Ei Znamy się z Łodzi

27.11.2026

expressilustrowany.pl

Szukaj nas też na Facebooku, Instagramie i TikToku
Nr ISSN 0137-9097
Nr indeksu 350-109

PIĄTEK, 27 LISTOPADA 2026
Nr 276 (29 496)
cena 5,90 zł
(w tym 8% VAT)

EXPRESS ilustrowany



Kilka tysięcy osób w wieku 18-35 lat przyjedzie w dniach 28 grudnia - 1 stycznia do Łodzi, by wziąć udział w sylwestrowym Europejskim Spotkaniu Młodych Taizé. Sara Månsson i Abigail George pomagają szukać dla nich noclegów u łódzkich rodzin

● Str. 3

TAIZÉ W ŁODZI: KTO PRZYJMIE GOŚCI?

FOT. MATYLDA WITKOWSKA

magazyn

Wspomnienia

Czy ktoś jeszcze pamięta Violettę Villas?

● Str. 24-25



FOT. MARIUSZ OLIWA SOTO

Andrzejkowe wróżby

Racjonalny jak Polak. Albo jak Polka...

● Str. 20-21

9 770137 909057 48

● Krzyżówka ● Codzienny horoskop ● Plotki, celebryci ● Miejskie sprawy ● Regionalne problemy

DYŻUR Dziś redaktor Matylda Witkowska czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 797 607 939.



REKLAMA 0011618019

1 GRUDNIA – ŚWIATOWY DZIEŃ AIDS



Zrób test na HIV, HCV i kiłę

- anonimowo
- bezpłatnie
- bez skierowania

Krajowe Centrum ds. AIDS
Agenda Ministra Zdrowia

Adresy punktów testowania na: aids.gov.pl/pkd

eprasa.pl 0c59fc4fe2

TU ŁÓDŹ!

WAŻNE TELEFONY

Policja - 997
Straż pożarna - 998
Pogotowie - 999
Pogotowie gazowe - 992
Pogotowie energetyczne - 991
Straż miejska - 42 250 22 01
Animal Patrol - 42 632 21 07
Europejski numer alarmowy - 112

EXPRESS ILUSTROWANY

Redaktor naczelny
Marek Krzciuk
Z-ca redaktora naczelnego
Tomasz Jabłoński
Wydawcy
Wojciech Dłubakowski,
Mirosław Malinowski,
Sławomir Sowa,
Patrycja Zemła

www.expressilustrowany.pl

Polska Press
Makroregion Śląsk, Łódź
Redakcja ul. ks. I. Skorupki 17/19,
90-532 Łódź
tel. 42 66 59 300
express@express.lodz.pl
Prezes Makroregionu
Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor reklamy
Anna Gałuszka
Biuro reklamy oddziału
tel. 502499257
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa,
ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

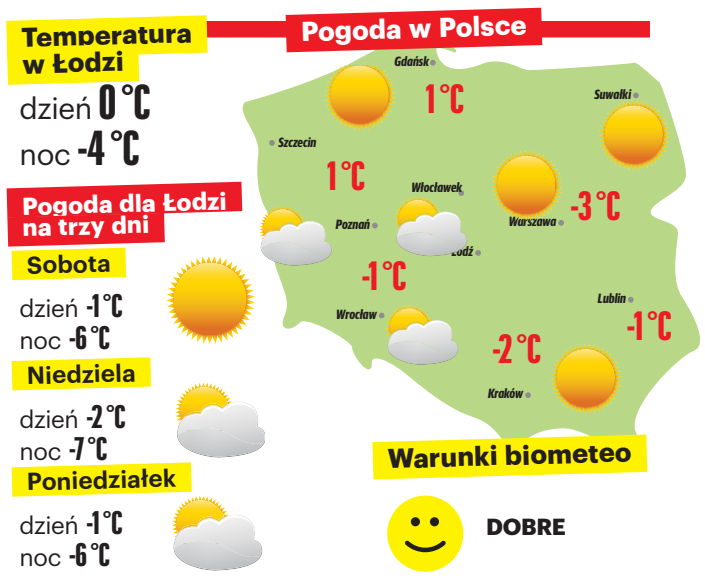
Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.expressilustrowany.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

EXPRESSOWO

Czas wolny. Andrzejkowe wycieczki, spacery śladem łódzkich Andrzejów

● Łódzka Ziemia Obiecana i Bajarz Łódzki zabiorą w sobotę na spacer po Księżym Młynie. Uczestnicy odkryją tajemnice osiedla, przeniosą się w czasy przemysłowej Łodzi. Zbiórka o godz. 12 na pl. Zwycięstwa przed Muzeum Kinematografii.
● Andrzejkowy spacer organizują w niedzielę Piechotą przez Łódź i Bajarz Łódzki. Uczestnicy wyruszą tropem łódzkich Andrzejów - pisarzy, filmowców, artystów i postaci historycznych. Nie zabraknie łódzkich wróżb, szczypty humoru i tajemnic. Zbiórka o godz. 12 na Starym Rynku.
● W niedzielę Zielona Łódź zaprasza na ostatni w tym sezonie spacer przez Źródliska. Uczestnicy poznają historię tego szczególnego pomnika przyrody i wyjątkowej kolekcji dendrologicznej. Zbiórka o godz. 12 przy Muzeum Kinematografii na pl. Zwycięstwa.
● Klub Turystów Pieszych „Stonoga" organizuje w niedzielę spacer obrzeżami Łodzi - z Janowa przez Andrespol, z powrotem na Janów i do skrzyżowania ul. Augustów i Przybyszewskiego. Zbiórka o godz. 10 na krańcówce autobusowej przy al. Hetmańskiej na Janowie.
● Klub Turystów Pieszych „Salamandra" w niedzielę organizuje wycieczkę krajoznawczą: Brzeziny, Szymaniszki, Rozworzyn, Mroga Górna, Rogów. Zbiórka o godz. 7 na przystanku linii 53B na dworcu Fabrycznym. **MR**



AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany"

tel. 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

REKLAMA 0011496686

KMM OKNO
FABRYKA OKIEN
Łódź, ul. Inflancka 52, www.kmmokno.pl
tel. 42 659 99 77, 604 976 009
OKNA z PCV oraz ALU
żaluzje • rolety • plisy
EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE
KBE Roto GLASSOLUTIONS

Czas na łyżwy! Gdzie i za ile można się poślizgać w Łodzi, Zgierzu i Pabianicach?

● Pierwszy, choć co prawda lekki, przymrozek już za nami, więc czas na wyjęcie z piwnicy łyżew i wycieczkę na lodowisko. W tym roku nowością jest lodowisko w Pabianicach. Mieszkańcy długo na to czekali. To pierwsze w historii miasta zadaszone, sztuczne lodowisko o powierzchni 20×40 m. Działa na terenie ośrodka Lewityn MOSiR Pabianice przy ul. Bugaj 110. Oficjalne otwarcie odbyło się w niedzielę, 22 listopada, a obiekt ma funkcjonować codziennie aż do 28 lutego.

Ceny biletów zależą od dnia. Najtaniej jest w poniedziałek - godzinny kosztuje 18 zł, ulgowy 13 zł. Od wtorku do czwartku bilety kosztują odpowiednio 22 i 15 zł, a w piątki, weekendy i święta 25 i 17 zł. Wypożyczenie łyżew kosztuje 12 zł. Pierwsze wejście na lód o godz. 10, ostatnie o godz. 20.

Ciekawą propozycję dla miłośników zimowego sportu ma Port Łódź (ul. Pabianicka 245). Szczególnie korzystna jest oferta cenowa ślizgawki - jeden bilet (w cenie 14 zł - ulgowy i 18 zł - normalny) pozwala jeździć bez limitu czasu w godzinach otwarcia (od poniedziałku do piątku w godz. 14-21, w soboty i niedziele w godz. 10-21). Lodowisko działa pod dachem parkingu podziemnego. Oferuje także wypożyczenie łyżew - 10 zł za parę.


FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

W Bombonierce bilet normalny kosztuje 24 zł, ulgowy 15 zł, wypożyczenie pary łyżew 12 zł.


FOT. ALEKSANDRA SIEDMIOGRODZKA

W Manufakturze od piątku do niedzieli wstęp z wypożyczeniem łyżew kosztuje 30 zł, wstęp z własnymi łyżwami – 25 zł.

A ILE KOSZTUJE WEJŚCIE NA INNE ŁÓDZKIE ŚLIZGAWKI?

● Bombonierka (ul. Stefanowskiego 28) - bilet normalny - 24 zł za 50 min., bilet ulgowy - 15 zł, wypożyczenie pary łyżew - 12 zł za 50 min. W poniedziałki Bombonierka jest nieczynna, od wtorku do piątku - pierwsze wejście na lód o godz. 14.10, ostatnie o 20 (w piątek o 19.45). W soboty i niedziele pierwsze wejście o godz. 12.05, ostatnie o 18.20. Uwaga: odwołane są wszystkie treningi i ślizgawki od 30 listopada od godz. 21 do 6 grudnia do godz. 9.30.

● Lodowisko na Retkini (ul. ks. Popiełuszki 13B) - bilet normalny - 24 zł za 50 min., bilet ulgowy - 15 zł, wypożyczenie pary łyżew - 12 zł za 50 min. Od poniedziałku do piątku - pierwsze wejście na lód o godz. 11.50, w soboty pierwsze wejście o godz. 13.40, a w niedziele o godz. 10.40. Ostanie ślizgawki są o godz. 19.30 (poniedziałek), 20 (wtorek-piątek) i 18.20 (sobota-niedziela).

● Lodowisko w Manufakturze. Od poniedziałku do czwartku wstęp (1 godzina) z wypożyczeniem łyżew kosztuje 25 zł, z własnymi łyżwami: 20 zł. Od piątku do niedzieli wstęp z wypożyczeniem łyżew kosztuje 30 zł, z własnymi łyżwami 25 zł. W okresie świątecznym bilety są o 5 zł droższe. Pierwsze wejście na lód o godz. 10, ostatnie o godz. 21.20. W niedziele i święta lodowisko działa krócej - ostatnie wejście o godz. 20.

● Lodowisko w Zgierzu, ul. Wschodnia 2 - bilet normalny - 28 zł za 50 min., bilet ulgowy - 14 zł, harmonogram wejść jest na bieżąco aktualizowany na stronie zgierskiego MOSiR-u.

EMILIA KUTLU

eprasa.pl 0c59fc4fe2

PILNIE POTRZEBA NOCLEGÓW DLA UCZESTNIKÓW EUROPEJSKIEGO SPOTKANIA MŁODYCH W ŁODZI

Kto przyjmie pod swój dach młodych pielgrzymów z całej Europy?

Taizé – Łódź 2026-27


FOT. ARCHIWUM

Międzynarodowe Spotkania Młodych przyciągają tysiące młodych ludzi. Tak było w 2009 roku w Poznaniu.

Kilka tysięcy młodych ludzi przyjedzie do Łodzi na sylwestrowe spotkanie Taizé. Organizatorzy apelują o przyjęcie ich do domów. Wystarczą dwa metry kwadratowe - przekonują. Wciąż otwarte są zapisy dla uczestników.

MATYLDA WITKOWSKA

Kilka tysięcy osób w wieku 18-35 lat przyjedzie w dniach 28 grudnia - 1 stycznia do Łodzi, by wziąć udział w sylwestrowym Europejskim Spotkaniu Młodych Taizé – Łódź 2026-27.

W programie są spotkania w parafiach, południowe modlitwy w kościołach w centrum Łodzi oraz wspólne aktywności w Atlas Arenie. Będą warsztaty do wyboru, m.in. z prezydent Łodzi Hanną Zdanowską propagatorem nauki prof. Andrzejem Draganem, kard. Grzegorzem Rysiem i współinicjatorką kampanii „Rodzić po ludzku" Ewą Smuk-Stratenwerth, a w sylwestrową noc modlitwy o pokój w parafiach.

Sylwestrowe spotkania z ekumeniczną wspólnotą z Taizé organizowane są co roku, zwykle przyjeżdża na nie od kilku do kilkunastu tysięcy osób. Do tej pory na przyjazd do Łodzi zarejestrowało się ponad 3 tys. osób z całej Europy, najwięcej zgłoszeń jest z Niemiec i Francji. Ale to jeszcze nie koniec zapisów.

- Nie wiemy, ile dokładnie osób przyjedzie, bo rejestracja trwa do 1 grudnia - mówi Abigail George z zespołu medialnego spotkania.

Plan jest taki, by uczestnicy mieszkali u rodzin i w ten sposób lepiej poznali Polskę. Dlatego wspólny nocleg w szkołach i halach sportowych traktowany jest jako wyjście awaryjne. Jednak chętnych do przyjmowania pielgrzymów nie ma zbyt wielu.

W łódzkich parafiach od kilku tygodni pojawiają się przedstawiciele Taizé i zachęcają wiernych z Łodzi do otwierania swoich domów. Jednak odzew nie jest tak duży, jak potrzeba. Przykładowo w parafii św. Anny do zeszłego tygodnia udało się znaleźć zaledwie 7 rodzin i 28 miejsc noclegowych, w parafii Przemienienia Pańskiego było 11 rodzin dla 24 pielgrzymów.

Szukane są mieszkania, z których w około pół godziny można dotrzeć komunikacją miejską od Atlas Areny. Młodzi będą gościć u łodzian od poniedziałku (28 grudnia) wieczorem do piątku (1 stycznia) do południa. Abigail George przekonuje, że porozumieć można się nawet bez znajomości języka, a gościom nie trzeba oferować wiele.

- Mówimy, że wystarczą dwa metry kwadratowe. Uczestnicy są pielgrzymami, są przygotowani na nocleg na podłodze, będą mieć ze sobą karimaty i śpiwory - tłumaczy Abigail.

Gospodarze proszeni są za to o przygotowanie pielgrzymom śniadań i - w miarę możliwości także rannego posiłku w Nowy Rok. Pozostałe posiłki goście będą jeść w mieście, praktycznie będą wracać tylko na noc. Zgłoszenia przyjmowane są w poszczególnych parafiach oraz przez stronę internetową taizelodz.pl. Do wtorku (1 grudnia) przyjmowane są też zgłoszenia uczestników spotkania. Rejestracja jest wymagana, by wziąć udział w warsztatach i modlitwach w Atlas Arenie. Udział dla uczestników z Polski kosztuje 350 zł.

REKLAMA
0011600088



eprasa.pl 0c59fc4fe2

WIDZEW WSCHÓD

Za trzy lata odpady trafią do zakładu przy EC4

Veolia wybrała wykonawcę Zakładu Odzysku Energii na Widzewie Wschodzie . Zgodnie z planami Veolii , instalacja przetwarzająca odpady komunalne ma powstać w ciągu trzech lat.
Firma zapewnia, że zanieczyszczeń i brzydkich zapachów nie będzie.

MATYLDA WITKOWSKA

Veolia wybrała generalnego wykonawcę Zakładu Odzysku Energii (ZOE) koło EC4 na Widzewie Wschodzie. Kompleks przetwarzający odpady komunalne w ciepło i prąd zbuduje konsorcjum dwóch spółek - Budimex SA i Keppel Seghers Belgium N.V. Instalacja ma powstać przy ul. Jadzi Andrzejewskiej.

Z wykonawcą musi jeszcze zostać podpisana umowa, a rozpoczęcie prac ma nastąpić w ciągu tygodnia od jej podpisania. Wykonanie obiektu wraz ze wstępnym rozruchem instalacji ma zająć nie więcej niż trzy lata.

- Inwestycja jest elementem strategii transformacji łódzkiego systemu ciepłowniczego, której celem jest w pierwszym etapie - do 2030 r. - odejście od wykorzystania węgla w procesie produkcji ciepła i energii elektrycznej - informuje Robert Warchoł z biura prasowego Veolii Energii Łódź.

Mieszkańcy Łodzi o nowym zakładzie nie mówią inaczej niż spalarnia śmieci. Formalnie zakład ma wykorzystywać jedną z frakcji odpadów komunalnych (tzw. pre-REF) i przekształcać je termicznie, wytwarzając energię elektryczną i ciepło systemowe. Instalacja ma przetwarzać do 200 tys. ton pre-RDF rocznie. Stąd obawy o wzmożony ruch aut dostawczych na ulicach w pobliżu EC4 na Widzewie. Inne obawy, co nie dziwne, dotyczą zanieczyszczeń.

Veolia zapewnia, że ZOE będzie miał restrykcyjny system oczyszczania spalin, a poziom zanieczyszczeń w powietrzu będzie można sprawdzać na bieżąco w internecie. Frakcja pre-REF pozbawiona jest wydzielających nieprzyjemne zapachy odpadów organicznych, a dowożące ją ciężarówki mają być hermetycznie zamknięte.

Budowa zakładu od początku budziła wątpliwości, kilka lat temu protestowali mieszkańcy Widzewa Wschodu i łódzcy społecznicy, jednak ostatnio temat nie wywołuje już takich emocji.

Veolia to międzynarodowy koncern działający w sektorach wodno-ściekowym, energetycznym i gospodarki odpadami.



FOT. WOJCIECH DŁUBAKOWSKI

Instalacja ZOE zostanie zbudowana przy widzewskiej elektrociepłowni.

Rozpoczyna się Adwent i powraca Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom



FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom to od wielu lat jeden z symboli Adwentu.

W niedzielę rozpocznie się Adwent, czyli czas duchowego przygotowania do świąt Bożego Narodzenia, a z nim opłatki, świece Caritas i roraty.

Niedziela, 28 listopada, jest pierwszą niedzielą Adwentu. W Kościele katolickim to czas radosnego oczekiwania na przyjście Chrystusa, dlatego od kilkunastu lat nie ma już np. zakazu urządzania hucznych zabaw. W dni powszednie organizowane są poranne nabożeństwa tzw. roraty, czyli poranne nabożeństwa z lampionami, na które przychodzą często dzieci pierwszokomunijne. Są też rekolekcje adwentowe, choć mniej popularne niż rekolekcje wielkopostne.

Parafie rozprowadzają poświęcone opłatki w kościołach, choć w niektórych parafiach nadal roznoszą je kościelni. Zakup traktowany jest jako wsparcie na rzecz dzieł parafialnych.

Symbolem Adwentu są też świece Wigilijnego Dzieła Pomocy Dzieciom, które od ponad ćwierćwiecza wspólnie rozprowadzają Prawosławny Metropolitalny Ośrodek Miłosierdzia Eleos oraz Diakonia Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego i Reformowanego w RP. W dziele bierze też udział Łódzka Caritas, która przygotowała 65 tys. świec.

Dochód przeznaczony będzie na dożywianie dzieci w szkołach i świetlicach, pomoce edukacyjne i letni wypoczynek. Część darowizn wesprze dzieci z Kuby, ofiary huraganu Melissa. Otrzymają pomoc psychospołeczną, dożywianie i wyposażenie do 40 dziecięcych świetlic.

Pierwsza niedziela Adwentu to także początek nowego roku liturgicznego w Kościele katolickim. W Polsce hasłem duszpasterskim na najbliższe 12 miesięcy będzie „Parafia wspólnotą misyjną". Działania kościoła mają wspierać wiernych w angażowaniu się w lokalne wspólnoty parafialne.

MATYLDA WITKOWSKA

REKLAMA 0011608938

WKŁADKA MASUJĄCA DO STÓP

55 LAT TRADYCJI



ZADBAJ O KOMFORT KAŻDEGO KROKU!

- masują stopy na całej powierzchni krok po kroku
- wyprofilowana powierzchnia z wypustkami różnej szerokości i wysokości sprawia, że stopy stają się ciepłe, lekkie i witalne
- pomocne dla wszystkich grup wiekowych

Poznaj produkt i jego możliwości!

Zadzwoń do nas i poproś o bezpłatny katalog:

STUDIO ZDROWEGO CIAŁA | Krzysztof R. Lewandowicz | 76-270 USTKA | ul. Kopernika 16 | tel. 59 814 49 58, 602 738 092 | www.lewandowicz.com

eprasa.pl 0c59fc4fe2

ULICA ZAWISZY CZARNEGO

Nocny pożar w kamienicy na Bałutach. Ktoś celowo podłożył ogień?

W nocy z środy na czwartek strażacy gasili groźny pożar w kamienicy przy ul. Zawiszy Czarnego. Pięć osób i dwa psy trzeba było ewakuować po drabinach. Trzy osoby zostały ranne. Wstępne ustalenia wskazują, że mogło dojść do podpalenia. Sprawę bada policja.

JAKUB MLONKA

Zgłoszenie o pożarze strażacy otrzymali w czwartek, o godz. 2.28. Gdy pierwsze zastępy dotarły na miejsce, sytuacja była już bardzo poważna. Ogień objął drewnianą klatkę schodową, strych oraz dach trzypiętrowego budynku.

Jeszcze przed przyjazdem służb trzy osoby samodzielnie opuściły budynek. Pozostali mieszkańcy nie mieli już takiej możliwości. Strażacy prowadzili ewakuację z wykorzystaniem drabin przystawionych do okien kamienicy. Uratowano pięć osób oraz dwa psy.

Działania gaśnicze prowadzono jednocześnie z kilku stron. Strażacy lali wodę przez okna klatki schodowej, z mieszkań oraz z dachu budynku.

W wyniku pożaru ucierpiały trzy osoby. Pomocy medycznej potrzebowali mężczyzna, kobieta i dziec ko. Ostatecznie kobieta i dziecko pozostali na miejscu, natomiast mężczyzna został przewieziony do szpitala.

Dla ewakuowanych mieszkańców podstawiono autobus MPK Łódź, w którym mogli schronić się przed zimnem.

KLATKA SCHODOWA GROZI ZAWALENIEM

Pożar wyrządził ogromne szkody. Najbardziej ucierpiała drewniana klatka schodowa, która została niemal całkowicie zniszczona. Jak informują strażacy, konstrukcja może grozić zawaleniem.

- Według wstępnych ustaleń prawdopodobną przyczyną pożaru było podpalenie - przekazał Jędrzej Pawlak z łódzkiej straży pożarnej. Sprawę bada policja.

W akcji uczestniczyło aż 50 strażaków. Pożar udało się opanować o godz. 3.42, a działania zakończyły się dopiero po godz. 6 rano.



FOT. PSP W ŁODZI

W akcji uczestniczyło aż 50 strażaków. Pożar udało się opanować dopiero o godz. 3.42.



FOT. PSP W ŁODZI

Strażacy prowadzili ewakuację z wykorzystaniem drabin przystawionych do okien kamienicy.

REKLAMA 0111602685



eprasa.pl 0c59fc4fe2

INTERESY DEWELOPERÓW SĄ W ŁODZI NAJWAŻNIEJSZE?

Radni godzą się na zasłonięcie ŁDK

Rządzący Łodzią dopuścili możliwość zabudowy działki przy ul. Kilińskiego. W przyszłości może tu powstać hotel, który zasłoni modernistyczny Łódzki Dom Kultury.

MATYLDA WITKOWSKA

Czy charakterystyczny widok Łódzkiego Domu Kultury przejdzie do historii? Rada Miejska w zeszłym tygodniu uchwaliła miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego dla obszaru ulic Kilińskiego, Sienkiewicza i Tuwima. Dopuszcza on sytuowanie przed ŁDK od strony ul. Kilińskiego zabudowy mieszkaniowo-usługowej z budynkami o wysokości do 19 m, przed ŁDK ma zostać zachowany jedynie mały placyk. Słowem, zabytkowy budynek ma zyskać dużego towarzysza. Zdaniem władz Łodzi, da to... ładną oprawę budynkowi ŁDK.

„Wschodnia elewacja Łódzkiego Domu Kultury będzie miała ekspozycję z placu przed wejściem głównym" - czytamy w zarządzeniu prezydent Łodzi dotyczącym uwag do planu. Plac ma mieć „kameralny charakter i klasyczne proporcje", a domknięcie pierzei ul.Kilińskiego i widoku sprzed dworca „poprawi proporcje przestrzeni".

Z takimi argumentami nie godzi się m.in. inicjatywa Przestrzeń dla Łodzi Fundacji Fenomen, która nagłośniła sprawę. Zdaniem łódzkich społeczników, decyzja została podjęta pochopnie i bez konsultacji.

- Takie decyzje powinny być przemyślane i przedyskutowane z mieszkańcami. ŁDK to zabytkowy, bardzo charakterystyczny budynek, który wpisał się w krajobraz miasta – podkreśla Oskar Kowalczyk z Przestrzeni dla Łodzi.

Przyjęty plan miejscowy to duża zmiana. Wcześniej pod zabudowę przeznaczona była dużo mniejsza, trójkątna działka, za to dopuszczalna wysokość wynosiła aż 26 m. Była to pozostałość po planach zbudowania tu większej Bramy Miasta.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

Modernistyczny gmach przy ul. Traugutta 18 powstał w latach 1935–1939, sfinansowany został ze składek Łodzian.

Działka na razie należy do miasta, obecnie trwają tu prace związane z tunelem kolei dużych prędkości (KDP). Jednak w przyszłości może to się zmienić. Co na to rządzący Łodzią?

- W najbliższym czasie miasto nie ma planów sprzedaży tej nieruchomości - mówi Bartosz Domaszewicz (KO), przewodniczący łódzkiej rady miejskiej, ale od razu zastrzega, że...

- W dalszej perspektywie może się odbyć konkurs architektoniczny z określeniem funkcji, np. hotelowej

Zdaniem radnego, taki hotel mógłby być uzupełnieniem centrum kongresowego, który może powstać na terenach nad dworcem Fabrycznym.

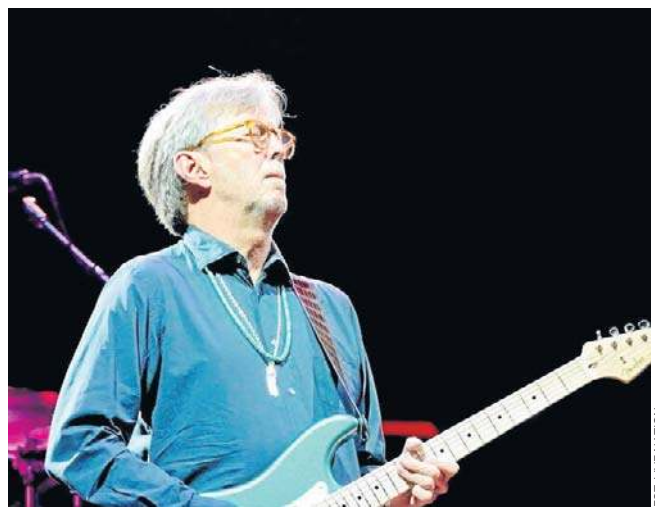
Łódzki Dom Kultury wpisany jest do gminnej ewidencji zabytków. Został zaprojektowany przez Wiesława Lisowskiego, pierwotna bryła budynku powstała w latach 1935-39, później był rozbudowany.

Eric Clapton wystąpi w maju 2027 roku w łódzkiej Atlas Arenie

Wyśmienity brytyjski muzyk rockowy i bluesowy, gitarzysta, kompozytor, wokalista - Eric Clapton 12 maja 2027 r. wystąpi z koncertem w łódzkiej Atlas Arenie.

Artysta od ponad sześciu dekad pozostaje jedną z najważniejszych postaci światowej muzyki. Jego dorobek obejmuje zarówno legendarne nagrania bluesowe, jak i przeboje, które na stałe zapisały się w historii muzyki. Jego hity takie jak „Layla", „Wonderful Tonight" i „Cocaine" pokochały całe pokolenia słuchaczy.

20 listopada ukazał się jego album „The Road to Escondido: Enhanced Edition". Wydawnictwo upamiętnia 20. rocznicę wspólnego albumu Claptona i J.J. Cale'a. Oryginalnie wydany w 2006 r. krążek był pierwszym pełnowymiarowym albumem obu muzyków, którzy od lat cenili swoją twórczość. Nowa, dwupłytowa edycja CD zawiera trzy wcześniej niepublikowane utwory z oryginalnych sesji nagraniowych - „Wrong No More", „I Got To Find My Baby" i „Roll On" - a także trzy nagrania koncertowe z Live in San Diego: „Who Am I Telling You?", „Anyway The Wind Blows" oraz „Don't Cry Sister". Wkrótce ukaże się też nowe wydanie albumu „Riding With The King" nagranego przez Claptona z B.B. Kingiem. Zremasterowana, rozszerzona edycja, wydana z okazji 100. rocznicy urodzin B.B. Kinga, będzie dostępna od 4 grudnia na podwójnym winylu. Bilety na koncert do nabycia na stronie ticketmaster, najtańsze - na płycie - za 595 zł, na trybunach kosztują 695 i 995 zł. Organizatorem wydarzenia jest Live Nation Poland.



