oburzyć. Na przykład Bezpартyjni Samorządowcy, rządzący razem z PiS w samorządzie województwa, poculi się urażeni stwierdzeniem, jakoby mieli jakikolwiek wpływ na wysokość opłat za składowanie odpadów, która wzrosła w krótkim czasie z 70 zł na 270 zł. Tymczasem nie ulega wątpliwości, że BS pozostają w sojuszu z siłą polityczną, która rządzi w kraju i kreuje warunki, w jakich wszyscy funkcjonujemy. Galopada cen, kosztów i inflacji sprawia, że przodujemy w tych niechlubnych rankingach w Europie. Do tego z obiektywnych danych wynika, że przeciętny Dolnoślązak płaci rocznie za wywóz odpadów prawie dwa razy więcej niż np. mieszkaniec Świętokrzyskiego. Widać z tego, że sprawa kosztów systemu obsługi odpadów ma charakter ponadgminny.

Właśnie do kwestii możliwości oszczędzania na poszczególnych elementach systemu odnosiła się

jeleniogórska radna PiS, Anna Korneć-Bortkiewicz, zarzucając jeleniogórskim decydomentom niegospodarność. Miała by ona polegać na tym, że nie korzystają np. z taniej oferty składowiska w Lubawce, gdzie przyjęcie tony odpadów mieszanych ma kosztować 140 zł. Ta informacja okazała się jednak mieć niewiele wspólnego z prawdą. Usługa taka kosztuje tam dla podmiotów zewnętrznych ponad 600 zł! Wobec niezbitych faktów, przeczących tezie radnej z PiS, prezydent Jeleniej Góry zażądał od niej publicznych przeprosin za wprowadzanie w błąd mieszkańców. Radna PiS uważa, że samorząd Jeleniej Góry dysponuje rezerwami, dzięki którym można by obniżyć koszty obsługi systemu odpadów. Anna Korneć-Bortkiewicz zaleca szukać oszczędności w MPGK, proponując przeprowadzenie w miejskiej spółce rzetelnego audytu. W jej opinii prezydent powinien także wzmocnić nadzór nad pracą urzędu, co też może przynieść wymierne korzyści.

Do gorącego śmieciowego tematu odniósł się również poseł Lewicy, Robert Obaz. Jego zdaniem sytuacja w kraju jest na tyle trudna i niepewna, że wszelkie podwyżki należałoby odłożyć na przyszłość.

Uchwała w sprawie cen za wywóz odpadów zostanie prawdopodobnie podjęta na sesji rady dzisiaj, tj. 8 grudnia.

Tekst i zdjęcie: (sad)

Powstrzymać pocovidowe domino

Rozmowa z dr. Dariuszem Milko, specjalistą fizjoterapii, kierownikiem działu rehabilitacji leczniczej i przyrodolecznictwa w Uzdrawisku Cieplice, adiunktem Wydziału Przyrodniczo-Technicznego Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej w Jeleniej Górze.

- COVID-19 w jakimś sensie zatrzymał świat. Zastępy w bezruchu całe gałęzie gospodarki, zmieniliśmy swoje nawyki, które z czasem się utrwalały. Słyszemy, że skutki dla zakażonych koronawirusem nie są jeszcze w pełni znane. Co rusz lekarze donoszą o nowych konsekwencjach.

- Różnicowanie i występowanie problemów występujących po zakażeniu COVID-19 nie jest jeszcze w pełni poznane. Złożoność i zmienność szkód spowodowanych przez COVID-19 pozwala zaobserwować, że po zakażeniu COVID-19 u pacjenta może rozwinąć się dysfunkcja prawie każdego układu, ale również, tym samym, mogą nie występować prawie żadne objawy. Niemniej jednak, oprócz bezpośredniego oddziaływania na układ oddechowy, wirus może wpływać na serce, nerki, układ sercowo-naczyniowy, również układ nerwowy. Wtórnie może to prowadzić do niedotlenienia lub zakrzepicy naczyń, zaburzeń pracy nerek i krzepnięcia krwi, sztywności stawów, zaników mięśni, zmniejszonej wydolności fizycznej, a często problemów psychicznych (depresja, lęk). WHO wskazuje, że u pacjentów leczonych ze wspomaganie wentylacji (za pomocą rurki intubacyjnej) mogą występować problemy z prawidłową emisją głosu, spożywaniem pokarmów oraz płynów, czasami mogą występować deficyty pamięci. Jest też oczywiste, że skutki ograniczeń pandemicznych dotyczą zdecydowaną większość z nas, i to niezależnie od tego, czy zachorowaliśmy na koronawirusa, czy też nie. Mamy trzy grupy osób, które miały styczność z koronawirusem. Do pierwszej należą osoby, które ciężko przeszły chorobę, były leczone na oddziale intensywnej terapii, były intubowane, miały wspomaganie oddechu. Druga grupa to osoby, które leczyły się w szpitalu, ale bez powikłań. Trzecia - to osoby, które były poddane kwarantannie z podejrzeniem choroby, ewentualnie z jej bezobjawowym przebiegiem. Wszystkie te kategorie pacjentów doznały upośledzenia funkcjonowania w społeczeństwie, zaburzeń kontaktów społecznych, zawodowych. Ich normalny rytm życiowy został przerwany. Ci, którzy ciężko przeszli koronawirusa, doznali zaburzeń funkcjonowania narządów wewnętrznych, układu oddechowego, pracy nerek, układu sercowego, ale też układu mięśniowo-szkieletowego. Zarówno oni, jak i osoby, które choroba dotknęła w mniej dotkliwy sposób, odczuły osłabienie i zmniejszenie wydolności oraz odporności.

- Jesteśmy mniej aktywni, siedzimy w domu wystraszeni, wsłuchujemy się w kolejne doniesienia o zgonach i zakażeniach...

- To prawda. Ograniczona aktywność fizyczna może wynikać z podwyższonego poziomu lęku, stresu. Takie nagromadzenie obaw, strach może pociągać za sobą nieracjonalne poczynania. Dotyczy to zwłaszcza osób starszych. Wiele z nich całkowicie się izoluje. Brak ruchu, brak kontaktów społecznych, zwyczajnych, codziennych aktywności ma duży wpływ na naszą ogólną kondycję, zdrowie - nie tylko fizyczne, ale i stan psychiki. Brak ruchu, spacerów, aktywności w ogródku, wyjść na spotkania ze znajomymi - u starszych osób może prowadzić do sarkopenii, zmniejszenia masy i siły mięśniowej. Funkcjonowanie przez długi czas głównie w zamkniętej przestrzeni własnego mieszkania, gdzie idziemy tylko do kuchni, toalety, trochę się pokrzątamy, może być zgubne. Przypomnę, że dla podtrzymania elementarnej sprawności fizycznej, wydolności naszego organizmu, należy wykonać co najmniej 8-10 tys. kroków dziennie.

- Co się dzieje ze zdrowiem starszej osoby, która w ten sposób funkcjonuje w czasie zagrożenia koronawirusem?

- Gorzej funkcjonuje układ krążenia, układ trawienny. Taka osoba staje się po prostu słabsza, szybciej się męczy, gorzej pracują mięśnie, pojawiają się kłopoty z oddychaniem. To zniechęca do wysiłku, wydolność organizmu dalej spada. Pojawia się kłopot z samodzielnością, szybciej może postępować demencja, a to wywołuje stany depresyjne. Pojawia się mechanizm domina. Jeden czynnik powoduje występowanie kolejnych niekorzystnych czynników. Może się ostatecznie okazać, że sam COVID-19 nas nie zabił, ale zaszkodził nam bardzo brak świadomości, a wtórne czynniki mogą nas doprowadzić do

lata przyjdzie nam spędzić w łóżku, potem pod respiratorem. Graficznie te różne sytuacje opisuje się przy pomocy krzywej starzenia wg Schwarza, gdzie zaznacza się końcowy etap całkowitej utraty samodzielności. On może trwać godzinę, a może się ciągnąć przez lata. Krzątanie się po mieszkaniu, jak podają mi często starsi pacjenci, to złudna, niewystarczająca aktywność. Dbanie o siebie teraz, w czasie pandemii, ale i niezależnie od niej, to gwarancja samodzielności, radzenia sobie z prostymi czynnościami żywymi - jak ubieranie, sprzątanie wokół siebie, utrzymywanie w czystości - do podeszłego wieku. To ważne

lata (o ile oczywiście taki wynik nie jest związany z jakąś kontuzją narządu ruchu, z bólem kolana).

- Jak można w sposób zorganizowany i metodyczny próbować wyjść z osłabienia pocovidowego, powrócić do pełni sił?

- Jednym z lepszych pomysłów na taki powrót do pełnej wydolności jest skorzystanie z oferty uzdrowisk. Pod opieką lekarzy różnych specjalności, psychologa, dietetyków, fizjoterapeutów, można tu odbudować swoją wydolność i odporność. Ruch, dobre odżywianie, okoliczności sprzyjające odprężeniu, zmniejszeniu napięcia nerwowego, odbudowa sił - to wszystko za-



Rentgen

Dariusz Milko obronił doktorat w 2003 r. na AWF, w Katedrze Fizjoterapii. Bardzo lubi swoją profesję. Efektywna praca z pacjentem oraz dydaktyka ze studentami sprawiają mu wielką satysfakcję. Żona Małgorzata, syn Michał (kończy studia na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, na kierunku fizjoterapii). Lubi aktywnie spędzać czas. Uprawia narciarstwo klasyczne i alpejskie, kolarstwo (MTB). Jego ulubiony cel podróży to Maroko. Uprawia nurkowanie (jeśli ma czas). Szczególnie interesuje go wpływ środowiska naturalnego na człowieka oraz ochrona środowiska naturalnego.

śmierci. Osłabiona odporność, słaba wydolność, które mogą być skutkiem ograniczeń związanych z koronawirusem, mogą sprzyjać innym wirusom, nowotworom.

- Brzmi to bardzo groźnie...

- Problem zauważono już w wielu krajach, a wiele z nich wchodzi obecnie w fazę "day after" (ang: dzień po). Stanowisko w tej sprawie zajęła również Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Bardzo ważne jest, żeby nie lekceważyć problemu i próbować zmniejszyć lub ograniczyć negatywne następstwa pandemii. Trzeba wciąż przypominać, że aktywność fizyczna, choćby umiarkowana, jest podstawową dobrą funkcjonowania naszego systemu odpornościowego. To jest udowodnione naukowo, że nawet niewielka dawka ruchu zmniejsza ryzyko wystąpienia raka jelita grubego, raka piersi itd., nie mówiąc o chorobach krążenia, układu oddechowego. Kiedy senior wraca po leczeniu szpitalnym, powrót do poprzedniego stanu wymaga znacznie większego wysiłku niż u młodego człowieka. Te możliwości regeneracji wraz z wiekiem spadają, ale trzeba się starać, żeby do końca jakości życia była jak najwyższa, żebyśmy byli jak najdłużej samodzielnymi i możliwie najwięcej czerpali z życia. Od tego, jak o siebie zadbamy, zależy, czy prawie do końca życia będziemy dobrze funkcjonować, czy też ostatecznie

nie tylko dla nas i dla naszych najbliższych. Wiadomo też, że system opieki, także po leczeniu covidowym, nie jest w stanie zająć się skutecznie wszystkimi pacjentami.

- Jak postępować z pacjentem „pocovidowym”, aby pozwolić na jego powrót do sprawności?

- Ocena zaburzeń funkcjonowania danej osoby musi się odbywać na wielu płaszczyznach - od badania pojemności płuc, przez ruchomość stawów, stan psychiczny, po stan odżywienia. Ten ostatni czynnik bywa niedoceniany, a po leczeniu w szpitalu może mieć szczególne znaczenie. W krajach zachodnich dieta jest stawiana często na równi z farmakoterapią w leczeniu wybranych chorób przewlekłych. Konieczne są wszelkie badania, analiza dokumentacji itd. Dość podstawowym badaniem jest ocena sprawności fizycznej. Szczególnie wiele o stanie pacjenta powie nam sześciominutowy test marszowy. Przebycie określonego dystansu w danym czasie daje nam obraz wydolności badanego. Wynik zestawia się z ustalonymi normami. To pozwala wyciągnąć wnioski nie tylko o stanie organizmu pacjenta, ale też w kwestii przewidywanej długości jego życia. I tak np., jeśli badany w czasie sześciu minut przejdzie mniej niż 250 m, oznacza to, że ma tylko 50 proc. szans, aby przeżyć więcej niż dwa

lata. Zwiększaniu odporności sprzyja też korzystanie z zabiegów opartych na surowcach naturalnych, w tym - na naszej leczniczej wodzie. Warto podkreślić, co zostało udowodnione - że właściwa rehabilitacja zmniejsza ryzyko readmisji, czyli powtórznego przyjęcia do szpitala z powodu powikłań po poprzednim pobycie w szpitalu.

- Wasza oferta rehabilitacji po koronawirusie ma na razie charakter komercyjny. Czy jest szansa, że NFZ lub ZUS zaczną finansować takie usługi?

- Uzdrawisko Cieplice i cała nasza grupa uzdrowisk zabiega o to. Argumenty są oczywiste. Z jednostkowego punktu widzenia pełnia zdrowia pozwala dobrze funkcjonować w życiu osobistym i społecznym oraz zawodowym, czerpać z nich satysfakcję. Osoba po COVID-19, która szybciej i pełniej wróci do sprawności, optymalnego funkcjonowania, nie będzie korzystać z L4, obciążać systemu świadczeń społecznych. W przypadku osób starszych powrót do wydolności pozwala na samodzielną funkcjonowanie jest także korzystny dla przeciążonego systemu zinstytucjonalizowanej opieki zdrowotnej i opiekuńczej.

- Dziękuję za rozmowę

Sławomir Sadowski

Piękny finał akcji dobroczynnej pod patronatem NJ Mikołajki w Pławnej - razem, chociaż osobno

Tegoroczne Mikołajki artystyczne w Pławnej były inne niż w latach poprzednich, ale równie piękne. Tym razem, ze względu na stan epidemii, nie można było zorganizować wspólnej zabawy dla dzieci z okolicy. Przed galerią Dariusza Milińskiego stanął jednak wóz wyładowany prezentami, z którego co rusz zniknęły paczuszki ze smakołykami, wręczane „na raty” dzieciom odwiedzającym posłańców Mikołaja i odbierającym nagrody w tradycyjnym już, świątecznym konkursie plastycznym.

Na bogate mikołajkowe podarki dla dzieciaków organizatorzy dobroczynnej akcji mogli sobie pozwolić, ponieważ imponującym wynikiem finansowym zakończyła się przeprowadzona w ubiegłym tygodniu specjalna, redakcyjna aukcja charytatywna jednego z najnowszych obrazów Dariusza Milińskiego, przygotowanego specjalnie na tę okazję. „Łotnicy pacyfiści” osiągnęli ostatecznie cenę 7300 zł!

- Dzięki ludziom, którzy chcą wspólnie z nami robić coś ważnego, udaje się więcej. Dlatego bardzo cieszymy się z finału licytacji. Gorąco dziękujemy też pani Bernadecie za coroczne wsparcie pluszakami, którego nie zabrakło i tym razem - podkreślali Milińscy.

6 grudnia przy galerii obok Zamku Śląskich Legend, w centrum Pławnej, nie było tradycyjnej imprezy ze wspólną zabawą, występami artystów i spotkaniem z Mikołajem. Rodzinna drużyna mikołajowa, z Marzeną i Dariuszem Milińskimi na czele, przez kilka godzin, przy muzyce i w epidemicznym rynsztunku, czekała na dzieci, które indywidualnie odbierały prezenty i nagrody w świątecznym konkursie plastycznym dla uczniów miejscowej szkoły podstawowej, zażytkowanym, w tym szczególnym roku, „Pomimo że jesteśmy osobno, chcemy być razem”.



Dla wszystkich dzieci z okolicy przygotowano blisko 150 paczek z pysznościami. Nagrodę otrzymywał też każdy z uczestników konkursu. Dla laureatów konkursu, wyłonionych przez mikołajowe jury, przygotowano bardziej okazałe trofea, które otrzymali: Magdalena Babicz (2. klasa), Marlena Ławruk (3. klasa), Wiktoria Sulich (3. klasa), Małgosia Babicz (5. klasa), Lena Anapczenko (6. klasa), Zuzia Milińska (6. klasa) i Natalia Miter (7. klasa). Tym razem, ze względu na obostrzenia sanitarne, nie przygotowano pokonkursowej wystawy (ponieważ nie można było zaprosić na nią publiczności). Na prace laureatów, rozłożone przy stole z nagrodami, spojrzeć można było podczas odbierania prezentów. Choć brak możliwości prawdziwego

spotkania i wspólnej bliskości „wysterylizował” nieco wielkie emocje, towarzyszące mikołajkowym wydarzeniom, w powietrzu wyraźnie czuć było wspaniałego ducha świąt. Maluchom trudno było wytłumaczyć, dlaczego nie mogą przytulić się do Mikołaja, ale gospodarz galerii głośno zapewniał, że już wkrótce, gdy tylko będzie to możliwe, na pewno uda się urządzić spotkanie, podczas którego doświadczyć będzie można wielkiej magii prawdziwej bliskości i doprowadzić do eksplozji wspólnej radości.

Więcej na temat akcji dobroczynnej Darka Milińskiego i jego bliskich, oraz o finale będącej jej elementem, mikołajkowej aukcji obrazu „Łotnicy pacyfiści” na www.nj24.pl

Tekst i zdjęcie: Daniel Antosik

Kto Człowiekiem Roku NJ?

Już po raz 30. kierujemy do naszych Czytelników prośbę, aby po krótkim zastanowieniu się przestali nam swoje propozycje kandydatur do tego tytułu. Nigdy nie przypuszczaliśmy, że jubileuszowa, 30. edycja naszego przedsięwzięcia, będzie przeprowadzana w tak ciężkich dla wszystkich czasach. Ale, tym bardziej, może właśnie jest to okazja, aby wyróżnić ludzi, którzy swoją postawą zasługują na ten ważny tytuł?

Człowiek Roku to w tej chwili najbardziej prestiżowe wyróżnienie w naszym regionie, mające najbogatszą historię i wspaniałych laureatów. Przypomnijmy, że w ubiegłym roku Krzyształ Górski trafił do rąk Stanisława Dziedzica, wcześniej naszymi laureatami byli m. in. Rafał Fronia, Kazimierz Pichlak, ksiądz Kubek, Zuzanna Dziedzic, Julian Gozdowski czy Dariusz Miliński.

Kogo szukamy? Mieszkańców naszego regionu, którzy wyróżniają się z tłumu. Ludzi z charyzmą, pasją, liderów lokalnych społeczności, działających na rzecz innych. Zarządzających swoją dobrą energią naokoło, inspirujących innych do aktywności.

Człowiekiem Roku może zostać działacz społeczny, lekarz, prawnik, ksiądz, menedżer, ale też osoba będąca nieaktywną zawodowo. Ma się jednak wyróżniać w swoim regionie. Przywracać wiarę w ideały i sens działania. Symbolem tych wyborów jest Krzyształ Górski, czyli nagroda główna. Minerai szlachetny, piękny, niepospolity, przyku-

wający uwagę oraz zachwyt. Kumulujący i oddający dobrą energię. Słowem - skarb naszego regionu.

Uwaga! Jeżeli zgłoszenia chce dokonać pojedyncza osoba, powinna ona przekonać do tego dodatkowych dziewięć osób, tak aby pod zgłoszeniem widniało dziesięć podpisów (imię i nazwisko oraz kontakt telefoniczny bądź mailowy) - co nie powinno być zbyt trudnym zadaniem, jeśli dotyczy ono prawdziwego lidera danego środowiska. Kandydatów mogą także zgłaszać reprezentanci organizacji, stowarzyszeń, fundacji, samorządów, zgromadzeń religijnych. O wskazanie swoich faworytów poprosimy także laureatów z poprzednich lat. Wymagamy krótkiego uzasadnienia przedstawionego zgłoszenia.

Prosimy też o niezgłaszanie finalistów wyborów z ubiegłego roku. Mogą za to startować finaliści wyborów z poprzednich lat, którym nie udało się zdobyć Krzyształa Górskiego. Nie nominujemy także do tytułu osób, które w poprzednich latach otrzymały tytuł „Człowieka Roku”.

Zgłoszeń dokonujemy mailowo (a.buda@nj24.pl) bądź listownie.

Na razie nie wiemy, gdzie i w jakich warunkach dokonamy końcowych rozstrzygnięć. Wszystko zależy od sanitarnych obostrzeń. Jesteśmy jednak zdeterminowani, aby tę edycję Człowieka Roku przeprowadzić. Zrobimy to razem z Państwem, naszymi Czytelnikami.

Andrzej Buda

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Bliżej mieszkańców

Zaniedbane przez lata dzielnice miast mają szansę zmienić swój wizerunek. Dzięki funduszom unijnym remontowane są kamienice, porządkowane podwórka, a przestrzeń do życia staje się bardziej przyjazna mieszkańcom. Tak stało się w Legnicy.

- Dolnośląskie samorządy chętnie sięgają po dofinansowanie z Unii Europejskiej na rewitalizację. Legnica jest tu świetnym przykładem, bo ma plan i realizuje go konsekwentnie od wielu lat - mówi Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego. W sumie na inwestycje w tej legnickiej dzielnicy przeznaczonych zostało ponad 17 mln zł, z czego 8,5 mln zł to dotacja unijna. Za te pieniądze udało się m.in. odnowić 40 mieszkań w pięciu budynkach, zadbać o tereny przy Kaczawie i przebudować prawie kilometr dróg gminnych.

Bulwar nad Kaczawą

Bulwar oraz ulica Nadbrzeżna w Legnicy zostały oddane do użytku latem ubiegłego roku. Prace obejmowały przede wszystkim gruntowną przebudowę jezdni - powstał też nowy chodnik, parking i ścieżka rowerowa. Szukający spokoju i odpoczynku mieszkańcy Legnicy mogą korzystać również z ławek i leżanek znajdujących się na promenadzie. Rzeka Kaczawa „powróciła” do miasta. Całkowity koszt przedsięwzięcia to 3,3 mln zł, z czego prawie 1,3 mln zł pochodzi z unijnej dotacji.



Bulwar nad Kaczawą został wybudowany w ramach rewitalizacji legnickiej dzielnicy Kartuzy

Integrujemy się!

Przeobrażeniu uległa również kamienica przy ul. Kościelnej. Wymieniony dach, stropy, ocieplenie ścian, na zewnątrz plac zabaw, siłownia, boiska do gier zespołowych i parking - wszystko to sprawiło, że wcześniej zaniedbana dziś korzystnie wyróżnia się na tle innych zabudowań. Nie zapomniano również o seniorach i osobach z niepełnosprawnościami, to przede wszystkim dla nich są bezpieczne podjazdy i nowoczesna winda. W budynku siedzibę znalazło Centrum Integracji Społecznej, które przejęło zadania dotychczasowej placówki w tym miejscu, czyli świetlicy terapeutycznej, ale znacznie rozszerzyło zakres swej działalności. Oprócz zajęć dla dzieci i młodzieży centrum zajmie się także aktywizacją osób dorosłych i współpracą z organizacjami

społecznymi. Wkład Unii Europejskiej wyniósł 3,2 mln zł, a całość kosztowała 6,6 mln zł.

- Legnickie Kartuzy, nazywane wcześniej potocznie Zakaczawiem, dzięki za-inwestowaniu przez miasto milionów złotych, zmieniają się nie do poznania - mówi Tadeusz Krzakowski, prezydent Legnicy. - Nasz program rewitalizacji dzielnicy został doceniony. Bez wsparcia z zewnątrz inwestycje finansowane wyłącznie z budżetu miasta nie przyniosłyby tak szybkich efektów.

**Dolnośląskie
POSZERZAMY
PERSPEKTYWĘ**



Artykuł współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego

10 miejsc w Jeleniej Górze, do których uciekniesz przed pandemią

Mikroturystyka antycovidowa

Rok 2020 okazał się rokiem mikroturystyki. Z powodu różnych ograniczeń wielu z nas ruszyło poznawać najbliższą okolicę. Taką, gdzie nie trzeba nawet samochodu ani roweru: wystarczy spacer. Pandemia nadal atakuje, więc zapraszamy w dziesięć miejsc w granicach Jeleniej Góry.

Oczywiście nie chodzi o miejsca popularne, jak Chojnik, Perła Zachodu czy Góra Szybowcowa, gdzie w ładne, wolne dni, a nawet w środku tygodnia, zawsze ktoś jest. Polecamy miejsca, gdzie zwykle nikogo nie ma, jest bezpiecznie. Wybór został oparty na bogatym osobistym doświadczeniu z włóczenia się po naszym mieście. Przy okazji lista ta pokazuje, jak wiele Jelenia Góra ma do zaoferowania i jak wiele musi jeszcze zrobić, by wykorzystać swój potencjał.

Jeleniec

Odkrycie roku w środowisku jeleniogórskich biegaczy. Niepozorna górką z doskonałą widocznością, nad obwodnicą Maciejowej, patrząc od strony śródmieścia po prawej stronie. Kapitalne widoki w stronę Zabobrza, na węzeł w Grabarowie, oraz na Maciejową.

Dlaczego stała się odkryciem? Bo nie prowadzi na nią żaden szlak znakowany, nie jest żadnym punktem tranzytowym do czegoś bardziej znanego, więc mało kto widział powód, by ją zdobywać.

Po pandemii, w okresie największych obostrzeń w poruszaniu się ludzi, czyli na wiosnę, niektórzy z nas zaczęli szukać nowych, atrakcyjnych miejsc w pobliżu. Tak odkryto Jeleniec. Odkryto na nowo, bo oczywiście byli tacy (np. wspinacze skałkowi), którzy już na nim bywali.

Jak dotrzeć na Jeleniec? Z ul. Batalionów Chłopskich w Grabarowie trzeba skręcić w lewo na polną drogę, która doprowadzi nas pod górę. Potem trzeba wspiąć się ścieżką na szczyt, co zajmuje kilka minut.

Sośnia

Sośnia jest wzniesieniem położonym za krzyżem milenijnym, stojącym powyżej obwodnicy, niedaleko Galerii Sudeckiej. Pod krzyż prowadzi asfaltowa ścieżka, bardzo wygodna. Dzięki temu spaceruje tędy, biega i jeździ na rowerze sporo osób.

Pod krzyżem można odpocząć na ławce, z czego korzysta wielu. Mało kto jednak idzie dalej, w las za krzyżem, w stronę Dziwiszowa. A szkoda, bo wystarczy dosłownie parę minut spaceru, by przenieść się do innego świata - wspaniałego lasu, gdzie o tym, że jesteśmy ciągle w granicach miasta, przypominają jedynie odgłosy z oddali. Tam jest właśnie Sośnia.

Góra Gapy

Wspaniały obszar spacerowy i biegowy, pomiędzy centrum Jeleniej Góry a Siedlęcim i Jeżowem Sudeckim. Biegam tu często w środy i zwykle przez godzinę nie spotykam nikogo. Ścieżki lekko pofałdowane, dość łatwe, o naturalnej nawierzchni. Lasy, ale i odsłonięte przestrzenie z ładnymi panoramami.

Blisko tu z ul. Podchorążych, jak i z ul. Kadetów, w pobliżu Powiatowego Urzędu Pracy. Droga wzdłuż torów kolejowych, zaczynająca się na ul. Podchorążych, doprowadzi nas do Złotego Widoku, ukazującego piękny krajobraz Kotliny Jeleniogórskiej, Karkonoszy i Rudaw Janowickich. Nieco wyżej są dwa punkty widokowe i to tam istnieje w weekendy największe prawdopodobieństwo, że kogoś spotkamy. Można jednak nie iść na nie, lecz podążać szerokimi drogami leśnymi wokół wzgórza Gapy.

Na Gapie, poza kilkoma kierunkowskazami na punkty widokowe w jej najwyższej partii, nie ma żadnych tablic ani innych oznakowań. Wśród uczestników Przejścia Dookoła Kotliny Jeleniogórskiej, którego trasa wiedzie przez

Gapę, ta niewinna z pozoru górką uchodzi za coś w rodzaju trójkąta bermudzkiego, gdzie łatwo się zgubić i stracić nawet kilka godzin.

Zamkowa Góra

Znajduje się w pobliżu odcinka obwodnicy, na przeciwko wzgórza Paulinum, pomiędzy drogami leśnymi biegnącymi prostopadle od obwodnicy do wsi Łomnica. Można na nią trafić, idąc lub biegnąc obwodnicą, a potem szukając widocznego wzniesienia ze skałkami. Zamkową Górę warto wpleść w krótką wycieczkę do Łomnicy właśnie - idąc w jedną stronę, można wybrać drogę przez las, a z powrotem - ścieżkę rowerową spod Osady Śnieżka do ulicy Sudeckiej.

Na tym obszarze też nie ma żadnych znakowanych szlaków, co sprawia, że ruch jest tu minimalny.

Paulinum

To miejsce jest znane, ale obecnie - gdy hotele nie mogą prawie nikogo gościć - zupełnie puste. W pałacu Paulinum, położonym w najwyższym punkcie wzgórza, prawie nikogo nie ma. Zaletą tej sytuacji jest możliwość swobodnego poruszania się po drodze dojazdowej i wyjazdowej z Paulinum. Pusto jest także w parku. Gdy byłem tam kilka dni temu wieczorem, oświetlony pałac prezentował się imponująco.

Wypad na Paulinum można połączyć z wycieczką na pobliską Zamkową Górę.

Godzisz

Kolejne miejsce dla wtajemniczonych, blisko śródmieścia. Doskonale widoczne wzgórze nad Osiedlem Pomorskim, poza znakowanymi szlakami, opisami w przewodnikach itp. Na Godzisz najlepiej wybrać się polną drogą spod stacji paliw Lotos, przy wyjeździe na Zgorzelec, lub z Goduszyna (drogą na samym początku tej dzielnicy, w pobliżu szosy do Szklarskiej Poręby).

Pomiędzy Lotosem a Goduszynem trzeba skręcić (patrząc od strony Lotosu) w lewo, a potem iść dłuższą chwilę pod górę. Droga w lesie okrąży Godzisz. Można tu też dojść ścieżką z Osiedla Pomorskiego.

Warto mieć ze sobą mapę Jeleniej Góry, bo wobec braku szlaków łatwo zabłądzić. Sam kiedyś skręciłem nie tam, gdzie trzeba, co zaprowadziło mnie na łąki nad Goduszynem.

Z Jeleńca roztacza się wspaniały widok na dolinę Radomierki, gdzie leży Maciejowa, a także część pasma Gór Kaczawskich.



Sołtysia Góra

To jedna z atrakcji Cieplic. Położona w lesie nad osiedlem Widok, jest bardzo łatwo dostępna z ulicy Kasprzaka (powyżej dawnego Tesco). Wystarczy iść tą ulicą i skręcić na ścieżkę do lasu pod górę. Prowadzi tu Główny Cieplicki Szlak Spacerowy. Chwała jego twórcom!

Skalica i Komorzycza

Dwa wzniesienia, na które prowadzą ścieżki oznakowane przez miłośników Goduszyna i znajdujące się w pobliżu tej dzielnicy (po stronie zachodniej, czyli w stronę Wojcieszyc). Pola, lasy i piękne widoki na Karkonosze, które stąd - oglądane z innej perspektywy niż zwykle - prezentują się inaczej. Ruch turystyczny prawie żaden. Kiedyś prowadził tu szlak

PTTK, a teraz trasa Przejścia Dookoła Kotliny i Ul-trakotliny - Biegu Dookoła Kotliny. Komorzycza, jako jeden z najtrudniejszych nawigacyjnie punktów na 137-kilometrowej trasie Przejścia, jest dość słynny wśród jego uczestników. Niejeden się tu pogubił.

Ostrosz

Wystarczy krótki spacer niebieskim szlakiem PTTK z Sobieszowa, by pięknym, zalesionym szlakiem, pod górę, wspiąć się na Ostrosz (504 m n.p.m.). Rzadko komuś chce się tędy wędrować, choć okolica cudowna. Przez Ostrosz dojdziemy na kolejną mało popularną górę o nazwie Trzmielak oraz do Jagniątkowa i Michałowic. To jest świetna, zielona trasa dla każdego.

Leszek Kosiorowski

L. KOSIOROWSKI

PAWEŁ SŁODOWSKI

Jak jeleniogórski teatr podbił radziecką scenę w Legnicy

Mało rozpoznany przez historyków i innych badaczy aspektem obecności wojsk radzieckich na Dolnym Śląsku, po drugiej wojnie światowej, jest kwestia działającego przy Północnej Grupie Wojsk Armii Radzieckiej (PGWAR) radzieckiego teatru, który przez prawie dwadzieścia lat występował także dla polskiej publiczności. Z jego ówczesną działalnością wiąże się także historie dotyczące Jeleniej Góry.

Działająca od 1946 r. do pierwszej połowy lat sześćdziesiątych radziecka grupa teatralna z Legnicy, miasta określonego, ze względu na stacjonujący w mieście kilkudziesięciotysięczny garnizon wojsk ZSRR, „Małą Moskwą”, swoimi działaniami wpisywała się całkowicie w ogólne cele przyjęte dla takich instytucji zza wschodniej granicy. Jak pisze Wojciech Kondusza, autor książki „Tajemnice garnizonów radzieckich w Polsce”: *Garnizonowe instytucje kultury prezentować miały to, co uznane zostało przez władze za wzniosłe i wartościowe w rodzimej i (...) światowej twórczości artystycznej; „wzniosłe i wartościowe”, oczywiście, z punktu widzenia potrzeb formowania „radzieckiego człowieka” i jego pamięci historycznej, szerzenia ideologii komunistycznej, kształtowania dumy ze „światowych” osiągnięć „przodującej” kultury Kraju Rad.*

Niektóre zespoły teatralne, muzyczne, grupy estradowe podążały za sunącym na zachód frontem wojennym, zapewniając rozrywkę i dostęp do kultury walczącym za Kraj Rad żołnierzom. Po zakończeniu działań wojennych ich „domem” stały się organizowane przez władze radzieckie Domy Oficerów.

„Świątynia kultury radzieckich wojskowych”

Domy Oficerów, odpowiedzialne za krzewienie kultury wśród „sałatów”, ale także po części wśród przedstawicieli „narodów sojuszników”, powstawały we wszystkich miejscach stacjonowania jednostek Armii Radzieckiej (AR). Jak wskazuje cytowany już wcześniej W. Kondusza, w Legnicy, z racji osadzenia w tym mieście władz PGWAR, zlokalizowany też został specjalny „zbiorczy” Dom Oficerów, którego grupa estradowa zainaugurowała swoją działalność już w grudniu 1945 r. Jego pierwszym do-

wódcą został podpułkownik Wiktor N. Żytkowski. Jesienią 1946 r. grupa została połączona z Rosyjskim Teatrem Dramatycznym, co wydatnie wpłynęło na rozwój jej działalności artystycznej.

„Rozsądnicy kultury” w Jeleniej Górze

Zanim jednak do tego doszło, grupa estradowa wojsk radzieckich z Legnicy (nazywana Brygadą Koncertową) odwiedziła... Jelenią Górę. Miało to miejsce na początku marca 1946 r. Dla

stęp 15-osobowego bandu wywołał zachwyt widowni i sprowokował burzę oklasków, które nie miały końca. Jak podkreślano, jego występ został przygotowany specjalnie na wizytę w stolicy Karkonoszy. Z dużą dozą entuzjizmu przyjęto też pokaz „tańca buddyjskiego” w wykonaniu Niny Radnaji, która zachwyliła publiczność także swoim „egzotycznym” kostiumem.

W artykule zatytułowanym „Teatr Armii Czerwonej. Reprezentacyjna Brygada Koncertowa w Jeleniej

„Grube ryby”...

W drugiej połowie 1947 r. L. Solski związał się z teatrem w Jeleniej Górze. Do współpracy zaprosiła go ówczesna dyrektorka tej instytucji, Zuzanna Łozińska. Jak pisze Urszula Likszet, choć prowadzony przez nią teatr cieszył się wówczas przychylnością krytyków, to jednak proponowany przez nią repertuar nie cieszył się zbyt dużym zainteresowaniem ówczesnej publiczności. Zespół ewidentnie potrzebował czegoś,

wą datowane są już na 1945 r. (np. w listopadzie 1945 r. wystawiono tutaj „Zemstę” Aleksandra Fredry i „Cyrylika sewilskiego” Pierre’a Beaumarchais’go). Ponieważ Legnica nie posiadała własnej sceny teatralnej, spektakle te cieszyły się tutaj wielkim powodzeniem. Przyjazd do miasta teatru z L. Solskim, jako reżyserem i zarazem aktorem, był jednym z ważniejszych, o ile nie najważniejszych, z wydarzeń kulturalnych miasta w tym okresie czasu. Nestor polskiej sceny cieszył się też uznaniem ze strony artystów radzieckich, co być może sprawiło, że tym razem udało się uzyskać zgodę na udostępnienie jeleniogórskiemu zespołowi sceny teatru radzieckiego.

Mieszkańcy miasta mieli więc niecodzienną możliwość obejrzenia spektaklu przygotowanego przez polskich artystów na deskach teatru Północnej Grupy Wojsk Armii Radzieckiej. Jak wspominał Andrzej Piwowarczyk, wówczas nastolatek, który był jednym z widzów tego spektaklu: *Chłonęło się każdy gest i słowo nestora. Obok grupki kolegów, z którymi byłem, siedział młody żołnierz - czerwonoarmista. Dopytywał się nas, niewiele młodszych, co to za szczególna okazja. Z dumą wyjaśniałem - z podziwem kiwał głową. Była to bardzo niecodzienna gala teatralna, w prawdziwym teatrze (...). Sala teatru została wypełniona po same brzegi przez lokalnych miłośników Melpomeny - zarówno Polaków, jak i mieszkańców radzieckich kwadratów. W relacji opublikowanej w dzienniku „Wolność” pisa-*

no: Społeczeństwo miasta Legnicy i oficerowie legnickiego garnizonu serdecznie i z entuzjazmem przyjęli sztukę, a zwłaszcza grę Solskiego, którą często nagradzali burzliwymi oklaskami. Przy podniesionej kurtynie rozlegały się okrzyki: „Brawo, Solski”. Po zakończeniu drugiego aktu publiczność złożyła hołd nestorowi sceny polskiej. Wręczono mu wielki bukiet chryzantem. Uznano dla osoby Solskiego wyrazili także przedstawiciele PGWAR. Niejaki Gunari, przedstawiciel radzieckiego teatru, wygłosił przemówienie powitalne ku czci L. Solskiego, a jeden z aktorów wręczył mu kosz kwiatów. Stronę polską reprezentował major Wysocki, Przewodniczący Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Radzieckiej w Legnicy (TPPR), który osobiście wręczył artyście kwiaty, nie szczędząc przy tym słów uznania dla jego kunsztu aktorskiego. Przemawiał też niejaki major Godlewski, reprezentujący tu- tejszą Szkołę Oficerską Korpusu Bezpieczeństwa Wewnętrznego (KBW).

