

**WTOREK**  
13 GRUDNIA 2022  
NR 50

CENA  
**4,50**  
PLN  
W TYM  
5% VAT

Nr ISSN 1234-5393

Nr indeksu 272655



# panorama legnicka

**NOWY ROZKŁAD  
JAZDY POCIĄGÓW:  
STACJA LEGNICA**

Dziś  
**ODJAZDY**

STR. 10-11

**PLEBISCYT NA SPORTOWCA I TRENERA**



Historia pochodzącego z Legnicy księdza Artura Kapronia to temat na film! Str. 8

**LEGNICA**



**Wigilia Narodów-  
przy wspólnym stole**

STR. 12

**NA ŚWIĘTA**

**W legnickich i lubińskich  
leśnictwach kupisz piękną choinkę**

Podpowiadamy, jak zostać właścicielem pachnącej choinki, która przetrwa kilka tygodni **str. 6**

**SZLACHETNA PACZKA**

**NASTAŁ CZAS  
CUDÓW!  
POMAGAMY**

STR. 4

**Pani Danuta marzyła o odkurzaczu. Sama nie miała szansy go kupić. Jej marzenie się spełniło...**

REKLAMA

0110645581



**Nowa promocja,  
nowe okazje!**

Zeskanuj kod QR  
telefonem, aby  
sprawdzić wszystkie  
oferty promocyjne!



**JULA**

## NA DZIEŃ DOBRY

Grzegorz  
ChmielowskiPOCIĄGIEM PRZEZ  
WIELKI LAS

## Listy z Dolnego Śląska

Kolejne dolnośląskie miasto, Chocianów, wraca do sieci połączeń kolejowych. Wtorkowy, premierowy przejazd pociągu Kolei Dolnośląskich z Legnicy do Chocianowa, wypadł bardzo sympatycznie. W roli pasażerów wystąpili dostojni goście, a na stacji docelowej oczekiwali zadowoleni chocianowianie. Zupełnie nie przypominało to inauguracyjnego przejazdu do Lubina w 2019 roku. Wtedy mieszkańcy miejscowości między Legnicą a Lubinem zablokowali pociąg z oficjalnymi, walcząc o to, by pociąg zatrzymały się też na ich stacjach. Okazało się, że kolej potrafi zmienić rozkład jazdy w kilka dni, choć zarzekała się, że to roboty na pół roku. Do Chocianowa pociągi wracają po 22-letniej przerwie. Przed ich likwidacją wożyły m.in. grzybiarzy z Legnicy, któ-

rzy wyprawiali się w Bory Dolnośląskie. Krążyły legendy, że pociąg jechał tak wolno, iż można było na zakręcie, gdzie jeszcze zwalniał, spokojnie wysiąść, by mieć bliżej do swojego miejsca w lesie. Okolice Chocianowa to też zagłębie jagodowe (latem organizowane są Dni Jagody). Zdarzyło mi się kupować te dary lasu od zbieraczy, gdy wracałem z Chocianowa po reporterskich odwiedzinach tamtejszej fabryki obrabiarek. Czasem też z pięknego, ale upadłego pałacu, dla którego wciąż szukano ratunku. Dziś pociągi mają być szybsze i wozić do pracy, szkoły, lekarza. Sukces rewitalizacji tej linii, przejętej częściowo od PKP przez samorząd województwa, na pewno ożywi nadzieje w innych miejscach. Władze wojewódzkie remontują już linie do Świeradowa-Zdroju i Karpacza. A na kolejowej mapie pozostają jeszcze białe plamy w postaci trzech miast powiatowych. Najbliżej pociągu są Polkowice i Złotoryja, które są w projekcie Kolei Aglomeracyjnej Zagłębia Miedziowego. Jest plan rewitalizacji linii do Góry. W kolejce czeka Bogatynia. Po dekadach likwidacji połączeń kolejowych i zachwyty nad motoryzacją pociągi wracają do łask. Na Dolnym Śląsku nawet szybciej.

Fot. Piotr Krzyżanowski

## STOPKLATKA



Otwarcie sezonu na sztucznym lodowisku przy ul. Sejmowej nastąpi w piątek, 16 grudnia, o g. 16:00. W ramach imprezy Ośrodek Sportu i Rekreacji w Legnicy, zaplanował: ● odjazdowe otwarcie – skoki, piruety, elementy łyżwiarские ● animacje oraz zabawy na lodzie ● naukę jazdy na łyżwach ● gorącą czekoladę ze słodkim przysmakiem. Pojawi się też Mikołaj z prezentami

## POLECAMY

## LEGNICA

ROZPOCZYNA SIĘ  
ZBIÓRKA DARÓW  
NA AUKCJĘ WOŚP

Legnickie Centrum Kultury, Organizacja Harcerska Pro Mundi oraz ZHP21 znów zagrają z największą orkiestrą świata! Rozpoczynają zbiórkę darów na licytację w ramach legnickiego finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Zainteresowanych przekazaniem darów prosimy o kontakt pod numerem telefonów: 76 72 33 700, 515 068 467 lub 501 651 835.

31. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zagra

29 stycznia 2023 roku pod hasłem: „Chcemy wygrać z sepsą! Gramy dla wszystkich - małych i dużych!” Tym razem WOŚP zbiera na urządzenia do identyfikacji mikroorganizmów, analizatory do diagnostyki molekularnej, analizatory do wykrywania produktów amplifikacji bakterii, grzybów, zautomatyzowane systemy posiewów próbek mikrobiologicznych, systemy do automatycznego oznaczania lekowrażliwości, komory laminarne do laboratoriów mikrobiologicznych. Sepsa to zespół objawów wywołanych przez niekontrolowaną, gwałtowną reakcję organizmu na zakażenie. Jest przyczyną 20 proc. zgonów.



Fot. TCK

## NIE PRZEGAP

(NIE)  
TYPOWE  
ŚWIĘTA

13 grudnia

Dzień Księgarza  
Dzień Pamięci Ofiar Stanu  
Wojennego

14 grudnia

Dzień Małpy

15 grudnia

Dzień Herbaty

16 grudnia

Dzień Pojednania

17 grudnia

Dzień bez Przekleństw

18 grudnia

Międzynarodowy Dzień  
Migrantów

19 grudnia

Dzień wiecznie  
zielonych roślinIMIENINY  
DO KOGO  
Z KWIATAMI?

13 grudnia

Łucji, Otylii

14 grudnia

Izydora, Noemi

15 grudnia

Waleriana, Celiny

16 grudnia

Aliny, Zdzisławy,  
Euzebiusza

17 grudnia

Łazarza, Olimpii

18 grudnia

Gracjana, Bugusława

19 grudnia

Dariusza, Urbana

## W SIECI...

## ZDROWIE

PILNIE POTRZEBNA  
KREW

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu zwraca się z prośbą do osób z ujemnymi grupami krwi o zgłaszanie się do oddawania krwi. Najbardziej potrzebna jest w tej chwili krew grup: O (-), A (-), B (-) oraz O (+). Stany krwi tych grup w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu są na bardzo niskim

poziomie, dlatego Centrum apeluje o krew. W szpitalach przebywa wielu pacjentów (w tym oczekujących na przeszczep), którzy potrzebują krwi grup ujemnych.

W związku z tak trudną sytuacją, RCKIK we Wrocławiu zaprasza wszystkich potencjalnych dawców już od wczesnych godzin rannych do Centrum we Wrocławiu, Terenowych Oddziałów w Głogowie, Legnicy i Lubinie oraz na akcje wyjazdowe. Wszystkie informacje na stronie <https://www.rckik.wroclaw.pl/>

W GÓRĘ

POCIĄGI WRÓCIŁY NA TRASĘ  
LEGNICA-CHOJNÓW-ROKITKI-  
CHOCIANÓW. Tym samym  
mieszkańcy Chocianowa i in-  
nych miejscowości, np. Białej,  
zyskali komunikację kolejową

W DÓŁ

ZNÓW POJAWIŁY SIĘ  
ZBIÓRNIKI Z NIEZNANĄ  
SUBSTANCJĄ CHEMICZNĄ.  
Tym razem w Stanisławowie  
w powiecie jaworskim, w daw-  
nym obiekcie wojskowym

„Specyfiką KGHM  
jest to, że jest  
spółką działającą  
globalnie, ale jest  
to też firma bardzo  
lokalna”

Tomasz Zdzikot, prezes  
KGHM Polska Miedz S.A.panorama  
legnickaSZEF REDAKCJI LOKALNEJ, REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY  
Mateusz Różański, tel. 514 800 962, m.rozanski@gazeta.wroc.plREDAKCJA W LEGNICY  
Piotr Krzyżanowski, tel. 502 499 310, p.krzyzanowski@gazeta.wroc.plREDAKCJA W LUBINIE  
Mateusz Różański, tel. 514 800 962, m.rozanski@gazeta.wroc.plREDAKCJA WROCŁAWSKA  
50-073 Wrocław,  
ul. św. Antoniego 2/4 (wejście C, 1 p.)  
e-mail: redakcja@gazeta.wroc.plREDAKTOR NACZELNY  
Janusz Zyczkowski, tel. 71 37 48 151BIURO OGŁOSZEŃ LEGNICA  
Michał Jarema, tel. 514 800 870,  
michal.jarema@polskapress.plBIURO OGŁOSZEŃ LUBIN  
Michał Jarema, tel. 514 800 870,  
michal.jarema@polskapress.plPolska Press Sp. z o.o.,  
Oddział we Wrocławiu,  
ul. św. Antoniego 2/4, (wejście C, 1 piętro)  
50-073 Wrocław, tel. 71 37 48 151

Prezes oddziału Grzegorz Widenka

Prenumerata: 71 727 62 37, 800 116 231

NAKLAD: do 2500 egz.

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych  
bez zgody wydawcy jest zabronione.POLSKA  
PRESS  
GRUPAWYDAWCA  
Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45,  
02-672 Warszawa

Projekt graficzny Tomasz Bocherński

DRUK:  
Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia,  
ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec Miłowice  
drukarnia.sos@pprint.pl

# Nadchodzi magia cen w Jula!



## EKVIP® Pociąg świąteczny Ø137 cm

- Jazda w lewo po szynach
- Odtwarza świąteczną melodyjkę
- Dwa tryby

022-592

139.-

Niska cena!

JulaClub  
59<sup>99</sup>

Taniej o 10.-

## EKVIP® Latarnia z mikołajem LED

- Latarnia z mikołajem
- Błyszczący śnieg
- Nastrojowe oświetlenie

022-377 Cena reg. 69,99 JulaClub 59,99



99.-

Taniej o 10.-

## Menuett®

- ### Mikołaj 83-128 cm
- Teleskopowe nogi (83-128 cm)
  - Produkt wykonano z filcu

011-667 Cena reg. 109.-



169.-

Taniej o 110.-

## Menuett® Pani Mikołajowa

- 81 cm
- Figurka do dekoracji

002-318 Cena reg. 279.-

199.-

Taniej o 50.-

## EKVIP® Dmuchany mikołaj 240 cm

- Wbudowane oświetlenie LED
- Do użytku wewnątrz i na zewnątrz
- Automatyczne nadmuchiwanie

021-644 Cena reg. 249.-

39<sup>99</sup>

Niska cena!

## Menuett®

- ### Mikołaj 41 cm
- Klasyczny mikołaj materiałowy

946-750



169.-

Taniej o 110.-

## Menuett® Pan Mikołaj

- 81 cm
- Figurka do dekoracji

946-752 Cena reg. 279.-



## EKVIP®

### Choinka 210 cm

- Naturalny wygląd
- 2640 gałęzi
- W zestawie stojak pod choinkę

021-810

Zeskanuj kod QR  
telefonem, aby  
sprawdzić wszystkie  
oferty promocyjne!

Zapraszamy do naszego multimarketu  
w Lubinie w CH Cuprum Park przy ul. Paderewskiego 101.

Oferta obowiązuje od 18.11.2022 do 18.12.2022 lub do wyczerpania zapasów. Jula zastrzega sobie prawo do błędów edytorskich.

# JULA®

# SZLACHETNA PACZKA DOTARŁA DO PANI DANUTY

## LEGNICA

Anna Ickiewicz

redakcja@gazeta.wroc.pl

**Weekend Cudów w Legnicy. Wraz z wolontariuszami i darczyńcami odwiedziliśmy samotną panią Danutę. W sumie w Legnicy obdarowano 33 rodziny.**

**P**otrzeby pani Danuty były bardzo skromne, marzyła o odkurzaczu i ciepłej zimowej kurtce. Darczyńcy poszli o krok dalej i zrobili dla niej wielką świąteczną niespodziankę.

- W Szlachetnej Paczce bierzemy udział już od kilku lat, tym razem wybraliśmy tę konkretną panią, bo jej oczekiwania były bardzo skromne, a wcześniej robiliśmy to większą ilością osób. Sam pomysł na to, żeby wziąć udział w Szlachetnej Paczce zrodził się z tego, że zdaliśmy sobie sprawę, że są ludzie, którzy potrzebują pomocy i dla nich nie ma kto tej paczki zrobić. Możemy pomóc komuś biedniejszemu zrobić święta. Ta pani urzekła nas tym, że nie miała rozszczeniowych potrzeb. Prosiła o odkurzacza, ciepłą kurtkę i zimowe buty. Ta skromność nas ujęła i kupiliśmy troszkę więcej rzeczy, aby uprzyjemnić jej ten świąteczny czas - mówią darczyńcy.



FOT. ANNA ICKIEWICZ

Panią Danutę do Szlachetnej Paczki zgłosiła pracownica socjalna legnickiego MOPS.

- Dziękuję tym państwu z całego serca, bo ja jestem chora i w trudnej sytuacji finansowej. Dla mnie to jest wielka pomoc. Moje życie ułożyło się tak, a nie inaczej i czasami brakuje mi na podstawowe produkty niezbędne do życia. Dziękuję jeszcze raz tym wspaniałym ludziom, którzy wzięli na siebie moje potrzeby - mówiła przez łzy pani Danuta.

FOT. ANNA ICKIEWICZ



**Spełniło się marzenie pani Danuty o odkurzaczu. Sztab Szlachetnej Paczki (zdj. poniżej) miał siedzibę w Collegium Witelona**



FOT. ANNA ICKIEWICZ



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Sztab Szlachetnej Paczki w tym roku miał swoją siedzibę w Collegium Witelona Uczelni Państwowej w Legnicy. Pomógł obdarować 33 rodziny z Legnicy i powiatu le-

gnickiego - „Cudowna wiadomość! Wszystkie Rodziny z naszego Rejonu znalazły swoich Darczyńców” - poinformował sztab na swoim Facebooku.

## Tragedia na ulicy Senatorskiej

### LEGNICA

Anna Ickiewicz

redakcja@gazeta.wroc.pl

**Kierowca tira śmiertelnie potrafił mężczyznę, który przechodził przez jezdnię na ulicy Senatorskiej w Legnicy. Zginął 70-letni mieszkaniec miasta. Policja ustala przyczynę wypadku.**

**W**śród w południe doszło do tragicznego w skutkach zdarzenia drogowego na skrzyżowaniu ul. Św. Wojciecha z ul. Senatorską. Kierujący ciągnikiem siodłowym wykonując manewr skrętu w lewo z ul. Św. Wojciecha w ul. Senatorską potrafił przechodzącego w obrębie skrzyżowania pieszego.

Na miejsce natychmiast udali się policjanci legnickiej drogówki oraz inne służby ratownicze. Niestety, pieszy w wyniku tego zdarzenia poniósł śmierć na miejscu.



**Na Senatorskiej zginął 70-letni mężczyzna, potracony przez tira. W sprawie przyczyny wypadku toczy się śledztwo**

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

- 70-letni mieszkaniec Legnicy przechodząc przez jezdnię został śmiertelnie potracony przez tira marki Man z naczepą. Kierowca samochodu w czasie wypadku był trzeźwy. Na miejscu wykonano czynności pod nadzorem prokuratora z Prokuratury Rejonowej w Legnicy, z udziałem zastępcy na-

czelnika WRD i biegłego z zakresu medycyny sądowej - informuje Anna Tersa z legnickiej komendy.

Jak wynika z informacji naszych czytelników, prawdopodobnie mężczyzna przechodził przez jezdnię w niedozwolonym miejscu. Policja i prokuratura nadal badają sprawę.

## ZŁAPALI PRZEMYTNIKÓW LUDZI

### LEGNICA

Anna Jackiewicz

redakcja@gazeta.wroc.pl

**Zatrzymani to dwóch mieszkańców Legnicy i mieszkanka powiatu legnickiego, którzy uszli już zarzuty. Sąd przychylił się do wniosku Prokuratury Rejonowej w Legnicy i zastosował wobec zatrzymanych tymczasowy areszt na okres trzech miesięcy. Przemycali 13 osób.**

**P**olicjanci z legnickiej komendy z funkcjonariuszami Nadodrzańskiego Oddziału Straży Granicznej zatrzymali do kontroli na autostradzie A4 samochód dostawczy z zabudową kontenerową marki Iveco z wypożyczalni, którym kierował 24-letni legniczanin. Pilotował go volkswagenem 22-latek z 30-latką, którzy również zostali zatrzymani. W Iveco za sterą kartonów znajdowało się 10 obywateli



FOT. POLICJA LEGNICA

**Przemytnicy trafili do aresztu. Wobec cudzoziemców postępowanie karne prowadzi Straż Graniczna**

Turcji i 3 obywateli Afganistanu, którzy nie posiadali dokumentów i nielegalnie przekroczyli granice państwa, próbując dostać się do krajów zachodnich Unii Europejskiej.

- Cała trójka uszła już zarzuty z artykułu 264 kodeksu karnego: „kto organizuje innym osobom przekraczanie

wbrew przepisom granicy Rzeczypospolitej Polskiej, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8”. Sąd przychylił się do wniosku prokuratury i zastosował wobec zatrzymanych tymczasowy areszt na okres trzech miesięcy - informuje mł. asp. Anna Tersa z legnickiej policji.

# CHCEMY, ŻEBY POLSKA MIEDŹ BYŁA FIRMA STABILNĄ

LUBIN

Janusz Życzkowski  
redakcja@gazeta.wroc.pl

**Rozmowa z Tomaszem Zdzikotem, prezesem KGHM Polska Miedź S.A.**

**Jak Pan się czuje w nowym miejscu?**

Dziękuję, bardzo dobrze. Już zarządzałem tak dużymi podmiotami. Pracowałem jako wiceminister zarówno w MSWiA, jak i w MON, a to największe resorty w rządzie, dysponujące bardzo znaczącymi budżetami. Ministerstwo Obrony Narodowej to dzisiaj blisko 2,5% naszego PKB. Później była Poczta Polska, czyli największa firma logistyczna i jednocześnie największy polski pracodawca, więc z całą pewnością skala działalności KGHM nie jest dla mnie zaskakująca. Jest również bardzo wiele podobieństw w innych aspektach. Podobnie jak służby mundurowe, czy wojsko KGHM także przyciąga ludzi, którzy wiążą się z firmą na całe życie. Większość naszych pracowników, z którymi miałem przyjemność rozmawiać, to ludzie, którzy pracują w Spółce dwadzieścia, trzydzieści i więcej lat. Jednym z wielu atutów jest przy tym fakt, że pracownicy są prawdziwymi patriotami KGHM-u, są związani z firmą i regionem, mają ogromną wiedzę, także historyczną. Specyfiką KGHM-u jest też to, że z jednej strony jest spółką działającą globalnie, bo jest jednym z większych polskich inwestorów za granicą, a z drugiej strony jest to firma bardzo lokalna, która z sukcesem funkcjonuje na Dolnym Śląsku, w Zagłębiu Miedziowym i tu bije jej serce. Spółka realizuje także swoją misję społecznej odpowiedzialności biznesu, prowadzi rozbudowaną współpracę z samorządami lokalnymi i to jest także ogromna wartość. Bardzo to doceniam.