FOT. LIVE NATION

Eric Clapton

DARIUSZ PAWŁOWSKI

REKLAMA 0011599689

H. SKRZYDLEWSKA

- Kompleksowa organizacja pogrzebów
- Całodobowy transport zmarłych
- Kwiaty, wieńce, oprawa muzyczna
- Wsparcie formalne i doradztwo
- Własne krematoria
- Międzynarodowy transport zmarłych

Całodobowo: 42 672 33 33

800 672 333

Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm

REKLAMA 0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

osobiście w Biurze Ogłoszeń, Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro** ibo.polskapress.pl

Nekrologi i kondolencje ukazują się w prasie oraz w serwisie nekrologi.net

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 0c59fc4fe2

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011617178

ORLEN wzmacnia rolę Polski jako regionalnego hubu LNG. „Musimy być pragmatyczni i dywersyfikować ryzyko"

Rozbudowa infrastruktury LNG, dywersyfikacja kierunków dostaw, rozwój handlu w regionie i pragmatyczne podejście do roli gazu w transformacji energetycznej dają Polsce szanse na zbudowanie regionalnego hubu gazowego. Sławomir Staszak, wiceprezes ORLENU, uczestniczył w panelu „Polska jako regionalny hub gazowy" podczas siódmej edycji Partnership for Transatlantic Energy Cooperation (P-TEC). Podkreślał, że koncern buduje pozycję na rynkach zagranicznych.

– Pokazujemy, że Polska może stać się ważnym centrum LNG w regionie. Właśnie podpisaliśmy trzy bardzo duże kontrakty z partnerami ze Słowacji, Węgier i Ukrainy. Ostatni z nich rozszerza naszą współpracę z Naftogazem. ORLEN jest największym graczem na polskim rynku LNG, a nasze ambicje sięgają znacznie dalej. Chcemy konsekwentnie wzmacniać tę pozycję również w regionie i budować rolę Polski jako ważnego centrum dostaw gazu dla Europy Środkowo-Wschodniej – mówił **Sławomir Staszak, wiceprezes zarządzający portfelem energetycznym w ORLENIE.**



Świnoujście i Gdańsk są filarami rozwoju LNG

ORLEN rozbudowuje możliwości importu LNG, opierając je na mocach w terminalach w Świnoujściu i Kłajpedzie, planowanych terminalach FSRU w Zatoce Gdańskiej oraz własnej flocie gazowców.

W ocenie wiceprezesa ORLENU rozbudowa infrastruktury jest warunkiem umocnienia pozycji Polski jako regionalnego centrum gazowego.

– Chcemy zwiększać możliwości importowe i mieć możliwość dostarczania gazu zarówno polskim odbiorcom, jak i partnerom zagranicznym. Rozwój infrastruktury daje nam większą elastyczność i pozwala budować pozycję największego gracza LNG w regionie.

Dywersyfikacja dostaw odpowiada na ryzyko geopolityczne

W obecnych realiach geopolitycznych bezpieczeństwo energetyczne wymaga nie tylko dostępu do odpowiedniej infrastruktury, ale również elastyczności w wyborze kierunków importu. Sławomir Staszak podkreśla potrzebę utrzymywania szerokiego i zróżnicowanego portfela dostaw.

– Aktywnie obserwujemy rynek i szukamy możliwości zabezpieczenia dostaw. Nasza strategia musi uwzględniać sytuację międzynarodową i zmiany geopolityczne. Mieliśmy już doświadczenia, które pokazały, jak ważne jest odpowiednie przygotowanie i dywersyfikacja. Obecnie nasz portfel obejmuje dostawy ze Stanów Zjednoczonych, Norwegii, Kataru, Trynidadu i Tobago oraz Nigerii. Nie możemy opierać bezpieczeństwa dostaw na jednym kierunku czy jednym partnerze.

Koncern rozwija międzynarodową obecność handlową dzięki biurom w Londynie i Singapurze. Ułatwia to śledzenie zmian podaży i popytu oraz reagowanie na dynamiczne wydarzenia geopolityczne.

– Sytuacja zmienia się każdego dnia, a czasami nawet z godziny na godzinę. Nasi traderzy bardzo uważnie obserwują rynek. To właśnie dzięki takiej obecności i aktywności możemy monitorować sytuację na świecie oraz zabezpieczać dostawy dla Polski i naszych partnerów regionalnych. Musimy działać z wyprzedzeniem. Chodzi o to, żeby ryzyko nie było skoncentrowane, ale odpowiednio rozproszone. Trzeba zawsze być o krok do przodu.

ORLEN stawia na silną pozycję regionalną

„Gazowa" strategia ORLENU wykracza poza zapewnienie dostaw surowca na potrzeby polskiego rynku. Koncern chce rozwijać rolę regionalnego dostawcy LNG, wzmacniać współpracę z zagranicznymi partnerami i wykorzystywać rozbudowywaną infrastrukturę do zwiększania obecności na rynkach Europy Środkowo-Wschodniej. Kluczowe znaczenie ma przy tym elastyczny model działalności, uwzględniający różne kierunki wykorzystania gazu.

– ORLEN rozwija jednostki gazowo-parowe (CCGT), inwestuje w energetykę offshore i onshore, a gaz wykorzystuje również w systemach ciepłowniczych. Tak zróżnicowany portfel pozwala lepiej reagować na zmieniające się uwarunkowania geopolityczne i rynkowe – podkreśla Sławomir Staszak.

Jak zaznacza, rozwój infrastruktury i importu gazu powinien wynikać przede wszystkim z realnego zapotrzebowania odbiorców. Dlatego koncern uważnie analizuje sytuację na rynkach krajów sąsiednich, dostosowując do niej swoje działania.

– Nie chodzi wyłącznie o to, żeby importować jak najwięcej gazu i budować jak największą infrastrukturę. Trzeba pamiętać o tym, kto ostatecznie będzie ten gaz odbierał i wykorzystywał – podsumowuje Sławomir Staszak.



eprasa.pl 0c59fc4fe2

BIESZCZADY

Niedźwiedzica Trójka z Wołkowyi podzieliła Polskę

Ponad 10 tys. osób podpisało apel o uratowanie niedźwiedzicy Trójki, która pojawia się w okolicach Wołkowyi. Ekolodzy sprzeciwiają się jej odstrza-łowi i wskazują na śmietniki jako źródło problemu.

DOROTA MĘKARSKA

Los niedźwiedzicy Trójki stał się przedmiotem ogólnopolskiej dyskusji. O jej przyszłości informowało wiele mediów ogólnopolskich. Akcja Demokracja rozpoczęła zbieranie podpisów pod apelem do GDOŚ, RDOŚ w Rzeszowie oraz minister klimatu i środowiska o niewydawanie zgody na zabicie zwierzęcia. Do 20 listopada apel poparło ponad 10 tysięcy osób.

Jak podkreślają organizatorzy akcji, niedźwiedzica nie pojawia się w pobliżu ludzkich siedzib bez przyczyny. Wskazują na łatwy dostęp do pożywienia, w tym nęciska łowieckie, oraz niezabezpieczone pojemniki na odpady. Według ich relacji, jedno z nęcisk znajduje się około 160 metrów od centrum wsi. Ich zdaniem zabicie zwierzęcia nie rozwiąże problemu, jeśli nie zostaną usunięte jego przyczyny. Sprawa nabrała rozgłosu po spotkaniu grupy eksperckiej, które odbyło się 9 listopada. Jego uczestnicy mieli skłaniać się ku eliminacji niedźwiedzicy. Wójt Soliny Adam Piątkowski mówi, że gmina występowała o zgodę na eliminację niedźwiedzi stwarzających zagrożenie.

- W październiku otrzymaliśmy decyzję o odmowie wszczęcia postępowania w sprawie wydania zezwolenia na umyślne zabijanie pięciu osobników - mówi Piątkowski.

Gmina współpracuje z grupą interwencyjną, która odstrasza niedźwiedzie przy użyciu gumowych pocisków. Jednak takie interwencje przynoszą tylko krótkotrwały efekt.



FOT. WOJCIECH WRONOWSKI

Trójka już za młodu dała się poznać w całym regionie, bo o jej wyczynach rozpisywały się media

Co zrobić z wilkami na Helu? Czy na półwyspie zaczyna brakować im pożywienia?

Między Bałtykiem a Zatoką Pucką, w sąsiedztwie jednych z najpopularniejszych kurortów na polskim wybrzeżu, wilki znalazły dla siebie miejsce do życia. I wcale nie są tu od niedawna. Mieszkańcy alarmują, że wilki na Helu są wychudzone, a ich ofiarami mają padać psy i koty. Ich zdaniem zwierzęta należałoby odłowić i przenieść w inne miejsce.

- Potwierdzamy obecność wilka na terenie Półwyspu Helskiego. Z informacji oraz zgłoszeń spływających do tutejszego organu od co najmniej 2023 r. wynika, że przedmiotowy obszar stanowi miejsce bytowania co najmniej jednej rodziny wilczej - informuje Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Gdańsku.

Urzędnicy nie dysponują szczegółowymi ocenami kondycji poszczególnych osobników. Wyjaśniają, że dostępność pokarmu zależy od pory roku i zasobności siedliska, a okresowe spadki masy ciała wilków są naturalnym procesem i nie muszą świadczyć o niedożywieniu. Drapieżniki przemierzają w jego obrębie kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt kilometrów dziennie. Żywią się głównie dzikimi ssakami kopytnymi, ale także bobrami, zającami, czasami borsukami i gryzoniami. Mogą również chwytać lisy oraz wałęsające się psy i koty. Od początku 2026 roku do RDOŚ nie wpłynęło żadne oficjalne zgłoszenie szkody wyrządzonej przez wilki w zwierzętach gospodarskich lub towarzyszących na Mierzei Helskiej. W kwietniu 2026 roku burmistrz Jastarni uzyskał zgodę na płoszenie wilków w Jastarni, Juracie i Kuźnicy, jednak działań nie podjęto, ponieważ po wydaniu decyzji nie było zgłoszeń o kontaktach z wilkami. Wciąż nie wiadomo jednak, ile dokładnie wilków jest na Półwyspie Helskim.

JOANNA SURAŻYŃSKA



FOT. POLSKAPRESS

Terytorium zajmowane przez wilczą rodzinę zależy od dostępności pożywienia.

Górale zimą zawiozą turystów nad Morskie Oko

Konie z Morskiego Oka wracają na zimę na pełną trasę. Będą kursowały z Palenicy Białczańskiej do Polany Włosienica. Zdecydował o tym starosta tatrzański. Oznacza to konflikt z ministerstwem. Wszystko po tym, jak przewoźnicy i samorządowcy usłyszeli odmowę ze strony Ministerstwa Klimatu i Środowiska, któremu podlega TPN.

- Taka była umowa z lutego 2025 roku zawarta w obecności Pauliny Hennig-Kloski, minister klimatu i środowiska - mówi stanowczo Andrzej Skupień, starosta tatrzański.

Taka zapowiedź starosty tatrzańskiego miała miejsce na konferencji, która była zarazem podsumowaniem pilotażu na skróconej trasie. Testy skróconej trasy ruszyły 1 września 2026 r. Zamiast jechać prawie 7 km na Polanę Włosienica, wozy kończyły kurs po niespełna 3 kilometrach, przy Wodogrzmotach Mickiewicza. Dalej turystów miały zabierać elektryczne busy. Tyle że busów nie było i nadal nie ma. Turyści musieli iść pieszo 6 kilometrów pod górę. Górale przedstawili wnioski. Skrócony transport to - ich zdaniem - porażka. Zarobki fiakrów spadły o ponad połowę. Starsi turyści i rodziny z dziećmi nie dawali rady przejść 6 km nad Morskie Oko. Zagraniczne wycieczki przenosiły się na Słowację.

CO BĘDZIE OD 1 GRUDNIA?

Jeśli Ministerstwo Klimatu i Środowiska nie zmieni zdania, od 1 grudnia 2026 roku zarządzanie transportem na trasie przejmie bezpośrednio powiat tatrzański. Droga do Morskiego Oka jest bowiem drogą publiczną należącą do powiatu, a TPN zarządza na niej ruchem wyłącznie na mocy pełnomocnictwa od starosty. Starosta Skupień zapowiedział, że powiat podpisze umowy bezpośrednio ze Stowarzyszeniem Przewoźników do Morskiego Oka oraz z każdym wozakiem z osobna. Oznacza to, że Tatrzański Park Narodowy przestanie pobierać od fiakrów opłaty za licencje - opłaty za dzierżawę pasa drogowego trafią teraz do kasy powiatu. W związku z tym, że park narodowy - najprawdopodobniej - nie zgodzi się na udostępnienie swoich placów postojowych przy Palenicy Białczańskiej i na Polanie Włosienica (tam gdzie dotychczas parkowały wozy konne), od 1 grudnia organizacja ruchu się zmieni. Konie będą kursować na pełnej trasie do Włosienicy - na saniach, gdy spadnie śnieg, lub na wozach, gdy droga będzie czarna. Zarówno na dole na Palenicy, jak i na górze na Włosienicy wozacy będą rozładowywać konie, zawracać i oczekiwać na turystów bezpośrednio w wydłużonym pasie drogowym, czyli na poboczu drogi.

CZY MINISTER PAMIĘTA?

- Apeluję do pani minister, żeby uhonorowała to, na co się z nami umówiła w liście intencyjnym w lutym 2025 roku. To nie jest wojna, ale sytuacja, kiedy my musimy tutaj wyjść z twarzą wobec swoich mieszkańców, swoich przedsiębiorców. Nie tak się bowiem umówiliśmy. Apeluję, żeby pani minister przypomniała sobie, jaka była umowa - zaznacza Skupień.

Jak przypomina starosta, w liście intencyjnym zapisano, że w okresie zimowym - od końca października do 15 kwietnia - konie jeżdżą po staremu aż do Włosienicy, bo zimą na oblodzonej drodze w parku nie można sypać soli i elektryczne busy nie dadzą rady kursować.

- Nie możemy zgodzić się z sytuacją, że pani minister zabroni dyrektorowi parku dotrzymać tego, na co się z nami umówił. Jeżeli tak będzie, to my musimy powiedzieć nie. Apeluję do pani minister, ażeby dochowała danego słowa - mówi Andrzej Skupień, starosta tatrzański.

ŁUKASZ BOBEK



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Górale przedstawili wnioski po 3 miesiącach testów. Zarobki fiakrów spadły o ponad połowę, a wycieczki przenosiły się na Słowację.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Z ELBLĄGA DO ŁODZI

Tony filmowych skarbów z PRL odkryto w rozbieranej szkole

Ważące 8 ton i liczące 4 tys. puszek z analogowymi kopiami filmowymi archiwum odnaleziono w Elblągu. Gigantyczny zbiór znajdował się w budynku dawnej szkoły przeznaczonym do rozbiórki i był kompletnie zapomniany. Zawiera m.in. klasyki polskiego kina. Skarb już trafił do Łodzi.

TOMASZ CHUDZYŃSKI

Niezwykłego odkrycia dokonano w Elblągu. W budynku przeznaczonym do rozbiórki, w którym mieściła się niegdyś Szkoła Podstawowa nr 9, znajdowało się filmowe archiwum z czasów PRL. Na półkach spoczywało 4 tys. puszek zawierających analogowe taśmy filmowe 16 mm. Nikt o tym zbiorze nie pamiętał. Jak się okazało, zbiór zawiera filmy fabularne, w tym klasykę polskiego kina, bajki dla dzieci, dokumenty, kroniki, a także materiały medyczne, propagandowe, szkoleniowe i edukacyjne. Zawiera również filmy sprowadzane z zagranicy i opracowywane na potrzeby polskiego obiegu pozakinowego. Wśród tytułów można znaleźć dzieła takich twórców jak Andrzej Wajda, Wojciech Jerzy Has, Jerzy Hoffman czy Juliusz Machulski. Całość waży aż 8 ton.

Samorząd zainteresował odkryciem Fundację „Miasto Kultury", działającą przy łódzkim Kinie Charlie i kierowaną przez filmoznawcę Sławomira Fijałkowskiego. Fundacja podjęła się błyskawicznej interwencji i w porozumieniu z Filmoteką Narodową profesjonalnie zorganizowała całą akcję ratunkową w Elblągu. Według ekspertów znalezisko jest szczególnie cenne. Nie jest to bowiem przypadkowy zbiór starych taśm celuloidowych.



FOT. UM ELBLĄG

Puszek z kopiami filmów jest 4 tysiące. W ocenie ekspertów, zbiór ten jest „szczególnie cenny"

Materiały pochodzą z FILMOS-u, drugiego, obok Centrali Wynajmu Filmów, kanału dystrybucji filmów w okresie PRL. Najobszerniejszą część stanowią filmy dystrybuowane w PRL na potrzeby oświatowe. Zostały wyprodukowane po wojnie przez łódzką Wytwórnię Filmów Oświatowych, która do dziś zachowała prawa producenckie i autorskie do tych tytułów. Pomoc zadeklarowała łódzka Szkoła Filmowa, oferując wsparcie merytoryczne, dostęp do stołów montażowych oraz konsultacje techniczno-archiwistyczne. Wsparcie zapowiedział też łódzki oddział IPN, który dysponuje urządzeniami do przeglądania taśm. Ponadto trwają rozmowy z Wytwórnią Filmów Oświatowych w sprawie pozyskania wspólnego grantu na czyszczenie materiałów i ich mechaniczną rekonstrukcję. Obecnie ocalony zbiór znajduje się w Kinie Charlie, siedzibie Fundacji „Miasto Kultury" (zbiór przekazano w formie darowizny).

Godny pogrzeb 115 żołnierzy WP

Szczątki 115 żołnierzy spoczną na polskiej kwaterze wojennej na cmentarzu w Mościskach w Ukrainie, około 17 km od granicy z Polską.

Na tym rzymskokatolickim cmentarzu już we wrześniu 1939 r. dokonywano pierwszych pochówków żołnierzy Wojska Polskiego poległych w walkach na przedpolach Lwowa, m.in. ppłk. Mariana Skrzyneckiego, ostatniego dowódcy 7. Pułku Ułanów Lubelskich.

Obiekt ten został wytypowany jako miejsce utworzenia zbiorczej polskiej kwatery wojennej. 4 listopada 2015 r. odbył się tu pierwszy pogrzeb 111 żołnierzy polskich poległych w 1939 roku i ekshumowanych z okolic Lwowa. 25 listopada 2016 r. pochowano tam 27 polskich żołnierzy. 14 listopada 2025 r. w odbyła się kolejna ceremonia pogrzebowa polskich żołnierzy poległych w obronie Lwowa. Docelowo przewidziano tę kwaterę na pochówek nawet 500 poległych. To około połowy strat polskich w walkach o Lwów.

Szczątki 115 żołnierzy zostały znalezione podczas prac ekshumacyjnych na dawnym cmentarzu w Hołosku Wielkim, dziś w granicach administracyjnych Lwowa, prowadzonych od 24 sierpnia do 2 października 2026 r. Celem prac było odnalezienie i zabezpieczenie szczątków żołnierzy WP poległych we wrześniu 1939 r. podczas obrony miasta, a następnie ustalenie tożsamości i zapewnienie im godnego pochówku. Odnaleziono i ekshumowano szczątki 115 żołnierzy WP oraz 18 niemieckich. Doczesne szczątki niemieckich żołnierzy zostały podjęte przez firmę „Ukraińska Pamięć" i przekazane niemieckiej organizacji Volksbund zajmującej się poszukiwaniem i pochówkiem szczątków niemieckich żołnierzy.

NORBERT ZIĘTAL



FOT. IPN W RZESZOWIE

Prace ekshumacyjne były prowadzone do sierpnia do października 2026 roku w Hołosku Wielkim. Odnaleziono i ekshumowano szczątki 115 żołnierzy WP oraz 18 niemieckich.

Nowa wieża widokowa w Gorcach już otwarta. Tatry widać jak na dłoni

Mieszkańcy Nowego Targu i turyści zyskali nowy punkt na mapie Gorców. Drewniana wieża widokowa na Czarnotówce (805 m n.p.m.) oficjalnie otwarta! Z jej tarasu można podziwiać panoramę Kotliny Nowotarskiej i otaczających ją pasm górskich.

Nowa konstrukcja stanęła na południowo-zachodnich stokach Gorców, w rejonie Długiej Polany. Ma 20,7 m wysokości. Z tarasu rozciąga się szeroka panorama obejmująca Kotlinę Nowotarską, Tatry, Gorce, Pieniny Spiskie i pasma Beskidów z Babią Górą. Równolegle z budową wieży powstał nowy pieszy szlak turystyczny PTTK w kolorze czarnym, który łączy szczyt Czarnotówki z istniejącą siecią gorczańskich tras. Trasa rozpoczyna się przy pętli autobusowej na ulicy Kowaniec i przez pierwsze ok. 200 metrów biegnie wspólnie ze szlakiem zielonym. W rejonie kościoła pw. Matki Bożej Anielskiej odbija w stronę szczytu Czarnotówki, prowadząc drogami i ścieżkami gruntowymi przez południowo-zachodnie stoki Gorców. To propozycja dla miłośników dłuższych wycieczek, jak i osób szukających pomysłu na krótszy spacer. Budowa wieży została zrealizowana w ramach projektu „Rozbudowa infrastruktury turystycznej w rejonie Długiej Polany". Całkowita wartość przedsięwzięcia to 1,5 mln zł.

ŁUKASZ BOBEK



FOT. WOKOLTATR.PL/MATERIAŁY PRASOWE

Nowa wieża widokowa na Długiej Polanie w Nowym Targu już jest otwarta.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

BRUKSELA

Negocjacje budżetu UE: Costa wzywa liderów do zgody

Szefowie państw i rządów UE zebrali się w Brukseli, by rozmawiać o budżecie Unii na lata 2028-2034 oraz finansowaniu Ukrainy. Szef Rady Europejskiej Antonio Costa, chce pogodzić oczekiwana zwolenników i przeciwników cięć w budżecie.

ANNA NAGEL PAP

Antonio Costa zaznaczył, że celem rozpoczynającego się wczoraj w Brukseli spotkania jest przybliżenie przywódców do porozumienia w trzech kluczowych kwestiach. - Po pierwsze: ogólna wielkość budżetu. Po drugie: podział środków pomiędzy poszczególne priorytety budżetowe. Po trzecie: wypracowanie zrównoważonego i skutecznego zestawu nowych źródeł dochodów, co pozwoli utrzymać składki krajowe na rozsądnym poziomie - wymienił szef Rady Europejskiej.

Zdaniem Costy nowy budżet powinien umożliwić wspieranie regionów, zwiększenie inwestycji w bezpieczeństwo i obronność, poprawę konkurencyjności oraz reagowanie na oczekiwania obywateli, m.in. dotyczące cen energii i mieszkalnictwa. Jednocześnie składki państw członkowskich muszą pozostać na rozsądnym poziomie. Rozmowy mają dotyczyć ogólnej wielkości budżetu, podziału pieniędzy między priorytety oraz nowych źródeł dochodów. Punktem wyjścia jest propozycja Costy zakładająca zmniejszenie budżetu o 10 proc. wobec pierwotnego projektu. Bez zmian miałyby pozostać środki na rolnictwo, natomiast niewielkie cięcia objęłyby fundusze dla regionów. Wydatki na obronność miałyby spaść ze 115,7 mld do 81,2 mld euro, a Fundusz Konkurencyjności zostałby zmniejszony o 15 proc., z 398 mld do 336 mld euro. Premier Czech Andrej Babisz sprzeciwił się łączeniu finansowania Ukrainy z polityką spójności. Zapowiedział, że Czechy będą walczyć o środki na rozwój regionów, ponieważ polityka ta służy wyrównywaniu poziomu życia w UE. Wskazał przy tym na potrzeby inwestycyjne kraju, m.in. w drogi, szpitale i ochronę zdrowia. Jego zdaniem wsparcie dla Ukrainy powinno być przedmiotem odrębnych negocjacji. Odmienne stanowisko przedstawił prezydent Litwy Gitanas Nauseda, który opowiedział się za powiązaniem finansowania Ukrainy z negocjacjami dotyczącymi wieloletniego budżetu. Argumentował, że obie kwestie dotyczą solidarności, zarówno z Ukrainą, jak i między państwami UE. Zaapelował o zwiększenie wsparcia finansowego i wojskowego dla Kijowa, aby mógł on prowadzić przyszłe rozmowy z Rosją z pozycji siły. Nauseda skrytykował także zmniejszenie kopert krajowych i brak dodatkowej pomocy dla regionów przy wschodniej granicy Unii. Zastrzeżenia zgłosił również premier Holandii Rob Jetten.



FOT. PAP/EPA/OLIVIER HOSLET

– Aby osiągnąć jednomyślność, przywódcy muszą uwzględnić stanowiska pozostałych – mówił Antonio Costa.

Brak jest dowodów, że za romansem szefa Nvidii stały chińskie służby

„Brak jest dowodów, że romans chińskiej menedżerki z Jensenem Huangiem z Nvidii był operacją chińskiego wywiadu" - podał „Wall Street Journal".

Amerykańskie służby oceniają, że relacja Alice Huang i prezesa Nvidii Jensena Huanga mogła mieć charakter romantyczny, a nie być elementem chińskiej operacji wywiadowczej. Ocena może się jednak zmienić wraz z pojawieniem się nowych informacji.

Podczas tajnego briefingu dla pracowników Kongresu USA przedstawiciele służb przekazali, że chińskie ministerstwo bezpieczeństwa państwowego zwróciło się do Alice Huang o informacje, a ona podczas romansu pozostawała w kontakcie z chińskim wywiadem. Amerykanie nie mają jednak dowodów, że przekazała mu istotne dane. Jej mąż Kang Wei miał natomiast współpracować z chińskimi służbami.

Sojusznicy prezesa Nvidii podkreślają, że nie ma podstaw, by uznać kobietę za szpiega ani twierdzić, że Nvidia wiedziała o domniemanym przemycie chipów do Chin. Część urzędników uważa jednak, że romans wpływowego biznesmena z osobą powiązaną z wywiadem stanowił zagrożenie dla bezpieczeństwa USA. Służby i rada dyrektorów Nvidii badają, czy relacja miała związek z nielegalnym eksportem układów scalonych do Chin.

Huang, przywrócony na stanowisko po interwencji Donalda Trumpa, przeprosił pracowników. W grudniu ma zeznawać przed komisjami Kongresu.

ANNA NAGEL, PAP



FOT. EPA/JIM LO SCALZO

Jensen Huang nie był szefem Nvidii przez 11 dni – od 12 do 23 listopada 2026 roku.

Nie żyje Andy Taylor - gitarzysta i współautor hitów grupy Duran Duran

Nie żyje Andy Taylor, wieloletni gitarzysta grupy Duran Duran - jednej z największych gwiazd brytyjskiej muzyki lat osiemdziesiątych.

Koledzy z zespołu napisali, że muzyk zmarł w domu, otoczony rodziną, po długiej walce z rakiem prostaty. „W moim sercu jest teraz wielka dziura w kształcie Andy'ego Taylora. Nigdy się nie zasklepi. Nie pozwolę na to" - zadeklarował wokalista grupy Simon Le Bon w oświadczeniu opublikowanym na stronie zespołu. Pozostali muzycy grupy napisali: „Andy był z nami od samego początku naszej historii. Od momentu, gdy przyjechał do Birmingham z północno-wschodniej Anglii z gitarą i niezachwianą wiarą w to, kim możemy się stać, wnosił do naszej muzyki pozostawiające trwały ślad ogień i zadziorność". Dodali, że jego gra była siłą napędową utworów, dzięki którym koncertowali na całym świecie. A jego dowcip pomagał zespołowi twardo stąpać po ziemi i nadawał grupie wyrazisty charakter. Członkowie Duran Duran dodali, że myślami są z jego żoną Tracey, dziećmi - Georginą, Isabellą, Bethany i Andrew - oraz wnukiem Albiem. Żona Andy'ego, Tracy, nazwała go opoką rodziny .