W prasie cytowano także samego Solskiego, który, kokietując legnicką publiczność, miał powiedzieć: *W ostatnim akcie miałem grać rolę pijanego staruszka. Nie wymagało to z mej strony żadnego wysiłku - byłem upojony dzisiejszym gorącym i serdecznym przyjęciem.*

Marek Żak



Ludwik Solski na pamiątkowym zdjęciu z aktorami Rosyjskiego Teatru Dramatycznego, Legnica 1947 r.

potrzeb artystów z ZSRR udostępniony został im gmach tutejszego Teatru Dolnośląskiego. Widownia zapełniła się do ostatniego miejsca, a wśród gości byli zarówno Polacy, jak i żołnierze oraz oficerowie radzieccy, stacjonujący w jednostkach zlokalizowanych w okolicy Jeleniej Góry. Wystawiony przez gości z Legnicy program prezentował się bardzo okazale. Zgromadzeni mogli wysłuchać koncertu muzyki fortepianowej (odegrano m. in. „Preludium” Sergieja Rachmaninowa), solowych występów śpiewaków, podziwiać tańce klasyczne i nowoczesne, pokazy akrobatyczne, a nawet zapoznać się z niesamowicie wówczas popularnym repertuarem muzyki jazzowej – wy-

Górze” opublikowanym we dzienniku „Pionier”, korespondent gazety, ukrywający się pod skrótem „Ster”, pisał: *Szkoda tylko, że Brygada Koncertowa przyjechała do Jeleniej Góry na jedno przedstawienie i w związku z tym szerokie masy nie mogły być widzami na tym interesującym koncercie.*

Scena „Małej Moskwy”

Wybudowany w XIX w. neorenesansowy gmach legnickiego teatru, znajdujący się w samym środku tamtejszego Rynku, po drugiej wojnie światowej został zajęty przez stacjonujące w mieście wojska radzieckie i przekazany następnie na potrzeby radzieckiego teatru. Polskie władze podejmowały starania o odzyskanie budynku teatru. Bezskutecznie. Budynek nie był wówczas dostępny dla Polaków, co utrudniało m. in. działalność przyjeżdżających do Legnicy grup teatralnych z innych miast. Radzieckie władze były jednak wówczas nieubłagane, więc polskie zespoły dopuszczano na deski teatru niezmiernie rzadko. Jeden z takich wyjątków miał miejsce jesienią 1947 r. Do miasta zawiązał wówczas teatr z Jeleniej Góry, z żywą legendą polskiego teatru w składzie zespołu – dziewięćdziesięciodwuletnim Ludwikiem Solskim.

co przyciągnęłoby ludzi do teatru, np. znanego w całym kraju nazwiska. Aby więc ratować swoją sytuację, Zuzanna Łozińska upatrzyła w osobie owianego już pewną legendą L. Solskiego sposób na poprawę „notowań” wśród widzów.

Jeleniogórski zespół, pod kierownictwem nestora polskiej sceny teatralnej, postanowił przygotować spektakl oparty na komedii Michała Bałuckiego „Grube ryby”. Solski został reżyserem i odtwórcą roli Ciaputkiewicza. Jak się niebawem okazało, zaproszenie do współpracy tak znanej i rozpoznawalnej postaci polskiego teatru, przedstawianego na afiszach, podobno na jego własną prośbę, jako mistrz, nestor i hetman aktorstwa polskiego, było przysłówiowym strzałem w dziesiątkę. Sztuka cieszyła się ogromnym powodzeniem i okazała się prawdziwą sensacją kulturalną całego regionu Dolnego Śląska. Została wielokrotnie odegrana na scenach teatralnych całego województwa i zawsze przy pełnej widowni. Wszędzie tam, gdzie pojawiał się Solski, był witany entuzjastycznie przez widownię i przyjmowany ze wszelkimi honorami przez przedstawicieli lokalnych władz.

... nad Kaczawą

Jednym z miast, które odwiedził wówczas jeleniogórski zespół Solskiego, była Legnica. Pierwsze występy naszego teatru nad Kacza-

„Żyj nam długo niczym Solski...”

Urodzony w styczniu 1855 r. Ludwik Napoleon Sosnowski, bo tak właściwie nazywał się Ludwik Solski, na teatralnej scenie zadebiutował w Teatrze Krakowskim (1876 r.), a powiedzieć, iż jego kariera jest imponująca, to tak, jakby nic nie powiedzieć, gdyż ostatni raz na deskach teatru wystąpił w czerwcu 1954 r. w wieku 99 lat (!), kilka miesięcy przez swoją śmiercią. Przez większość tych siedemdziesięciu kilku lat był aktywny zawodowo. Pochodził z długowiecznej rodziny. Jego ojciec, Franciszek Sosnowski (1812-1902), walczył w powstaniu listopadowym, a jego dziadek, uczestnik insurekcji kościuszkowskiej, miał dożyć 112 lat. On sam, z racji tego, że zmarł miesiąc przed setnymi urodzinami, był kojarzony właśnie ze swoim słusznym wiekiem, co miało nawet odbicie w jednej z anegdot politycznych z czasów PRL, w której Solski wystąpił wraz z ówczesnym przywódcą Związku Radzieckiego, Leonidem Breżniewem. Chodzi o tzw. życzenia dla Breżniewa, które brzmiały: *Żyj nam długo niczym Solski, lecz od pier**i się od Polski.*

Jest w Jeleniej Górze placówka, w której zajęcia dla dzieci i młodzieży odbywają się normalnie - tak, jakby koronawirus i pandemia nigdy nie istniały

W CWU ćwiczą, grają i śpiewają

Dzieci nie chodzą do szkół, zamknięte są domy kultury, kluby fitness, siłownie. A jednak istnieją instytucje, którym pandemia nie przeszkodziła we względnie normalnym działaniu. Zespół Pałaców Pozalekcyjnych-Centrum Wspierania Uzdolnień w Jeleniej Górze funkcjonuje bez większych zakłóceń. Dzieci i młodzież z różnych szkół przychodzą na zajęcia artystyczne, muzyczne i sportowe jak gdyby nigdy nic. Rozwijają się w wybranych dziedzinach pod okiem instruktorów i wychowawców, udzielają towarzysko, realizują swoje zainteresowania.

Przypomnijmy, że Centrum Wspierania Uzdolnień powstało we wrześniu tego roku, w wyniku połączenia MOS i MDK. Teraz, pod jedną dyрекcją, organizowane są dodatkowe zajęcia artystyczne i sportowe. Odbiorcami tej oferty są młodzi ludzie z jeleniogórskich szkół podstawowych i średnich, ci sami, którzy ze względu na pandemię są zdani na wirtualne nauczanie w swoich placówkach i przed którymi zamknięto domy kultury (czasem prowadzone są zajęcia z wykorzystaniem internetu).

Jak to możliwe? - Przepisy po prostu umożliwiają prowadzenie takich zajęć, nawet w czasie pandemii. Na zajęciach w ZPP-CWU grupki są

mało liczne, co ułatwia przestrzeganie wszelkich zaleceń związanych z zagrożeniem koronawirusem. Przepisy pozwalają na spotkania w niewielkich grupach także w szkole, przeprowadzanie różnych konkursów - mówi Paweł Domagała, naczelnik Wydziału Finansowania i Zarządzania Oświatą w Departamencie Edukacji UM Jelenia Góra. Przypnie przy tym, że jeśli chodzi o funkcjonowanie Centrum w czasie pandemii, nietrudno doszukać się braku konsekwencji w porównaniu z innymi instytucjami dla młodzieży, ale to już „sprawa tworzących prawo”.

- Działamy zgodnie z literą prawa. Konsultowałem się w tej sprawie z kuratorium. Prowadzimy zajęcia pozalekcyjne, dobrowolne. Zajęć pozalekcyjnych ministerstwo nie zamknęło, tego typu placówek nie ujęto w obostrzeniach - wyjaśnia Ireneusz Taraszkiewicz, dyrektor ZPP Centrum Wspierania Uzdolnień. Podkreśla przy tym, że aby zajęcia w czasie pandemii mogły się normalnie odbywać, muszą na nie wyrazić zgodę i prowadzący nauczyciele, i rodzice uczestników (wypełniają specjalną deklarację). Frekwencja na zajęciach organizowanych w Centrum jest nieco mniejsza niż zwykle (bywa 5 do 10 osób), bo część rodziców obawia się jednak zagrożenia epidemicznego. Jak podkreśla dyrektor Taraszkiewicz, tym łatwiej w tej



sytuacji zachować bezpieczny dystans między uczestnikami zajęć. W jego opinii funkcjonowanie zajęć w ramach ZPP-CWU można porównać do prowadzonych rozgrywek sportowych, które są dopuszczone nawet w czasie pandemii (tyle, że bez publiczności). Zagrożenie na zajęciach wcale nie jest większe.

W innych jeleniogórskich placówkach kultury, jak np. DK Muflon czy JCK, dzieci na zajęcia rozwijające zainteresowania nie chodzą z powodu zagrożenia pandemicznego. - Mamy wyraźne instrukcje, jesteśmy za-

mknięci - mówi Jarosław Gromadzki, dyrektor Jeleniogórskiego Centrum Kultury.

Ustawodawca bardzo rygorystycznie opisał ograniczenia dotyczące placówek sportu i kultury, ale zarządzający, zwłaszcza ci, którzy świadczą usługi komercyjne, wciąż znajdują sposoby, aby ominąć zakazy i nakazy. Robią to na ogół nie po to, żeby zagrać władzy na nosie, ale po prostu walczą o przetrwanie. I tak niektórzy organizują np. zajęcia plastyczne dla dzieci, bo odbywa się to w ramach przygotowywania wydarzenia artystyczne-

go, jakim będzie wystawa ich prac. Wszystko dlatego, że wydarzenie artystyczne nie zostało w stosownych przepisach jasno zdefiniowane. Można więc podciągnąć nie tylko premierę teatralną, koncert w filharmonii, ale też zupełnie amatorskie działania. Gdzie indziej na basen regularnie przychodzą miłośnicy pływania, którzy nagle podjęli decyzję o udziale w zawodach pływackich i właśnie szlifują formę. Do konkursów przygotowują się też członkowie niektórych prywatnych klubów tanecznych.

(sad)

KARP ZDROWY z Natury



WWW.POLSKIKARP.COM

ZAPRASZAMY

Stawy Podgórzyskie S.C
ul. Stawy Podgórzyskie 1,
58-562 Podgórzyn
tel. 537 787 350
e-mail:
stawy.podgorzynskie@gmail.com

Premiera teatralna w sieci, zwiedzanie muzeum na dworze

Większość wydarzeń kulturalnych nadal toczy się w sieci. Teatr im. Cypriana Kamila Norwida w Jeleniej Górze przygotowuje właśnie online premierę sztuki „Ślub” Gombrowicza - fikcja czy rzeczywistość? Także w sieci oglądać można projekcje ArteKino Festiwal. Są jednak placówki, które otwierają się dla zwiedzających i zapraszają na wystawy na świeżym powietrzu. Tak jak Muzeum Karkonoskie w Jeleniej Górze. Można nie tylko oglądać, ale także spróbować swoich sił w pisaniu. Namawia do tego Książnica Karkonoska.

Próba przed premierowym spektaklem Teatru Norwida.



Premiera spektaklu „Ślub” Gombrowicza - fikcja czy rzeczywistość? zaplanowana jest na 20 grudnia. Będzie można obejrzeć go o godz. 19.00 na Facebooku teatru.

Nowe spojrzenie na „Ślub” Witolda Gombrowicza

„Ślub” bez teatru jest jak ryba bez wody - tak, bo to nie tylko dramat pisany dla teatru, ale przynajmniej w zamierzeniu swoim, to sama wyzwala się teatralność istnienia - to zdanie z Dzienników Gombrowicza jest motywem przewodnim dla realizatorów przedstawienia.

Jak piszą, Henryk w ich ujęciu jest reżyserem miejsca, w najbardziej teatralnym ujęciu. Retrospekcje i flashbacki z przeszłości Henryka są spójnym konstrukcyjnym, którego naczelnym zadaniem jest próba rozdzielenia racjonalnego od irracjonalnego. Sztukę reżyseruje Karolina Szczypek, reżyserem filmu jest Wojciech Jastrzębski, za dramaturgię odpowiada Andrzej Błazewicz. Twórcy wyjaśniają, że nie potrzebują zamykać Henryka w wąskim tropie interpretacyjnym, jak to widzimy w innych przedstawieniach. Henryk marzy o bezpośredniości, o świecie, w którym panują jasne zasady i doskonałe zrozumienie, ale jednocześnie wie, że to niemożliwe. Bo świat jest światem, w którym wszystko zostało Przeinacone. Wykrecone. Zrujnowane. Wypaczone. Jest to świat po ontologicznej katastrofie. Świat sprzed upadku jest światem niezapóźnionych relacji, które określają wszystko, co jest, i to, w jaki sposób jest - opisują przedstawienie realizatorzy sztuki w jeleniogórskim teatrze.

Na wystawy Muzeum Karkonoskiego na powietrzu

Jeleniogórskie Muzeum Karkonoskie jest nieczynne, jak inne placówki kultury, ale to nie znaczy, że nie ma co zwiedzać. Placówka otworzyła swoje plenerowe ekspozycje. Można zatem połączyć wizytę w muzeum ze spacerem. Na zwiedzających czekają

zamkowe dziedzińce zamku w Bolkowie. Wieża dziobowa oraz sale wystawowe pozostają niedostępne z uwagi na sytuację epidemiczną. W związku z tym ceny wstępu na teren zamku są niższe. Bilet normalny kosztuje 8 zł, bilet ulgowy 4 zł.

Można także wybrać się na wystawę plenerową Muzeum Historii i Militariów przy ul. Sudeckiej w Jeleniej Górze. Zgromadzony tutaj sprzęt (broń ciężka, używana po 1945 r. przez Wojsko Polskie) to największa na Dolnym Śląsku taka ekspozycja. Zobaczyć można między innymi: czołg T-34-85, wyrzutnię haubiczną, stacje radiolokacyjne, haubicę 122 mm, armatę przeciwpancerną, działko bezodrzutowe, artylerię przeciwlotniczą różnych kalibrów, miny i inne eksponaty związane z wojskiem. Bilet normalny kosztuje 12 zł, ulgowy 6 zł.

Filmy za darmo na ArteKino Festiwal

W internecie trwa ciekawy festiwal filmowy. Do 31 grudnia, za darmo, w ramach 5. edycji ArteKino Festival można obejrzeć bezpłatnie, w polskiej wersji językowej, dziewięć uznanych filmów fabularnych i dokumentalnych, pokazywanych na międzynarodowych festiwalach filmowych, m.in. na Berlinale, w Wenecji, Rotterdamie, Toronto czy Locarno. Cyfrowy przegląd kina europejskiego dostępny jest na stronie www.artekinofestival.com. Widzowie mogą zdecydować, który spośród obrazów młodych europejskich reżyserów i reżyselek zdobędzie nagrodę publiczności - ArteKino Audience Award. Filmy pokazywane w ramach ArteKino Festival dostępne są w 45 krajach, bezpłatnie, online, w 10 wersjach językowych: francuskiej, niemieckiej, angielskiej, hiszpańskiej, holenderskiej, polskiej, włoskiej, portugalskiej, rumuńskiej i węgierskiej.

Wydarzenie służy promocji europejskich filmów poprzez udostępnianie ich szerokiej publiczności, szczególnie tych obrazów, które mogłyby zostać pominięte w tradycyjnej dystrybucji kinowej, pomimo odniesienia sukcesów na międzynarodowych festiwalach.

Celem festiwalu jest również nawiązywanie współpracy z instytucjami filmowymi, niezależnymi kinami, mediami oraz innymi organizacjami, które angażują się w promowanie rodzimych filmów w Europie. ArteKino Festiwal to inicjatywa ARTE oraz Festiwalu Scope.

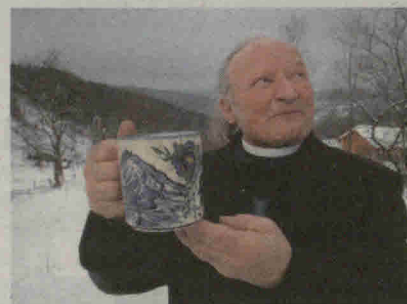
Spisz wspomnienia swoje lub rodziny

Skoro nie możemy pójść do kina czy do teatru, skorzystajmy z propozycji Książnicy Karkonoskiej i spróbujmy swoich sił w pisaniu. Książnica zaprasza do udziału w 3. edycji konkursu literackiego na pamiętniki, dzienniki, wspomnienia. Zachęcamy do spisania, utrwalenia faktów, emocji, które wiążą się z wydarzeniami historii najnowszej naszego miasta i regionu, a miały miejsce w najbliższym środowisku: w rodzinie, w życiu przyjaciół, sąsiadów czy znajomych. Liczymy na to, że prace konkursowe przyczynią się do zachowania pamięci, wzbogacenia wiedzy o historii regionu, miasta - piszą organizatorzy.

Konkurs skierowany jest do wszystkich, którzy ukończyli 18 lat. Przewiduje się możliwość publikacji wspomnień w Jeleniogórskiej Bibliotece Cyfrowej. Dla uczestników przewidziane są atrakcyjne nagrody.

ALKA

OKIEM KUBKA



Napisane, zaplanowane...
Wybrał dla nich już nawet okładki...
Marzeniem ks. Kubką było
wydawać je na bieżąco...



W rocznicę śmierci

ks. Mariana Matuli ukazał się kolejny tomik

FELIETONY 2017

Dostępny w ograniczonym nakładzie,
sprzedawany w dotychczasowej cenie 8 zł

Zapraszamy do Księgarni Wydawnictwa AD REM
przy al. Wojska Polskiego 91 w Jeleniej Górze
oraz do sklepu internetowego na stronie

www.adrem.jgora.pl

TELEWIDZ

9 GRUDNIA
ŚRODA

TVP 1

05.15 Przysięga (314) - telenowela, Tur.
06.05 Elif (873) - serial obycz., Turcja
07.00 Transmisja mszy świętej
07.30 Rodzinny ekspres - magazyn, Pol.
08.00 Wiadomości, Pogoda - inf.
09.35 Komisarz Alex 13 (158) - serial
10.35 Ojciec Mateusz 16 (208) - serial
11.25 Kasta (39) - serial parodok., Polska
12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda
12.35 Rok w ogrodzie extra - magazyn
12.50 Sekretne życie krów (2-ost.) - film dokumentalny, Niemcy 2019
14.00 Elif (874) - serial obycz., Turcja
15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm!
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16.05 Przysięga (315) - telenowela, Tur.
17.00 Teleexpress - program inf.
17.15 Jaka to melodia?
17.55 Klan (3713) - telenowela, Polska

SPORT

20.55
Piłka nożna: Liga Mistrzów

18.20 Kasta (40) - serial parodok., Polska
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!
19.25 Leśniczówka (301) - telen., Polska
20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów
23.10 Tu jest Polska. Nie ma wolności bez Solidarności - film dok., Polska
00.25 Ludzie i bogowie (13-ost.) - serial
01.25 Śmiertelne wyzwanie - thriller, USA 2017, reż. Colin Theys

TVP 2

05.20 Cafe piosenka - magazyn, Polska
05.50 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (170) - serial
06.50 Pozyteczni.pl - magazyn
07.20 Familiada - teleturniej
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.25 Rodzinka.pl (14) - serial kom., Pol.
11.55 Barwy szczęścia (2342) - serial
12.30 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
13.15 Kozacka miłość (7/270) - serial
14.05 Va banque - teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (277) - serial, Polska
15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (179) - serial
16.00 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
16.35 Familiada - teleturniej
17.10 Wzrost miłości (448) - telen., Tur.
18.00 Panorama - program informacyjny
18.20 Va banque - teleturniej, Polska
18.45 Kozacka miłość (8/270) - serial
19.30 Barwy szczęścia (2342) - serial

KOMEDIA

22.30
Za jakie grzechy

20.05 Barwy szczęścia (2343) - serial
20.35 Kulisy serialu „Na dobre i na złe” i „Na sygnale” - cykl felietonów
20.50 Na dobre i na złe (791) - serial
21.50 Na sygnale (282) - serial, Polska
22.30 Za jakie grzechy - komedia romantyczna, Kanada/USA 2009
00.15 Terror w podziemiach (4/8)
01.15 Bunt w modzie - film dok., Fr. 2018
02.20 Miasto skarbów (11/13) - serial

POLSAT

05.00 Disco Gramy - muz., Polska 2020
05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
08.40 Malanowski i partnerzy (797)
09.10 Malanowski i partnerzy (798)
09.40 Sekrety rodziny (24) - serial, Pol.
10.40 Dlaczego ja? (1026) - serial, Pol.
11.40 Gliniarze (345) - serial, Polska
12.40 Dzień, który zmienił moje życie (72) - serial parodok., Polska
13.40 Trudne sprawy (903) - serial, Pol.
14.40 Dlaczego ja? (909) - serial, Polska
15.50 Wydarzenia - program inf.
16.10 Pogoda - program informacyjny
16.15 Interwencja - mag. reporterów
16.30 Na ratunek 112 (371) - serial, Pol.
17.00 Gliniarze (422) - serial, Polska
18.00 Pierwsza miłość (3129) - serial
18.50 Wydarzenia - program inf.
19.20 Gość „Wydarzeń” - public.
19.45 Sport, Pogoda

KOMEDIA

20.05
Faceci w czerni 2

20.05 Faceci w czerni 2 - komedia SE USA 2002, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Tommy Lee Jones, Will Smith, Rip Torn, Lara Flynn Boyle
22.00 Spadaj, tato - komedia, USA 2012, reż. Sean Anders, wyk. Adam Sandler, Andy Samberg, Leighton Meester
00.20 Śniety Mikołaj 2 - komedia, USA 2002, reż. Michael Lembeck
02.50 Tajemnice losu - program rozr.

TVN

05.25 Uwaga! - magazyn reporterów
05.45 Mango - telezakupy
07.00 Kuchenne rewolucje - rozr.
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.30 Doradca smaku: Sałatka z ośmiornicy i melona - magazyn
11.40 Ukryta prawda (880) - serial, Pol.
12.40 Rozwód. Walka o wszystko (33)
13.40 Złodzieje - program rozr., Pol. 2019
14.25 Detektywi (749): Nienawidzę Anki
15.00 Kuchenne rewolucje: Gdańsk, Pod Przykrywką - rozr., Polska 2019
16.00 Szpital (1007) - serial, Polska
17.00 Rozwód. Walka o wszystko (34)
18.00 Ukryta prawda (881) - serial, Pol.
19.00 Fakty - program informacyjny
19.25 Uwaga! Koronawirus inf.
19.35 Sport, Pogoda
19.50 Raport smogowy - program inf.
19.55 Uwaga! - magazyn reporterów
20.10 Doradca smaku - magazyn, 2020

SENSACYJNY

21.35
Miami Vice

20.15 Na Wspólnej (3138) - serial, Polska
20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019
21.35 Miami Vice - film sensacyjny, USA/ Niemcy/Paragwaj/Urugwaj 2006, reż. Michael Mann
00.15 Tylko mnie kochaj - komedia romantyczna, Polska 2006
02.25 Superwizjer - mag. reporterów
03.00 Uwaga! - magazyn reporterów
03.20 NOC Magii

TV 4

06.00 Strażnik Teksasu (117, 118) - serial
08.00 Nasz nowy dom - reality show
09.00 Sędzia Judy - reality show
10.25 Nowe sekrety sąsiadów (9)
10.55 Nowe sekrety sąsiadów (11): Swatka - serial parodok., Polska
11.25 Pamiętniki z wakacji (24) - serial
12.25 Święty (27) - serial kom., Polska
12.55 Wzór (70) - serial kryminalny, USA
13.55 Kobra - oddział specjalny (16)
14.55 STOP Drogówka - magazyn, Polska
15.55 Kobra - oddział specjalny (1): Piekielna przejażdżka - serial
17.00 Nowe sekrety sąsiadów (14): Polski kochanek - serial, Polska
17.30 Nowe sekrety sąsiadów (15): Nieobecny ojciec - serial, Polska
18.00 Policjantki i Policjanci (662)
19.00 Policjantki i Policjanci (663)
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (396) - serial krym., Polska

SENSACYJNY

21.05
Wykonać wyrok

21.05 Wykonać wyrok - film sensacyjny, Kanada/USA 1990
23.00 Ryzykanci - reality show, USA 2017
00.00 Ryzykanci - reality show, USA 2017
01.00 STOP Drogówka - magazyn, Polska
02.05 Interwencja - mag. reporterów
02.25 Disco Polo Life - muz., Polska
03.25 Top 10 - lista przebojów - muz.
04.25 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TVN SIEDEM

05.00 Mango - telezakupy
06.35 Kamil Stoch. Moja historia (3/5)
07.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (565) - serial fab-dok., Polska
08.05 Ukryta prawda (780) - serial, Pol.
09.05 Ukryta prawda (781) - serial, Pol.
10.05 Ukryta prawda (782) - serial, Pol.
11.05 Ten moment (2/20) - serial, Pol.
11.35 Szpital (608) - serial parodok., Pol.
12.35 Sąd rodzinny (42/52) - serial, Pol.
13.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (566) - serial fab-dok., Polska
14.35 Ukryta prawda (761) - serial, Pol.
15.35 Brzydula 2 (47/62) - serial, Polska
16.10 Szkoła (477) - serial parodok., Pol.
17.10 19+ (346) - serial parodok., Polska
17.45 Zakochani po uszy 4 (255)
18.15 Idealna niania 4 - reality show
19.00 Ten moment (3/20) - serial, Pol.
19.30 Zakochani po uszy 4 (256)
20.00 Brzydula 2 (48/62) - serial, Polska

DRAMAT

20.30
Żółtodzioby

20.30 Żółtodzioby - dramat wojenny, USA 2017, reż. Alexandre Moors, wyk. Alden Ehrenreich, Tye Sheridan, Jack Huston, Jennifer Aniston
22.35 Grzesznica (1, 2/8) - serial, USA
00.40 Niezapomniany - thriller, USA 2017, reż. Denise Di Novi, wyk. Katherine Heigl, Rosario Dawson, Geoff Stults
02.50 NOC Magii
04.55 Zakończenie programu

TV PULS

06.00 Nash Bridges (37) 07.00 Rodzinny interes 2 (76): Nawiedzony dom 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (263) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (47) 10.00 Kobra - oddział specjalny (3, 4): Nagroda za głowę Kim Krüger: Zaćmienie 12.00 Zakładniczka duchów 2 (37, 38) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (48, 49) 16.00 Rodzinny interes 2 (77, 78) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (263, 264) 20.00 Porwany - film sensacyjny, USA 2017 21.55 Ucieczka z piekła - thriller, USA/Tajlandia 2015 00.00 Zły Mikołaj - komedia, USA/Niem. 2003 02.00 Zobacz to! Dyżur 3 (38, 39) 03.00 Taki jest świat 5 03.50 Wojciech Ciejrowski. Boso - Karabie (1) 04.20 Przypadki Cezarego P. (3) 05.00 Nash Bridges (37)

PULS 2

07.10 Reksio (13, 14) 07.45 Smerfy (196, 197) 08.40 Podzamcze (6, 7) 09.35 Blaze i megamaszynny 3 (15) 09.55 Marta mówi 2 (3) 10.30 Baranek Shaun (77, 78, 79, 80) 11.00 Tomek i przyjaciele. Wielki Świat! Wielkie przygody! 22 (3, 4) 11.35 Bing (40) 11.45 Chip i Dale (55, 56) 12.45 Blaze i megamaszynny 3 (16) 13.15 Alvin!!! I wiewiórki 4 (44, 45, 48, 49) 14.10 Mustang: Duch Wolności (21, 22) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (25, 26) 15.55 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata (17) 16.20 Pingwiny z Madagaskaru 3 (6, 9, 10) 16.50 Alvin!!! I wiewiórki 4 (50, 51) 18.15 Psi Patrol 5 (8, 9, 10, 11) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (356, 357) 22.00 FBI (9, 10) 23.50 Wstydlive choroby 6 (1)

STOPKŁATKA TV

06.05 Scena śmiechu 07.10 Złotopolscy (306, 307) 08.05 Plebania (215, 216) 09.05 Klara i wszystko jasne 3 (8) 10.10 Klara i wszystko jasne 4 (1): Harceleczy Komancze 11.15 Allo Allo (43, 44): Pióra: Lederer przy ścianie 12.20 Chicago Fire 3 (12): Zasadzka drapieżnika 13.20 Katastrofy w przestworzach (42, 167): Wybuchowe dowody: Poza pasem 15.30 Atak meteorytów - film SF, USA 2010 17.10 Chicago Fire 3 (13) 18.05 Wojny kontenerowe (10) 18.30 Wojny kontenerowe 2 (1, 2, 3) 20.00 Mała miss - komediodramat, USA 2006 22.05 Haker - komedia, Polska 2002 00.00 Głutunek - horror SE USA 1995 02.25 Porno - komedia, Pol. 1990 03.55 Miłość Kropka.pl (6) 04.55 TV okazje 05.59 Zakończenie programu

TTV HD

07.00 Ukryta prawda (9) 08.00 Dr Pyszczyła (3) 09.00 Szczęście nie zna wagi 2 (6) 09.30 Gogglebox. Przed telewizorem 8 10.30 SOS. Ekipy w akcji (1) 11.25 Kartoteka II (7) 12.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (401) 13.30 Idealna niania 8 14.20 Damy i wieśniaczki, Ukraina 6 (16) 15.30 Piła usterka 2 (4) 15.45 Express. Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Defacto 6 16.55 Król życia 4 (8) 17.45 Express. Pogoda 18.03 Raport smogowy 18.05 Druga twarz 2 19.00 Gogglebox. Przed telewizorem 4 19.45 Express. Pogoda 20.05 Kanapowcy 2 21.05 Patent na kasę 21.45 Express. Pogoda 22.00 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (18) 23.00 Usłyszcie nas! 23.35 Gogglebox. Przed telewizorem 13

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Diacono: Morderstwo (54, 55) 09.00 Galileo 10.00 Iuz przed tragedią (6) 11.00 Pek-niesz ze śmiechu 12.00 Miodowe lata (117, 105) 13.40 Święty (73) 14.15 Policjantki i Policjanci (627) 15.15 Detektywi w akcji (183) 16.15 Septagon (73) 17.15 Hawaje 5-0 (2) 18.15 Miodowe lata (118, 112): Alergia: Wspólny wróg 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (127) 22.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (128) 23.00 Śmierć na 1000 sposobów (2) 02.00 Benny Hill 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje

TVP INFO

07.00 Serwis Info 07.12 Jedziemy 07.50 Agrobiznes 07.55 Agropogoda 08.00 Jedziemy dalej 08.15 Serwis Info 08.18 Minęła ośma 09.00 Serwis Info 09.11 Minęła dziewiąta 10.00 Serwis Info, Pogoda Info 12.00 Info Raport 13.29 Serwis Info, Pogoda Info 14.59 Serwis Info 15.29 Info dzień 15.53 Pogoda Info 15.59 Info dzień 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.30 O co chodzi? 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.25 Serwis Info, Pogoda Info 21.50 W tle wizji 22.25 Serwis Info 22.30 W tle wizji extra 23.00 INFO wieczór 23.30 W akcji 23.55 Serwis Info

FOKUS TV

06.00 Wehikuł czasu 06.15 Redakcja: Dział Śledczy (14) 07.15 Wehikuł czasu 07.20 Pod lupą 07.45 Fabryka jedzenia (11) 08.15 Misja skarb 09.00 Polowanie na Hitlera (2) 10.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (7) 10.55 Drwale 11.50 Starożytni kosmici (6) 12.45 Niezwykłe szkoły (1) 13.45 Wojny magazynowe 15.20 Kryptonim szef (15, 1) 17.00 Premiera: Drwale 17.50 Starożytni kosmici (6, 7) 19.45 Gwiazdy lombardu 20.55 Premiera: Gwiazdy lombardu 21.50 Rolnicy. Podłaskie (5) 22.45 Premiera: Polowanie na Hitlera (3) 23.45 Jak wykończyć świat na 10 sposobów (6) 00.50 Wielka historia (9) 01.25 Misja skarb 02.25 OSP: Na ratunek! 3 (6) 03.20 Łowcy cieni. Pod presją (2, 3) 05.00 Redakcja (8)

TVP 3

11.35 Wiadomości rolnicze 12.15 Co niesie dzień 12.30 Rodzinny ekspres 13.00 Spotkania w świecie czysty 13.35 Agrobiznes 13.50 Agropogoda 14.00 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Miłosne potyczki (23) 16.05 Telekurier 16.30 Kryminalna siódemka 16.45 Dziennik regionów 17.00 Twój wybór 17.30 Program lokalny 20.00 Kasta (40) 20.30 Relekiacje adwentowe 21.00 Historia jednego krzyża 21.20 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii 21.30 Program lokalny 21.50 Studio LOTTO 22.00 Dziennik regionów 22.20 Echa dnia 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.00 Całkiem niezła historia 23.20 Muzyka, taniec, zabawa - koncert: Pol. 2020

TVP POLONIA

12.15 Co niesie dzień 12.30 Ranczo (8) 13.25 Przysławek Zazłazie 13.45 Iwarze Solidarności 14.00 Giganci historii 14.45 Kasta (5) 15.15 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 15.45 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat 16.15 Przygody Dordo 16.30 Nela Mala Reporterka 16.50 Złub Pompik (11) 17.00 Rodzinka.pl (251) 17.30 Dziennik regionów 17.50 Gra słów. Krzyżówka 18.20 Studio lwów 18.40 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 (8) 18.50 Barwy szczęścia (2299) 19.20 Kierunek Zachód 19.40 Alert Covid 20.00 Polonia 24. Pogoda 20.35 Sport 20.45 Ranczo (8) 21.40 Determinator (2) 22.30 Kasta (6) 23.00 Przemysł - złamane marzenia - film dok., Polska 2019 00.00 Focus on Poland

TVP ROZRYWKA

06.05 Zakochaj się w Polsce 06.35 Okrasa łamie przepisy 07.05 Makłowicz w podróży 07.40 Familiada 08.10 Gra słów. Krzyżówka 08.40 Kolo fortuny 09.15 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat 09.50 Taka to robota. czyli kabaretowy przegląd zawodów 10.55 Va banque 11.25 Muzeum Polskiej Piosenki 11.35 Familiada 12.15 Postaw na milion 13.15 Życie to kabaret 15.20 Kabaretowa mapa Polski 18.25 Okrasa łamie przepisy 18.55 Makłowicz w podróży 19.30 Gra słów. Krzyżówka 19.55 Va banque 20.35 Postaw na milion 21.35 Latający Klub 2, czyli wieczór kabaretowy 22.35 Rolnik szuka żony 7 (11) 23.35 Szansa na sukces. Opole 2021 00.35 Kolo fortuny 01.20 Anything Goes. Ale jazda!

ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 IV Okazje 07.30 Pierwsza miłość (319, 320) 08.00 Doktor Martin (1, 2) 11.00 Na ratunek 112 (95, 96) 12.00 Ewa gotuje 12.30 Zawodowiec amator 13.00 Niezwykłe historie 13.30 Zamelowani (5) 14.00 Sekrety rodziny (19, 50) 16.00 Świat według Kiepskich (342, 343) 17.00 Na ratunek 112 (242, 243) 18.00 Doktor Martin 5 (7, 8) 20.00 Sekrety rodziny (47, 48) 22.00 Świat według Kiepskich (61, 62) 23.00 Lapańska odyseja - komedia, Finlandia/Islandia/Szwecja 2010, reż. Dome Karukoski, wyk. Pamela Tola, Jussi Vatanen 01.05 IV Okazje 01.30 Wyspa kurkurydy - dramat, Gruzja/Niem./Francja/Czechy/Węgry 2014 03.35 Na ratunek 112 (243) 04.00 Disco Gramy 05.00 Disco Gramy

POLSAT SPORT NEWS

06.00 Sporty motorowe: Monster Jam 07.00 Sport flesz 07.07 KOTV Weekly 08.00 Sport flesz - program inf. 08.07 Magazyn koszykarski - mag. sportowy, Pol. 09.00 Sport flesz - program inf. 09.07 Boks z archiwum - mag. bokserski 10.00 Sport flesz - program inf. 10.07 Boks z archiwum - mag. bokserski 11.00 Sport flesz - program inf. 11.07 ATP World Tour Uncovered - mag. tenisowy 12.00 Sport flesz - program inf. 12.07 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 13.00 Białostok: Zawody PS w Hochofilzen 15.30 Sporty walki: KSW 17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Cuprum Lubin - Asseco Resovia Rzeszów 20.00 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 22.30 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga 01.00 Sporty walki: FEN

EUROSPORT 1

06.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Santa Caterina Valfurva 08.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Santa Caterina Valfurva 08.30 Snooker: Turniej Scottish Open 10.30 Skoki narciarskie: Zawody PS w Niżnym lagle 11.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Santa Caterina Valfurva 12.15 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Santa Caterina Valfurva 13.00 Snooker: Turniej Scottish Open 13.45 Snooker: Turniej Scottish Open 18.40 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów 20.30 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów 20.45 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów 22.30 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów 22.45 Wiadomości 22.50 Snooker: Turniej Scottish Open - 3. dzień 00.00 Wiadomości 00.05 Białostok: Zawody PS w Kontiolahti

TVP SPORT

05.30 Sportowy wieczór 06.10 Piłka nożna: Liga Narodów 08.20 Snooker: Champion of Champions - mecz półfinałowy: Neil Robertson - Mark Selby 11.00 Megafights - walki siłowe 13.25 Boks: Walka o pasy WBC, World i IBF World w Arlington - waga półśrednia: Errol Spence Jr. - Danny Garcia 14.25 Pełnosprawni 14.50 Skoki narciarskie: MS w lotach w Oberstdorfe - podsumowanie 15.55 Retro TVP Sport 18.00 Piłka nożna: Liga Europy - mecz: St. Benfika - Lech Poznań 20.05 Piłka nożna: Liga Mistrzów - studio 21.05 Wspinaczka: ME - Moskwa 2020 - finał kombinacji kobiet 21.45 Piłka nożna: Liga Mistrzów - studio 22.10 Wspinaczka: ME - Moskwa 2020 - finał kombinacji mężczyzn 22.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów - skróty meczów 01.10 Boks

POLSAT SPORT

06.00 Boks 08.30 Piłka nożna: FORTUNA I liga 11.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Asseco Resovia Rzeszów - GKS Katowice 13.30 Piłka nożna: FORTUNA I liga - mecz: Radomsk - Arka Gdynia 15.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - mecz: PGE Skra Bełchatów - Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - studio 18.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - mecz: Lindemans Aalst - PGE Skra Bełchatów 20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - studio 20.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - mecz: Fenerbahce HDI Stambul - Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 22.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - studio 23.00 Piłka nożna: Liga włoska - mecz: Juventus FC - Torino FC 01.00 Sporty walki

TVP KULTURA

07.00 Wszystkie stworzenia duże i małe 7 (6) 08.05 Informacje kulturalne 08.35 Nie dźwiała z... 09.25 Kawił na drodze - dramat, Słowacja/Pol./Czechy/Słowenia 2018 11.00 Najważniejszy dzień życia (4) 12.10 Najważniejszy dzień życia (5) 13.30 Księga przeżyczeń 14.00 Kłódnę po sztukę 14.10 Tamte lata, tamte dni 14.40 Ballada o kochance - film dok., Pol./Niem. 2003 15.45 Pora umierać - dramat, Pol. 2007 17.35 Co dalej? 18.00 Urodzeni artyści 18.30 Informacje kulturalne 19.00 Saga rodu Forsyteów (11) 20.00 Błiskość - dramat, Rosja 2017 22.15 Antropocen: Epoka człowieka - film dok., Kanada 2018 23.50 Co dalej? 00.15 Jazz Dzień dziniec Kultury NCK: Mistrzowie yassu - koncert, Pol. 2020 01.25 Informacje kulturalne 01.50 Magiczne noce - komediod.