**Objął Pan funkcję prezesa w okresie bardzo trudnym, dlatego, że skala i ilość czynników kryzysowych jest chyba nieporównywalna z żadnym okresem po II wojnie światowej. Jak Pan definiuje wyzwania, które stoją dziś przed spółką i także przed jej prezesem?**

KGHM jest jednym z filarów polskiej gospodarki. Bardzo mocno kontrybuuje do rozwoju naszego kraju na różne sposoby, w tym m.in. poprzez podatki. Jako grupa kapita-



**Tomasz Zdzikot był wcześniej wiceministrem w MSWiA oraz MON, a także prezesem Poczty Polskiej**

łowa płacimy największy CIT w kraju. Zapewniamy również - co w obecnych czasach jest niezwykle ważne - bezpieczeństwo państwa i jego suwerenności. My jesteśmy na tym polu jednym z kluczowych podmiotów w Polsce. Bez miedzi nie jest dzisiaj możliwa rewolucja energetyczna, która właśnie trwa, a jeszcze wiele wydarzeń przed nami. Jesteśmy również jednym z większych polskich inwestorów poza granicami. Działamy aktywnie w Kanadzie, USA i Chile. W ten sposób budujemy także pozytywny wizerunek Polski jako kraju sukcesu gospodarczego, który może odgrywać znaczącą rolę gospodarczą także w innych częściach świata. KGHM jest silną marką w kraju i za granicą.

**Jaka jest kondycja finansowa spółki?**

Nasze wyniki za trzy kwartały tego roku są dobre i jestem optymistą, pomimo otoczenia makroekonomicznego, w którym wpływ na nasze wyniki miały spadki cen miedzi i srebra, a jednocześnie wzrosty cen nośników energii. Utrzymaliśmy produkcję miedzi płatnej na poziomie zbliżonym do analogicznego okresu 2021 roku, wyższą produkcję srebra, wzrost przychodów w Grupie Kapitałowej KGHM oraz mocny wynik operacyjny Grupy. Utrzymujący się popyt na rynku metali przyczynił się z kolei do wzrostu przychodów Grupy KGHM (+18%) r-d-r, do poziomu 25,7 mld zł. Utrzymujemy stabilną produkcję miedzi z aktywów krajowych (górnictwo 334,4 tys. t; hutnictwo 442,5 tys. t). Wynik netto za 9 miesięcy Grupy wzrósł do 5,267 mld zł. Utrzymaliśmy bezpieczny poziom zadłużenia na koniec raportowanego okresu wspierany przepływami z działalności operacyjnej i wpływami ze spłaty pożyczek.

Z całą pewnością dostęp do strategicznych surowców naturalnych jest dzisiaj jednym z kluczowych elementów bezpieczeństwa państwa i jego suwerenności. My jesteśmy na tym polu jednym z kluczowych podmiotów w Polsce. Bez miedzi nie jest dzisiaj możliwa rewolucja energetyczna, która właśnie trwa, a jeszcze wiele wydarzeń przed nami. Jesteśmy również jednym z większych polskich inwestorów poza granicami. Działamy aktywnie w Kanadzie, USA i Chile. W ten sposób budujemy także pozytywny wizerunek Polski jako kraju sukcesu gospodarczego, który może odgrywać znaczącą rolę gospodarczą także w innych częściach świata. KGHM jest silną marką w kraju i za granicą.

**Jakie inwestycje w perspektywie krótko i długoterminowej ma w planach KGHM?**

Inwestycje w KGHM-ie zawsze były na wysokim poziomie, bo jesteśmy firmą, która od wielu lat inwestuje rocznie powyżej 2 miliardów złotych. Chciałbym, żebyśmy nie musieli oszczędzać na inwestycjach. Skupiamy się na tym, aby główne projekty, które już się dzieją, działały zgodnie z harmonogramem, a także na uruchamianie projektów przewidzianych w perspektywie strategicznej, we wszystkich jej filarach. Z całą pewnością strategiczne są nasze projekty energetyczne. Potrzebujemy energii na stabilnym poziomie cen, energii w dużej mierze generowanej z własnych źródeł, bo wtedy mamy nad tym kontrolę. Celem strategicznym jest uzyskiwanie do 2030 roku co najmniej połowy energii z własnych źródeł. Bardzo mocno stawiamy też na nasz Program Udostępniania Złożeń oraz prowadzimy prace eksploracyjne w zakresie poszukiwania i rozpoznawania nowych złóż. Wskazuję też na projekt Głogów Głęboki Przemysłowy, gdzie drążony jest szyb GG-1, który osiągnął już głębokość 1351 metrów w dnie szybowym. Mamy tym samym najgłębsze wyrobisko górnicze w Polsce.

**Swoje oczekiwania ma Lubuskie związane z możliwością uruchomienia złóż w kontekście koncesji, Bytom Odrzański, Kulów, Luboszyce. Jak to wygląda na dziś? Jakie widzi Pan możliwości?**

Wiele będzie zależało od rozstrzygnięć sądowych, na które czekamy. Jak powiedziałem, jesteśmy oczywiście bardzo zainteresowani naszym dalszym rozwojem, bo kierunek Polska jest dla nas oczywisty. Co więcej, jesteśmy doskonale przygotowani na takie działania.

**Barbórka, którą świętowaliśmy to czas radości dla społeczności górniczej KGHM-u.**

Tak, to również czas ogromnych podziękowań za zaangażowanie i pracę dla całej naszej załogi w Zagłębiu Miedziowym tradycje górnicze są bardzo mocno zakorzenione i jesteśmy z tego bardzo dumni. Życzę wszystkim pracownikom KGHM opieki górniczej patronki - Świętej Barbary, aby prowadziła zawsze najlepszą i bezpieczną drogą oraz przyniosła wszelką pomyślność.



Sara Dragan gra na instrumencie Nicola Amati (Cremona, 1666 r.) użyczonym jej przez Florian Leonhard Fine Violins w Londynie.

## Sara Dragan zagrała na rzecz Ukrainy

MUZYKA

Redakcja  
redakcja@gazeta.wroc.pl

**Pochodząca z Legnicy skrzypaczka Sara Dragan wystąpiła w Koncercie Charytatywnym na rzecz Ukrainy „Z nadzieją na pokój”. Wydarzenie miało miejsce 4 grudnia w Sali Koncertowej „Nowa Miodowa” w Warszawie.**

Koncert był zwieńczeniem działań Fundacji Nienieodpowiedzialni, mających na celu przeciwdziałanie katastrofie humanitarnej w Ukrainie. Całkowity przychód ze sprzedaży biletów (po 100 zł) przeznaczony zostanie na zakup sprzętu medycznego do ambulansu, który będzie słu-

żył ratownikom ewakuującym rannych obywateli Ukrainy.

Sara Dragan wystąpiła charytatywnie. 23-latką rodem z Legnicy to jedna z najbardziej obiecujących skrzypaczek swojego pokolenia. Towarzyszył jej pianista - Sławomir Cierpiak. W programie były arcydzieła literatury skrzypcowej.

Od 2013 roku Sara pracuje pod kierunkiem legendarnego pedagoga - prof. Zakhara Brona. Studiuje w Escuela Superior de Musica Reina Sofia w Madrycie, m.in. dzięki stypendium od Santander Bank Polska. Naukę kontynuuje także w Zakhar Bron Academy w Interlaken (Szwajcaria) oraz Akademii Muzycznej we Wrocławiu. Jest laureatka wielu prestiżowych konkursów.

## POLICJANCY URATOWALI KOBIETĘ

LEGNICA

Redakcja  
redakcja@gazeta.wroc.pl

**W niedzielę (4 grudnia) dzielnicowi z legnickiej komendy uratowali życie kobiecie, która próbowała popełnić samobójstwo.**

Dzielnicowi zostali skierowani przez dyżurnego do jednego z mieszkań w Legnicy, gdzie według zgłoszenia 49-letnia kobieta próbowała targnąć się na własne życie. Jak się okazało, wspólnie z konkubentem i koleżanką uczestniczyła w spotkaniu, gdzie wspólnie spożywali alkohol. W pewnym momencie wyszła do toalety znajdującej się na korytarzu. Gdy długo nie wracała,

mężczyzna poszedł sprawdzić, co się stało. Wtedy też ujawnił, że kobieta próbowała odebrać sobie życie. Szybko powiadomił służby ratunkowe i próbował reanimować partnerkę.

Mundurowi błyskawicznie przybyli pod wskazany w zgłoszeniu adres. Liczyła się każda sekunda.

Zastali nieprzytomną kobietę, u której nie były wyczuwalne funkcje życiowe. Bez wahania przystąpili do akcji ratunkowej, która przebiegała pomyślnie, gdyż po chwili prowadzonej resuscytacji, serce kobiety zaczęło pracować.

Funkcjonariusze udzielili 49-latkę niezbędnej pomocy, po czym przekazali pod opiekę medyków.

# ZAJRZYJ NA JARMARK BOŻONARODZENIOWY

Do 22 grudnia na lubińskim rynku znajdziecie wiele straganów z rękodziełem i pomysłów na świąteczne prezenty. Warto tu wpaść, by poczuć nadchodzące święta

**LUBIN**  
Anna Ickiewicz  
redakcja@gazeta.wroc.pl

Między straganami znajdziemy szopkę. Zadbano również o atrakcje dla dzieci, m.in. karuzelę wenecką.

**D**okładnie o godzinie 18:00, 6 grudnia, lubiński rynek rozbrłyst świątecznie. Mnóstwo ludzi, a przede wszystkim dzieci przyszło przywitać Świętego Mikołaja i spędzić ten czas na wspólnym celebrowaniu nadchodzących świąt Bożego Narodzenia.

Lubiński jarmark zachęca nie tylko atrakcjami takimi jak kino pod chmurką, ale i cenami oferowanymi przez wystawców.

Ceny są zbliżone do tych z ubiegłego roku. Grzane wino kupimy za 15 zł/250ml, grzane piwo za 10 zł, a gofra już od 10 zł. Można tu kupić piękne świąteczne prezenty, a przy okazji świetnie się bawić.

Na jarmarku jest wielu rękodzielników i producentów zdrowej żywności z naszego regionu. Na tym jarmarku nie zapłacimy „paragonów grozy”. Warto odwiedzić to



FOT. ANNA ICKIEWICZ

miejsce, bo jarmark potrwa do 12 grudnia.

Spotkacie tu również Anioły, które zbierają datki

na prezenty dla dzieci z domów dziecka. Warto coś wrzucić do puszek, bo Anioły są Boskie.



## Ceny choinek. Nadleśnictwa Legnica i Lubin sprzedają świąteczne drzewka

**LEGNICA**  
Anna Ickiewicz  
redakcja@gazeta.wroc.pl

**Cena choinki na święta w punktach handlowych może być wyższa niż przed rokiem. A ile zapłacimy za drzewko wprost z Lasów Państwowych? Gdzie kupić choinkę, która by przetrwała do Nowego Roku? Nadleśnictwa Legnica i Lubin podały cenniki. W sprzedaży są świerki i sosny.**

**Z**ywa choinka ma charakterystyczny zapach, który nadaje wyjątkowego świątecznego klimatu. Jest w 100% ekologiczna, będąc surowcem całkowicie odnawialnym i biodegradowalnym. Choinki hodowane są na specjalnych plantacjach lub w miejscach, w których nie może rosnąć las, np. pod liniami wysokiego napięcia. Żywe drzewka są pochłaniaczami dwutlenku węgla i producentami w procesie fotosyntezy - niezbędnego do życia tlenu. Po świętach nie zanieczyszczają środowiska, przetwarzają się na nawóz organiczny. Świeżo ścięty i codziennie podlewany świerk wy-

trzyma przez trzy tygodnie nie gubiąc znacznej ilości igieł, a dzięki dużej ilości żywicy zapewni przyjemny leśny zapach.

Ile kosztuje choinka w nadleśnictwie? Żywa choinkę taniej kupimy w Nadleśnictwie Lubin, tam ceny zaczynają się już od 26 zł za choinkę - 1,6m do 2,5 m wysokości. Za taką samą choinkę w Nadleśnictwie Legnica zapłacimy 30 zł. Ceny i tak, w porównaniu do cen

szkółkowych, są dużo niższe, a jest pewność, że choinka będzie pierwszej jakości.

Sprzedaż w nadleśnictwie Legnica w leśnictwach:

Leśnictwo Dobrzejów tel.: 515-210-379. Kancelaria na terenie szkoły kontenerowej w Miłogostowicach.

Sprzedaż - dnia 13.12 od godz.: 7:00 do 13:00 oraz 21.12 od godz.: 7:00 do 13:00

Leśnictwo Karczewiska tel.: 502-581-474.

Sprzedaż dnia 13.12 od godz.: 7:00 do 13:00 oraz 21.12 od godz.: 7:00 do 13:00

Leśnictwo Miłoradzkie tel.: 502-581-544.

Sprzedaż dnia 13.12 w godz.: 7:00-13:00 oraz 21.12 w godz.: 7:00 do 13:00.

Leśnictwo Mierzowice tel.: 502-104-059.

Sprzedaż dnia 13.12 od godz.: 7:00 do 13:00 oraz 21.12 od godz.: 7:00 do 13:00

Sprzedaż choinek w Nadleśnictwie Lubin będzie prowadzona w następujących leśnictwach:

Leśnictwo Koźlice ul. Spółdzielcza 18, 59-300 Lubin, 15.12. w godz. 7:00-14:30, 16.12. w godz. 7:00 - 12:00 oraz 19-21.12. w godz. 7:00 - 14:30.

Leśnictwo Orsk, ul. 1 Maja 3ł, 59-305 Rudna, 15.12. w godz. 7:00 -14:30, 16.12. w godz. 7:00 do 12:00 oraz 19-21.12. w godz. 7:00 -14:30.

Leśnictwo Polkowice ul. Zawilcowa 1, 15.12. w godz. 7:00-14:30, 16.12. w godz. 7:00 - 12:00 oraz 19-21.12. w godz. 7:00 -14:30.



W Galerii Satyrykon odbyła się promocja kalendarza Satyrykonu na rok 2023

## NOWY KALENDARZ

**LEGNICA**  
Piotr Krzyżanowski  
redakcja@gazeta.wroc.pl

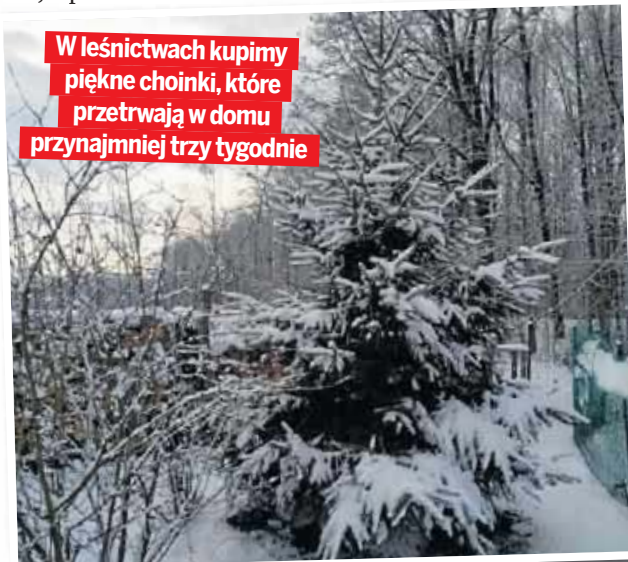
**„Ryszard Kaja - plakaty i grafiki” to kalendarz legnickiego Satyrykonu na rok 2023. W Galerii Satyrykon odbyła się promocja tego wydawnictwa.**

**K**alendarz Satyrykonu jest wydawnictwem niekomercyjnym, którego grudniowa prezentacja stanowi wieloletnią tradycję Legnickiego Centrum Kultury. Każdego roku w ręce przyjaciół i partnerów Legnickiego Centrum Kultury, a także legniczanie, którzy odwiedzają Ga-

lerię Satyrykon podczas prezentacji, trafiają kolejne edycje tego wyjątkowego wydawnictwa.

Kalendarz ten stanowi ono wielką gratkę nie tylko dla sympatyków legnickiego festiwalu. To obiekt zainteresowania również kolekcjonerów, ponieważ kalendarz ukazuje się w limitowanym nakładzie. Liczba egzemplarzy każdego roku jest ściśle ograniczona.

Ryszard Kaja (1962-2019) grafik, scenograf, malarz, plakacista. Artysta związany był z Legnicą i Satyrykonem. Znany był przede wszystkim z cyklu „Plakat Polska”.



W leśnictwach kupimy piękne choinki, które przetrwają w domu przynajmniej trzy tygodnie

FOT. ANNA ICKIEWICZ

# PO 22 LATACH POCIĄGI POWRÓCIŁY DO CHOCIANOWA



W akcji uczestniczyło wiele jednostek strażackich

## W budynku pohitlerowskiej radiostacji płonęły chemikalia

### POWIAT JAWORSKI

Nadia Szagdaj  
redakcja@gazeta.wroc.pl

W godzinach popołudniowych, 8 grudnia, straż pożarna z Legnicy otrzymała informację o pożarze chemikaliów w dawnej, wojskowej radiostacji, zbudowanej w 1933 roku w miejscowości Stanisławów. Niebezpieczeństwem zajęła się straż pożarna i WIOS.

W Stanisławowie w powiecie jaworskim trwały działania straży pożarnej. Jak podaje portal Jawor 998, płonęły pojemniki z chemikaliami nieznanego pochodzenia.



Zawartość pojemników sprawdzą specjaliści z WIOS

### DOLNY ŚLĄSK

Mateusz Różański  
redakcja@gazeta.wroc.pl

Pociągi do Chocianowa regularnie jeżdżą od 11 grudnia. To ważny moment dla miasta. Przywracanie połączeń kolejowych to też jedna ze sztandarowych idei samorządu woj. dolnośląskiego.

Chocianów to uroczą miejscowość na granicy Przemkowskiego Parku Krajo-  
brazowego. Mieszka tam nie-  
spełna 8 tys. osób, które przez  
ostatnie 22 lata nie mogły korzy-  
stać z pasażerskich przewozów  
kolejowych. Zmieniło się to 6  
grudnia 2022 roku. Wtedy  
po ponad dwóch dekadach  
przerwy, na stację w Chociano-  
wie wjechał pociąg Kolei Dolno-  
śląskich.

### PRZYKŁAD DOBREJ WSPÓŁPRACY

- Wykluczenie komunikacyjne to jeden z największych problemów dotyczących mieszkańców naszego kraju. Uruchomienie tej linii to nie tylko walka z wykluczeniem komunikacyjnym, to także rozwój gospodarczy i przykład bardzo dobrej współpracy między rządem, samorządem województwa oraz spółkami kolejowymi - Kolejami Dolnośląskimi, PKP i PLK - mówi Elżbieta Witek, marszałek Sejmu.

Województwo dolnośląskie przejęło linię kolejową Chocianów - Duninów w roku 2020. W kolejnym roku ogłoszono przetargi na wycinkę drzew i krzewów oraz projekt i wykonanie robót rewitalizacyjnych. Celem inwestycji było przywrócenie stanu technicznego linii umożliwiającego uruchomienie regularnych połączeń pasażerskich.

### KOLEJ, CZYLI PRIORYTET

- Trudno szukać drugiego polskiego regionu, który inwestuje w kolej tak mocno jak Dolny Śląsk! Rozwój kolei to jeden z priorytetów Bezpartyjnych Samorządowców. Dotrzymujemy słowa - przejmujemy od państwa i rewitalizujemy nieczynne od lat linie, aby Dolnoślązacy każdego dnia mogli wygodnie korzystać z kolei. To projekt cywilizacyjny, niespotykany w tej skali w całej Polsce. Powrót kolei do Chocianowa pokazuje, że jesteśmy skuteczni w realizacji tego ambitnego projektu - mówi Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego.



6 grudnia na nowym peronie w Chocianowie pojawił się pociąg inauguracyjny linii Chojnów - Chocianów. Przyjechała nim m.in. Elżbieta Witek, marszałek Sejmu



Pierwszy pociąg przyszło powitać wielu mieszkańców Chocianowa. Była to też wielka frajda dla tych najmłodszych

Rewitalizacja tego odcinka w połączeniu z równoległą rewitalizacją linii nr 316 w relacji Chojnów - Rokitki umożliwi ponowne włączenie Chocianowa do sieci regionalnych połączeń kolejowych. Mieszkańcy gminy Chocianów będą mogli dojechać m.in. do Legnicy i Wrocławia.