Diagnozę muzyk usłyszał w 2018 r. Poinformował o niej 4 lata później.

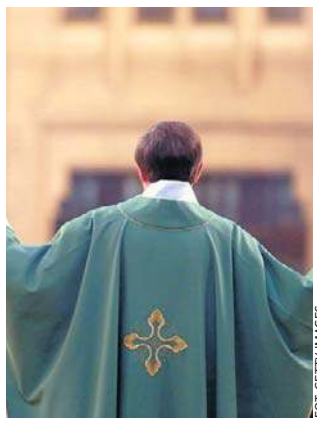
KAZIMIERZ SIKORSKI, PAP

Włoscy biskupi publikują raport o pedofilii w Kościele. Raport obejmuje lata 2001-2021 i nie pokazuje pełnej skali nadużyć

Włoski Episkopat opublikował pierwszy krajowy raport na temat pedofilii w Kościele. W latach 2001-2021 zgłoszono 356 sprawców i 385 nieletnich ofiar. Stowarzyszenie ofiar krytykuje raport.

Podczas obrad plenarnych w Asyżu włoscy biskupi przedstawili wyniki pilotażowego badania dotyczącego nadużyć seksualnych w Kościele. Na podstawie danych z archiwów 133 z 226 diecezji ustalono, że w latach 2001-2021 czynów pedofilskich dopuściło się 356 księży, nauczycieli religii i katechetów, a ofiarami padło 385 nieletnich.

Jak podkreśla „La Repubblica", publikacja raportu jest ważnym krokiem, który wiele episkopatów na świecie wykonało już wcześniej. Jednocześnie sami biskupi przyznają, że przedstawione dane są niepełne. W badaniu nie uczestniczyło wiele diecezji z centralnych i południowych Włoch, a raport obejmuje jedynie zgłoszenia od 2001 roku, kiedy po ujawnieniu skandali w USA papież Jan Paweł II nakazał dokładniejsze monitorowanie takich spraw.



FOT. GETTY IMAGES

W latach 2001-2021 zgłoszono 356 sprawców i 385 nieletnich ofiar.

Nie uwzględniono również przypadków rozpatrywanych wyłącznie przez świecki wymiar sprawiedliwości ani tych, które nigdy nie zostały zgłoszone. Sekretarz generalny Konferencji Episkopatu Włoch abp Giuseppe Baturi zapowiedział dalsze badania, które mają także uwzględnić głos ofiar.

Przewodniczący włoskiego episkopatu kard. Matteo Zuppi oświadczył, że nadużycia popełnione przez duchownych i osoby konsekrowane są „otwartą raną w ciele Kościoła", z powodu której Kościół odczuwa wstyd i nie zamierza tego ukrywać.

Raport spotkał się z krytyką organizacji zrzeszających ofiary. Stowarzyszenie Sieć Nadużyć, powołując się na własne archiwum, podało znacznie wyższe dane: 1357 sprawców i 4773 ofiary.

ANNA NAGEL, PAP

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Małe reaktory jądrowe mogą wypełnić lukę po węglu

W połowie lat 30. Polsce może zabraknąć 12 GW mocy w systemie energetycznym. Jeśli nie znajdziemy sposobu na „lukę energetyczną", to w kolejnych latach problem będzie się pogłębiał. Jednym z rozwiązań mają być małe reaktory modułowe SMR, które pozwolą produkować stabilną energię elektryczną w różnych regionach kraju.



FOT. MAT. PRAS.

Rafał Kasprów: W najbliższych latach będziemy mieli do czynienia ze wzmożoną elektryfikacją, przechodzeniem ciepłownictwa na energię elektryczną.

STREFA BIZNESU

- Potrzebujemy budowy floty reaktorów, a nie pojedynczych jednostek - przekonuje Rafał Kasprów, prezes ORLEN Synthos Green Energy.

WYCZERPUJE SIĘ WĘGIEL I ZUŻYWAJĄ ELEKTROWNIE

Wyłączanie bloków węglowych może doprowadzić do powstania gigantycznej luki w dostawach energii. Szczególnie dotkliwe będą niedobory mocy w tzw. podstawie systemu (baseload), czyli energii potrzebnej przez całą dobę, niezależnie od warunków pogodowych.

Jak ocenia Rafał Kasprów, prezes ORLEN Synthos Green Energy (OSGE), już w połowie lat 30. luka może przekroczyć 12 GW, a kilka lat później nawet 20 GW.

- Sytuacja energetyczna Polski jest trudna. W mojej ocenie nie jesteśmy do końca przygotowani na skalę tego zjawiska. Tym bardziej że w najbliższych latach będziemy mieli do czynienia ze wzmożoną elektryfikacją, przechodzeniem ciepłownictwa na energię elektryczną, rozwojem samochodów elektrycznych i centrów danych. Wszystko to spowoduje dodatkowy wzrost zapotrzebowania na energię.

Same odnawialne źródła energii nie rozwiązują problemu, ponieważ ich produkcja zależy od warunków atmosferycznych.

SMR-y są odpowiedzią na braki energii

OSGE planuje budowę floty małych reaktorów modułowych, czyli SMR (Small Modular Reactors) na podstawie technologii BWRX-300 amerykańsko-japońskiego koncernu GE Hitachi.

- Od początku mówimy, że sens ma tylko budowa SMR-ów w kilku lokalizacjach. Realizacja jednego SMR-a niewiele zmieni w obrazie energetycznym Polski. To około 300 MW, więc taka jednostka nie wpłynie znacząco na bilans i miks energetyczny, a także nie ma większego uzasadnienia z ekonomicznego punktu widzenia - wyjaśnia prezes ORLEN Synthos Green Energy (OSGE). - Budowa floty pozwala uzyskać lepszy rachunek ekonomiczny i stworzyć łańcuch dostaw. W tym wszystkim chodzi o to, żeby technologia dostarczała tanią i stabilną energię. Właśnie tym się zajmujemy, aby być gotowym na początku lat 30. do uruchomienia pierwszych jednostek, a następnie kolejnych - dodaje.

CO TO JEST SMR

Jak wyjaśnia Rafał Kasprów, pojęcie SMR obejmuje bardzo szeroką grupę technologii. Część z nich należy do tzw. czwartej generacji i wciąż znajduje się na etapie projektowania oraz rozwoju. Niektóre wykorzystują również rodzaje paliwa dopiero wchodzące na rynek.

Podstawą technologii BWRX-300 jest sprawdzony reaktor wodny wrzący.

- Takie jednostki funkcjonowały i funkcjonują między innymi w Szwajcarii, Hiszpanii czy Japonii. GE Hitachi budowało już reaktory o podobnej wielkości. Jest to technologia rozwijana przez największe firmy energetyczne i przemysłowe świata. GE Vernova i Hitachi to potężne międzynarodowe przedsiębiorstwa. Obie firmy w pewnym sensie wykreowały i opracowały technologię BWRX-300. Firma związana z Michałem Sołowowem zainwestowała w nią w 2023 roku, aby dostosować ją do wymagań rynku europejskiego i polskiego. Dzisiaj jest to więc technologia amerykańsko-japońsko-polska - mówi.

W tej samej technologii powstaje projekt w kanadyjskim Darlington, gdzie pracują już cztery duże ciężkowodne reaktory ciśnieniowe CANDU. Na całym świecie działa w tej chwili blisko 100 takich jednostek, a niektóre pracują od ponad 50 lat.

Cztery lokalizacje i kilkanaście reaktorów

OSGE wytypowało w Polsce sześć lokalizacji, trzy znajdują się już w fazie rozwoju projektu: Włocławek, Stawy Monowskie w okolicach Oświęcimia i Stalowa Wola. Firma planuje tam łącznie 14 reaktorów SMR.

- Oprócz tych miejsc potencjalnie mamy również kolejne lokalizacje, w których można będzie wdrażać następną fazę budowy reaktorów. Chodzi przede wszystkim o tereny znajdujące się w pobliżu istniejących przyłączy węglowych - wyjaśnia Rafał Kasprów.

ENERGIA PRODUKOWANA BLISKO ODBIORCÓW

Zdaniem prezesa OSGE budowa małych reaktorów w pobliżu obecnych elektrowni węglowych może przynieść korzyści nie tylko dla krajowego systemu energetycznego, ale również dla lokalnych społeczności.

Nowe inwestycje oznaczają możliwość utrzymania miejsc pracy, wykorzystania istniejącej infrastruktury oraz dalszego rozwoju regionów, których gospodarka przez lata była związana z wydobyciem i energetyką węglową.

Kasprów zwraca uwagę, że koncentracja dużych źródeł energii na północy kraju, gdzie planowany jest rozwój morskiej energetyki wiatrowej i dużej energetyki jądrowej, będzie wymagała przesyłania znacznych ilości prądu na południe Polski. To z kolei oznacza konieczność rozbudowy infrastruktury przesyłowej, dodatkowe koszty oraz potencjalne zagrożenia dla bezpieczeństwa dostaw.

- To model energetyki rozproszonej, który de facto funkcjonował w Polsce od dziesięcioleci. Nasze elektrownie były rozmieszczone w różnych częściach kraju i tam odbywała się produkcja energii z węgla. Dzisiaj ten model nieco się zmienia w kierunku energetyki związanej z offshore i dużym atomem na północy. Uważam jednak, że Polska południowa i środkowa również mogą uczestniczyć w dalszym wytwarzaniu energii w podstawie systemu, czyli energii dostarczanej przez 24 godziny na dobę. Dzięki technologii, którą staramy się obecnie wdrożyć, możemy utrzymać produkcję energii w tych regionach.

PIERWSZE PRACE JESZCZE PRZED KOŃCEM DEKADY

Prace nad projektem trwają już od kilku lat.

- Wystartowaliśmy już w 2018 roku. Udało nam się zbudować silny zespół i przeprowadzić szereg przygotowań. Zanim rozpocznie się budowę elektrowni jądrowej, potrzebnych jest wiele lat prac projektowych. Obejmują one opracowanie projektu, rozwój tak zwanego standard designu, przeprowadzenie prac nad dostosowaniem elektrowni do polskich kodów i standardów technicznych oraz przygotowanie konkretnej lokalizacji - mówi Rafał Kasprów.

Pozostają jeszcze trzy-cztery lata przygotowań.

- Wierzę, że pod koniec tej dekady będziemy w stanie rozpocząć prace przygotowawcze na terenie inwestycji, a następnie roboty budowlane - dodaje.

Pierwsze jednostki powinny się pojawić na początku lat 30.

- To trochę przewrotna sytuacja, ponieważ do tej pory nie mieliśmy takich reaktorów i teraz możemy dokonać przeskoku technologicznego, podobnie jak było z rynkiem finansowym. Na początku lat 90. nie mieliśmy nawet rynku czekowego, a następnie błyskawicznie przeskoczyliśmy do płatności elektronicznych, kart kredytowych i płatności telefonem. Dzisiaj mamy rozwiązania lepsze niż kraje, które wcześniej wydawały się bardziej rozwinięte. Podobny skok możemy wykonać w energetyce, wprowadzając BWRX-300 do Polski. W efekcie możemy mieć jedną z najnowocześniejszych technologii na świecie - podsumowuje Rafał Kasprów.

Polska musi przygotować się na odchodzenie od energetyki węglowej, a jednocześnie zapewnić gospodarce stabilne i przewidywalne dostawy energii. Według OSGE rozwiązaniem może być połączenie dużej energetyki jądrowej, OZE i floty małych reaktorów w różnych częściach kraju.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Chory człowiek szuka ratunku, internet obiecuje cud...

W internecie znajdziemy prostą receptę na złożone problemy. Ktoś zapewnia, że jego produkt rozwiąże wszystkie nasze kłopoty; mówi przejrzyście, znanym nam językiem, daje gwarancję sukcesu. Nieufność powinna już wzbudzić gwarancja skuteczności - mówi prof. Filip Raciborski z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.



FOT. 123RF

Prof. Filip Raciborski: Coraz częściej zamiast zmyślonych wyników przedstawia się pojedyncze dane z istniejących publikacji.

ANITA CZUPRYN

Dlaczego pacjenci bardziej ufają komuś z internetu niż lekarzowi? Szukają tego, czego zabrakło im w gabinecie?

Mówimy o szerokim problemie, jakim wydaje się komunikacja między pacjentem i lekarzem, oraz lekarzem i pacjentem, bo należy ten problem analizować w obu kierunkach. Lekarz oferuje nam diagnozę, konsultację i leczenie czy też zalecenia, natomiast w większości przypadków czas na pojedynczą wizytę jest bardzo ograniczony. Trzeba pamiętać, że lekarz często nie ma tyle czasu, ile byśmy chcieli. Dodatkowo musi jeszcze wypełnić dokumentację związaną z naszą wizytą. To nie są idealne warunki do rozmowy na temat naszego zdrowia, szczególnie gdy mamy mówić o naszych wątpliwościach czy obawach. Druga rzecz to język. Zarówno lekarz, jak i dokumenty, które otrzymujemy w ramach systemu ochrony zdrowia, posługują się językiem fachowym. I ten język taki ma być, gdyż mamy do czynienia z dokumentacją medyczną. A dla pacjenta często jest to język nie w pełni zrozumiały. Z kolei, jeżeli lekarz przepisze nam lek i zajrzymy do ulotki dla pacjenta, znajdziemy w niej szereg ograniczeń i możliwych działań niepożądanych. Ich wymienienie wynika z obowiązujących przepisów dopuszczania leków do obrotu. Natomiast pacjenta może to przerażać, gdyż jest to fachowe, skomplikowane i mało zrozumiałe, a dodatkowo jest tam wprost napisane o grożących nam ryzykach, z których część może być bardzo poważna.

W internecie znajdziemy prostsze wytłumaczenie?

W internecie znajdziemy prostą receptę na złożone problemy. Ktoś zapewnia, że jego produkt rozwiąże wszystkie nasze kłopoty; mówi przejrzyście, znanym nam językiem, daje gwarancję sukcesu. Obiecuje poprawę, powołuje się na dziesiątki zadowolonych osób. Czasem opowiada, że sprawdził dany produkt na sobie. To jest bardziej przystępne niż dowody naukowe oparte na badaniach klinicznych i analizach statystycznych. Osoba, u której pojawił się jakiś problem zdrowotny, często odczuwa niepokój czy nawet lęk. Chciałaby, żeby jej problem dał się łatwo rozwiązać, najlepiej bez konieczności długotrwałego leczenia i czasochłonnej zmiany nawyków. Tym bardziej, że leczenie też wiąże się z dodatkowymi ryzykami, w tym potencjalnymi działaniami niepożądanymi. Jeżeli zestawimy te dwie sytuacje, to nietrudno zrozumieć, dlaczego ulegamy obietnicom prostych rozwiązań, które są nam oferowane w atrakcyjnej postaci. Zadaniem lekarza nie jest jednak sprzedaż czegoś ani składanie takich obietnic, tylko leczenie pacjenta zgodnie z aktualnym stanem wiedzy medycznej, mając jednocześnie świadomość istniejących ograniczeń.

Które fałszywe informacje o zdrowiu najbardziej pana dziś niepokoją?

Patrząc na skalę zjawiska i długofalowy wpływ, po pierwsze wskażę na szczepienia. Przez ostatnie kilkanaście lat obserwowaliśmy spadek odsetka dzieci szczepionych zgodnie z tzw. kalendarzem szczepień. Trzeba przy tym zaznaczyć, że po wyraźnym spadku w okresie pandemii część wskaźników zaczęła powoli się podnosić. Natomiast porównanie z danymi sprzed kilkunastu lat pokazuje wyraźne różnice i są one niekorzystne z perspektywy naszego bezpieczeństwa. Przed naszą rozmową zajrzałem do danych GUS. Weźmy szczepienie przeciw odrze, śwince i różyczce - MMR, które często jest wymieniane w kontekście dezinformacji i medycznych fake newsów. W 2010 roku odsetek dzieci zaszczepionych w trzecim roku życia tą szczepionką wynosił 98,2 procent, a w 2024 roku było to 91,7 procent. Może komuś wyda się, że to dalej bardzo dużo i nie ma się czym przejmować, ale dla odry próg odporności populacyjnej wynosi aż 95 procent. Zejście poniżej tego progu oznacza długofalowo, że choroba może się znacznie łatwiej rozprzestrzeniać w społeczeństwie, stanowiąc poważne zagrożenie zdrowia naszego i naszych najbliższych. Tymczasem szczepienia są inwestycją w profilaktykę, zabezpieczeniem przed chorobą. Ważne jest też, żeby realizować je zgodnie z zaleceniami. W niektórych przypadkach późniejsze szczepienie może przynieść mniejsze korzyści, chociaż i tak warto się zaszczepić. Tak jest na przykład w przypadku HPV, gdzie szczepionka jest najbardziej efektywna, gdy podana została przed kontaktem z wirusem. Niepokoi mnie również wynik raportu „Dezinformacja oczami Polaków" z 2026 roku: aż 20 procent badanych zgadza się z tezą, że dieta i zioła mogą całkowicie zastąpić leczenie onkologiczne. Z jednej strony jest to przerażające, kiedy myślimy o potencjalnych konsekwencjach takiego podejścia. Z drugiej strony, patrząc na to, jak wygląda dziś przestrzeń internetu i z jakimi informacjami spotykamy się w mediach społecznościowych, te dane niestety nie są zaskoczeniem.

Algorytmy podsuwają mi reklamy cudownego preparatu, który ma usunąć przyczynę przewlekłej choroby, na którą choruję. Jest zdjęcie naukowczyni, historie wyzdrowień, komentarze pełne zachwytu. Jak sprawdzić, co w tym jest prawdą?

Każdą taką informację możemy poddać weryfikacji. Pytanie, czy mamy na to czas. Są portale factcheckingowe, które biorą na warsztat popularne przekazy i rozkładają je na czynniki pierwsze. Pokazują źródła, wyjaśniają, skąd pochodzą wykorzystane materiały, jak zostały przerobione i na czym polega manipulacja. W podanym przez panią przykładzie mamy ofertę sprzedaży produktu. Mówimy więc o reklamie i manipulacji mającej skłonić nas do zakupu. Nieufność powinna wzbudzić gwarancja skuteczności. W ulotkach leków dopuszczonych do obrotu mamy informacje o wskazaniu i możliwych działaniach niepożądanych. Nikt nie obiecuje, że lek będzie w stu procentach skuteczny u każdego. To niemożliwe, ponieważ na jego skuteczność wpływa szereg czynników. W takich internetowych opowieściach pojawia się też przekaz, że lekarze leczą wyłącznie objawy, a nie przyczyny chorób.

A jeśli kontrowersyjną metodę poleca prawdziwy lekarz? Mówi, żeby odstawić metforminę, leki na cholesterol czy nadciśnienie, bo wszystko załatwi dieta. Jak pacjent ma ocenić taką poradę, skoro dyplom i tytuł naukowy też mogą nie rozstrzygać sprawy?

Także w środowisku naukowym i medycznym są osoby rozpowszechniające nieprawdziwe informacje. Najpierw trzeba jednak ustalić, czy rzeczywiście to dana osoba się wypowiada. Osobnym problemem są deepfejki, czyli cyfrowo stworzone podobizny znanych profesorów medycyny, wykorzystywane do rozpowszechniania fałszywych tez. Zdarza się, że prawdziwy lekarz prezentuje poglądy nieoparte na dowodach naukowych. Czasami wypowiada się poza zakresem swojej specjalizacji. Można sprawdzić w Centralnym Rejestrze Lekarzy, jaką specjalizację ma ta osoba. To może być sygnał, że coś jest nie tak. Izby lekarskie podejmują działania w takich sprawach, jednak ich skuteczność jest na razie ograniczona.

Często też słyszymy od różnych „internetowych guru medycyny", że „są na to badania".

Może pojawić się odwołanie do prawdziwej publikacji naukowej, tyle że wnioski są fałszywe. To technika doskonale znana w dezinformacji, tak zwane cherry picking. Wybiera się fragment prawdziwej informacji, ale pomija kontekst, pozostałe dane i szczegóły. Na świecie są miliony badań i publikacji, które nie mają jednakowej jakości. Czasami wyniki są obciążone ograniczeniami metodologicznymi. Autorzy wprost o tym piszą: z ja-

eprasa.pl 0c59fc4fe2

kichś powodów trzeba podchodzić do wyników ostrożnie albo powtórzyć badania w innych warunkach. W dobrych publikacjach omawia się takie wątpliwości, porównuje wyniki z ustaleniami innych badaczy, wskazuje możliwe źródła rozbieżności. Jeśli ktoś wybiera jedno kontrowersyjne zdanie, a pomija kolejne, w których autor wyjaśnia te kwestie, mamy do czynienia z manipulacją. Coraz częściej zamiast zmyślonych wyników przedstawia się pojedyncze dane z istniejących publikacji. Odbiorcę można w ten sposób wprowadzić w błąd, podając mu nawet odnośnik do pracy opublikowanej w dobrym czasopiśmie.

Co odróżnia takie wybieranie wyników od korzystania z wiedzy naukowej?

My tę wiedzę agregujemy. Jak wspomniałem, badania mają różną jakość i podlegają dalszej ocenie. Tworzymy metaanalizy i przeglądy systematyczne, zestawiając wyniki wielu publikacji i dopiero na tej podstawie budujemy wiarygodną wiedzę naukową. Wyciąganie pojedynczych liczb może prowadzić do zupełnie innego obrazu. Co więcej, nawet gdy odbiorca zechce sprawdzić źródło, trafi na artykuł napisany fachowym językiem medycznym, najczęściej po angielsku. To duża bariera. Kto z nas ma czas na szczegółową analizę takiego materiału? Nasz pośpiech i to, że zajmujemy się wieloma innymi sprawami, sprawia, że jesteśmy podatni na dezinformację.

Od lat bada pan stosunek obywateli do szczepień. Co pana w tych badaniach najbardziej zaskoczyło?

Współrealizowaliśmy wspólnie z CMKP, SWPS i ALK duży projekt MedFake, dotyczący budowania zaufania do szczepień. Był on finansowany przez NCBR, ale zamawiany przez Ministerstwo Zdrowia. Badaliśmy między innymi osoby w wieku 15-39 lat. Niezwykle ciekawe było dla mnie to, że osób o ugruntowanych poglądach, czy to proszczepiennych, czy antyszczepionkowych, było stosunkowo niewiele. Blisko dwie trzecie badanych przez nas osób miało swoje zdanie na temat szczepień, ale nie było ono mocno utrwalone. Te osoby mogą zmieniać stanowisko, w zależności od tego, co dzieje się w debacie publicznej. Jeżeli media opiszą sytuację, w której brak szczepienia doprowadził do poważnych powikłań czy śmierci dziecka, następuje przesunięcie w stronę postaw proszczepiennych. Jeśli natomiast zainteresują się niepożądanym odczynem poszczepiennym i nadadzą pojedynczemu przypadkowi rangę niewspółmierną do rzeczywistego zagrożenia, obserwujemy przesunięcie w przeciwnym kierunku. To sytuacja dynamiczna. Przekazy w mediach, także społecznościowych, mają silny wpływ na postawy.

Ale niektóre fałszywe przekonania okazują się jednak wyjątkowo trwałe. Jak to o związku szczepienia z autyzmem.

To właśnie jest zaskakujące. Fałszywa informacja o związku szczepienia MMR, czyli przeciw odrze, śwince i różyczce, z rozwojem autyzmu była wielokrotnie dementowana. Publikację, która rzeczywiście się ukazała w topowym czasopiśmie medycznym, wycofano po wnikliwej analizie. Wykazano poważne błędy metodologiczne i nadużycia, a jej tezy zostały obalone. Wycofanie nastąpiło dopiero w 2010 roku, wiele lat po jej publikacji. Mimo upływu wielu lat i jednoznacznych wypowiedzi ekspertów, te twierdzenia nadal są powielane. We wspomnianym raporcie „Dezinformacja oczami Polaków" z 2026 roku 28 procent badanych zgadza się z tezą, że szczepionki są główną przyczyną różnych chorób, na przykład autyzmu u dzieci czy nowotworów. To ponad jedna czwarta badanych. Mimo zgodnego głosu ekspertów, działań promujących szczepienia i pracy instytucji zdrowia publicznego takie przekonania pozostają utrwalone. Problem ma charakter globalny; w różnej skali borykają się z nimi również kraje zachodnie.

Od czego lekarz powinien zacząć rozmowę, jeśli rodzic mówi: „Boję się zaszczepić dziecko"?

Od uważnego wysłuchania, czego się dokładnie boi i na czym opiera swoje obawy. W ramach projektu jeździliśmy po Polsce i rozmawialiśmy z lekarzami i pielęgniarkami pracującymi w punktach szczepień, do których pacjenci zgłaszają takie wątpliwości. Przygotowaliśmy na tej podstawie rekomendacje. Jeżeli od razu zakwestionujemy obawy rodzica, powiemy, że nie mają sensu, bo dane naukowe pokazują coś innego, a nie wysłuchamy, o co mu chodzi, możemy zamknąć drogę do porozumienia. Bywało, że po dobrze przeprowadzonej rozmowie może nie udawało się wykonać szczepienia na pierwszej wizycie, ale dzięki kolejnym rozmowom było to możliwe przy drugim czy trzecim podejściu. Trzeba zrozumieć ludzkie lęki i rozmawiać prostym językiem. Jeżeli zaczynamy od terminologii medycznej i samych danych statystycznych, trudno o porozumienie. Tymi osobami często kieruje troska o dziecko.

Rodzic, który odmawia szczepienia, może uważać, że właśnie w ten sposób chroni dziecko?

Nasi koledzy z Akademii Leona Koźmińskiego badali środowiska antyszczepionkowe. Jeden z ważniejszych wniosków, które nam przedstawili, był taki, że unikanie szczepienia jest przez te osoby postrzegane jako forma dbania o zdrowie dziecka. Uważają, że szczepienie jest na tyle niebezpieczne, iż bezpieczniej go uniknąć. Jeżeli nie zrozumiemy tej perspektywy, trudno będzie rozmawiać. Nie łudźmy się też, że przekonania utrzymywane przez lata zmienimy podczas pierwszego spotkania. Z rozmów z personelem medycznym wynikało, jak ważne jest, żeby rodzic poczuł się potraktowany poważnie, bez stygmatyzowania: „O, przyszedł antyszczepionkowiec". To człowiek, który ma swoje obawy i z którym można o nich porozmawiać. Jeśli nie uda się go przekonać za pierwszym razem, nie należy robić tego na siłę. Trzeba zostawić przestrzeń na kolejne spotkanie, kolejną rozmowę. Czasem właśnie w ten sposób udaje się te osoby przekonać.

Dzieci w szkole uczą się np. segregowania odpadów, wracają do domu i uczą rodziców. Czy podobnie mogłyby uczyć się rozpoznawania dezinformacji?

Wyszliśmy dokładnie z tego założenia. Nasi koledzy z Uniwersytetu SWPS opowiedzieli nam o „szczepionce przeciwko dezinformacji". To przenośnia. Chodzi o naukę krytycznego myślenia i pewnej nieufności wobec docierających do nas informacji. To, że ktoś nam coś przekazał, nie oznacza, że to automatycznie jest prawda. Badania pokazują, że ćwiczenie rozpoznawania prób manipulacji zwiększa naszą odporność. Wspólnie z pedagogami ze szkół podstawowych stworzyliśmy scenariusze lekcji dla klas I-III oraz dla starszych uczniów. Dla tych drugich - na historię i biologię. Pokazywaliśmy, jak w czasie dawnych epidemii rozpowszechniały się nieprawdziwe informacje i jakie stosowano metody leczenia. Dziś niektóre z nich wydają nam się kuriozalne, ale w dobie lęku i braku dostępu do wiedzy medycznej ludzie się tym kierowali. Przykładem może być leczenie dżumy poprzez przykładanie do obrzękniętych węzłów chłonnych np. gołębi, które miały zabierać chorobę od chorego. Dla dzieci są to ciekawe, zaskakujące historie, które pozwalają pokazać mechanizm: kiedy się boimy i nie znamy przyczyny problemu, sięgamy po niesprawdzone rozwiązania. A one mogą nie tylko być nieskuteczne, lecz także niebezpieczne.