TVP HISTORIA

10.25 Węgrzy w Warszawie - film dok., Pol. 2020 11.25 Ex Libris 11.55 Stawka większa niż życie (8) 12.55 Kuchnia Żydów polskich 13.30 Olo człowiek - rzecz o Henryku Sławiku i Józefie Antallu - film dok., Pol. 2019 14.40 Spór o historię 15.25 Pacyfik w ogniu (2) - film dok., Niem. 2015 16.25 Rodziny Wykłych mają głos 16.50 Przeczytaj mi tę historię 17.00 Flesz historii 17.25 Historia Polski: Grudzień 70. Interesy władzy - film dokumentalny, Polska 2010 18.30 Polska Kronika Filmowa 18.45 Kariera Nikodema Dymy (7-ost.) 19.55 Wojna w eterze 20.05 Amerykańskie dynastie. Klan Kennedych (6-ost.) 21.00 Tajna broń Japonii - film dok., Wlk. Brytania 2009 22.00 Z widokiem na Wawel 22.35 Hubal - film woj., Pol. 1973 00.55 Sensacje XX wieku

**10 GRUDNIA
CZWARTEK**

TVP 1

05.15 Przysięga (315) - telenowela, Tur.
06.05 Elif (874) - serial obycz., Turcja
07.00 Transmisja mszy świętej
07.30 Coś dla ciebie - magazyn
08.00 Wiadomości, Pogoda - inf.
08.15 Kwadrans polityczny - public.
08.35 Ranczo (4) - serial obycz., Polska
09.35 Komisarz Alex 13 (159) - serial
10.35 Dzieci Mateusza 16 (209) - serial
11.25 Kasta (40) - serial paradok., Polska
12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy
12.55 Wielkie koty (1/2) - serial
14.00 Elif (875) - serial obycz., Turcja
15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm!
15.35 Gra słów: Krzyżówka - teleturniej
16.05 Przysięga (316) - telenowela, Tur.
17.00 Teleexpress - program inf.
17.15 Jaka to melodia?
17.55 Klan (3714) - telenowela, Polska
18.20 Kasta (41) - serial paradok., Polska

SERIAL



20.55
Dzieci Mateusza 24 (316)

18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!
20.30 Leśniczówka (302) - telen., Polska
20.55 Dzieci Mateusza 24 (316) - serial
21.40 Sprawa dla reportera - magazyn
22.30 Magazyn śledczy Anity Gargas
23.05 Motel Polska - reality show
23.35 Magazyn kryminalny 997
00.25 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat - talk-show

TV PULS

06.00 Nash Bridges (38): Snajper
07.00 Rodziny interes 2 (77): Rocznicą śmierci
08.00 Lombard: Życie pod zastaw 6 (264)
09.00 Lombard: Życie pod zastaw 2 (48)
10.00 Kobra - oddział specjalny (4, 5): Zamienienie: Porwany i zaginiony 12.00 Zakładniczka duchów 2 (38, 39) 14.00 Lombard: Życie pod zastaw 2 (48, 50) 16.00 Rodziny interes 2 (78, 79): Fatalne zauroczenie: Moje dziecko 18.00 Lombard: Życie pod zastaw 6 (264, 265) 20.00 Firmowa Gwiazdka - komedia, USA 2016 22.05 Zły Mikołaj 2 - komedia, USA 2016 00.00 Cicha noc - komedia, USA 2015 02.00 Zobacz tot: Z archiwum policji (1) 02.40 Taki jest świat 5 03.20 Wojciech Ciejrowski, Boso - Karabim (2, 3) 05.00 Nash Bridges (38): Snajper

TVP INFO

08.15 Serwis Info 08.18 Minęła ósma
09.00 Serwis Info 09.11 Minęła dziewiąta
10.00 Serwis Info, Pogoda Info 12.00 Info Report 13.29 Serwis Info, Pogoda Info 14.59 Serwis Info 15.29 Info dzień 15.53 Pogoda Info 15.59 Info dzień 16.45 Koronawirus. Szpital 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.30 O co chodzi? 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi 19.15 Historia i mszy św. w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej 19.40 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.25 Serwis Info, Pogoda Info 21.50 W tyle wizji 22.25 Serwis Info 22.30 W tyle wizji extra 23.00 INFO wieczór 23.30 W akcji 23.55 Serwis Info

POLSAT SPORT NEWS

06.00 KOTV Classics 07.00 Sport fiesz 07.07 KOTV Weekly 08.00 Sport fiesz 08.07 Piłka nożna z archiwum 09.00 Sport fiesz 09.07 Atleci - mag. 10.00 Sport fiesz - program inf. 10.07 Magazyn koszykarski - mag. sportowy 10.10 Sport fiesz - program inf. 11.07 ATP World Tour Uncovered - mag. tenisowy 12.00 Sport fiesz - program inf. 12.07 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 13.00 Białon: Zawody PS w Hochfilzen 15.30 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 17.30 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga - mecz: Zastal Enna BC Zielona Góra - Trefl Sopot 20.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga 23.00 Koszykówka mężczyzn: Turkish Airlines Euro-liga - mecz: Real Madryt - Zenit Sankt Petersburg 01.00 Sporty walki: FEN

TVP 2

04.50 Cafe piosenka - mag., Polska 2020
05.50 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (171) - serial
06.45 Operacja zdrowie! - magazyn
07.20 Familiada - teleturniej
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.25 Rodzinka.pl (15) - serial kom., Pol.
11.55 Barwy szczęścia (2343) - serial
12.30 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
13.15 Kozacka miłość (8/270) - serial
14.05 Va banque - teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (278) - serial, Polska
15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (180) - serial
16.00 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
16.35 Familiada - teleturniej
17.10 Wieźień miłości (449) - telen., Tur.
18.00 Panorama - program informacyjny
18.20 Va banque - teleturniej, Polska
18.50 Piłka nożna: Liga Europy - mecz: Lech Poznań - Rangers FC

SPORT



18.50
Piłka nożna: Liga Europy

21.00 Serena - dramat obyczajowy, USA/Francja/Czechy 2014
23.00 Millennium: Dziewczyna, która igrała z ogniem - dramat kryminalny, Dania/Niemcy/Szwecja 2009
01.15 Za jakie grzechy - komedia romantyczna, Kanada/USA 2009
03.05 Bez tożsamości 2 (4) - serial
03.45 Art Noc
04.30 Zakończenie programu

PULS 2

07.10 Rekisio (15, 16) 07.45 Smerfy (197, 198) 08.40 Podziemi (7, 8) 09.35 Blaze i megamaszyny 3 (16) 09.55 Marta mówi 2 (4) 10.30 Baranek Shaun (81, 82, 83, 84) 11.00 Tomek i przyjaciele: Wielki świat Wielkie przygody! 22 (4, 5) 11.35 Bing (41) 11.45 Chip i Dale (56, 57) 12.45 Blaze i megamaszyny 3 (17) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 4 (48, 49, 1, 2) 14.10 Mustang: Duch Wojownicy (22, 23) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (26, 27) 15.55 Jeżdźcy smoków: Na końcu świata (18) 16.20 Piragwiny z Madagaskaru 3 (7, 11, 12) 17.45 Alvin!!! i wiewiórki 4 (3, 4) 18.15 Psi Patrol 5 (10, 11, 12, 13) 20.00 Lombard: Życie pod zastaw 7 (358, 359) 22.00 FBI (11, 12) 23.50 Wstydliwe choroby 6 (2)

FOKUS TV

06.00 Wehikuł czasu 06.15 Redakcja: Dziat Śledczy (15) 07.15 Wehikuł czasu 07.20 Pod lupą 07.45 Fabryka jedzenia (12) 08.15 Misja skarb 09.00 Polowanie na Hitlera (3) 10.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (8) 10.55 Drwale 11.50 Starożytni kosmici (7) 12.45 Niezwykłe szkoły (2) 13.45 Wojny magazynowe 15.20 Kryptoniom szel (2, 3) 17.00 Premiera: Drwale 17.50 Starożytni kosmici (7, 8) 19.45 Gwiazdy lombardu 21.50 Rolnicy: Podlasie (6) 22.45 Premiera: Polowanie na Hitlera (4) 23.45 Jak wykończyć świat na 10 sposobów (7) 00.50 Wielka historia (10) 01.25 Misja skarb 02.20 OSR: Na ratunek! 3 (7) 03.20 Łowcy ciepie: Pod presją (4, 5) 05.00 Redakcja: Dziat Śledczy (1)

EUROSPORT 1

06.00 Skoki narciarskie: Zawody PS w Niżnym Taglie 07.00 Skoki narciarskie: Zawody PS w Niżnym Taglie 08.30 Snooker: Turniej Scottish Open - 3. dzień 10.30 Białon: Zawody PS w Kontiolahiti 11.00 Białon: Zawody PS w Kontiolahiti 11.45 Białon: Zawody PS w Kontiolahiti 12.30 Białon: Zawody PS w Kontiolahiti 13.00 Snooker: Turniej Scottish Open 13.45 Snooker: Turniej Scottish Open 15.30 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 - studio 16.00 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 - kwalifikacje 17.15 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 - studio 18.05 Piłka ręczna kobiet: ME 2020 20.00 Piłka ręczna kobiet: ME 2020 22.15 Snooker: Turniej Scottish Open - 4. dzień 00.00 Wiadomości

POLSAT

05.00 Disco Gramy - muz., Polska 2020
05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
08.40 Malanowski i partnerzy (799)
09.10 Malanowski i partnerzy (800)
09.40 Sekrety rodziny (25) - serial, Pol.
10.40 Dlaczego ja? (1027) - serial, Pol.
11.40 Gliniarze (346) - serial, Polska
12.40 Dzień, który zmienił moje życie (73) - serial paradok., Polska
13.40 Trudne sprawy (904) - serial, Pol.
14.40 Dlaczego ja? (910) - serial, Polska
15.50 Wydarzenia - program inf.
16.10 Pogoda - program informacyjny
16.15 Interwencja - mag. reporterów
16.30 Na ratunek 112 (372) - serial, Pol.
17.00 Gliniarze (423) - serial, Polska
18.00 Pierwsza miłość (3130) - serial
18.50 Wydarzenia - program inf.
19.20 Gość „Wydarzeń” - public.
19.45 Sport, Pogoda

KOMEDIA



20.00
Dorwać była

20.00 Dorwać była - komedia romantyczna, USA 2010, reż. Andy Tennant, wyk. Gerard Butler, Jennifer Aniston, Cio Perez, Joel Garland
22.25 Nowożeńcy - komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003, reż. Shawn Levy, wyk. Ashton Kutcher
00.30 Papierowe miasta - dramat obyczajowy, USA 2015, reż. Jake Schreier
03.00 Tajemnice losu - program rozr.

STOPKLATKA TV

06.05 Scena śmiechu 07.10 Złotopolscy (307, 308) 08.05 Plebania (217, 218) 09.05 Klara i wszystko jasne 4 (1, 2) 11.15 Allo, Allo (44, 45) Leclerc przy ścianie: Święteczne puddingi 12.20 Chicago Fire 3 (13): Trzy dzwonniki 13.20 Katastrofy w przestworzach (43, 168): Śmiertelna pomyłka: Niebezpieczne ograniczenia 15.30 Tornadowy Nowy Jork - film katastroficzny, USA/Kanada 2008 17.10 Chicago Fire 3 (14): Narzeczony z 18.05 Wojny kontenerowe 2 (2, 3, 4, 5) 20.00 Dzień świra - komediodramat, Polska 2002 22.00 Resident Evil - horror SF, Niemcy/USA/Francja/Wielka Brytania 2002 00.00 Na granicy - thriller, Polska 2016 02.00 Miłość Kropka (7, 8, 9) 04.55 TV okazje 05.59 Zakończenie programu

TVP 3

11.35 Wiadomości rolnicze 12.15 Co niesie dzień 12.30 Studio Raban 13.00 Pozyteczni.pl 13.35 Agrobiznes 13.55 Agropogoda 14.00 Program lokalny 15.00 Kronika do Miłosierdzia Bożego 15.20 Miłosne potyczki (24) 16.05 Telekurier 16.30 Kryminalna siódemka 16.45 Dziennik regionów 17.00 Całkiem niezła historia 17.15 Całkiem niezła historia 17.30 Program lokalny 20.00 Kasta (41) 20.30 Rekolekcje adwentowe 21.00 1200 muzeów 21.30 Program lokalny 21.50 Studio LOT-TO 22.00 Dziennik regionów 22.20 Echa dnia 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.00 Całkiem niezła historia 23.20 Szansa na sukces: Opole 2021 00.20 Rączka gotuje 00.50 Telekurier

TVP SPORT

05.45 Piłka nożna: Liga Narodów 07.50 Snooker: Champion of Champions 10.25 Snooker: Champion of Champions 11.55 Skoki narciarskie: Zawody PS w Ruce 13.30 Skoki narciarskie: Zawody PS w Niżnym Taglie 15.05 Skoki narciarskie: studio 15.55 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 - kwalifikacje 17.05 Piłka nożna kobiet: Liga Europy - mecz: Górnik Łęczna - Paris Saint-Germain 19.05 Boks: Gala KnockOut Boxing Night 14 w Łodzi 19.45 Piłka nożna: Liga Europy - studio 20.00 Boks: Gala KnockOut Boxing Night 14 w Łodzi 20.45 Piłka nożna: Liga Europy - studio 21.45 Sportowy wieczór 22.25 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 - kwalifikacje 23.45 Piłka nożna: Liga Europy

TVN

05.25 Uwaga! - magazyn reporterów
05.45 Mango - telezakupy
07.00 Kuchenne rewolucje: Goszczanów, Ibis - program rozr., Pol. 2018
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.30 Doradca smaku: Tarta z twarogiem
11.40 Ukryta prawda (881) - serial, Pol.
12.40 Rozwód. Walka o wszystko (34)
13.40 Złodzieje - program rozr., Pol. 2019
14.25 Detektywi (750): Nierozłączni
15.00 Kuchenne rewolucje: Elbiąg, Złota Kura - rozr., Polska 2019
16.00 Szpital (1008) - serial, Polska
17.00 Rozwód. Walka o wszystko (35)
18.00 Ukryta prawda (882) - serial, Pol.
19.00 Fakty - program informacyjny
19.25 Uwaga! Koronawirus - inf.
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! - magazyn reporterów
20.10 Doradca smaku: Pieczony okon po azjatycku - magazyn, 2020

KOMEDIA



22.30
Tylko mnie kochaj

20.15 Na Wspólnej (3139) - serial, Polska
20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019
21.30 Kuchenne rewolucje: Głowa, Pod Zachrypiętnym Kogutem - rozr.
22.30 Tylko mnie kochaj - komedia romantyczna, Polska 2006
00.45 Zakochani - komedia romantyczna, Polska 2000
03.00 Uwaga! - magazyn reporterów
03.20 NOC Magii

TTV HD

06.30 DeFacto II 07.00 Ukryta prawda (10)
08.00 Dr Pryszylla (4) 09.00 Szczęście nie zna wagi 2 (7) 09.30 Gogglebox. Przed telewizorem II 10.30 SOS: Ekipy w akcji (2)
11.25 Kartoteka II (8) 12.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (402) 13.30 Idealna niania 8 14.20 Damskie wieśniaczki: Ukraina (184) 15.30 Płama usterka 2 (5) 15.45 Express, Pogoda 18.00 Druga twarz 2 18.55 Gogglebox. Przed telewizorem 4 19.45 Express, Pogoda 20.05 Damskie wieśniaczki. PL (1) 21.05 Patent na kasę 21.45 Express, Pogoda 22.00 Królowe życia. Po godzinach (4) 22.15 Królowe życia 7 (5, 6) 23.45 Pierwszy raz za granicą... (2)

TVP POLONIA

12.00 Zaginione skarby 12.15 Co niesie dzień 12.30 M jak miłość (1537) 13.20 Kierunek Zachód 13.40 Przemysł - zlamano marzenia - film dok., Pol. 2019 14.45 Kasta (6) 15.15 Rączka gotuje 15.45 Mówimy po polsku 15.55 Studio Łwów 16.15 Afchemik 16.30 Baw się słowami 16.40 Baw się słowami 16.55 Nauka literki z Żuzi 17.00 Rodzinka.pl (252) 17.30 Dziennik regionów 17.45 W obiektywie Polonii: Wschód 18.15 Barwy szczęścia (2300) 18.40 Wilnoteka 19.00 Msza święta w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej 20.15 Polonia 24 20.45 Pogoda 20.55 Sport 21.05 Archiwista (12) 21.55 Determinator (3) 22.45 Kasta (7) 23.15 Ułotse - Góra Bezsilności 23.40 Program rozrywkowy 23.55 Focus on Poland

POLSAT SPORT

06.00 Boks 08.00 Piłka nożna: Liga wlońska 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów 12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - mecz: Lindemans Aalst - PGE Skra Belchatów 16.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - mecz: Fenerbahce HDI Stambul - Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - studio 18.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - mecz: Fenerbahce HDI Stambul - PGE Skra Belchatów 20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - studio 20.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - mecz: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Lindemans Aalst 22.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - studio 23.00 Sporty walki: UFC 256 - Odliczanie 00.00 Siatkówka mężczyzn

TV 4

06.00 Strażnik Teksasu (119, 120)
08.00 Nasz nowy dom - reality show
09.00 Sędzia Judy - reality show
10.25 Nowe sekrety sąsiadów (12, 13): Fetyzysta; Mieszczuch w błocie
11.25 Pamiętniki z wakacji (25) - serial
12.25 Święty (28) - serial kom., Polska
12.55 Wzór (71) - serial kryminalny, USA
13.55 Kobra - oddział specjalny (1): Höllenfahrt auf der A4 - serial
14.55 STOP Drogówka - magazyn, Polska
15.55 Kobra - oddział specjalny (2): Höllenfahrt auf der A4 - serial
17.00 Nowe sekrety sąsiadów (16, 17)
18.00 Policjantki i Policjanci (663)
19.00 Policjantki i Policjanci (664)
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (397) - serial krym., Polska
21.05 Szósty zmysł - thriller, USA 1999
23.25 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (19) - serial

THRILLER



21.05
Szósty zmysł

23.55 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (20) - serial
00.25 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (1) - serial
00.55 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (2) - serial
01.25 STOP Drogówka - magazyn, Polska
02.25 Disco Polo Life - muz., Polska
03.25 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Diagnoza: Morderstwo (56, 57) 09.00 Galileo 10.00 Iuz przed tragedią (1): Pancernik Bismarck 11.00 Pęknięcie ze śmiechu 12.00 Miódowe lata (112, 118): Wspólny wróg: Alergia 13.40 Święty (74) 14.15 Policjantki i Policjanci (628) 15.15 Detektywi w akcji (184) 16.15 Septagon (74) 17.15 Hawaje 5-0 (3) 18.15 Miódowe lata (101, 99): Ale kłopot! 19.00 Galileo 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (129, 130) 23.00 Krwawy sport - film sensacyjny, USA 1988 00.55 Śmierć na 1000 sposobów (3) 01.25 Śmierć na 1000 sposobów (4) 01.55 Benny Hill 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje

TVN SIEDEM

05.00 Mango - telezakupy
06.35 Kamil Stoch. Moja historia (4/5): Kamil Stoch prywatnie - serial
07.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (566) - serial fab. dok. Polska
08.05 Ukryta prawda (783) - serial, Pol.
09.05 Ukryta prawda (784) - serial, Pol.
10.05 Ukryta prawda (785) - serial, Pol.
11.05 Ten moment (3/20) - serial, Pol.
11.35 Szpital (609) - serial paradok., Pol.
12.35 Sąd rodzinny (43/52) - serial, Pol.
13.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (567) - serial fab. dok. Polska
14.35 Ukryta prawda (762) - serial, Pol.
15.35 Brzydula 2 (48/62) - serial, Polska
16.10 Szkoła (478) - serial paradok., Pol.
17.10 19+ (347) - serial paradok., Polska
17.45 Zakochani po uszy 4 (256)
18.15 Idealna niania 4 - reality show
19.00 Ten moment (4/20) - serial, Pol.
19.30 Zakochani po uszy 4 (257)



20.30
Kocha, lubi, szanuje

20.00 Brzydula 2 (49/62) - serial, Polska
20.30 Kocha, lubi, szanuje - komedia romantyczna, USA 2011
23.00 Nauka jazdy - komediodramat, Wielka Brytania/USA 2014
00.55 Druga strona medalu: Jolanta Szczypińska talk-show, Pol. 2009
01.30 Druga strona medalu
02.45 NOC Magii
04.55 Zakończenie programu

TV TRWAM

16.00 Informacje dnia 16.10 Z wędka nad wodę w Polsce i świat 16.35 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Akademia profilu 17.05 Ja, głuchy - film dok., Pol. 2012
17.30 Okiem kamery 17.55 Adwent 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.00 Msza święta w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej w Bazylice Archikatedralnej pw. Męczenników św. Jana Chrzciciela w Warszawie 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Ziemia mojego Zbawiciela 22.35 Z wędka nad wodę w Polsce i świat 23.00 Pochodzenie świata (1) - film dok., USA 2017 00.00 Programy powtórkowe

ATM ROZRYWKKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.30 Pierwsza miłość (3120, 3121) 09.00 Doktor Martin (2, 3) 11.00 Na ratunek 112 (97, 98) 12.00 Ewa gotuje 12.30 Zoooo - praktykanci 13.00 Kozetka (6) 13.30 Zameldowani (6) 14.00 Sekrety rodziny (50, 51) 16.00 Świat według Klepskich (344, 345) 17.00 Na ratunek 112 (243, 244) 18.00 Doktor Martin 5 (8) 19.00 Doktor Martin 6 (1) 20.00 Sekrety rodziny (48, 49) 22.00 Sekrety rodziny (49) 23.00 Boy - komediodramat, Nowa Zel. 2010, reż. Taika Waititi, wyk. James Rolleston, Te Aho Aho Eketone-Whitu, Taika Waititi 00.50 TV Okazje 01.25 Berlin Calling - film muzyczny, Niemcy 2008 03.30 Na ratunek 112 (244) 04.00 Disco Gramy 05.00 Disco Gramy

TVP HISTORIA

09.10 Historia Polski: Grudzień '70: Intelektualny władcy - film dok., Pol. 2010 10.15 Sensacje XX wieku 11.10 Biblia - Jeremiasz (1) - film religijny, USA/Wł./Niem. 1998 12.05 Z widokiem na Wawel 12.35 Stawka większa niż życie (9) 13.40 Utraceni: Świat Aleksandra Wielkiego (3) 14.40 Pekin. Biografia cesarskiej stolicy (2) - dok. 15.45 Amerykańskie dynastie: Klan Kennedych (6-8) 16.40 Rok 2020 (26) 17.10 Taśmy bezpieki 17.40 Historia Polski: Obława - dok., Pol. 2011 18.35 Polska Kronika Filmowa 18.50 Duma i uprzedzenie (1) 20.00 Historia broni (4) 21.00 Giganci historii 21.50 Wojna w eterze 22.00 Sady, przesyady: W powiekszeniu 22.45 Sady, przesyady: Świat nie-przedstawiony 23.00 Film dokumentalny 23.40 Sady, przesyady: Rozróbny u Kubu

11 GRUDNIA
PIĄTEK

TVP 1

05.15 Przysięga (316) - telenowela, Turcja
06.05 Elif (875) - serial obyczaj, Turcja
07.00 Transmisja mszy świętej
07.30 Agape - magazyn, Pol. 2018/2020
08.00 Wiadomości, Pogoda - inf.
08.15 Kwadrans polityczny - public.
08.35 Ranczo (5) - serial obyczaj, Polska
09.35 Komisarz Alex 13 (160) - serial
10.35 Ojciec Mateusz 16 (210) - serial
11.25 Kasta (41) - serial paradok., Polska
12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda
12.35 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy
12.55 Wielkie koty (2-ost.) - serial
14.00 Elif (876) - serial obyczaj, Turcja
15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm!
15.35 Skoki narciarskie - studio
16.00 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 - 1. seria
17.00 Teleexpress - program inf.
17.10 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 - 2. seria

SCIENCE FICTION



21.00
Nieznajomy

18.20 Kasta (42) - serial paradok., Polska
18.50 Jeden z dziesięciu - telenowela, USA
19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!
20.30 Leśniczówka (303) - telen., Polska
21.00 Nieznajomy - film SF, USA 2014
23.25 Żądza śmierci - film sensacyjny, USA/Kanada/Rosja 2009
01.15 W szeregu ISIS (1/4) - serial
02.15 Geniusz: Picasso (7/10) - serial
03.10 Magazyn kryminalny 997

TV PULS

06.00 Nash Bridges (39): Objawienia 07.00 Rodziny interes 2 (78): Fatalne zauroczenie 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (265) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (49) 10.00 Kobra - oddział specjalny (5, 6): Porwany i zaginiony: Kryptonim Tygrys 12.00 Zakładnica duchów 2 (39, 40) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (50, 51) 16.00 Rodziny interes 2 (79, 80): Moje dziecko; Cena sławy 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (265, 266) 20.00 Ostatnie zlecenie - film sensacyjny, USA 2008 22.00 Urzys przestępcy - dramat, USA/Wlk. Brytania 2016 00.10 22 kule - film sensac., Fr. 2010 02.20 Castle 2 (24) 03.15 Zobacz to! Z archiwum policji (12) 03.50 Wojciech Cielkowski. Boso - Korab (4, 5) 05.35 Dyżur 3 (41)

TVP INFO

07.00 Serwis Info 07.12 Jedziemy 07.50 Agrobiznes 07.55 Agropogoda 08.00 Jedziemy dalej 08.15 Serwis Info 08.18 Minęła ósma 09.00 Serwis Info 09.11 Minęła dziewiąta 10.00 Serwis Info, Pogoda Info 12.00 Info Raport 13.29 Serwis Info, Pogoda Info 14.59 Serwis Info 15.29 Info dzień 15.53 Pogoda Info 15.59 Info dzień 17.00 Teleexpress 17.04 Teleexpress Extra 17.30 O co chodzi? 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Forum 21.00 Nie da się ukryć 21.25 Serwis Info, Pogoda Info 21.50 W tydzień 22.25 Serwis Info 22.30 W tydzień 22.55 Serwis Info 00.03 Wiadomości

POLSAT SPORT NEWS

06.00 Sporty motorowe: Monster Jam 07.00 Sport fisz 07.07 KOTV Weekly 08.00 Sport fisz 08.07 Magazyn koszykarski 09.00 Sport fisz 09.07 Boks z archiwum 10.00 Sport fisz - program inf. 10.07 Boks z archiwum - mag. bokserki 11.00 Sport fisz - program inf. 11.07 ATP World Tour Uncovered - magazyn tenisowy 12.00 Sport fisz - program inf. 12.07 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 14.30 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 16.30 Trans World Sport - mag. sportowy 17.30 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga - mecz: Arged BMSIam Stal Ostrów Wielkopolski - Anwil Włocławek 20.00 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 22.30 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 01.00 Sporty walki: FEN

TVP 2

04.55 Cafe piosenka
05.50 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (172) - serial
06.45 Anna Dymna - spotkajmy się
07.20 Familiada - teleturniej
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.25 Rodzinka.pl (16, 17) - serial kom., Pol.
12.25 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
13.10 Na dobre i na złe (791) - serial
14.05 Va banque - teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (279) - serial, Polska
15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (181) - serial
16.00 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
16.35 Familiada - teleturniej
17.10 Więzy miłości (450) - telen., Tur.
18.00 Panorama - program informacyjny
18.20 Va banque - teleturniej, Polska
18.45 Kozacka miłość (9/270) - serial
19.35 Barwy szczytów (2343) - serial
20.10 Barwy szczytów (2344) - serial

SERIAL



20.10
Barwy szczytów (2344)

20.45 Postaw na milion - teleturniej, Pol.
21.40 Anything Goes. Ale jazda! - rozr.
22.40 Muzyka, taniec, zabawa - koncert
23.40 Komando „Foki” - film wojenny, USA 1990, reż. Lewis League
01.45 Millennium: Dziewczyna, która igrała z ogniem - dramat kryminalny, Dania/Niemcy/Szwecja 2009
04.00 Smaki świata po polsku
04.30 Zakończenie programu

PULS 2

08.40 Podziemi (8, 9) 09.35 Blaze i megamaszyny 3 (17) 09.55 Marta mówi 2 (5) 10.30 Baranek Shaun (85, 86, 87, 88) 11.00 Tomek i przyjaciele: Wielki świat Wielkiej przygody 22 (5, 6) 11.35 Bing (42) 11.45 Chip i Dale (57, 58) 12.45 Blaze i megamaszyny 3 (18) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 4 (1, 2, 5, 6) 14.10 Mustang: Duch wolności (23, 24) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarna Kot (27, 28) 15.55 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata (19) 16.20 Pingwiny z Madagaskaru 3 (8, 13, 14) 17.45 Alvin!!! i wiewiórki 4 (7, 8) 18.15 Psi Patrol 5 (12, 13, 14, 15) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (257, 258) 22.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (41) 23.00 Krzyk - horror, USA 1996 01.15 Golo i wesoło

FOKUS TV

06.00 Wzrost czasu 06.15 Redakcja: Dział Śledczy (16) 07.15 Wzrost czasu 07.20 Pod lupą 07.45 Fabryka jedzenia (13) 08.15 Misja skarb 09.00 Polowanie na Hitlera (4) 10.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (9) 10.55 Drwale 11.50 Starożytni kosmici (8) 12.45 Niezwykłe szkoły (3) 13.55 Wojny magazynowe 15.20 Kryptonim szel (4, 5) 17.00 Premiera: Drwale 17.50 Starożytni kosmici (8, 9) 19.45 Gwiazdy Lombardu 21.50 Czekolada - słodko-gorzki biznes - film dokumentalny, 2019 22.45 Premiera: Polowanie na Hitlera 23.45 Jak wykończyć świat na 10 sposobów (8) 01.05 Wielka historia (11) 01.40 Misja skarb 02.40 OSP Na ratunek! 3 (8) 03.45 Łowcy cieni. Pod presją (6)

EUROSPORT 1

06.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Sankt Moritz 07.30 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 08.30 Snooker: Turniej Scottish Open 10.30 Biatlon: Zawody PS w Kontiolahti 11.20 Biatlon: Zawody PS w Hochfilzen 12.45 Biatlon: Zawody PS w Kontiolahti 13.15 Biatlon: Zawody PS w Kontiolahti 14.10 Biatlon: Zawody PS w Hochfilzen 15.40 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 16.00 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 - studio 18.25 Wiadomości 18.35 Szachy 19.05 Snooker: Turniej Scottish Open - 4. dzień 19.45 Snooker: Turniej Scottish Open - 5. dzień 23.00 Wiadomości 23.05 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 00.30 Biatlon: Zawody PS w Hochfilzen

POLSAT

05.00 Disco Gramy - muz., Polska 2020
05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
08.40 Malanowski i partnerzy (801, 802)
09.40 Sekrety rodziny (26) - serial, Pol.
10.40 Dlaczego ja? (1028) - serial, Pol.
11.40 Gliniarze (347) - serial, Polska
12.40 Dzień, który zmienił moje życie (74) - serial paradok., Polska
13.40 Trudne sprawy (905) - serial, Pol.
14.40 Dlaczego ja? (911) - serial, Polska
15.50 Wydarzenia - program inf.
16.10 Pogoda - program informacyjny
16.15 Interwencja - mag. reporterów
16.30 Na ratunek 112 (373) - serial, Pol.
17.00 Gliniarze (424) - serial, Polska
18.00 Pierwsza miłość (3131) - serial
18.50 Wydarzenia - program inf.
19.20 Gość „Wydarzeń” - public.
19.45 Sport
19.55 Pogoda - program informacyjny

ANIMOWANY



20.00
Kraina lodu

20.00 Kraina lodu - film animowany, USA 2013, reż. Chris Buck, Jennifer Lee
22.15 Desperado - film sensacyjny, USA/Meksyk 1995, reż. Robert Rodriguez, wyk. Antonio Banderas, Salma Hayek, Quentin Tarantino, Joaquim de Almeida, Cheech Marin
00.25 Kac Wawa - komedia, Polska 2012, reż. Łukasz Karwowski, wyk. Borys Szyk
02.50 Tajemnice losu - program rozr.

STOPKŁATKA TV

06.00 Nowa Scena Śmiechu: Andrzej Grabowski - Sanatorium 06.15 Scena Śmiechu 07.10 Stawka większa niż życie (9, 10): Edyta; Obłędnie 09.50 Komedia małżeńska - komedia, Pol. 1993 11.55 Ace Ventura: Psi detektywi - komedia, USA 1994 13.45 Apokalipsa - II wojna światowa: Pożar 14.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (13, 1): Kłatwa króla; Skandaliczny mord 17.10 Hudson i Rex 2 (1, 12) 19.00 Wojny kontenerowe 2 (6) 19.35 Wojny kontenerowe 3 (1) 20.00 Haker - komedia, Polska 2002 21.50 Półmrok - thriller, Niemcy/Wlk. Brytania 2006 00.00 Dzieci kukurydzy - horror, USA 1984 01.55 Futro - komedia, Pol./Niem. 2007 04.00 Dzieci kobiet - dramat, Polska 2012 05.35 Zakończenie programu

TVP 3

12.15 Co niesie dzień 12.30 W dobrej wierze 13.00 Gospodarka tu i teraz 13.35 Agrobiznes 13.50 Agropogoda 14.00 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Miłosne potyczki (25) 16.05 Telekurier 16.30 Kryminalna siódemka 16.45 Dziennik regionów 17.00 Moja praca 17.30 Program lokalny 20.00 Kasta (42) 20.30 Rekolacje: adwentowe 20.55 Polska z Miodkiem 21.05 Piosenka u Ciebie 21.30 Program lokalny 21.50 Studio LOTTO 22.00 Dziennik regionów 22.20 Echo dnia 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.00 Całkiem niezła historia 23.20 32. Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cypryjskich Romane Dywesa - Gorzów Wielkopolski 2020 00.15 Okrasa łamie przepisy

TVP SPORT

05.35 Sportowy wieczór 06.15 Snooker: Champion of Champions - mecz finałowy 08.25 Snooker: Champion of Champions - mecz finałowy 10.40 Piłka nożna kobiet: Liga Mistrzyń - mecz: Górnik Łęczna - Paris Saint-Germain 12.45 Megafights - walki stulecia 13.55 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 - kwalifikacje 15.15 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 - studio 15.55 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 16.00 Piłka nożna: 7. metr 19.40 Piłka nożna mężczyzn: PGNiG Superliga - mecz: KS Azoty-Puławy - Górnik Zabrze 21.30 Sportowy wieczór 22.05 Ring TV Sport 23.10 Sporty walki: ONE Championship - Big Bang II - Singapur 01.00 Boks: Gala KnockOut Boxing Night 13 w Warszawie 03.00 Megafights - walki stulecia

TVN

05.25 Uwaga! - magazyn reporterów
05.45 Mango - telezakupy
07.00 Kuchenne rewolucje: Łódź, Familia Per Amici - rozr. Pol. 2018
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.30 Doradca smaku: Pieczony oko po azjatycku - magazyn, 2020
11.40 Ukryta prawda (882) - serial, Pol.
12.40 Rozwód. Walka o wszystko (35)
13.40 Złodzieje - program rozr. Pol. 2019
14.25 Detektywi (751): Kocham cię
15.00 Kuchenne rewolucje: Chodźcie, restauracja Kameralna - rozr.
16.00 Szpital (1009) - serial, Polska
17.00 Ukryta prawda (421) - serial, Pol.
18.00 Ukryta prawda (883) - serial, Pol.
19.00 Fakty - program informacyjny
19.25 Uwaga! Koronawirus - inf.
19.35 Sport
19.45 Pogoda - program informacyjny
19.55 Uwaga! - magazyn reporterów

SENSACYJNY



20.05
Uproszczona

20.05 Uproszczona - film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace
22.00 W samym sercu morza - film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania/Wielka Brytania/Kanada 2015
00.30 Kuba Wojewódzki - talk show
01.35 Kuchenne rewolucje - rozr.
02.35 Uwaga! - magazyn reporterów
02.50 NOC Magii

TTV HD

06.30 Defacto II 07.00 Ukryta prawda (II) 08.00 Dr. Pryszycka (5) 09.00 Szczęście nie zna wagi 2 (8) 09.30 Gogglebox. Przed telewizorem 13.30 SOS. Ekipy w akcji (3) 11.25 Karłowata II (9) 12.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (403) 13.30 Idealna niania 8 14.20 Damskie życie 4 (10) 17.45 Express, Pogoda 18.05 Pierwszy raz za granicą... (2) 18.50 Ostre cięcie 8 19.45 Express, Pogoda 20.05 Usłysze nas! 20.40 Gogglebox. Przed telewizorem 8 21.45 Express, Pogoda 22.00 Sport 22.15 Królowe życia 7 (7, 8) 23.40 Damskie życie 4 (11) 23.40 Damskie życie 4 (11)

TVP POLONIA

11.30 Na sygnale (279) 12.00 Ktośdy po sztukę 12.15 Co niesie dzień 12.30 M jak miłość (1538) 13.20 Wilno 13.40 Te się nie wytnie 15.00 Kasta (7) 15.30 Kuchnia Jagiellonów 16.00 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 (8) 16.15 Bolek i Lolek (2) 16.25 Bolek i Lolek (3) 16.35 Rekisio (21) 16.40 Rekisio (22) 17.00 Rodzinka.pl (253) 17.30 Dziennik regionów 17.50 Gra słów. Krzyżówka 18.20 Stacja innowacji 18.35 Mówimy po polsku 18.50 Na sygnale (279) 19.20 Przystanek Ameryka 19.40 Wybrał Polskę 20.00 Polonia 24 20.20 Pogoda 20.30 Sport 20.35 Na dobre i na złe (785) 21.30 Determinator (4) 22.25 Gwiazdzyki TVN 22.55 Opole 2020 na bis 23.45 Ktośdy po sztukę

POLSAT SPORT

06.00 Boks 07.30 Piłka nożna: Liga włoska - mecz: Juventus FC - Torino FC 09.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - mecz: Fenerbahçe HDI Stambul - PGE Skra Bełchatów 11.30 Biatlon: Zawody Pucharu Świata w Hochfilzen 13.00 Koloseum (Program poświęcony sportom walki. Fani znajdą w nim m.in. najnowsze informacje ze świata MMA i boks oraz interesujące wywiady. Sami także będą mogli wypowiedzieć na antenie.) 14.30 Biatlon: Zawody Pucharu Świata w Hochfilzen - bieg sprinterski mężczyzn 16.00 7. strefa 17.30 Piłka nożna: FORTUNA I liga - mecz: ŁKS Łódź - GKS Tychy 20.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Cerrad Enea Czarni Radom - Stal Nysa 23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów 01.00 Sporty walki: KSW