- Ta inwestycja i dynamiczny rozwój kolei na Dolnym Śląsku to efekt umowy koalicyjnej, którą podpisaliśmy

na początku tej kadencji, i którą konsekwentnie realizujemy. Dziś pokazujemy, że dotrzymujemy słowa. Przywróciliśmy połączenia do Bielawy, Chocianowa, a wkrótce będą to następne miejscowości - w przyszłym roku ruszy Świeradów-Zdrój, Karpacz i kolejne, które we współpracy z PKP Polskimi Liniami Kolejowymi, z przychylnością Ministerstwa Infrastruktury będziemy uruchamiać - dodaje Tymoteusz

Myrda z zarządu województwa.

W sumie rewitalizacja linii 303 oraz 316 kosztowała samorząd prawie 23 mln zł, w tym środki z kasy unijnej. Ponadto swoje środki wydały też PKP PLK S.A. na odbudowę odcinka Rokitki - Duninów, prace na stacji Rokitki i zamontowanie urządzeń kontroli ruchu kolejowego.

- To wielka zasługa zarówno parlamentarzystów, którzy przyjmowali odpowiednie przepisy służące efektywnej współpracy z rządem i samorządowców poziomu wojewódzkiego, którzy na czele z zarządem województwa tę pracę tu na Dolnym Śląsku realizują - dodaje Andrzej Bittel, wiceminister infrastruktury, pełnomocnik rządu ds. przeciwdziałania wykluczeniu komunikacyjnemu.

Podróż na trasie Legnica-Chocianów trwa 39 minut. Bilet normalny kosztuje 15 zł.

# KS. ARTUR KAPROŃ: NAJPIERW BYŁO KARATE U JACKA RUSKA

# W Jaworze budują fotowoltaikę na 18 hektarach



Kadr z filmu „Ile waży krzyż?”

## DOLNY ŚLĄSK

Justyna Oriik

redakcja@gazeta.wroc.pl

„Ile waży krzyż?” to tytuł najnowszego filmu dokumentalnego Szymona Wasylowa. Jego bohaterem jest Artur Kaproń, proboszcz maleńkiej parafii pod Bolesławcem, którego pasją od 30 lat jest podnoszenie ciężarów.

Proboszcz Artur Kaproń jest bohaterem dokumentu z międzynarodowymi wyróżnieniami.

Ksiądz Artura znają absolwenci z liceum im. Braci Śniadeckich i wierni z parafii św. Bonifacego w Zgorzelcu. To były początki posługi kapłańskiej dzisiejszego proboszcza z parafii pw. Św. Maksymiliana Marii Kolbe w Osiecznicy, który w przygranicznym mieście nie tylko głosił kazania, ale ćwiczył się w podnoszeniu ciężarów.

- Chodziłem na siłownię miejską w Zespole Szkół im. Emilii Plater i na starą halę Turowa, ale moje zainteresowanie kulturystyką miało swoje początki jeszcze przed podjęciem decyzji o pójściu do seminarium. I kiedy już się tam znalazłem to w czasie tzw. „przechadzek” brałem torbę sportową

i szedłem na trening. - tłumaczy ksiądz Artur Kaproń.

Proboszcz pochodzi z Legnicy i już od najmłodszych lat ćwiczył sztuki walki. Pod okiem Jacka Ruska trenował karate, a w czasach licealnych dał się namówić kuzynowi na wspólny trening na siłowni.

- Kuzyn chciał, żebym mu towarzyszył i go wspierał, ale w niedługim czasie on się „zwinął”, a ja zostałem na siłowni sam i od tego momentu mija właśnie 30 lat. - dodaje ksiądz Kaproń.

## PROBOSZCZ - ZAWODNIK KULTURYSTYKI

Ksiądz brał też udział w zawodach kulturystycznych, podczas których ich uczestnicy, po wielomiesięcznych przygotowaniach, prezentują swoją sylwetkę. Udział w konkursie budził kontrowersje, a decyzją biskupa Zbigniewa Kiernikowskiego od 2017 roku nie może już uczestniczyć w zawodach. Proboszcz winę bierze na siebie, tłumacząc że w tamtym czasie źle to rozegrał, bo nie porozmawiał ze swoim przełożonym, a jego wystąpienie w telewizji zostało zmanipulowane.

- Nie wszyscy rozumieją, że pewne dyscypliny sportowe mają swój strój. W kulturystyce to są slipki i nic poza tym. W ko-

loratce nie wystąpię, bo nie pokazę swojej muskulatury, nad którą pracowałem. Samo dbanie o tężyznę fizyczną nie budzi niczyjzego sprzeciwu. Nigdy to nie był też mój priorytet, bo zdecydowanie jest nim kapłaństwo. Kulturystyka jest pasją, ale poświęcam jej do dwóch godzin dziennie, maksymalnie 5 dni w tygodniu. Na co dzień jestem przede wszystkim proboszczem i uczę w szkole. Reakcja biskupa w 2017 roku była adekwatna do tego, co się wówczas zaszło. Nie mógł przejść obok tego, co wyemitowała telewizja obojętnie i ja go rozumiem. - wyjaśnia ksi. Kaproń.

Film Szymona Wasylowa powstał nieco później, a następnie biskupa Kiernikowskiego nie miał zastrzeżeń w kwestii udziału proboszcza Kapronia w dokumencie pt. „Ile waży krzyż?”. Zapyaliśmy księdza, jak radzi sobie z popularnością. - Robię swoje. To dzieło Szymona, a ja jestem tylko głównym bohaterem. Księdzem, ale też człowiekiem, który współtworzy rzeczywistość i pokazuje, że warto dbać o swoją kondycję i szanować swoje ciało. Nie namawiam nikogo do ekstremalnej kulturystyki, ale do dbałości o tężyznę fizyczną - dodaje proboszcz Kaproń.

## „ROŚNIE” DRUGI KIEŚŁOWSKI?

Szymon Wasylów jako świetny dokumentalista dał się poznać po emisji filmów: „Ten, który się słońcom nie kłaniał” oraz „Mury mówią”. „Ile waży krzyż” to kolejny film jego autorstwa. Dokument o księdzu Arturze wygrał dwa festiwale: Scarab Short Film Festival oraz Lens Fame i znalazł się wśród finalistów VIVA Film Festival w Bośni i Hercegowinie.

- To pierwszy mój film, który wpisał się w ramy festiwalowe. Był krótki i skupiał się wokół jednej, ciekawej postaci. Myślę, że dlatego został dostrzeżony - opowiada reżyser.

Właściciel Red Film Production działa na co dzień w branży komercyjnej i ostatnio realizował duży projekt dla firmy IKEA. Ale nie ukrywa, że dokumenty to coś, co lubi robić najbardziej. Wygrane w festiwalach utwierdziły go też w przekonaniu, że jest na dobrej drodze.

- Długo się tym zajmuję i staram się rozwijać. Do tej pory myślałem, że dużo jeszcze muszę się uczyć. I nie zamierzam z tego rezygnować, ale zaczynam czuć, że to właściwe miejsce, że mam jakąś „wczutę w temat” - dodaje Szymon Wasylów.

## JAWOR

Anna Ickiewicz

redakcja@gazeta.wroc.pl

W Jaworze powstanie jedna z największych w regionie farm fotowoltaicznych. Elektrownia o mocy 12 MW stanie na terenach rolniczych i nieużytkach o pow. 18 ha. Budowa ruszy w I kwartale 2023 r., a do końca 2023 r. popłynie energia odnawialna. W pierwszej kolejności zasilą jaworskie szkoły i przedszkola, stacje uzdatniania wody, przepompownię czy miejską oczyszczalnię.

Jest to inwestycja zgorzeleckiej spółki OZE Holding 3. Jest to pierwsza inwestycja OZE na tym terenie, o tak dużej skali, w ramach utworzonego niespełna dwa lata temu Klastra Mądrej Energii w Jaworze.

## EFEKTY ODCZUJEMY SZYBKO

- Ruszamy z priorytetową dla naszej branży budową. Zakończyliśmy fazę projektową i mamy wszystkie niezbędne dokumenty, aby przejść już bezpośrednio do budowy elektrowni. Dla nas bardzo istotne było przygotowanie gminy do tego projektu. Można powiedzieć, że przyszedł na gotowe. Na dzień dobry mieliśmy przygotowane miejscowe plany oraz wolne tereny, a otwartość miasta dla tego typu inwestycji ostatecznie spowodowała, że chcemy tutaj inwestować. To ogromna inwestycja, której efekty Jawor będzie mógł szybko odczuć. Śmiało możemy więc dziś powiedzieć, że Jawor staje się najlepszym miastem pod słońcem - mówi Albert Gryszczuk, prezes Krajowej Izby Kłastrów Energii, wykonawca inwestycji w Jaworze.

Na farmę fotowoltaiczną, która powstanie na terenie

dawnych „Radarów”, składać się będzie aż 25 000 szt. paneli fotowoltaicznych, do tego dojdą konstrukcje wsporcze, falowniki, instalacja kablowa niskiego napięcia (NN), kontenerowe stacje transformatorowe. Maksymalna wysokość konstrukcji montażowych wraz z panelami wyniesie od 3 do 4 metrów. Teren inwestycji będzie ogrodzony i wyposażony w system monitoringu (nadzór prowadzony będzie za pomocą automatycznego systemu sterowania, umożliwiającego kontrolę i regulację parametrów pracy farmy).

## PRĄD DLA LATARNI ULICZNYCH I MIEJSKICH PLACÓWEK

- Jako samorząd, szukaliśmy dobrych i nowoczesnych rozwiązań dla naszego miasta. Budowa tak dużej elektrowni fotowoltaicznej w Jaworze, o mocy 12 MW, w ramach Klastra Mądrej Energii to bardzo dobra decyzja. Szczególnie teraz w kontekście drastycznych wzrostów cen prądu. Korzyści płynące dla środowiska z wykorzystania odnawialnych źródeł energii są bezsporne. Dlatego już wcześniej przygotowałem, wraz z moim zespołem, miejski teren inwestycyjny dla potencjalnych inwestorów związanych z OZE. Zostały przygotowane miejscowe plany oraz analizy. Powstała oferta, którą skutecznie przyciągnęliśmy inwestora. To zaowocowało silnym partnerem w postaci zgorzeleckiego Klastra Energii. Po dużych inwestycjach, jak np. Mercedes mamy doświadczenie. Razem osiągniemy cel, który stworzy możliwość dla Jawora, aby uliczne lampy, czy szkoły były zasilane z zielonej energii - mówi burmistrz Jawora Emilian Bera.



Budowa farmy rozpocznie się lada miesiąc, a do końca 2023 roku ma już popłynąć prąd - obiecuje wykonawca

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

## UKŁAD POKARMOWY

## Jak radzić sobie z zaparciami?

Zdrowy dorosły człowiek powinien oddawać stolec 1-2 razy w ciągu dnia. Częstotliwość zależy od różnych indywidualnych czynników, takich jak sposób odżywiania się, regularność spożywania posiłków, wiek, stan zdrowia czy poziom aktywności fizycznej. O zaparciach mówią, gdy oddawanie stolca jest utrudnione, sprawia ból, wymaga dużego wysiłku (parcia), a sama defekacja występuje rzadziej niż 3 razy w tygodniu.

Zaparcia to problem z prawidłową pracą układu pokarmowego, a precyzyjnie, funkcjonowaniem jelita cienkiego i grubego. Najczęstszą przyczyną zatwardzenia jest niewłaściwa dieta, czyli odżywianie się pokarmami ubogimi w błonnik pokarmowy. Zgod-

nie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia dzienna podaż błonnika powinna wynosić minimum 25 gramów na dobę. Problem z zapewnieniem takiej dawki wynika ze stosowania diety ubogiej w produkty z pełnego ziarna, warzywa i owoce, nasiona strączków, orzechy, nasiona i pestki, natomiast opartej o produkty zbożowe oczyszczone i żywność wysoko przetworzoną.

Drugą przyczyną zatwardzenia jest przyjmowanie zbyt małej ilości płynów w ciągu dnia. Zapotrzebowanie na wodę to kwestia indywidualna, ale za minimum uważa się 1,5 litra wody dziennie. Zaparcia powodowane są również siedzącym trybem życia. Tłumaczy to fakt częstych problemów z wypróżnianiem u osób, których każdy dzień pozbawiony jest jakiegokolwiek formy aktywności fizycznej

(nawet spaceru!). Zaparcia mogą pojawiać się u osób, które sypiają nieregularnie i odżywają się niesystematycznie. Dotyczą tych, którzy przyjmują w ciągu dnia zbyt małą objętościowo ilość jedzenia, co ma miejsce m.in. w anoreksji, ale zaparcia są również problemem osób przejadających się.

Do grupy osób szczególnie narażonych na występowanie zaparć, należą także kobiety w zaawansowanej ciąży. Obecność płodu uciska na jelita, utrudniając przemieszczanie się masy kałowej. Zaparcia mogą występować u osób w podeszłym wieku z powodu zmian starczych w budowie układu pokarmowego i obni-

żonego apetytu. Gdy zaparcia zdarzają się sporadycznie - najprawdopodobniej ich przyczyną jest chwilowa zmiana diety lub stres. Alarmujące są zaparcia pojawiające się nagle, bolesne, które trwają długi czas.

## Do jakiego lekarza udać się po poradę?

Zaparcia można zdiagnozować u gastroenterologa. Najczęściej podejmowanym badaniem jest badanie próbki kału, morfologia krwi, a także różne badania palpacyjne (w tym także obrazowe) przeprowadzane przez odbyty. Ważnym elementem diagnostyki przyczyny zaparć jest wnikliwy wywiad z pacjentem, na temat stylu życia, poziomu aktywności fizycznej i stosowanej diety, ponieważ te

czynniki są najpowszechniejszymi przyczynami zatwardzenia.

## Jak pomóc sobie domowymi sposobami?

Zaparcia można leczyć objawowo: stosując leki na zaparcia, ale fundamentem jest trwała zmiana nawyków żywieniowych. Na zatwardzenia polecana jest dieta bogatoreszkowa, czyli o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego, który należy do diety wprowadzać stopniowo! Szybkie zwiększenie udziału włókna pokarmowego w diecie może nasilić zaparcia! Dieta bogatoreszkowa dostarcza ponad 40 gramów błonnika pokarmowego dziennie. Ten zawarty jest w pełnoziarnistym pieczywie, różnorodnych kaszach, ciemnym makaronie, zbożowych płatkach, brązowym, czarnym, dzikim

i czerwonym ryżu. Dobrym źródłem włókna pokarmowego są nasiona roślin strączkowych, orzechy (uwaga, bo są kaloryczne!) oraz świeże i suszone warzywa i owoce. Na wyróżnienie zasługują suszone śliwki pełne pektyn regulujących funkcje jelit.

Należy pamiętać, że zwiększając w diecie udział błonnika, trzeba równocześnie zwiększyć ilość przyjmowanych płynów do 2-3 litrów na dobę. W przeciwnym razie problem nasili się.

Korzystnymi produktami na zaparcia, które wspomagają funkcje jelit, są fermentowane napoje mleczne. Zaliczane do nich są: kefir, maślanka, jogurt oraz mleko acidofilne i zsiadłe.

pozytywne działanie mają również fermentowane warzywa, z których najpopularniejsze to kapusta kiszona, ogórek kiszony.

# Gałganek Aliny i domowe tampony z propolisem na katar i przeziębienie

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka@polskapress.pl

## Babcine, naturalne sposoby na przeziębienie, katar i ból gardła wracają do łask. W okresie jesienno-zimowym te receptury będą szczególnie przydatne.

Na przeziębienie warto stosować babcine sposoby domowe, które sprawdzały się przez dekady. Naturalne środki są nie tylko skuteczne, zwłaszcza w pierwszych godzinach i dniach infekcji oddechowej, ale także bezpieczne, bo pozbawione działań ubocznych typowych dla leków. Przydatne przepisy na mikstury pomogą złagodzić uciążliwe objawy przeziębienia. Jak przygotować środki na katar, takie jak gałganek Aliny, tampony z propolisem czy krople z buraka i miodu.

### „Gałganek Aliny” na katar

„Gałganek Aliny” to rodzaj aromaterapii, w którym wykorzystuje się działanie lotnych związków czosnku. Ząbki umieszczone przy łóżku chorej osoby mają właściwości lokalnie dezynfekujące powietrze i pomagają udrożnić drogi oddechowe.

Mogą być stosowane w przypadku dzieci, a także przez kobiety w ciąży i karmiące piersią. Nazwa metody pochodzi od... alliny - substancji, która



Nie tylko czosnek, imbir i cytryna wspomagają ochronę przed infekcjami wirusowymi. Ważne składniki to także miód, pyłek pszczeni i propolis, olejki eteryczne

w kontakcie z tlenem przekształca się do allicyny. Właśnie dlatego w recepturach leczniczych ząbki czosnku powinny być rozdrobnione.

Związki aktywne z tej grupy występują w roślinach czosnkowatych (Allium), a więc również w cebuli, i odpowiadają za właściwości antybiotyczne i łagodzące objawy infekcji górnych dróg oddechowych.

**Przepis na gałganek Aliny:** Obierz 5 ząbków czosnku lub cebulę i odkroj kawałek,

po czym zgnieć miąższ w prasce lub posiekaj. Składniki można też połączyć.

Nałóż papkę na płócienną ściereczkę lub grubą gazę, zawień dokładnie i zawiąż sznurkiem. Ustaw przy łóżku chorego, wymieniaj gałganek codziennie na nowy. W przypadku dzieci gałganek należy ustawić odpowiednio daleko, by zapach nie był zbyt mocny, a czosnek pozostał poza zasięgiem malucha.

Pamiętajmy, żeby regularnie jeść czosnek - stanowi też źródło

probiotycznych związków, które wspomagają prawidłową mikroflorę jelitową.

Należy przy tym pamiętać, że właśnie w jelicie znajduje się nawet 80 proc. komórek odpornościowych, a równowaga flory bakteryjnej warunkuje prawidłową odporność.

### Płukanka z octem jabłkowym na gardło

Przy niezycie gardła, zapaleniu krtań, anginie polecane jest płukanie gardła mieszaną octu

jabłkowego (najlepiej dobrej jakości i naturalnie mętnego, bo taki jest najbogatszy w antyoksydanty) oraz miodu, przy czym do polecanych rodzajów (oprócz miodu manuka o wygórowanej cenie) należy miód spadziowy.

Ze względu na działanie wykrztuśne miód ze spadzi iglastej jest też polecany w przypadku uporczywego kaszlu jako dodatek do ciepłych, ale nie gorących napojów.

**Przepis na płukankę do gardła z octem jabłkowym:** Dodaj 2 łyżeczki octu jabłkowego i 2 łyżeczki miodu do 1/2 szkl. ciepłej, przegotowanej wody. Płucz gardło roztworzone 3 razy dziennie.

### Jak zrobić tampony z propolisem na katar?

Stan zapalny błony śluzowej nosa złagodzi propolis, czyli pszczeni kit. Produkt pszczeni znany z silnych właściwości odkażających służy w ulu do uszczelniania i zarazem konserwowania jego zawartości. Zawiera żywice, woski i olejki eteryczne, które pomagają zwalczać bakterie, grzyby i wirusy. W celu leczenia nieżytu nosa warto sięgnąć po propolis w naturalnej postaci, a nie - jego wyciąg alkoholowy.

**Przepis na tampony z propolisem na katar:** Wymieszaj 20 g pokruszonego propolisu z 40 g masła - albo masła shea czy kakaowego, ew. lekko podgrzej w kąpieli wodnej.

Dodaj 40 g oleju spożywczego, najlepiej oliwy z oliwek extra virgin lub sezamowego lub kosmetycznego, np. migdałowego lub kokosowego.