Jeśli chodzi o internet, to wręcz zalewa nas fala fałszywych informacji. Sama edukacja wystarczy?

Problem niewątpliwie jest bardzo poważny. Biorąc pod uwagę obecną politykę mediów społecznościowych i wielkich firm technologicznych, niewiele wskazuje na to, żeby w najbliższych latach nastąpiła radykalna poprawa jakości i weryfikacji informacji. Trochę jesteśmy pozostawieni sami sobie. Dlatego tak ważne jest wyrobienie umiejętności krytycznego myślenia: zatrzymania się i zastanowienia, czy to, co czytamy, ta reklama albo cudowny sposób na nasze dolegliwości, w ogóle ma szansę być prawdziwe i sprawdzone. Dlatego też stworzyliśmy poradniki dla rodziców, dla osób dorosłych. Zwykle poradniki zachęcające do szczepień wyjaśniają, że szczepienia są bezpieczne, i rozprawiają się z mitami. My poszliśmy w inną stronę. Pokazaliśmy, jak wyglądał świat, w którym nie było szczepień, i jakie ryzyko wiązało się z chorobami, przed którymi one chronią. Często gloryfikujemy to, co naturalne, uznając, że jest zdrowe. Nie zawsze to prawda. Niektóre rośliny są trujące i nikomu nie będziemy polecać ich spożywania tylko dlatego, że są naturalne. Podobnie zapominamy o zagrożeniach związanych z nabywaniem odporności przez przechorowanie. Nikt nie mówi o potencjalnych ryzykach i powikłaniach. Korzystamy z ochrony, którą dają szczepienia, także z odporności populacyjnej. Przez lata odsetek zaszczepionych był wysoki, a uchylanie się od szczepień znacznie rzadsze.

Wróćmy do pacjenta przed ekranem komputera czy telefonu. Trafia na poradę zdrowotną. Zanim w nią uwierzy, zanim udostępni bliskim albo kupi polecany preparat, to co powinien zrobić najpierw?

Zacząłbym od zdrowego rozsądku. Jeżeli ktoś oferuje produkt, który ma gwarantowaną skuteczność i rozwiązuje wszystkie nasze problemy, zastanówmy się przez chwilę, czy to w ogóle realne. Czy ma szansę być prawdą? Już taka wstępna ocena może pokazać, że prawdopodobnie mamy do czynienia z oszustwem albo manipulacją. Poszukajmy w internecie informacji: kto jest producentem, jaki jest skład produktu, czy został zarejestrowany i przez kogo. Sprawdźmy, czy jest szeroko dostępny. Ograniczona dostępność może być kolejnym sygnałem wymagającym uwagi. Przyjrzyjmy się opiniom. Jeżeli są wyłącznie zachwyty zadowolonych osób, a brakuje odniesień do wyników badań, i to nie tylko jednego badania, to mamy powód do wątpliwości. Podobnie, jeśli produkt przedstawiany jako lek, nie ma informacji o wskazaniach czy możliwych działaniach niepożądanych. Spotykamy produkty, które podszywają się pod leki, nawet ich nazwy bywają podobne. Jeśli dodatkowo pojawia się opowieść, że lekarze nie chcą o nich mówić, ktoś zastrasza producenta albo istnieje zmowa, która ma nie dopuścić preparatu na rynek, to kolejny sygnał oszustwa lub dezinformacji.



FOT. 123RF

Mimo zgodnego głosu ekspertów, działań promujących szczepienia i pracy instytucji zdrowia publicznego przekonania antyszczepionkowe pozostają utrwalone.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Reklama umarła ze strachu

Jest coś głęboko ironicznego w tym, że branża reklamowa, która przez ponad sto lat opowiadała światu o sile kreatywności, z tak wielkim entuzjazmem przyjęła technologię, której istotą jest wyszukiwanie schematów, porządkowanie ich i odtwarzanie w coraz bardziej wydajnej, ale cholerycznie powtarzalnej formie. Sztuczna inteligencja nie zabiła - jak przypuszczano - reklamy telewizyjnej. Zamieniła ją w mdłą, tanią, nudną sieczkę-zombie.



FOT. FREEPIK.COM

Kabaret Mumio jest twarzą jednej z najbardziej rozpoznawalnych kampanii reklamowych w historii polskiej reklamy.

PAWEŁ ZIELEWSKI

Kiedy modele generatywne pojawiły się na rynku, wielka reklama telewizyjna - jak grzmieli wszyscy święci analitycy - była już w odwrocie. Ale to nie jest tak, że AI jest odpowiedzialna za zanik kreatywności. AI przyśpieszyła raka, który toczył branżę od lat - raka stopniowej rezygnacji z kontrowersji, ryzyka, zapuszczania się w rejony, gdzie wierzono, iż odbiorca jest kimś więcej, niż tylko konsumentem, którego trzeba nauczyć wyłącznie rozpoznawania konkretnego logo jak jakiegoś - za przeproszeniem - reklamowego psa Pawłowa.

PŁYN NA USUNIĘCIE PRYSZCZA I EMOCJI

Wystarczy dziś obejrzeć blok reklamowy dowolnej stacji telewizyjnej. Niezależnie od tego, czy reklamowany jest bank, firma ubezpieczeniowa, operator komórkowy, sieć handlowa, samochód czy lek bez recepty, widz otrzymuje zasadniczo tę samą bajkę: w elegancko urządzonych wnętrzach - koniecznie białych - pojawiają się atrakcyjni ludzie (zwykle ubierający się na biało) i rozwiązują problemy codzienności w postaci pryszcza albo brudnego kranu (a w ogóle jak to możliwe mieć tak zapaskudzony kran w tak pięknie wysprzątanej, sterylnej kuchni?). W tle rozbrzmiewa muzyka wywołująca bezpieczne emocje, a narrator zapewnia o jakości, zaufaniu, innowacyjności, odpowiedzialności, dbaniu, spokoju i powszechnej szczęśliwości. Wystarczy tylko kupić płyn na pryszcza.

Do tego została sprowadzona dziś reklama, obraz, o towarzyszącym mu dźwięku nie wspominam. A przecież przez dziesięciolecia reklama telewizyjna funkcjonowała jako jedno z najbardziej fascynujących laboratoriów współczesnej kultury masowej. Najlepsze kampanie nie ograniczały się do sprzedaży produktów, ba - w ogóle pomijały fakt, że jakiś produkt w swej fizycznej formie istnieje. Reklamy prowokowały debaty, gorszyły, wywoływały oburzenie, czasem balansowały na granicy dobrego smaku, czasem ją przekraczały, ale zawsze - zawsze - zmuszały odbiorców do reakcji i interpretacji, wręcz miały ambicje intelektualnego uwodzenia. I właśnie dlatego zostawały w pamięci, są w niej obecne i dziś. Przynajmniej w pamięci towarzystwa z okolic mojego PESELA.

HISTORIA TO HISTORIA, NIE STORYTELLING

Współczesna branża marketingowa i reklamowa uwielbia opowiadać o storytellingu, doświadczeniach i zaangażowaniu odbiorcy. Problem polega na tym, że wiele współczesnych kampanii wykorzystuje te pojęcia w sposób całkowicie powierzchowny. Kiedy ogląda się najbardziej znane reklamy z - dajmy na to - przełomu wieków i porównuje je z dominującymi dziś wzorcami komunikacji, trudno oprzeć się wrażeniu, że nastąpiło gigantyczne cofnięcie się do estetycznej i intelektualnej przeciętności.

Dziś prawdopodobnie nikt nie odważyłby się pójść ścieżką prowokacji, która zaowocowała reklamą „1984" Apple. Kojarzysz ją, Szanowny Czytelniku? Jeśli nie - jest na YouTube.

W spocie nie sprzedawano komputera, widz oglądał dystopijną wizję totalitarnego społeczeństwa inspirowaną powieścią Orwella. Zamiast prezentacji produktu otrzymywał polityczną metaforę. Zamiast listy korzyści i informacji o pamięciach, procesorach i innych drobiazgach otrzymywał opowieść o wolności i buncie przeciwko dominacji - ówczesnej - IBM i jego klonów. Ale ta reklama żądała od widza czegoś więcej - wiedzy, znajomości Orwellowskiego świata, rozumienia symboliki totalitaryzmu, umiejętności interpretowania obrazu. Nikt tego nie podawał na tacy.

Dziś? Podobna wizja od razu by zdechła już podczas pierwszej rundy badań fokusowych, ponieważ - idę o zakład - część, większość respondentów uznałaby ją za zbyt trudną, niejednoznaczną, a w ogóle to dlaczego tam nie ma produktu?

Nikomu już nie przychodzi do głowy, że widz jest istotą inteligentną i zaangażowanie tej inteligencji ostatecznie wyjdzie marce/produktowi/logo na dobre? Naprawdę? Płyn na pryszcza w otoczeniu białych ścian i mebli jest miły i bezpieczny. Co z tego, że nikt go nie zauważa?

REKLAMĄ PROSTO MIĘDZY OCZY

Inny przykład. Seria reklam Benettona - dziś trudno wskazać kampanię, która w globalnej skali wywołałaby tyle sporów natury etycznej i estetycznej. W reklamach firmy pojawiali się umierający na AIDS David Kirby, amerykański aktywista na rzecz walki z AIDS, otoczony rodziną przypominającą kompozycyjnie Pietę Michała Anioła, więźniowie oczekujący na wykonanie kary śmierci, ofiary konfliktów zbrojnych, uchodźcy, noworodki tuż po porodzie oraz symbole rasowych i politycznych napięć. Przecież to się nie mieści w najbardziej nawet liberalnych ramach współczesnego, poprawnopolitycznie szantażowanego, dialogu.

A nie o reklamę chodziło. Problem był brutalnie prosty: czy firma sprzedająca swetry (swetrów w reklamach nie było, żeby nie było) ma prawo wykorzystywać śmierć, chorobę i cierpienie jako narzędzia komunikacji?

Nie.

Albo tak.

Drugą odpowiedź wybierali ci, którzy nagle, właśnie dzięki tym kampaniom, po raz pierwszy zetknęli się z problemem AIDS, rasizmu czy kary śmierci. Komunikat, który miał sprzedać sweter odzierał odbiorcę z jego konsumpcyjnego samozadowolenia.

ZRESZTĄ SPÓR O BENETTONA TRWA DO DZIŚ

Albo z innej beczki. Kojarzysz, Szanowny Czytelniku, spot pod tytułem Cog stworzony dla Hondy? To nie jest reklama samochodu - przez prawie dwie minuty części samochodu uruchamiają kolejne reakcje łańcuchowe, a widz sam musi zrozumieć, że obserwuje metaforę perfekcyjnej współpracy wszystkich elementów. To bardziej eksperyment filozoficzny (zrozumie czy nie?), niż klasyczna reklama. Nie wierzysz? Idź na YouTube.

Albo taki Surfer - reklama dla Guinessa, która przez większość czasu wygląda jak film poetycki. Widz obserwuje surferów czekających na idealną falę, słyszy metaforyczną narrację i ogląda surrealistyczne obrazy białych koni wynurzających się z oceanu, by dopiero po czasie zorientować się, że to metaforyczna opowieść o cierpliwości wymaganej przy nalewaniu piwska.

Brytyjska reklama „Gorilla" marki Cadbury poszła jeszcze dalej. Przez większą część spotu widz ogląda goryla siedzącego przed zestawem perkusyjnym. Nie ma czekolady. Nie ma produktu. Nie ma promocji. Nie ma najmniejszego logicznego uzasadnienia tego, co oglądamy. Jest natomiast narastające napięcie prowadzące do słynnego solo Phila Collinsa. Jest na YouTube.

Dzisiejsi „twórcy" zachowują się, jakby największym zagrożeniem dla skuteczności komunikacji była konieczność myślenia, a wszystko, co wymyka się dosłowności płynu na pryszcza jest z gruntu obarczone ryzykiem wywalenia za drzwi przez klienta zlecającego kampanię.

WIDZ NIE JEST INTELEKTUALNIE CHROMY

Reklama nie jest już - z naprawdę drobnymi wyjątkami - kinem. Nie jest też już wydarzeniem, na premierę którego się czeka i które zostaje później poddawane dogłębnej analizie przez media. Nie ma powodu, by po bloku reklamowym pochylić się nad symboliką i przesłaniem emocjonalnym, bo nie ma ani przesłania, ani emocji.

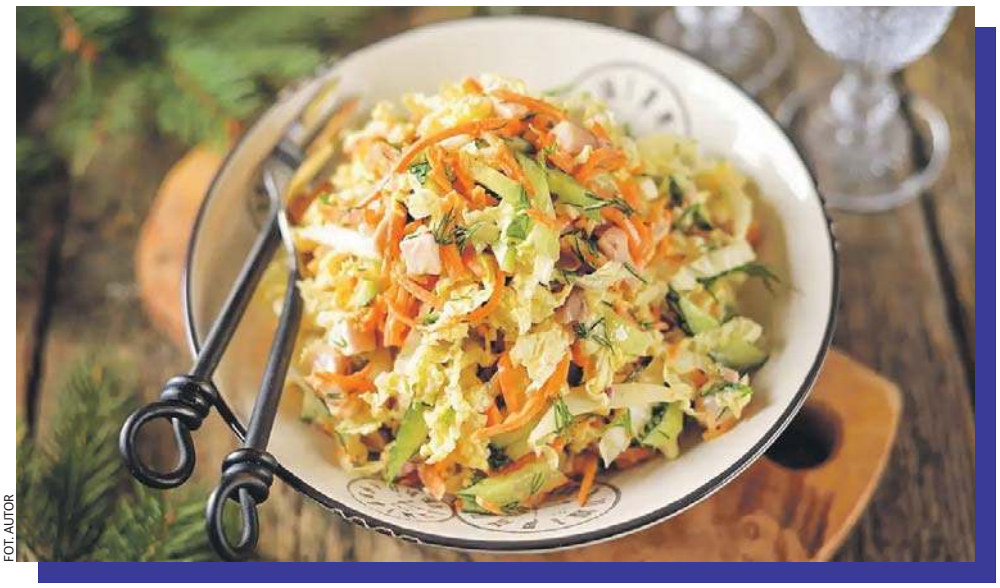
Coraz mniej firm, które są skłonne do podjęcia ryzyka, a już na pewno nie na skalę, na jaką poszło Nike w 2018 roku z kampanią z Colinem Kaepernickiem, która wywołała jedną z największych politycznych burz w historii marketingu. Gwoli przypomnienia: Kaepernick, gwiazda futbolu amerykańskiego z San Francisco 49ers, w 2016 roku zaczął klękać przed meczami w geście protestu przeciwko brutalności policji wobec czarnoskórych Amerykanów. Wyleciał za to z drużyny, ale Nike uczyniło go sztandarową postacią kampanii w 30-lecie hasła „Just do it" z nowym hasłem „Uwierz w coś. Nawet jeśli oznacza to poświęcenie wszystkiego". Ci którzy nie pamiętają, mogą sobie spokojnie wyobrazić burzę, jaka przeszła nie tylko przez Stany. Z jednej strony zarzuty o ideologizowanie sportu, z drugiej pochwała za odwagę. Z trzeciej... 30-proc. wzrost sprzedaży Nike.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Kapusta pekińska to jedno z najlżejszych warzyw w kuchni

Regularne włączanie kapusty pekińskiej do jadłospisu może być prostym sposobem na zwiększenie ilości warzyw w codziennej diecie. Pekinka jest przy tym niskokaloryczna. W 100 g surowej kapusty znajduje się około 12 kcal.

Chrupiąca, delikatna w smaku, niskokaloryczna i pełna cennych składników odżywczych. Kapusta pekińska od lat gości na polskich stołach, szczególnie w postaci surówek, które doskonale pasują zarówno do tradycyjnego obiadu, jak i lekkiej kolacji.



FOT. AUTOR

Pekinka dostarcza błonnika, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin.

DLACZEGO WARTO JĄ JEŚĆ REGULARNIE?

Kapusta pekińska, nazywana potocznie pekinką, to warzywo kapustne o charakterystycznych podłużnych główkach, jasnych, soczystych liściach i delikatnym smaku. W przeciwieństwie do niektórych odmian kapusty jest łagodna i chrupiąca, dlatego świetnie sprawdza się jedzona na surowo. Jej dużym atutem jest niska kaloryczność. W 100 g surowej kapusty pekińskiej znajduje się około 12 kcal. Warzywo dostarcza również błonnika pokarmowego, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin, między innymi witaminy C i prowitaminy A w postaci beta-karotenu.

Warto zwrócić uwagę także na obecność glukozynolanów - naturalnych związków charakterystycznych dla warzyw kapustnych. Podczas krojenia i rozdrabniania warzywa mogą powstawać z nich aktywne związki, takie jak izotiocyjaniany. Są one przedmiotem badań ze względu na swoje właściwości biologiczne, w tym potencjał antyoksydacyjny.

Kapustę pekińską można jeść nawet codziennie, jeśli dobrze ją tolerujemy. Nie ma określonego limitu, który dotyczyłby wyłącznie tego warzywa. Ważne jest natomiast, aby nie ograniczać diety do jednego rodzaju warzyw. Warto pamiętać o różnorodności.

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Dostarcza witaminy C

Witamina C pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i uczestniczy w produkcji kolagenu. Kapusta pekińska jest jednym z warzywnych źródeł tej witaminy. Warto jednak pamiętać, że jej zawartość zależy między innymi od świeżości i sposobu przechowywania produktu.

Wspiera prawidłową pracę jelit

Kapusta pekińska zawiera błonnik pokarmowy, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Błonnik wpływa na pracę jelit, zwiększa objętość stolca i może wspierać utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Dostarcza beta-karotenu

Beta-karoten jest prowitaminą A, czyli związkiem, z którego organizm może wytwarzać witaminę A. Jest ona ważna dla prawidłowego widzenia, stanu skóry i funkcjonowania układu odpornościowego. Pekinka wyróżnia się zawartością beta-karotenu na tle innych odmian kapusty.

Zawiera potas i inne składniki mineralne

Potas uczestniczy w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, przewodzeniu impulsów nerwowych i pracy mięśni. Pekinka dostarcza również wapnia i magnezu, choć nie należy traktować jej jako głównego źródła tych składników.

Dostarcza związków o potencjale antyoksydacyjnym

Podobnie jak inne warzywa kapustne, kapusta pekińska zawiera glukozynolany i inne związki bioaktywne. Ich pochodne są badane pod kątem działania antyoksydacyjnego i potencjalnego wpływu na procesy zapalne. **OG**

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE

0011617188

Młoda Polska inspiruje młode pokolenie. Rusza piąta edycja konkursu Fundacji PGE

Jak dziś patrzą na sztukę dzieci, które dorastają w świecie cyfrowych obrazów i sztucznej inteligencji? Fundacja PGE zachęca je do odkrywania własnej kreatywności i twórczego dialogu z polskim dziedzictwem artystycznym. Rusza jubileuszowa, piąta edycja ogólnopolskiego konkursu „Spotkania ze sztuką", tym razem organizowana pod hasłem „Młoda Polska inspiruje młodą Polskę". Na młodych uczestników czeka spotkanie z twórczością artystów przełomu XIX i XX wieku, a na laureatów wyjątkowa nagroda – wycieczka do jednego z siedmiu Muzeów Narodowych w Polsce.



Młoda Polska idealna dla młodych

Młoda Polska to epoka, która do dziś fascynuje bogactwem artystycznych poszukiwań. Symbolizm, secesja, odważne zestawienia kolorów i emocje zamknięte w obrazach tworzą niezwykły świat, do którego Fundacja PGE zaprasza młodych twórców. Inspiracją dla uczestników konkursu będą dzieła takich artystek i artystów jak Olga Boznańska, Jacek Malczewski, Józef Mehoffer, Stanisław Wyspiański, Leon Wyczółkowski czy Władysław Podkowiński.

Celem inicjatywy jest nie tylko przybliżenie dzieciom ważnego okresu w historii polskiej sztuki, lecz także zachęcenie ich do samodzielnego interpretowania dzieł i poszukiwania własnego języka artystycznego. Jak podkreśla Ewelina Jurasz, Prezeska Zarządu Fundacji PGE: *W jubileuszowej edycji konkursu „Spotkania ze sztuką" chcemy pokazać młodym ludziom, że sztuka sprzed ponad stu lat nadal zachęca do twórczych poszukiwań. Artyści Młodej Polski odważnie wyrażali emocje i własne spojrzenie na świat. Właśnie takiej odwagi i autentyczności szukamy dziś w pracach uczestników naszego konkursu „Spotkania ze sztuką".*

Twórczość, której nie zastąpią algorytmy

W czasach, gdy sztuczna inteligencja coraz częściej uczestniczy w tworzeniu obrazów, szczególnego znaczenia nabierają dziecięca wyobraźnia, kreatywność i indywidualne spojrzenie na otaczający świat. Dlatego Fundacja PGE stawia na własnoręczne wykonanie prac, samodzielną interpretację dzieł i rozwijanie artystycznych pasji.

Zainteresowanie poprzednią edycją konkursu pokazało, że taka forma kontaktu ze sztuką spotyka się z dużym odzewem. Do Fundacji PGE wpłynęły 3452 prace z całej Polski, a blisko 6500 uczniów uczestniczyło w wycieczkach do muzeów i lekcjach muzealnych. Jubileuszowa odsłona inicjatywy ma szansę przyciągnąć jeszcze więcej młodych talentów.

Kto może wziąć udział w konkursie?

„Spotkania ze sztuką" skierowane są do uczniów klas I–VIII szkół podstawowych z miejscowości liczących poniżej 50 tys. mieszkańców. Zadaniem uczestników będzie przygotowanie własnej interpretacji wybranego dzieła artysty z okresu Młodej Polski. Praca powinna mieć format A2, a jej autorzy mogą wykorzystać dowolną technikę plastyczną.

Każda klasa może zgłosić od jednej do trzech prac wyłonionych wcześniej podczas szkolnych eliminacji. Takie rozwiązanie ma odpowiadać na potrzeby szkół i zwiększać dostępność konkursu dla młodych miłośników sztuki.

Zgłoszenia przyjmowane są do 16 grudnia 2026 roku. Lista laureatów zostanie opublikowana 15 stycznia 2027 roku. Od marca zwycięskie klasy będą uczestniczyć w wycieczkach do muzeów i lekcjach edukacyjnych, które potrwają do 4 czerwca 2027 roku. Uroczyste podsumowanie piątej edycji zaplanowano na 17 czerwca 2027 roku.

Nagroda, która pozwala spotkać się ze sztuką

Na laureatów czeka coś więcej niż wyróżnienie za artystyczny talent. Zwycięzcy pojadą wraz z całą klasą i opiekunami do jednego z siedmiu Muzeów Narodowych: w Warszawie, Krakowie, Lublinie, Kielcach, Gdańsku, Szczecinie lub Wrocławiu. Wizyta będzie połączona z lekcją muzealną, dzięki której uczniowie będą mogli poznawać sztukę bezpośrednio w przestrzeni muzeum. Dodatkowo każdy laureat otrzyma bon o wartości 300 zł, a opiekun nagrodzonej klasy – bon o wartości 200 zł.

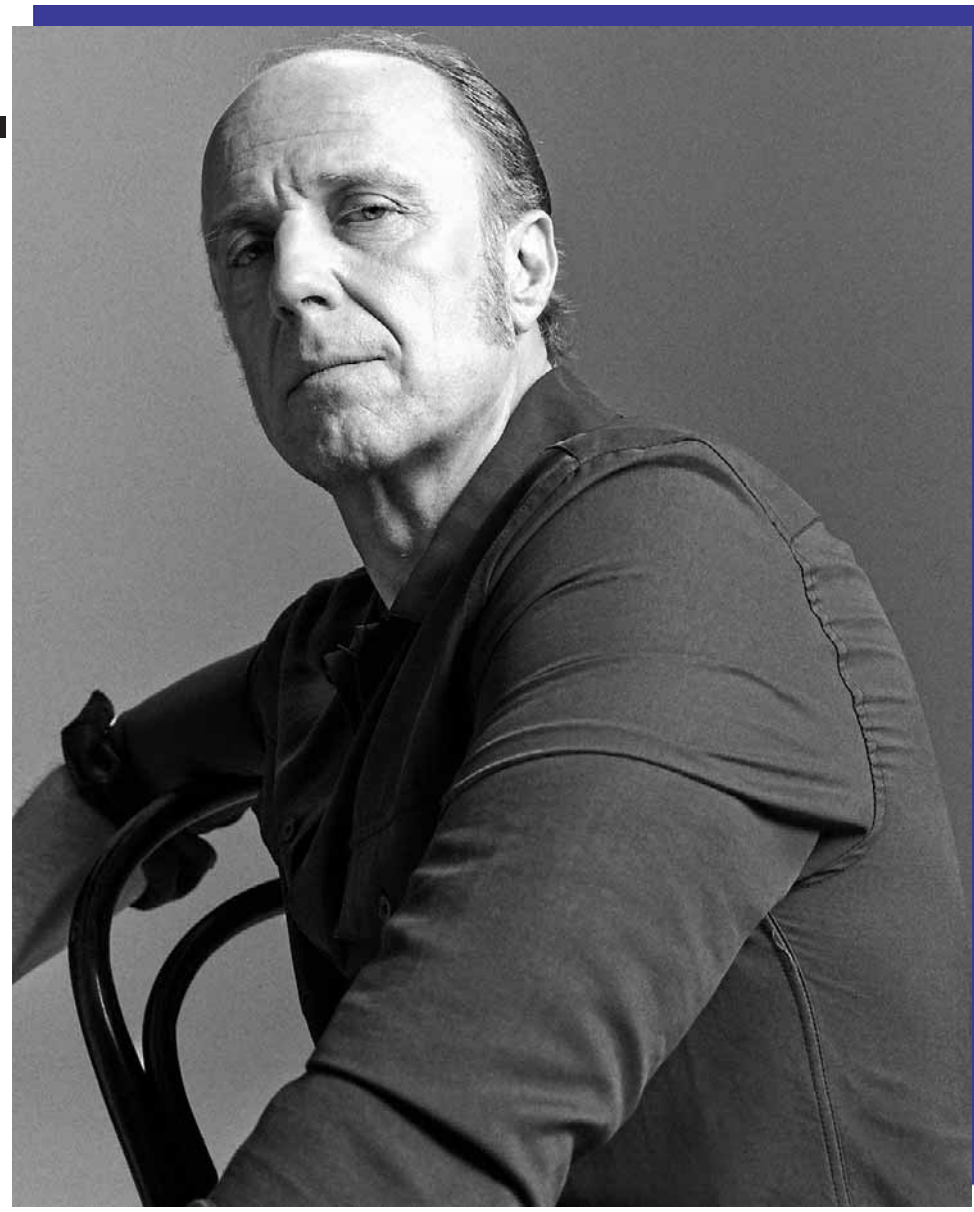
Piąta edycja „Spotkań ze sztuką" to okazja, by spojrzeć na dzieła sprzed ponad stu lat z nowej perspektywy, rozbudzić ciekawość i przekonać się, że historia sztuki może być inspiracją do własnych twórczych poszukiwań.

Szczegółowe informacje, regulamin oraz formularz zgłoszeniowy dostępne są na stronie: **https://spotkaniazesztuka.pl/.**

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Łukasz Simlat: Mam chęć zobaczenia, co mnie czeka za rogiem...

Niedawno premierę miały seriale „Pionek” i „Zmora”, w których pojawia się na drugim planie. Największe wrażenie robi jednak jego główna rola w opartym na autentycznych wydarzeniach sprzed 50 lat produkcji serwisu HBO Max „Wśród nocnej ciszy”.



FOT. MAT. PRAS.

Łukasz Simlat: Wychodzę z prostego założenia, że moje życie prywatne nie ma nic wspólnego z moim zawodem. Dom jest dla mnie miejscem, do którego wracam ze świadomością, iż jest tylko moje.