TV 4

06.00 Strażnik Teksasu (121, 122)
08.00 Nasz nowy dom - reality show
09.00 Sędzia Judy - reality show
10.25 Nowe sekrety sąsiadów (14, 15): Polski kochanek; Nieobcy ojciec - serial paradok., Polska
11.25 Pamiętniki z wakacji (26) - serial
12.25 Wspaniali ludzie (5) - serial, Pol.
12.55 Wzór (72) - serial kryminalny, USA
13.55 Kobra - oddział specjalny (2): Höllenfahrt auf der A4 - serial
14.55 STOP Drogówka - magazyn, Polska
15.55 Kobra - oddział specjalny (3): Jeź i zając - serial sensac., Niemcy
17.00 Nowe sekrety sąsiadów (18, 19)
18.00 Policjantki i Policjanci (664)
19.00 Policjantki i Policjanci (665)
20.00 Święty (29, 30) - serial kom., Polska
21.00 Gwiazdy Kabaretu - program rozr.
22.05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (394) - serial krym., Polska

ROZRYWKĄ



21.00
Gwiazdy Kabaretu

23.05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (395) - serial krym., Polska
00.05 Zaginiony w akcji 2: Początek - dramat wojenny, USA 1985, reż. Lance Horol, wyk. Chuck Norris
02.05 Interwencja - mag. reporterów
02.25 Disco Polo Life - muz., Polska
03.25 Top 10 - lista przebojów - muz.
04.25 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Diagnosta: Morderstwo (58, 59) 09.00 Galileo 10.00 Żona dla milionera 11.00 Najdziwniejsze zwierzęta świata: Farmy 12.00 Miodowe lata (99, 100) 13.40 Święty (75) 14.15 Policjantki i Policjanci (629) 15.15 Detektywi w akcji (185) 16.15 Septagony (75) 17.15 Hawaje 5-0 (4) 18.15 Miodowe lata (104, 121) 19.15 Mysz, Ziarno do ziarna 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (137, 138) 23.00 Mecenasa Lena Barska (15) 00.00 Mecenasa Lena Barska (16) 01.05 Śmierć na 1000 sposobów (5) 01.35 Śmierć na 1000 sposobów (6) 02.00 Benry Hill 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje

TVP ROZRYWKĄ

06.05 Zakochaj się w Polsce 06.35 Okrasa łamie przepisy 07.10 Makłowicz w podróży 07.40 Familiada 08.15 Gra słów. Krzyżówka 08.40 Kolo fortuny 09.20 Wojciech Cielkowski - boso przez świat 09.50 Kabaret na kulisy 10.55 Va banque 11.25 KabaretTOP Story 11.45 Familiada 12.25 Postaw na milion 13.25 Życie to kabaret 15.15 Kabaretowa mapa Polski 18.25 Okrasa łamie przepisy 18.55 Makłowicz w podróży 19.30 Gra słów. Krzyżówka 19.55 Va banque 20.35 Kabaretowe lato Dwójki 21.35 Postaw na milion 22.35 Kabaret na kulisy 23.35 Kabaretowe lato Dwójki 00.25 Kabaretowe hity 00.50 Kolo fortuny 01.30 Kabaretowa mapa Polski: 33. Wieczory Humoru i Satyry - Lidzbark

TVP KULTURA

06.55 Wszystkie stworzenia duże i małe 7 (8) 08.00 Informacje kulturalne 08.30 Krokos 09.15 Sztuczki - komediodramat, Pol. 2007 11.00 Najważniejszy dzień życia (8) 12.01 Najważniejszy dzień życia (9-ost.) 13.30 Zakochaj się w Polsce 13.55 Szaki - film krótkometrażowy, Pol. 1962 14.05 Masterclass - film krótkometrażowy, Pol. 1964 15.25 Nasza młodsza siostra - dramat, Jap. 2015 17.45 Co dalej? 18.00 Rok 2020 (26) 18.30 Informacje kulturalne 19.00 Wirtuoz 4 - Międzynarodowy talent show - widowisko, Węgry 2020 21.10 Wieczór kinomana 21.20 American Honey - dramat, Wlk. Brytania/USA 2016 00.10 Tęgo się nie wytnie

TVN SIEDM

05.00 Mango - telezakupy
06.35 Kamil Stoch. Moja historia (5-ost.): Z Wisły do Pjongczangu
07.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (567) - serial fab. dok., Polska
08.05 Ukryta prawda (786) - serial, Pol.
09.05 Ukryta prawda (787) - serial, Pol.
10.05 Ukryta prawda (788) - serial, Pol.
11.05 Ten moment (4/20) - serial, Polska
11.35 Szpital (610) - serial paradok., Pol.
12.35 Sąd rodzinny (44/52) - serial, Pol.
13.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (568) - serial fab. dok., Polska
14.35 Ukryta prawda (763) - serial, Pol.
15.35 Brzydula 2 (49/62) - serial, Polska
16.10 Szkoła (479) - serial paradok., Pol.
17.10 19+ (348) - serial paradok., Polska
17.45 Zakochani po uszy 4 (257)
18.15 Idealna niania 4 - reality show
19.00 Ukryta prawda (785) - serial, Pol.
20.00 Brzydula 2 (50/62) - serial, Polska

KOMEDIA



20.30
Z ust do ust

20.30 Z ust do ust - komedia romantyczna, USA 2005, reż. Rob Reiner, wyk. Jennifer Aniston, Kevin Costner
22.40 Ta podstępna miłość - komedia romantyczna, USA 1997, reż. Carl Reiner, wyk. Bette Midler, Dennis Farina, Paula Marshall, Gail O'Grady
00.50 Druga strona medalu
02.00 NOC Magii
04.25 Zakończenie programu

TV TRAM

15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Siódmy sakrament 16.35 Świat na wyciągnięcie ręki 17.00 Życie z pasją 17.20 100 cudownych miejsc na świecie 17.30 Okiem kamery 17.55 Adwent 18.00 Aniol Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Wesołe platy młodych 18.55 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19.30 Opowieści Theo (14) 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysłac: Ojczyzna 21.00 Apel Jasno-górski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Ziemia Obiecana (115) 22.45 Śmierć Stworzenia - film dok., USA 2014 00.00 Programy powtórkowe

ATM ROZRYWKĄ

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.30 Pierwsza miłość (3121, 3122) 09.00 Doktor Martin (3, 4) 11.00 Na ratunek 112 (99, 100) 12.00 Ewa gotuje 12.30 Zoooo - praktykanci! 13.00 Kozetka (7) 13.30 Zameldowani (7) 14.00 Sekrety rodziny (51, 52) 16.00 Świat według Klepskich (346, 347) 17.00 Na ratunek 112 (244, 245) 18.00 Doktor Martin (6, 12) 20.00 Sekrety rodziny (49, 50) 22.00 Świat według Klepskich (65, 66) 23.00 Butterfly Kisses - dramat, Wlk. Brytania/Polska 2017, wyk. Rafael Kapeliński, Leigh Gill, Honor Kneafsey, Rosie Day 00.50 TV Okazje 01.25 Tancerz - dramat, USA/Hiszp. 2002, reż. John Malkovich, wyk. Javier Bardem, Juan Diego Botto 04.00 Disco Gramy 05.00 Disco Gramy

TVP HISTORIA

09.50 Sensacje XX wieku 10.50 Biblia - Jeremiasz (2) - film religijny, USA/Wlk. Niem. 1998 11.45 Z Andrusiem po Galię 12.15 Stawka większa niż życie (10) 13.25 Tajemnice Paryża (4) 14.35 Włoskie kolory świata 15.35 Historia broni (4) 16.35 Polskie 100 lat: Stan wojenny i powojenny; od grudnia 1981 do stycznia 1989 - film dokumentalny, Pol. 2020 17.05 Ex Libris 17.30 Wpół do Trzeciej RP 18.00 Alfabet Andrzeja Dobosza 18.20 Wojna w eterze 18.30 Polska Kronika Filmowa 18.45 Duma i uprzedzenie (2) 19.50 Był taki dzień 20.00 Ekspertyza 20.35 Teatr historii 20.50 General - sztuka Jarosława Jakubowskiego, Pol. 2018 22.20 Archiwum zimnej wojny 22.55 Stulecie na taśmie filmowej (1) 00.00 Szerokie tory 00.35 Sensacje XX wieku

**12 GRUDNIA
SOBOTA**

TVP 1

05.10 Klan (3712) - telenowela, Polska
05.35 Magazyn śledczy Anity Gargas
06.05 Sprawa dla reportera - magazyn
07.00 Transmisja mszy świętej
07.35 Rok w ogrodzie - magazyn
08.00 Rok w ogrodzie extra - magazyn
08.15 wojsko-polskie.pl - cykl reportaży
08.40 Pełnosprawni - magazyn
09.05 Rolnik szuka żony 7 (11)
10.05 Ojciec Mateusz 16 (211) - serial
11.00 Merlin (1/2) - film fantasy, Fr. 2012
12.45 Okrasa łamie przepisy - magazyn
13.15 Opowieści o kołędach - film dok.
14.15 Z pamięci - cykl felietonów, Polska
14.25 Jaka to melodia?
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego
15.20 Prywatne życie zwierząt (7)
15.50 Skoki narciarskie - studio
16.00 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020
17.00 Telexpress - program inf.

DRAMAT



21.30
Dla niej wszystko

17.10 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020
18.25 Ojciec Mateusz 24 (316) - serial
19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!
20.35 Komisarz Alex 6 (66) - serial, Pol.
21.30 Dla niej wszystko - dramat kryminalny, USA/Francja 2010
23.55 Niezgodna - film SF, USA 2014
02.20 Żądza śmierci - film sensacyjny, USA/Kanada/Rosja 2009

TV PULS

06.00 Na wariackich papierach (64) 07.00 Tak jest świat 5 08.00 Lombard. Życie pod zastaw (3, 4) 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (47, 48, 49) 13.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (50) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (51) 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (262) 16.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (263) 17.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (264) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (265) 19.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (266) 20.00 Sabotaż - film sensacyjny, USA 2014 22.05 Likwidator - film sensacyjny, USA 2013 00.10 Firmowa Gwiazdka - komedia, USA 2016 02.15 Agent Red: Broń chemiczna - film sensacyjny, USA/Kanada 2000 04.25 Zobacz to! Tak jest świat 5 05.05 Dyżur 3 (42-ost.)

TVP INFO

05.55 Powitanie - Poranek. Serwis Info 05.59 Serwis Info, Pogoda Info 08.30 W kontre 09.15 Salon dziennikarski 09.59 Serwis Info weekend, Pogoda Info 15.00 Debaty TVP Info 15.29 Info dzień 15.54 Pogoda Info 15.59 Info dzień 17.00 Telexpress 17.04 Telexpress Extra 17.19 Serwis Info weekend 17.30 Studio Wschód 18.00 Panorama 18.20 Serwis Info weekend 18.30 Kobiety i okiem 18.52 Serwis Info weekend 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.25 Serwis Info weekend, Pogoda Info 21.50 W tyle wizji 22.25 Serwis Info weekend 22.30 W tyle wizji extra 23.00 Magazyn śledczy Anity Gargas 23.25 INFO wieczór 00.00 Wiadomości

POLSAT SPORT NEWS

06.00 Pro Bull Riding 07.00 Sport fleg 07.07 KOTV Weekly 08.00 Sport fleg 08.07 Magazyn koszykarski 09.00 Sport fleg 09.07 Boks z archiwum - mag. bok. 10.00 Sport fleg - program inf. 10.07 Boks z archiwum - mag. bok. 11.00 Sport fleg - program inf. 11.30 Bobsleje: Zawody PS w Innsbrucku - przejazd dwójek kobiet 12.00 Sport fleg - program inf. 12.07 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga 14.00 Bobsleje: Zawody PS w Innsbrucku - przejazd dwójek mężczyzn 15.30 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 20.00 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 22.30 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 01.00 Sporty walki: FEN

TVP 2

05.30 Cafe piosenka: Marcin Kindla
05.55 Barwy szczęścia (2340) - serial
06.25 Barwy szczęścia (2341) - serial
07.00 M jak miłość (1548) - serial, Pol.
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.20 Rodzinny ekspres: Spowiedź
11.55 Dotka. Zebra w kropki - rozr.
12.55 Anything Goes. Ale jazda! - rozr.
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Koło fortuny - teleturniej, Polska
15.15 The Voice of Poland II. Live: Final
17.25 The Voice of Poland II. Live: Wyniki
17.50 Słowo na niedzielę: Chocinka, czyli kim w końcu jesteś?
18.00 Panorama, Pogoda - program inf.
18.35 Postaw na milion - teleturniej, Pol.
19.35 Lajki - magazyn kulturalny
20.00 Uwierz w Świętego Mikołaja - świąteczny koncert, Polska 2020
20.55 Uwierz w Świętego Mikołaja - świąteczny koncert, Polska 2020

KONCERT



20.00
Uwierz w Świętego Mikołaja

21.50 Gala rozdania nagród 45. PFPP w Gdyni - skróty
22.15 Muzyka, taniec, zabawa - koncert
23.20 Raz się żyje - komedia sensacyjna, Australia/USA 2018
01.20 Złodziejski kodeks - thriller, USA/Niemcy 2009, reż. Mimi Leder
03.10 Komando „Foki” - film wojenny, USA 1990, reż. Lewis Teague
05.05 Zakończenie programu

PULS 2

08.35 Blaze i megamaszyny 3 (19) 09.00 Klinika dla pluszaków (88) 09.35 Bing (43, 44) 09.55 Jej Wysokość Zosia 4 (99) 10.30 Baranek Shaun (89) 10.35 Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody 22 (7, 8) 11.00 Psi Patrol 5 (16) 11.35 Mickey: Bardziej baśniowe światy - film anim., USA 2004 12.55 Kopciuszek 3: Co by było gdyby... - film anim., USA 2007 14.25 Pingwiny z Madagaskaru 3 (9, 10, 11, 12, 13) 16.50 Wilk w owczej skórce - film anim., Rosja 2017 18.35 Asterix i Kleopatra - film anim., Fr./Belg. 1968 20.00 Skubani - film anim., USA 2013 21.55 Kabaretowa noc pod gwiazdami - Lidzbarsk Warmiński 23.00 Motel - horror, USA 2007 00.50 Lombard. Życie pod zastaw 2 (46) 01.50 Rodzinny interes 2 (75)

FOKUS TV

06.00 Wehikuł czasu 06.15 Redakcja: Dział Śledczy (17) 07.15 Wehikuł czasu 07.20 Pod lupą 07.40 Śledczy (63-71) 09.20 Historia lotnictwa (2) 10.25 Wielka historia (6) 10.45 Premiera: Nieznane oblicza Chin (11) 11.20 Misja skarb 12.20 Misja skarb 13.20 Gwiazdy Lombardu 14.05 Gwiazdy Lombardu 14.35 Gwiazdy Lombardu 15.25 Patrol Tatry. 16.25 Supermaszyny (3) 17.25 Kryptonim szef (3) 18.05 Kryptonim szef Polska (1) 19.15 Rolnicy. Podlasie (23, 24) 21.00 Wojenne maszyny (1) 22.00 Premiera: Jak wykończyć świat na 10 sposobów (5) 23.00 Cuda i przepowiednie (6) 00.05 (Nie)Ziemskie tajemnice (1) 01.00 Tajne akta UFO (9) 01.55 Misja skarb 02.50 Rolnicy. Podlasie (8, 9, 10)

EUROSPORT 1

06.00 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 07.00 Snooker: Turniej Scottish Open 08.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Sankt Moritz 09.20 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Courchevel 10.25 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Val d'Isere 12.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Courchevel 13.30 Biatlon: Zawody PS w Hochfilzen 14.30 Biatlon: Zawody PS w Hochfilzen 15.30 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 16.00 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 18.05 Piłka nożna: ME 2020 20.00 Snooker: Turniej Scottish Open - mecz półfinałowy 22.00 Snooker: Turniej Scottish Open - mecz półfinałowy 23.30 Wiadomości 23.35 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 01.00 Biatlon

POLSAT

05.00 Disco Gramy muz., Polska 2020
05.45 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
08.40 Scooby-Doo! Upiór w operze - film anim., USA 2013, reż. Victor Cook
10.10 Ewa gotuje - magazyn, Pol. 2020
10.40 Nasz nowy dom - reality show
11.40 Bogaty dom - biedny dom
12.40 Rolnicy. Podlasie (15) - serial, Pol.
13.45 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi (29) - serial dok., Polska
14.15 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi (30) - serial dok., Polska
14.45 Nie mów do mnie śmieciarzu!
15.15 Nie mów do mnie śmieciarzu!
15.45 Więzienie (76) - serial dok., Polska
16.15 Więzienie (77) - serial dok., Polska
16.45 Więzienie (78) - serial dok., Polska
17.15 Więzienie (79) - serial dok., Polska
17.45 Chłopaki do wzięcia (153) - serial
18.20 Chłopaki do wzięcia (154) - serial

SCIENCE FICTION



20.05
Iron Man

18.50 Wydarzenia, Gość „Wydarzeń”
19.45 Sport, Pogoda
20.05 Iron Man - film SF, USA 2008, reż. Jon Favreau, wyk., Robert Downey Jr., Terrence Howard, Jeff Bridges
22.55 Strażnicy granicy - film sensacyjny, USA 2008, reż. Isaac Florentine
01.00 Dirty dancing - film muzyczny, USA 1987, reż. Emile Ardolino
03.10 Tajemnice losu - program rozr.

STOPKLATKA TV

06.00 Klara i wszystko jasne 3 (4, 5): Śmierć myśliwego: Śmierć węglarza 08.00 Komisarz Rex 13 (11): Ciemna strona 09.00 Komisarz Rex 13 (12): Szary 10.00 Hudson i Rex 2 (13): Psia pochodnia 10.55 Stawka większa niż życie (9): Edyta 12.10 Stawka większa niż życie (10): Obłęd 13.30 Kokon - komedia, USA 1985 15.50 Twister - film katastrof., USA 1996 18.20 Tak, i nie - komedia, Kanada 2004 20.00 Resident Evil 2: Apokalipsa - horror SF, Niemcy/Fr./Wlk. Brytania/Kanada 2004 21.55 Premiera: Po własnych śladach - film krym., USA 2018 23.55 Skazany na bluesa - dramat, Pol. 2005 02.00 Jestem mordercą - thriller, Pol. 2016 04.25 Facet (niepotrzebny od zaraz - komedia, Pol. 2014 05.50 Zakończenie

TVP 3

12.35 Mój pies i inne zwierzątka 12.50 Jesień z TVP 3 Lublin 13.15 Tomek na granicach... Rzeczpospolitej 13.50 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie 14.10 Rolnik szuka żony 7 (10) 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Studio Raban 15.50 Okiem wiary 16.20 Moda na język polski 16.40 Pogoda 16.45 Dziennik regionów 17.00 Jesień z TVP 3 Lublin 17.15 Całkiem niezła historia 17.30 Program lokalny 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Piosenka u Ciebie 21.30 Program lokalny 21.50 Studio LOTTO 22.00 Dziennik regionów 22.25 Regionalny magazyn sportowy - sobota 22.35 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.05 Anything Goes. Ale jazda! 00.00 Piosenka starego Vejvodu

TVP SPORT

05.50 Sportowy wieczór 06.30 Retro TVP Sport: Piłka nożna: Puchar UEFA 2003/2004 08.35 Piłka nożna: Liga Europy 10.05 Stan futbolu 11.50 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 - I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI, XVII, XVIII, XIX, XX, XXI, XXII, XXIII, XXIV, XXV, XXVI, XXVII, XXVIII, XXIX, XXX, XXXI, XXXII, XXXIII, XXXIV, XXXV, XXXVI, XXXVII, XXXVIII, XXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI, LXXVII, LXXVIII, LXXIX, LXXX, LXXXI, LXXXII, LXXXIII, LXXXIV, LXXXV, LXXXVI, LXXXVII, LXXXVIII, LXXXIX, XL, XLI, XLII, XLIII, XLIV, XLV, XLVI, XLVII, XLVIII, XLIX, L, LI, LII, LIII, LIV, LV, LVI, LVII, LVIII, LVIX, LX, LXI, LXII, LXIII, LXIV, LXV, LXVI, LXVII, LXVIII, LXIX, LXX, LXXI, LXXII, LXXIII, LXXIV, LXXV, LXXVI,

13 GRUDNIA
NIEDZIELA

TVP 1

05.10 Klan (3713, 3714) - telenowela
06.00 Słownik polsko@polski
06.25 wojsko-polskie.pl - cykl reportaży
07.00 Transmisja mszy świętej
08.00 Tydzień - magazyn rolniczy, Polska
08.30 Zakochaj się w Polsce - mag.
09.05 Las bliżej nas (30) - serial, Polska
09.35 Prywatne życie zwierząt (6)
10.05 Stulecie Winnych 2 (14) - serial
11.00 Msza święta z Jasnej Góry
12.00 Anioł Pański - program religijny
12.15 Między ziemią a niebem - mag.
12.40 Jest u nas - reportaż, Polska 2019
13.15 Mój renifer i ja - film dokumentalny
14.15 Z pamięci - cykl felietonów
14.25 Okrasa lamie przepisy - magazyn
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego
15.20 Wokół mórz - serial dok., Francja
15.50 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020
17.00 Telexpress - program inf.

KOMEDIA



21.15
Paryż może poczekać

17.10 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020
18.30 Jaka to melodia?
19.25 Sport, Wiadomości, Pogoda
20.15 Rolnik szuka żony 7 (12)
21.15 Paryż może poczekać - komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016
23.00 Dla niej wszystko - dramat kryminalny, USA/Francja 2010
01.20 Rodzice kłamią lepiej - komedia

TV PULS

05.45 Rodzinny interes 2 (76, 77, 78, 79)
09.40 Święteczny amor - komedia, USA 2010
11.10 Śnieżne psy - komedia, Kanada/USA 2002
13.25 Bajka o tym, co wyruszył, by nauczyć się bać - baśń filmowa, Niemcy 2014
14.40 Braciszki i siostrzyczka - baśń filmowa, Niemcy 2008
15.50 Matylda - komedia, USA 1996
17.50 Zakonnica w przebraniu 2 - komedia, USA 1993
20.00 Mechanik. Prawo zemsty - film sensacyjny, USA 2011
21.50 Porwany - film sensacyjny, USA 2017
23.45 Długi pocałunek na dobranoc - film sensacyjny, USA 1996
02.10 Castle 2 (25)
03.05 Zobacz to!: Taki jest świat 5
03.55 Na jedwabnym szlaku (2)
04.35 Z archiwum policji (13-ost.)
05.00 Nash Bridges (39)

TVP INFO

09.41 Pogoda Info 09.50 Woronicza 17
10.59 Serwis info weekend, Pogoda Info
11.29 Serwis info weekend 11.50 Salon dziennikarski 12.30 Serwis info weekend, Pogoda Info 15.00 Debaty Senior 15.29 Serwis info weekend, Pogoda Info 16.00 Okiem wiary 16.29 Serwis info weekend 17.00 Telexpress 17.04 Telexpress Extra 17.19 Telexpress na deser 17.34 Serwis info weekend 18.00 Panorama 18.18 Serwis info weekend 18.25 Studio Zachód 18.50 INFO V4+ 19.05 Głębia ostrości 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minieła dwudziesta 21.00 W pełnym świetle 21.30 Serwis info weekend, Pogoda Info 21.50 Srebra starcia 23.00 INFO wieczór 23.55 Serwis info weekend

POLSAT SPORT NEWS

06.00 Sporty motorowe: Monster Jam
07.00 Sport flegz 07.07 KOTV Weekly
08.00 Sport flegz 08.07 Magazyn koszykarski 09.00 Sport flegz 09.07 Boks z archiwum 10.00 Sport flegz 10.07 Boks z archiwum 11.00 Sport flegz - program inf. 11.30 Bobsleje: Zawody PS w Innsbrucku - przejazd dwójek kobiet 12.00 Sport flegz - program inf. 12.07 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 14.00 Bobsleje: Zawody PS w Innsbrucku - przejazd dwójek mężczyzn 15.30 Koszykówka mężczyzn: Energia Basket Liga 16.40 Piłka nożna: Liga holenderska - mecz: PSV Eindhoven - FC Utrecht 19.00 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 20.00 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 22.30 Piłka nożna z archiwum - magazyn 01.00 Sporty walki: FEN

TVP 2

05.20 Barwy szczęścia (2342) - serial
05.55 Barwy szczęścia (2343) - serial
06.25 Barwy szczęścia (2344) - serial
07.00 M jak miłość (1549) - serial, Pol.
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.10 Smaki świata po polsku
11.40 Szansa na sukces. Opole 2021
12.45 Małe kobiety (2/3) - film obyczajowy, Wielka Brytania/USA 2017, reż. Vanessa Caswill, wyk. Emily Watson
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Koło fortuny - teleturniej, Polska
15.10 Szansa na sukces. Opole 2021
16.10 Uwierzyć w Świętego Mikołaja - świąteczny koncert, Polska 2020
17.05 Jutro należy do nas (15/25)
18.00 Panorama, Pogoda - program inf.
18.30 Na dobre i na złe (791): Motywacje - serial obyczajowy, Polska
19.25 Na sygnale (282): Bez Ciebie umieram - serial fab-dok., Polska

THRILLER



20.00
Złodziejski kodeks

20.00 Złodziejski kodeks - thriller, USA/Niemcy 2009, reż. Mimi Leder, wyk. Morgan Freeman
21.55 Zwycięzca - dramat biograficzny, Kanada/Niemcy/Francja 2016, reż. Stephen Hopkins, wyk. Stephen James
00.15 Rodzinne sekrety - thriller, USA 2017, reż. Jack Snyder
01.45 Zawrócony - komedia, Polska 1994
03.10 Zakończenie programu

PULS 2

06.00 Ale numer! 06.20 Ale numer! 07.00 Ale numer! 07.40 Wojciech Cejrowski: Boso - Tajlandia (1) - film dok., Pol. 2009
08.15 Wojciech Cejrowski: Boso - Etiopia (1) 08.45 Błażej i megamaszyny 3 (19, 20) 09.45 Klinika dla pluszaków (89) 10.20 Moi przyjaciele Tygrys i Kubaś: Gwiazdka superdetektywów - film animowany, USA 2007
11.20 Wielki mysz detektyw - film animowany, USA 1986
12.45 Asterix i Kleopatra - film anim., Fr/Belg 1968
14.20 Dzień balwana - komedia, USA 2000
15.55 Syn prezydenta - komedia, USA 1996
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (258, 259, 260, 261, 262) 22.55 Agenci NCIS 13 (9, 10) 00.45 Lekarze na start (4) 01.35 Rodzinny interes 2 (77, 78, 79) 04.20 Bieślada na cztery pory roku (4, 5) 05.35 Dżur 2 (23)

FOKUS TV

06.00 Hehlik! czasu 06.15 Redakcja! Dział Śledczy (18) 07.15 Hehlik! czasu 07.20 Pod lupą 07.40 Sąsiedzi (72-77, 1, 3) 09.20 Historia lotnictwa (3) 10.25 Starożytni kosmici (3) 11.20 Rolnicy. Podlasie (23, 24) 13.20 Gwiazdy lombardu 14.00 Gwiazdy lombardu 14.35 Gwiazdy lombardu 15.25 Premiera: Poszukiwacze zaginionej prawdy (1, 2) 16.25 Supermaszyny (4) 17.25 Kryptonim szef (4) 18.05 Kryptonim szef Polska (1) 19.15 Rolnicy. Podlasie (25, 26) 21.00 Premiera: Kryptonim szef Polska (2) 21.55 Premiera: Fenomen MMA w Rosji - film dokumentalny, Fr. 2020
23.00 Cuda i przepowiednie (7) 00.05 (Nie)Ziemskie tajemnice (2) 00.55 Tajne akta UFO (10) 01.50 Misja skarb 02.50 Rolnicy. Podlasie (11, 12, 13)

EUROSPORT 1

06.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Val d'Isère 07.00 Snooker: Turniej Scottish Open 08.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Courchevel 09.20 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Courchevel 10.25 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Val d'Isère supergigant mężczyzn 12.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Courchevel 13.30 Biatlon: Zawody PS w Hochfilzen 15.20 Skoki narciarskie - studio 15.50 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 17.45 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 18.05 Piłka ręczna kobiet: ME 2020 20.00 Snooker: Turniej Scottish Open - mecz finałowy 23.00 Wiadomości 23.05 Skoki narciarskie: MŚ w lotach - Planica 2020 00.30 Narciarstwo alpejskie

POLSAT

04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020
05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
07.40 Zakochany wilczek - film animowany, USA/Indie 2010
09.15 Kraina lodu - film animowany, USA 2013, reż. Chris Buck, Jennifer Lee
11.30 Czarownica 2 - film fantasy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2019, reż. Joachim Ronning, wyk. Angelina Jolie, Elle Fanning, Michelle Pfeiffer
14.05 Formuła 1: Grand Prix Abu Zabi
16.35 Kabaret w prezencie - widowisko
17.35 Sąsiedzkie porachunki (4)
17.40 Nasz nowy dom: Odcinek specjalny - Boże Narodzenie 2020, część druga - reality show
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda - inf.
19.30 Państwo w państwie - public.
20.00 Tę jeszcze nie grali. Kabaret Moralnego Niepokoju - widowisko

WIDOWISKO



20.00
Tę jeszcze nie grali...

22.10 Gliniarz z Beverly Hills - komedia sensacyjna, USA 1984, reż. Martin Brest, wyk. Eddie Murphy, Judge Reinhold, Lisa Eilbacher, Ronny Cox, John Ashton
00.25 Avatar - film SF, USA/Wielka Brytania 2009, reż. James Cameron, wyk. Sam Worthington, Sigourney Weaver, Joel Moore
03.45 Tajemnice losu - program rozr.

STOPKLATKA TV

06.00 Klara i wszystko jasne 3 (5, 6) 08.00 Komisarz Rex 14 (1) Magisterka 09.00 Komisarz Rex 14 (2) Dogrywka 10.00 Hudson i Rex 2 (14): Nowe sztuczki starego psa 11.00 Przygody Merlina 5 (59): Lekcja zemsty 11.55 Przygody Merlina 5 (60): Pułstak królowa 12.55 Przygody Merlina 5 (61): Z całego serca 13.50 Penelope - komedia, USA/Wik. Brytania 2006
15.55 Dwaj zgrzyliwi tetrycy - komedia, USA 1993
18.00 Poriot: Tajemnica Błękitnego Ekspresu - film krym., Wik. Brytania 2005
20.00 Kiler - komedia, Pol. 1997
22.05 Premiera: Szalona odwaga - film wojenny, USA 1996
00.25 The Boy - horror, USA/Chiny/Kanada 2016
02.40 Wodzień - dramat, Pol. 1971
04.55 TV okazje 05.59 Zakończenie programu

TVP 3

08.15 Calkiem niezła historia 08.30 Agape 09.00 Japonia z góry (4) 10.00 Program lokalny 12.05 Głos regionów 13.00 Piosenka dla Ciebie 14.05 Piosenka u Ciebie 15.10 Różnica gotuje 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Kościół z bliska 15.50 Nabożeństwo ewangeliczne w Zabrzu 16.40 Pogoda 16.45 Dziennik regionów 17.00 Tydzień 17.30 Program lokalny 20.00 Szansa na sukces. Opole 2021 - widowisko, Pol. 2020
21.00 Cafe piosenka 21.30 Program lokalny 21.50 Studio LOT-TO 22.00 Dziennik regionów 22.25 Regionalny magazyn sportowy - niedziela 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.05 Muzyka: Janiec, zabawa 00.05 Człowiek z cienia 00.30 Astronarium

TVP SPORT

05.50 Sportowy wieczór 06.25 Gimnastyka sportowa: ME mężczyzn - Mersin 2020 07.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa 09.35 E-sport: Ekstraklasa Games Pro 10.40 Biegi narciarskie: Zawody PS w Davos 12.10 Piłka nożna: 2. liga 14.20 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 15.15 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 18.55 Piłka ręczna mężczyzn: PGNiG Superliga - studio 19.10 Piłka ręczna mężczyzn: PGNiG Superliga - mecz: ORLEN Wisła Płock - Łomża VIVE Kielce 21.10 Sportowy wieczór 21.50 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 - konkurs drużynowy 23.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa

TVN

04.55 Uwaga! magazyn reporterów
05.15 Mango - telezakupy
07.25 Nowa Maja w ogrodzie 4
07.55 Akademia ogrodnika - magazyn
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.30 Kobieta na krańcu świata (8-ost.) - serial dokumentalny, Polska
12.00 Brzydula 2 (49) - serial kom., Pol.
12.30 Brzydula 2 (50) - serial kom., Pol.
13.00 Co za tydzień - mag. informacyjny
13.30 Kosmiczny wykop (23): Reset
13.45 Kosmiczny wykop (24): Restart
14.00 Wyjątkowe domy - rozr. Pol. 2020
14.35 Szlachetna Paczka 2020 - felieton
14.45 Stowarzyszenie Wędrujących Dżinów - komedia, USA 2005, reż. Ken Kwapis, wyk. Amber Tamblyn
17.15 Szlachetna Paczka 2020 - felieton
17.25 Lego Masters - rozr. Polska 2020
18.50 Szlachetna Paczka 2020 - felieton
19.00 Fakty, Sport, Pogoda - inf.