Nasącz mieszaną gaziki lub waciki higieniczne i zwiń w tamponiki. Wkładaj tamponiki do nosa 2 razy dziennie, najlepiej rano i wieczorem, na ok. 15 minut. Mieszaną można też jedynie pokryć śluzówkę i pozostawić.

### Krople z buraka i miodu na katar

Niedrożność nosa to skutek obrzęku błony śluzowej, wywołanego stanem zapalnym. W takiej sytuacji warto łagodzić go za pomocą silnie działających rozwiązań, niekoniecznie aptecznych.

Niedocenionym środkiem jest sok z buraka, który wykazuje działanie przeciwzapalne i wspomagające regenerację tkanek.

Tu można wykorzystać miód manuka ze względu na zwykle wysoką zawartość dezynfekującego związku o nazwie metyloglioksal, MGO.

**Przepis na krople do nosa z buraka i miodu:** Wyciśnij sok z surowego buraka (ew. użyj gotowego, niepasteryzowanego). Połącz z miodem w proporcji 7 do 3 łyżeczek, przelej do buteleczki z dozownikiem, np. pipetą.

Zakraplaj po 5-6 kropli najlepiej 4-5 razy dziennie.





# ZASIEDLI PRZY JEDNYM STOLE. WIGILIA NARODÓW

**LEGNICA**  
Piotr Krzyżanowski, GCH  
redakcja@gazeta.wroc.pl

To była już 21. Wigilia Narodów w Legnicy, organizowana przez Stowarzyszenie Kobiety Europy przy wsparciu Urzędu Miasta i Legnickiego Centrum Kultury.

Wminioną niedzielę w Akademii Rycerskiej przy jednym stole zasiedli reprezentanci różnych narodowości na stałe lub czasowo mieszkających w Legnicy. Byli to studenci z Turcji, kształcący się w legnickim Collegium Witelona. Następnie

mieszkający na stałe w Legnicy Ukraińcy oraz ich rodacy, którzy jako uchodźcy przybyli w tym roku do naszego miasta. Przy długim stole zasiedli też Łemkowie, Francuzi, przedstawicielka Japonii, Niemcy, Żydzi, Uzbegy, Amerykanka z USA. Gospodarzy reprezentowały przy stole panie ze Stowarzyszenia Kobiety Europy. Zaśpiewał chór gospels. Uczestnicy opowiadali o swoich świątecznych zwyczajach, prezentowali potrawy, ale też rozmawiali o codziennych problemach. Na stołach pojawiły się potrawy z różnych zakątków

świata, było też wspólne kole-dowanie.

Życzenia świąteczne z okazji nadchodzącego Bożego Narodzenia i Nowego Roku złożyli m.in. prezydent Legnicy Tadeusz Krzakowski i biskup legnicki Andrzej Siemieniowski, a także duchowni Kościołów prawosławnego i ewangelicko-augsburskiego, działających w Legnicy. Na Wigilię Narodów gościł też Jörg Eckholdt, prezes Koła Przyjaciół Legnicy w Wuppertalu wraz z małżonką. Koło Przyjaciół Legnicy już od wielu lat wspiera finansowo legnickie dzieci, domy dziecka czy inne instytucje.



## 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH STACJI

TELE  
PANORAMA

## Program telewizyjny

## FILM RELIGIJNY NIEDZIELA TVP 120:20

## Czyściec

W czasie wizyty u znajomych, Fulla Horak (Małgorzata Kożuchowska) poznaje kobietę, której niezachwiana wiara w Boga robi na wszystkich ogromne wrażenie. Spotkanie to odciska piętno na Fulli i zmusza ją do duchowych poszukiwań i powrotu do wartości, które odrzuciła przed laty. Pewnej nocy pogrążona w modlitwie Fulla doświadcza objawienia. Ukazuje się jej Magdalena Zofia Barat, zmarła 70 lat wcześniej założycielka zgromadzenia Najświętszego Serca. To pierwsza z dusz świętych opiekunów, które będą nawiedzać mistyczkę. Kolejne, w tym Jana Bosko, Teresy od Dzieciątka Jezus czy Joanny d'Arc, odkryją przed kobietą niezwykłą wiedzę na temat nieba, piekła i czyśćca. Wszystkie te doświadczenia Fulla opíše w swojej książce „Piękna Pani”, w rozdziale



Zaświaty. A zawarta w niej mądrość wykroczy poza czas i przestrzeń, łącząc w jedno duchowe doświadczenia Fulli oraz objawienia świętego Ojca Pio, błogosławionego Ojca Stanisława Papczyńskiego i świętej Faustyny Kowalskiej. W pozostałych rolach m.in.: Philippe Tłokiński, Ida Nowakowska, Olga Bończyk, Marcin Kwaśny.

## FILM KRYMINALNY NIEDZIELA TVP 2 21:00

Wind River. Na przekle-  
tej ziemi

Miejscem akcji filmu wyreżyserowanego przez Taylora Sheridaną jest Wind River, rezerwat Indian w Stanach Zjednoczonych. Te niedostępne, bezkresne tereny penetruje lokalny tropiciel dzikich zwierząt, Cory Lambert (Jeremy Renner). Pewnego razu Cory odkrywa w lesie zwłoki nastoletniej dziewczyny. Okazuje się, że przed śmiercią ofiara została brutalnie zgwałcona. Na miejsce zbrodni przyjeżdża młoda i niedoświadczona agentka FBI, Jane Banner (Elizabeth Olsen). Biała kobieta w indiańskim rezerwacie budzi niepewność i niechęć. Zamknięta w swoim świecie lokalna społeczność jawnie okazuje jej brak zaufania. Panuje ogólna zмова mil-

## ROZRYWKA WTOREK TVN 21:35

## Święta z Gesslerami

Setki pomysłów na minutę, dziesiątki metrów światełek i 12 wyszukanych dań, czyli Magda Gessler w szale świątecznych przygotowań. By zgodnie z tradycją w wigilijny wieczór postawić na stole dwanaście potraw, trzeba się nieźle napracować w kuchni. Dlatego na pomoc przybywa najsłynniejsza polska restauratorka. Przez trzy kolejne wieczory (wtorek-czwartek) odwiedzi trzy rodziny przygotowujące się do Wigilii, która z jakiegoś powodu jest dla nich wyjątkowa. Każda rodzina to nowy odcinek, inna historia i inne wyzwania. Magda pomoże im odnaleźć się w chaosie przedświątecznym i zorganizować niezapomnianą świąteczną wieczerzę. W finałowym odcinku Magda zaprosi rodziny na ucztę świąteczną, na której



będą również jej bliscy: córka Lara Gessler, syn Tadeusz Müller i tata Mirosław Ikonowicz. Rodziny podzielą się na trzy grupy kierowane przez Magdę, Larę i Tadeusza. Każda drużyna przygotowuje trzy dania wigilijne, dzięki czemu każdy

z członków rodziny Gesslerów będzie mógł popisać się swoją kulinarną wyobraźnią. Rodziny będą też dopieszczać dekoracje, ozdabiać pierniczki i wymieniać się sposobami na świąteczne DIY z resztą Gesslerów.

ROZRYWKA  
PIĄTEK  
TVN 20:00

## LEGO Masters

Świąteczny odcinek specjalny. Studio Lego Masters zmieni się w wioskę elfów. Zapanuje świąteczna atmosfera, galerię pokryje puszysty śnieg, wyrosną choinki, a pod nimi pojawią się prezenty. Znani goście dostaną za zadanie zbudowanie świątecznej śnieżnej kuli, a pomogą im zaproszone dzieci. Nagroda dla zwycięzcy zostanie przeznaczona na cel charytatywny!

FILM BIOGRAFICZNY  
NIEDZIELA  
TV PULS 09:35

## Pelé: Narodziny legendy

Historia życia piłkarskiej legendy. Pelé urodził się w 1940 roku w biednej brazylijskiej rodzinie. Chłopak wychował się w slumsach São Paulo. Jego rodziców nie było stać nawet na to, żeby kupić synowi piłkę, a miał wielki talent do futbolu. W siedemnastu lat zadebiutował w reprezentacji narodowej, z którą rok później zdobył mistrzostwo świata.

## WTOREK 13 Grudnia

## TVP 1

DV3 IT

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze  
**7.30** Kościół z bliska  
**8.00** Wiadomości  
**8.10** Pogoda  
**8.15** Kwadrans polityczny  
**8.35** Ranczo (102)  
**9.35** Komisarz Alex (103)  
**10.30** Ojciec Mateusz (2)  
**11.25** Kasta  
**12.00** Wiadomości  
**12.10** Agrobiznes, Agropogo-  
da  
**12.40** Magazyn rolniczy  
**13.00** Tajemnice zwierząt  
**14.00** Wspañale stulecie (158)

## 15.00 Wiadomości

**15.20** Alarm! – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka  
**16.05** Przysięga (765)

Gulperi informuje wszystkich, że tylko szerbeł, który wypita Tulay, był zatruty. Tulay trafia do szpitala. Masal postanawia wyznaczyć rodzicom prawdę, by ratować Merta.

## 17.00 Telexpress

**17.15** Jaka to melodia?

**17.55** Klan (4063)

**18.20** Kasta (330)

**18.50** Gra na Maksa (19)

**19.00** Jeden z dziesięciu

**19.30** Wiadomości

**19.40** Studio MŚ w Katarze

**19.50 (L)** Piłka nożna: Mistrzo-  
stwa Świata w Katarze

1. półfinał

**22.00** Studio MŚ w Katarze

**22.30** Gra na Maksa (19)

Po 3 tygodniach mundialu Maks jest załamany swoją formą. Zarządza aerobik i dietę.

**22.35** Wiadomości wieczorne

**22.50** Ocaleni – talk show

**23.55** Magazyn śledczy Anity

Gargas

**0.35** Tomb Raider – film

\*\*\* W. Bryt./USA 2018

## TVP 2

DV3 IT

**5.35** M jak miłość (1676)  
**6.25** Zuzanna  
**6.55** Rodzinka.pl (226)  
**7.30** Pytanie na śniadanie  
**11.15** Rodzinka.pl (130)  
**11.50** Barwy szczęścia (2712) – serial obyczajowy  
**12.30** Koło fortuny – teleturniej  
**13.15** Zranione ptaki (184) – serial obyczaj.  
Turcja  
**14.05** Va banque – teleturniej  
**14.35** Na sygnale (321) – serial obyczaj. Polska

**15.10** Wydział kryminalny Kitzbühel (105) – serial krym.

**15.50** Gra na Maksa (19)

**16.00** Koło fortuny – teleturniej

**16.35** Familiada – teleturniej

**17.15** Zakazany owoc (113)

Yildiz wybiera się do biura, by podpytać Kayę o Ender. Zeynep prosi Dundara o wybaczenie. Mustafa chce naciągnąć Halita na więcej pieniędzy.

**18.00** Panorama

**18.20** Va banque – teleturniej

**18.45** Zranione ptaki (185)

Dogan i Mine postanawiają udowodnić Ayse niewinność Cemila. Za namową brata Levent postanawia przyspieszyć ślub.

**19.30** Barwy szczęścia (2712,  
2713) – serial Polska

**20.40** Kulisy „M jak miłość”

**20.55** M jak miłość (1693) – serial Polska

**21.45** Gra na Maksa (19)

**21.55** Izabela, królowa Hiszpanii (14) – serial hist.

**22.55** Dzielnieśmy stali, celnie rzucali – film dok.

**0.05** Mój Nikifor – film biograf.

\*\*\*\* Polska 2004

## Polsat

DV3 IT

**6.00** Nowy dzień z Polsat News  
**8.40** Malanowski i Partnerzy  
**9.40** Sekrety rodziny – serial fabularno-dokumentalny  
**10.40** Dlaczego ja?  
**11.40** Gliniarze – serial fab.  
-dokument.  
**12.50** Wydarzenia  
**13.20** Interwencja – magazyn  
**13.40** Trudne sprawy (1106) – serial fabularno-dokumentalny  
**14.40** Dlaczego ja? (997) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**15.50** Wydarzenia

**16.10** Pogoda

**16.15** Interwencja – magazyn

**16.30** Na ratunek 112 (435)

**17.00** Gliniarze (597)

Celebrytka internetowa zostaje zamordowana. Podejrzanie pada na jej męża, którego kobieta zdradzała, ale ten ma alibi. Detektywi orientują się, że sprawcą może być ktoś, kogo ofiara skrzywdziła.

**18.00** Pierwsza miłość (3516) – serial Polska

**18.50** Wydarzenia

**19.25** Gość „Wydarzeń”

**20.00** Transformers: Wiek zagłady

\*\*\* – film akcji USA/Chiny/Hongkong 2014

Reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Nicola Peltz, Stanley Tucci

Optimus Prime i Autoboty z pomocą ludzi, zwłaszcza Cade'a Yeagera, stają przed przerażającym wyzwaniem.

**23.30** Uprowadzona 3

\*\*\* – film sensacyjny USA/Hiszpania/Francja 2014

Reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Forest Whitaker, Famke Janssen

## TVN

DV3 IT

**6.10** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny  
**7.05** Kuchenne rewolucje – reality show  
**8.00** Dzień Dobry TVN  
**11.40** Doradca smaku – magazyn  
**11.50** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny  
**12.55** Tajemnice miłości (64) – serial fabularno-dokumentalny  
**Polska 14.00** Ukryta prawda (1360, 1151) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**16.10** Ten moment (32)

**16.45** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Sezonowa”, Częstochowa

**17.55** Ukryta prawda (1130)

Iwona i jej mąż padają ofiarą oszustwa. Z ich konta bankowego znikają pieniądze, a na nazwisko kobiety zostaje zaciągnięty kredyt. Małżonkowie próbują na własną rękę dowiedzieć się, kto ich okradł.

**19.00** Fakty

**19.55** Uwaga! – magazyn

**20.10** Doradca smaku

**20.15** Na Wspólnej (3540) – serial Polska

**20.55** Milionerzy – teleturniej

**21.35** Uciekaj!

\*\*\*\* – thriller USA/Japonia 2017

Reż. Jordan Peele, wyk. Daniel Kaluuya, Allison Williams, Catherine Keener

Czarnoskóry Chris odwiedza rodzinną posiadłość swojej białej dziewczyny. Nie spodziewa się, że powodem zaproszenia nie jest wyłącznie to, iż rodzice Rose chcą go poznać.

**23.45** Superwizjer – magazyn

**0.20** Kuba Wojewódzki

## TVN 7

DV3 IT

**10.50** Opowieści małżeńskie  
**11.50** Zagadki losu  
**12.50** Ten moment  
**13.55** Rozwód. Walka o wszystko  
**14.55** Tajemnice miłości  
**15.55** Ukryta prawda  
**16.55** Zagadki losu  
**17.55** Opowieści małżeńskie  
**19.00** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny  
**20.00** 40 kontra 20 – program rozrywkowy  
**21.00** \*\*\*\* Godzina zemsty – film sens. USA 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson  
**23.15** \*\*\* Chłopak z sąsiedztwa – thriller USA 2015, reż. Rob Cohen, wyk. Jennifer Lopez  
**1.05** NASA – archiwum tajemnic

## TVP Kultura

DV3 IT

**9.10** \*\*\* Winnetou: Złoto Apaczów – western Niem./Wł./Jug. 1963  
**11.00** Janosik (1) – serial Polska 1973  
**12.05** Karen Blixen – sen afrykańskiej nocy  
**13.10** Informacje kulturalne  
**13.35** \*\* Lepiej być piękną i bogatą – kom. Fr./Pol./Niem./Ukr./Węg. 1993  
**15.25** Ślepy  
**16.35** Mała Dorrit (1) – serial W. Bryt. 2008  
**17.45** Co dalej? 18.20 \*\*\* Winnetou II: Ostatni renegaci – film Niem./Fr./Jugosl./Wł. 1964  
**20.00** \*\*\*\* Nice Guys. Równi goście – komedia sens. USA 2016  
**22.05** Informacje kulturalne

## TVP Sport

DV3 IT

**6.00** Mundialowy wieczór  
**6.55** Mundial 2022: Po ćwierćfinałach  
**9.05** Studio Katar  
**11.00** Mundial 2022: Mundial lajt  
Mundial na tak  
**12.45** Piłka nożna: MŚ w Katarze: 1. ćwierćfinał; 2. ćwierćfinał  
**17.05** Studio MŚ w Katarze  
**19.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Katarze: 1. półfinał – 1. połowa; 1. półfinał – 2. połowa  
**22.00** Studio MŚ w Katarze  
**23.00** Mundialowy wieczór  
**23.55** Piłka nożna: MŚ w Katarze: 1. półfinał  
**2.05** Boks: Gervonta Davis – Rolando Romero

## TV 4

DV3 IT

**6.00** Strażnik Teksasu (99)  
**8.00** Nasz nowy dom  
**9.00** Pierwsza miłość (3515)  
**9.50** Agenci. Biuro detektywistyczne (25)  
**10.50** Hardkorowy lombard  
**11.55** Sędzia Judy  
**13.55** STOP Drogówka  
**16.00** Policjantki i policjanci (926)  
**17.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej – reality show  
**19.00** Policjantki i policjanci (927) – serial obyczaj.  
**20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (607)  
**21.00** \*\*\* Nieuchwytny cel 2 – film sens. USA 2016  
**23.20** \*\*\* Mroźny wiatr – horror USA/W. Bryt. 2007

## TV Trwam

DV3 IT

**12.20** Mojżesz – 10 przykazań (235)  
**13.10** Fatima – miejsce wybrane przez Maryję  
**13.30** Msza św.  
**14.30** Bądź wierny, idź i pamiętaj  
**16.10** Jestem mamą  
**16.25** Przyroda w obiektywie  
**16.40** Przymusowa izolacja – 13 grudnia 1981 r.  
**17.10** Prosto o gospodarce  
**17.30** Zostań żołnierzem RP  
**18.15** Rozmowy niedokończone  
**19.30** Każdy maluch to potrafi  
**20.00** Informacje  
**20.20** Różaniec  
**21.00** Apel Jasnógórski  
**21.40** Polski punkt widzenia  
**22.00** Mojżesz – 10 przykazań (236)  
**22.45** Drzwi do lasu

## TV Puls

DV3 IT

**8.00** Lombard. Życie pod zastaw (545, 390)  
**10.00** Prawdziwe motywy  
**11.00** Rodzinny interes (148, 149)  
**13.00** Lombard. Życie pod zastaw (391)  
**14.00** Rodzinny interes (150)  
**15.00** Lombard. Życie pod zastaw (393)  
**16.00** Prawdziwe motywy  
**18.00** Lombard. Życie pod zastaw (547, 548)  
**20.00** \*\*\*\* Uciec, ale dokąd? – film sens. USA 1993  
**22.00** \*\*\*\* W obronie własnej – film sensac. USA 2013, reż. Gary Fleder, wyk. Jason Statham  
**0.00** \*\*\*\* Zły Mikołaj – kom. USA/Niem. 2003

## ŚRODA 14 Grudnia

## TVP1

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Rodzinny ekspres **8.00** Wiadomości **8.10** Pogoda **8.15** Kwadrans polityczny **8.35** Ranczo (103) **9.35** Komisarz Alex (104) **10.30** Ojciec Mateusz (3) – serial krym. **11.25** Kasta **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Rok w ogrodzie extra **13.00** Tajemnice zwierząt **14.00** Wspaniałe stulecie (159) – serial obyczaj.

**15.00** Wiadomości  
**15.20** Alarm! – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka – teleturniej

**16.05** Przysięga (766)  
Tulay umiera. Beyhan i Cavidan ustalają szczegóły zaręczyn Fidan i Barana. Dawny przyjaciel Kemala wrócił na stanowisko inspektora policji i pomoże w prowadzeniu sprawy Merta i Masal.