PAWEŁ GZYL

W ostatnich latach mamy prawdziwy wysyp filmów i seriali o tajemnicach i zbrodniach PRL-u. Skąd ta moda?

Miałem kiedyś taki okres, że uwielbialiśmy z żoną oglądać horrory. I zawsze nas ciągnęło, aby przy takiej technice, jaką dzisiaj mamy, puścić taki film w najmniej adekwatnym miejscu, choćby pod namiotem w środku lasu. (śmiech) Człowiek potrzebuje adrenaliny i ciągnie go do penetrowania ciemnej strony swej natury. Z drugiej strony takie seriale, jak „Czarna śmierć”, „Ołowiane dzieci” czy „Wśród nocnej ciszy” to swego rodzaju niesienie świadectwa. Ludzkie życie jest bowiem bardzo krótkie i o wielu wydarzeniach szybko zapominamy. Zwłaszcza przy tej ilości impulsów, które nas otaczają.

Serial „Wśród nocnej ciszy” opowiada o zbrodni połanieckiej z 1976 roku. Słyszał pan o niej wcześniej?

Poznałem tę historię w 2014 roku, kiedy były zakusy na zrobienie o tych wydarzeniach filmu fabularnego. Nie powstał on ostatecznie, ale przeczytałem wtedy słynny reportaż Wiesława Łuki, który opowiadał o tej zbrodni. Dlatego, kiedy teraz pojawiła się propozycja zagrania w serialu „Wśród nocnej ciszy”, od razu wiedziałem, że było coś takiego. Dzisiaj, kiedy wpiszemy do wyszukiwarki termin „zbrodnia połaniecka”, wypluwa nam ogromną ilość materiału. Większość bazuje jednak na tym samym źródle - wspomnianym reportażu Łuki. Dopiero scenarzysta Maciek Kowalewski odwalił całą robotę na nowo: zapoznał się z aktami i porozmawiał z ludźmi, którzy jeszcze żyją, a pamiętają tę historię, choćby z samym Łuką i pierwowzorem komisarza prowadzącego to śledztwo. Dzięki temu stworzył własny świat, bazujący jednak na autentycznych wydarzeniach sprzed 50 lat.

Zaproponowano panu rolę inspiratora tej zbrodni - sołtysa Lecha Wojdy. Nie miał pan oporów przed zagraniem takiej mrocznej postaci?

Opór przed graniem takich postaci jest we mnie i potęguje się z roku na rok. Moja starsza koleżanka po fachu powiedziała kilka lat temu: „Nie biorę już takich ról, bo nie chcę się otaczać tym mrokiem”. Zasiało to wtedy we mnie wątpliwość, która z biegiem czasu przybrała na sile. Dlatego reżyser Janek Holoubek zapytał mnie szczerze czy naprawdę chcę to z nim robić. Poprosiłem wtedy o czas do namysłu i rozważałem to przez tydzień. Dostałem informacje o tym, jakiej skali będzie to przedsięwzięcie, wiedziałem, na co stać Janka i ekipę, która pracuje z nim od dekady i porozumiewa się wręcz pozawerbalnie. Uświadomiłem więc sobie, co taki rodzaj zaangażowania może wnieść na ekran. Po lekturze scenariusza uznałem także, że opowieść ta zasługuje na coś więcej niż zaszufladkowanie jej jako „true crime”.

Nie obawiał się pan wpisać osobistych wspomnień w konstruowanie tak negatywnej postaci?

Mój dziadek był bardzo dobrym człowiekiem, uwrażliwił mnie na mnóstwo rzeczy, co nie było dane wielu moim rówieśnikom. Dlatego sięgnąłem tylko po pewien rodzaj charakterystyczności, typowy dla człowieka z tamtych czasów. Wsadziłem w tak ulepioną postać dialogi ze scenariusza i zacząłem widza oszukiwać.

Wojda to nieoczywista postać: z jednej strony jako sołtys dba o swych sąsiadów i pomaga ludziom, a z drugiej dopuszcza się strasznej zbrodni. Jak to możliwe?

Taka jest ludzka natura - to najbrutalniejsza odpowiedź. Jeśli nie wykonamy własnej pracy nad sobą, a będziemy bazować tylko na tym, co nam inni włożą do głowy, to zawsze będzie to możliwe. Do tego nie wszyscy jesteśmy tacy sami: ktoś jest bardziej zawistny i pamiętliwy, lubi żyć w toksynie uzależnień i wysysa innym energię. Kiedy takie zepsute ziarno pada na podatny grunt, może wydać bardzo złe owoce. Budując tę postać od fundamentów, musiałem zastanowić się głęboko, kto to jest i dlaczego taki jest.

Pana bohater dokonuje rzeczy porażającej: zmusza do milczenia kilkudziesięciu świadków zbrodni. Co sprawia, że ci prości ludzie są mu tak posłuszni?

To są ludzie, którzy funkcjonują na zasadzie hierarchii społecznej. Mój bohater jest sołtysem, znajduje się więc na jej szczycie. Do tego wszystko to dzieje się w stygmacie krzyża: ci ludzie są uzależnieni od Kościoła. Kościół wie o nich wszystko, a oni przez brak edukacji nie są w stanie temu się przeciwstawić. W tej małej społeczności, skupionej na wąskim skrawku ziemi, ludzie są uzależnieni od najsilniejszego człowieka i od wiary w Boga, którego się boją i przed którym zawsze stają w pozycji winowajcy, który musi odkupić winy. Ciągle żyją więc w strachu. Nie są w stanie odwrócić się plecami do niektórych rzeczy. Boją się nowoczesności, bo, jak widzimy, nowoczesność zostaje szybko ukarana. Mój bohater wykorzystuje to wszystko i nagina prawo, bo nie wierzy, że jakiekolwiek inne prawo dotrze do tego świata.

Świadkowie zbrodni ślubują milczenie na krzyż, a potem nawet jadą na pielgrzymkę do Częstochowy. Dlaczego wiara nie powstrzymuje ich od czynienia zła?

A jak nam się zgadza głęboka wiara z nieprawymi czynami naszych polityków? Też się nie zgadza. A jest pięćdziesiąt lat później. Nie zapominajmy, że to polska wieś i rok 1976. Tam ktoś drastycznie przesunął granice moralne. To samo dzieje się teraz na naszych oczach w wykonaniu polskich polityków - do tego stopnia, że ja się już tylko z tego śmieję.

Serial pokazuje też, że tuszowaniu tej zbrodni sprzyjał ówczesny system władzy w PRL-u. Bez przyzwolenia milicji i prokuratury nie byłoby przecież kolejnych ofiar.

Wiadomo: tamten system to była instytucja oparta na kłamstwie. Kilka dni temu oglądałem ponownie „Człowieka z żelaza”, którego Wajda kręcił na gorąco tuż po porozumieniach sierpniowych na początku 1981 roku. I tam pada zdanie: „Kłamstwo na powierzchni długo się nie utrzyma”. W tamtych czasach, kiedy ktoś coś nawywijał, przynajmniej z kręgów władzy, to zamiatało się sprawę pod dywan. A dzisiaj? Politycy wrzucają kolejne rolki, sieją nienawiść i nie ponoszą za to najmniejszych konsekwencji. Dlatego mam nieodparte wrażenie, że ten mój bohater, gdyby żył w dzisiejszych czasach, to przy swoich umiejętnościach socjotechnicznych mógłby się otrzeć o Wiejską.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Wracamy do zbrodni połanieckiej po raz kolejny. Pana zdaniem dzisiaj też mogłaby ona mieć miejsce?

Przy obecnej technologii ktoś by wszystko nagrał i zaraz by to wypłynęło. Dzisiaj nawet na wsiach ludzie mają telefony komórkowe. Choćby z samego bilingu by wyszło, że wszyscy ludzie z tej społeczności logowali się w tym samym momencie w tym samym miejscu. Nadal jednak można wykorzystać tak samo ludzką głupotę. Gdyby znalazł się ktoś taki, jak mój bohater - mający kombajn, traktor, będący sołtysem i społecznikiem, pomagający innym bezinteresownie - to również mógłby urobić innych tak, że byliby mu posłuszni. Znając tę historię, wiemy, że to zło nie pojawiło się w ludzkim umyśle z dnia na dzień i nagle zostało wykonane. Przeciwnie: zawiść między tymi ludźmi o zwykłe pierdoły puchła przez wiele lat. Ta kulka gnoju toczyła się i urosła do takich rozmiarów, że trzeba było zabić - i to zabić z dużą ilością świadków, aby udowodnić swoją siłę i władzę.

Mówiliśmy już, że zdecydował się pan na tę rolę, ponieważ za serial odpowiada Jan Holoubek i jego ekipa. Pracowaliście już wcześniej przy serialu „Rojst". Mieliście przez to lepsze porozumienie?

Zawsze tak jest, kiedy człowiek poznaje się przez lata. Gdy się potem wkracza w środek tego filmowego cyklonu, można się porozumiewać pozawerbalnie i być trzy kroki przed błędem. Oto wchodzę na plan „Wśród nocnej ciszy", a tu rekwizytor z ekipy Janka, z którym pracowałem przy „Rojście" i w Teatrze Telewizji, mówi: „Przygotowałem takie rozwiązanie, które może ci się przydać w scenie". A ja na to: „Właśnie sobie wczoraj wieczorem uzmysłowiłem, że mi tego brakuje!". I temat jest zamieciony. A na innym planie wyglądałoby to tak, że najpierw wymyśliłbym sobie ten rekwizyt, potem spytałbym się, czy jest na stanie; wtedy okazałoby się, że nie ma, więc ktoś musiałby jechać kupić go w sklepie, a ponieważ czas goni, kręcilibyśmy scenę bez niego. Tymczasem u Janka rekwizytor, czytając wcześniej scenariusz, jest dwa kroki przed dziurą, w którą może wpaść.

Ten zaściankowy PRL doby Gierka wygląda w serialu bardzo autentycznie, co jest zasługą kostiumologów i scenografów. Pomogło to panu wejść w rolę?

Bardzo. Czasem widzimy genialnie stworzoną scenografię, ale o krok za dużo. Ta genialność sprawia, iż powstaje sztuczny świat. Wszystko jest zbyt poukładane. Janek zawsze dokładnie wie, co będzie robił i daje dystans czasowy, żeby wszystko dokładnie i spokojnie przygotować. Przynoszę więc swoje pomysły charakteryzatorkom, Janek dorzuca swoje, dziewczyny swoje. I to tylko w ramach charakteryzacji. Tutaj od początku wiedzieliśmy, że mój bohater będzie miał kompleks na punkcie tego, że siwieje. To pomogło nam wybrać konkretne rozwiązania z Justyną i Mirelą. Ponieważ grająca moją siostrę Justyna Wasilewska ma duże płatki uszu, poprosiłem, żeby charakteryzatorka zrobiła mi takie same. Forma została odlana, sprawdziliśmy i każdego dnia zdjęciowego miałem przedłużane uszy. Z kolei z protetykiem zrobiliśmy dla mnie nowe zęby na miarę. Miałem je jednak na tyle wcześniej, że wiedziałem, jak się z nimi mówi, jak mam układać język, żeby to nie wyglądało nienaturalnie. Mało tego: zobaczyłem, że za sprawą tej protezy mam inny wyraz twarzy. To natchnęło mnie na myśl, aby stworzyć postać na granicy baśniowości - jakby wampira. Bo wiedziałem, że to spowoduje dysonans u widza i przykuje go do ekranu. To wszystko było możliwe dzięki całemu sztabowi ludzi, któremu ufałem, że stworzy wiarygodny świat, w którym będę musiał stanąć.

Serial ma też doborową obsadę: znakomici aktorzy pojawiają się tu w mniejszych i większych rolach. Jak się panu pracowało w tej drużynie?

Duże znaczenie dla naszej pracy miały warunki pogodowe. Kręciliśmy od stycznia do marca, głównie nocą, choćby całą sekwencję zbrodni. Nastąpiła tu magiczna koincydencja. Janek ma bowiem niezwykły fart do pogody. Ponieważ ostatnio były zimy praktycznie bez śniegu, początkowo produkcja brała pod uwagę komputerowe efekty. Tymczasem w zeszłym roku nagle na Mazowszu i Podlasiu, czyli tam, gdzie kręciliśmy, spadł gęsty śnieg, a temperatura obniżyła się do minus dwudziestu. Gdy jechałem ze spektaklem do Opola, śniegu było mało, a termometr pokazywał tylko minus dwa stopnie. Z kolei na planie serialu zamarzły wszystkie agregaty i staliśmy tak w minus dwudziestu. Wtedy widziałem, jak ta drużyna strzela do jednej bramki. To było coś niesamowitego.

Ma pan ogromne doświadczenie aktorskie. Wypracował pan swój sposób na wychodzenie z takich mrocznych ról?

Zajmuje mi to trochę czasu. Kiedy zacząłem oglądać „Wśród nocnej ciszy" pół roku po zakończeniu zdjęć, to aż mi ciało stężało. Przypomniało mi się to, co tam przeżywaliśmy emocjonalnie, to, co miałem do zagrania, te warunki pogodowe. Wchłonął mnie ten serial, co się rzadko zdarza, kiedy oglądam coś z własnym udziałem, bo trudno mi na siebie patrzeć i dostrzegam mniejsze lub większe błędy. „Wśród nocnej ciszy" opowiada jednak o czymś głębszym, o tym, gdzie jest w nas granica moralna. Ja podchodzę do zawodu bardziej rzemieślniczo, tzn. nie przychodzę na plan z jakąś wiedzą ogólną i postanawiam skakać na główkę, żeby zobaczyć, gdzie mnie emocjonalnie rzuci. Raczej jestem z tych, co wymyślą sobie w domu każdą scenę, sekunda po sekundzie, i potem próbują to realizować. Oczywiście nie wiem, jak kolega z planu na to zareaguje, dlatego przygotowuję sobie czasem aż trzy rozwiązania. Wielokrotnie mnie to uratowało, bo nie musiałem wpadać w panikę i na gwałt szukać wyjścia z sytuacji. A zazwyczaj nie ma na to czasu na polskim planie. Układam więc sobie rzemieślniczo, jak wejść na tę górkę, bo wtedy nawet, kiedy ktoś zgasi światło, to i tak z niej zejdę. Oczywiście zostają te emocjonalne klatki - i to nie na tydzień czy miesiąc, ale na lata. Tego się nie da wygumkować.

Jest pan jednym z tych polskich aktorów średniego pokolenia, który udowodnił, że potrafi zagrać wszystko. Zawsze skromnie podkreśla pan jednak, że jest tylko rzemieślnikiem. Tymczasem za pana czasów w szkołach teatralnych uczono, że aktorstwo to powołanie.

Ale uczono też koturnu, którego trzeba było się wyzbyć, żeby w normalny sposób opowiedzieć coś o człowieku. I to jest moja prywatna praca domowa. Dla mnie aktorstwo to sposób na życie. Zawód to jest wtedy, kiedy ktoś wyrwany w środku nocy wstaje, idzie na salę operacyjną i otwiera komuś czaszkę, aby uratować mu życie. Aktorstwo to coś kompletnie różnego. Ja wiem, że ono coś daje ludziom, ale dla mnie to raczej sposób na życie. To wynoszenie mojej profesji na wyżyny nie sprawdza się i nie wiem, czy ma sens. Kiedy ostatnio rozgorzała dyskusja wokół refundacji emerytalnej dla najuboższych artystów, to medialna lawina przyniosła takie określenia, jak „nieroby", „lenie", „darmozjady" czy „kurwy i narkomani". To pokazuje, jak społeczeństwo nas postrzega. Uważam więc, że aktorstwo to sposób na życie i kiedy dzięki temu dobrze się bawię, to potrafię tę radość przekazać widzowi. Nawet grając potwornie smutną rzecz, jeśli uda mi się to dobrze zrobić, uważam to za udaną i spełnioną zabawę, cieszę się, że odrobiłem lekcje. Trzeba więc uprawiać aktorstwo, ciągle mając w sobie dziecko.

Na pana ogromną filmografię składa się kilkadziesiąt filmów i seriali. Lubi pan mieć dużo pracy?

Lubię czuć tę adrenalinę, co mnie czeka za rogiem. Nienawidzę za to czekania na planie. A to niestety istota tego zawodu. Clint Eastwood powiedział kiedyś w wywiadzie: „Ja w sumie pracuję za darmo, a płacą mi tylko za czekanie". Niestety, często aktorstwo się do tego sprowadza. „Dlaczego ja tu czekam dziewiątą godzinę? Co tam się dzieje na planie?" - zastanawiam się czasem. Nadal jednak mam w sobie chęć wychylenia się i zobaczenia, co mnie czeka za rogiem. Dlatego lubię to, co robię. Jestem ciekaw, gdzie mnie zaniesie następna przygoda. Ten zawód daje to, że nawet grając po raz setny w tym samym spektaklu, on nie będzie taki sam. Z kolei z filmem czy z serialem jadę do miejsca, do którego nigdy w życiu bym nie pojechał. Robię rzecz, której w życiu bym nie zrobił. Spotykam się z człowiekiem, z którym nigdy by mnie los nie zetknął.

A jakie kryteria musi dziś spełnić scenariusz, żeby oddał pan projektowi kolejnych kilka miesięcy życia?

Scenariusz musi mnie przede wszystkim zaciekawić na etapie czytania - jako opowieść. Ale też w kontekście mojego bohatera. Muszę w nim zobaczyć coś, co sprawi, że pomyślę: „Mam tu coś do powiedzenia. To mi się linkuje z tym i z tym". Kiedy czuję takie intuicyjne linkowanie podczas pierwszego czytania, to wiem, że jestem w domu i chyba będę chciał to robić. Jest też rewers tej sytuacji. Nie należę do aktorów, którzy mają stos scenariuszy, powoli je czytają, odrzucają i nagle za dwudziestym razem trafiają na coś, co chcą zrobić. Mnie co jakiś czas ktoś przysyła scenariusz i wtedy myślę: „Grałem to już, ale tu się da nałożyć inny filtr". Lektura musi sprawić, że poczuję, iż sam będę miał z tego satysfakcję, iż będę znów inny dla widza. Zawsze lubię dokładać coś od siebie do scenariusza, tak jak ten katolicki akcent we „Wśród nocnej ciszy". Za przyzwoleniem Janka i Maćka mogłem nałożyć ten aspekt w scenach, gdzie mógł się pojawić. Dlatego zawsze czule pracuję na scenariuszu i kiedy widzę możliwość dodania czegoś mojemu bohaterowi, co warto, żeby miał, to się o to biję. Lubię bowiem pracować twórczo, a nie odtwórczo.

Oglądamy pana często na ekranie, a nic nie wiemy o pana życiu prywatnym. To świadoma strategia, która sprawia, że dom jest pana azylem od pracy?

Wychodzę z prostego założenia, że moje życie prywatne nie ma nic wspólnego z moim zawodem. Dom jest dla mnie miejscem, do którego wracam ze świadomością, iż jest tylko moje, że nie sprzedałem go mediom. Poza tym, im mniej wiemy na temat aktora, tym bardziej jesteśmy w stanie mu uwierzyć, tym bardziej jest on dla nas wiarygodny. To zresztą działa w obie strony. Kiedy gram spektakl, to lubię być w „bańce" miejsca i czasu, które odgrywam. Nie lubię wiedzieć, kto jest na widowni konkretnego dnia. A najgorszym momentem jest, kiedy spektakl idzie bardzo fajnie, sam daję się ponieść ułudzie odtwarzanego miejsca i czasu, a tu nagle dostrzegam na widowni osobę, którą znam. To mnie nagle ściąga na ziemię i czar pryska. (śmiech) Tak jest z tym zawodem - wiele jest w nim tkanego, jak to mówi Krystyna Janda, z powietrza i mgły, dużo w nim magii. I niech taki zostanie.



FOT. WIKIMEDIA

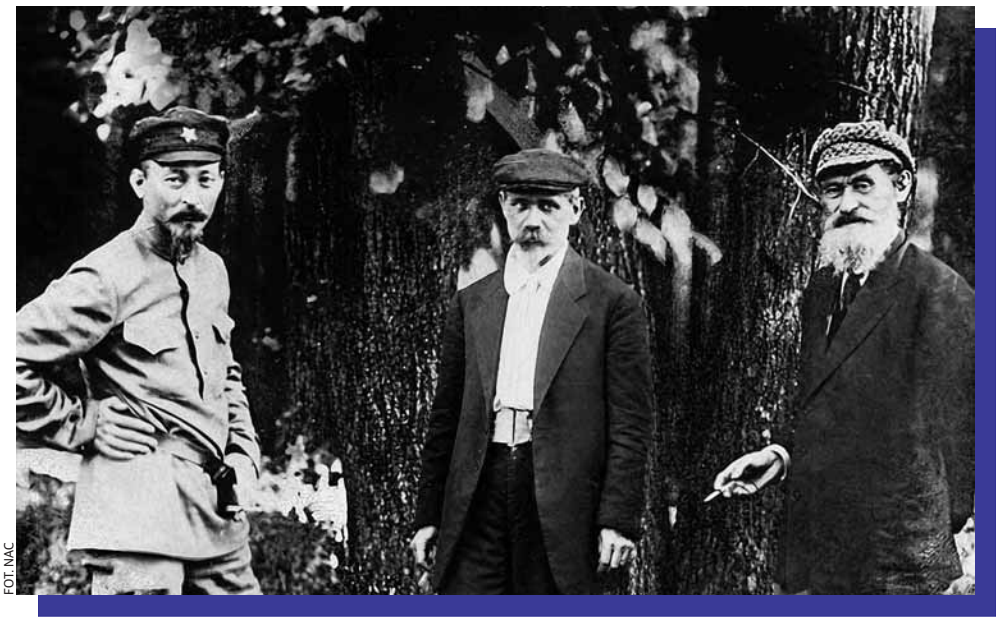
eprasa.pl 0c59fc4fe2

Wielka gra komunisty Juliana Marchlewskiego

Julian Marchlewski miał tworzyć komunistyczną Polskę po zwycięstwie Moskwy w wojnie polsko-bolszewickiej w 1920 roku. Mimo, że nic z tego nie wyszło, to fiasko tej misji nie zachwiało zaufaniem Kremla do niego.

Rzut oka na CV Juliana Marchlewskiego. Współzałożyciel partii Socjaldemokracja Królestwa Polskiego i Litwy (SDKPiL) w 1893 roku, wysoki działacz Socjaldemokratycznej Partii Niemiec (SPD) tuż przed i w czasie I wojny światowej, przywódca niemieckiego ruchu marksistowskiego Spartakus w tym samym okresie i jeden z szefów Kominternu od 1919 roku. W strukturach władzy sowieckiej miał opinię „pewnego", sprawdzonego towarzysza. Uważano go za specjalistę od misji specjalnych.

Biografowie Marchlewskiego twierdzą, że w czasie „okresu kominternowskiego" głosił on inny niż KPP pogląd na tzw. kwestię narodową. O ile większość ówczesnych polskich komunistów opowiadała się za włączeniem Polski do Rosji Sowieckiej, on rozwiązanie kwestii narodowej na ziemiach polskich widział w „dłuższym" utrzymaniu własnej państwowości, nawet po „ustanowieniu ustroju socjalistycznego". Trudno jednak przypuścić, aby ta odrębna taktyka komunizacji Polski nie była uzgodniona z wierchuszką sowiecką.



FOT. NAC

Członkowie Polrewkomu. Od lewej: Feliks Dzierżyński, Julian Marchlewski i Feliks Kon.

Zwłaszcza że Marchlewski cieszył się specjalnymi względami Włodzimierza Lenina. Często widziano ich, jak dyskutowali, a nawet żartowali. Jednym z powodów tej zażyłości była ich podobna emigracyjna przeszłość w Szwajcarii i niezwykła, jak na warunki sowieckie, erudycja Marchlewskiego, bądź co bądź doktora prawa - ten tytuł zdobył na uniwersytecie w Zurychu.

Nic dziwnego, że w 1920 roku Lenin zadecydował, że to Marchlewski stanie na czele Polrewkomu, czyli Tymczasowego Komitetu Rewolucyjnego Polski. Utworzono go 23 lipca w Smoleńsku jako byt polityczny mający pełnić funkcję komunistycznej władzy na terenach II Rzeczypospolitej zajętych przez Armię Czerwoną w trakcie wojny polsko-bolszewickiej. Propaganda PRL-u głosiła, że odezwę o przejęciu władzy w Polsce Polrewkom ogłosił 30 lipca w Białymstoku, pierwszym większym mieście na zachód od linii Curzona, zajętym 28 lipca 1920 roku przez Armię Czerwoną.

Rzeczywistość wyglądała jednak zgoła inaczej. Odezwę tę wygłoszono po raz pierwszy 30 lipca 1920 roku nie w Białymstoku, tylko w Wilnie. Tekst „Manifestu do polskiego ludu roboczego miast i wsi" ułożył ponoć szef sowieckiej policji politycznej Czeka Feliks Dzierżyński, który brał czynny udział w wojnie polsko-bolszewskiej. Na pewno zaaprobował go własnoręcznie Marchlewski.

Manifest zakładał m.in. utworzenie Polskiej Socjalistycznej Republiki Rad, nacjonalizację ziemi, rozdział Kościoła od państwa i rządy robotniczo-chłopskie. Po tym jak wojska bolszewickie zbliżyły się do Warszawy, Polrewkom przeniósł swoją siedzibę do Wyszkowa. To tam jego członkowie oczekiwali pewnego upadku Warszawy i władz Polski.

Stało się odwrotnie. Klęska Armii Czerwonej w Bitwie Warszawskiej przekreśliła jednak plany powstania Polskiej Socjalistycznej Republiki Rad. Członkowie Polrewkomu musieli salwować się ucieczką. Stali się też bohaterami najsłynniejszego reportażu tej wojny. „Na odgłos strzałów, rozlegających się za Bugiem, dr. Juljan Marchlewski, jego kolega Feliks Dzierżyński pomazany od stóp do głów krwią ludzką, i szanowny weteran socyalizmu Feliks Kohn - dali drapaka z Wyszkowa.

Pozostał po nich tylko wielki swąd spalonej benzyny, trocha cukru, oraz wspomnienie dyskursów prowadzonych przy stole i pod jabłoniami cienistego sadu" - wyzłośliwiał się w swoim „Na probostwie w Wyszkowie" Stefan Żeromski (chichotem historii jest fakt, że dzieła Żeromskiego były tłumaczone na języki obce właśnie przez Marchlewskiego).

Fiasko misji Marchlewskiego w Polsce nie przeszkodziło, by został oddelegowany do kolejnej. Przewodniczył sowieckiej delegacji w rozmowach z Finlandią w 1921 roku. Chodziło o zawarcie traktatu pokojowego - ostatniego z serii traktatów pokojowych Sowietów z republikami bałtyckimi, podpisanych po klęsce Armii Czerwonej w wojnie z Polską.

„Traktat sowiecko-fiński, jak żaden z pozostałych zawieranych w tymże czasie przez bolszewików, nasycony był regulacjami szczegółowymi, m.in. z zakresu żeglugi w Zatoce Fińskiej, na wodach jeziora Ładoga oraz na Newie. Miał też najbardziej rozbudowaną część opisową linii granicznej. Wskazywało to na obopólne podejście doń jako regulacji obliczonej na dłuższą perspektywę, a nie doraźnego porozumienia taktycznego" - twierdzi Wojciech Materski w opracowaniu „Problem rozgraniczenia Sowietów z Finlandią, 1917-1922".

Wkład Marchlewskiego w podpisanie traktatu musiał być spory, skoro po powrocie do Moskwy spotkało go kolejne wyróżnienie: misja w Japonii. Ale Marchlewskiego przy tych rozmowach już nie było.

Coraz bardziej odczuwał dolegliwości nerek. Skupiał się na leczeniu. W 1924 roku wyjechał na Krym, licząc, że pomoże mu tamtejszy klimat. Później wyjechał do Włoch. Bezskutecznie. Po czterech miesiącach pobytu wczasowego zmarł 22 marca.