DRAMAT



20.00
Ścigany

19.40 Raport smogowy - program inf.
19.45 Uwaga! magazyn reporterów
20.00 Ścigany - dramat sensacyjny, USA 1993, reż. Andrew Davis
22.35 Adwokat diabła - thriller, USA/Niemcy 1997
01.50 W samym sercu morza - film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania/Wielka Brytania/Kanada 2015
04.15 NOC Magii

TTV HD

07.55 Niszczycielskie żywioły 3 (2) 08.55 Gogglebox. Przed telewizorem 7 09.45 Express, Pogoda 10.00 Defacto 10 10.30 Usterka 13 (4) 11.05 Kto to kupi? 11.50 Dams i wieśniaczki, PL (11) 12.55 Ostre cięcie 9 13.40 Kanałowcy 2 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 8 15.45 Express, Pogoda 16.05 Gogglebox. Przed telewizorem 13 17.05 Patent na kasę 17.45 Express, Pogoda 18.03 Raport smogowy 18.05 MadrzeJEMy z Katarzyną Bosacką 18.35 Dżentelmeni i wieśniacy 3 (1) 19.45 Express, Pogoda 20.00 Sport 20.10 Defacto 20.40 Gogglebox. Przed telewizorem 5 21.25 Dams i wieśniaczki. Za granicą 2 (18) 22.30 Dams i wieśniaczki, PL (2) 23.35 Królowe życia 7 (7, 8)

TVP POLONIA

06.25 Polonia 24 07.00 Janosik (11) 07.55 Pytanie na śniadanie 11.05 Wolny Ekran 11.25 Ziarno 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem 12.40 Rwanda 2020. Misje na wzgórzach 12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Janosik (12) 15.10 Program rozrywkowy 16.10 Powroty 16.30 Leśniczówka (213) 16.55 Leśniczówka (214) 17.30 Dziennik regionów 17.50 M jak miłość (1540) 18.45 Hity kabaretu 19.40 Dobranocka: Baśnie i bajki polskie 20.00 Polonia 24 20.20 Pogoda 20.25 Sport 20.35 Mała wielka miłość (1) 21.30 Syberiańska polska - dramat, Polska 2013
23.45 Niedziela z 00.30 M jak miłość (1540) 01.15 Słownik polsko@polski

POLSAT SPORT

07.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: GKS Katowice - Aluron CMC Warta Zawiercie 09.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Trefl Gdańsk - MKS Będzin 11.00 Cafe Futbol - mag. piłkarski 12.30 Piłka nożna: FORTUNA 1. liga - mecz: Odra Opole - Widzew Łódź 14.45 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: PGE Skra Bełchatów - VERA Warszawa ORLEN Paliwa 17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Jastrzębski Węgiel - Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 20.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga - mecz: Developres SkyRes Rzeszów - Grot Budowlani Łódź 23.00 Strzelnica Navala - mag. sportowy, Pol. 00.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: PGE Skra Bełchatów - VERA Warszawa ORLEN Paliwa 02.00 Sporty walki: KSW

TV 4

06.00 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego (6) - serial animowany, USA
06.30 Dzielnia Mysz (12) - serial
06.50 Tuż przed tragedią (4): Fukushima - serial dok., Wielka Brytania
07.50 Tuż przed tragedią (5) - serial
08.55 Ich własna liga - komediodramat, USA 1992, reż. Penny Marshall, wyk. Tom Hanks, Geena Davis, Madonna
11.30 Galileo - pr. popularnonaukowy
12.35 STOP Drogówka - magazyn, Polska
13.35 Gwiazdy Kabaretu - rozr.
14.45 Nie można pocałować panny młodej - komedia romantyczna, USA 2011, reż. Rob Hedden, wyk. Dave Annable, Katharine McPhee, Ken Davitian, Rob Schneider
16.50 Dzień Świątka - komedia, USA 1993, reż. Harold Ramis, wyk. Bill Murray, Andie MacDowell
19.00 Galileo - pr. popularnonaukowy

SENSACYJNY



20.00
Krwawy sport

20.00 Krwawy sport - film sensacyjny, USA 1988, reż. Newt Arnold, wyk. Jean-Claude Van Damme, Bolo Yeung
22.00 Gwiazdy Kabaretu - rozr. Pol. 2019
23.05 Szósty zmysł - thriller, USA 1999, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Bruce Willis
01.25 Najgroźniejsi zabójcy (2) - serial
02.25 Disco Polo Life - muz., Polska
03.25 Top 10 - lista przebojów - muz.
05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.05 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego (9, 10) 08.00 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego (11) 08.30 Galileo 09.30 Galileo 10.35 Wyprawa z dziadkiem - film obyczajowy, USA 2018
12.30 Niania w akcji - komedia, Hongkong 2006
15.00 Policjantki i Policjanci (630, 631) 17.00 Policjantki i Policjanci (632) 18.00 Policjantki i Policjanci (633) 19.00 Policjantki i Policjanci (634) 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (141) 22.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (142) 23.00 Gigli - komedia, USA 2003
01.25 Spadkobiercy 02.25 Superludzie Extra 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje

TVN SIEDEM

04.30 Mango - telezakupy
06.35 Ukryta prawda (781) - serial, Pol.
07.40 Zakochani po uszy 4 (256, 257)
08.45 Kosmiczny wykop (21/26): Skradziona dusza - serial anim., Polska
09.00 Kosmiczny wykop (22/26): Chaos
09.15 Ukryta prawda (782) - serial, Pol.
10.15 Ukryta prawda (783) - serial, Pol.
11.15 Ukryta prawda (784) - serial, Pol.
12.15 Ukryta prawda (787) - serial, Pol.
13.15 Nieugięty Luke - dramat sensacyjny, USA 1967, reż. Stuart Rosenberg, wyk. Paul Newman
15.55 Street Dance 2 - film muzyczny, Wielka Brytania/USA 2012, reż. Max Giwa, Dania Pasquini, wyk. Tom Conti, George Sampson
17.40 Mumia: Grobowiec Cesarza Smorka - film przygodowy, Niemcy/USA 2008, reż. Rob Cohen, wyk. Brendan Fraser, Jet Li, Maria Bello

KOMEDIA



20.00
Listy do M. 2

20.00 Listy do M. 2 - komedia romantyczna, Polska 2015, reż. Maciej Dejczer, wyk. Maciej Stuhr
22.15 Godzina zemsty - film sensacyjny, USA 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson, Gregg Henry
00.25 Amok - film kryminalny, Polska 2017, reż. Kasia Adamik
02.40 NOC Magii
04.55 Zakończenie programu

TV TRWAM

16.00 Informacje dnia 16.10 Koncert życzeń 17.00 Zostań żołnierzem RP 17.15 Mój brat papież 17.30 Okiem kamery 17.55 Adwent na serio 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Cud wirującego słońca - prawdziwa historia objawień fatimskich - film anim., USA 1989
20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Kolory świętości 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Retrospekcja 21.45 Kobiety wolności - film dok., Pol. 2019
22.25 Przymsowa Izolacja - 13 grudnia 1981 r. 22.55 Święty na każdy dzień 23.00 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej 23.30 Tam, gdzie Bóg płacze 00.00 Pr. powtórkowe

ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.30 Ewa gotuje 08.00 Ewa gotuje 08.30 Zameldowani (43) 09.00 Pierwsza miłość (3118-3122) 12.30 Niewzajemne historie 13.00 Sekrety rodziny (39, 40) 15.00 Świat według Kiepskich (339, 341, 343, 345): Nie chcę, ale muszę: Czosnkowy Dział: Sobowroci: Wampiry są wśród nas 17.00 Kierunek Dolny Śląsk (13, 14): Zamek Czocha, część 2: Miłoszów 18.00 Kozetka (8, 9) 19.00 Małolaty (10) 20.00 Przewodnik po przyjaźni Berta i Arnego - komedia, USA 2013
22.00 Świat według Kiepskich (69, 70) 23.00 Złotopię - thriller, USA 2016
01.00 Małolaty (18, 19) 03.00 Czas na kulturę 03.30 Lokalnie we Wrocławiu 04.00 Disco Gramy 05.00 Disco Gramy

TVP ROZRYWKA

06.25 Zakochaj się w Polsce 06.55 Podróż z historią (15) 07.40 To je Borowicz. Podróż ze smakiem 08.10 Cafe piosenka 08.30 Muzeum Polskiej Piosenki 08.45 Koło fortuny 09.30 Rozrywka retro 10.20 Życie to kabaret 11.25 Postaw na milion 12.20 Gwiazdociąg TVP Rozrywka 12.50 Smaki świata po polsku 13.20 Prywatne życie zwierząt 4 (3) 13.50 Przyrodnik na tropie (2) 14.30 Laskowik & Malicki - niedziela wieczór 15.25 U Pana Boga w ogrodzie (7) 16.20 U Pana Boga w ogrodzie (8) 17.15 Wielki test o Moniuszce 18.45 Szansa na sukces. Opole 2021 19.45 Kabaret za kulissami 20.50 Postaw na milion 21.50 Kabaretowe lato Dwójki 22.55 Kabaretowa mapa Polski 02.00 Koło fortuny

TVP KULTURA

06.50 Myśli na ten czas 07.00 Liturgia prawosławna w języku polskim z cerkwi w Gdańsku 08.25 Odkrywając Beethoven 09.35 Ten najpiękniejszy świat. Ewa Bem śpiewa piosenki dla dzieci - widowisko, Pol. 1989
10.30 Krawiec Niteczka - spektakl teatralny, Pol. 2018
11.50 Opowieść wigilijna Czarnej Zmii - komedia, Wik. Brytania 1988
12.50 Trzeci punkt widzenia 13.20 August Zamoyski. Powrót 13.45 Rozmowy kontrolowane - komedia, Pol. 1991
15.30 Beethoven - Ostatnie sonaty - koncert, Fr. 2018
16.50 Informacje kulturalne 17.15 Niedziela z 18.10 Dzieci i ryby - komedia, Pol. 1996
20.00 Śmierć jak kromka chleba - dramat, Pol. 1994
22.05 Trzeci punkt widzenia 22.35 Prawdziwe męstwo - western, USA 2010
00.35 Informacje kulturalne

TVP HISTORIA

06.40 Był taki dzień 06.50 Życia nie można zamarzać - film dok., Pol. 2015
08.00 Transmisja liturgii greckokatolickiej z Archikatedry w Przemyślu 09.00 Wiedźmin (5) 10.00 Okrasa lamie przepisy 10.35 Woliński Park Narodowy - film dok., Polska 2014
11.35 Wszystkie kolory świata 12.40 Wsława od źródła do ujścia (3) 13.50 Archiwum zimnej wojny 14.25 Wojownicy czasu 15.00 Kuchnia Jagiellonów 15.40 Biblia: Jeremiasz (2) - film religijny, USA/Wik./Niem. 1998
16.30 Giganci historii 17.20 Ekspertyza 17.50 Medycusze: władcy Florencji (4) 19.00 Opowieści goldańskiego lasu... - film dok., Pol. 2008
20.05 Towarzysz generał idzie na wojnę - film dok., Polska 2011
21.35 Wszystko, co kocham - dramat, Polska 2009
23.20 Dynastia Tudorów 2 (8)

14 GRUDNIA
PONIEDZIAŁEK

TVP 1

05.10 Odgłosy natury - film dokumentalny
06.05 Elif (876) - serial obyczaj, Turcja
07.00 Transmisja mszy świętej
07.30 Okiem wiary - mag. religijny, Pol.
08.00 Wiadomości, Pogoda, inf.
08.15 Kwadrans polityczny - public.
08.35 Ranczo (6) - serial obyczaj, Polska
09.35 Komisarz Alex 13 (161) - serial
10.35 Ojciec Mateusz 16 (212) - serial
11.20 Kasta (42) - serial paradok., Polska
12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda
12.35 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy
12.50 Mój renifer i ja - film dokumentalny
14.00 Elif (877) - serial obyczaj, Turcja
15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm!
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16.05 Przysięga (317) - telenowela, Tur.
17.00 Teleexpress - program inf.
17.15 Jaka to melodia?
17.55 Klan (3715) - telenowela, Polska
18.20 Kasta (43) - serial paradok., Polska

TEATR



21.00 Cena władzy
18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!
20.30 Leśniczówka (304) - telen., Polska
21.00 Teatr Telewizji: Cena władzy - sztuka Roberta Miekusa i Sławomira Kopra, Polska 2020
22.45 Świat bez fikcji: 1970 - film dokumentalny, Polska 2020
23.50 Warto rozmawiać - talk-show
00.55 Paryż może poczekać - komedia

TV PULS

06.00 Nash Bridges (40) 07.00 Rodziny interes 2 (79) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (50) 10.00 Kobra - oddział specjalny (6, 7): Kryptonim Igry: Zamach, część 1 12.00 Zaklinaczka duchów 2 (40, 41) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (51, 52) 16.00 Rodziny interes 2 (80, 81): Cena sławy: Nie zostawiaj mnie 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (266, 267) 20.00 Skaza - film sensac., USA/Kanada 2009 22.05 Sabotaż - film sensac., USA 2014 00.25 Zły Miłokaj 2 - komedia, USA 2016 02.05 Zobacz to! Taki jest świat 5 03.00 Dyzur 3 (36, 37) 03.55 Na jedwabnym szlaku (3): Moja chińska muzyka 04.35 Z archiwum policji (1) 05.00 Nash Bridges (40): Zemsta

TVP INFO

07.50 Agrobiznes 07.55 Agropogoda 08.00 Jedziemy dalej 08.15 Serwis Info 08.18 Minęła ósma 09.00 Serwis Info 09.11 Minęła dziewiąta 10.00 Serwis Info 10.00 Pogoda Info 12.00 Info Raport 13.29 Serwis Info 14.00 Pogoda Info 14.59 Serwis Info 15.29 Info dzień 15.54 Pogoda Info 15.59 Info dzień 16.45 Koronawirus. Szpital 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress extra 17.30 O co chodzi? 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi 19.30 Wiadomości 19.58 Gość "Wiadomości" 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.25 Serwis Info 21.50 W tyle wizji 22.25 Serwis Info 22.30 W tyle wizji extra 23.00 INFO wieczór 23.30 W akcji 23.55 Serwis Info

POLSAT SPORT NEWS

06.00 Sporty motorowe: Monster Jam 07.00 Sport flegm 07.07 Tennis United - mag. tenisowy 08.00 Sport flegm - program inf. 08.07 Boks z archiwum - mag. bokserki 09.00 Sport flegm - program inf. 09.07 KOI Weekly - mag. bokserki 10.00 Sport flegm - program inf. 10.07 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 11.00 Sport flegm - program inf. 11.07 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 12.00 Sport flegm - program inf. 12.07 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 13.30 Sporty walki: KSW 16.00 Cafe Futbol - mag. piłkarski 17.30 Boks 20.30 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 23.00 Sporty walki: KSW 01.00 Piłka nożna z archiwum - mag. piłkarski 02.00 Piłka nożna: FORTUNA Puchar Polski 04.00 Sporty walki: Armia Fight Night

TVP 2

05.00 M jak miłość (1548) - serial, Pol.
05.55 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (173) - serial obyczaj
06.50 Coś dla ciebie - magazyn
07.20 Familiada - teleturniej
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.25 Rodzinka.pl (18) - serial kom.
11.55 Barwy szczęścia (2344) - serial
12.25 Koło fortuny - teleturniej, Polska
13.15 Kozacka miłość (9/270) - serial
14.05 Va banque - teleturniej, Polska
14.40 Coś dla ciebie - magazyn
15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (182) - serial
16.00 Koło fortuny - teleturniej, Polska
16.35 Familiada - teleturniej
17.10 Wzrost miłości (451) - telen., Tur.
18.00 Panorama - program informacyjny
18.20 Va banque - teleturniej, Polska
18.45 Kozacka miłość (10/270) - serial
19.35 Barwy szczęścia (2344) - serial

SERIAL



21.50 O mnie się nie martw 13 (10)
20.10 Barwy szczęścia (2345) - serial
20.40 Kulisy serialu „M jak miłość”
20.55 M jak miłość (1550) - serial, Pol.
21.50 O mnie się nie martw 13 (10/13)
22.50 Bankowa gra (5/6) - serial
23.55 Ułaskawienie - dramat obyczajowy, Słowacja/Polska/Czechy 2018
01.45 Warto kochać (37) - serial, Polska
02.40 Zwycięzca - dramat biograficzny, Kanada/Niemcy/Francja 2016

PULS 2

08.40 Półdamski (9, 10) 09.35 Blaze i megamaszyn 3 (20) 09.55 Marta mówi 2 (6) 10.30 Baranek Shaun (91, 92, 93) 11.00 Tomek i przyjaciele: Wielki Świat! Wielkie przygody! 22 (6, 9) 11.35 Bing (45) 11.45 Chip i Dale (58, 59) 12.45 Blaze i megamaszyn 4 (1) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 4 (5, 6, 9, 10) 14.10 Mustang: Duch Wolności (21, 25) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (28, 29) 15.55 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata (20) 16.20 Pingwiny z Madagaskaru 3 (14, 15) 17.15 Pingwiny z Madagaskaru (1) 17.45 Alvin!!! i wiewiórki 4 (11, 12) 18.15 Psi Patrol 5 (14, 15, 17, 18) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (47, 48) 22.00 Agenci NCIS 13 (11, 12) 23.50 Wstydlive choroby 6 (3) 00.50 Lombard. Życie pod zastaw 2 (51)

FOKUS TV

06.00 Wehikuł czasu 06.15 Redakcja: Dział Śledczy (19) 07.15 Wehikuł czasu 07.20 Pod lupą 07.45 Fabryka jedzenia (14) 08.15 Misja skarb 09.00 Polowanie na Hitlera (5) 10.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (10) 10.55 Drwale 11.50 Starożytni kosmici (9) 12.45 (Nie)Ziemskie tajemnice (1) 13.45 Wojny magazynowe 15.20 Kryptonim szef (6, 7) 17.00 Premiera: Drwale 17.50 Starożytni kosmici (9, 10) 19.45 Premiera: Wojny magazynowe 20.55 Premiera: Gwiazdy lombardu 21.50 Rolnicy, Podlasie (7) 22.45 Premiera: Polowanie na Hitlera (6) 23.45 Jak wykończyć świat na 10 sposobów (9) 00.50 Wielka historia (12) 01.25 Misja skarb 02.25 OSP Na ratunek! (9) 03.20 Łowcy cieni: Pod presją (8, 9)

EUROSPORT 1

06.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Val d'Isere 07.15 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Val d'Isere 08.30 Snooker: Turniej Scottish Open 10.30 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 - konkurs drużynowy 12.00 Piłka nożna: Liga Mistrzów 12.30 Biatlon: Zawody PS w Hochfilzen 13.00 Piłka nożna: Liga Europy - losowanie par 1/16 finału 13.30 Snooker: Turniej Scottish Open - mecz finałowy 16.00 Igrzyska olimpijskie 17.00 Anatomia of 17.30 Anatomia of 18.00 Wiadomości 18.10 Snooker: Turniej Scottish Open - mecz finałowy 19.50 Wiadomości 19.55 Snooker: Turniej World GP - 1. dzień 22.00 Biatlon: Zawody PS w Hochfilzen - bieg sprinterski kobiet 01.00 Biatlon: Zawody PS

POLSAT

04.40 Disco Gramy - muz., Polska 2020
05.25 Telezakupy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
08.40 Malanowski i partnerzy (803)
09.10 Malanowski i partnerzy (804)
09.40 Sekrety rodziny (27) - serial, Pol.
10.40 Dlaczego ja? (1029) - serial, Pol.
11.40 Gliniarze (348) - serial, Polska
12.40 Dzień, który zmienił moje życie (75) - serial paradok., Polska
13.40 Trudne sprawy (906) - serial, Pol.
14.40 Dlaczego ja? (912) - serial, Polska
15.50 Wydarzenia - program inf.
16.10 Pogoda - program informacyjny
16.15 Interwencja - mag. reporterów
16.30 Na ratunek 112 (374) - serial, Pol.
17.00 Gliniarze (425) - serial, Polska
18.00 Pierwsza miłość (3132) - serial
18.50 Wydarzenia - program inf.
19.20 Gość „Wydarzeń” - public.
19.45 Sport, Pogoda

SCIENCE FICTION



20.00 Avatar
20.00 Avatar - film SF, USA/Wielka Brytania 2009, reż. James Cameron, wyk. Sam Worthington, Sigourney Weaver, Joel Moore
23.30 Punisher: Strefa wojny - film SF, USA/Kanada/Niemcy 2008, reż. Lexi Alexander, wyk. Ray Stevenson
01.55 Demonstracja siły - film sensacyjny, USA 2013, reż. Keoni Waxman
04.00 Kabarety - program rozr., Polska

STOPKLATKA TV

06.00 Scena śmiechu 07.10 Złotopolscy (308, 309) 08.05 Plebania (219, 220) 09.05 Klara i wszystko jasne 4 (2, 3) 11.15 Albo, Albo (45, 46) 12.20 Chicago Fire 3 (14) 13.20 Katastrofy w przestworzach (45, 170) 15.30 Burzowy armagedon - film SF, USA 2015 17.10 Chicago Fire 3 (15) 18.05 Wojny kontenerowe 2 (6) 18.30 Wojny kontenerowe 3 (1, 2, 3) 20.00 Po własnych śladach - film kryminalny, USA 2018 22.00 Na granicy - thriller, Polska 2016 00.00 Premiera: Ryzykowny układ - thriller, USA 2015 01.55 Premiera: Czarna gлина - thriller, Kanada 2017 03.35 MiłośćKropka.pl (8) 04.40 Portrecista - film krótkometrażowy, Luksemburg 2019 04.55 TV okazje 05.59 Zakończenie programu

TVP 3

10.00 Wymarzona miłość (34) 10.55 Tomek na granicach... Rzeczypospolitej 11.35 Wiadomości rolnicze 12.15 Co niesie dzień 12.30 Agape 13.00 Starszaki 13.35 Agrobiznes 13.50 Agropogoda 14.00 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Miłosne potyczki (26) 16.05 Telekurier 16.30 Kryminalna siódemka 16.45 Dziennik regionów 17.00 Przedziwna Puszcza Białowieża 17.15 Solny skarb UNESCO 17.30 Program lokalny 20.00 Kasta (43) 20.35 Warto rozmawiać 21.30 Program lokalny 21.50 Studio LOTTO 22.00 Dziennik regionów 22.20 Echa dnia 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.00 Alarm 23.20 Szansa na sukces. Opole 2020 00.20 Rączka gotuje

TVP SPORT

05.45 Sportowy wieczór 06.30 Megafights - walki stulecia 08.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Wisła Kraków - Legia Warszawa 10.20 Piłka ręczna mężczyzn: PGNiG Superliga - mecz: ORLEN Wisła Płock - Łomża WłK Kielce 12.10 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 - podsumowanie 13.15 Skoki narciarskie: Mistrzostwa świata w lotach - Planica 2020 - konkurs drużynowy 15.00 Piłka nożna: 2. liga - mecz: Stal Rzeszów - GKS Katowice 17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Wisła Kraków - Legia Warszawa 19.00 4-4-2 20.05 GOL 22.00 Sportowy wieczór 22.40 Sporty walki: ONE Championship - Big Bang II - Singapur 00.30 Megafights - walki stulecia 03.35 Boks: Gala w San Antonio - podsumowanie

TVN

05.05 Nowa Maja w ogrodzie - magazyn
05.35 Akademia ogrodnika - magazyn
05.45 Mango - telezakupy
07.00 Kuchenne rewolucje - rozr.
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.30 Ukryta prawda (883) - serial, Pol.
12.35 Ukryta prawda (421) - serial, Pol.
13.40 Złodzieje - program rozr., Pol. 2016
14.25 Kobieta na krańcu świata (8)
15.00 Kuchenne rewolucje - rozr.
16.00 Szpital (1010) - serial, Polska
17.00 Rozwód. Walka o wszystko (36)
18.00 Ukryta prawda (884) - serial, Pol.
19.00 Fakty - program informacyjny
19.25 Uwaga! Koronawirus - inf.
19.35 Sport, Pogoda
19.50 Raport smogowy - program inf.
19.55 Uwaga! - magazyn reporterów
20.10 Doradca smaku - magazyn, 2020
20.15 Na Wspólnej (3140) - serial, Pol.
20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019

SENSACYJNY



21.30 Na zabójczej ziemi - film sensacyjny, USA 1994, reż. Steven Seagal, wyk. Steven Seagal, Joan Chen, Michael Caine, John C. McGinley
23.45 Mad Max pod Kopułą Gromu - film SF, Australia/USA 1985
01.55 Co za tydzień! - mag. informacyjny
02.25 Zabójcza broń 3 (15) - serial, USA
03.25 Uwaga! - magazyn reporterów
03.45 NOC Magii

TTV HD

08.00 Dr Przyszycilla (6) 09.00 Szczęście nie zna wagi 2 (9) 09.30 Gogglebox. Przed telewizorem 8 10.30 SOS. Ekipy w akcji (4) 11.25 Kartoteka II (10) 12.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (404) 13.30 Idealna niania 8 14.20 Dom weselny (2) 15.05 Mądre JEMY z Katarzyną Bosacką 15.45 Express. Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Defacto 6 16.55 Królowe życia 4 (11) 17.45 Express. Pogoda 18.03 Raport smogowy 18.05 Druga twarz 2 19.00 Gogglebox. Przed telewizorem 4 19.45 Express. Pogoda 20.05 Królowe życia 7 (7) 20.55 Usterka II (5) 21.45 Express. Pogoda 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 9 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 7 23.50 Wszystko, co naj... 00.20 Defacto 8

TVP POLONIA

11.30 Barwy szczęścia (2301) 12.00 Jurystyczna jazda 12.15 Co niesie dzień 12.30 Stulecie Winnych 2 (24) 13.20 Przystanek Ameryka 13.40 Kulturalni PL 14.35 Rok 1920. Kalendarium 14.45 Gwiazdowski TVP 15.15 Okrasa łamie przepisy 15.45 Zakochaj się w Polsce 16.15 Zwieraki Czytali 16.30 Domisie 17.00 Rodzinka.pl (254) 17.30 Dziennik regionów 17.50 Gra słów. Krzyżówka 18.20 Najpiękniejszy widok z okna - film dok., Pol. 2018 18.50 Barwy szczęścia (2301) 19.20 Nad Niemnem 19.40 Olś Polonia 20.00 Polonia 24 20.20 Pogoda 20.30 Sport 20.35 O mnie się nie martw 12 (11) 21.30 Determinator (5) 22.25 Kasta (8) 22.55 Fotograf Solidarności - film dok., Pol. 2014 23.55 focus on Poland

POLSAT SPORT

06.00 Boks 08.00 Piłka nożna: FORTUNA 1. liga - mecz: GKS Bełchatów - Puszcza Niepolomice 10.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Jastrzębski Węgiel - Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 13.00 Piłka nożna: FORTUNA 1. liga - mecz: Odra Opole - Widzew Łódź 14.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: PGE Skra Bełchatów - VERVA Warszawa ORLEN Paliwa 16.30 Formuła 1: GP Bahrajnu - skrót wyścigu 17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: BKS Bostik Bielsko-Biala - Energia MKS Kalisz 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: PGE Skra Bełchatów - VERVA Warszawa ORLEN Paliwa 01.00 Sporty walki: KSW

TV 4

06.00 Strażnik Teksasu (123, 124)
08.00 Nasz nowy dom - reality show
09.00 Sędzia Judy - reality show
09.25 Sędzia Judy - reality show
09.55 Sędzia Judy - reality show
10.25 Nowe sekrety sąsiadów (16)
10.55 Nowe sekrety sąsiadów (17)
11.25 Pamiętniki z wakacji (27) - serial
12.25 Święty (29) - serial kom., Polska
12.55 Wzór (73) - serial kryminalny, USA
13.55 Kobra - oddział specjalny (3): Jeź i zając - serial sensac., Niemcy
14.55 STOP Drogówka - magazyn, Polska
15.55 Kobra - oddział specjalny (4): Maniak na autostradzie - serial
17.00 Nowe sekrety sąsiadów (19)
17.30 Nowe sekrety sąsiadów (20)
18.00 Policjantki i Policjanci (665)
19.00 Policjantki i Policjanci (666)
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (398) - serial krym., Polska

SCIENCE FICTION



21.00 Zwiastun zagłady - film SF, Kanada 2011, reż. Jason Bourque
23.00 Rzykanci - reality show, USA 2017
01.00 Galileo - pr. popularnonaukowy
02.00 Śmierć na 1000 sposobów (1)
02.30 Interwencja - mag. reporterów
02.50 SuperLudzie (25, 26) - serial dok.
03.50 Trans World Sport - magazyn
04.55 SuperLudzie (27) - serial dok., Pol.
05.30 Telezakupy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Diagonoza: Morderstwo (60, 61) 09.00 Galileo 10.00 Iuz przed tragedią (2) 11.00 Pęknięcie ze śmiechu 12.00 Miodowe lata (121, 104): Ziarnko do ziarnka, Mysz 13.40 Święty (76) 14.15 Policjantki i Policjanci (630) 15.15 Detektywi w akcji (173) 16.15 Septagion (76) 17.15 Hawaje 5-0 (5) 18.15 Miodowe lata (108, 106): Wielki smutek. Zjazd absolwentów 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (131, 132) 23.00 Zaginiony w akcji 2: Początek - dramat, USA 1985 01.05 Śmierć na 1000 sposobów (7) 01.35 Śmierć na 1000 sposobów (8) 02.00 Benny Hill 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Telezakupy TV Okazje

TVP ROZRYWKA

06.00 Zakochaj się w Polsce 06.35 Okrasa łamie przepisy 07.05 Makłowicz w podróży 07.40 Familiada 08.10 Gra słów. Krzyżówka 08.40 Koło fortuny 09.15 Wojciech Ciejrowski - bosso przez świat 09.50 Taka to robota. czyli kabaretowy przegląd zawodów 10.50 Va banque 11.25 Taka to robota. czyli kabaretowy przegląd zawodów 11.45 Familiada 12.25 Postaw na milion 13.25 Życie to kabaret 15.20 Kabaretowa mapa Polski 18.25 Okrasa łamie przepisy 18.55 Makłowicz w podróży 19.30 Gra słów. Krzyżówka 19.55 Va banque 20.35 Postaw na milion 21.35 Łatający Klub 2. czyli wieczór kabaretowy 22.35 The Voice of Poland II. Live 00.50 The Voice of Poland II. Live: Wy-niki 01.15 Koło fortuny 01.50 Koło fortuny

TVP KULTURA

07.00 Muzyczne poranki 07.45 Informacje kulturalne 08.10 Tego się nie wytnie 09.40 Tego się nie wytnie ekstra 10.00 Reżyserzy 11.00 Dorastanie (1) 12.10 Dorastanie (2) 13.15 Sztuka adwentu 13.30 Szlakiem Kolberga 13.55 Niedziela z... 14.50 Młuch z morza - film dok., Pol. 2016 16.15 Wrony - dramat, Pol. 1994 17.30 Rok 2020 (27) 17.55 Trzeci punkt widzenia 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Saga rodu Forsytów (13) 20.00 Szal - thriller, Wlk. Brytania 1972 22.05 Kronos 22.45 Tało - dramat, Pol. 1995 00.50 Scena muzyczna: Kwaśny Deszcz - koncert, Polska 2020 01.50 Wstręt - dramat, Wlk. Brytania 1965 03.45 Informacje kulturalne 04.10 Sztuka adwentu 04.20 Film fabularny - film obycz.
05.25 Teledyski 05.35 Afisz kulturalny

TVN SIEDEM

05.00 Mango - telezakupy
06.35 Pokolenie mistrzów (1/12): Katarzyna Bonda - serial dok., Polska
07.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (568) - serial fab. dok., Polska
08.05 Ukryta prawda (789) - serial, Pol.
09.05 Ukryta prawda (790) - serial, Pol.
10.05 Ukryta prawda (791) - serial, Pol.
11.05 Ten moment (4/20) - serial, Pol.
11.35 Szpital (611) - serial paradok., Pol.
12.35 Sąd rodzinny (45/52) - serial, Pol.
13.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (569) - serial fab. dok., Polska
14.35 Ukryta prawda (764) - serial, Pol.
15.35 Brzydula 2 (50/62) - serial, Polska
16.10 Szkoła (480) - serial paradok., Pol.
17.10 19+ (349) - serial paradok., Polska
17.45 Zakochani po uszy 4 (257)
18.15 Idealna niania 4 - reality show
19.00 Ten moment (5/20) - serial, Pol.
19.30 Zakochani po uszy 4 (258)

DRAMAT



20.35 Mój biegun
20.00 Brzydula 2 (51/62) - serial, Polska
20.35 Mój biegun - dramat biograficzny, Polska 2013, reż. Marcin Głowacki
22.25 Klucz do koszmara - horror, USA/Niemcy 2005, reż. Iain Softley
00.40 Druga strona medalu 2: Anna Komorowska - talk show, Pol. 2010
01.15 Druga strona medalu 2
02.25 NOC Magii
04.55 Zakończenie programu

TV TRWAM

15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Żew natury 16.55 Świadkowie 17.20 Spotkania z ekologią 17.30 Okiem kamery 17.55 Adwent na serio 18.00 Aniol Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Opowieści Starego Testamentu (1) 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyznę 21.00 Apeli Jasno-górski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Stan bezpieczeństwa państwa 22.10 Mojżesz - 10 przykazań (205) 23.00 Ks. Michael McGivney. Błogosławiony proboszcz - film dokumentalny, USA 2020 23.30 Mała Nellie od Świętego Boga 00.00 Programy powtórkowe

ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.30 Pierwsza miłość (3122, 3123) 09.00 Doktor Martin (4, 5) 11.00 Na ratunek 112 (101, 102) 12.00 Ewa gotuje 12.30 Piękno 13.00 Kierunek Dolny Śląsk (11) 13.30 Zameldowani (8) 14.00 Sekrety rodziny (52, 53) 16.00 Świat według Kiepskich (348, 349) 17.00 Na ratunek 112 (245, 246) 18.00 Doktor Martin 6 (2, 3) 20.00 Sekrety rodziny (50, 51) 22.00 Świat według Kiepskich (71, 72) 23.00 Jeździec wielorybów - dramat, Nowa Zel./Niemcy 2002, reż. Niki Caro, wyk. Keisha Castle-Hughes, Rawiri Paratene, Vicky Haughton, Cliff Curtis 01.05 TV Okazje 01.30 45 lat - dramat, Wlk. Brytania 2015 03.30 Na ratunek 112 (242) 04.00 Disco Gramy 05.00 Disco Gramy

TVP HISTORIA

08.50 Alfabet Andrzeja Dobosza 09.10 Rodziny Wykultury mają głos 09.45 Sensacje XX wieku 10.45 Życie ukryte w jeziorze 2 (2) 11.50 Archiwum zimnej wojny 12.30 Stawka większa niż życie (11) 13.40 300 mil do nieba - dramat, Pol./Fr./Dania 1989 15.20 Wisła od źródła do ujścia (3) 16.20 Wpół do Trzeciej RP 16.55 Było, nie minęło - kronika zwiadoców historii 17.25 Flesz historii 17.50 Historia Polski: Było i już - film dok., Pol. 1996 18.35 Polska Kronika Filmowa 18.50 Duma i uprzedzenie (3) 19.50 Wojna w eterze 20.00 Towarzysz generał - film dok., Polska 2010 21.25 Kolo historii 22.00 Spór o historię 22.45 Nieznane tajemnice filmowe Chiny (1) - film dokumentalny, Chiny 2019 23.45 Sądy, przesady: W powiększeniu 00.40 Sensacje XX wieku

15 GRUDNIA
WTOREK

TVP 1

05.15 Przysięga (317) - telenowela, Tur.
06.10 Elif (877) - serial obycz., Turcja
07.00 Transmisja biskupa świętego
07.30 Kościół z bliska - magazyn
08.00 Wiadomości, Pogoda - inf.
08.15 Kwadrans polityczny - public.
08.35 Ranczo (7) - serial obycz., Polska
09.35 Komisarz Alex 13 (162) - serial
10.30 Ojciec Mateusz 17 (213) - serial
11.25 Kasta (43) - serial paradok., Polska
12.00 Wiad., Agrobiznes, Agropogoda
12.35 Magazyn rolniczy - mag. rolniczy
12.50 Natura w Jedynce: Serengeti (1/6)
14.00 Elif (878) - serial obycz., Turcja
15.00 Wiadomości, Pogoda, Alarm!
15.35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej
16.05 Przysięga (318) - telenowela, Tur.
17.00 Teleexpress - program inf.
17.15 Jaka to melodia?
17.55 Klan (3716) - telenowela, Polska
18.20 Kasta (44) - serial paradok., Polska

TELENOWELA

20.30
Leśniczówka (305)

18.55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Sport, Wiad., Pogoda, Alarm!
20.30 Leśniczówka (305) - telen., Polska
21.00 Magazyn kryminalny 997
22.45 Oceleni - reality show
23.50 Operacja Delta Force 5: Pod ostrzałem - film sensac., USA 2000
01.35 Julie de Maupin (2-ost.) - film kostiumowy, Włochy/Francja 2004
03.25 Magazyn Ekspresu Reporterów

TV PULS

06.00 Nash Bridges (41) 07.00 Rodziny interes 2 (80) 08.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (267) 09.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (51) 10.00 Kobra - oddział specjalny (7/8) 12.00 Zaklinaczka duchów 2 (41, 42) 14.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (52, 53) 16.00 Rodziny interes 2 (81, 82) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (267, 268) 20.00 Champion 2 - dramat, USA 2006 21.55 Ostatnie zlecenie - film sensacyjny, USA 2008 00.00 Skaza - film sensacyjny, USA/Kanada 2009 02.00 Zobacz to! Dyżur 3 (40, 41) 03.00 Wojciech Ciejrowski. Boso - Karaiby (8) 03.40 Wojciech Ciejrowski. Boso - Teksas (1) 03.55 Na jedwabnym szlaku (7) 04.35 2 archiwum policji (2) 05.00 Nash Bridges (41)

TVP INFO

07.00 Serwis Info 07.12 Jedziemy 07.50 Agrobiznes 07.55 Agropogoda 08.00 Jedziemy dalej 08.15 Serwis Info 08.18 Minęła ośma 09.00 Serwis Info 09.11 Minęła dziesiąta 10.00 Serwis Info, Pogoda Info 12.00 Info Raport 13.29 Serwis Info, Pogoda Info 14.59 Serwis Info 15.29 Info dzień 15.53 Pogoda Info 15.59 Info dzień 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.30 O co chodzi? 18.00 Panorama 18.19 Serwis Info 18.37 O tym się mówi 19.30 Wiadomości 19.58 Gość „Wiadomości” 20.13 Minęła dwudziesta 21.00 Nie da się ukryć 21.25 Serwis Info 21.40 Pogoda Info 21.50 W tle wizji 22.25 Serwis Info 22.30 W tle wizji extra 23.00 INFO wieczór 23.30 W akcji 23.55 Serwis Info

POLSAT SPORT NEWS

06.00 Pro Bull Riding 07.00 Sport flesz 07.07 KOTV Weekly 08.00 Sport flesz 08.07 Magazyn koszykarski 09.00 Sport flesz 09.07 Boks z archiwum 10.00 Sport flesz 10.07 Boks z archiwum 11.00 Sport flesz 11.07 ATP World Tour Uncovered 12.00 Sport flesz 12.07 Piłka nożna z archiwum - magazyn pikarski 13.00 Koszykówka mężczyzn: Energa Basket Liga 15.30 Sporty walki: KSW 18.00 Koszykówka mężczyzn: Turkish Airlines EuroLiga - mecz: CSKA Moskwa - Anadolu Efes Stambuł 20.30 Piłka nożna z archiwum - mag. pikarski 23.00 Magazyn koszykarski - mag. sportowy, Pol. 23.30 Sporty walki: KSW 01.00 Piłka nożna z archiwum - mag. pikarski 02.00 Piłka nożna: FORTUNA Puchar Polski 04.00 Sporty walki: Armia Fight Night

TVP 2

05.00 M jak miłość (1549) - serial, Pol.
05.55 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (174) - serial
06.50 Tradycja i nowoczesność - rep.
07.20 Familiada - teleturniej
07.55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11.25 Rodzinka.pl (19) - serial kom., Pol.
11.55 Barwy szczęścia (2345) - serial
12.25 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
13.15 Kozacka miłość (10/270) - serial
14.05 Va banque - teleturniej, Polska
14.35 Operacja zdrowie! - magazyn
15.10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział (183) - serial
16.00 Kolo fortuny - teleturniej, Polska
16.35 Familiada - teleturniej
17.10 Włóczęgi (452) - telen., Tur.
18.00 Panorama - program informacyjny
18.20 Va banque - teleturniej, Polska
18.45 Kozacka miłość (11/270) - serial
19.35 Barwy szczęścia (2345) - serial

OBYCZAJOWY

21.50
Małe kobietki (3-ost.)

20.10 Barwy szczęścia (2346) - serial
20.40 Kulisy serialu „M jak miłość”
20.55 M jak miłość (1551) - serial, Polska
21.50 Małe kobietki (3-ost.) - film obyczajowy, Wielka Brytania/USA 2017
23.05 Grzech - film dok., Polska 2020
23.55 O mnie się nie martw 13 (10/13)
00.50 Rodzinka.pl (146) - serial, Polska
01.25 Mrok (7/8) - serial krym., Polska
02.20 Ułaskawienie - dramat obyczajowy

PULS 2

07.45 Smerły (200, 201) 08.40 Pdzamersi (10, 11) 09.35 Blaze i megamaszyny 4 (1) 09.55 Marta mówi 2 (1) 10.30 Baranek Shaun (94-97) 11.00 Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody! 22 (9, 10) 11.35 Bing (46) 11.45 Chip i Dale (59, 60) 12.45 Blaze i megamaszyny 4 (2) 13.15 Alvin!!! i wiewiórki 4 (9, 10, 13, 14) 14.10 Mustang: Duch Wojności (25, 26) 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (29, 30) 15.55 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata (21) 16.20 Pingwiny z Madagaskaru 3 (15) 16.50 Pingwiny z Madagaskaru (2, 3) 17.45 Alvin!!! i wiewiórki 4 (15, 16) 18.15 Psi Patrol 5 (17, 18, 20, 21) 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (49, 50) 22.00 Agenci NCIS 13 (13, 14) 23.50 Wstydliwe choroby 6 (4)

FOKUS TV

06.00 Wenhik! czasu 06.15 Redakcja: Dział Sledczy (20) 07.15 Wenhik! czasu 07.20 Pod lupą 07.45 Fabryka jedzenia (15) 08.15 Misja skarb 09.00 Polowanie na Hitlera (6) 10.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (7) 10.55 Urwale 11.50 Starożytni kosmici (10) 12.45 (Nie)Ziemskie tajemnice (2) 13.45 Wojny magazynowe 15.20 Kryptoniim szef (8, 9) 17.00 Premiera: Urwale 17.50 Starożytni kosmici (10, 11) 19.45 Premiera: Wojny magazynowe 20.55 Premiera: Gwiazdy lombardu 21.50 Rolnicy: Podlasie (8) 22.45 Premiera: Polowanie na Hitlera (7) 23.45 Jak wykończyć świat na 10 sposobów (10) 00.50 Wielka historia (13) 01.25 Misja skarb 02.25 OSP Na ratunek! (10) 03.20 Łowcy cieni: Pod presją (10, 11)

EUROSPORT 1

06.00 Biatoni: Zawody PS w Hochfilzen - bieg sprinterski kobiet 06.45 Biatoni: Zawody PS w Hochfilzen 08.00 Biatoni: Zawody PS w Hochfilzen 08.30 Snooker: Turniej World GP 10.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Courchevel 11.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Courchevel 11.30 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Courchevel 12.15 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Courchevel 13.00 Snooker: Turniej World GP 13.55 Snooker: Turniej World GP 16.00 Snooker: Turniej World GP 18.00 Wiadomości 18.05 Anatomii of 18.35 Anatomii of 19.05 Snooker: Turniej World GP - 2. dzień 19.50 Wiadomości 19.55 Snooker: Turniej World GP - 2. dzień 22.00 Snooker: Turniej World GP - 2. dzień 00.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PS w Courchevel