**17.00** Teleexpress  
**17.15** Jaka to melodia?  
**17.55** Klan (4064)  
**18.20** Kasta (331)  
**18.50** Gra na Maksa (20)  
**19.00** Jeden z dziesięciu  
**19.30** Wiadomości  
**19.40** Studio MŚ w Katarze  
**19.50 (L)** Piłka nożna: Mistrzostwa Świata w Katarze 2. półfinał

**22.00** Studio MŚ w Katarze  
**22.30** Gra na Maksa (20) – serial kom. Polska  
**22.35** Wiadomości wieczorne  
**22.50** Tajemnicze porwanie \*\*\* – thriller Kanada 2019 Reż. Max McGuire, wyk. Michelle Mylett, Jacob Blair  
**0.25** The Good Doctor (40)

## TVP2

**5.00** Na sygnale (257) **5.30** M jak miłość (1677) **6.25** Pozyteczni.pl **6.55** Rodzinka.pl (227) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Rodzinka.pl (131) **11.50** Barwy szczęścia (2713) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Zranione ptaki (185) – serial obyczaj. Turcja **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (322) – serial obyczaj. Polska

**15.10** Wydział kryminalny Kitzbühel (106)  
**15.50** Gra na Maksa (20)  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.15** Zakazany owoc (114)  
Mustafa znowu nachodzi Asuman i domaga się pieniędzy. Alihan mówi Zeynep, że znalazł nowy dom. Znajoma z pracy Kayi, Tulin, wyznaje mu, że podejrzewała, iż to on jest ojcem Erima.

**18.00** Panorama  
**18.20** Va banque – teleturniej  
**18.45** Zranione ptaki (186)  
Stan zdrowia Ulviye się pogarsza. Levent zawozi Meryem i matkę nad morze.  
**19.30** Barwy szczęścia (2713, 2714) – serial Polska  
**20.40** Kulisy seriali „Na dobre i na złe” i „Na sygnale”  
**20.55** Na dobre i na złe (864) – serial obyczaj. Polska  
**21.50** Gra na Maksa (20)  
**21.55** Izabela, królowa Hiszpanii (15) – serial hist.

**22.55** Hikikomori – więźniowie z wyboru – film dokument.  
**0.00** Pokonać siebie – dramat \*\*\* obyczaj. Szwajcaria 2018

## Polsat

**6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.40** Malanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny – serial fabularno-dokumentalny **10.40** Dlaczego ja? **11.40** Gliniarze – serial fab. -dokument. **12.50** Wydarzenia **13.20** Interwencja – magazyn **13.40** Trudne sprawy (1107) – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (998) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**15.50** Wydarzenia  
**16.10** Pogoda  
**16.15** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (436): Gość z daleka  
**17.00** Gliniarze (598)  
**18.00** Pierwsza miłość (3517) – serial Polska  
**18.50** Wydarzenia  
**19.25** Gość „Wydarzeń”  
**20.05** Jak rozpętałem II wojnę światową (3): Wśród swoich \*\*\* światowa Polska 1970 Reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, Wirgiliusz Gryń, Joanna Jędryka

**21.50** Straż sąsiedzka \*\*\* – komedia USA 2012 Reż. Akiva Schaffer, wyk. Ben Stiller, Vince Vaughn, Jonah Hill  
Kierownik supermarketu jest w szoku, gdy jeden ze strażników nocnych zostaje zamordowany. Aby odnaleźć zabójcę, mężczyzna postanawia sformować straż sąsiedzka.

**0.05** Hot Shots! – komedia sensa- \*\*\* cyjna USA 1991  
**1.50** Człowiek widmo \*\*\* – thriller USA/Niemcy 2000

## TVN

**6.10** Ukryta prawda **7.05** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Sezonowa”, Częstochowa **8.00** Dzień Dobry TVN **11.40** Doradca smaku – magazyn kulinarny **11.50** Ukryta prawda – serial fabularno-dokument. **12.55** Tajemnice miłości (65) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.00** Ukryta prawda (1361, 1152) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**16.10** Ten moment (33)  
**16.45** Kuchenne rewolucje  
Magda Gessler rusza do Słupska, by pomóc restauracji „Mikolajek”. Lokal za PRL-u cieszył się popularnością, ale obecna właścicielka, która przejęła go rok temu, boryka się z brakiem gości i zysków.

**17.55** Ukryta prawda (1131)  
**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.10** Doradca smaku  
**20.15** Na Wspólnej (3541)  
**20.55** Milionerzy – teleturniej  
**21.35** Ostatnia misja USS

\*\*\* Indianapolis – dram. hist. USA 2016 Reż. Mario van Peebles, wyk. Tom Sizemore, Nicolas Cage, Thomas Jane  
USS Indianapolis wraca do bazy po dostarczeniu ładunku. Jednostka zostaje zaatakowana przez japońską łódź podwodną. Okręt tonie.

**0.10** Licencja na miłość \*\*\* – komedia romantyczna USA/Australia 2007  
**2.05** Superwizjer – magazyn  
**2.40** Kwatery Hitlera: Anlage Süd – serial dokument.

## TVN7

**6.45** Ukryta prawda **10.50** Opowieści małżeńskie **11.50** Zagadki losu **12.50** Ten moment **13.55** Rozwód. Walka o wszystko **14.55** Tajemnice miłości **15.55** Ukryta prawda **16.55** Zagadki losu **17.55** Opowieści małżeńskie **19.00** Ukryta prawda **20.00** 40 kontra 20 **21.00** \*\*\*\* Teoria wszystkiego – film biograf. W. Bryt./USA/Jap. 2014, reż. James Marsh, wyk. Eddie Redmayne **23.35** \*\* Korytarzem w mrok – horror USA/Hiszpania 2018, reż. Rodrigo Cortés, wyk. Annasophia Robb **1.35** NASA – archiwum tajemnic

## TVP Kultura

**9.15** \*\*\* Winnetou II: Ostatni renegeci – film 1964 **11.00** Janosik (2) **12.00** Claudia, La Misteriosa **13.15** Informacje kulturalne **13.45** \*\*\*\* Jasminum – film Polska 2006 **15.45** \*\*\* Portfel **16.25** Mała Dorrit (2) – serial W. Bryt. 2008 **17.45** Przestrzeń pamięci **18.20** \*\*\* Winnetou III: Ostatnia walka – westem Niem./Fr./Wł./Jugosl. 1965 **20.00** \*\*\*\* Kobieta idzie na wojnę – kom. Isl./Fr./Ukr. 2018 **21.55** Informacje kulturalne **22.15** Tanie dranie – Moroz i Kłopotowski komentują świat

## TVP Sport

**6.55** Piłka nożna: MŚ w Katarze: 1. półfinał **9.05** Studio Katar **11.00** Halo, Katar **11.50** Mundial 2022: Mundial na tak **12.45** Piłka nożna: MŚ w Katarze: 3. ćwierćfinał; 4. ćwierćfinał **17.05** Studio MŚ w Katarze **19.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Katarze: 2. półfinał – 1. połowa; 2. półfinał – 2. połowa **22.00** Studio MŚ w Katarze **23.00** Mundialowy wieczór **23.55** Piłka nożna: MŚ w Katarze: 2. półfinał **2.05** Boks: Keith Thurman – Mario Barrios **4.05** MMA

## TV4

**6.00** Strażnik Teksasu (101) **8.00** Nasz nowy dom **9.00** Pierwsza miłość (3516) **9.50** Agenci. Biuro detektywistyczne (26) **10.50** Hardkorowy lombard **11.55** Sędzia Judy **13.55** STOP Drogówka **16.00** Policjantki i policjanci (927) **17.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (928) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (608) **21.00** \*\*\*\* Hobbit: Bitwa Pięciu Armii – film fantasy Nowa Zel./USA 2014 **0.35** \*\* W otchłani – thriller Kan./USA 2018 **2.45** Jaś Fasola radzi (20)

## TV Tram

**11.25** Jestem mamą **11.40** Prosto o gospodarce **12.20** Mojżesz – 10 przykazań (236) **13.05** Navigare Necesse est **13.30** Msza św. **14.30** Filmowe zyciorysy **15.05** Brat, przyjaciel, papież **16.10** Na zdrowie **16.30** Tajemnice Watykanu **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Opowieści z Księgi Cnot **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Mojżesz – 10 przykazań (237) **22.50** Święta Rita z Casci – przejmująca droga wiary

## TV Puls

**8.00** Lombard. Życie pod zastaw (546, 391) **10.00** Prawdziwe motywy **11.00** Rodzinny interes (149, 150) **13.00** Lombard. Życie pod zastaw (392) **14.00** Rodzinny interes (151) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (394) **16.00** Prawdziwe motywy **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (548, 549) **20.00** \*\*\* Porwanie – thriller USA 2011 **22.05** \*\*\*\* Nikomu ani słowa – thriller USA/Australia/Szwajc./Kan. 2001 **0.20** \*\*\*\* Pan życia i śmierci – thriller USA/Niemcy/Francja 2005

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

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## CZWARTEK 15 Grudnia

## TVP1

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Dobre historie **8.00** Wiadomości **8.10** Pogoda **8.15** Kwadrans polityczny **8.35** Ranczo (104) **9.35** Komisarz Alex (105) **10.35** Ojciec Mateusz (4) **11.25** Kasta **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** To się oplaca **13.00** Tajemnice zwierząt **14.00** Wspaniałe stulecie (160)

**15.00** Wiadomości  
**15.20** Alarm! – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka  
**16.05** Przysięga (767)

Yigit robi ojcu quiz z tego, co lubi Gulperi. Przekonuje go, że sam wie o niej wszystko, bo bardzo ją kocha. Emir mówi Gulperi, że chce ją lepiej poznać, bo niewiele o niej wie.

**17.00** Teleexpress  
**17.15** Jaka to melodia?  
**17.55** Klan (4065)  
**18.20** Kasta (332): Synek  
**19.00** Jeden z dziesięciu  
**19.30** Wiadomości  
**20.15** Alarm! – magazyn  
**20.30** Leśniczówka (623)

Na polecenie Nowackiego Janusz ma spotkać się z Rożkiem, aby zdobyć dowody obciążające prawnika. Na miejsce Karcz jedzie w obstawie policji i wyposażony w nadajniki.

**21.00** Na sygnale (399)  
**21.35** Sprawa dla reportera  
**22.35** Magazyn śledczy Anity Gargas  
**23.15** Magazyn kryminalny 997  
**0.10** Magazyn Ekspresu Reporterów

## TVP2

**5.00** Na sygnale (258) **5.30** M jak miłość (1678) **6.20** Smaki świata – po bałkańsku **6.55** Rodzinka.pl (228) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.15** Magazyn ekumeniczny **11.50** Barwy szczęścia (2714) – serial Polska **12.30** Koło fortuny **13.15** Zranione ptaki (186) **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (323) – serial obyczaj. Polska

**15.10** Wydział kryminalny Kitzbühel (107)  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.15** Zakazany owoc (115)  
Dundar grozi zabiciem Asuman, czym wymusza na Zeynep zgodę na ślub. Alihan i Emir ratują Asuman. Alihan prosi o pomoc ojca Dundara. Ten obiecuje unieważnienie małżeństwa.

**18.00** Panorama  
**18.20** Va banque – teleturniej  
**18.45** Zranione ptaki (187)  
Ulviye wciąż jest przekonana, że Meryem i Levent są małżeństwem, a Ömer to ich syn. Asli robi wszystko, by skłonić Yasara do oświadczenia się jej.

**19.30** Barwy szczęścia (2714, 2715) – serial Polska  
**20.40** Ojciec Mateusz – kulisy  
**20.55** Ojciec Mateusz (329) – serial krym. Polska  
**21.55** Izabela, królowa Hiszpanii (16) – serial hist.  
**22.55** Wanda. Z góry widać lepiej. Opowieść o kobiecie niezwykłej – film dokum.  
**0.25** Z podniesionym czołem \*\*\* – film sensac. USA 2004

## Polsat

**6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.40** Malanowski i Partnerzy **9.40** Sekrety rodziny **10.40** Dlaczego ja? – serial fabularno-dokumentalny **11.40** Gliniarze – serial fab. -dokument. **12.50** Wydarzenia **13.20** Interwencja – magazyn **13.40** Trudne sprawy (1108) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.40** Dlaczego ja? (999) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**15.50** Wydarzenia  
**16.10** Pogoda  
**16.15** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (437)  
**17.00** Gliniarze (599)  
Na warszawskiej Woli dochodzi do ataku na ratowników medycznych. Wezwana na miejsce policja zatrzymuje sprawcę. On wkrótce umiera, a detektywi rozpoczynają śledztwo.

**18.00** Pierwsza miłość (3518)  
**18.50** Wydarzenia  
**19.25** Gość „Wydarzeń”  
**20.05** Narzeczony na niby \*\*\* – komedia rom. Polska 2018 Reż. Bartosz Prokopowicz, wyk. Julia Kamińska, Piotr Stramowski, Sonia Bohosiewicz, Tomasz Karolak  
Kiedy życie Kariny zamienia się w pasmo nieszczęść, kobieta postanawia „podkolorować” rzeczywistość. Łącząc kłamstwa wymyka się spod kontroli...

**22.35** Siostry – komediodramat \*\*\* USA/Niemcy/W. Bryt. 2005 Reż. Curtis Hanson, wyk. Cameron Diaz, Toni Collette, Shirley MacLaine  
**1.15** Mamuśka \*\*\* – film obyczaj. USA 1998

## TVN

**6.10** Ukryta prawda **7.05** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Mikolajek”, Słupsk **8.00** Dzień Dobry TVN **11.40** Doradca smaku – magazyn kulinarny **11.50** Ukryta prawda – serial fabularno-dokument. **12.55** Tajemnice miłości (66) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.00** Ukryta prawda (1362, 1153) – serial fabularno-dokumentalny Polska

**16.10** Ten moment (34)  
**16.45** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Gorąca patelnia”, Kraków  
**17.55** Ukryta prawda (1132)  
**19.00** Fakty  
**19.55** Uwaga! – magazyn  
**20.25** Doradca smaku  
**20.30** Na Wspólnej (3542) – serial Polska  
**21.10** Milionerzy – teleturniej  
**21.50** Kuchenne rewolucje  
W liczącym 100 tys. mieszkańców Gorzowie Wielkopolskim od połowy lat 60. XX w. działa bar Agata. Starsi mieszkańcy doskonale pamiętają pierogi i kotlety jajeczne, po które niegdyś ustawiły się kolejki.

**23.00** Szybcy i wściekli V \*\*\* – film sensacyjny USA/Brazylia/Japonia 2011 Reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Tyrese Gibson  
Piąty już film z serii. Dwóch przyjaciół z pierwszej części plus ukochana jednego z nich ponownie się spotykają, by zrobić skok życia...

**1.35** Bates Motel (2)  
**2.40** Szpital (904)

## TVN7

**7.45** Ukryta prawda **10.50** Opowieści małżeńskie **11.50** Zagadki losu **12.50** Szpital **13.55** Rozwód. Walka o wszystko **14.55** Tajemnice miłości **15.55** Ukryta prawda **16.55** Zagadki losu **17.55** Opowieści małżeńskie **19.00** Ukryta prawda **20.00** 40 kontra 20 – program rozrywkowy **21.00** \*\*\*\* Pitch Perfect II – komedia muzyczna USA 2015, reż. Elizabeth Banks, wyk. Anna Kendrick **23.25** \*\*\*\* Godzina zemsty – film sens. USA 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson **1.30** NASA – archiwum tajemnic

## TVP Kultura

**9.15** \*\*\* Winnetou III: Ostatnia walka – western Niemcy/Fr./Wł./Jugosławia 1965 **11.00** Janosik (3) **12.00** Alfabet **14.05** Informacje kulturalne **14.35** \*\*\*\* Awantura o Basję – film dla dzieci Polska 1995 **16.30** Mała Dorrit (3) **17.40** Co dalej? **18.15** \*\*\*\* U Pana Boga za piecem – komedia Polska 1998 **20.05** \*\*\*\* Głina, czy lajdak? – kom. sens. Fr. 1979, reż. Georges Lautner, wyk. Jean-Paul Belmondo **22.05** Informacje kulturalne **22.25** Zatańczyć Beethovena **0.00** Gomorra (31)

## TVP Sport

**6.55** Piłka nożna: MŚ w Katarze: 2. półfinał **9.05** Studio Katar **11.00** Halo, Katar **12.30** Mundial 2022: Mundial lajt **13.35** Studio **14.10 (L)** Biatlon: PS mężczyzn w Anney-Le Grand-Bornand: Sprint na 7,5 km **16.00** Mundial 2022: Po półfinałach **22.00** Mundialowy wieczór **23.00** Biatlon: PS mężczyzn w Anney-Le Grand-Bornand: Sprint na 7,5 km **0.30** Boks: Oscar Rivas – Łukasz Różański **3.45** Mundial 2022

## TV4

**8.00** Nasz nowy dom **9.00** Pierwsza miłość (3517) **9.50** Agenci. Biuro detektywistyczne (27) **10.50** Hardkorowy lombard **11.55** Sędzia Judy **13.55** STOP Drogówka **16.00** Policjantki i policjanci (928) **17.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej **19.00** Policjantki i policjanci (929) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (609) **21.00** \*\*\*\* Szybcy i wściekli VI – film sens. USA/Jap./Hiszpania/W. Bryt. 2013 **23.45** \* www.strach – horror W. Bryt./Niemcy/Luks./USA/Kan. 2002 **1.55** Kosmos – niewyjaśnione tajemnice starożytności

## TV Tram

**10.15** Rozmowy niedokończone **11.35** Przyroda i ludzie **12.20** Ziemia obiecana (165) **13.00** Droga nawrócenia. Świadek Wiktor **13.30** Msza święta **14.30** Camino de Vistula **15.15** Pupil pupila. Komedia w jednym akcie **16.10** Z wędką nad wodę... **16.35** Zew natury **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **19.30** Przyjaciele i bohaterowie **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Ziemia obiecana (166) **22.40** W kolorze płomienia

## TV Puls

**8.00** Lombard. Życie pod zastaw (547, 392) **10.00** Prawdziwe motywy **11.00** Rodzinny interes (150, 151) **13.00** Lombard. Życie pod zastaw (393) **14.00** Rodzinny interes (152) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (395) **16.00** Prawdziwe motywy **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (549, 550) **20.00** \*\*\*\* Pokojówka na Manhattanie – komedia USA 2002 **22.05** \*\*\*\* Zły Mikołaj 2 – komedia krym. USA 2016 **0.00** \*\* Porwanie – thriller USA 2011 **2.10** Lombard. Życie pod zastaw (393)

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

(D3 T) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## PIĄTEK 16 Grudnia

## TVP1

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Agape **8.00** Wiadomości **8.10** Pogoda poranna **8.15** Kwadrans polityczny **8.35** Ranczo (105) **9.35** Komisarz Alex (106) **10.30** Ojciec Mateusz (5) **11.25** Kasta **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.40** Magazyn rolniczy **13.00** Tajemnice zwierząt **14.00** Wspinałec stulecie (161)

**15.00** Wiadomości  
**15.20** Alarm! – magazyn  
**15.35** Gra słów. Krzyżówka  
**16.05** Przysięga (768)  
Ozan umawia się z szantaży-  
stą i policja go aresztuje. Oya  
namawia Emira, żeby wresz-  
cie rozmówił się z Gulperi, bo  
znów może ją stracić.  
**17.00** Telexpres  
**17.15** Jaka to melodia?  
**17.55** Klan (4066)  
**18.20** Kasta (333): Nieprzytomni  
**19.00** Jeden z dziesięciu  
**19.30** Wiadomości  
**20.15** Alarm! – magazyn  
**20.35** Ojciec Mateusz (366)  
**21.25** Kulisy „Na sygnale”  
**21.40** Na sygnale (400)  
**22.15** Życzenie śmierci – film

\*\*\* sensac. USA/Kanada 2018  
Reż. Eli Roth, wyk. Bruce  
Willis, Vincent D'Onofrio,  
Elisabeth Shue  
Nowa wersja kultowego filmu  
z 1974 roku. Kiedy nieznan  
sprawcy dokonują ataku na  
jego żonę i córkę, Paul Kersey  
postanawia sam wymierzyć  
sprawiedliwość.  
**0.15** Zabić Irlandczyka – film  
\*\*\*\* sensacyjny USA 2011