W tej stylowej rezydencji bywali akowcy, filmowcy, wojewoda i... nowożeńcy

Ta stylowa, zabytkowa rezydencja była nie tylko gniazdem znanej rodziny fabrykanckiej, lecz także pałacem ślubów, siedzibą wojewody, plenerem filmowców i... skrzynką kontaktową AK.

To prawdziwa perła architektury. Willa stoi w parku Klepacza w centrum Łodzi. Wzrok przyciąga kunsztowna robota, z jaką została wykonana w duchu renesansu. Autorem projektu był architekt wiedeński Karl Seidel. Musiał być w dobrej formie, bowiem elewacje z loggiami, tarasami i arkadami wciąż budzą podziw.

Rezydencja powstała w końcu XIX wieku. Inwestorem był Józef Richter – junior, który zamieszkał w niej z żoną Pauliną, córką fabrykanta Roberta Biedermanna. Obok powstała wkrótce willa jego brata - Reinholda Richtera. Obaj byli synami Józefa Richtera – seniora, twórcy potęgi rodu. Po śmierci Józefa – juniora w 1926 roku los jego domu stał się niepewny.

Spadkobierczynią została Gertruda z Richterów Ramischowa, która najpierw wynajęła rezydencję wojewodzie łódzkiemu Aleksandrowi Haukemu-Nowakowi, a potem sprzedała swemu kuzynowi Helmutowi Biedermannowi, synowi fabrykanta Alfreda Biedermanna.

Helmut zamieszkał tam z – pochodzącą z USA - żoną Hildegardą i dwoma synami. Tak było do II wojny światowej i okupacji niemieckiej, podczas której gospodarze wspierali podziemie niepodległościowe i urządzili u siebie skrzynkę kontaktową AK.



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Willę Józefa Richtera juniora zbudowano w duchu renesansu w końcu XIX wieku.

Schyłek wojny rozdzielił małżonków. Ona, uciekając przed nacierającą od wschodu Armią Czerwoną, z synami wyjechała w głąb Niemiec, zaś on został wcielony do Volkssturmu - niemieckiego „pospolitego ruszenia".

W czasach PRL willa była siedzibą ZHP, ZMP, Domu Dziecka i USC Łódź-Polesie. W jej wnętrzach Zbigniew Kuźmiński kręcił film „Między ustami a brzegiem pucharu" według powieści Marii Rodziewiczówny. Dziś jest tam rektorat PŁ.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Teheran 1943: „Polacy, koniec złudzeń!”

1 grudnia 1943 r. zakończyła się konferencja Wielkiej Trójki w Teheranie. Uzgodniono na niej nowy porządek świata po wygranej wojnie z Niemcami. Polskę Anglicy i Amerykanie sprzedali Sowietom.



FOT. CC

Wielka trójka: Józef Stalin, Franklin Delano Roosevelt, Winston Churchill.

MARIUSZ GRABOWSKI

O ile z tezą o „zdradzie aliantów” w 1939 r. można dyskutować, to Teheran nie pozostawiał żadnych wątpliwości. Przywódcy Zachodu na zimno przehandlowali Polskę Stalinowi w zamian za jego dalszą walkę z III Rzeszą.

NAJPIERW W MOSKWIE

Teheran miał swój prolog - była nią tzw. Konferencja moskiewska, która miała miejsce w dniach 19-30 października 1943 r., w której wzięli w niej udział ministrowie spraw zagranicznych trzech koalicyjnych mocarstw: Cordell Hull (Stany Zjednoczone), Anthony Eden (Wielka Brytania) oraz Wiaczesław Mołotow (Związek Radziecki).

Rozmawiano o inwazji sił amerykańsko-brytyjskich na Francję, nakłonieniu Turcji do przystąpienia do wojny, a Szwecji do oddania baz powietrznych sprzymierzonym. Ustanowiono ponadto Europejską Komisję Doradczą i przyjęto tzw. deklarację czterech mocarstw, czyli ZSRR, Wielkiej Brytanii, USA i Republiki Chińskiej, dotyczącą powszechnego bezpieczeństwa.

Jak uczy historia, wojna miała potrwać jeszcze prawie trzy lata, a Hull, Eden Mołotow już wówczas precyzyjnie uzgodnili szczegóły powojennego świata. Np. Włochom, sprzymierzeńcom III Rzeszy, zaplanowano demokrację, podobnie Austrii. Dogadano się też w sprawie osądzenia nazistowskich zbrodniarzy wojennych.

ZAJRZYJMY ZA KULISY

Konferujący w Teheranie byli na bieżąco informowani o postępach ustaleń moskiewskich. Pozwalało to Sowietom zdobyć przewagę psychologiczną nad partnerami, a Stalinowi zdominować rozmówców. Mimo, że Roosevelt chyba rzeczywiście wierzył, że potrafi osobiście oczarować radzieckiego dyktatora.

Co więcej, Stalin umiejętnie podsycał spory między Churchillem a Rooseveltem. Wręcz kpił sobie wielokrotnie w sposób dyskretny z brytyjskiego premiera, schlebiając przy tym na każdym kroku amerykańskiemu prezydentowi. Do tego stopnia zaskarbił sobie sympatię Roosevelta, że w prywatnych rozmowach po konferencji przywódca USA nazywał go „wujkiem Joe”.

W tle rozgrywana była gra wywiadów. Wielu historyków skłania się ku tezie, że niemiecki wywiad złamał amerykańskie szyfry i dowiedział się o spotkaniu Wielkiej Trójki. Ponoć Hitler zatwierdził plan likwidacji przywódców przez komandosów Otto Skorzenego, ale akcja zakończyła się fiaskiem, ponieważ radziecki wywiad zdołał skutecznie zdekonspirować niemiecką siatkę szpiegowską w Iranie.

Budynek ambasady oraz przydzielona Amerykanom służba, złożona z agentów NKWD, były naszpikowane mikrofonami. Stalin codziennie rano otrzymywał stenogramy z prywatnych rozmów Roosevelta z jego doradcami, co pozwalało mu wyprzedzać każdy ruch dyplomatyczny USA.

STALIN RZĄDZI

To paradoks, że najważniejsze spotkanie aliantów w czasie wojny trwało dość krótko - trzy dni, od 28 listopada do 1 grudnia. Poza tym odbyło się w momencie szczególnym dla przebiegu działań zbrojnych: ciężar działań spoczywał bowiem na Armii Czerwonej, która od dwóch lat opierała się agresji niemieckiej, a po uzyskaniu przewagi strategicznej szykowała się do kontrofensywy.

Mimo wsparcia ze strony aliantów zachodnich Stalin domagał się zwiększenia zaangażowania militarnego sojuszników. Konsekwencją nacisku była ofensywa sił brytyjsko-amerykańskich w południowej części Włoch. Chociaż kampania włoska związała część sił niemiecko-włoskich, nie zaspokajała oczekiwań Związku Radzieckiego, który wymuszał na sojusznikach odciążenie Armii Czerwonej, cynicznie szachując ich możliwością zawarcia separatystycznego pokoju z III Rzeszą.

Roosevelt i Churchill nie potrafili skłonić Stalina do złagodzenia stanowiska , nawet groźbą odcięcia dostaw zaopatrzenia płynącego szerokim strumieniem do Związku Radzieckiego w ramach układu Lend-Lease. Przywódca ZSRR miał argumenty nie do przebicia: kilka dni przed konferencją cztery Fronty Ukraińskie ruszyły do gigantycznej ofensywy zimowej. Jej celem było całkowite wyparcie Wehrmachtu z prawobrzeżnej Ukrainy.

NOWY GLOBALNY ŁAD

W Teheranie Stalin triumfował. USA i Wielka Brytania zobowiązały się bowiem nie tylko do utworzenia drugiego frontu we Francji (w maju 1944 r.); udzielenia pomocy komunistycznym oddziałom Tity w Jugosławii i wycofania poparcia dla czetników, ale także do rezygnacji z inwazji na Bałkanach. Jedynym krajem, gdzie alianci mogli wylądować była Grecja, przydzielona i tak do brytyjskiej strefy operacyjnej.

Twórczo rozwinięto ustalenia moskiewskie w kwestii globalnego bezpieczeństwa: postanowiono utworzyć Organizację Narodów Zjednoczonych oraz Europejską Komisję Doradczą, która miała zadecydować o powojennych losach Niemiec. Stalin zażądał dodatkowo wydzielenia sowieckiej strefy wpływów w Europie wschodniej i krajach nadbałtyckich.

Ustalono ponadto, że żadna ze stron nie zawrze separatystycznego pokoju z Niemcami, dążąc do - jak zapisano - „bezwarunkowej kapitulacji i likwidacji III Rzeszy”.

CO BĘDZIE Z POLSKĄ?

Polska wiara w protektorat aliantów rozwiała się jak dym. Stalin dostał w Teheranie zupełną swobodę wyboru działań militarnych i polityki we wschodniej części Europy. Na jego łasce pozostawiono kilkanaście narodów, w tym tych największych w tej części kontynentu - Czechów, Węgrów, Bułgarów i Polaków.

Sytuacja Polski była szczególna ze względu na fakt niezakończonego konfliktu między rządem polskim na emigracji a stroną sowiecką w kwestiach agresji z 17 września 1939 r. i mordu w Katyniu. Kwestie te były konsekwentnie ignorowane przez Brytyjczyków, a monity premiera Stanisława Mikołajczyka zbywane niczym.

Stało się to, czego Polacy obawiali się najbardziej: ziemie II Rzeczypospolitej znajdą się „w strefie operacyjnej Armii Czerwonej”. Stalin uzyskał zgodę Roosevelta na wyznaczenie przyszłej polskiej granicy wschodniej wzdłuż linii Curzona. W języku dyplomatycznym brzmiało to tak: „siedziba państwa i narodu polskiego (znajdzie się) między tzw. Linią Curzona a linią rzeki Odry, z włączeniem w skład Polski Prus Wschodnich i prowincji opolskiej. Jednakże ostatecznie wytyczenie granic wymaga dokładnych studiów i w niektórych punktach ewentualnego rozsiedlenia ludności”.

W ZAMIAN SZCZECIN I GDAŃSK

W ramach rekompensaty zachodnia granica przyszłej Polski miała sięgać Odry i Nysy, z szerszym niż przed wojną dostępem do morza Bałtyckiego, z włączeniem do Polski Szczecina i Gdańska. Wskazano też na konieczność wielokierunkowego przesiedlenia ludzi celem zapewnienia jednonarodowego charakteru powojenne Polski.

Do kwestii polskiej wrócono jeszcze ostatniego dnia konferencji, Roosevelt wyraził wtedy nadzieję na „ponowne nawiązanie stosunków między Moskwą a polskim rządem emigracyjnym w Londynie”. W odpowiedzi Stalin zarzucił rządowi Mikołajczyka rzekomą „współpracę z Niemcami”, nie wywołując tym żadnej sprzeciwu rozmówców.

Zaraz potem zgodzili się zresztą ze Stalinem, że „przyszłe państwo polskie musi pozostawać w przyjaznych stosunkach” ze swym wschodnim sąsiadem, co w praktyce oznaczać mogło tylko całkowitą zależność tego państwa od Moskwy.

ZAWSZE ZWYCIĘŻA SILNIEJSZY

Można rzec, że sprawa polska na konferencji w Teheranie była elementem bezwzględnej gry politycznej. Stalinowi zapłacono Europą Wschodnią za dalszą wojnę z Niemcami. Co natychmiast potwierdziła rzeczywistość: W nocy z 3 na 4 stycznia 1944 r., Armia Czerwona, na wysokości Sarn, przekroczyła przedwojenną wschodnią granicę Polski.

Ustalenia teherańskie nie zostały ujawnione ani opinii publicznej, ani polskiemu rządowi na uchodźstwie. Do wiadomości polskich władz dotarły dopiero jesienią 1944 r., gdy premier Mikołajczyk usłyszał o nich od Wiaczesława Mołotowa.

Późniejsze konferencje w Jałcie i Poczdamie jedynie utrwaliły kierunek wytyczony w Teheranie, gdzie zapadły najważniejsze i - jak ocenia wielu historyków - najdotkliwsze dla Polski decyzje dotyczące jej powojennego kształtu.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Andrzejkowe wróżby, czyli racjonalny jak Polak. Albo jak Polka

Niby jesteśmy racjonalni, niby średnio wierzymy w działanie mocy nadprzyrodzonych, ale gdzieś tam z tyłu głowy kołacze nam, że „coś w tym jednak musi być". Andrzejki to dla nas dzisiaj sympatyczny rytuał, który pozwala oderwać się od codzienności, pobawić symboliką przyszłości, a przy okazji pośmiać się i pogadać z przyjaciółmi.



FOT. 123RF

Niby nie wierzymy w przesądy, a już zwłaszcza takie, ale kto się nie zaniepokoi, gdy czarny kot przebiegnie mu drogę.

DOROTA KOWALSKA

Irena, po pięćdziesiątce: wykształcona, zapracowana, cały czas w biegu. A przy tym, co warto podkreślić, do bólu racjonalna. Z dziewczynami - znajomymi ze studiów, pracy - spotyka się co roku w andrzejki. Taką mają tradycję. Dzisiaj sama nie wie, dlaczego padło właśnie na ten wieczór. Marta, u której się organizują te babskie posiadówki, tak wymyśliła i zostało.

- Wosku nie lejemy, bo to ściema, a potem dużo sprzątania. Butów też już nie układamy, ale z tą wróżbą związana jest pewna historia - tak zaczyna.

Buty, o czym wiedzą wszyscy, którzy wróżą, układa się jeden za drugim w kierunku drzwi wyjściowych. Właścicielka buta, który pierwszy znajdzie się za progiem, najszybciej wyjdzie za mąż. Kiedyś wygrała Iwona. Usiadły potem na kanapie, Iwona miała dziwną minę. Wzięła oddech i przyznała, że w styczniu powie: „tak" swojemu chłopakowi. Żadna z nich o tym nie wiedziała. Popatrzyły na siebie.

- Czyli wróżba się spełniła! To czemu już butów nie układacie? - dopytuję.

- Jakoś tak! - Irena wybucha śmiechem.

Wkładają za to do czapki karteczki z imionami chłopaków, ale też pewnymi cechami charakteru: „introwertyk", „narcyz", „żartowniś", „mruk", co tam im przyjdzie do głowy. Potem losują i już wiadomo, kogo spotkają w najbliższej przyszłości. Piszą też męskie imiona na ogromnym sercu z tektury, a z drugiej strony wbijają w serce szpilki. Te wskazują na Andrzejów, Wojtków, Marków, Adamów - czyli tych, którzy staną niebawem na ich drodze. Rzucają za siebie obierkami z jabłka. Lubią wróżbę ze „Słownikiem mitów i tradycja kultury" Władysława Kopylińskiego.

- Wróżba jest prosta. Zamykasz oczy, otwierasz słownik na określonej stronie i wskazujesz na niej miejsce. Zawsze jest tam jakieś hasło. To swego rodzaju przepowiednia - tłumaczy. Jej kiedyś wyszło, że zostanie premierem.

I najważniejsza z wróżb: filiżanki, a w nich ukryte rzeczy-symbole, coś co może zwiastować rychły ślub, macierzyństwo, podróż, kłopoty w pracy, pieniądze. Spotykają się od kilkunastu lat i z czasem, jak zauważa, zmieniły się ich marzenia. Dzisiaj najbardziej cieszą się z pieniążka ukrytego w filiżance, bo wiadomo, że to zapowiedź przypływu gotówki i z biletu lotniczego, ale któż nie tęskni za podróżą życia?!

- Mamy też sekretarza tych spotkań. Renia prowadzi dokładny dziennik. Zapisuje wszystkie wróżby, potem sprawdzamy, czy się sprawdziły - mówi Irena.

- I? - nie kryję ciekawości.

- Pół na pół - wzrusza ramionami Irena.

Fajne są te ich andrzejkowe spotkania. Wypiją po lampce wina, coś zjedzą, pośmieją się, każda opowie, co u niej. Tak mówiąc szczerze, to jedyny czas w roku, kiedy mogą spokojnie posiedzieć. Każda z dziewczyn pracuje, każda ma masę obowiązków na głowie, mieszkają w różnych dzielnicach Wrocławia, więc umówić wszystkie w jednym miejscu i czasie nie jest łatwo. A tak, wiadomo, andrzejki są zajęte, już 1 stycznia można zamazać ten dzień w kalendarzu na czerwono.

WYJAŚNIĆ NIEWYJAŚNIONE

Jak wynika z badania SW Research, ponad 63 proc. Polaków deklaruje, że bierze udział w zabawach i tradycyjnych obrzędach związanych z andrzejkami, a 6,4 proc. Polaków twierdzi, że osobiście doświadczyło spełnienia wróżby, 7,3 proc. nie ma co do tego pewności, a 3 proc. zna dobrze kogoś, kto tego doświadczył. Choć w naszym społeczeństwie, w kwestii wiary w „niezrozumiałe" (w tym również we wróżby i przesądy) dominuje postawa racjonalna (63 proc.), charakteryzująca się niewielkim zainteresowaniem zjawiskami nadprzyrodzonymi, to w opozycji do niej, spora część ankietowanych wierzy w działanie „tajnych mocy". Aż 20 proc. Polaków uważa, że wróżby i horoskopy to zjawiska, których nie można racjonalnie wyjaśnić, a w związku z tym w mniejszym lub większym stopniu, jest skłonna przyznać, że „coś jest na rzeczy". Podstawowym źródłem informacji na temat zjawisk nadprzyrodzonych pozostają media. To z filmów i seriali dokumentalnych 36 proc. Polaków czerpie wiedzę o „nieznanym".

Co do samych andrzejek, antropolodzy nie są zgodni, co do źródeł pochodzenia andrzejkowych obrzędów. Jedni uważają, że zwyczaj ma swoje początki w starożytnej Grecji, drudzy wskazują mitologię skandynawską. Źródła historyczne podają, że zwyczaje andrzejkowe znane były w Europie już w okresie średniowiecza. Z zapisków Marcina Bielskiego - historyka i pisarza - wynika, że w Polsce pojawiły się już w 1557 roku. Wówczas chodziło jednak nie o poznanie przyszłości, a o trochę swawoli przed adwentem, w którym katolicy rezygnują z hucznych imprez i innych przyjemności. Historycy uważają, że końcówka listopada miała sprzyjać nie tylko ucztowaniu, ale też wróżeniu. Na polach często leżał już śnieg, zbiory zalegały w stodołach i piwnicach, ludzie więcej czasu spędzali w domach.

Można więc było pomyśleć o przyszłości. Pierwsze wróżby mogły mieć też charakter ogólnopogański, świadczy o tym chociażby magiczny klucz - atrybut Walesa, słowiańskiego boga zaświatów, a przecież przez dziurkę od klucza leje się wosk, ale nawiązań do słowiańskich wierzeń jest więcej. Na początku andrzejki obchodziły tylko panny, a wróżby dotyczyły przede wszystkim spraw miłosnych. Katarzynki obchodzone w nocy z 24 na 25 listopada, w wigilię św. Katarzyny Aleksandryjskiej, zarezerwowane były z kolei dla kawalerów, zwłaszcza tych, którzy marzyli o znalezieniu właściwej partnerki i szybkim ożenku. Dzisiaj andrzejki, to przede wszystkim okazja do spotkań, rozmów i śmiechu.

- Współczesne andrzejki są raczej elementem kultury popularnej niż aktem rzeczywistej wiary w przepowiednie. Większość osób traktuje je jako sympatyczny rytuał, który pozwala oderwać się od codzienności i pobawić symboliką przyszłości - mówił w rozmowie z portalem www.wroclife.pl prof. Tomasz Grzyb, dziekan Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu, który dostrzega jednak w kultywowaniu tego typu tradycji ważny aspekt społeczny. - Nawet jeśli robimy to z przymrużeniem oka, to sama formuła wróżby wciąż w pewnym sensie działa - bo daje pretekst do rozmowy o sprawach ważnych: o relacjach, marzeniach, planach, czasami obawach, jakie mamy. Andrzejkowe wróżby są więc mniej „magiczne", a bardziej „psychologiczne". To scenariusz, który jest pretekstem pozwalającym ludziom wyrazić to, o czym i tak myślą. W tym sensie nie tyle wierzymy w obrzędy, ile korzystamy z nich jako z bezpiecznego, tradycyjnego narzędzia do opowiadania o sobie - dodaje profesor.

Bo praktykowanie - nawet jeśli nie do końca wierzymy w istnienie otaczającej nas sfery magicznej, a tym bardziej w możliwości jej oddziaływania na naszą przyszłość - ma istotny wpływ na sferę psychiczną człowieka.

- Wiara w to, co niewytłumaczalne, pomaga ludziom porządkować doświadczenia, które wywołują lęk, niepewność albo poczucie braku kontroli. To mechanizm radzenia sobie. Jeśli świat wydaje się chaotyczny, łatwiej jest przyjąć, że istnieje jakaś „ukryta logika" czy dodat-

eprasa.pl 0c59fc4fe2

kowy wymiar rzeczywistości - tłumaczy prof. Tomasz Grzyb.

Badania psychologów potwierdzają, że ludzie do rozumienia świata potrzebują nie tylko suchych, sprawdzonych informacji, ale również narracji, które pomagają zmniejszyć stres, wzmocnić poczucie sensu i dać nam nadzieję w trudniejszych momentach.

- Im bardziej świat staje się skomplikowany, tym większa jest potrzeba prostych odpowiedzi. Wróżki, horoskopy czy jasnowidze dają to, czego brakuje w racjonalnej codzienności: obietnicę porządku i sensu. Ludzie szukają przewidywalności, a nauka - choć skuteczna w rozwiązywaniu wielu problemów - rzadko udziela odpowiedzi natychmiastowych i jednoznacznych - precyzuje dziekan Wydziału Psychologii. - W tej przestrzeni niepewności rozwija się wiara w „pozanaukowe" źródła wiedzy. Warto pamiętać, że to nie zawsze jest naiwność - często to próba radzenia sobie z lękiem, utratą kontroli czy kryzysem życiowym. Dla części osób kontakt z wróżką jest bardziej formą wsparcia emocjonalnego niż faktycznym przekonaniem o nadprzyrodzonych mocach - dodaje.

Bo przecież każdy tego wsparcia szuka.

PRZEZORNY UBEZPIECZONY

Prawda jest taka, że choć nie rozstajemy się ze smartfonem, robimy zakupy przez internet, nie wyobrażamy sobie jazdy autem bez nawigacji satelitarnej, plotkujemy ze znajomymi na Facebooku, to jednak wielu z nas wierzy we wróżby, przesądy i zabobony: na rozbite lustro patrzymy z przerażeniem, a w piątek trzynastego najchętniej w ogóle nie wychodzilibyśmy z domu.

Ewa, 44 lata, księgowa. Nowoczesna, matka trójki dzieci.

- Wstyd się przyznać, ale, jeśli kot przebiegnie mi drogę, już nią nie przejdę, a na widok kominiarza chwytam się za guzik - wybucha śmiechem. I dodaje, że w jej rodzinnym domu, żadnych poważnych spraw nie załatwiało się trzynastego, a kiedy ktoś po wyjściu z domu, musiał do niego wrócić, bo na przykład nie wiedział, czy wyłączył żelazko, na sekundę przysiadał na krześle.

- Wierzono, że rozbite lustro to siedem lat nieszczęścia. Wierzono w sny. Pamiętam na przykład, że kiedy mamie przyśniło się małe dziecko, dwa dni chodziła struta, bo to ponoć nieszczęście - opowiada. I żeby było jasne, pochodzi z katolickiej rodziny, co niedziela wszyscy biegali do kościoła, ona z bratem uczęszczała na lekcje religii, co jednak nie przeszkadzało im wierzyć w zabobony.

Wiara w nie wypływa ze stereotypów głęboko zakorzenionych w kulturze i tradycji. Bo też zabobony to najczęściej pozostałości dawnego systemu wierzeń. Ich źródeł zwykle możemy szukać w średniowieczu, a nawet w starożytności.

„Wojna magii z rozumem i rozumu z magią jest stara jak świat. W Polsce, zanim przyszło chrześcijaństwo, istniało wiele różnych religii pogańskich. A w religiach pogańskich istotą jest magiczne rozumienie bóstw, bogów czy bogiń; w związku z tym także nasze polskie, słowiańskie doświadczenie religijne było kiedyś w dużym stopniu szamańskie. Mam tu na myśli różne szamańskie podejścia do religii, które chrześcijańskie myślenie oczyszcza od tysiąca lat, odrzucając to, co było w pogaństwie niewłaściwe i niepotrzebne, czyli magiczne, absurdalne przekonania religijne" - mówił nam w wywiadzie prof. Andrzej Kobyliński, duchowny katolicki, filozof, etyk. I tłumaczył, że nowością, jaką przyniosło chrześcijaństwo, było odczarowanie świata, czyli tak zwana pozytywna sekularyzacja. W religiach pogańskich pełno było złych duchów, mnóstwo bogów; w każdym lesie czy borze mieszkały jakieś duchy, a na wszystkich szczytach gór mieszkali bogowie, słońce też było bogiem. Chrześcijaństwo odczarowało ten świat, pokazując, że fałszem jest to, w co wcześniej wierzono. Przyniosło ze sobą rewolucyjne, nowe rozumienie Bytu Najwyższego, kwestionując i odrzucając wcześniejsze pogańskie, szamańskie podejście do kwestii religijnych. To największa rewolucja w dziejach religii.

Rewolucja, rewolucją, a życie życiem. Jedno z forów internetowych, rzecz o tym, czy wierzyć w zabobony.

Liliana: „Zawsze wierzyłam, że kominiarz przynosi szczęście, że 13 jest szczęśliwą liczbą, że czarny kot wcale nie oznacza pecha tylko coś wręcz przeciwnego (to tak na przekór wszystkim) i o dziwo często się to sprawdza (mogę podać setki przykładów). Pewnie dlatego, że jestem osobą bardzo pozytywnie nastawioną do ludzi i świata, pamiętam jedynie te dobre rzeczy. No, prawie. A tak na poważnie. Gdybyśmy miały wierzyć we wszystkie zabobony, byłybyśmy strasznie nieszczęśliwe, bo na każdym kroku czyha coś, co mogłoby prowadzić do katastrofy. Trzeba by plackiem w łóżku leżeć, bo a nóż...wstanie się lewą nogą..."

Sylwia: „Wiem, że wiara w zabobony to grzech, ale jest naprawdę mnóstwo przykładów, które mogą poświadczyć o prawdziwości zabobonów. Ludzie nie wysysają sobie tego z palca. Gdzieś, kiedyś musiało mieć to początek, musiało się „sprawdzić". Pytam, dlatego, ponieważ mój mąż niedługo wyjeżdża, wróci za 3 miesiące. Także nie będzie go przy narodzinach naszej kochanej córeczki. Przede mną mnóstwo zakupów, które muszę zrobić jeszcze w tym miesiącu (jeżeli chce robić je z nim). Teściowa oczywiście odmawia zakupów na 2 miesiące przed porodem, wierząc, iż jest to najgorsze z możliwych rozwiązań".

Natalia: „Osobiście nie wierzę w żadne przesądy. Brałam ślub 13 i we włosach miałam perły (!!!) i mimo to jestem bardzo szczęśliwa w małżeństwie. Moja babcia oczywiście o mało zawału nie dostała... A ciuszki i wyposażenie pokoiku dla dzidziusia też będę kupować dużo wcześniej wbrew temu, co mi mówi rodzina, a to dlatego, że muszę dać jakoś upust swojemu szczęściu, a poza tym chcę wydatki rozłożyć w czasie".

RACZEJ SZCZĘŚCIE NIŻ PECH

Cóż, ponad połowa Polaków wierzy w przesądy. Na szczęście częstsza jest wiara w zwiastuny powodzenia niż pecha. Nawet ci, którzy nie wierzą w zabobony, praktykują niektóre z nich. Najpopularniejsze jest trzymanie kciuków - wynika z sondażu CBOS.

Ponad połowa respondentów (54 proc.) wierzy w przynajmniej jeden z 10 przesądów, o które pytali ankieterzy. Wiarę w co najmniej pięć zadeklarowało 17 proc., 13 proc. - wierzy w trzy lub cztery przesądy, a blisko co czwarty - 24 proc. przynajmniej w jeden lub dwa. Tylko 14 proc. ogółu badanych nie ulega żadnej z przesądnych praktyk, o które pytało CBOS.