POLSAT

04.40 Disco Gramy muz., Polska 2020
05.25 Teleszkapy TV Okazje - magazyn
06.00 Nowy dzień - program inf.
08.40 Malanowski i partnerzy (805)
09.10 Malanowski i partnerzy (806)
09.40 Sekrety rodziny (28) - serial, Pol.
10.40 Dlaczego ja? (1030) - serial, Pol.
11.40 Gliniarze (349) - serial, Polska
12.40 Dzień, który zmienił moje życie (76) - serial paradok., Polska
13.40 Trudne sprawy (907) - serial, Pol.
14.40 Dlaczego ja? (913) - serial, Polska
15.50 Wydarzenia - program inf.
16.10 Pogoda - program informacyjny
16.15 Interwencja - mag. reporterów
16.30 Na ratunek 112 (375) - serial, Pol.
17.00 Gliniarze (426) - serial, Polska
18.00 Pierwsza miłość (3133) - serial
18.50 Wydarzenia - program inf.
19.20 Gość „Wydarzeń” - public.
19.45 Sport, Pogoda

SENSACYJNY

20.05
Szkłana pułapka 2

20.05 Szkłana pułapka 2 - film sensacyjny, USA 1990, reż. Renny Harlin, wyk. Bruce Willis, William Sadler
22.50 Babel - dramat społeczny, Francja/USA/Meksyk 2006, reż. Alejandro González Iñárritu, wyk. Brad Pitt
01.55 Wojownicy: Żółwie ninja: Wyjście z cienia - film przygodowy, USA/Hongkong/Chiny/Kanada 2016
04.15 Kabarety - program rozr., Polska

STOPKLATKA TV

06.05 Scena śmiechu 07.10 Złotopolscy (309, 310) 08.05 Plebania (221, 222) 09.05 Klara i wszystko jasne 4 (3, 4): Śmierć pod Krzyżem: Żelazne Dany 11.15 Allo, Allo (46, 47): Uwaga, miny: Wszyscy na pokład 12.20 Chicago Fire 3 (15) 13.20 Katastrofy w przeszłości (13, 109) 15.30 Fala uderzeniowa: Odliczanie ku tragedii - thriller SF, USA 2017 17.10 Chicago Fire 3 (16) 18.05 Wojny kontenerowe 3 (2, 3, 4, 5) 20.00 Szalona odwaga - film wojenny, USA/1996 22.30 Formula - film sensac., USA/Wlk. Brytania/Kanada 2001 00.10 Zabij mnie, glino - dramat, Polska 1987 02.35 Miłość Kropka.pl (9, 10) 04.40 Supernagroda - film krótkometrażowy, Rosja 2018 04.55 TV okazje 05.59 Zakończenie programu

TVP 3

10.00 Wymarzona miłość (35) 10.55 Ktośkolwiek widział, ktokolwiek wie 11.35 Wiadomości rolnicze 12.15 Co niesie dzień 12.30 Kościół z bliska 13.00 Moda na rodzinę 13.35 Agrobiznes 13.50 Agropogoda 14.00 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Miłosne polityki (27) 16.05 Telekurier 16.30 Kryminalna siódemka 16.45 Dziennik regionów 17.00 Tygodnik polityczny 17.30 Program lokalny 20.00 Kasta (44) 20.35 Sprawa dla reportera 21.30 Program lokalny 21.50 Studio LOTTO 22.00 Dziennik regionów 22.20 Echo dnia 22.40 Pogoda 22.45 Kryminalna siódemka 23.00 Alarm 23.20 Piosenka dla Ciebie 00.20 To je Borowicz: Podróż ze smakiem

TVP SPORT

05.35 Sportowy wieczór 06.15 Megafights: walki stulecia 08.25 Gimnastyka sportowa: ME mężczyzn - Mersin 2020 - finały na przyrządach 10.15 Skoki narciarskie: MS w lotach - Planica 2020 - podsumowanie konkursu indywidualnego 11.15 Skoki narciarskie: MS w lotach - Planica 2020 - konkurs drużynowy 13.00 4-4-2 14.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Wisła Kraków - Legia Warszawa 16.05 GOL 18.05 Piłka nożna: Liga Mistrzów - mecz: FC Bayern Monachium - Lokomotiw Moskwa 20.10 Piłka nożna: Liga Mistrzów - skróty meczów 22.00 Sportowy wieczór 22.40 Skoki narciarskie: MS w lotach - Planica 2020 - podsumowanie 00.30 Megafights: walki stulecia 03.40 Sporty walki: ONE Championship - Big Bang II - Singapur

TVN

05.25 Uwaga! - magazyn reporterów
05.45 Mango - telezakupy
07.00 Kuchenne rewolucje - rozr.
08.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.30 Doradca smaku - magazyn, 2020
11.40 Ukryta prawda (884) - serial, Pol.
12.40 Rozwód. Walka o wszystko (36)
13.40 Złodzieje - program rozr., Pol. 2016
14.25 Detektywi (752): Zrobimy film
15.00 Kuchenne rewolucje - rozr.
16.00 Szpital (1011) - serial paradok., Pol.
17.00 Rozwód. Walka o wszystko (37)
18.00 Ukryta prawda (885) - serial, Pol.
19.00 Fakty, Uwaga! Koronawirus
19.35 Sport, Pogoda
19.50 Raport smogowy - program inf.
19.55 Uwaga! - magazyn reporterów
20.10 Doradca smaku: Zapiękanka z penne w sosie śmietanowym
20.15 Na Wspólnej (3141) - serial, Polska
20.55 Milionerzy - teleturniej, Pol. 2019

DRAMAT

21.30
Operacja Argo

21.30 Operacja Argo - dramat sensacyjny, USA 2012, reż. Ben Affleck, wyk. Ben Affleck, Bryan Cranston
00.00 Superwizjer - mag. reporterów
00.35 „Zwycięzcy Sasy - Ogień” - Kulisy powstawania serialu - felieton
00.45 Kuba Wojewódzki talk show
01.40 Uprowadzona 2 (12) - serial
02.40 Uwaga! - magazyn reporterów
03.00 NOC Magii

TTV HD

06.30 Defacto 8 07.00 Ukryta prawda (14)
08.00 Dr. Pryszytyła (7) 09.00 Szczście nie zna wagi 2 (10) 09.30 Gogolebox. Przed telewizorem 8 10.30 SOS. Ekipy w akcji (5) 11.25 Kartoteka II (11) 12.30 Sędzia Anna Wesołowska (405) 13.30 Idealna niania 9 14.20 Dany i wiewiórki: Ukraińska 6 (4) 15.30 Piła usterka 2 (9) 15.45 Express, Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Defacto 6 16.55 Królów życia 4 (12 ost.) 17.45 Express, Pogoda 18.03 Raport smogowy 18.05 Druga łwar 2 19.00 Gogolebox. Przed telewizorem 4 19.45 Express, Pogoda 20.05 Królów życia 7 (8) 20.55 Usterka II (11) 21.45 Express, Pogoda 22.00 Ostre cięcie 9 22.50 Kanapowcy 2 23.50 Kto to kupi?

TVP POLONIA

11.30 Barwy szczęścia (2302) 12.00 Pod Tatrami 12.15 Co niesie dzień 12.30 O mnie się nie martw 12 (11) 13.20 Nad Niemnem 13.40 Fotograf Solidarności - dok., Pol. 2014 14.45 Kasta (8) 15.15 Zrob to ze smakiem 15.45 Prywatne życie zwierząt 3 (7) 16.15 Przyjaciele Misia i Margolci - widowisko, Pol. 16.40 Margolci i Mis zapraszają dziś 17.00 Rodzinka.pl (255) 17.30 Dziennik regionów 17.50 Gra słów, Krzyżówka 18.20 Ślaskie 4 YOU 18.35 Godki fest ucieśnienie 18.50 Barwy szczęścia (2302) 19.20 Magazyn z Wysp 19.40 Alert Covid 20.00 Polonia 21 20.20 Pogoda 20.30 Sport 20.35 Ojciec Mateusz 19 (240) 21.30 Determinator (6) 22.25 Kasta (9) 22.55 Warto rozmawiać 23.55 Focus on Poland

POLSAT SPORT

06.00 Boks - program sportowy 08.00 Piłka nożna: FORTUNA 1. liga - mecz: Odra Opole - Widzew Łódź 10.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: PGE Skra Belchatów - VERA Warszawa ORLEN Paliwa 13.00 Piłka nożna: FORTUNA 1. liga - mecz: ŁKS Łódź - GKS Tychy 15.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: GKS Katowice - Aluron CMC Warta Zawiercie 17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Aluron CMC Warta Zawiercie - Cuprum Lubin 20.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów - mecz: Knack Roeselare - VERA Warszawa ORLEN Paliwa 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz: Ślepsk Malow Suwałki - Asseco Resovia Rzeszów 01.00 Boks - program sportowy

TV 4

06.00 Strażnik Teksasu (125, 126)
08.00 Nasz nowy dom - reality show
09.00 Sędzia Judy - reality show
09.25 Sędzia Judy - reality show
09.55 Sędzia Judy - reality show
10.25 Nowe sekrety sąsiadów (18, 19)
11.25 Pamiętniki z wakacji (28) - serial
12.25 Święty (30) - serial kom., Polska
12.55 Wzór (74) - serial kryminalny, USA
13.55 Kobra - oddział specjalny (4): Maniak na autostradzie - serial
14.55 STOP Drogówka - magazyn, Polska
15.55 Kobra - oddział specjalny (5): Przykra niespodzianka - serial
17.00 Nowe sekrety sąsiadów (21): Powrót Marka - serial paradok., Pol.
17.30 Nowe sekrety sąsiadów (22): Warkacznym wypad w góry - serial
18.00 Policjanci i Policjanci (666, 667)
20.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (399) - serial krym., Polska

THRILLER

21.00
Morderczy występ

21.00 Morderczy występ - thriller, USA 2009, reż. Dolph Lundgren
23.00 Ryzykanci - reality show, USA 2017
00.00 Ryzykanci - reality show, USA 2017
01.00 Galileo - pr. popularnonaukowy
02.00 Śmierć na 1000 sposobów (2)
02.30 Interwencja - mag. reporterów
02.50 Trans World Sport - magazyn
03.55 SuperLudzie (27-29) - serial dok.
05.30 Teleszkapy TV Okazje - magazyn

TV 6

06.00 Top 10 - lista przebojów 07.00 Diagonoza: Morderstwo (62, 63) 09.00 Galileo 10.00 Już przed tragedią (3): Sekta z Waco 11.00 Pekiniesz ze smiechu 12.00 Miodowe lata (106, 108): Zjazd absolwentów: Wielki szmal 13.40 Wspaniali ludzie (1) 14.15 Policjantki i Policjanci (631) 15.15 Detektywi w akcji (174) 16.15 Septagion (77) 17.15 Hawaje 5-0 (6) 18.15 Miodowe lata (120, 114): Męski ideał: Baca 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (133, 134) 23.00 Śmiertelna odwaga - horror, USA/Kanada 2009 01.05 Śmierć na 1000 sposobów (9) 01.35 Śmierć na 1000 sposobów (10) 02.00 Benny Hill 02.40 Top 10 - lista przebojów 03.40 Disco Polo Life 04.40 Disco Polo Life 05.45 Teleszkapy TV Okazje

TVN SIEDEM

05.00 Mango - telezakupy
06.35 Pokolenie mistrzów (2/12): Wilhelm Sasnal - serial dok., Polska
07.10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (569) - serial fab. dok., Polska
08.05 Ukryta prawda (792) - serial, Pol.
09.05 Ukryta prawda (793) - serial, Pol.
10.05 Ukryta prawda (794) - serial, Pol.
11.05 Ten moment (5/20) - serial, Polska
11.35 Szpital (612) - serial paradok., Pol.
12.35 Sąd rodzinny (46/52) - serial, Pol.
13.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (570) - serial fab. dok., Polska
14.35 Ukryta prawda (765) - serial, Pol.
15.35 Brzydula 2 (51/62) - serial, Polska
16.10 Szkoła (481) - serial paradok., Pol.
17.10 19+ (350) - serial paradok., Polska
17.45 Zakochani po uszy 4 (258)
18.15 Idealna niania 4 - reality show
19.00 Ten moment (6/20) - serial, Pol.
19.30 Zakochani po uszy 4 (259)

SENSACYJNY

20.30
Godzina zemsty

20.00 Brzydula 2 (52/62) - serial, Polska
20.30 Godzina zemsty - film sensacyjny, USA 1999, reż. Brian Helgeland
22.45 Amok - film kryminalny, Polska 2017, reż. Kasia Adamik
01.00 Druga strona medalu 2
01.35 Druga strona medalu 2
02.10 Druga strona medalu 3
02.45 NOC Magii
04.55 Zakończenie programu

TV TRWAM

15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Jestem młodym 16.30 Kalendarz młodych 16.50 Toliara - film dok., Pol. 2014 17.10 Prosto o gospodarce 17.30 Oklaski kamery 17.55 Advent na serio 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonem: udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyznę 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Życie św. Weroniki Giuliani. Przebudzenie giganta - film dokumentalny, Wł. 2016 23.40 Toliara - film dokumentalny, Polska 2014 00.00 Programy powtórki

TVP ROZRYWKA

06.10 Zakochaj się w Polsce 06.40 (K)rasa łamie przepisy 07.15 Makłowicz w podróży 07.45 Familiada 08.20 Gra słów, Krzyżówka 08.50 Kolo fortuny 09.30 Wojciech Ciejrowski. Boso przez świat 10.00 Rolnik szuka żony 7 (11) 10.55 Va banque 11.30 Muzeum Polskiej Piosenki 11.40 Familiada 12.20 Postaw na milion 13.20 Życie to kabaret: Kabaret Moralnego Niepokoju przedślawia 15.25 Kabaretowa mapa Polski: Płocka Noc Kabaretowa: Złote bobry 18.25 Okrasa łamie przepisy 18.55 Makłowicz w podróży 19.30 Gra słów, Krzyżówka 19.55 Va banque 20.35 Postaw na milion 21.35 Latający Klub 2, czyli wieczór kabaretowy 22.35 Anything Goes. Ale jazda! 23.35 Kocham Dwójkę. Złoty jubileusz

ATM ROZRYWKA

06.00 Disco Gramy 07.00 TV Okazje 07.30 Pierwsza miłość (3123, 3124) 09.00 Doktor Martin (5) 10.00 Doktor Martin (6) 11.00 Na ratunek 112 (103, 104) 12.00 Ewa gotuje 12.30 Polskie dziury 13.00 Niezwykłe historie 13.30 Zameldowani (9) 14.00 Sekrety rodziny (53, 54) 16.00 Świat według Kiepskich (350, 351) 17.00 Na ratunek 112 (246, 247) 18.00 Doktor Martin 6 (3, 4) 20.00 Sekrety rodziny (51, 52) 22.00 Świat według Kiepskich (73, 74) 23.00 Uwaga! Mr. Baker - film dokumentalny, USA 2012, reż. Jay Bulger 01.00 TV Okazje 01.25 Leonard Cohen - I'm Your Man - film dokumentalny, USA 2005, reż. Lian Lunson 03.35 Na ratunek 112 (246) 04.00 Disco Gramy 05.00 Disco Gramy

TVP KULTURA

07.00 Co się dzieje 07.25 Teledyski 08.00 Informacje kulturalne 08.30 Film dokumentalny 09.25 Mistrz - dramat, Pol. 1966 11.00 Dorastanie (3) 12.10 Dorastanie (4) 13.15 Sztuka adwentu 13.30 Tęgo się nie wytnie 15.00 Typografia miasta - film dok., Fr. 2016 16.00 Jeźdźcy Bodeńskie - dramat, Pol. 1985 17.30 Co dalej? 17.50 Kronos 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Targowisko próżności (1) 20.00 Teatr Nieduży: Jeremiego Przybory 21.50 Frances Ha - komediodramat, USA 2012 23.20 Co dalej? 23.40 Informacje kulturalne 00.05 Sztuka adwentu 00.15 Polaczeni - film dok., Pol. 2018 00.40 Tato - dramat, Pol. 1995 02.45 Niewinne - dramat, Belg./Fr./Pol. 2016 04.50 Teledyski 05.40 Afisz kulturalny 05.55 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2

TVP HISTORIA

09.30 Sensacje XX wieku 10.00 Sensacje XX wieku 10.35 Giganci historii 11.25 Przeczytaj mi tę historię 11.30 Rok 1920. Kalendarium 11.35 Wojownicy czasu 12.15 Stawka większa niż życie (12) 13.20 Ci chodzą Polacy: Lotnictwo polskie 1939-1945 (9) 13.35 Ekspertyza 14.05 Historia w postaciach: zapisała 16.05 Kuchnia Jagiellonów 16.40 Była, nie minęła - kronika zwiadowców historii 17.05 Tu wszystko jest Polską 17.35 Historia Polski: Górnicy z kopalni Wujek - film dok., Pol. 1991 18.40 Polska Kronika Filmowa 19.00 Duma i uprzedzenie (4) 20.05 Pacyfik w ogniu (3-ost.) - film dok., Niem. 2015 21.10 Gulag (1) - film dok., Fr. 2019 22.10 Po PRU 22.40 Symfonia polska - dramat, Pol. 2013 01.00 Sensacje XX wieku 01.35 Sensacje XX wieku

Odporność organizmu - bezcenny skarb w dzisiejszych czasach

Nadchodzą zimne pory roku i... znów to samo - dreszcze, drapanie w gardle, katar, kaszel, uczucie ogólnego rozbiicia. Jeśli do tego temperatura szybuje ponad 38 st. Celsjusza, zaczynamy się lękać, czy to przypadkiem nie efekt zakażenia koronawirusem. Choć covid-19 jest chorobą, której naprawdę należy się obawiać, nie każdy opisany powyżej zespół objawów świadczy o zakażeniu. Czy jest to przeziębienie, „zwykła” sezonowa grypa, czy też covid-19, rozstrzygnąć może tylko lekarz, posiłkując się wynikami odpowiedniego testu. My zaś, zanim zachorujemy, możemy zrobić dla naszego organizmu jedną ważną rzecz - wzmocnić jego odporność.

Nie bądź piecuchem i kanapowcem

Infekcje najczęściej gnębią tych, którzy w zimnych porach roku rzadko wychodzą na powietrze. Przebywanie prawie przez całą dobę w zamkniętych, nagrzanych pomieszczeniach powoduje rozhartowanie organizmu. Skutek? Gdy już wyjdziemy na zimny wiatr lub mróz, to dłuższe przebywanie w takich warunkach skutkuje przeziębieniem. Łatwiej też złapać wirusa grypy czy nawet koronawirusa.

Jak to się dzieje? Pod wpływem zimna kurczą się naczynia włosowate w skórze, błonie śluzowej nosa oraz dróg oddechowych. Jeśli trwa to zbyt długo, dochodzi do niedokrwienia śluzówek, które wolniej pracują. Śluz gęstnieje, spowalniając pracę rzęsek odpowiedzialnych za usuwanie wirusów lub bakterii z górnych dróg oddechowych. Co więcej - zwężone naczynia krwionośne nie przepuszczają komórek odpornościowych, przeciwciał i innych substancji obronnych w pożądanej ilości. Droga do infekcji staje otworem.

Hartuj się

Istnieje kilka sposobów na zahartowanie organizmu. Najprostszy z nich, dostępny w zasadzie dla każdego, to codzienne spacerowanie bez względu na pogodę czy temperaturę na zewnątrz. Należy tylko odpowiednio się ubrać i dostosować tempo do swych możliwości a długość spaceru - do panujących warunków atmosferycznych. Zalecana jest średnio godzina dziennie.

Inny sposób na zahartowanie organizmu to zmniejszenie temperatury w pomieszczeniach, gdzie przebywamy. Jeśli przyzwyczailiśmy się do 23-24 st. C, popelniliśmy błąd, skutkujący częstymi infekcjami górnych dróg oddechowych. Spróbujmy stopniowo obniżać temperaturę, np. o 0,5 st. C codziennie, aż dojdziemy do wartości 21 st. C (uznawanej za tzw. komfort termiczny dla organizmu), a nawet 20 st.

W procesie hartowania organizmu pomocna jest temperatura... wody z prysznicu. Są twardziele, którzy co rano, na ożywienie, biorą prawdziwy zimny prysznic! Na początek nie zalecamy takich eksperymentów, gdyż ciało, przyzwyczajone do bardzo ciepłej wody, dozna szoku termicznego. Znow, podobnie jak przy zmniejszaniu temperatury w mieszkaniu, sprawdź się metoda małych kroków i po jakimś czasie będziemy się rozkoszować chłodną wodą z prysznicu.

Odporność pochodzi z... brzucha

Naszym głównym obrońcą przed infekcjami są jelita. Zawierają mnóstwo

komórek odpornościowych oraz florę bakteryjną, zwaną mikrobiotą. Od nas, a dokładniej - od naszego sposobu odżywiania zależy, czy ten system odpornościowy będzie sprawnie bronił nas przed infekcjami, czy nie. Dobrostanowi flory jelitowej NIE SPRZYJAJĄ słodkie przekąski, cukier w nadmiarze, białe pieczywo, napoje gazowane, posiłki z fast-foodów czy tłuste mięso. Nasza mikrobiota będzie natomiast wdzięczna za warzywa, owoce, ziarna (np. pod postacią płatków zbożowych

jest unicestwianie zagrażających nam wirusów czy bakterii. Jesteśmy wtedy bardziej podatni na infekcje, nawet tak groźne, jak zapalenie płuc (dotyczy to zwłaszcza seniorów).

Cynk zawarty jest w pożywieniu, lecz jeśli nasza dieta ubożeje (a często bywa tak w starszym wieku, kiedy zdarza się utrata apetytu), organizm może odczuwać niedobór tego pierwiastka. Poza tym preparaty z zawartością cynku pomagają we wczesnych fazach infekcji, skracając okres trwania choroby. Naukowcy przypuszczają, że cynk hamuje

Zbawcze moce witaminy D

Ludzkosc nie posiada jeszcze uniwersalnego lekarstwa na wszelkie choroby, lecz bliska ideału wydaje się witamina D. Jest to w gruncie rzeczy hormon witaminowy, składający się z trzech substancji, oznaczanych jako D1, D2 i D3. Ta ostatnia stanowi ponad 90 proc. hormonu, który reguluje pracę co najmniej kilkuset genów odpowiedzialnych za tysiące procesów metabolicznych w organizmie. Wśród tego mrowia są też geny odpowiedzialne za odporność i procesy przeciwzapalne.

Ponad 100 lat temu gruźlicę leczono kąpielami słonecznymi oraz spożywaniem tłustych pokarmów. Z kolei ludy Północy do ochrony przed infekcjami stosowały oleje z ryb, czyli tran.

Jak właściwie działa witamina D podczas infekcji? W stanach zapalnych nasz organizm uwalnia substancje prozapalne, zwane cytokinami. Zaoberwowano, że witamina D hamuje ten proces, a zwiększa produkcję czynników przeciwzapalnych, takich jak np. interleukina 10. Badania analizujące zależności pomiędzy niedoborem witaminy D a występowaniem różnych chorób dowiodły, że osoby z niskim poziomem tej substancji w organizmie częściej zapadają na schorzenia górnych dróg oddechowych i są bardziej podatne na zainfekowanie wirusem grypy. Potwierdzono te badania, obserwując chorych na covid-19. Ci, u których stwierdzono prawidłowy poziom witaminy D, przechodzili zakażenie lżej, a rokowania były dużo lepsze.

W naszych szerokościach geograficznych nasłonecznienie, zapewniające naturalną syntezę witaminy D w organizmie, panuje od kwietnia do września. Logika nakazywałaby więc zażywać tę substancję w pozostałych miesiącach. Z tym jednak trzeba postępować ostrożnie. Witamina D rozpuszcza się w tłuszczach i jest magazynowana przez nasze ciało. Na dodatek sporo produktów spożywczych (np. margaryny) zostaje wzbogaconych tym specyfikiem, więc dodatkowa suplementacja, zwłaszcza dużymi dawkami, może spowodować problemy zdrowotne - wzrost stężenia wapnia, zakłócenia w pracy układu pokarmowego i wydalniczego, a nawet kamicy nerkowej.

Warto przebadać poziom witaminy D w organizmie. Jest on mierzony stężeniem tej substancji w surowicy krwi. **Optymalna wartość wynosi od 30 do 50 ng/ml.** Lekarze coraz częściej zlecają to badanie osobom powyżej 65. roku życia, gdyż z wiekiem maleje naturalna zdolność organizmu do syntezy witaminy D w skórze pod wpływem słońca.

Ewa Kiraga-Wójcik



Sanki, śnieg, radosna zabawa - świetny sposób, by hartować dzieci od najmłodszych lat.

lub muesli), pieczywo z pełnego przemiału, kielki, kasze, kiszonki, pełnoziarnisty makaron, brązowy ryż, rośliny strączkowe, orzechy...

Lista zdrowych pokarmów jest długa. W listopadowych numerach Nowin, w kąciku kulinarnym, publikowaliśmy pomysły na przeróżne, służące zdrowiu, smaczne kiszonki. Radzimy tam zaglądać w dalszym ciągu - na pewno pojawią się nowe, interesujące przepisy na zdrowe, wzmacniające florę jelitową, potrawy.

Nie pal!

Trudno o bardziej uciążliwy nałóg - zarówno dla palacza, jak i dla jego otoczenia. Nikotyna jest jedną z najszybciej i najgłębiej uzależniających substancji, a rujnujące skutki długoletniego palenia - dla układu oddechowego czy krążeniowego palacza - doczekały się wielotomowych opisów.

Palenie tytoniu niszczy również odporność organizmu, i to nie tylko nabytą, ale także wrodzoną. Badacze stwierdzili, że dym tytoniowy nasila wytwarzanie tzw. cytokin prozapalnych, równocześnie hamując produkcję cytokin przeciwzapalnych. W rezultacie palacze o wiele częściej narażeni są na wszelkiego rodzaju zakażenia.

Mikroelementy

Są nieodzowne w procesie wzmacniania odporności organizmu. Jeden z ważniejszych mikroelementów to cynk. Jeśli mamy go zbyt mało, zaburzona zostaje praca tzw. makrofagów i neutrofilów obecnych we krwi, których zadaniem

namnażanie się wirusów w śluzówce górnych dróg oddechowych. Jednak, zanim zaczniemy suplementować cynk, warto poradzić się lekarza. Nadmiar cynku może być szkodliwy. Zmniejsza ilość absorbowanej przez organizm miedzi, a to grozi anemią i osłabieniem kości, a także zmniejszeniem poziomu dobrego cholesterolu (HDL). Poza tym, paradoksalnie, obniża odporność.

Podstawowym źródłem witaminy D jest synteza, do której dochodzi w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Proces ten pokrywa około 90 proc. dziennego zapotrzebowania na tę substancję. Pozostałe źródła to żywność: tłuste ryby, tran, żółtka jaj, pełne mleko, sery, wątróbka i inne podroby.

O przeciwzapalnym działaniu witaminy D wiedzieli dawni lekarze.

REKLAMA I PROMOCJA

KWIATKOWSKI OPTYK
SALON OPTYCZNY

Wypzedaż opravek okularowych do **-70%** na soczewki progresywne do **-50%**

Essilor

PRADA DOLOCE & GABBANA Ray-Ban

0%

Okulary na raty

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU

Ekspresowe wykonanie okularów nawet w 30 minut

Kwiatkowski Optyk
ul. 1 Maja 2, Jelenia Góra

tel 696 435 030
www.kwiatkowskiOptyk.pl

Życie niewesołe

Dominiko, niedawno wróciłam z Anglii po kilku latach pobytu u syna (opiekowałam się wnuczkami) i myślę, że gdyby nie mój pobyt w tym kraju i pewna obserwacja małej części brytyjskiego społeczeństwa (obyczaje, kultura, stosunki międzyludzkie), dzisiaj nie byłabym autorką listu do Ciebie. Wyjazd ten i okres pobytu wiele mnie nauczyły, pozwoliły poszerzyć horyzonty poznawcze o takie sfery, o których mi się nawet nie śniło. Myślę, że gdyby nie ta cała pandemia i zbliżający się finał procedur brexitowych, zostałabym tam jeszcze dłużej, bo i moim dzieciom jestem bardzo potrzebna. Niestety, trzeba było wracać, ponieważ od nowego roku nie mam już zapewnionej ochrony zdrowia w tym kraju. Po powrocie z zagranicy tym większe było moje rozczarowanie, im więcej zmian zachodzących w Polsce oraz w życiu ludzi dotknęło mnie i moją rodzinę. Przejdę do rzeczy.

Mam siostrę, sporo młodszą od siebie, matkę trójki dzieci. Dwoje jest w wieku 14 i 17 lat, a najstarszy ma 21 lat. Od dwóch lat mieszka i utrzymuje się sam, z wielkim zresztą trudem, ponieważ nie jest wspierany przez rodziców ani materialnie, ani też duchowo. Powodem tego stanu rzeczy jest jego orientacja homoseksualna. Rodzice odrzucili go, gdy tylko zorientowali się w tej kwestii. Zresztą od samego początku wypierali też wszelkie wcześniejsze sygnały, zaprzeczając nawet oczywistym faktom.

Na marginesie dodam, że moja siostra jest osobą dobrze wykształconą, o dużej wiedzy, czytającą. Politycznie oboje z mężem są pełni uwielbienia dla rządzącej partii. Ona od pewnego czasu jest także praktykującą katoliczką (to jest oczywiście temat na osobny list, ponieważ całe swoje zawodowe życie była ateistką kpiącą z Kościoła i „klechów” - no cóż, tylko krowa nie zmienia poglądów).

Wracam do tematu. Życie mojego siostrzeńca rok przed jego odejściem z domu, a właściwie wygnaniem go, było po prostu gehenną. W domu dochodziło do ostrych konfliktów, awantur, naruszania nietykalności osobistej przez jego ojca. Efektem tego wszystkiego było targnięcie się na życie, pobyt w szpitalu, leczenie psychiatryczne. Podczas jego pobytu w szpitalu odwiedził go ojciec z żądaniem, aby nie śmiał wracać do domu rodzinnego. Ten młody człowiek zawsze był bardzo wrażliwy, ale w ciągu ostatnich kilku lat zmienił się nie do poznania. Przestał wierzyć we własne możliwości, na dodatek źle poszła mu matura, do poprawek nie przystąpił, rodzice go tępill i poniewierali. Czuł się upokorzony i całkowicie odrzucony przez rodzinę. Dlatego nie chciał żyć. Ze szpitala oczywiście nie wrócił już do domu, zamieszkał u koleżanki, nie miał grosza przy duszy. Ja wtedy z Anglii trochę go wspomagalam, na ile oczywiście byłam w stanie. Przez te całe dwa lata żadne z rodziców nie zainteresowało się, co z nim się dzieje, czy żyje, czy ma co jeść. Ta koleżanka oraz jej przyjaciele pilnowali go na zmianę, aby nie odebrał sobie życia, bo podejmował takie próby mimo psychiatrycznego nadzoru. Obecnie już pracuje, wynajął pokój sublokatorski, ale depresja utrudnia mu funkcjonowanie. Boli go brak kontaktu z rodzicami, ponieważ mimo wszystko ich kocha. Martwi się o nich, bo szaleje pandemia. Jedyna bliska mu osoba to najmłodsza siostra, z którą ma kontakt, pozostali bez skrupułów wykreślili go z rodziny. Po powrocie to ja zapłaciłam za jego psychoterapię. Chodzi na spotkania raz w tygodniu, jest już lepiej z jego zdrowiem psychicznym, jednak daleko do ideału. Najbardziej boli go brak akceptacji i kontaktu z rodzicami. W tym, niestety, nie mogę mu pomóc. Marzę o tym, aby sytuacja w naszym kraju choć minimalnie była podobna do tej angielskiej, jeśli idzie o sprawy społeczno-obyczajowe w odniesieniu do takich osób, jak mój siostrzeniec gej.

Magda

Dziękuję za list, wrócimy do niego za tydzień, czekam na Wasze opinie.

Dominika (dominika@nj24.pl)

Awokado na każdą okazję

Awokado jest zaliczane do tak zwanej grupy „super foods”, czyli najzdrowszych pokarmów na świecie. Ma sporo kalorii, ale jego zbawienne właściwości są nieocenione. Pozytywnie wpływa na metabolizm, zmniejsza ryzyko zachorowania na raka i cukrzycę, obniża cholesterol, wpływa na poprawę wzroku, wspomaga mózg, zawiera witaminy A, B, C, E i K, a także miedź, potas, żelazo, magnez oraz fosfor. Duża zawartość antyoksydantów wpływa świetnie na skórę, co możemy wykorzystać zarówno od środka organizmu, jak i na zewnątrz!

Zapiekane łódeczki awokado

Składniki: dwa dojrzałe awokado, cztery jajka, sól i pieprz do smaku, pół łyżeczki płatków chili, łyżka oliwy z oliwek, garść posiekanej świeżej pietruszki.

Wykonanie: awokado kroimy na pół, wyjmijmy pestkę. Połówki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Do otworów pozostałych po pestce wbijamy po jajku. Doprawiamy, posypujemy natką, kropimy oliwą. Pieczemy w temperaturze 180 stopni z funkcją termoobieg przez około dwadzieścia minut, tak aby białko się ścięło, a żółtka pozostały płynne. Podajemy z grzankami czosnkowymi i liśćmi sałaty.

Chłodnik z awokado

Składniki: jedno miękkie awokado, 250 ml kefiru lub jogurtu naturalnego, jeden średni ogórek zielony, pół białej rzodkwi, opcjonalnie - ząbek czosnku, garść posiekanej świeżej natki pietruszki, trochę posiekanego szczypiorku, sól i pieprz do smaku.

Wykonanie: kefir lub jogurt blendujemy z awokado. Resztę składników drobno siekamy, mieszamy z płynną częścią i doprawiamy. Odstawiamy na godzinę do lodówki.

Zimowa przeciwmarszczkowa maseczka z awokado na twarz

Składniki: jedno dojrzałe awokado, łyżka soku z cytryny, szczypta kurkumy.

Miąższ z awokado rozdrabniamy widelcem, mieszamy z cytryną i kurkumą. Nakładamy na oczyszczoną skórę twarzy i pozostawiamy na piętnaście minut. Spłukujemy.

MPP

Gdy serce drgnie

Samotna, niezależna emerytka z Dolnego Śląska, pozna wysokiego, zmotoryzowanego Pana. Tel. 665 536 357.

Henia

Poznam Pana w wieku do lat 70, zmotoryzowanego - cel matrymonialny. Jeśli jesteś zainteresowany, zadzwoni. Tel. 508 764 439.

Samotna

Wdowa, wykształcenie średnie, bez zobowiązań, niezależna finansowo i mieszkaniowo, mobilna, średniej budowy ciała, z dobrym humorem i sercem. Poznam Pana z poczuciem humoru, w wieku 65-75 lat, stanu wolnego, bez zobowiązań, bez nałogów, nie materialistę, niezależnego finansowo i mieszkaniowo. Kontakt - listy NJ.

Jeleniogórzanka

Samotny, uczciwy 32-latek pozna Panią o dobrym sercu, w wieku do 38 lat, która pragnie ułożyć sobie życie. Tel. 571 865 918.

Samotny

Wdowiec z własnym mieszkaniem, 65 lat, 168 cm wzrostu, pozna szczupłą Panią do lat 55, z okolic Jeleniej Góry. Tel. 516 287 480.

Anonim

Jestem sympatycznym, wysokim mężczyzną. Posiadam wyższe wykształcenie oraz wszechstronne zainteresowania. Lubię zwierzęta, przyrodę, ciszę i spokój. Mam 45 lat i jestem umiarkowanym domatorem. Poznam drugą połówkę o podobnych cechach oraz zainteresowaniach - bezdzietną. Charakter znajomości ustalimy wspólnie. Tel. 600 267 752.

Przyrodnik

Zmotoryzowany, odpowiedzialny, 45 lat, szczupły, 177 cm wzrostu, bez nałogów. Jeśli interesują Cię romantyczne spacerki, szczere rozmowy i dobre kino - zadzwoni 516 738 622.

Ludwig

Wolny, lat 70, wzrost 168, wykształcenie średnie techniczne, bez nałogów, materialnie niezależny, o dobrym charakterze. Lubię ustabilizowany tryb życia. Poznam Panią z wykształceniem minimum średnim, posiadającą dobre cechy charakteru. Tel. 75-76-130-39.

Waldek

Niezależny finansowo i mieszkaniowo 73-latek, bez rażących nałogów, pozna równie niezależną, wysoką Panią do lat 65, najchętniej mieszkającą na wsi. Kontakt: listy NJ.

Samotny

Masz dość samotności, tęsknoty, nudy? Dajmy sobie szansę i spróbujmy, byśmy byli szczęśliwi. Poznam Panią średniego wzrostu, niekoniecznie szczupłą, pragnącą prawdziwego uczucia. Pragnę kochać i być szczerze kochanym. Mam 47 lat. Kontakt 576 378 030.

Nieśmiały

Tegoroczne święta wcale nie muszą być samotne - wystarczy, że zadzwonisz pod wybrany numer. Chcesz kogoś poznać? Szukasz partnera? Napisz kilka słów o sobie i o swoich oczekiwaniach, i prześlij swój anonis do redakcji NJ (ul. M. Curie-Skłodowskiej 13, 58-500 Jelenia Góra) - można też wysłać sms lub mail. Powtórzenie wymaga jedynie kontaktu telefonicznego. Jeśli zaintrygował Cię któryś z zamieszczonych anonisów - zadzwoni pod podany w nim numer kontaktowy. Kto chce odpowiedzieć na ogłoszenie (jeśli nie ma numeru telefonu), pisze list do wybranej osoby, zaznaczając jej imię i numer Nowin, w którym anonis się ukazał, oraz załączając w kopercie znaczek pocztowy. Zgłoszenia do rubryki - sms: pod nr telefonu 605 097 884; mail: ela@nj24.pl

(ep)

Pomogę,
oddam za darmo



Do oddania:

Odzież dla dziewczynki (98 cm), odzież damska (r. 34/36); dwuosobowa wersalka; ława rozkładana, szafki kuchenne (wiszące i stojące, białe), mały telewizor kineskopowy; łódka 80/55 cm (biała); dwa dywany (wełniane jasny, ciemnobrązowy); męski: kożuch, płaszcz długi ocieplany (r. 1.70).

Potrzeby:

Odzież dla chłopca (78 cm); odzież dla dziewczynki (152/156 cm); odzież młodzieżowo-damska (duże rozmiary); pralka; odzież dla chłopca (180 cm).

Ofiarodawcy i potrzebujący mogą dzwonić pod nr 75-75-247-81 w godz. 10-14.

(asz)

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko”
ks. Jan Twardowski

Jestem głęboko wstrząśnięta
wiadomością o śmierci

Jacka Włodygi

Starosty Jeleniogórskiego w latach 2002–2014
i Przewodniczącego Rady Powiatu
Jeleniogórskiego I kadencji (1998-2002)

Żegnamy Przyjaciela,
Wielkiego Wspaniałego Człowieka,
który całym swoim życiem zasłużył
na szacunek wszystkich.
Ten wyjątkowy człowiek
pozostanie na zawsze w naszej pamięci.

Łączę się w bólu i żałobie

z **Żoną Ewą** oraz **Bliskimi**

Małgorzata Sekuła-Szmajdzińska
Poseł na Sejm RP

„Nie umiera ten, kto trwa w sercach i pamięci naszej”

Z ogromnym żalem i smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Jacka Włodygi

Członka Rady Fundacji
im. Jerzego Szmajdzińskiego,
naszego Drogiego Przyjaciela, wybitnego fachowca,
wspaniałego Człowieka.