## TVP 2

**5.30** M jak miłość (1679) **6.20** Anna  
Dymna – spotkajmy się **6.55** Rodzin-  
ka.pl (229) **7.30** Pytanie na śniada-  
nie **11.20** Zaczynaj od zdrowia **11.50**  
Barwy szczęścia (2715) **12.30** Koło  
fortuny – teleturniej **13.15** Zranione  
ptaki (187) – serial obyczaj. Turcja  
**14.05** Va banque – teleturniej **14.35**  
Na sygnale (324) – serial obyczaj.  
Polska 2021

**15.10** Wydział kryminalny  
Kitzbühel (108) – serial  
krym.  
**16.00** Koło fortuny – teleturniej  
**16.35** Familiada – teleturniej  
**17.15** Zakazany owoc (116)  
– serial obyczaj. Turcja  
Mustafa mówi Asuman, że  
gdy otrzyma pieniądze, wyje-  
dzie. Yasar informuje Halita,  
że Dundar musi się leczyć.  
Kaya podejrzewa, że Erim  
może być jego dzieckiem.  
**18.00** Panorama  
**18.20** Va banque – teleturniej  
**18.45** Zranione ptaki (188)  
Melis nie może znieść faktu,  
że Ulviye uważa Leventa i  
Meryem za małżeństwo, więc  
ignoruje prośbę narzeczonego  
i wyprowadza jego matkę z  
błędu. Starsza kobieta czuje  
się zagubiona.  
**19.30** Barwy szczęścia (2715,  
2716) – serial Polska  
**20.50** Tak to leciało! – teleturniej  
**21.50** Kabaret. Super Show  
Dwójki  
**23.00** Hity wszech czasów  
**0.10** Weekend ostatniej szansy  
\*\*\* – komedia romantyczna  
W. Bryt./Francja 2013

**18.00** Pierwsza miłość (3519)  
**18.50** Wydarzenia  
**19.25** Gość „Wydarzeń”  
**20.00** Wkręcenie – komedia  
\*\*\* Polska 2014  
Reż. Piotr Wereśniak, wyk.  
Piotr Adamczyk, Bartosz Opa-  
niś, Paweł Domagała  
Trzej przyjaciele tracą pracę.  
Posiadacz najwyższej odpra-  
wy zaprasza pozostałych na  
weekend do Warszawy. Gdy  
wracają autem z niemiecką  
rejestracją, zostają uznani  
za inwestorów z Niemiec.  
**22.10** Głębia strachu  
\*\*\* – horror USA 2020  
Reż. William Eubank, wyk.  
Kristen Stewart, Vincent Cas-  
sel, T.J. Miller  
**0.15** Jumanji: Następny poziom  
\*\*\* – film USA 2019

## Polsat

**6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.40**  
Malanowski i Partnerzy **9.40** Se-  
kretory rodziny **10.40** Dlaczego ja?  
**11.40** Gliniarze – serial fab.-doku-  
ment. **12.50** Wydarzenia **13.20** In-  
terwencja – magazyn **13.40** Trudne  
sprawy (1109) – serial fabularno-  
dokumentalny **14.40** Dlaczego ja?  
(1000) – serial fabularno-dokumen-  
talny Polska

**15.50** Wydarzenia  
**16.15** Interwencja – magazyn  
**16.30** Na ratunek 112 (438)  
**17.00** Gliniarze (600)  
9-letni Tymek zostaje porwa-  
ny. Ponieważ jego ojciec jest  
prokuratorem, detektyw w  
pierwszej kolejności podejrze-  
wają gangstera, który niedawno  
wyszedł na wolność.

**18.00** Pierwsza miłość (3519)  
**18.50** Wydarzenia  
**19.25** Gość „Wydarzeń”  
**20.00** Wkręcenie – komedia  
\*\*\* Polska 2014  
Reż. Piotr Wereśniak, wyk.  
Piotr Adamczyk, Bartosz Opa-  
niś, Paweł Domagała  
Trzej przyjaciele tracą pracę.  
Posiadacz najwyższej odpra-  
wy zaprasza pozostałych na  
weekend do Warszawy. Gdy  
wracają autem z niemiecką  
rejestracją, zostają uznani  
za inwestorów z Niemiec.

**22.10** Głębia strachu  
\*\*\* – horror USA 2020  
Reż. William Eubank, wyk.  
Kristen Stewart, Vincent Cas-  
sel, T.J. Miller  
**0.15** Jumanji: Następny poziom  
\*\*\* – film USA 2019

## TVN

**6.15** Ukryta prawda **7.05** Kuchenne  
rewolucje: Restauracja „Gorąca  
patelnia”, Kraków **8.00** Dzień Dobry  
TVN **11.40** Doradca smaku **11.50**  
Ukryta prawda – serial fabularno-doku-  
ment. **12.55** Tajemnice miłości  
(67) – serial fabularno-dokumentalny  
Polska **14.00** Ukryta prawda (1363,  
1154) – serial fabularno-dokumen-  
talny Polska

**16.10** Ten moment (35)  
**16.45** Kuchenne rewolucje  
**17.55** Ukryta prawda (1133)  
**19.00** Fakty  
**19.50** Uwaga! – magazyn  
**20.00** LEGO Masters  
– program rozrywkowy  
**21.05** Colombiana  
\*\*\* – film sensac. Francja/Mek-  
syk/USA/Kanada 2011  
Reż. Olivier Megaton, wyk.  
Zoe Saldana, Jordi  
Mollà, Lennie James  
Piękna Catalaya jest niezwy-  
kle skuteczną morderczynią  
do wynajęcia. Ma obsesję:  
chce odnaleźć i zniszczyć  
ludzi, którzy brutalnie zamor-  
dowali jej rodziców.  
**23.20** Wrota zaświatów  
\*\*\* – horror USA/Kanada/W.  
Bryt./Niemcy 2015  
Reż. Uli Edel, wyk. Nicolas  
Cage, Sarah Wayne Callies,  
Veronica Ferres  
Życie profesora Mike'a  
Lawforda ulega dramatycznej  
zmianie, gdy znikną jego sy-  
nek. Rok później mężczyzna  
zaczyna doświadczać przera-  
żających wizji.

**1.20** Liście do M. 5 – kulisy

## TVN 7

**7.45** Ukryta prawda **10.50** Opowieści  
małżeńskie **11.50** Zagadki losu **12.50**  
Szpital **13.55** Rozwód. Walka o wszyst-  
ko **14.55** Tajemnice miłości **15.55** Ukry-  
ta prawda **16.55** Zagadki losu **17.55**  
Niebezpieczne związki **18.30** Młodość  
na zamówienie **19.00** Ukryta prawda  
**20.00** 40 kontra 20 **21.00** \*\*\* Mi-  
łość bez końca – dramat miłosny USA  
2014, reż. Shana Feste, wyk. Alex Petty-  
fer **23.15** \*\*\* Kobieta-kot – film sens.  
USA 2004, reż. Pitof, wyk. Halle Berry  
**1.20** NASA – archiwum tajemnic

## TVP Kultura

**9.10** \*\*\*\* U Pana Boga za piecem –  
komedia Polska 1998 **11.00** Janosik (4)  
**12.00** Zatańczyciel Beethovena **13.35**  
Informacje kulturalne **13.55** \*\*\* Riffi  
po sześćdziesiątce – komedia Polska 1989  
**15.30** Mała Dorrit (4) **16.35** Res Poloniae  
– o Polsce z oddali **17.15** \*\*\* Moje  
wielkie greckie wesele 2 – komedia USA/  
Kan. 2016 **19.00** Wirtuoz V4+ – Międzyna-  
rodowy talent show **21.20** \*\*\*\* Ból  
i blask – dramat obyczaj. Hiszpania/Fr. 2019  
**23.20** Informacje kulturalne

## TVP Sport

**7.00** Mundial 2022: gole fazy grupo-  
wej **13.05** Mundial 2022: Naj, naj, naj  
**13.35** Studio Pucharu Świata **14.05** (L)  
Biatlon: PŚ kobiet w Annecy-Le Grand-  
Bornand: Sprint na 7,5 km **15.50** Pił-  
ka nożna: MŚ w Katarze: 1. półfinał; 2.  
półfinał **20.05** (L) Boks: Gala 17 w To-  
runi **23.00** Mundialowy wieczór **23.55**  
Biatlon: PŚ kobiet w Annecy-Le Grand-  
Bornand: Sprint na 7,5 km **1.25** Boks:  
Mateusz Masternak – Jason Whateley  
**2.25** Boks: Gala w Costa Mesa

## TV 4

**6.00** Strażnik Teksasu (105, 106) **8.00**  
Nasz nowy dom **9.00** Pierwsza miłość  
(3518) **9.50** Kocham. Przepraszam. Dzię-  
kuję **10.50** Anatomia głupoty według  
Richarda Hammonda: Sport **11.55** Sę-  
dzia Judy **13.55** STOP Drogówka **14.55**  
Galileo **16.00** Policjantki i policjanci (929)  
**17.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej  
**19.00** Policjantki i policjanci (930) **20.00**  
Gwiazdy kabaretu **22.00** Sprawiedliwi  
– wydział kryminalny (606, 607) **0.05**  
\*\*\* Pod kluczem – dramat krym. USA  
2000 **2.25** Śmierć na 1000 sposobów

## TV Trzask

**11.35** W Solankowej Dolinie **12.20** Ziemia  
obiecana (167) **13.00** Pierwszy zmysł **13.30**  
Msza święta **14.30** Zrozumieć antycywiliza-  
cję **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia  
**15.20** Mocni w wierze **16.10** Siódmy sakra-  
ment **16.40** Prosto o gospodarce **17.15** Pod  
opieką Limanowskiej Pani **17.30** Geopolityka  
**18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto  
zauważyć... **19.30** Brat Franciszek **20.00** In-  
formacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasno-  
górski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00**  
Ziemia obiecana (168) **22.40** Chęć zyc

## TV Puls

**10.00** Prawdziwe motywy **11.00** Rodzin-  
ny interes (151, 152) **13.00** Lombard.  
Życie pod zastaw (394) **14.00** Rodzinny  
interes (153) **15.00** Lombard. Życie pod  
zastaw (396) **16.00** Prawdziwe motywy  
**18.00** Lombard. Życie pod zastaw (550,  
551) **20.00** \*\*\* Commando: Ostat-  
nia misja – film akcji USA 2022 **21.55**  
\*\*\*\* Niepokonany 3: Odkupienie  
– film sens. USA 2010 **23.55** \*\*\* Nagi  
instykt 2 – thriller USA/Niemcy/W. Bryt./  
Hiszp. 2006

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

(L) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## SOBOTA 17 Grudnia

## TVP1

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok  
w ogrodzie extra **8.20** Wojsko-pol-  
skie.pl **8.45** Pełnosprawni **9.15**  
Najpiękniejsze dekoracje świąteczne  
– film dok. **10.20** Sprawa dla repor-  
tera **11.20** K2: Góra pamięci **11.55**  
\*\*\*\* Siedmiu wspaniałych – wes-  
tern USA 1960 **14.10** Z pamięci  
**14.25** Okrasa łamie przepisy

**15.00** Gra na Maksa (21)  
**15.10** Studio MŚ w Katarze  
**15.50** (L) Piłka nożna: Mistrzostwa  
Świata w Katarze  
Mecz o 3. miejsce  
**18.00** Studio MŚ w Katarze  
**18.30** Gra na Maksa (21)  
**18.45** Jaka to melodia?  
**19.30** Wiadomości  
**20.15** Alarm! – magazyn  
**20.35** Komisarz Alex (225)  
Prokurator Zarębski zostaje  
znaleziony martwy w swoim  
garażu. Rana na skroni  
i pistolet w ręce wskazują na  
samobójstwo. Leon nie ma  
jednak wątpliwości. Ktoś inny  
oddął śmiertelny strzał.

**21.30** Czarny Czwartek. Janek  
\*\*\*\* Wiśniewski padł  
– dramat hist. Polska 2011  
Reż. Antoni Krauze, wyk. Marta  
Honiatko, Michał Kowalski,  
Piotr Andruszkiewicz  
**23.30** Papillon. Motylek  
\*\*\*\* – dramat obyczaj. Czechy/  
Hiszpania/USA 2017  
Reż. Michael Noer,  
wyk. Charlie Hunnam, Rami  
Malek, Eve Hewson  
**1.50** Życzenie śmierci – film sen-  
sac. USA/Kanada 2018

## TVP 2

**5.20** Barwy szczęścia (2712-2714) –  
serial Polska 2022 **7.00** M jak miłość  
(1692) – serial Polska 2022 **7.55** Py-  
tanie na śniadanie – magazyn **12.10**  
Rodzinny ekspres – program religijny  
**12.50** Tak to leciało! – teleturniej  
Polska 2022 **13.45** Gra na Maksa  
(21) – serial kom. Polska **14.00**  
Familiada – teleturniej **14.35** Koło  
fortuny – teleturniej

**15.15** Szansa na sukces. Opole  
2023: Musicale – show  
**16.20** Na dobre i na złe (864)  
**17.20** Smaki świata – po bałkań-  
sku – magazyn kulinarny  
**17.50** Słowo na niedzielę:  
Zepsuty samochód, czyli ad-  
wentowe zmartwychwstanie  
**18.00** Panorama  
**18.20** Va banque – teleturniej  
**18.45** Postaw na milion  
– teleturniej  
**19.30** Lajk! – magazyn  
**19.50** Gra na Maksa (21)  
– serial kom. Polska  
**20.00** Szansa na sukces.  
Opole 2023: Finał  
**22.25** Czego pragną kobiety  
\*\*\* – komedia rom. USA 2000  
Reż. Nancy Meyers,  
wyk. Mel Gibson, Helen Hunt,  
Marisa Tomei  
Nick Marshall jest typowym  
kobieciarzem. Pewnego dnia  
ulega wypadkowi, po którym  
słyszmy myśli kobiet. Ale to,  
wbrew pozorom, nie jest dla  
niego miłe...

**0.45** Miłość aż po ślub – kome-  
dia diodramat Francja 2017  
**2.25** Weekend ostatniej szansy  
\*\*\* – kom. W. Bryt./Fr. 2013

## Polsat

**6.00** Nowy dzień z Polsat News **8.30**  
Na fali – film animowany USA 2007  
**10.05** Ewa gotuje **10.35** Nasz nowy  
dom **11.35** Bogaty dom – biedny  
dom – serial dokument. **12.40** Foto  
Models Poland 2022 – program roz-  
rywkowy **13.40** Drwale i inne opo-  
wieści Bieszczadów – serial dokument.  
**14.40** Rolnicy. Podlasie – serial do-  
kument. Polska 2022

**15.45** Więzienie – serial dokum.  
**17.45** Chłopaki do wzięcia  
– telenowela dokumentalna  
**18.50** Wydarzenia  
**19.15** Prezydenci i premierzy  
– program publicystyczny  
**20.00** Czarownica – film fantasy  
\*\*\*\* USA/W. Bryt. 2014  
Reż. Robert Stromberg,  
wyk. Angelina Jolie, Elle  
Fanning, Sharlo Copley  
Pałająca żądzą zemsty  
Diabolina rzuca kłótnię na  
nowo narodzoną królewską  
córkę. Wkrótce czarownica  
uświadamia sobie, że Aurora  
może być kluczem do za-  
prowadzenia pokoju między  
zwaśnionymi krainami.

**22.10** Inferno  
\*\*\* – thriller USA/Węgry 2016  
Reż. Ron Howard,  
wyk. Tom Hanks, Felicity  
Jones, Irrfan Khan  
Profesor Langdon budzi się  
w jednym z florenckich szpitali.  
Z przerażeniem odkrywa, że  
ma amnezję. Znajduje w ma-  
rynarce tajemniczy przedmiot i  
usiłuje rozwiązać jego zagadkę.  
**0.55** Apokalypso – film przygod.  
\*\*\*\* USA/Meksyk/W. Bryt. 2006

## TVN

**5.20** Kto was tak urządził? **5.55**  
Uwaga! **6.10** Ukryta prawda – se-  
rial fabularno-dokumentalny **7.05**  
Kuchenne rewolucje: Restauracja  
„Szałotka”, Łagów **8.00** Dzień Dobry  
TVN **11.35** Na Wspólnej (3539-3542)  
– serial Polska **13.35** Mój agent  
– kulisy produkcji **14.10** Kuchenne  
rewolucje: Bar „Agata”, Gorzów  
Wielkopolski

**15.20** Studio Pucharu Świata  
**16.00** (L) Skoki narciarskie:  
PŚ mężczyzn w Engelbergu:  
Konkurs indywidualny na  
skoczni HS 140 – 1. seria  
**17.05** Studio Pucharu Świata  
**17.15** (L) Skoki narciarskie:  
PŚ mężczyzn w Engelbergu:  
Konkurs indywidualny na  
skoczni HS 140 – 2. seria  
**17.55** Studio Pucharu Świata  
**18.30** Milionerzy – teleturniej  
**19.00** Fakty  
**19.30** Kroniki Pucharu Świata  
**19.45** Uwaga! – magazyn  
**20.00** Miłosny bestseller  
\*\*\* – komedia rom. W. Bryt./  
Meksyk 2022  
Reż. Analeine Cal y Mayor,  
wyk. Sam Claflin, Verónica  
Echeví, Fernando Becerril  
**22.20** W doborowym towarzy-  
stwie – komediodramat  
USA 2004  
Reż. Paul Weitz, wyk. Dennis  
Quaid, Topher Grace, Scarlett  
Johansson, Clark Gregg

**0.30** Inwazja  
\*\*\* – thriller USA/Australia 2007  
**2.50** Zabójcza broń (14)  
– serial krym. USA 2019  
**3.50** Uwaga! – magazyn

## TVN 7

**7.00** Tom i Jerry Show **7.35** \*\* Beetho-  
ven VIII: Na tropie skarbu – film przygod.  
USA 2014 **9.35** Ukryta prawda **12.35**  
Papiery na szczęście (202, 203) **13.40**  
\*\*\* Pitch Perfect II – komedia muz.  
USA 2015 **16.00** \*\*\*\* Grawitacja –  
film sf W. Bryt./USA 2013 **17.55** \*\*\*\*  
W krzywym zwierciadle: Witaj Święty Mi-  
kołaju! – komedia USA 1989 **20.00** \*\*  
Geostorm – film sens. USA 2017 **22.25**  
\*\*\* Chiński zodiak – komedia sens.  
Hongk./Chiny 2012 **0.40** \*\*\* Szczęśli-  
li – thriller USA 1978

## TVP Kultura

**9.35** Belmondo Wspaniały **10.40** Kapitan  
Sowa na tropie (8) **11.15** Przygody psa Cy-  
wila (1) **12.00** \*\*\* Moje wielkie greckie  
wesele 2 – kom. USA/Kan. 2016 **13.45** Dzika  
muzyka **14.20** Muzyka w Opactwie Mischa  
Malsky **15.10** \*\*\*\* West Side Story  
– musical USA 1961 **17.45** Moje życie  
w Wersalu – film anim. **18.25** Eureka biblio-  
teka! **18.55** Kabaret Starszych Panów **20.00**  
\*\*\* Młoda Wiktoria – film biograf. W. Bryt./  
USA 2009 **22.10** Legendy Rocka **23.25**  
\*\*\*\* Nie oglądaj się teraz – thriller 1973

## TVP Sport

**10.00** Mundial 2022: Mundial na tak  
**11.35** Studio PŚ **12.05** (L) Biatlon: PŚ  
mężczyzn w Annecy-Le Grand-Bornand  
**13.30** Studio **14.05** (L) Biatlon: PŚ kobiet  
w Annecy-Le Grand-Bornand **15.15** Stu-  
dio **15.50** (L) Piłka nożna: MŚ w Katarze:  
Mecz o 3. miejsce **18.00** Studio **20.00**  
Mundial 2022: Przed finałem **22.00** Mun-  
dialowy wieczór **23.00** Biatlon: PŚ mę-  
zczyzn w Annecy-Le Grand-Bornand **23.50**  
Biatlon: PŚ kobiet w Annecy-Le Grand-  
Bornand **0.45** Piłka nożna: MŚ w Katarze