Nieco częstsza jest wiara w przesądy zwiastujące powodzenie - 44 proc., niż te, które uchodzą za zły omen - 40 proc. badanych. Najpopularniejsze jest trzymanie kciuków. W to, że taki gest może przynieść powodzenie, wierzy blisko jedna trzecia - 29 proc. badanych, ale od czasu do czasu stosuje go blisko trzy czwarte - 72 proc. badanych. Blisko trzech na pięciu - 57 proc. respondentów odpukuje w niemalowane drewno, a ponad połowa - 53 proc. przyznaje, że zdarza im się chuchać na znalezioną monetę.

Co czwarty respondent żywi wiarę, że szczęście może przynieść kominiarz, widząc go blisko połowa - 49 proc. łapie się za guzik.

Co piąty dorosły Polak za zwiastun szczęścia uznaje znalezienie czterolistnej koniczyny. Niewielu respondentów mniej (18 proc.) wierzy w szczęśliwą moc talizmanów, a za zapowiedź niepowodzenia uznaje podanie ręki przez próg. Zarazem co trzeci (34 proc.) zwraca uwagę, by się przez próg nie przywitać.

Jedna szósta (16 proc.) wierzy w negatywną moc trzynastki, podczas gdy co dziewiąty badany (11 proc.) wierzy, że siódemka przynosi szczęście. Tyle samo za zły znak uważa wstanie z łóżka lewą nogą. Najczęstsze omeny wróżące niepowodzenie, w które wierzą ankietowani, to stłuczenie lustra (25 proc.) i czarny kot przebiegający drogę (22 proc.).

Najbardziej przesądni są renciści, bezrobotni, robotnicy niewykwalifikowani, pracownicy usług i gospodynie domowe, osoby w wieku 45-54 lat. Pod względem miejsca zamieszkania najbardziej przesądni są respondenci z miast liczących 100-500 tys. mieszkańców.

Wierze w przesądy sprzyja też udział w praktykach religijnych. W magiczną siłę przedmiotów lub zachowań częściej wierzą kobiety niż mężczyźni. Wiara w przesądy maleje wraz ze wzrostem wykształcenia oraz wysokością dochodów.

POŚMIAĆ SIĘ I POGADAĆ

Wojtek, 28-latek, informatyk, traktuje andrzejki przede wszystkim jako okazję do spotkań ze znajomymi. Razem ze swoją dziewczyną, Martą, organizują je najczęściej u siebie. Przychodzi Julka, Tomek, Sylwia z Maćkiem, Marzena w Markiem, Adam z Dorotą, czasami przyprowadzą ze sobą jeszcze kogoś. Leją wosk - tak dla śmiechu, jak mówi - rzucają monetą do miski z wodą i obierkami z jabłka.

- To bardziej zabawa, dodatek do spotkania, bo przecież na co dzień sobie nie wróżymy. Chyba żadne z nas w te wróżby nie wierzy, ale śmiechu jest co niemiara - mówi.

I dodaje, że andrzejki to taki pretekst. Chodzi o to, żeby się spotkać, pośmiać, pogadać. Nie muszą się wcześniej umawiać, dogadywać, bo wiadomo, że andrzejki są zarezerwowane. Każdy z nich ma swoje życie: pracę i wszystko to, co poza nią. Ciężko im się skrzyknąć. Więc celebrują ten wieczór od lat.



FOT. 123RF

Dla części osób kontakt z wróżką jest bardziej formą wsparcia emocjonalnego niż faktycznym przekonaniem o nadprzyrodzonych mocach.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Dla kogo Bon Senioralny? Warto znać zasady przyznawania tej formy pomocy przez gminy

Bon Senioralny to program bezpłatnych usług dla osób, które ukończyły 65 lat i potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Podpowiadamy, jak załatwić formalności w gminie i na jaką pomoc można liczyć.

MAŁGORZATA STEMPINSKA

JAKIE WARUNKI TRZEBA SPEŁNIĆ, BY OTRZYMAĆ BON SENIORALNY

Z Bonu Senioralnego mogą skorzystać osoby, których średni miesięczny dochód z trzech miesięcy przed złożeniem wniosku nie przekracza 3410 zł. - Kryterium dochodowe jest ponad trzy razy wyższe niż w pomocy społecznej. Wychodzimy więc w tym programie poza system pomocy społecznej. Dla samorządów Bon Senioralny jest zadaniem zleconym i finansowanym z budżetu państwa, dlatego gminy nie będą musiały do tej usługi dopłacać - zaznacza Marzena Okła-Drewnowicz, Sekretarz Stanu w KPRM, Pełnomocnik Rządu do spraw Polityki Senioralnej.

Jak dodaje, Bon Senioralny to priorytet rządu. Program ma zwiększyć dostęp do usług wsparcia tam, gdzie dziś ich brakuje lub są dostępne w ograniczonym zakresie. To kolejny element budowy systemu wsparcia osób starszych i ich rodzin.

JAKIE USŁUGI OBEJMUJE BON SENIORALNY

Bon Senioralny zapewni osobie starszej pomoc w podstawowych czynnościach życia codziennego. Wsparcie odbywa się w domu seniora i obejmuje pomoc w czterech głównych obszarach:

- podstawowe czynności życia codziennego: przygotowywanie posiłków, pomoc w ubieraniu się, poruszaniu się, sprzątanie i utrzymanie porządku w przestrzeni seniora, robienie zakupów;
- opieka higieniczno-pielęgnacyjna: toaleta poranna i wieczorna, mycie, kąpiel, higiena jamy ustnej, zmiana odzieży oraz pościeli;
- podstawowe wsparcie zdrowotne i monitoring: pomoc w przygotowaniu i przyjmowaniu leków, wykonywanie drobnych opatrunków, pomiar ciśnienia, temperatury, poziomu cukru, saturacji, asysta przy korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych;
- aktywizacja i wsparcie społeczne: prowadzenie rozmów, towarzyszenie na spacerach, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, pomoc w utrzymywaniu kontaktów z rodziną i otoczeniem.

Zakres i liczbę godzin usług gmina ustali odpowiednio do potrzeb seniora. Senior nie płaci za usługę, opłaca ją gmina. Wartość usługi może wynieść do 2500 zł miesięcznie (maksymalnie do 50 godzin wsparcia w miesiącu, ze stawką do 48 zł/h). Oznacza to, że maksymalnie może być to kwota 30 000 zł na rok. Senior tych pieniędzy nie dostanie do ręki.

JAKIE SĄ ZASADY ŚWIADCZENIA USŁUG OPIEKUŃCZYCH

Przepisy określają jasno, jakie są wymagania wobec opiekunów i zasady świadczenia usług. Oto one:

- kwalifikacje: osoby wykonujące usługi opiekuńcze muszą posiadać m.in. ukończony kurs udzielania pierwszej pomocy;
- zakaz przypadkowych zastępstw: w przypadku nieobecności stałego opiekuna zastępstwo może sprawować wyłącznie osoba spełniająca ustawowe wymagania kwalifikacyjne (takie same jak w przypadku realizacji usług opiekuńczych);
- zasada wyłączności: opiekun w danym czasie wykonuje usługi wyłącznie na rzecz seniora wskazanego w umowie (wyjątkiem jest drugi senior współzamieszkujący w tym samym domu lub mieszkaniu, posiadający osobną umowę);
- uzgodnienia z seniorem: kolejność i rodzaj czynności w danym dniu opiekun ustala bezpośrednio w porozumieniu z seniorem;
- standardy etyczne i identyfikacja: usługi muszą być świadczone z poszanowaniem godności, intymności i prywatności seniora. Opiekunowie muszą legitymować się sposobem identyfikacji określonym w umowie;
- nadzór gminy, która ma obowiązek bieżącego monitorowania i weryfikacji jakości opieki. Odbywa się to poprzez wizyty kontrolne w miejscu zamieszkania seniora (co najmniej raz na pół roku), zbieranie opinii od seniorów i ich rodzin oraz analizę zgłoszeń i ewentualnych skarg.

GDZIE ZŁOŻYĆ WNIOSEK PO BON SENIORALNY

Wniosek o Bon Senioralny może złożyć:

- senior ,
- członek jego rodziny albo
- pełnomocnik.

Wniosek składa się w urzędzie gminy lub ośrodku pomocy społecznej, które sprawdzają sytuację i zakres potrzebnej pomocy. Do wniosku należy załączyć dokumenty potwierdzające dochód z ostatnich trzech miesięcy.

Gmina przeprowadzi kwalifikację najpóźniej w ciągu 30 dni od złożenia kompletnego wniosku. W tym czasie urzędnicy mogą odwiedzić seniora w domu, żeby ocenić, jakiej konkretnie pomocy on potrzebuje. Jeśli decyzja będzie pozytywna, gmina ustala harmonogram wizyt opiekuna i podpisuje umowę. Pomoc jest przyznawana na stałe, bez konieczności ponownego składania wniosków.

KTÓRE GMINY REALIZUJĄ BON SENIORALNY

W pierwszej kolejności, czyli w czwartym kwartale tego roku, program objął gminy, w których publicznych usług opiekuńczych nie ma. Następne będą gminy, w których z takich usług korzysta nie więcej niż 10 osób. Łącznie to około 45 proc. gmin w Polsce.

Choć program działa od 30 września 2026 roku, to poszczególne gminy uruchamiają nabory wniosków w różnych terminach. Dlatego warto sprawdzać komunikaty swojego ośrodka pomocy społecznej lub urzędu gminy.

ILE PIENIĘDZY ZAPLANOWANO NA BON

Z danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wynika, że na realizację Programu Bonu Senioralnego w czwartym kwartale 2026 roku zaplanowano do 100 mln zł. Już na starcie programu 1026 gmin, czyli 41,4 proc. wszystkich gmin w Polsce, zgłosiło zapotrzebowanie na środki w wysokości blisko 84,5 mln zł. Wśród nich są 522 gminy, w których nie ma usług opiekuńczych lub korzysta z nich najwyżej 10 osób.

Dzięki programowi jeszcze w czwartym kwartale 2026 roku rząd chce zlikwidować połowę białych plam na mapie usług opiekuńczych w Polsce.



FOT. FREEPIK.COM

Z Bonu Senioralnego mogą skorzystać osoby po 65. roku życia, których średni miesięczny dochód z trzech miesięcy przed złożeniem wniosku nie przekracza 3410 zł.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Grypa przychodzi znienacka. To najważniejszy objaw, po którym ją rozpoznasz

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować. Choroby wywołują inne wirusy, stąd różny jest ich przebieg i dolegliwości.



FOT. FREEPIK

Wirusy grypy i przeziębienia przenoszą się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

ANNA ROKICKA-ŻUK

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną.Powody? Na usta ciśnie się osławiony klasyk: Sorry, taki mamy klimat!

W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę", czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

PO CZYM ROZPOZNAĆ PIERWSZE OBJAWY PRZEZIĘBIENIA?

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia. Do tego dochodzą takie objawy jak: uczucie drapania w gardle; obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania;uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań.

PODSTAWOWE OBJAWY GRYPY

Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Są one dużo groźniejsze niż te powodujące przeziębienia. Co gorsze, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby.

GROŹNE POWIKŁANIA PO GRYPIE

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, m.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

GRYPA CZY PRZEZIĘBIENIE? 5 KLUCZOWYCH ZASAD, KTÓRE DAJĄ ODPOWIEDŹ

Grypę charakteryzuje nagły i bardzo silny początek (po ok. 24-48 godzinach od zakażenia), natomiast przeziębienie rozwija się stopniowo i powoli, a objawy nie są nasilone.

Grypa i przeziębienie przebiegają z podwyższoną temperaturą ciała. Przeziębienie kończy się jednak na stanie podgorączkowym (37-38 stopni). Podczas grypy temperatura ciała wzrasta nagle powyżej 38-39 stopni, osiągając wartości nawet 40-42 stopni, stwarzając zagrożenie dla życia.

Obu chorobom towarzyszy ból gardła, kaszel oraz chrypka, ale w przypadku grypy objawy te występują w połączeniu z bólem w klatce piersiowej, bólami mięśniowo-stawowymi i poczuciem niemocy.

W przebiegu grypy mogą pojawić się silne bóle brzucha, niechęć do spożywania jedzenia (jadłowstręt), wymioty i biegunka, powodujące odwodnienie i utratę elektrolitów. Te objawy nie są typowe dla przeziębienia.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienia. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Czy ktoś jeszcze pamięta Violettę Villas?

Co pozostało po Violetcie Villas w Lewinie Kłodzkim, w którym spędziła dzieciństwo, młodość i ostatnie lata życia? Izba pamięci w gminnym ośrodku kultury, wątpliwej urody pomniczek w centrum wioski, rodzinny dom, zamieniający się w ruderę i wspomnienia mieszkańców. Niekoniecznie wszystkie dobre.



FOT. MARIUSZ OLIVA SOTO

O Violetcie Villas mówiono i pisano, że ma głos ery atomowej.

ROBERT MIGDAŁ

Reporter odwiedził rodzinną miejscowość artystki. Lewin Kłodzki. Spora wioska na Dolnym Śląsku, na trasie między Kłodzkiem a Kudową-Zdrój. Stara zabudowa przeplata się z nowymi domkami. Na ulicach pusto. Nie dziwię się - koniec listopada, środek tygodnia, pada deszcz. Zimno.

To tutaj mieszkała przez wiele lat Violetta Villas - piosenkarka, kompozytorka, autorka tekstów, aktorka. Gwiazda. I to wielka. Jej przeboje nuciła cała Polska, a i za granicą było o niej słychać: w USA, we Francji. Za chwilę znów będzie o niej głośno - do kin właśnie wchodzi film o Villas.

Główną rolę gra znakomita Sandra Drzymalska, która błyszczała ostatnio na ekranach („Simona Kossak", „Biała odwaga", netflixowa „Lalka"). Premiera kinowa - 27 listopada 2026 roku.

- To historia najsłynniejszej w historii polskiej divy muzycznej, którą talent i pasja wyniosły na największe sceny Paryża i Las Vegas, opowiedziana z perspektywy jej syna - mimowolnego świadka narodzin i upadku gwiazdy. Walcząc o miłość matki, przegrywa z jej uzależnieniem od wolności, kariery i leków. Paradoksalnie odrzucenie staje się jego ocaleniem - informuje Kino Świat i dodaje, że współscenarzystką filmu jest Małgorzata Gospodarek, synowa Violetty Villas a za reżyserię odpowiada Karolina Bielawska - autorka nagradzanego dokumentu „Mów mi Marianna", uhonorowanego m.in. Złotym Rogiem na Krakowskim Festiwalu Filmowym oraz wyróżnieniami w Locarno, Lizbonie i Sankt Petersburgu.

Zanim do Lewina Kłodzkiego zjadą turyści (zachęceni filmem), żeby zobaczyć miejsca związane z artystką, wybieram z się z fotoreporterem tuż pod czeską granicę. Do rodzinnej miejscowości Villas.

To dla mnie podróż sentymentalna - często gościłem w Lewinie, u Violetty Villas, kiedy sprowadziła się tu z podwarszawskiej Magdalenki prawie 30 lat temu.

GWIAZDA ESTRADY, KTÓREJ ATOMOWY GŁOS ROZBRZMIEWAŁ W SALACH

koncertowych i Paryża, i Las Vegas tak, że trzęsły się kryształowe żyrandole, była humorzasta - delikatnie mówiąc. Raz roztaczała aurę sympatii („Kochany redaktorze, całuję cię w samo serce" - szeptała, gdy przywoziliśmy dla jej zwierzyńca karmę dla psów i kotów lub wspólnie ubieraliśmy choinkę tuż przed Bożym Narodzeniem w jej ogródku i dzieliliśmy się z artystką opłatkiem), innym razem, gdy przeczytała w gazecie jakieś niepochlebne informacje na swój temat potrafiła zadzwonić i wykrzyczeć do słuchawki: „Migdał, pan jesteś świnia z brudnym ryjem. I to komunistyczna, czerwona, jak ta cała esbecja w PRL-u".

No cóż... Staram się zachowywać w pamięci te dobre wspomnienia z nią związane: jej koncerty, bezgraniczną pomoc dla zwierząt, bajeczne stroje, i ten głos - wyjątkowy, niepowtarzalny, hipnotyzujący.

Nad miejscowością góruje majestatyczny, kamienny wiadukt kolejowy. Wybudowany ponad 120 lat temu przez włoskich inżynierów, trzyma się mocno.

Tuż obok niego stoi dom, w którym Violetta Villas spędziła dzieciństwo (jako maleńka Czesia Cieślak - bo to jej prawdziwe, panieńskie nazwisko, później po mężu była Gospodarek). Kiedyś - wiejsko, sielankowy biały domek. Dziś - obraz nędzy. W oknach pozrywane firanki, farba odchodzi gdzieniegdzie. Zamknięty na cztery spusty, drewniana furtka prowadząca na obejście - obwiązana drutem.

Całość okala stary, drewniany płot. Mam wrażenie, że za chwilę się zawali.

To w tym domu Villas spędziła ostatnie lata życia. Dookoła biegały sfory psów (przygarniętych przez artystkę), wałęsały się dziesiątki kotów. Była też i koza. Zwierzyniec przez całe lata uprzykrzał życie okolicznym mieszkańcom (smród, hałas) i niejednokrotnie stwarzał niebezpieczeństwo - agresywne psy (na czele z zajadłymi kundlami, które Villas nazwała „Hitler" i „Stalin") siały grozę w okolicy.

Jeden z ostatnich koncertów Violetty Villas miał miejsce w Domu Muzyki i Tańca w Zabrzu. Wystąpiła tu pod koniec styczniu 2010 roku z okazji Dni Babci i Dziadka. W mroźne popołudnie zabrzańska sala pękała w szwach, artystka zgromadziła tysięczną widownię 72-letnia diwa wystąpiła tu cała na biało, w piórach i kapeluszu na głowie. Jak relacjonowały media Villas była w niezłej formie, publiczność na kolejne piosenki reagowała owacyjnie. Wokalistka nie kryła wzruszenia, zapewniała, że jeśli tylko pozwoli jej na to zdrowie, to postara się częściej koncertować. Udało się jej jeszcze wystąpić dwa razy: we Wrocławiu i po raz ostatni w Kielcach. Violetta Villas zmarła 5 grudnia 2011.

- Bardzo dobrze pamiętam te jej „psiaki" - wspomina Paweł Relikowski, fotoreporter „Gazety Wrocławskiej", z którym znów przyjechałem do Lewina. - Raz mnie tak goniły, że tylko machałem aparatem, żeby się od nich odgonić. Sfora. W czasie tej ucieczki... buta zgubiłem - wspomina.

Po menażerii Violetty Villas nie ma już dziś śladu. Cisza, spokój. A i Paweł spokojnie może robić zdjęcia w okolicy, bez obaw o stan swoich kostek i łydek.

- To smutny widok, oj bardzo. Bo ja pamiętam, jak tu się życie toczyło - kręci głową Małgorzata Droholska, mieszkanka Lewina Kłodzkiego, którą spotykamy na drodze. Wspomina: - Pomagałam pani Violetce przy gospodarstwie, też w domu. Gościnna była: na imieniny mnie swoje zapraszała. To była cudowna, miła i sympatyczna osoba.

Otwarta. Nie gwiazdorzyła, była taka swojska, nasza... Serce teraz boli, że jej dom niszczeje, nikt w nim nie mieszka, nie zajmuje się ogrodem. Dobrze, że jej pomnik w środku wsi postawili. Należało się - bo przecież ona nasza, z Lewina, a cały świat ja znał. Syn ją w sto-

eprasa.pl 0c59fc4fe2

licy pochował, na Powązkach, daleko od grobu jej rodziców, którzy leżą tu, na naszym cmentarzu. To choć pomnik pani Violetki mamy, żeby świeczkę zapalić, kwiatek położyć...

Ale takich pozytywnych głosów o artystce dziś tu słyszę niewiele.

„Cudowny głos", „wielka gwiazda", „wspaniała piosenkarka" przeplata się z: „wariatka", „alkoholiczka", „narkomanka".

Jedziemy do centrum wioski, która wygląda jak spore miasteczko. Pomnik stoi przy głównej ulicy, dookoła klomby z ozdobnymi roślinami (okrytymi przed zimą ciemną folią). Pomnik (a raczej pomniczek, bo nie jest za duży) urodą nie grzeszy. Ale Violettę rozpoznać na nim można. Ktoś wsadził sztuczny kwiatek w rzeźbę.

Pewnie jakiś fan.

- Koło pomnika zawsze jest mnóstwo kwiatów. Ludzie ją pamiętają. A na otwarciu pomnika, trzy lata temu, to tłumy były: i tutejsi mieszkańcy, i oficjele, i przyjezdni - wspomina pan Bronisław, który mieszka w centrum Lewina, niedaleko pomnika artystki.

Wspomnienia, choć od śmierci artystki minęło 15 lat są cały czas silne. Choć nie zawsze miłe.

- Ja na otwarciu pomnika nie byłam. Bo czemu jej ten pomnik postawili? Chyba tylko, żeby wielbicieli jej talentu przyciągnąć, bo czym on się zasłużyła dla Lewina? Jak u nas mieszkała przez te ostatnie lata życia, to o niej i o Lewinie tylko źle pisali i mówili: że imprezy, że alkohol, że brud, że syf, że psy po okolicy biegały, co od niej z podwórka uciekły. Nic miłego - mówi jedna z mieszkanek Lewina.

Jej znajoma dodaje: - Plany były wielkie. Miała teatr rewiowy w dawnym kinie otworzyć, śpiewać w nim i turystów przyciągać. Miała koncerty dawać, na które ludzie z całej Polski mieli zjeżdżać. A co było? Artykuły w ogólnopolskich gazetach, w których się dostawało Lewinowi Kłodzkiemu i nam, mieszkańcom. Że nasz Lewin to taka upadła wiocha, w której żyje upadła artystka. Ładny obraz szedł w świat. I co? Teraz pomnik Violetka za to dostała? Bez sensu. Moim zdaniem się nie należy.

- Szkoda, że przez te całe lata, kiedy żyła wśród nas, nie skorzystała z tej swojej sławy, żeby Lewin rozsławić... - mówią starsi mieszkańcy, którzy ją jeszcze pamiętają sprzed lat.

- Ale piosenkę o Lewinie napisała - „W Lewinie koło Kudowy". Ładnie o tym miejscu śpiewała - wtrącam się, broniąc Villas.

- Eee, jedna piosenka. Więcej dla swojej rodzinnej miejscowości mogła zrobić, ale ona wolała się modlić i zwierzątkami zajmować. Do ludzi nie wychodziła. Zakupy jej gosposia robiła. Na ulicy jej nie można było spotkać, z uczniami się w szkole nie spotykała, w domu kultury nie występowała - była, ale w domu siedziała. To tak, jakby jej nie było - mówi starsza mieszkanka Lewina.

Pamięć o artystce próbują zachować władze gminy. Pięć lat temu w Gminnym Ośrodku Kultury w Lewinie Kłodzkim została otwarta (po przebudowie budynku na potrzeby domu kultury i biblioteki) Izba Pamięci Violetty Villas.

- Chcieliśmy, żeby powstało takie miejsce dedykowane Violetcie Villas jako wielkiej gwieździe, wielkiej artystce. No i ma przecież przyznany tytuł „Honorowy mieszkaniec". Pani Villas to symbol Lewina - mówi Jan Bałchan, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury i Biblioteki w Lewinie Kłodzkim.

Duże pomieszczenie, a w nim pamiątki związane z artystką. W gablotach - cztery suknie, w których występowała Villas (trzy to ko-



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Dom, w którym Violetta Villas spędziła dzieciństwo jako maleńka Czesia Cieślak - bo to jej prawdziwe, panieńskie nazwisko.

pie, ale jedna oryginalna: ta w której śpiewała „Habanerę" z opery „Carmen". Śliczna).

W gablotach - płyty artystki, dookoła - mnóstwo jej zdjęć, też te prywatne, z dzieciństwa. Są też okładki gazet z VV.

W UBIEGŁYM ROKU IZBĘ ODWIEDZIŁO PIĘĆ TYSIĘCY ZWIEDZAJĄCYCH

- Jak na taki mały Lewin, to duży sukces - cieszy się dyrektor i dodaje: - Violetta Villas ma sporą grupę fanów. Wiele osób pamięta jej głos i piosenki. A dla mnie zaskoczeniem jest, że wśród nich jest dużo młodych, nawet nastolatków. Wydawałoby się, że słuchają tylko współczesnych hitów na Spotify, a tu zaskoczenie: ona jest ich idolką, sporo osób młodych przyjeżdża do nas, ogląda, zwiedza naszą izbę.

Pytają: „Gdzie jest pomnik? Gdzie można zobaczyć jej dom? Jestem zaskoczony tym faktem. Pozytywnie!

- Violetta Villas staje się takim wabikiem turystycznym? - dopytuję.

- Dokładnie. Dla niej ludzie zbaczają z trasy, skręcają z głównej drogi, z krajowej ósemki i wjeżdżają do Lewina, chcąc miejsca związane z panią Villas.

Ale Violetta Villas to w Lewinie nie tylko pomnik i izba pamięci. - Organizujemy też koncerty, na których można posłuchać jej piosenek - zawsze w okolicach daty jej urodzin, 10 czerwca.

Najczęściej artyści występują w miejscowym kościele - opowiada dyrektor Bałchan i dodaje: - A u nas, w domu kultury, mamy w grudniu w rocznicę śmierci artystki, koncert wspominkowy. W tym roku, 5 grudnia, piosenki zaśpiewa młoda artystka - Julia Ćwian z zespołem. Zabrzmią największe przeboje pani Villas, w nowych aranżacjach.

Dyrektor Bałchan ma jeszcze jeden pomysł na uczczenie Violetty Villas: minirecital w każdą sobotę, tuż po zamknięciu izby dla zwiedzających.

- Zapraszam młode osoby, które nie boją się zmierzyć z repertuarem Violetty Villas. Zaczęliśmy już w listopadzie: można przyjść, posłuchać, można przyjść - zaśpiewać - zachęca Bałchan.

Wyjeżdżamy z Lewina po południu. Deszcz nie przestaje padać. We włączonym w aucie radiu na próżno szukać piosenek Villas. Może to się zmieni po premierze filmu o Violetcie? Może wybuchnie „moda na Villas"? Może starsi przypomną sobie „Tygrysicę z Magdalenki?", a może młodszych poruszy historia „Lady Kicz z Lewina" - jak ją nazywali złośliwi.

W uszach mi dźwięczy jej hit (do którego napisała tekst i muzykę):

„Ja jestem Violetta
wrażliwa kobietta
mam duszę i serce
w tym
miejscu, gdzie mam.
Kto nie zna Violetty
ten nie wie, niestety,
że nieba przychylić mu chcę".

Mam nadzieję, że Villas nie zostanie zapomniana, a ci którzy jej jeszcze nie znają - odkryją ją i pokochają jej piosenki...