Całym swoim życiem
zasłużył na szacunek wszystkich,
którzy Go znali.



Żonie Ewie, Siostrze Barbarze
oraz Najbliższym

towarzyszymy w żałobie
i składamy wyrazy współczucia.

Aleksander Kwaśniewski
Przewodniczący Rady Fundacji
oraz

Zarząd Fundacji:
Andrzej Dobrowolski
Bożenna Cieślak
Jerzy Golis
Jolanta Macenowicz

Wspomnienie



o Adamie Herbie (1952-2015)

Mój wyjątkowy brat, Adam

Nie ma go z nami już 5 lat. Nie potrafimy pogodzić się z Jego śmiercią. Zwykły człowiek, a zarazem niezwykły. Anioł na ziemi. Wielkie serce, chodząca dobroć. Całe jego życie to ciężka praca. Kochał to, co robił. Był agronomen. Dzień rozpoczynał o godzinie 3 lub 4 rano, kończył późnym popołudniem. Żniwa to praca 24 godziny na dobę. Bardzo schorowany, ale się nie poddawał. Czekał na emeryturę! Bardzo skromny człowiek. Nigdy nie zostawił nikogo w potrzebie. Zawsze pomógł słowem, finansowo. Pieniądze służyły mu do pomagania innym. Nigdy nie spotkałam tak ofiarnej i pozytywnej osoby. W młodości był przepiękny. Wszędzie wzbudzał zachwyt. Życie bez niego nie jest takie samo. Codziennie pęka nam serce, że tak szybko odszedł. Osoby, które Go znały, proszę o modlitwę. Adam Herba to był wielki CZŁOWIEK. Nikogo nie zostawił w potrzebie. Wielokrotnie ludzie Go zawodzili, ale on uparcie wierzył w ludzi. Całe życie poświęcił pracy i nigdy tego nie żałował. Cześć Jego pamięci.

Lucyna, Ryszard, Leszek



Z ogromnym smutkiem i głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

Pana Jacka Włodygi

Starosty Jeleniogórskiego w latach 2002-2014
i Przewodniczącego Rady Powiatu Jeleniogórskiego I kadencji (1998-2002).

To cios, który niespodziewanie spadł na nas wszystkich. W tym bolesnym dniu
Zarząd Powiatu Jeleniogórskiego wraz z **Przewodniczącym Rady i Radą Powiatu**,
w imieniu wszystkich pracowników jednostek Powiatu,
składa wyrazy szczerego współczucia,
kierując słowa otuchy i wsparcia
Rodzinie i Najbliższym.

Trudno pogodzić się z tak wielką stratą...
Ten wyjątkowy człowiek na zawsze pozostanie w naszej pamięci.

Ogromnie zaskoczyła i zmartwiła, członków Jeleniogórskiego Towarzystwa Miłośników
Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich
wiadomość o śmierci naszego członka

śp. Jacka Tadeusza Włodygi

Był rodowitym kresowianinem, urodził się we Lwowie. Tysiące kresowian zmuszonych było opuścić rodzinne strony i udać się w nieznaną. Jak wielu lwowiaków trafił na Dolny Śląsk. Po osiedleniu się w Karkonoszach pokochał ten region, gdzie mógł kontynuować swoje pasje sportowe – narciarstwo. Jako junior zdobył brązowy medal w skokach na mistrzostwach Polski w Zakopanem.

Ukończył studia na Politechnice Wrocławskiej, zdobywając tytuł magistra inżyniera urządzeń sanitarnych. Jako współautor dwóch patentów otrzymał Nagrodę II Stopnia Ministra Środowiska Zasobów Naturalnych i Leśnictwa. Był członkiem Zarządu PZN i Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS). Projektował profile skoczni narciarskich w Austrii, Zakopanem i Karpaczu.

Przez 12 lat pełnił funkcję starosty jeleniogórskiego. Współpracował z Politechniką Wrocławską filia w Jeleniej Górze, organizując sympozja, konferencje naukowe i spotkania. Był człowiekiem czynu i społecznikiem. Mimo ogromnej ilości zadań nie zapomniał o swoich lwowskich korzeniach. Był naszym członkiem, zawsze chętnie służył radą i doświadczeniem. Wspierał nasze inicjatywy i pomagał w ich realizacji. Odszedł Wspaniały Człowiek, Przyjaciół i Kolega. Będzie nam Go brakowało. W naszej pamięci żył będzie wiecznie.

Cześć Jego Pamięci!

Członkowie TMLiKPW Oddziału w Jeleniej Górze.

Wspomnienie

o Marianie Kupczyku
(1950-2020)

Miłośnik Jakuszyce, życiowy reporter

- Spotkaliśmy się na progu drogerii, zaprosił mnie na kawę. Tak to się zaczęło - wspomina Barbara Kupczyk, żona zmarłego Mariana Kupczyka - człowieka sportu, edukacji i regionu.

Marian Kupczyk wychował się w Mysławowicach, gdzie jego mama pracowała w Zakładach Lniarskich Orzeł. Tam chodził do szkoły podstawowej. Znajomości z tego okresu utrzymywał do końca życia, spotykając się z kolegami i koleżankami ze szkolnej ławy. W latach 1964-68 uczył się w Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Żeromskiego w Jeleniej Górze, w klasie z językiem angielskim.

Ukończył matematykę we Wrocławiu. Po studiach wrócił do Jeleniej Góry. Uczył głównie w szkołach średnich, najdłużej w Zespole Szkół Chemicznych. Ostatnim miejscem pracy była podstawówka w Dąbrowicy, w której był dyrektorem. Wspominany jest jako bardzo dobry nauczyciel i wychowawca. - Zbierał narty dla dzieci. Pamiętam do dziś, jak zbierał takie stare narty, trzygwoździowe. Zależało mu, by zarazić wychowanków swoją pasją do biegówek - wspomina Bartosz Lipiński, kolega Pana Mariana od lat licealnych aż do końca życia.

- Wspaniały człowiek! - wspomina najbliższy przyjaciel, Ryszard Gryglewicz z Jeleniej Góry. - Jeździliśmy razem grać w piłkę, jeździliśmy na rowerach. Kochał sport!

Należał do ekipy Wesołego Autobusu, który od lat siedemdziesiątych poprzedniego wieku kursuje z Jeleniej Góry do Jakuszyce, wożąc pasjonatów biegówek. Wesoły Autobus to nie tylko środek transportu, ale i bardzo interesujące środowisko, przez które w ciągu niemal pół wieku przewinęły się setki ciekawych postaci.

To w Wesołym Autobusie Marian Jurczyk poznał, między innymi, Waltera

Judkę - jednego z liderów ruchu sportowego w Kotlinie Jeleniogórskiej.

- Miał smykałkę do sportu i kochał sport! - opowiada Walter Judka. - Wydało mi się, że w Biegu Piastów i Jakuszycach startowałem od lat siedemdziesiątych dwudziestego wieku. Ze cztery razy pojechałem ze mną na niemiecki Konig Ludwig Lauf w Alpach. Był przyjacielski i towarzyski.

Kochał Jakuszyce i Bieg Piastów. W serwisie enduhub.com, rejestrującym starty amatorów, odkąd są one powszechnie odnotowywane elektronicznie, czyli od 2007 roku, są jego wyniki z 23 zawodów. Wszystkie rozegrane zostały w Jakuszycach.

Był osobą godną zaufania. Najlepszy dowód, że w Karkonoskim Towarzystwie Biegaczy Narciarskich, którego trzon tworzyło środowisko Wesołego Autobusu, wybrano go na przewodniczącego Komisji Rewizyjnej.

Ale zainteresowania Mariana Jurczyka były znacznie szersze. Pasjonował się zwłaszcza tym, co się działo w naszym regionie, choć lubił też dalsze podróże. Był świadkiem wielu wydarzeń i lubił się dzielić ze znajomymi swoimi wrażeniami osobiście i na Facebooku. W ostatnich paru latach życia odwiedził Albanii, Czarnogórę, Chorwację i Irlandię, gdzie cieszył się radosnym towarzystwem wnuków.

W najbliższej okolicy był na otwarciu, po przebudowie, stadionu lekkoatletycznego w Karpaczu, kibicował na zawodach na stadionie przy ul. Złotniczej w Jeleniej Górze, pojechał do Gryfowa Śl. na spotkanie z Krystyną Mazurówną - córką współzałożyciela matematycznej szkoły lwowskiej, a w Lubomierzu bawił się na Festiwalu Filmów Komediiowych.

Owocami tego życia, godnego reportera, były zdjęcia ze znanymi postaciami - to było jego hobby od wielu lat. Jak opowiada Bartosz Lipiński, czasem

dotarcie na dużym zgromadzeniu, na przykład na koncercie, do takich osób, obleganych i chronionych, było dość trudne, ale Pan Marian miał już swoje wypróbowane metody, dzięki którym kolekcja rosła.

Kogóż w niej - na przykład - widzimy z ostatnich lat? Mistrza olimpijskiego w skoku o tyczce z 1980 roku, Władysława Kozakiewicza, który miał otwarte spotkanie z kibicami w Książnicy Karkonoskiej w Jeleniej Górze. Witę z kultowych „Samych swoich”, czyli Jerzego Janeczka, napotkanego na festiwalu w Lubomierzu, śliczną, młodzieżową plotkarkę (3-krotną mistrzynię kraju) Karolinę Kołeczek, która startowała w Jeleniej Górze.

- Jakieś trzy-cztery lata temu zaczął się skarżyć na zdrowie - mówi Bartosz Lipiński. - Czuł się słabo, odpuszczał starty, tracił wagę. Chudł w oczach. Przez rok nie jeździł na narty. Ale wrócił... Odzyskał siły.

To była cukrzyca. Leczył się. Niestety, po okresowej poprawie nastąpiło pogorszenie.

Ostatnie takie zdjęcie zostało zrobione z burmistrzem Dusznik-Zdroju, Piotrem Lewandowskim, w jego gabinecie. Wiąże się z tym historia świetnie pokazująca charakter Pana Mariana. Duszniki-Zdrój odwiedził przy okazji pobytu w sanatorium. Jako miłośnik sportu nie omieszczał odwiedzić Areny Duszniki, czyli ośrodka biathlonowego. Trafił na mistrzostwa kraju na nartorolkach. Kibicował swoim krajanom, cieszył się zwycięstwem Marcina Zawoły, ale... Był rozczarowany, że taka ważna impreza nie jest w żaden

sposób propagowana w mieście, że nie ma żadnych plakatów! Poszedł z tą sprawą do samego burmistrza.

Wiemy to od Waltera Judki, który opowiedział, jak było. Na użytek publiczny zachował się jednak wobec władz dyplomatycznie. Pochwalił ośrodek i życzył powodzenia.

Miłością życia Mariana Kupczyka była żona Barbara. Ponieważ mąż prowadził życie otwarte, na zewnątrz domu, z pracą, wieloma znajomymi i wyjazdami, to na niej spoczął główny ciężar wychowania dzieci i prowadzenia domu. Trzeba przyznać, że miał szczęście, iż trafił na taką osobę. Pani Barbara wspaniale wywiązała się ze swojej roli. Syn ukończył

informatykę (mieszka we Wrocławiu), córka, po amerykaństwie, mieszka w Irlandii. Państwo Kupczykowie dochowali się trzech wnuków i jednej wnuczki.

Miłość państwa Kupczyków przetrwała ciężkie próby, w tym rozwód, z inicjatywy Pana Mariana. Utrzymywali ze sobą kontakt, a po latach Pan Marian przyznał, że popełnił błąd, że nie docenił, jak dobrą żoną i człowiekiem jest Pani Barbara. Zaczęli się regularnie spotykać, wyjeżdżać, żyć...

- Zależało mu, by zintegrować rodzinę, odnowić śluby małżeńskie - opowiada Barbara Kupczyk. - Stało się to w 2019 roku.

Leszek Kosiorowski

28 listopada 2020 r. zmarł w wieku 89 lat

ppłk mgr

Stanisław Strycharski

W latach 1960-1987 wykładowca przedmiotów humanistycznych w Oficerskiej i Wyższej Oficerskiej Szkole Radiotechnicznej w Jeleniej Górze. Członek Jeleniogórskiego Stowarzyszenia Żołnierzy Radiotechników „Radar”.

Ostatnie pożegnanie odbyło się 3 grudnia 2020 r., na nowym cmentarzu komunalnym w Jeleniej Górze.

Członkowie Jeleniogórskiego Stowarzyszenia Żołnierzy Radiotechników „Radar”

3 grudnia opuścił nas

wybitny samorządowiec, społecznik, zaangażowany działacz sportowy, uznany projektant skoczni narciarskich

Jacek Włodyga.

Rodzinie Zmarłego

składamy wyrazy szczerego współczucia.

**Burmistrz Karpacza Radosław Jęcek,
Pracownicy Urzędu Miejskiego
w Karpaczu**

REKLAMA I PROMOCJA

**Zakład Usług
Pogrzebowych
„ANUBIS”**

**Dom Pogrzebowy
KREMATORIUM**

Jelenia Góra ul. Sudecka 68A
(Parking Nowego cmentarza)
Jelenia Góra ul. Wiejska 4b
Cieplice ul. Jagiellońska 26
(wyjazd od ulicy Sobieszkowskiej)
tel. 757522582; kom. 601748441
www.anubis-pogrzeby.pl

Zapraszamy
Czytelników
do wspominania
swoich bliskich,

tel.:
75 64 244 20

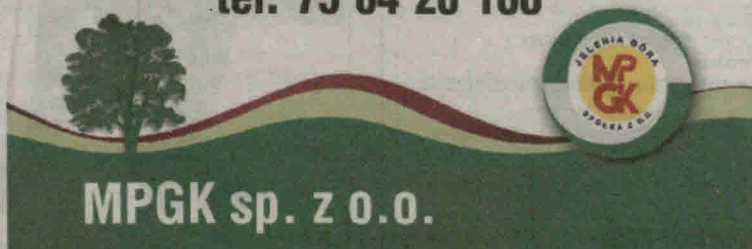
USŁUGI POGRZEBOWE

**BEZPŁATNY TELEFON
CAŁODOBOWO**

800 700 880

BIURO:

Stary Cmentarz, Jelenia Góra, ul. Sudecka 44
tel. 75 64 20 160



WYCIĄG Z OGŁOSZEŃ PRZETARGOWYCH NA ZBYCIE NIERUCHOMOŚCI

z dnia 03.12.2020 r.

Burmistrz Gminy i Miasta Gryfów Śląski

ogłasza ustne przetargi nieograniczone na sprzedaż prawa własności do nieruchomości, które odbędą się w dniu 19 stycznia 2021 roku w sali nr 7 Urzędu Gminy i Miasta Gryfów Śląski ul. Rynek 1



- 1. o godz. 10.00** - nieruchomość niezabudowana, położona w obrębie 2 Gryfów Śląski, oznaczona numerem działki 545/4 o pow. 1227 m kw., wpisana w zbiorczej KW JG1S/00012059/1 w Sądzie Rejonowym w Lwówku Śląskim, IV Wydziale Ksiąg Wieczystych.

W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego dla 7 obszarów położonych w granicach miasta Gryfów Śląski, zbywana nieruchomość jest oznaczona symbolem „33MN”, którego podstawowym przeznaczeniem są tereny budownictwa mieszkaniowego jednorodzinnego i zbycie następuje na ten cel.

Cena wywoławcza nieruchomości stanowi kwotę 70.000 zł., plus podatek VAT w stawce 23 proc.

Wadium: 7.000 zł.

- 2. o godz. 11.00** - nieruchomość niezabudowana, położona w obrębie 2 Gryfów Śląski, oznaczona numerem działki 545/7 o pow. 1276 m kw., wpisana w zbiorczej KW JG1S/00012059/1 w Sądzie Rejonowym w Lwówku Śląskim, IV Wydziale Ksiąg Wieczystych.

W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego dla 7 obszarów położonych w granicach miasta Gryfów Śląski, zbywana nieruchomość jest oznaczona symbolem „34MN”, którego podstawowym przeznaczeniem są tereny budownictwa mieszkaniowego jednorodzinnego i zbycie następuje na ten cel.

Cena wywoławcza nieruchomości stanowi kwotę 72.000 zł., plus podatek VAT w stawce 23 proc.

Wadium: 7.200 zł.

- 3. o godz. 12.00** nieruchomość niezabudowana, położona w obrębie 3 Gryfów Śląski, oznaczona numerem działki 32/6 o pow. 2400 m kw., wpisana w zbiorczej KW JG1S/00034083/8 w Sądzie Rejonowym w Lwówku Śląskim, IV Wydziale Ksiąg Wieczystych.

W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego miasta Gryfów Śląski dla południowej części miasta Gryfów Śląski - 2, zbywana nieruchomość jest oznaczona symbolem „MU.7”, którego podstawowym przeznaczeniem są tereny pod zabudowę mieszkalno-usługową i zbycie następuje na ten cel.

Cena wywoławcza nieruchomości stanowi kwotę 55.650 zł. plus podatek VAT w stawce 23 proc.

Wadium: 5.600 zł.

- 4. o godz. 13.00** nieruchomość zabudowana o pow. użytkowej 515,92 m kw., położona w obrębie Młyńsko nr 22-22A, oznaczona numerami działek 206, 207/1 o łącznej o pow. 900 m kw., wpisana w KW JG1S/00034224/9 w Sądzie Rejonowym w Lwówku Śląskim, IV Wydziale Ksiąg Wieczystych. W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego terenu położonego w obrębie geodezyjnym Młyńsko, w gminie Gryfów Śląski, zbywana nieruchomość jest oznaczona symbolem „4MN”, którego podstawowym przeznaczeniem są tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej z dopuszczeniem przeznaczenia budynku zlokalizowanego na działkach 206 i 207/1 na cele mieszkaniowe albo w całości lub w części na cele usługowe.

Cena wywoławcza nieruchomości stanowi kwotę 108.000 zł., zwolniona z podatku VAT.

Wadium: 10.800 zł.

W przetargach mogą brać udział osoby fizyczne i prawne, jeżeli wpłacą wadium w pieniądzu w podanej kwocie danej nieruchomości opisanej powyżej, na konto Gminy Gryfów Śląski nr 89 1020 2124 0000 8202 0011 1443, **najpóźniej w dniu 15 stycznia 2021 r.** Cena zbycia ustalona w przetargu danej nieruchomości będzie płatna jednorazowo, przed podpisaniem umowy sprzedaży.

Pełne treści ogłoszeń przetargowych są dostępne na tablicy ogłoszeń w siedzibie UGIM Gryfów Śląski oraz na stronie www.bip.gryfow.pl - zakładka przetargi. Szczegółowe informacje o przedmiocie i warunkach sprzedaży, można uzyskać osobiście w siedzibie urzędu, pok. 10B lub tel. 757812954 lub elektronicznie e-mail - nieruchomosci@gryfow.pl

dobre warzywa
.pl

świeże warzywa i owoce

zakupy na telefon

531 151 117

Jelenia Góra - dowóz gratis

www.dobrewarzywa.pl

SYNDYK SPRZEDA NIERUCHOMOŚCI

- 1) nieruchomość gruntowa zabudowana budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym, działka nr 203 - obręb Lwówek Śląski
- 2) nieruchomości gruntowe zabudowane budynkami usługowo - produkcyjnymi, działka nr 1398/3 i nr 1398/5 - obręb Gromadka
- 3) nieruchomości gruntowe zabudowane budynkami usługowo - produkcyjnymi, działka nr 1398/4 i nr 1398/6 - obręb Gromadka
- 4) nieruchomość gruntowa zabudowana budynkiem warsztatowym, działka nr 1244 i numer 1650 - obręb Gromadka

Szczegółowe informacje: Kancelaria Syndyka Przemysław Jedliński, ul. Wojska Polskiego 25/2, 58-500 Jelenia Góra, tel. nr 75 649 33 86, 665 454 333.

Prezydent Miasta Jeleniej Góry

informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Ptasiej 2-3, I piętro, wywieszone zostały wykazy niezabudowanych nieruchomości gruntowych położonych w Jeleniej Górze, przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu nieograniczonego:

1. Obwieszczeniem nr 309.2020.VIII z dnia 3 grudnia 2020 r. wykaz nieruchomości przy ulicach: Michała Kleofasa Ogińskiego oraz Osiedle Rakownica.
2. Obwieszczeniem nr 310.2020.VIII z dnia 3 grudnia 2020 r. wykaz nieruchomości przy ul. Wojewódzkiej,
3. Obwieszczeniem nr 311.2020.VIII z dnia 3 grudnia 2020 r. wykaz nieruchomości przy ul. Wolności/Golfowej.

Obwieszczenia te zamieszczone zostały również na stronie internetowej bip.jeleniagora.pl

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

Wyciąg z ogłoszenia nr 173/2020 Prezydenta Miasta Jeleniej Góry

o II przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej stanowiącej własność Miasta Jelenia Góra



1. Oznaczenie nieruchomości	Działka nr 45 o powierzchni 0,2648 ha, obręb Cieplice VIII, AM 4, księga wieczysta nr JG11/00081308/8, położona przy ul. Jana Michajdy w Jeleniej Górze.
2. Cena wywoławcza	119 000,00 zł do ceny ustalonej w przetargu doliczony zostanie 23% podatek VAT
3. Przeznaczenie w planie miejscowym	zabudowa mieszkaniowa, zabudowa usługowa
4. Termin i miejsce przetargu	26 stycznia 2021 roku o godz. 11 ⁰⁰ , Urząd Miasta Jelenia Góra, ul. Sudecka nr 29, I piętro, sala nr 13
5. Wysokość wadium	11 900,00 zł należy wnieść na konto Miasto Jelenia Góra nr: Bank MILLENNIUM S.A. 97 1160 2202 0000 0000 6011 5681 najpóźniej do dnia 20 stycznia 2021 roku. Data dokonania wpłaty jest data uznania rachunku bankowego Miasta.
6. Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia	tablica ogłoszeń Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, I piętro, strona internetowa bip.jeleniagora.pl - oferty nieruchomości

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Wydziale Rozwoju Miasta Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, I piętro, pokój nr 101; tel.: 75/75-46-303 lub 75/75-46-304 oraz na stronie internetowej www.nieruchomosci.jeleniagora.pl.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

Polujemy na prawdę

www.nj24.pl

nowiny
jeleniagorskie

Wyciąg z ogłoszenia nr 172/2020 Prezydenta Miasta Jeleniej Góry
o I przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż lokalu położonego w Jeleniej Górze wraz ze sprzedażą udziału w gruncie związanego z tym lokalem, stanowiących własność Miasta Jelenia Góra



Oznaczenie nieruchomości	ul. Wolności 2019 – lokal mieszkalny nr 1 o ogólnej pow. 85,11 m ² , składający się z 2 pokoi, kuchni i łazienki z WC o łącz. Pow. 36,17 m ² oraz pomieszczeń przynależnych, tj. 2 pom. gospodarczych i 3 piwnic o łącz. Pow. 48,94 m ² . Lokal położony jest na parterze budynku. Z lokalem związany jest udział wynoszący 32,87% w elementach wspólnych budynku i prawie własności działki gruntu nr 8 o pow. 0,0651 ha, obręb Cieplice VIII, AM 3, KW nr JG11/00019697/6.		
Cena wywoławcza	88.000,00 zł	Wysokość wadium	8.800,00 zł
Termin wniesienia wadium	27 stycznia 2021 roku. Datą dokonania wpłaty jest data uznania rachunku bankowego Miasta.		
Termin i miejsce przetargu	2 lutego 2021 roku o godz. 10 ⁰⁰ , Urząd Miasta Jelenia Góra, ul. Sudecka nr 29, I piętro, sala nr 13		
Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia	tablica ogłoszeń Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, I piętro, strona internetowa: bip.jeleniagora.pl – oferty nieruchomości		

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, I piętro, pokój nr 111; tel.: 75-75-46-228 i 75-75-49-893 oraz na stronie internetowej www.nieruchomosci.jeleniagora.pl

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

Wyciąg z ogłoszenia nr 169/2020 Prezydenta Miasta Jeleniej Góry
o III przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż lokalu położonego w Jeleniej Górze wraz ze sprzedażą udziału w gruncie związanego z tym lokalem, stanowiących własność Miasta Jelenia Góra



Oznaczenie nieruchomości	ul. Wolności 181 – lokal mieszkalny nr 6 o ogólnej pow. 46,10 m ² , składający się z 2 pokoi, przedpokoju, kuchni i łazienki z WC o łącz. pow. 28,70 m ² oraz pomieszczeń przynależnych, tj. 3 pomieszczeń gospodarczych o pow. 17,40 m ² . Lokal położony jest na II piętrze budynku. Z lokalem związany jest udział wynoszący 4,74% w elementach wspólnych budynku i prawie własności działki gruntu nr 23/2 o pow. 0,1822 ha, obręb Cieplice IX, AM 2, KW nr JG11/00055826/4.		
Cena wywoławcza	58.000,00 zł	Wysokość wadium	5.800,00 zł
Termin wniesienia wadium	22 stycznia 2021 roku. Datą dokonania wpłaty jest data uznania rachunku bankowego Miasta.		
Termin i miejsce przetargu	28 stycznia 2021 roku o godz. 10 ⁰⁰ , Urząd Miasta Jelenia Góra, ul. Sudecka nr 29, I piętro, sala nr 13		
Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia	tablica ogłoszeń Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, I piętro, strona internetowa: bip.jeleniagora.pl – oferty nieruchomości		

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, pok. 111; tel.: 75-75-46-228 i 75-75-49-893 oraz na stronie internetowej www.nieruchomosci.jeleniagora.pl

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

Wyciąg z ogłoszenia nr 170/2020 Prezydenta Miasta Jeleniej Góry
o III przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż lokalu położonego w Jeleniej Górze wraz ze sprzedażą udziału w gruncie związanego z tym lokalem, stanowiących własność Miasta Jelenia Góra



Oznaczenie nieruchomości	ul. Długa 15 – lokal mieszkalny nr 7 o ogólnej pow. 42,00 m ² , składający się z 1 pokoju i kuchni o łącznej pow. 37,90 m ² oraz pomieszczeń przynależnych, tj. 2 piwnic o łącznej pow. 4,10 m ² . WC w częściach wspólnych budynku. Lokal położony jest na III piętrze budynku. Z lokalem związany jest udział wynoszący 6,99% w elementach wspólnych budynku i prawie własności działek gruntu nr 63/34, 63/43 i 63/46 o łącznej pow. 0,0496 ha, obręb 28 NE, AM 58, KW nr JG11/00051242/8.		
Cena wywoławcza	103.000,00 zł	Wysokość wadium	10.300,00 zł
Termin wniesienia wadium	29 stycznia 2021 roku. Datą dokonania wpłaty jest data uznania rachunku bankowego Miasta.		
Termin i miejsce przetargu	4 lutego 2021 roku o godz. 10 ⁰⁰ , Urząd Miasta Jelenia Góra, ul. Sudecka nr 29, I piętro, sala nr 13		
Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia	tablica ogłoszeń Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, I piętro, strona internetowa: bip.jeleniagora.pl – oferty nieruchomości		

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, I piętro, pokój nr 111; tel.: 75-75-46-228 i 75-75-49-893 oraz na stronie internetowej www.nieruchomosci.jeleniagora.pl

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

Wyciąg z ogłoszenia nr 171/2020 Prezydenta Miasta Jeleniej Góry
o I przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż lokalu położonego w Jeleniej Górze wraz ze sprzedażą udziału w gruncie związanego z tym lokalem, stanowiących własność Miasta Jelenia Góra



Oznaczenie nieruchomości	ul. Cieplicka 5 – lokal użytkowy - garaż o pow. 18,56 m ² . Lokal usytuowany jest na poziomie piwnic budynku. Z lokalem związany jest udział wynoszący 3,31% w elementach wspólnych budynku i prawie własności działki gruntu nr 61/2 o pow. 0,0218 ha, obręb Cieplice V, AM-1, KW nr JG11/00048005/1.		
Cena wywoławcza	25.000,00 zł	Wysokość wadium	2.500,00 zł
Termin wniesienia wadium	20 stycznia 2021 roku. Datą dokonania wpłaty jest data uznania rachunku bankowego Miasta.		
Termin i miejsce przetargu	26 stycznia 2021 roku o godz. 10 ⁰⁰ , Urząd Miasta Jelenia Góra, ul. Sudecka nr 29, I piętro, sala nr 13		
Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia	tablica ogłoszeń Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, I piętro, strona internetowa: bip.jeleniagora.pl – oferty nieruchomości		

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, I piętro, pokój nr 111; tel.: 75-75-46-228 i 75-75-49-893 oraz na stronie internetowej www.nieruchomosci.jeleniagora.pl

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

NIERUCHOMOŚCI
STĘPIEŃ

www.stepien.org.pl

Sprzedajemy Najwięcej Nieruchomości

JESTEŚMY SKUTECZNI!!!

Jelenia Góra, Mostowa 6, tel/fax: 75 64 94 684

PRZYJMujemy NIERUCHOMOŚCI NA SPRZEDAŻ

Prezydent Miasta Jeleniej Góry



ogłasza, że na tablicach ogłoszeń oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Jelenia Góra bip.jeleniagora.pl/Oferty nieruchomości w dniu 25.11.2020 r., na okres 21 dni został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości rolnych, niezabudowanych nr **GO.6845.37.13.2020** z przeznaczeniem do dzierżawy na cele rolne, dla dotychczasowych dzierżawców korzystających z tych gruntów oraz w dniu 26.11.2020 r., na okres 21 dni został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości rolnych, niezabudowanych nr **GO.6845.47.2020** z przeznaczeniem do dzierżawy na cele rolne, dla nowych dzierżawców w drodze składania ofert.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

Prezydent Miasta Jeleniej Góry



ogłasza, że na stronie internetowej Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego <https://bip.duw.pl/bip/ogloszenia/ogloszenia-min-wynajem> na tablicach ogłoszeń oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Jelenia Góra bip.jeleniagora.pl/Oferty nieruchomości w dniu 26.11.2020 r., na okres 21 dni zostały podane do publicznej wiadomości wykazy niezabudowanych nieruchomości rolnych Skarbu Państwa nr **GO.6845.46.2020**, z przeznaczeniem do dzierżawy na cele rolne, dla dotychczasowych dzierżawców korzystających z tych gruntów oraz nr **GO.6845.47.1.2020** z przeznaczeniem do dzierżawy na cele rolne, dla nowych dzierżawców w drodze składania ofert.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA

OBWIESZCZENIE

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Jeleniej Górze Robert Dudek zawiadamia na podstawie art. 953 kpc w związku z art. 983 kpc, że w dniu 07.01.2021 r. o godz. 9.00, sala nr 121 w Wydziale Cywilnym Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze, ul. Mickiewicza 21, odbędzie się:

DRUGA LICYTACJA

nieruchomości niezabudowanej położonej w miejscowości Dziwiszów - działka 92/11 o KW JG1J/00089073/7 oszacowanej na kwotę 52.000,00 zł oraz udział 1/4 w nieruchomości niezabudowanej (drogowej) położonej w miejscowości Dziwiszów - działka 92/13 o KW JG1J/00085881/6 oszacowanego na kwotę 6.000,00 zł.

Księgi wieczyste prowadzone są w Wydziale Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze. Cena wywoławcza w powyższej licytacji dwie trzecie wartości oszacowania tj. dla nieruchomości KW JG1J/00089073/7 kwota: 34.666,67 zł, a dla udziału 1/4 nieruchomości KW JG1J/00085881/6 kwota: 4.000,00 zł.

Przystępujący do licytacji zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 10 proc. ceny oszacowania nieruchomości, tj. dla KW JG1J/00089073/7 kwotę 5.200,00 zł, a dla KW JG1J/00085881/6 kwotę 600,00 zł, najpóźniej na dzień przed licytacją na rachunek komornika: Bank Millennium 59 1160 2202 0000 0001 5747 5944 (na dzień przed licytacją kwota wadium musi być uznana na rachunku komornika). Po rozpoczęciu licytacji wadium nie będzie przyjmowane.

Nieruchomość tą można oglądać w ciągu dwóch tygodni przed licytacją (po uzgodnieniu terminu z komornikiem), zaś operat szacunkowy tej nieruchomości na trzy dni przed licytacją znajduje się do wglądu w kancelarii komornika (dni przyjęć we wtorki: 10-16 i czwartki: 10-14), a po tym terminie operat zostanie przekazany do Sądu Rejonowego w Jeleniej Górze Wydział I Cywilny.

Prawa osób trzecich nie będą przeszkodą do przeprowadzenia licytacji i przysądzenia własności na rzecz nabywcy bez zastrzeżeń, jeżeli osoby te przed rozpoczęciem licytacji nie złożą dowodu, iż wniosły powództwo o zwolnienie nieruchomości lub przedmiotów razem z nią zajętych od egzekucji i uzyskały w tym zakresie orzeczenie wstrzymujące egzekucję.

Użytkowanie, służebności i prawa dożywotnika, jeżeli nie są ujawnione w księdze wieczystej lub przez złożenie dokumentu do zbioru dokumentów i nie zostaną zgłoszone najpóźniej na trzy dni przed rozpoczęciem licytacji, nie będą uwzględniane w dalszym toku egzekucji i wygasną z chwilą uprawomocnienia się postanowienia o przysądzeniu własności.

BIURO OGŁOSZEŃ

tel. 75/75-247-81; e-mail: bo@nj24.pl

OGŁOSZENIA PRZYJMUJEMY DO CZWARTKU DO GODZ. 14.00

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY PODGÓRZYN



o przystąpieniu do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Podgórzyn dla części obrębu Miłkowa dotyczącej lokalizacji terenów produkcyjnych

Na podstawie art. 11 pkt 1) ustawy z dnia 27 marca 2003r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2020 r., poz. 293 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu uchwały nr XXIX/278/2020 Rady Gminy Podgórzyn z dnia 25 listopada 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Podgórzyn dla części obrębu Miłkowa dotyczącej lokalizacji terenów produkcyjnych.

Ponadto zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia dla przedmiotowego opracowania, strategicznej oceny oddziaływania na środowisko wymaganej na podstawie art. 46, pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2020 r., poz. 283).

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionych dokumentów. Wnioski należy składać na piśmie w siedzibie Urzędu Gminy Podgórzyn, 58-562 Podgórzyn, ul. Żołnierska 14, ustnie do protokołu, a także za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres gmina@podgorzyn.pl, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, w terminie do dnia 5 stycznia 2021 roku.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy oraz przedmiot wniosku. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Podgórzyn.

Informuję, że:

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Podgórzyn. Składający wniosek, uwagę ma prawo do żądania od administratora dostępu do podanych danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych. Administrator przetwarza dane osobowe w celu wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) w sprawie składania wniosków do zmiany Studium. Całość informacji na temat przetwarzania danych osobowych, znajdą Państwo na stronie: <http://podgorzyn.bip.net.pl>

Wójt Gminy Podgórzyn

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY PODGÓRZYN



Na podstawie art. 11 pkt 7, 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2020, poz. 293 ze zm.) oraz art. 54 ust. 2, 3 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 283 ze zm.), w związku z uchwałą Rady Gminy Podgórzyn Nr XII/125/19 z dnia 24 lipca 2019 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Podgórzyn, zmienionej uchwałą Nr XIII/139/19 z dnia 25 września 2019 r.

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Podgórzyn wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach od 16 grudnia 2020 r. do 18 stycznia 2021 r.

Zmiana studium dotyczy terenów w otoczeniu „Pałacu Spiż” w obrębie Miłków oraz działki nr 517/1 w Sosnowcu

w siedzibie Urzędu Gminy Podgórzyn, ul. Żołnierska 14, 58-562 Podgórzyn, pok. nr 14 (II Piętro) od poniedziałku do piątku w godz. od 10 do 14.00 oraz na stronie internetowej Urzędu Gminy w Podgórzu pod <https://podgorzyn.bip.net.pl/?c=366>

Dyskusja publiczna nad przyjętymi rozwiązaniami odbędzie się 14 stycznia 2021 r. w siedzibie Centrum Aktywności Społecznej „Podgórze”, ul. Żołnierska 13, 58-562 Podgórzyn godz. 10.00.

W związku z zagrożeniem epidemiologicznym, w celu odpowiedniego przygotowania miejsca przeprowadzenia dyskusji, Wójt Gminy Podgórzyn prosi osoby chętne do udziału w dyskusji publicznej o potwierdzenie swojego udziału w formie telefonicznej do sekretariatu Urzędu (tel. nr: 757621093 lub 757548122) lub w formie elektronicznej na adres: gmina@podgorzyn.pl do dnia 13.01.2021 r.

Zgodnie z art. 11 pkt 8 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie studium, może wnieść uwagi.

Uwagi należy składać na piśmie do Wójta Gminy Podgórzyn, na adres: Urząd Gminy Podgórzyn, ul. Żołnierska 14, 58-562 Podgórzyn, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie **09 lutego 2021 r.**

Informuję, że:

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Podgórzyn. Składający uwagę ma prawo do żądania od administratora dostępu do podanych danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych. Administrator przetwarza dane osobowe w celu wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) w sprawie przyjmowania uwag do sporządzanej zmiany studium. Całość informacji na temat przetwarzania danych osobowych, znajdą Państwo na stronie: <http://podgorzyn.bip.net.pl>

Wójt Gminy Podgórzyn

Prezydent Miasta Jeleniej Góry informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Jelenia Góra przy ul. Ptasiej 2-3, I piętro, wywieszony został na okres 21 dni, wykaz nieruchomości przeznaczonej do zbycia, tj. Obwieszczenie nr 306.2020.VIII z dnia 27 listopada 2020 roku w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu nieograniczonego nieruchomości gruntowej niezabudowanej położonej w Jeleniej Górze przy ulicy Spółdzielczej w granicach działki numer 115, obręb 0038, AM 2. Obwieszczenie zamieszczone jest również na stronie internetowej urzędu w Biuletynie Informacji Publicznej.

URZĄD MIASTA JELENIA GÓRA



LOKALE

KUPIĘ mieszkanie do 150 tys. 721-397-188. N639-G

KUPIĘ mieszkanie- gotówka, 513-345-184.

SPRZEDAM mieszkanie J.Góra, Cieplica 46m, 573-181-121.

LOKAL centrum J.Góry, parter, 513-345-184.

SPRZEDAM nowoczesne mieszkanie 3-pok. Teatralna 74m, 573-181-121. N656-G

WYNAJME, sprzedam mieszkanie w Cieplicach i Karpaczu. Hotel, Autoserwis, Autolaweta, 603-622-848. N715-K

MIESZKANIE własnościowe 50 m/kw, budynek dwurodzinny, 100 % z nowym wyposażeniem: przedpokój, kuchnia, łazienka, pokój, garaż, ogród 400 m/kw. Stare Rochowice, 663-939-606. N824-K

NIERUCHOMOŚCI

NIERUCHOMOŚĆ z parkingiem w centrum Jel. Góry, sprzedam, tel. 606-617-362. N633-G

SPRZEDAM dwa domki blisko Karpacza, drewniany całoroczny, a drugi letni oba z pełnym wyposażeniem, tel. 506-031-097. N645-G

SPRZEDAM działkę budowlaną 1650 m/kw, cena 200 tys. w Jeleniej Górze - Cieplice z widokiem na góry, 575-523-218. N646-G

KUPIĘ działkę, dom Jeżów Sudecki, Jel. Góra, 573-181-121.