## TV 4

**6.00** Interwencja **6.20** Galileo – program  
popularnonaukowy **10.30** \*\*\*\* Nieustrasze-  
nieni bracia Grimm – film fantasy USA/  
Czechy/W. Bryt. 2005 **12.55** Agenci. Biuro  
detektywistyczne (31, 32) **14.55** STOP  
Drogówka **17.00** Policjantki i policjanci  
(926-930) **22.00** Sprawiedliwi – wydział  
kryminalny (608, 609) **0.00** \*\*\* Cza-  
rownica: Bajka ludowa z Nowej Anglii –  
horror Kan./USA/W. Bryt. 2015, reż. Robert  
Eggers, wyk. Anya Taylor-Joy **2.00** Śmierć  
na 1000 sposobów 1000 sposobów **2.55**  
SuperLudzie

## TV Trzask

**11.00** Kropelka radości **12.00** Anioł Pański  
**12.03** Informacje **12.20** Warto zauważyć...  
**12.50** Siódmy sakrament **13.30** Msza  
święta **14.35** Natura obiektywnie **15.00**  
Rega! **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Histo-  
ria PL **17.00** Z Parlamentu Europejskiego  
**17.30** Nowa Ewangelizacja **18.15** Rozmo-  
wy niedokończony **19.30** Manna z nieba  
**19.45** Modlitwa z udziałem dzieci **20.00**  
Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel  
Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia  
**22.00** \*\*\*\* Złoty umysł – dr. USA 2013

## TV Puls

**5.00** Dyżur **6.00** Następny proszę! **7.00**  
Taki jest świat **8.00** Lombard. Życie pod  
zastaw (150-151, 392-396, 547-551)  
**20.00** \*\*\*\* Ochroniarz – film akcji  
USA 2017, reż. Alain Desrochers, wyk.  
Antonio Banderas **21.55** \*\*\* Najwyż-  
szy wyrok – film sens. USA 2012, reż.  
Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal **0.00**  
\*\*\*\* Iluzja – thriller USA/Fr. 2013  
**2.05** Menu na miarę **2.45** Taki jest świat  
**3.25** Na jedwabnym szlaku **4.15** Menu  
na miarę **4.55** Dyżur

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

(L) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## NIEDZIELA 18 Grudnia

## TVP1

**7.00** Msza święta w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.30** Zakochaj się w Polsce **9.05** Czas w las **9.35** Okrasa łamie przepisy **10.10** Klastorne smaki według Remigiusza Rączki **10.45** Zmiennicy (13) **11.55** Między ziemią a niebem i Anioł Pański **12.50** Misja Zambia **13.15** Łasice i ich krewniacy **14.15** Z pamięci **14.25** Weterynarze z sercem

**15.00** Gra na Maksa (22)  
**15.10** Studio MŚ w Katarze  
**15.50 (L)** Piłka nożna:

**Mistrzostwa Świata w Katarze:** Finał

**18.00** Studio MŚ w Katarze  
**18.30** Gra na Maksa (22) – serial kom. Polska

**18.45** Jaka to melodia? Benefis Danuty Błażejczyk, która jest gościem specjalnym. Na cel charytatywny grają: Anna Jurkiszczak, Urszula, Andrzej Rybiński.

**19.30** Wiadomości

**20.20** Czyścić – film Polska 2020

\*\*\* Reż. Michał Kondrat, wyk. Małgorzata Kożuchowska, Philippe Tokiński, Kamila Kamińska

**22.00** Powiedz tak – komedia \*\*\* romant. USA/Niemcy 2001 Reż. Adam Shankman, wyk. Jennifer Lopez, Matthew McConaughey, Bridgette Wilson-Sampras

**23.55** Czarny Czwartek. Janek Wiśniewski padł – dramat hist. Polska 2011 Reż. Antoni Krauze, wyk. Marta Hontatko, Michał Kowalski, Piotr Andruszkiewicz

## TVP2

**5.55** Barwy szczęścia (2715, 2716) – serial Polska 2022, reż. Jakub Skoczniak, wyk. Natalia Zambrzycka **7.00** M jak miłość (1693) – serial Polska 2022, reż. Kinga Lewińska, wyk. Teresa Lipowska **7.55** Pytanie na śniadanie **11.35** Szansa na sukces. Opole 2023: Finał **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

**15.10** Szansa na sukces. Opole 2023: Edyta Górniak

**16.15** Tak to leciało! – teleturniej

**17.05** Lajk! – magazyn

**17.25** Zaczynj od zdrowia – magazyn poradnikowy

**17.50** Gra na Maksa (22)

**18.00** Panorama

**18.20** Va banque – teleturniej

**18.50** Na sygnale (399, 400) – serial obyczaj. Polska

**19.45** Gra na Maksa (22)

**20.00** Postaw na milion – teleturniej

**21.00** Wind River. Na przekleciej

\*\*\*\* ziemi – film kryminalny

W. Bryt./Kanada/USA 2017

Reż. Taylor Sheridan, wyk. Jeremy Renner, Elizabeth Olsen, Graham Greene

**23.00** Powrót Bena

\*\*\* – dramat obyczaj. USA 2018

Reż. Peter Hedges, wyk. Julia Roberts, Lucas Hedges, Courtney B. Vance

W przeddzień świąt Holly zostaje w domu syna, Bena. Chłopak powinien przebywać w ośrodku odwykowym. Wi-

zyta Bena sprowadza kłopoty.

**0.55** Sztuczki – komediodramat

\*\*\*\* Polska 2007

## Polsat

**6.00** Nowy dzień z Polsat News **7.40** \*\*\* Dr Dolittle 2 – komedia USA 2001, reż. Steve Carr, wyk. Eddie Murphy **9.35** Wielka szóstka – film animowany USA 2014 **11.45** \*\*\* Wkręcenie – komedia Polska 2014, reż. Piotr Weresniak **13.55** \*\*\*\* Czarownica – film fantasy USA/W. Bryt. 2014, reż. Robert Stromberg, wyk. Angelina Jolie

**16.10** Jak rozpętałem II wojnę światową: Wśród swoich – komedia Polska 1970

Reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, Wirgiliusz Gryń, Joanna Jedryka

**17.40** Nasz nowy dom

Świąteczne wydanie. Podczas spotkania z bohaterami programu będą rozmowy przy choince, wspólne spożywanie świątecznych potraw i dekorowanie pierników. Dowiemy się, jak rodzinom mieszka się w nowych domach, czy coś zmienili, co im się najbardziej podoba.

**18.50** Wydarzenia

**19.30** Państwo w państwie

**20.00** Kabaret na żywo. Nowy skłAD – program rozrywkowy

**22.05** Witajcie w dżungli

\*\*\* – kom. USA 2003

Reż. Peter Berg, wyk. Dwayne Johnson, Seann William Scott, Christopher Walken

Beck, człowiek do specjalnych poruczeń, na zlecenie potężnego mafiosa udaje się do amazońskiej dżungli, by odszukać tam jego syna, Trvisa.

**0.35** Hellboy

\*\*\*\* – film fantasy USA 2004

## TVN

**8.00** Dzień Dobry TVN **11.30** Co za tydzień **12.00** Studio **12.30 (L)** Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Engelbergu: Konkurs indywidualny na skoczni HS 140 **13.35** Studio **13.45 (L)** Skoki narciarskie: PŚ mężczyzn w Engelbergu: Konkurs indywidualny na skoczni HS 140 **14.30** Studio **14.55** \*\*\* Kopciuszek: roztańczona historia – komedia USA/Kanada 2008

**16.55** Totalne remonty Szeglągowskiej – magazyn

Dorota Szeglągowska i jej ekipa wyremontują małe mieszkanie Gosi, która pracuje w domu dziecka. Kobieta jest zaangażowana w pomoc podopiecznym i robi wszystko, by nie czuli się wykluczeni.

**17.55** LEGO Masters – program rozrywkowy

**19.00** Fakty

**19.30** Kroniki Pucharu Świata

**19.45** Uwaga! – magazyn

**20.00** Zjawa – film przygodowy

\*\*\*\* USA/Tajwan/Hong. 2015

Reż. Alejandro González Iñárritu, wyk. Leonardo DiCaprio, Tom Hardy, Domhnall Gleeson

**23.25** Ścigani – film sensacyjny

\*\*\* USA/Niemcy 2008

Reż. Timur Bekmambetov, wyk. James McAvoy, Angelina Jolie, Morgan Freeman

Znudzony swoją pracą urzędnik odkrywa, że odziedziczył niezwykłe umiejętności po swoim ojcu, który był zabójcą i członkiem tajnej organizacji.

**1.40** MasterChef – reality show

**3.05** Kwatery Hitlera:

## TVN7

**7.00** Tom i Jerry Show **8.00** \*\*\* Beethoven II – komedia USA 1993 **9.55** Ukryta prawda **14.05** \*\*\* Szkoła moich kosmarów – komedia USA/Kambodża 2016 **16.00** \*\*\* Domek na święta – komedia rom. Kan. 2019 **17.50** \*\*\* Kobieta-kot – film sens. USA 2004, reż. Pitof, wyk. Halle Berry **20.00** \*\*\* 47 roninów – film sens. USA/W. Bryt./Jap./Węgry 2013, reż. Carl Rinsch, wyk. Keanu Reeves **22.40** \*\*\* Szczęśliwi III – thriller USA 1983, reż. Joe Alves, wyk. Dennis Quaid **0.40** \*\*\* Nauka jazdy – komedia USA/W. Bryt. 2014

## TVP Kultura

**10.55** Robin z Sherwood (16) **12.00** Trzeci punkt widzenia **12.40** \*\*\* Młoda Wiktorja – film W. Bryt./USA 2009 **14.35** Wędrowiec Polski **15.15** Martha Argerich, Herbert Blomstedt i Lucerne Festival Orchestra. Ludwig van Beethoven: I koncert fortepianowy C-dur op. 15 oraz II symfonia D-dur op. 36 **16.50** Zaginionie – odnalezione **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** \*\*\* ABC miłości – kom. Polska 1935 **19.35** Studio Kultura – niedziela z... **20.00** \*\*\* Chaplin – film biograf. 1992 **22.35** Informacje kulturalne

**19.05** Studio **10.00** Mundial 2022: Mundial na tak **11.35** Studio Pucharu Świata

**12.05 (L)** Biatlon: PŚ mężczyzn w Anancy-Le Grand-Bornand **13.15** Studio

**15.50 (L)** Piłka nożna: MŚ w Katarze: Finał **18.00** Studio MŚ w Katarze **20.30** Mundialowy wieczór **21.30** Biatlon: PŚ kobiet w Anancy-Le Grand-Bornand: Bieg ze startu wspólnego na 12,5 km

**22.30** Piłka nożna: MŚ w Katarze: Finał **0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

**0.50** Boks: Gala 17 w Toruniu **3.05** Boks: Gala w Los Angeles

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

(L) stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## PONIEDZIAŁEK 19 Grudnia

## TVP1

**7.00** Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Wiadomości **8.10** Pogoda **8.15** Kwadrans polityczny **8.35** Ranczo (106) **9.35** Komisarz Alex (107) **10.35** Ojciec Mateusz (6) **11.25** Kasta **12.00** Wiadomości **12.10** Agrobiznes, Agropogoda **12.35** Magazyn rolniczy **12.50** Łasice i ich krewniacy **14.00** Wspamięta stulecie (162)

**15.00** Wiadomości

**15.20** Alarm! – magazyn

**15.35** Gra słów. Krzyżówka

**16.05** Przysięga (769)

Gulperi z Yigitem pieką ciasto dla Emira. Ozan odwiedza Masal. Narin i Kemal są nieufni wobec chłopaka. Emir zdobywa informacje o Ismailu.

**17.00** Teleexpress

**17.15** Jaka to melodia?

**17.55** Klan (4067)

**18.20** Kasta (334)

**19.00** Jeden z dziesięciu

**19.30** Wiadomości

**20.15** Alarm! – magazyn

# MIKOŁAJ TRAFIŁ TEŻ DO DOMÓW DZIECKA. AKCJA LEGNICZAN

## LEGNICA

Piotr Krzyżanowski  
redakcja@gazeta.wroc.pl

Paweł Zareba i Kacper Zawierucha po raz trzeci zorganizowali zbiórkę na paczki mikołajkowe dla dzieci z domów dziecka. 3 grudnia przebrani za Mikołajów odwiedzili dzieci w domach dziecka w Legnicy i Golance Dolnej i wręczyli im paczki.

**W** tym roku akcja otrzymała duże wsparcie od firmy DHL Polska, która ufundowała pralkę oraz kołdry, poduszki i poszewki o łącznej wartości 8 tys. zł. Zbiórkę wsparła też firma Iso Trade w formie choinek i zabawek. Zakupiono też gry planszowe i puzzle.



# TELEMAGAZYN

Twój wybór programów



czytaj  
telemagazyn.pl



## DROBNE

Biuro Reklam i Ogłoszeń:  
Legnica, ul. Rynek 5/6, 514 800 870  
michal.jarema@polskapress.pl

### Praca

#### ZATRUDNIĘ

**OPIEKA**, Niemcy legalnie,  
725-248-935.

### Zdrowie

#### CHIRURGIA

**ESPERAL** - Lubin tel. 603 123 112,  
Lubin

### Usługi

#### BUDOWLANO-REMONTOWE

**HYDRAULIKA**, remonty.  
Tel.799-487-537. Legnica

### Matrymonialne

**BIURO "Elza"**, 71/784-31-82,  
693-698-270,  
www.elza.wroc.pl

## Rolnicze

#### MASZYNY ROLNICZE

**KUPIĘ** ciągniki, przyczepy, maszyny  
rolne. Tel. 535135507.

REKLAMA 0010623592

Stacja demontażu pojazdów  
**ZŁOMUJGRATA.PL**

**KASACJA  
POJAZDÓW**  
☎ 500 545 500

REKLAMA

0010692594

**LEGNICA**  
z nią zawsze  
po drodze

## Prezydent Miasta Legnicy

zgodnie z art. 35 ust. 1  
ustawy o gospodarce nieruchomościami

informuje,

**że zostały podane do publicznej wiadomości następujące  
WYKAZY NIERUCHOMOŚCI**

**przeznaczonych do zbycia i dzierżawy:**

1. ul. Chojnowska 99, ul. Nowy Świat 11B, ul. Piekarska 21,  
Al. Orła Białego 3, ul. Ściegiennego 39of, ul. Sejmowa 3  
– wolne lokale mieszkalne w trybie przetargu ustnego  
nieograniczonego.

Rozszerzone ogłoszenia zamieszczono na tablicy ogłoszeń  
w siedzibie Urzędu Miasta Legnicy Plac Słowiański 8, III p.,  
pok. 312-315 w godzinach pracy Urzędu.

REKLAMA 0010378308

**ZŁOMOWANIE  
POJAZDÓW**  
tel. 600 609 606

Wydajemy zaświadczenie o demontażu  
Odbieramy własnym transportem



Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

**ona**  
- STRONA KOBIEC -

Mocna strona kobiet



czytaj  
stronakobiet.pl



# 70. Plebiscyt Gazety Wrocławskiej na Sportowca i Trenera na Dolnym Śląsku

## DOLNY ŚLĄSK

Jakub Guder

redakcja@gazeta.wroc.pl

**Koniec roku to dla sportowców czas zbierania plonów. Tegoroczny plebiscyt Gazety Wrocławskiej będzie wyjątkowy, bo już siedemdziesiąty! Szykuje nam się zatem wyjątkowy jubileusz.**

Jak zapewne nasi czytelnicy już doskonale wiedzą, od kilku lat wybieramy osobno najpopularniejszych i najlepszych sportowców oraz trenerów na Dolnym Śląsku. Ta druga tradycja sięga roku 1953, kiedy to wygrał szybownik Jerzy Popiel. Tylko plebiscyt Przeglądu Sportowego może pochwalić się dłuższą historią, chociaż i u nas wśród laureatów jest wiele znakomych nazwisk: Szurkowski, Olech, Klempel, Tracz, Włoszczowska, Małachowski... Długo moglibyśmy wymienić.

Prezentujemy Państwu listę sportowców i trenerów nominowanych w 70. edycji naszej zabawy. Te nominacje to efekt dyskusji i pracy działu sportowego Gazety Wrocławskiej. Lista nie jest jeszcze zamknięta - jeśli macie swoje propozycje, to czekamy na nie! Piszcie na sport@gazeta.wroc.pl.

W tym roku - po przerwie - wracamy do głosowania czytelników. Rozpocznie się ono w najbliższy piątek (dokładną godzinę jeszcze podamy). Państwa głosy będą liczyły się tak, jak głosy jednego, dodatkowego członka kapituły. Tym sposobem wyłonimy 10 najlepszych sportowców oraz pięciu trenerów. Kapituła na tajnych obradach spotka się w naszej redakcji zaraz po Nowym Roku. W jej składzie nie zabraknie znanych postaci. Swoją obecność potwierdzili już m.in. nasza dwukrotna mistrzyni olimpijska Renata

Mauer-Różańska, a także dr Andrzej Ostrowski (Dolnośląska Szkoła Wyższa), przed laty korespondent Polskiego Radia z piłkarskich mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich.

Kapituła jak co roku wybierze także Odkrycie Roku i Drużynę Roku 2022 na Dolnym Śląsku, a także wskaże Imprezę Roku. Tu nominacji nie ma - pochodzą one od członków kapituły. Wszystkich laureatów poznamy 10.02 na Dolnośląskiej Gali Sportu.

W piątek raz jeszcze opublikujemy listę wszystkich nominowanych oraz instrukcję głosowania SMS. Potem w internecie i na łamach gazety będziemy prezentować krótkie sylwetki kandydatów. Regulamin i wyniki znajdziecie na [www.GazetaWroclawska.pl/sport/plebiscyt](http://www.GazetaWroclawska.pl/sport/plebiscyt). W mediach społecznościowych szukajcie nas pod hasztagiem #sportowiecrokuGWr.