KUPIĘ działkę rolną, 513-345-184. N657-G

POSIADŁOŚĆ, budynek z trzema mieszkaniami, pawilon magazynowy i warsztatowy, na wszelką działalność. Działka 7330 m2. Podgórzyn. Sprzedamy. OKAZJA! Nieruchomości Karkonoskie, 601-55-64-94. N780-K

MOTORYZACYJNE

KUPIĘ każde auto, całe, po-wypadkowe, 693-82-82-83. M986-G

URZĘDOWA kasacja pojazdów, Jeżów Sudecki, Długa 17, 75-713-74-12 N545-G

KUPIĘ Fiat 125p, 533-699-999. N552-G

KUPIĘ każde auto zdecydowanie. Tel. 785-524-378.

AUTO złomowanie, auto skup. Tel. 785-524-378. N573-G

SKUTERY, rowery, 516-738-622. N634-G

SPRZEDAM Poloneza Caro, tel. 695-269-504. N652-G

KUPIĘ każdy ciągnik i sprzęt rolniczy, 535-135-507. N658-G

AUTO złomowanie, auto skup, kupię każde auto, 512-512-227. N536-K

SKUP aut wszystkie marki i modele osobowe, dostawcze, ciężarowe, tel. 788-345-470. N816-K

KUPNO

KUPIĘ każde auto, całe, po-wypadkowe, 693-82-82-83. M987-G

SPRZEDAŻ

DREWNO kominkowe bukowe, sezonowane, 781-832-104, 603-781-271. M791-G

DREWNO kominkowe- sezonowane, różne wymiary, 601-799-452.

PODŁOGI tradycyjne z drewna, parkiety, podbitki, boazerie, 601-799-452. M1136-G

DREWNO opałowe, kominkowe- dół Jelenia Góra, okolice, 607-604-558. N411-G

DREWNO rozpałkowe, tel. 727-235-168. N588-G

FIRMA prowadzi sprzedaż złota i srebra inwestycyjnego (sztabki, monety) oraz udziela korzystnych pożyczek pod zastaw w/w produktów. Tel. 535-860-355, 530-836-416. M1066-K

DREWNO kominkowe opałowe, 757-125-026. N137-K

DREWNO piecowe, liściaste- suche, 601-799-452. N817-K

NOŻE tokarskie nowe, produkcji polskiej w dużej ilości, różne rodzaje, tanio- inne narzędzia, 663-939-606.

N822-K

PRASA balansowa, ręczna na postumencie metalowym, stan bardzo dobry, nacisk 20-t, 663-939-606.

N823-K

USŁUGI

PRZEPROWADZKI kompleksowe z ekipą do załadunku, 694-559-227.

M799-G

DOMOFONY montaż, naprawa, serwis, tel. 601-76-57-35.

M957-G

CYKLINOWANIE, układanie, profesjonalnie, 601-313-541.

M1144-G

ROLETY, plisy, moskitiery, montaż, naprawa, 604-460-139.

M1145-G

PODCIŚNIENIOWE dogłębne czyszczenie dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej. Profesjonalnie- Karcher, 792-216-960.

M1150-G

ANTENY zbiorcze, RTV/SAT, Antemon, 75/644-50-80.

M1163-G

TELEWIZJA, pensjonaty, hotele. Antemon, 75/644-50-80.

M1164-G

OGÓLNOREMONTOWE, 579-258-419.

M1168-G

HYDRAULICZNE, elektryczne, 794-098-737.

M1169-G

NAPRAWA pralek, kuchenek, zmywarek- dojazd, 783-616-565.

M1171-G

DACHY, rynny, obróbki, kominy, 784-196-933.

N25-G

PODNOŚNIKI koszarowe 26m, 502-508-265.

N251-G

PRALKONAPRAWY, 603-83-54-83.

N386-G

REMONTY mieszkań, 691-631-082.

N394-G

ANTENY - Mont-Sat zawodowo od 25 lat. 75-64-28-588, 602-810-896.

N483-G

ŚCINKA drzew z podnośnika, telefon 517-799-703.

N543-G

DACHY, 601-872-363.

N553-G

SPRZĄTANIE mieszkań, domów, biur, 792-036-065.

N555-G

DACHY, 602-884-480.

N568-G

PRZEPROWADZKI. Tel. 660-468-908.

N571-G

REMONTY tanio gwarancja, 509-924-523.

N582-G

REMONTY, 604-992-041.

N582-G

DACHY, 731-050-970.

N593-G

PRZEPROWADZKI, 736-627-869.

N598-G

PRZEPROWADZKI z ekipą, 694-559-227.

N635-G

REMONTY, malowanie, 516-738-622.

N846-K

REMONTY, tanio, solidnie. 886-174-031

N638-G

HYDRAULIKA kanalizacja, gaz, solidnie, 604-922-815.

N647-G

GENERATOR ozonu, wynajem, ozonowanie, 509-673-325.

N655-G

NAPRAWA maszyn do szycia, tel. 603-324-921.

N660-G

HYDRAULIK poszukiwany, przepychanie rur, 513-345-184.

N662-G

HYDRAULIKA - solidnie, fachowo. 503-319-676.

N665-G

WKŁADY kominowe, 608-49-55-34.

M1059-K

AKUMULATORY, oleje, płyny TANIO!, AGROMASZ Cieplce, tel. 756-466-610, 757-559-290, 607-345-516.

N404-K

MYCIE okien i witryn, 792-036-065.

N651-K

HYDRAULIK, 575-064-436.

ŚLUSARSTWO, 881-731-064.

N692-K

MALOWANIE, gładzie bezpyłowe, czysto, bez nałogów, 660-854-939.

N693-K

DEZYNFEKCJA, dezynsekcja, deratyzacja. Monitoring obecności szkodników sanitarnych. Odstraszanie kun. www.dezder.jgora.pl, 692-061-312.

N736-K

ELEKTRYK, 664-475-323.

N737-K

SPRZĄTANIE pobudowlane, domów, obiektów, 792-036-065.

N741-K

MALOWANIE mieszkań, drobne remonty, 601-33-59-57.

N748-K

TECHNIKA grzewcza, pellet, podłogówka, Wolności 208, 797-252-379.

N765-K

KOMINKI, piecyki, ul. Wolności 208, 797-252-379.

N766-K

KOTŁY gazowe, pompy ciepła, ul. Wolności 208, 797-252-379.

N767-K

TELEWIZJA Cyfrowa, instalacje DVB-T/SAT, LCD, Plasma, naprawy domowe RTV Hi-Fi SAT serwis. Tel. 602-373-343.

N810-K

NAPRAWA komputerów z dojazdem, 605-233-937.

N814-K

PRANIE dywanów, Tel. 792-351-763.

N820-K

PODNOŚNIK koszarowy 27m. Wynajem. Tel. 608-404-760.

N821-K

USŁUGI koparkoładowarką- tanio, 886-666-896.

N845-K

MEBLE na wymiar, meble kuchenne, szafy, garderoby. Tel. 733-101-353; www.stolwir.pl

N846-K

CYKLINOWANIE bezpyłowe, profesjonalne układanie parkietów, podłóg, paneli. www.stolwir.pl

N846-K

LEKARSKIE

WSZYWKI przeciwalkoholowe, 601-83-50-12, 603-78-57-80.

M1200-G

PSYCHIATRA - Ryszarda Czerniawska, specjalistyczna terapia nerwic i zaburzeń psychicznych. Jelenia Góra, pl. Piastowski 30, ul. Cieplicka 223/1. Rejestracja telefoniczna: 693-583-915.

N333-G

VIAGRA, cialis, 601-960-615; 605-405-855.

N599-G

DERMATOLOGICZNY Gabinet Lekarski Krzysztof Kwaśny specjalista dermatolog przyjmuje po rejestracji: poniedziałek-czwartek 10.00- 13.00; wtorek, środa- piątek 15.00- 19.00; Jelenia Góra, Wojska Polskiego 75. Tel. 601-58-2883; dom. 75/718-2883. Dermoskopia i Mikrodermabrazja.

N615-G

AMBULANS transport sanitarny-medyczny. Przewóz chorych. Tel. 732-686-896.

N664-G

PSYCHIATRA Bogusław Zasępa. Porady, wizyty, odtrucie. Tel. 602-804-195.

N498-K

SPECJALISTA protetyki, stomatologii ogólnej Wojciech Kulig. Wszystkie rodzaje leczenia zębów, protez, koron, mostów, ekstrakcje, piaskowanie, wybielanie, RTG. Jelenia Góra, 1-go Maja 28/2, I piętro, pon. - pt. 09.00-18.00. Tel. 601-773-396.

N813-K

GINEKOLOG NFZ Kowary, Zamkowa 5 Andrzej Drabarek, rejestracja 8.00- 12.00. Tel. 603-13-99-22 lub 75/718-20-99. Pełny zakres usług NFZ.

N815-K

USG - jama brzuszna, jądra, piersi, tarczycy, szyja Dr. Magdalena Czopor w każdy wtorek, rejestracja pod nr. tel. 605-268-358.

N818-K

Okulista Małgorzata MARKIEWICZ specjalista chorób oczu

Leczenie chorób oczu komputerowe badanie wad wzroku dobór okularów pole widzenia pachymetria bezdotykowy pomiar ciśnienia śródgałkowego płukanie dróg łzowych. Przyjmuje od pon. do pt. 10.00-17.00 Jelenia Góra, 1 Maja 15/17 "Optyk" (vis a vis hotelu Europa)

Rejestracja telefoniczna 603-613-058

Chirurgia plastyczna, pełny zakres zabiegów

specjalista chirurgii plastycznej dr med. Jakub Kratochwil rejestracja 75 6424558

KRZYSZTOF CZERKASOW

specjalista chirurg ortopeda przyjmuje poniedziałek od godz. 16.00 Jelenia Góra, Letnia 2

Rejestracja telefoniczna 75 64 57 651



Firma

Prokostał
Sp. z o.o., Sp.k

z siedzibą w Jeleniej Górze

poszukuje

Głównej Księgowej

która poprowadzi księgowość kilku firm na pełnych księgach

Wymagania

- Wykształcenie wyższe kierunkowe,
- Doświadczenie w pracy na stanowisku Głównej Księgowej minimum 3 lata, najlepiej w firmie produkcyjnej.
- Praktyczna znajomość zagadnień księgowych i podatkowych.
- Ugruntowana wiedza z zakresu rachunkowości, finansów i rozliczeń podatkowych
- Znajomość pakietu Office, mile widziana znajomość systemu Prestiż ERP.
- Dokładność, zaangażowanie i dobra organizacja pracy.

Dodatkowe informacje pod numerem telefonu: **603588822**

Aplikację proszę przysłać na adres e-mail:

rekrutacja@prokostał.pl

Na aplikacji proszę umieścić zgodę na przetwarzanie danych osobowych wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych o następującej treści: „Zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 Z 04.05.2016) wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby obecnego oraz przyszłych rekrutacji.”

Firma zastrzega sobie możliwość odpowiedzi na wybrane zgłoszenia oraz nie zwraca przestanych dokumentów aplikacyjnych.

USG
stawów biodrowych
dziecięcych

SPECJALISTA ORTOPEDII
i CHIRURGII URAZOWEJ
UPRAWNIONY DO BADAŃ NURKÓW

Zbigniew Rudnicki

przyjmuje:

poniedziałek 17.00-18.00

środa 17.00-18.00

sobota 9.30-11.00

pl. Piastowski 30 - obok apteki

Jelenia Góra - CIEPLICE

Tel. kom. 601-75-14-74

Wizyty domowe: poniedziałek, środa, czwartek, sobota.

Specjalista chirurgii ogólnej

Dr n.med. **Marek Kaźmierczyk**

• diagnostyka i leczenie chorób przewodu pokarmowego
• choroby odbytu, hemoroidy i inne/
• kwalifikacja do zabiegów operacyjnych
• inne schorzenia chirurgiczne-żylaki kończyn dolnych i inne

Jelenia Góra ul. Ogińskiego 4 "KLINIKA"
Poniedziałek 16-17.

Lwówek Śl. pl. Wolności 28 Wtorek 16-17
obok apteki w Rynku kom. 602635191

PRACA

OPIEKA Niemcy Legalnie, 725-248-935.

N747-K

OPERATORA koparkoładowarki zatrudnię, 886-666-896.

N825-K

NAUKA

ANGIELSKI, 503 819 327.

N630-G

TOWARZYSKIE

WYJAZDY 24h, duży biust, 537-021-445.

N643-G

ZAPRASZAM Panie do współpracy, 797-171-046.

ZAPROSZE - przyjadę, 509-644-864.

OLIWA zaprasza na różne przyjemności, 511-603-693.

N648-G

SARA 40-latką zaprasza na miłą zabawę, 691-943-975.

N661-G

BIZNES

POŻYCZKI, szybko tanio, tel. 500-320-777.

N576-G

KSIĘGOWOŚĆ zdalna wszystkie podmioty, bezpiecznie, biuro@entraco.pl, tel. 603-642-283.

N779-K

BALBINA księgowość PIT, CIT, VAT, ZUS Jelenia Góra, Kilińskiego 20/1u, tel. 75-76-57-434.

N789-K

BEZPŁATNE porady prawne- dla wszystkich osób zainteresowanych- każdy wtorek w Jeleniej Górze od 11.00- 15.00 po wcześniejszej rejestracji telefonicznej 602-46-78-12, ul. Teatralna 1 pok. 101.

N811-K

ANNA Kulka księgowa, doradztwo podatkowe; kontakt: akkulka1@wp.pl; tel. 693-493-658; proszę pisać w jakiej sprawie i załączać dokumenty. Dziękuję.



Młynek do kawy

Występ Unii Europejskiej

Czeskie słowo „vystup” jest słowem kluczem przy unijnych projektach czesko-polskich, przy tłumaczeniach z czeskiego na polski. Żaden z normalnych słowników tu nie pomoże. „Vystup” znaczy po prostu występ (teatralny na przykład). I weź, człowieku, radź sobie z tłumaczeniem, kiedy „vystup” w ogóle nie pasuje do kontekstu. Ale unijna nowomowa jest niezbędna, by wytargać unijne pieniądze.

Ileż to nowych słów powstało w związku z projektami unijnymi, ileż to normalnych polskich słów nabyło innego, kluczowego znaczenia? Wiele, a wszystkie kojarzą mi się ze specami od pierwszych tłumaczy tekstów. Tłumaczyli oni wszelkie wytyczne z języka angielskiego, dotyczące wielkich i małych inwestycji, poczynając od 2004 roku, kiedy weszliśmy do Unii Europejskiej (Czechy w tym samym roku, co Polska). To oni nadał ton, oni wymyślili ten język.

Czy kiedyś było w obiegu słowo „kwalifikowalny”? Albo „odwiedzalność”? Mój słownik ortograficzny w laptopie nawet nie podkreśla tych słów na czerwono. Czyli zna, ma zaprogramowane i nie przeszkadza mu ich brzydota.

Czeski kolega poprosił mnie kiedyś, abym przetłumaczyła coś, dla odmiany, z polskiego na czeski. Był to jakiś dokument do projektu unijnego. Nie pomogło wymigiwanie się, że nie potrafię. „To daś”, czyli: - Poradzisz sobie - powiedział. Tak, daliśmy, razem z moim czeskim mężem, bo inaczej bym nie dała (rady). Istnieje bowiem język czeski i polski oraz unijny czeski i unijny polski. Mamy tu piętro tłumaczenie z polskiego na unijny polski, z unijnego polskiego na unijny czeski, albo odwrotnie. Wnioski polsko-czeskie o unijne pieniądze są dwujęzyczne.

Mój czeski mąż nie zna dobrze polskiego, nie zna unijnego polskiego, a już w ogóle nie zna unijnego czeskiego. Tak więc - cztery godziny nerwów, kłótni przy każdym słowie, półtorej butelki wina i jakoś poszło.

„Vystup” w unijnym czeskim znaczy w unijnym polskim „produkt”. Produktem może być na przykład spektakl teatralny, spotkanie autorskie, wystawa, nowy szlak turystyczny, strona internetowa. Poważnie.

Dzięki temu karkołomnemu językowi mamy autostrady, wyremontowane szpitale, rynki i drogi w naszych miastach. W każdym mieście i wsi mamy coś dzięki UE. Dlatego wybaczam protoplastom polskiego unijnego języka i czeskiego unijnego języka też.

Proszę zajrzeć na internetowe strony Arki Karkonoszy i Archy Karkonoś, gdzie grupa ludzi, po obu stronach granicy, stara się ocalić Pamięć Karkonoszy. Są to moje ulubione, polsko-czeskie „produkty”.

Marlena Kovařík



Warto czytać

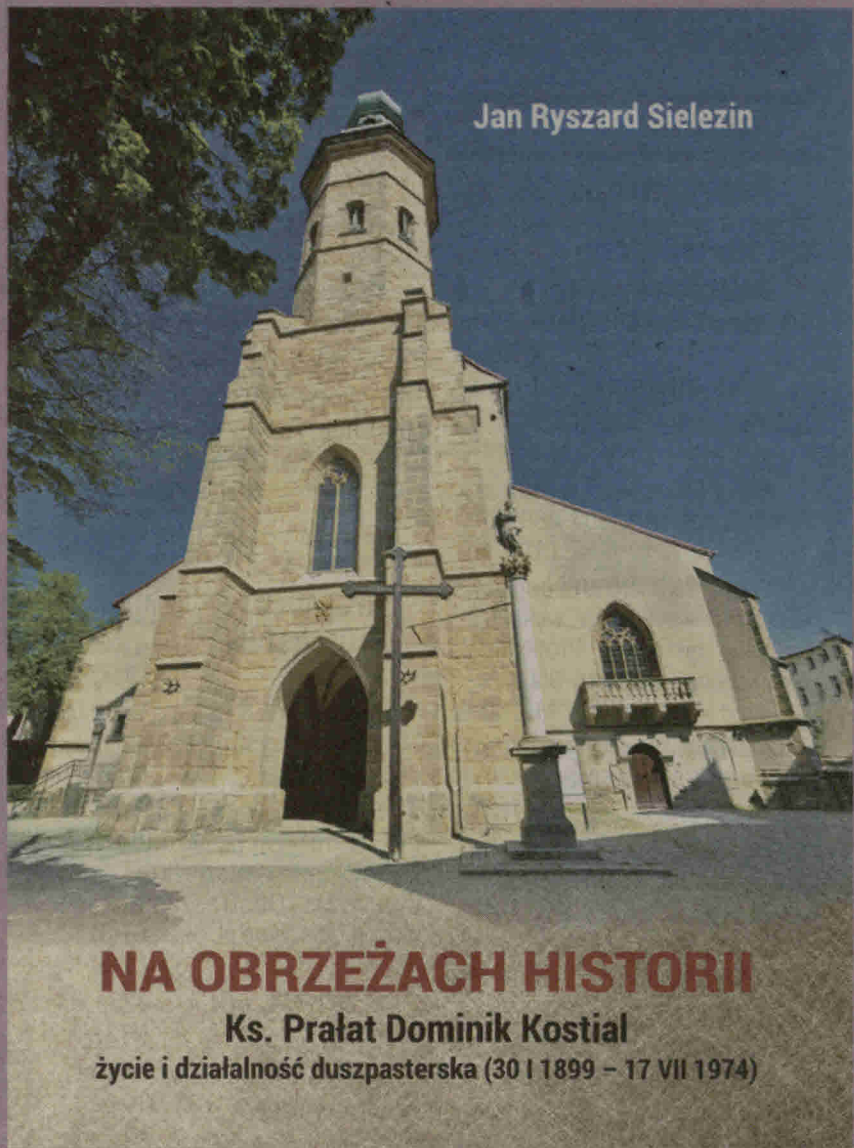
Kapłan niezłomny: Dominik Kostial

Książka została napisana zgodnie z zasadami sztuki. Autor zgromadził i umiejętnie wykorzystał ogromną ilość interesujących informacji, bezpośrednio i pośrednio związanych z osobą księdza Dominika Kostiala. Życie i pracę duszpasterską duchownego przedstawił na szerszym tle historycznym i społeczno-politycznym. [...] Książka (...) jest dziełem oryginalnym i wartościowym poznawczo. Stanowi ona ciekawe źródło informacji.

Z recenzji
dr. hab. Janusza
Tomaszewskiego

Recenzowana praca jest dziełem oryginalnym i wartościowym. Wnosi twórczy wkład w poszerzenie wiedzy o postaci dotychczas mało znanej i rozpoznawalnej. Ten bez wątpienia niezłomny kapłan zasłużył na to upamiętnienie! Autor potrafił zachować duży obiektywizm w ocenie wydarzeń i dał przekonującą interpretację. Wykazał także godną pochwały docieklivość badawczą (...). Otrzymałmy wartościową pracę, opartą na wnikliwie przeprowadzonych badaniach źródłowych, bibliograficznych, prasowych i epistolograficznych.

Z recenzji
dr. Janusza Stefaniaka



Jan Ryszard Sielezin

NA OBRZEŻACH HISTORII

Ks. Prałat Dominik Kostial

życie i działalność duszpasterska (30 I 1899 – 17 VII 1974)

Uwaga! Dla naszych Czytelników mamy trzy egzemplarze tej właśnie książki. Rozdamy je osobom, które najszybciej zadzwonią na redakcyjny numer 757524781 we wtorek, 15 grudnia 2020 roku, po godzinie 13.00. Warunkiem otrzymania książki jest posiadanie aktualnego wydania Nowin Jeleniogórskich. Zapraszamy!

(reda)

POZIOMO: 1) zatrzymuje się na stacji; 7) produkt, wyrób; 9) pływa po jeziorze; 10) boczna część pałacu; 12) twórca fundacji, założyciel; 15) zimowa siłownia na samochodzie; 20) zawody szachowe; 22) stolica Słowenii; 24) kłątwa kościelna, ekskomunika; 25) stolica Dolnego Śląska; 28) ustronne lub pobytu; 32) imię wśród margaryn; 35) rdzenny Australijczyk; 37) Iredyński, polski prozaik i dramaturg; 39) i piosenka, i powieść; 40) Cyrenejczyk, pomógł Jezusowi nieść krzyż; 41) okrągłe okienka w burcie.

PIONOWO: 2) trzygłowy pies strzegący Hadesu; 3) zółw lub krokodyl; 4) zostaje na grzebienu; 5) mózgu lub słoneczny; 6) pierwiastek Hf; 7) największe i najgłębsze jezioro Turcji; 8) stado wilków lub dzików; 10) krótki film reklamowy; 11) legendarny człowiek śniegu; 13) gęsi, kury i kaczkę; 14) kończyzna z łokciem; 16) sprzedawczyk, kolaborant; 17) łupiny ziemniaków; 18) widma, upiory; 19) tłusta na koszuli; 21) Kupały jest najkrótsza w roku; 23) dół po wybuchu bomby; 25) mierzona w kilogramach; 26) dziury w ścianie; 27) wielkie polowanie; 29) Musk od SpaceX i Tesli; 30) miejsce śmierci Tadeusza Kościuszki; 31) jońskie miasto Heraklii; 32) bicz spleciony z rzemieni; 33) mądry ptak; 34) przepływa przez Leeds; 36) wódka o smaku i zapachu jałowca; 38) Er dla chemika.

W rozwiązaniu należy podać hasło z oznaczonych pól. Na odpowiedzi czekamy 10 dni od daty ukazania się numeru. Do wygrania powieść Mikołaja Górskiego „Kachna”.

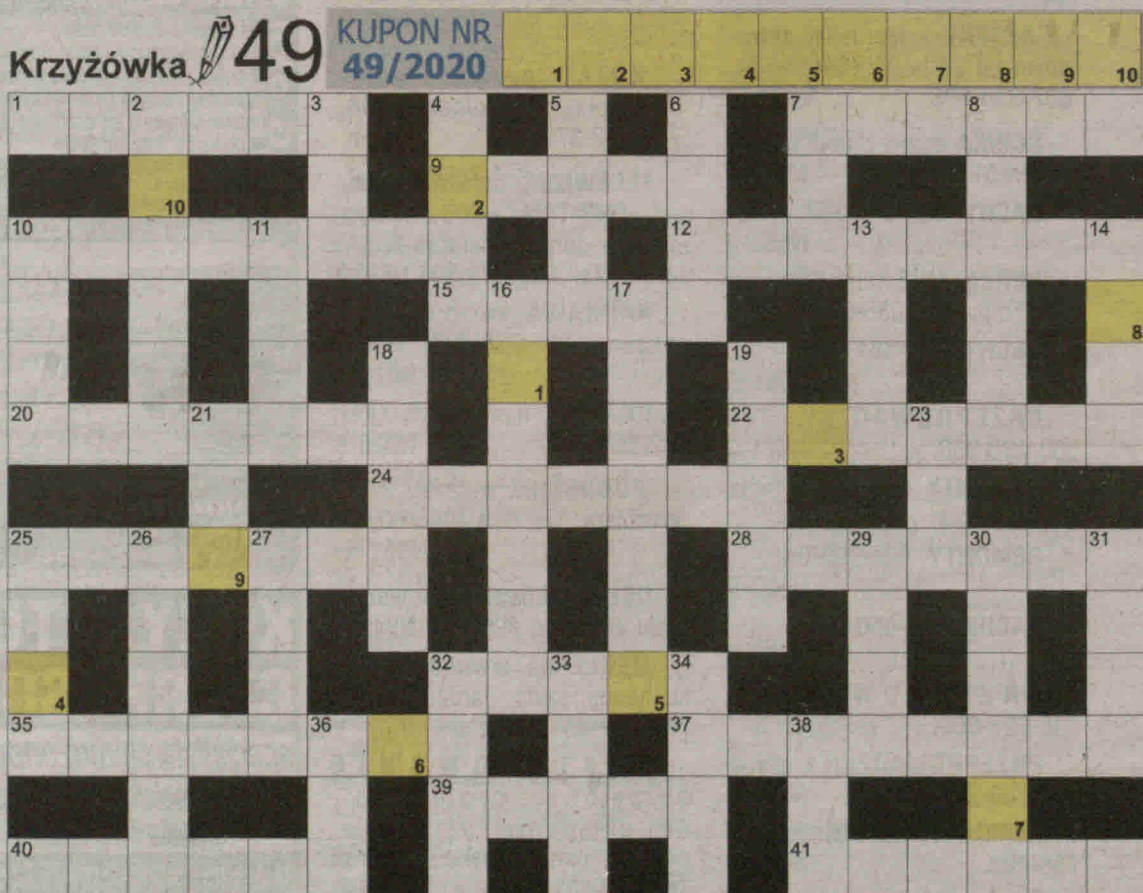
Rozwiązanie krzyżówki nr 47/2020

POZIOMO: 1) zółtko; 7) Limmat; 9) marka; 10) poszlaka; 12) rachunek; 15) remis; 20) Adamson; 22) odmiana; 24) iloczyn; 25) drożdże; 28) Gandalf; 32) Sting; 35) Adelajda; 37) Angelika; 39) Liban; 40) gulden; 41) ściana.

PIONOWO: 2) Łysica; 3) oda; 4) smar; 5) gram; 6) Mars; 7) Luc; 8) Manila; 10) piła; 11) Laos; 13) hełm; 14) kopa; 16) eneolit; 17) iluzjon; 18) śnieg; 19) Kongo; 21) mąż; 23) ind; 25) Duma; 26) Orwell; 27) doba; 29) noże; 30) Algida; 31) fosa; 32) sala; 33) Izba; 34) gang; 36) Jan; 38) gęś.

HASŁO: DUCH GÓR ŚPI

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki nr 47/2020 nagrodę - powieść D. Pająk-Pudy „Sonka” otrzymuje Irena Kojro z Piechowic. Prosimy o kontakt z redakcją. (ika)



JELEN SALONOWY

O Przemysławie Semczuku, z racji jego częstych wizyt w Karkonoszach oraz miejsc przywoływanych w jego książkach, można powiedzieć, że jest pełnoprawnym jeleniogórzaninem. Kto nie pamięta - to autor bestselleru „Tak będzie prościej”, gdzie przywołane jest morderstwo Tadeusza Stecia, legendarnego przewodnika sudeckiego, a akcja powieści i śledztwa prowadzi nas w góry, do karkonoskich schronisk, oraz tropem przemytników na przejścia graniczne. Przemysław Semczuk jest bardzo



aktywny w mediach społecznościowych, niedawno ujawnił zabawną historię o tym, jak go skierowano na kurs spawacza. Literat zapewnia, że spawać potrafi, choć na zdjęciu uwieczniono, jak lutuje uszkodzoną rurę od centralnego ogrzewania. Przemysław Semczuk zapowiada nowe wydanie biografii małego fiata 126p. Poszukuje ciekawych zdjęć malucha, które, jak dotąd, nie zostały opublikowane w internecie. Jest więc szansa, aby jakieś stare, zapomniane zdjęcie rodzinne zaistniało na kartach popularnej książki. Jeżeli ktoś takowe odnajdzie, a na przykład nie jest fanem portali społecznościowych, z chęcią pomożemy w kontakcie z pisarzem. (1)



Różne i niezrozumiałe są pomysły rządzących na wprowadzanie covidowych obostrzeń, więc jeleniogórskie morsy powinny mieć się na baczności. Im na dworze niższa temperatura, tym więcej osób korzysta z lodowatych kąpiel, a sądząc po ilości zdjęć wrzucanych do internetu, wokół, na przykład, wodospadu Kropelka kwitnie bujne, towarzyskie życie. Nam co prawda trudno uwierzyć, że można wchodzić do lodowatej wody bez wyraźnego przymusu ze strony osób trzecich, ale sądząc po uśmiechach na twarzy osób uprawiających morsowanie, nie dochodzi tu do aktów przemocy. Ale... tych pięć pań, na przykład, zapomniało o maseczkach. Rękawiczki są, owszem, co widać na zdjęciu, ale po maseczkach ani śladu, co widzieliśmy na innych ujęciach. Nie chcemy jednak uchodzić za donosicieli, bo wszystkie te panie niezwykle szanujemy i podziwiamy ich hart ducha. Nie mamy zresztą pojęcia, jakie przepisy obowiązują morsy w lodowatej wodzie. Wierzymy natomiast, że te praktyki niesamowicie wzmacniają odporność organizmu, co w tych czasach jest nam niezwykle potrzebne. (1)



Dla niektórych osób popularność i uznanie mierzone są liczbą lajków na Facebooku. Nie uznajemy tej metody, ale przyznajemy, że liczba gratulacji, którą otrzymał Grzegorz Koczubaj, może przyprawić o zawrót głowy. Niejeden aktor marzyłby o tylu wielbicielach. Gratulacje posypały się po tym, gdy nasz były redakcyjny kolega został mianowany niedawno p.o. dyrektora Zdrojowego Teatru Animacji w Jeleniej Górze. Placówkę zdążył poznać, bo pracował w niej jako specjalista do spraw promocji i marketingu. Fotel dyrektora obejmuje w smutnych okolicznościach, po śmierci dyrektora ZTA Bogdana Nauki. Ale, jak napisał Grzegorz, dziękując za wszystkie miłe słowa i powinszowania (...) teatr musi dalej funkcjonować, choć zastój i niepewność jutra spowodowane sytuacją epidemiczną zniweczyły dotychczasowe plany. Ta sytuacja dotyczy całej kultury. Ale wierząc, że może za dwa - trzy - cztery miesiące będziemy mogli znowu grać i zapraszać Państwa do siebie, prosimy, aby nie zapominali Państwo o teatrze, o artystach, o kulturze. My gorąco wierzymy, że Grzegorz sprawdzi się na nowym stanowisku. Nieśmiało podpowiadamy decydentom, że zdolnych dziennikarzy Nowiny Jeleniogórskie mają mnóstwo. Każdy pracowity i zaprawiony w bojach, więc jakby co... to się polecamy. (19)

Kwestionariusz banalny

Imię i nazwisko: Barbara Kacka

Zajęcie: niegdyś - praca w „Celwiskozie” (w Dziale Ekonomicznym i Dziale Socjalnym); od 1990 r. specjalistka w dziedzinie ubezpieczeń, zwłaszcza polis na życie, współpracująca z firmą „Aviva”

1. Mieszkam tu, bo:

Tu się urodziłam. Lubię nasze miasto i jego okolice.

2. Lekcja z dzieciństwa, którą zapamiętałam:

Zdażyć zamknąć książkę i iść do łóżka, zanim ojciec nakryje cię, co robiłaś przez całą noc.

3. Ten pierwszy raz:

Zjazd na nartach w wieku 55 lat. Było to w Szwajcarii. Po jednym dniu nauki pokonałam 8-kilometrowy stok. Pod koniec zjazdu kombinowałam, jak by tu zahamować. Okazało się to proste - wjechałam w śnieżną zaspę.

4. Przebieg życia:

Piosenka „Chryzantemy złociste” oraz piosenki sentymentalne, zwłaszcza żołnierskie. No i jeszcze film - „Znachor”.

5. Wkurza mnie:

Niełojalność, program telewizyjny (momentami beznadziejny), a także niektórzy politycy.

6. W życiu nie umiem się obejść bez:

Kawy i samochodu - oczywiście ze sobą w roli kierowcy.

7. Gdybym dostała 100 tys. zł...:

... stanęłabym przed poważnym dylematem - jak tę kwotę podzielić między dwójkę dzieci, trójkę wnucząt i... mnóstwo własnych przyjemności.

8. Gdyby Polska była monarchią, królem uczyniłabym:

Adama Bodnara, rzecznika praw obywatelskich, ponieważ bardzo cenię go za odwagę, mądrość i rzetelność.

9. Za późno na:

Trzecie dziecko. Poza tym - wszystko może się zdarzyć.

10. Ulubiona anegdota:

Jest to fraszka autorstwa Jana Sztandyngera: „Czasami brak okazji, odwagi i ochoty powodem... niejednej cnoty”.

Tekst i zdjęcie: (ika)



Horoskop

BARAN

21 III - 20 IV

Jak zawsze, będziesz przyjaźnie nastawiony do całego świata, ale partner może być z tego powodu trochę zazdrosny. Odkryjesz, że wiele Twoich spraw zależy od tego, co sądzą lub robią inni ludzie.

BYK

21 IV - 21 V

Zachowaj otrzymane wizytówki, bo mogą Ci się jeszcze przydać. W miłości zamieszanie. W pracy bądź ostrożny i nie obiecuj zbyt wiele. Czyjeś decyzje mogą Cię sprowokować do kłótni.

BLIŹNIĘTA

22 V - 21 VI

Nie poddawaj się woli osób, które myślą tylko o swoich interesach. W tym tygodniu uda Ci się zaprowadzić porządek w sprawach, które prowadzisz i znajdziesz więcej czasu dla siebie.

RAK

22 VI - 22 VII

Ktoś niezwykle pojawi się w Twoim życiu, a może nawet pozostanie na dłużej - bądź czujny i miej oczy szeroko otwarte. W weekend warto w końcu porozmawiać z przyjaciółmi.

LEW

23 VII - 22 VIII

Zapowiada się mnóstwo towarzyskich atrakcji i w efekcie może Ci zabraknąć czasu na ważne sprawy. Los sprzyja w tym tygodniu niezwykłym spotkaniom i poznawaniu... cudzych sekretów.

PANNA

23 VIII - 22 IX

Ambicja będzie namawiać, abyś wszystkimi rządził i za wszystko odpowiadał. Jeśli zbyt wiele weźmiesz na swoje barki, okupisz to przemęczeniem, złością i pretensjami do innych.

WAGA

23 IX - 22 X

Zachowaj więcej dystansu do otoczenia, bądź uparty i pewny siebie. Najważniejsze, abyś nie przejmował się tym, co w tym tygodniu wyprawiają lub opowiadają inne osoby.

SKORPION

23 X - 22 XI

Cały czas rządzisz i na każdy temat wygłaszasz własne zdanie, w Twojej opinii - jedynie słuszne. Spróbuj się opanować. Masz już wielu wrogów, a może ich być jeszcze więcej.

STRZELEC

23 XI - 21 XII

Logika i cierpliwość to Twoja najlepsza broń na wszystkie niespodzianki. Nie odkładaj żadnych spraw na później. W miłości nadejdzie czas porządków i ważnych decyzji.

KOZIOROŻEC

22 XII - 20 I

Zanim podejmiesz ostateczne decyzje, posłuchaj rad przyjaciół. Kluczem do sukcesu będzie koncentracja i opanowanie. Unikaj dyskusji o polityce i pieniądzu, bo popsujesz sobie weekend.

WODNIK

20 I - 20 II

Złap dystans, a na wszystkie trudne sprawy popatrzysz z większym niż zwykle optymizmem. Pewnych wad, jakie widzisz w partnerze, nie da się szybko zmienić, więc bądź tolerancyjny.

RYBY

20 II - 20 III

Nie wszystkie plotki się sprawdzają i nie wszystkie plany dojdą do skutku, ale Ty spokojnie rób swoje. W weekend koniecznie odpocznij, z dala od gwaru i męczących spraw.

(ep)



Powiat Jeleniogórski poprawia bezpieczeństwo mieszkańców i turystów

Wszystkich mieszkańców i turystów odwiedzających nasz region pragniemy poinformować, że właśnie zostało ukończone wspólne przedsięwzięcie Powiatu Jeleniogórskiego i Kraju Libereckiego - Projekt „Trasy rowerowe na pograniczu PL-CZ - etap II”.

Euroregionalna Magistrała Rowerowa ER 2 „Liczyrzepa” to szlak rowerowy przebiegający przez 3 kraje, którego unikatowy charakter jednoczy potencjał turystyczno-rekreacyjny pogranicza, szczególnie polsko-czeskiego.

Odbudowanie całej infrastruktury tras rowerowych, wykorzystujących drogi otwarte dla samochodów, znacznie podwyższy atrakcyjność turystyki rowerowej, a w rezultacie przyczyni się do wzrostu liczby odwiedzających nasz region.

W ramach projektu, na drogach powiatowych w miejscowości Podgórzyn i na trasie Jelenia Góra-Cieplice, poprawiliśmy stan poboczy i oznakowania.

Ważnym elementem dla miłośników turystyki, zarówno pieszej, jak i rowerowej, są nowo powstałe tablice z mapą szlaków i kodem QR.

Wartość przedsięwzięcia wyniosła 170.463,90 zł.

Dofinansowanie z Program Unii Europejskiej na współpracę transgraniczną w ramach Interreg Va - Euroregion Nysa wyniosło 28.887,86 euro, co daje 121.329,01 zł.

Współpraca z partnerami zagranicznymi, w tym z Województwem Libereckim, daje dużo większe możliwości.

W przyszłości planujemy kolejne etapy projektu, a także inne przedsięwzięcia na rzecz rozwoju turystyki pieszej i rowerowej w naszym powiecie.



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Projekt pn.: „Trasy rowerowe na pograniczu PL-CZ-etap II” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu Nysa