## NAJLEPSZY SPORTOWIEC ROKU 2022 - NOMINACJE

1. Natalia Bajor, tenis stołowy, KU AZS UE Wrocław/KTS Enea Siarkopol Tarnobrzeg, srebro mistrzostw Polski w grze pojedynczej i mieszanej, drużynowe mistrzostwo i Puchar Polski z AZS-em UE Wrocław;
2. Zorica Despodovska, piłka ręczna, KPR Gminy Koberzyce, Puchar Polski, najskuteczniejsza zawodniczka KPR-u;
3. Aleksander Dziewa, koszykarka, WKS Śląsk Wrocław, mistrzostwo Polski, IV miejsce na ME;
4. Paweł Fajdek, lekkoatletyka, rzut młotem, AZS AWF Katowice/Żarów, mistrz świata w rzucie młotem;
5. Hubert Hurkacz, tenis, Wrocław, 4. runda French Open; wygrane: Stuttgart (debel), Halle;



**Paweł Fajdek pochodzi i mieszka w Żarowie. Nasz plebiscyt wygrał już za 2017 rok**

FOT. ARCHIWUM

6. Oliwia Jabłońska, pływani, Start Wrocław, wicemistrzyni parapywackich mistrzostw świata (400 m stylem dowolnym);
7. Maciej Janowski, żużel, Betard Sparta Wrocław, brązowy medalista Indywidualnych Mistrzostw Świata;
8. Natalia Kaczmarek, lekkoatletyka, 400m, AZS AWF Wrocław, dwa srebra ME w Monachium;
9. Karolina Kochaniak-Sala, piłka ręczna, Zagłębie Lubin, mistrzostwo Polski, MVP sezonu PGNiG Superligi;
10. Łukasz Kolenda, koszykarka, WKS Śląsk Wrocław, mistrzostwo Polski, IV miejsce na ME;
11. Lucyna Kornobys, lekkoatletyka, Start Wrocław, mistrz IWAS World Games w pchnięciu kulą i rzucie oszczepem;
12. Monika Maliczkievicz, piłka ręczna, Zagłębie Lubin, mistrzostwo Polski, bramkarka sezonu PGNiG Superligi Kobiet;

13. Mateusz Masternak, boks, , pretendent do tytułu mistrza świata federacji IBF;
14. Stephanie Mavunga, koszykarka, BC Polkowice, mistrzostwo i Puchar Polski, MVP sezonu zasadniczego Energa Basket Ligi Kobiet;
15. Adrian Meronk, golf, Wrocław, zwycięzca Australian Open;
16. Julia Piotrowska, strzelectwo, WKS Śląsk Wrocław, IV miejsce na MŚ, kwalifikacja na IO w Paryżu;
17. Leszek Rajski, szermierka, Wrocławianie, brąz ME we florecie drużynowo, II miejsce drużynowo na Pucharze Świata w Belgradzie;
18. Andrzej Rządowski, szermierka, Wrocławianie, brąz ME we florecie drużynowo, II miejsce drużynowo na Pucharze Świata w Belgradzie;
19. Aleksander Śliwka, siatkówka, ZASKA Kędzierzyn-Koźle/Jawor, wicemistrzostwo

- świata, triumf w Lidze Mistrzów, wicemistrzostwo Polski;
  20. Alicja Tchórz, pływani, Juvenia Wrocław, dwa medale The World Games;
  21. Katarzyna Węgrzyn, tenis stołowy, KU AZS UE Wrocław, drużynowe mistrzostwo Polski, indywidualne mistrzostwo Polski;
  22. Erica Wheeler, koszykarka, BC Polkowice, mistrzostwo i Puchar Polski, MVP finałów Energa Basket Ligi Kobiet;
  23. Robert Wilkowiecki, triathlon, , wicemistrz Europy
- tym roku, po przerwie, wracamy do głosowania czytelników. Rozpocznie się ono w najbliższy piątek - dokładną godzinę jeszcze podamy**

IronMan, uczestnik MŚ na Hawajach;

24. Piotr Zieliński, piłka nożna, Napoli/Ząbkowice Śląskie, jeden z liderów naszej reprezentacji;

25. Kaja Ziomek, łyżwiarstwo szybkie, MKS Cuprum Lubin, 3. miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata (500 m);

## NAJLEPSZY TRENER ROKU 2022 - NOMINACJE

1. Krzysztof Głowacki, szermierka, Wrocławianie, świetne występy L. Rajskiego i A. Rządowskiego;
2. Bożena Karkut, piłka ręczna, Zagłębie Lubin, mistrzostwo Polski;
3. Andrzej Kijowski, strzelectwo, WKS Śląsk Wrocław, IV miejsce J. Piotrowskiej na MŚ;
4. Karol Kowalewski, koszykarka, BC Polkowice, mistrzostwo Polski;
5. Adam Kraska, ciężary, LKS Polwica Wierzbno, dwa medale młodzieżowych ME;
6. Wojciech Łobodziński, piłka nożna, Miedź Legnica, awans do ekstraklasy;
7. Edyta Majdzińska, piłka ręczna, KPR Gminy Koberzyce, Puchar Polski;
8. Beata Pożarowszczyk-Kuczka, pływani, , wicemistrzostwo świata Oliwii Jabłońskiej;
9. Marek Rożej, lekkoatletyka, AZS AWF Wrocław, dwa medale ME Natalii Kaczmarek;
10. Zdzisław Tolksdorf, tenis stołowy, KU AZS UE Wrocław, mistrzostwo Polski drużynowe i indywidualne;
11. Andrzej Urlep, koszykarka, WKS Śląsk Wrocław, mistrzostwo Polski;
12. Grzegorz Widanka, pływani, Juvenia Wrocław, medale MP Juvenii Wrocław. medale The World Games.

# Sensacyjne Maroko zagra w półfinale MŚ w Katarze

Piotr Olkowicz  
redakcja@polskapress.pl

**Przed czekającą Lwy Atlasu półfinałową konfrontacją z Francją urodzony w tym kraju trener Walid Regragui zapowiada, że to nie musi być koniec wspaniałej drogi jego podopiecznych w katarskim mundialu!**

Przemawiając bezpośrednio po zwycięstwie nad Portugalią, Regragui powiedział: - Dla przyszłych pokoleń ważne jest to, że pokazaliśmy, że afrykańska drużyna może dostać się do półfinału mistrzostw świata. Trzy czy cztery mecze temu zapytano mnie, czy możemy wygrać Puchar Świata. A ja na to: - Dlaczego nie? Możemy marzyć. Jeśli nie marzysz, nigdzie nie dojdiesz. To nic nie kosztuje.

Jest to absolutnie przełomowy moment w historii Mistrzostw Świata, w którym przedstawiciel Czarnego Łądu w końcu awansował tam, gdzie zwykle występowały tylko drużyny europejskie i południowoamerykańskie. Od początku rozgrywania mundialu tylko dwie drużyny z krajów spoza tych kontynentów zdołały dojść do półfinałów mistrzostw - USA na inaugurację w roku 1930 i Korea Południowa podczas MŚ u siebie, 20 lat temu.

Jeśli natomiast chodzi o Afrykę, dotychczas najwyższą na mundialu docierały: Kamerun (1990), Senegal (2002) i Ghana (2010), które kończyły w 1/4.

Marokańczycy potwierdzili, że bardzo trudno jest strzelić im bramkę. Podczas turnieju w Katarze stracili tylko jedną i to po samobójczym trafieniu Nayefa Aguerda w wygranym 2:1 meczu z Kanadą. W spotkaniach grupowych nie potrafili tego dokonać Chorwaci (0:0) oraz Belgowie (2:0), a w 1/8 finału bezradni byli Hiszpanie (0:0, karne 3-0).

Jedynego gola w sobotnim ćwierćfinale w 42. minucie strzelił głową napastnik Sevilli Youssef En-Nesyri. Od tego momentu grający do tej pory niemrawo Portugalczycy ruszyli do ataku. Jeszcze przed przerwą w poprzeczkę trafił Bruno Fernandes. Dopiero w 51. minucie na boisko wprowadzony został Ronaldo, dla którego był to 22. mecz na mundialu, i 196. w kadrze narodowej (wyrównał światowy rekord pod względem występów w reprezentacji należący do Badera al-Mutawy z Kuwejtu).

## Fernando Santos bez żalu, Harry Kane - z pudłem i rekordem na pocieszenie

Selekcjoner Portugalczyców Fernando Santos przyznał, że nie zmieniłby swojej decyzji dotyczącej braku Ronaldo w wyjściowym składzie:

- Nie żałuję. Nic by to nie zmieniło, jeśli chodzi o drużynę, nie mogę myśleć sercem - powiedział Santos na konferencji prasowej.

Portugalscy kibice przeżyli w ostatnich dniach dużą huśtawkę nastrojów związanych z występami w Katarze: od hurraoptyzmu po wygraną 6:1 ze Szwajcarią, po głębokie rozczarowanie po porażce z przeciętnym Marokiem 0:1. Komentatorzy telewizji Sport TV uważają, że sobotnia porażka była wypadkową wielu niekorzystnych dla Portugalczyców zdarzeń: niewłaściwego ustawienia drużyny oraz zbyt nieśmiałości i bojaźliwej gry.

Drugi sobotni ćwierćfinale był wspaniałym widowiskiem, pełnym dramaturgii, być może najlepszym meczem z dotychczas rozegranych w Katarze. W 17. minucie znakomitym strzałem z dystansu popisał się Aurelien Tchouameni, dając prowadzenie trójkolorowym. W następnych minutach w głównej roli wystąpił Kane - najpierw przedarł się

z piłką w pole karne, ale odbił ją bramkarz Hugo Lloris, rozgrywający 143. mecz w reprezentacji Francji (pobił rekord Liliana Thurama).

W 2. połowie tempo meczu jeszcze wzrosło. Z impetem zaatakowali Anglicy, a Lloris miał wiele okazji do wykazania się kunsztem. W 52. minucie Tchouameni sfaulował Bukayo Saka i sędzia wskazał na punkt oddalony od bramki o 11 metrów. Kane nie pomylił się, zdobywając swoją 53. bramkę w reprezentacji i wyrównał rekord Wayne'a Rooneya.

Następne minuty to wymiana ciosów i szanse bramkowe dla obu drużyn. W 78. minucie Olivier Giroud, który chwilę wcześniej zmarnował świetną okazję, strzelił głową zwycięskiego gola, 53. gola w narodowych barwach.

Sześć minut później po raz drugi do rzutu karnego podszedł Kane. Tym razem król strzelców poprzedniego mundialu w Rosji nie wytrzymał presji - posłał piłkę nad poprzeczką. Z Anglików jakby zeszło powietrze, ale w ostatnich minutach mieli jeszcze jedną szansę. Z rzutu wolnego przymierzył Marcus Rashford, ale kopnął tuż nad poprzeczką.

## Dom inik Livaković bohaterem jest!

Chorwacja i Argentyna - obie po rzutach karnych awansowały już w piątek do półfinału imprezy w Katarze. Piłkarze z Bałkanów wyeliminowali Brazylię, natomiast Albiceleste - Holandię.

Chorwaci drugi raz z rzędu musieli przystąpić do konkursu jedenastek. W 1/8 finału po 120 minutach bezbramkowo remisowali z Japonią. Bramkarz Dominik Livakovic obronił wtedy trzy rzuty karne i dał drużynie awans do ćwierćfinału.

Sytuacja wyglądała podobnie w starciu z Brazylią. Skupieni na defensywie Chorwaci przez 90 minut nie oddali nawet jednego celnego strzału. Za to Livakovic miał mnóstwo roboty.

Brazylijczycy wyszli na prowadzenie pod koniec pierwszej części dogrywki. Neymar wymienił podania z klepki najpierw z Rodrygo, potem z Paqueta i znalazł się w sytuacji sam na sam z bramkarzem. Miał go i umieścił piłkę w bramce. To był jego 77. gol w reprezentacyjnej karierze. Tym samym dogonił najsukuteczniejszego w historii swojego kraju legendarnego Pele.

Wydawało się, że Brazylija wszystko ma pod kontrolą i Chorwacja nie zdoła wyrównać. W 117. minucie jeden z nielicznych ataków przyniósł jednak efekt, a w głównych rolach wystąpili zmiennicy. Przed brazylijskie pole karne zagrał Mislav Orsic, na-

## ĆWIERĆFINAŁY:

**Chorwacja - Brazylia 1:1 (karne 4:2).**

**Bramki:** Neymar 105 - Petkovic 116.

**Holandia - Argentyna 2:2 (karne 3:4)**

**Bramki:** Molina 35, Messi 73 - Weghorst 83, 101.

**Maroko - Portugalia 1:0**

**Bramka:** En-Nesyri 42.

**Anglia - Francja 1:2**

**Bramki:** Kane 54 - Tchouameni 17, Giroud 78.

## PÓŁFINAŁY:

**Wtorek, 13.12, godz. 20.00:**

Argentyna - Chorwacja

**Środa, 14.12, godz. 20.00**

Francja - Maroko

## MECZ O 3. MIEJSCE I FINAŁ:

**Sobota, 17.12, godz. 16.00**

**Niedziela, 18.12, godz. 16.00**

**Piłkarstwo** Zwycięstwo Maroka nad Portugalią i pierwszy w historii awans drużyny afrykańskiej do czołowej czwórki mundialu to najważniejsze wydarzenie w ćwiećfinalach MŚ



czy Cristiano Ronaldo przejdą do historii piłkarskich mistrzostw świata...

tomiast autorem pierwszego i jedyne go celnego strzału w meczu był Bruno Petkovic.

Rzuty karne zaczynali Chorwaci, a pewnie na gola swoją jedenastkę zamienił Nikola Vlasic. W Brazylii pierwszy strzelał Rodrygo, jego uderzenie zatrzymał jednak Livakovic. Później piłkarze obu ekip nie mylili się. Trafili m.in. Luka Modric i Casemiro. W czwartej kolejce Brazylijczyków porażą Marquinhos trafiając w słupek.

- Taka właśnie jest Chorwacja: duma, odwaga, pewność siebie i patriotyzm. Chorwacja jest pod tym względem najlepsza. Kiedy ma to największe znaczenie, Chorwacja zawsze odnosi sukces. Nikt nie powinien nas lekceważyć. To nie koniec, gramy dalej. Możemy osiągnąć wielkie rzeczy - oświadczył selekcjoner Zlatko Dalic.

Canarinhos czwarty raz w pięciu ostatnich MŚ odpadli w ćwierćfinale. Pięciokrotni mistrzowie świata czekają na zdobycie tytułu od 20 lat. W 2002 roku w finale mundialu pokonali Niemców 2:0 po golach Ronaldo. Trener Tite zaraz po porażce ogłosił, że nie będzie już prowadził kadry.

## Cała Argentyna musiała wycierpieć dogrywkę i rzuty karne

Ameryka Południowa będzie miała jednak swojego przedstawiciela w półfinale. Po ośmiu latach do tej fazy mundialu dotarli Argentyńczycy. Kiedy wydawało się, że drużyna trenera Lionel Scalonięgo prowadzący 2:0 ma wszystko pod kontrolą, w 83. minucie Steven Berghuis wrzucił piłkę w pole

karne, gdzie czekał wprowadzony chwilę wcześniej Wout Weghorst, który głową strzelił na 1:2. Sędzia doliczył aż 10 minut. Do historii MŚ przejdzie wykonany chytrze przez Oranje pod koniec doliczonego czasu rzut wolny. Teun Koopmeiners podał obok muru do Weghorsta, który drugi raz pokonał bramkarza Emiliano Martinezę.

W dogrywce nie padły bramki, ale rzuty karne lepiej egzekwowali Argentyńczycy, którzy wygrali 4-3. Po stronie holenderskiej jedenastki zamowali Virgil van Dijk i Berghuis.

Argentyńskie Radio La Red oceniło lapidarnie: - Mielśmy wygraną w garści, ale musieliśmy wycierpieć dogrywkę. Rozgłoszła przestrzegła również przed lekceważeniem Chorwacji, z którą w półfinale zmierzy się zespół Albiceleste - Byliśmy w poprzednim mundialu rozgrywanym w Rosji faworytami pojedynku z Chorwacją. Ostatecznie zespół z tego kraju pokonał nas 3:0. Warto to pamiętać.

Louis van Gaal, były już trener reprezentacji Holandii - Cały rok trenowaliśmy rzuty karne i mimo wszystko odpadliśmy po nich, wielka szkoda. Ale jeśli zwalisz dwukrotnie, tracisz szansę na wygraną. Takiej straty nie da się odrobić. Nie będę dalej trenerem reprezentacji, to był mój ostatni mecz (już w kwietniu zapowiedziano, że po mundialu Van Gaala zastąpi Ronald Koeman). Jestem dumny z tego, co udało się zbudować. Wprowadziłem wielu młodych graczy, aby się uczyli. Stworzyliśmy zgraną grupę i kiedy patrzę wstecz, widzę coś bardzo pozytywnego.

### Krzyżówka panoramiczna

spadający strumień wody	bierwiono piorący ssak	laska alpinisty mag z bajki	kochanka Aleksandra Wielkiego	przysmak plaków opłaca czynsz	gore na złodzieju pryska z ogniska																	
			likier kminkowy																			
wóz na amunicję																						
chroni przed chorobą		7	19																			
taniec ukraiński																						
tlenowy na plecach pletwonurka																						
agresja, najazd	rozruchy uliczne	pieśń z opery „Flis”	popularna gra w karty																			
okucie na futrynie odmiana galopu																						
zadanie do wykonania																						
Panda w garażu	tłuszcz z wieloryba	ostry brzeg stołu																				
układ kart w pokerze																						
blizna po ranie norma, reguła																						
podżegaczka, prowokatorka																						

**Uśmiechnij się!**

Mąż z żoną w kuchni słyszą zza ściany złóżczenia wykrzykiwane przez sąsiada:  
– Ale nieudacznicy, ale skończone fajzy!  
Co za wstyd!  
Nagle mąż dostaje ośnienia.  
– Rany boskie! Zapomniałem!  
Przecież dzisiaj ...



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

### Krzyżówka A-Z

Każdy odgadnięty wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsca wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) Indianie z powieści Karola Maya (6).
- B) potocznie wymięta i brudna pościel (4).
- C) powszechne uznanie; sława, cześć (6).
- D) aktywny członek organizacji, partyjny aktywista (8).
- E) arabskie księstwo (6).
- F) ród, rodzina (7).
- G) blaszak dla Fiata (5).
- H) padlinożerca z sawanny podobny do psa (5).
- I) biuro podróży jak grecka wyspa (5).
- J) ... Butrym zwany Beznoгим (5).
- K) legendarny ojciec Wandy (4).
- L) trwa 45 minut (6).
- Ł) życzliwość, sympatia (9).


- M) słynny akt pędzla Francisco Goi (4,4).
- N) makaron do rosolu (5).
- O) narzędzie korowacza (5).
- P) komik - prześmiewca (9).
- R) zadanie szaradziarskie (6).
- S) dwie godziny przed białym ekranem (5).
- T) gra role dramatyczne (6).
- U) aptekarska jednostka masy (5).
- W) do książki pamiątkowej (4).
- Z) np. Sukiennice (7).
- Ż) zboże chlebowe (4).

### Krzyżówka z hasłem


Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – sentencję łacińską.

- Poziomo:**
- wydziela żółć,
  - gra zręcznościowa,
  - od źródła do ujścia,
  - zatoszczenie się o kogoś,
  - opiekuje się żrebakiem,
  - nieudany wypiek,
  - liczy koń,
  - cienka gałązka,
  - gabinet do opalania się,
  - np. Biała Dama z Kórnika,
  - Stevie, piosenkarz soulowy,
  - Morska lub Górska.
- Pionowo:**
- hawajska to ukulele,
  - rzecz bez znaczenia,
  - poroże jelenia,
  - sąsiad Greka,
  - opinia, osąd,
  - zdobi kobiecą szyję,
  - wykonuje analizy,
  - bakteria chorobotwórcza,
  - część kamasza,
  - brandy lub whisky,
  - zawijane kotlety,
  - pani sprzed wieków.


Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – myśl Alberta Camusa.

### Logogryf


- Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.
- pół-kobieta, pół-ryba,
  - z piekła rodem,
  - człowiek przesadnie dokładny, formalista,
  - żydowska stela nagrobna,
  - ploną 1 listopada.

### Jolka


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „W”.

**W przypadkowej kolejności:**

- ozdoba choinkowa
- aplauz dla artysty
- ciągle roni łzy
- choroba tropikalna. malaria
- zgiełk, harmider
- roślina ozdobna, różanecznik
- kwitnie tylko raz
- przemoc, bezprawie
- płoną na grobach
- cierń na lodydze róży
- silne przeżycie, szok

### Szyfr


Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

**Poziomo:**

- dodatnia cecha charakteru, walor,
- ostry zakręt górskiej drogi.

**Pionowo:**

- np. saletra amonowa,
- dawna pieszczoła.

### Szyfrogram

- Rozwiązaniem jest sentencja łacińska.
- austriackie – ponoć głupie: 23 – 5 – 26 – 16 – 21 – 7 – 19,
  - obszar położony powyżej 300 m nad poziomem morza: 9 – 27 – 15 – 10 – 2 – 14,
  - silne przeżycie, afekt: 8 – 11 – 25 – 1 – 20 – 22,
  - deszczułka do krycia dachów: 13 – 3 – 6 – 4,
  - jednostka monetarna RPA: 24 – 12 – 18 – 17.


### Rozwiązania

rozdział: szyfrogram; Cnota nie wymaga żadnej nagrody.  
zane królestwo”; logogryf: Renata Dancewicz; krzyżówka A-Z: Bieda jest córka zbytku; jolka: strzelec; szyfr: „Zaka-  
rówka panoramiczna: Ten świat jest absurdem; krzyżówka z  
krzyżówka panoramiczna: ... gra nasza reprezentacji; wi-