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Pięć lat temu w Gminnym Ośrodku Kultury otwarto Izbę Pamięci Violetty Villas.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

tempera lub akwarela / osesek klępy
włoska kraina
senior rodu / pilnowanie
mieszkanka stolicy Kuby
stolica Turcji / rów obronny
opłata radiowo-telewizyjna
tkanina na szaty liturgiczne
element balustrady
szpalta / stolica Islandii
malowane pomadką / nieżyt
do towarzystwa / machina burząca mury
ślad rysia na trawie
grecka bogini miłości
bazgranina / łopaty łosia
powieść Emila Zoli
staro-grecka moneta
przeobrażenie, przemiana
lądowy znak nawigacyjny / stora / część garnituru
właściwy czas / druh Atosa
jednostajna praca
szopa górnicza
serce lub nerka
przed odbiciem
poślubiła Wacława
fuga budowlana
podstawowa jednostka miary
cenna z jesiotra
trujący półmetal o symbolu As
Zofia, polska aktorka
kończy grecki alfabet
... Gmin w Anglii / niższa od stołu
majak, omam
dodatkowe mecze
sosna śródziemnomorska
dawny środek do narkozy
żelazo lub miedź
miasto nad Sanem
małżonek Sawy
sportowa ekipa / ostrze włóczni
ciężarek na sznurku
ssak z krótką trąbą
... Allan Poe, literat
błędny na moczarach
słodka lub słona / pantera śnieżna / np. Shrek
urodzinowy wypiek
syn Adama i Ewy
czarny koń
morski „licznik” / andyjski ssak
wymienny w długopisie
Wisła lub Warta
kompan, kumpel
blankiet pocztowy
materiał drogowy / zawijany kotlet
mieszkaniec nieba
wojenny weteran
naszyta na dziurę
ludowy zwyczaj / drzewołazy
Indianin z Ameryki Północnej
pilarka w tartaku
więzy, okowy
wiązka żyta
gatunek łownej kaczki
twórca bajki greckiej
stosowany w medycynie
na plaży naturystów
w parze z odciętą
sielanka, idylla
podrzędna restauracja
ptak wodny
odgłos bólu
imię Buzek, aktorki
drużyna w artylerii / torba turysty / ... Gruszka, aktorka
gibon białoręki
jezioro w Alpach
narzuta na tapczan
poprawa błędów
proszek do prania
pramatka ludzkości
ważny dodatek stopowy
wieczne do pisania
otwartość, szczerość
mała ilość, krzta
ciężki metal / krwisty kotlet / pustynia w Chile
Przemyk / nawóz fosforowy
model Seata
odmiana dwutlenku tytanu
bliźniacza rzecz
pomocnik biskupa
artretyzm
drogocenna ozdoba głowy
wiertniczy / pocisk jak owoc
odtwarzacz muzyczny
kobiece imię z piosenki
kuchenny pomocnik / sitwa
nocna zjawa
przydomek Doroty Rabczewskiej
lek przeciwbólowy / płynie przez Lyon
... do popisu
dawny statek
śpiewający ptak / chwast polny
węgierskie jezioro
sztuczka iluzjonisty
balowa lub koncertowa
wada, mankament
imię Hayworth, aktorki
liczne w supersamie
sprzęt gospodarski
liche łóżko, prycza
pochyłe pismo, kursywa
mały podnośnik / wątek utworu
przyrząd gimnastyczny
interwał muzyczny
normy moralne
zapora na rzece
oficer w wojsku słutańskim
grupa związków chemicznych



Słownik: anataz, azotany, Como, jata, tomasyna.

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – myśl Józefa Bułatowicza.

ROZWIĄZANIE: GŁOS NATURY TEŻ BYWA ZACHRYPNIĘTY.

FOT. ŁUKASZ GDAK

eprasa.pl 0c59fc4fe2

tempera lub akwarela / osesek klępy
włoska kraina
senior rodu / pilnowanie
mieszkanka stolicy Kuby
stolica Turcji / rów obronny
opłata radiowo-telewizyjna
tkanina na szaty liturgiczne
element balustrady
szpalta / stolica Islandii
malowane pomadką / nieżyt
do towarzystwa / machina burząca mury
ślad rysia na trawie
grecka bogini miłości
bazgranina / łopaty łosia
powieść Emila Zoli
staro-grecka moneta
przeobrażenie, przemiana
lądowy znak nawigacyjny
właściwy czas / druh Atosa
jednostajna praca
szopa górnicza
serce lub nerka
stora / część garnituru
przed odbiciem
poślubiła Wacława
fuga budowlana
podstawowa jednostka miary
cenna z jesiotra
trujący półmetal o symbolu As
Zofia, polska aktorka
kończy grecki alfabet
... Gmin w Anglii / niższa od stołu
majak, omam
dodatkowe mecze
sosna śródziemnomorska
dawny środek do narkozy
żelazo lub miedź
miasto nad Sanem
sportowa ekipa / ostrze włóczni
małżonek Sawy
ciężarek na sznurku
ssak z krótką trąbą
... Allan Poe, literat
błędny na moczarach
słodka lub słona
pantera śnieżna / np. Shrek
urodzinowy wypiek
syn Adama i Ewy
czarny koń
morski „licznik” / andyjski ssak
wymienny w długopisie
Wisła lub Warta
kompan, kumpel
blankiet pocztowy
materiał drogowy / zawijany kotlet
miesz-kaniec nieba
wojenny weteran
naszyta na dziurę
ludowy zwyczaj / drzewo-łazy
Indianin z Ameryki Północnej
pilarka w tartaku
więzy, okowy
wiązka żyta
gatunek łownej kaczki
twórca bajki greckiej
stosowany w medycynie
na plaży naturystów
w parze z odciętą
sielanka, idylla
podrzędna restauracja
ptak wodny
odgłos bólu
imię Buzek, aktorki
drużyna w artylerii / torba turysty / ... Gruszka, aktorka
gibon białoręki
jezioro w Alpach
narzuta na tapczan
poprawa błędów
proszek do prania
pramatka ludzkości
ważny dodatek stopowy
wieczne do pisania / odtwarzacz muzyczny
otwartość, szczerość
mała ilość, krzta
ciężki metal / krwisty kotlet / pustynia w Chile
Przemyk / nawóz fosforowy
model Seata
artretyzm
drogocenna ozdoba głowy
wiertniczy / pocisk jak owoc
kobiece imię z piosenki
odmiana dwutlenku tytanu
bliźniacza rzecz
pomocnik biskupa
kuchenny pomocnik / sitwa
nocna zjawa
przydomek Doroty Rabczewskiej
lek przeciwbólowy / płynie przez Lyon
... do popisu
dawny statek
śpiewający ptak / chwast polny
węgierskie jezioro
imię Hayworth, aktorki
liczne w supersamie
sztuczka iluzjonisty
balowa lub koncertowa
wada, mankament
sprzęt gospodarski
liche łóżko, prycza
pochyłe pismo, kursywa
mały podnośnik / wątek utworu
przyrząd gimnastyczny
interwał muzyczny
normy moralne
zapora na rzece
oficer w wojsku słutańskim
grupa związków chemicznych



Słownik: anataz, azotany, Como, jata, tomasyna.

ROZWIĄZANIE: GŁOS NATURY TEŻ BYWA ZACHRYPNIĘTY.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – myśl Józefa Bułatowicza.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Maciej Szczęsny spotkał się z kibicami Widzewa. Były bramkarz nie gryzł się w język.

Były wspomnienia o mistrzostwie Polski, kulisy transferu z Legii Warszawa i historie, których kibice nie słyszeli od lat. Maciej Szczęsny był gościem Muzeum Widzewa Łódź. Legendarny bramkarz wrócił pamięcią do sezonu 1996/97, pracy z Franciszkiem Smudą i gry w jednej z najlepszych drużyn w historii klubu.

JAKUB MLONKA

Maciej Szczęsny wrócił do Łodzi. Legendarny bramkarz spotkał się z fanami w Muzeum Widzewa Łódź.

Maciej Szczęsny odwiedził Muzeum Widzewa Łódź, gdzie spotkał się z kibicami i opowiadał o swojej przygodzie przy al. Piłsudskiego. Były reprezentant Polski był jednym z filarów drużyny Franciszka Smudy, która w 1997 roku zdobyła mistrzostwo Polski i awansowała do fazy grupowej Ligi Mistrzów. Wydarzenie zostało zorganizowane we wtorek,25 listopada, przez Stowarzyszenie RTS Widzew, które od lat dba o pielęgnowanie historii klubu i organizuje spotkania z legendami czerwono-biało-czerwonych.

Podczas spotkania nie zabrakło wspomnień o transferze z Legii Warszawa, relacjach z zespołem oraz atmosferze panującej w szatni.

WIDZEW BYŁ CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ ZESPOŁEM

Były bramkarz podkreślał, że jednym z największych atutów drużyny była atmosfera.

- Relacje były tak dobre, że momentami przypominało to rodzinę. Każdy był ambitny i chciał osiągnąć sukces. Dotyczyło to piłkarzy, trenerów i działaczy - mówił w rozmowie z „Expressem Ilustrowanym” Maciej Szczęsny.



Maciej Szczęsny przez blisko dwie godziny odpowiadał na pytania kibiców w Muzeum Widzewa Łódź.

Zdaniem Szczęsnego właśnie dzięki takiemu podejściu zespół potrafił wygrywać najważniejsze mecze i odwracać losy spotkań nawet w końcówkach.

Zdaniem byłego bramkarza piłkarze są dziś lepiej przygotowani fizycznie niż przed laty, ale współczesnej piłce brakuje charakteru.

- Dzisiejsi zawodnicy są szybsi, silniejsi i lepiej przygotowani. Ale mam wrażenie, że trzydzieści lat temu było więcej emocji, charakteru i prawdziwej sportowej rywalizacji. Dzisiaj wszystko jest trochę papką - ocenił w rozmowie z „Expressem Ilustrowanym” były bramkarz.

KIBICE DŁUGO USTAWIALI SIĘ PO AUTOGRAFY

Po zakończeniu oficjalnej części spotkania ustawiła się długa kolejka po autografy i wspólne zdjęcia. Wśród uczestników była Kamila Szulecka, która od lat kolekcjonuje podpisy legend Widzewa.

- Od dłuższego czasu realizuję mój mały kibicowski projekt i zbieram autografy na kartach książki Bogusława Kukucia „Mój Widzew. 100 wyjątkowych piłkarzy RTS”. Miałam już podpisy Mirosława Szymkowiaka i Ryszarda Czerwca, a teraz dołączył do nich Maciej Szczęsny - mówi Kamila Szulecka w rozmowie z „Expressem Ilustrowanym”

Fanka przyznaje, że były bramkarz zrobił na uczestnikach ogromne wrażenie.

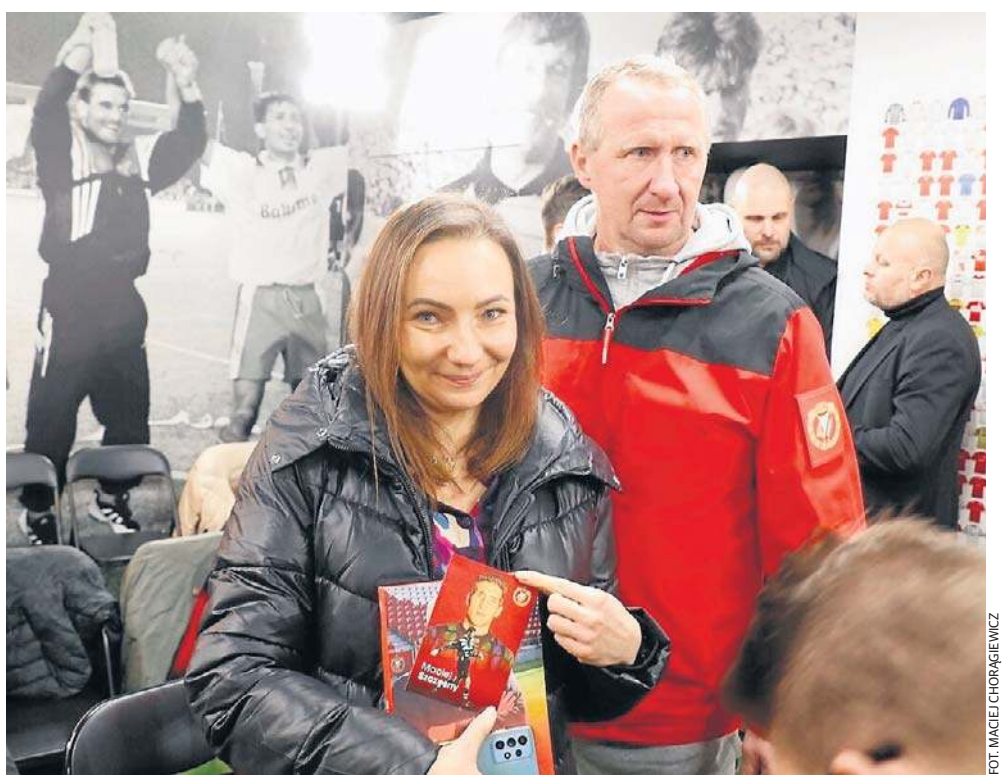
- Ten wieczór dostarczył mi mnóstwo radości i uśmiechu. Z ogromną przyjemnością słuchałam opowieści z tamtych lat. Okazało się też, że Maciej Szczęsny ma świetne poczucie humoru, czasem nawet bardzo czarne, ale właśnie to stworzyło fantastyczną atmosferę. Wyszłam ze stadionu z bezcenną pamiątką i głową pełną wspomnień - podsumowuje.

Nie brakowało również wspomnień o samych występach Szczęsnego w Widzewie.

- Maciej Szczęsny był wspaniałym bramkarzem. Może nie był wybitny na przedpolu, bo zdarzało mu się wypuścić piłkę po dośrodkowaniach, ale to, jaki był zwinny w bramce i jakie wykonywał parady, robiło ogromne wrażenie. Fruwał jak Superman - wspominał „Expressowi Ilustrowanemu” jeden z uczestników spotkania.



Legendarny bramkarz wrócił pamięcią do sezonu 1996/97, pracy z Franciszkiem Smudą i gry w jednej z najlepszych drużyn w historii klubu.



Kamila Szulecka podczas spotkania z Maciejem Szczęsnym w Muzeum Widzewa.

FOT. MACIEJ CHORĄŻEWICZ

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Błędy popełniane przy myciu zębów?

Stan naszych zębów ma zaskakująco przełożenie na cały nasz organizm. Myślisz, że codzienne szczotkowanie załatwia sprawę? Tylko, jeśli robisz to dobrze. Dwie dentystki wskazują, jakie błędy Polacy popełniają najczęściej przy myciu zębów - i jak ich uniknąć.

EMIL HOFF

- Choć mycie zębów to czynność z pozoru prosta, błędów można popełnić naprawdę wiele - mówi lek. dent. Milena Bartman z Medicover Stomatologia-Prosta.

Szczoteczka to nasz główny oręż w walce o czyste i zdrowe zęby. Niestety, źle dobrana może nam raczej zaszkodzić niż pomóc. Dentyści polecają używanie szczoteczek z włosiem średniej twardości. Włosia twardego w ogóle się nie zaleca. - Natomiast szczoteczki miękkie i ich warianty warto stosować wtedy, gdy zaleci je dentysta lub higienistka - tłumaczy Milena Bartman.

ŹLE DOBRANA PASTA

Na rynku dostępne są setki, jeśli nie tysiące rodzajów past do zębów o różnym składzie. Łatwo się w tym pogubić. Dentyści podkreślają jednak, że w profilaktyce próchnicy najważniejsze jest, by pasta zawierała fluor, najlepiej w stężeniu dobranym do wieku i naszego indywidualnego ryzyka próchnicy, które określi dla nas specjalista.

Z kolei do past wybielających, tak intensywnie reklamowanych, powinniśmy podchodzić ostrożnie. Ich nadużywanie to kolejny błąd:

- Może to sprzyjać nadwrażliwości, a nawet osłabieniu szkliwa, a z drugiej strony zdarza się nam, że przez długi czas stosujemy pasty przeznaczone dla zębów wrażliwych, zamiast umówić się na wizytę i sprawdzić, co właściwie powoduje dolegliwości - mówi ekspertka.

NIEWŁAŚCIWE SZCZOTKOWANIE

Przede wszystkim zdarza nam się szczotkować zęby za rzadko - lekarze polecają mycie zębów dwa razy dziennie przez dwie minuty. Taki czas pozwala na usunięcie płytki nazębnej. Zbyt krótkie szczotkowanie pozostawia płytkę nazębną, co zwiększa ryzyko wystąpienia zapalenia dziąseł i próchnicy. Zębów nie należy też wcale szczotkować zbyt mocno:

- Błędem jest też przekonanie, że im mocniej szczotkujemy, tym lepiej oczyszczamy zęby - mówi Anna Zych. - Nadmierny nacisk i twarde włosie zwiększają ryzyko mechanicznego urazu dziąseł.

Milena Bartman dodaje, że czasem niewłaściwie dobieramy też porę szczotkowania. Nie należy myć zębów zaraz po zjedzeniu lub wypiciu czegoś kwaśnego:

- Kwasy mogą przejściowo zmiękczać powierzchnię szkliwa i zwiększać jego podatność na mechaniczne ścieranie - ostrzega Bartman i radzi, by po spożyciu czegoś kwaśnego odczekać ok. 20-30 minut i przepłukać usta wodą, zanim zabierzemy się za szczotkowanie. Jeśli chodzi o techniki szczotkowania, tutaj nie ma jednego złotego środka:

- Nie ma mocnych dowodów na to, że jedna konkretna technika szczotkowania jest najlepsza dla każdego. Ważniejsze jest dokładne i systematyczne oczyszczanie wszystkich powierzchni - mówi Anna Zych.

Co prowadzi nas do chyba najpoważniejszego błędu przy szczotkowaniu: niedokładności. Dentyści podkreślają, że Polacy często zapominają o dokładnym oczyszczaniu nie tylko zębów, ale też przestrzeni międzyzębowych, dziąseł i języka. Zwłaszcza przestrzenie międzyzębowe bywają trudno dostępne i łatwo je ominąć zwykłą szczoteczką, przez co właśnie tam, przy linii dziąseł i w tzw. kieszonkach międzyzębowych namnażają się bakterie.



FOT. 123RF

Dentyści podkreślają, że Polacy często zapominają o dokładnym oczyszczaniu nie tylko zębów, ale też przestrzeni międzyzębowych, dziąseł i języka.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SPRZEDAM mieszkanie M3, powierzchnia 50 m^2, Łódź Chojny, ul. Gospodarcza, 512-562-065, 504-462-550

MIESZKANIA - KUPIĘ

AAA KUPIĘ każde mieszkanie blok, kamienica, zadłużone, z lokatorem, komornikiem, udziały. Również umowa dożywocia z opłaconym czynszem. www.kupiem2.pl kontakt 24/7 tel 690-002-001

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

1 - 001 absolutnie autoskup wszystkie, 533-232-606

12h autoskup, 664-040-076

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

AUTOSKUP - każdą markę. Najlepsze ceny!! Zadzwoń i Sprawdź!!!, 503-747-835

ROLNICZE KUPIĘ

1 - 001 skup ciągników i maszyn rolniczych, 533-232-606

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

0 - 2h. Pożyczka lombardowa, 42-658-86-44

Praca

ZATRUDNIĘ

DO ochrony z I i II st. niep. umowa o pracę + Premia, dobre warunki, 531-883-053

Do sprzątania na terenie posesji, 42-639-77-85

Do szycia produkcji, wzorów i prasowania, 602-371-680

KIEROWCĘ kat. D, Zgierz, 792-707-370

MĘŻCZYZNĘ do sprzątania, od rana, pół etatu, 502-145-900

SZWACZKI, prasowaczkę - spodnie damskie, Zgierz Rudunki, 604-812-110

W stolarstwie, 608-502-044

ZATRUDNIĘ montera drzwi, 502-851-517

ZPCH AJG zatrudni osoby do sprzątania z grupą i na zlecenie, Zgierz, 515-087-318

ZPCH AJG zatrudni pracownika kwalifikowanego z bronią, umowa zlecenie, Zgierz, 515-087-318

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

Odtrucia, alkohol, kroplówki, ciągi, 602-691-580

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

STOMATOLOGIA

BEZPŁATNE protezy zębowe - w ramach NFZ. Zgierz, ul. Promienistych 2, 42-717-17-04, 510-231-468

Usługi

AGD RTV FOTO

24H anteny serwis, nc+, Polsat, Cyfra plus, naziemna, 506-592-529

AGD, kuchnie, pralki, itp., 514-335-326

ANTENY taniutko, 733-955-881

Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67, 501-076-336

RTV, LCD - dojazd gratis, 889-153-215

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

REMONTY od A do Z, łazienki, 783-243-455

ROZBIÓRKI koparki wynajem + mini, 502-061-012, 513-149-330

INSTALACYJNE

ELEKTOINSTALACJE, awarie, pomiary. Tanio, solidnie. Tel: 509-275-480

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

Elektryk - 24h, 663-210-045

ELEKTRYK, 693-741-682

Gaz montaż, napr. kuchni, bojlery Próby szczelności. Przeróbki. Uprawnienia. Odbiory końcowe - wod-kan, gaz i CO, 513-782-398

HYDRAULIKA solidnie, 788-289-668

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

Pogotowie kanalizacyjne, hydraulik, 511-333-094

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

CIĘCIE drzew, rębak, karczowanie, Rozbiórki, koparki, podnośnik, 502-061-012, 513-149-330

ZAKŁADANIE trawników, koszenie, hydrosiew, karczowanie działek, 502-061-012, 513-149-330

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

MYCIE okien, 602-235-498

PLUSKWY karaluchy prusaki mrówki likwidujemy profesjonalnie, 730-770-870

PRANIE dywanów i tapicerki. Solidnie. Dojazd, 600-794-989

Pranie tapicerki meblowej kanap, dywanów, itp., 510-066-975

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

Meble kuchenne, inne, 42-632-33-92

INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

Matrymonialne

50 latek zadbany, sympatyczny mieszkajacy w Holandii pozna kobietę w wieku 35-50 napisz na whatsapa +31624463903

BIURO "Nadzieja", 30-letnie doświadczenie!, 603-579-032

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

SKUP złomu, druki, met. kol. Dojazd. Gotówka, 505-854-654

AUTOREKLAMA Q604983182A

BIURO OGŁOSZEŃ

ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 127

Ogłoszenia telefoniczne:
800-472-852, 42 647-28-52

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Roma nie dała się Paris Saint-Germain

Remis broniących trofeum piłkarzy Paris Saint-Germain z Romą 2:2 w 5. kolejce Ligi Mistrzów oznacza, że jedyną drużyną z kompletem pięciu zwycięstw jest Real Madryt (dzień wcześniej pokonał PSV Eindhoven 5:1).

0:1 - Mario Hermoso (5), 1:1 - Illia Zabarnyi (31), 2:1 - Ousmane Dembélé (62, karny), 2:2 Donyell Malen (78, karny)

Na boiska LM wybiegło trzech Polaków. Sabah Baku, którego piłkarzem jest Tymoteusz Puchacz, przegrał w stolicy Azerbejdżanu z Barceloną 1:4, a Slavia Wiktora Nowaka i Oskara Kubiaka uległa w Pradze Villarrealowi 0:1. Nowak rozegrał cały mecz, a Kubiak wszedł na boisko w 66. minucie.

W Baku mistrz Hiszpanii zwyciężył pewnie, a bramki zdobyli Anglik Anthony Gordon (31 i 51), Niemiec Karim Adeyemi (55) i Brazylijczyk Gabriel Jesus (60). Honorowe trafienie dla gospodarzy było dziełem reprezentanta Rwandy Joya-Lance'a Mickelsa (63). Puchacz grał od początku do końca spotkania.



FOT. PAP/EPA/YOAN VALAT

Mario Hermoso, piłkarz AS Roma

Inne wyniki: Inter Mediolan - VfB Stuttgart 2:0 (0:0), Atletico Madryt - Viking Stavanger 2:0 (2:0), Sporting Lizbona - Manchester United 2:2 (1:0)- Club Brugge - Liverpool 0:3 (0:1), Lille - Bayern Monachium 2:1 (0:1), Szachtar Donieck - Fenerbahce Stambuł 0:1 (0:0). **HOF**

Wielkie inwestycje NBA

Władze koszykarskiej ligi NBA ogłosiły plany pozyskania co najmniej 10 miliardów euro z przeznaczeniem na budowę nowych oraz modernizację istniejących hal wraz z przyległymi do nich strefami rozrywki w Europie.

Działania te wpisują się w przygotowania do uruchomienia w 2027 roku nowej ligi, tworzonej we współpracy ze światową federacją koszykówki FIBA.

NBA podkreśla, że program ten jest niezależny od procesu wyboru inwestorów, którzy mieliby zostać właścicielami drużyn w planowanych europejskich rozgrywkach. Jego celem jest zapewnienie potencjalnym klubom i grupom właścicielskim dostępu do długoterminowego kapitału oraz wykorzystanie doświadczenia NBA w tworzeniu nowoczesnych obiektów sportowych.

Plany te wynikają z dążenia NBA do pełniejszego wykorzystania potencjału europejskich fanów koszykówki poprzez stworzenie silnych komercyjnie rozgrywek o zasięgu kontynentalnym. Liga prowadzi rozmowy z potencjalnymi właścicielami klubów oraz partnerami w ramach tego przedsięwzięcia, które będzie funkcjonować równolegle do struktur FIBA. **HOF**



FOT. PAP/EPA/SARAH YENESEL

Fragment meczu New York Knicks z Cleveland Cavaliers w hali Madison Square Garden

OBY MŁODZIEŻ ZAGŁĘBIA NIE NAROBIŁA WSTYDU WIDZEWIAKOM



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Kibice chcą oglądać walczący Widzew.

Piłkarze Widzewa wracają na własny stadion. W sobotę Łodzianie podejmą Zagłębie Lubin

JAN HOFMAN

Spotkanie 16. kolejki sezonu ekstraklasy rozpocznie się na stadionie przy Al. Piłsudskiego o godz. 14.45.

W drużynach odmienne nastroje. W Zagłębiu, po pokonaniu wicelidera Górnika Zabrze 2:0 i awansie na czwarte miejsce w tabeli, w szatni optymizm, moc i wiara w jeszcze lepsze jutro. Szczególnie, co warto podkreślić, że Miedziowi w tym meczu nie mogli wystawić optymalnego składu. Zagłębie w pojedynku z Górnikiem musiało radzić sobie bez Marcela Reguły, który doznał kontuzji w pojedynku reprezentacji Polski ze Szwecją. Badania wykluczyły zerwanie więzadeł, ale piłkarz musiał odpocząć kilka dni. Trener Leszek Ojrzyński nie mógł też skorzystać ze względu na problemy zdrowotne z Michała Nalepy i pauzujących za kartki Damiana Michalskiego oraz Romana Jakuby.

Dla drużyny z Dolnego Śląska to był piąty mecz z rzędu bez porażki!

A Widzewie? W tym przypadku trudno mówić optymizmie i zadowoleniu fanów. Łodzianie po niedzielnej porażce w Częstochowie wpakowali się w spore kłopoty, bowiem są już w strefie spadkowej.

Piłkarze RTS w piętnastu seriach mistrzowski wygrali tylko dwa razy. To wstydliwe osiągnięcie milionerów renera Mateusza Stolarskiego, bo nawet zajmujący ostatnie dwa miejsca w tabeli, Śląsk Wrocław i Wieczysta Kraków, mają na koncie po trzy wygrane!

Będzie to 62. spotkanie obu zespołów, których dotychczasowy bilans bezpośrednich pojedynków jest idealnie wyrównany. Zarówno Lubinianie, jak i Łodzianie odnieśli po 23 zwycięstwa, a 15 spotkań zakończyło się podziałem punktów. Nieznacznie korzystniejszy dla Miedziowych jest bilans bramkowy 67:63.

Warto jeszcze podkreślić, że Zagłębie odważnie stawia na młodych zawodników. W 4 ostatnich meczach piłkarze poniżej 21. roku życia zdobyli 5 punktów w klasyfikacji kanadyjskiej. Marcel Reguła i Szymon Łyczko strzelali gole (3+1), a Mateusz Dziewiatowski zanotował asystę. Oprócz tego reprezentant seniorskiej reprezentacji Polski miał też kluczowy udział przy golu samobójczym Korony Kielce (bramka padła po strzale Reguły).

Wtym sezonie zagrało 6 zawodników 20-letnich lub młodszych (Marcel Reguła, Igor Orlikowski, Mateusz Dziewiatowski, Szymon Łyczko, Kamil Nowogoński, Cyprian Popielec). Zaliczyli 39 występów, strzelili 7 goli.

Piłkarka Grot SMS w reprezentacji

Laura Urbańczyk, piłkarka nożna Grot SMS, otrzymała powołanie do reprezentacji Polski U-19 na zgrupowanie oraz turniej kwalifikacyjny do Mistrzostw Europy.

Biało-czerwone zgrają z Kosowem (27 listopada, godz. 11, Dunajska Streda), Słowacją (30 listopada, 16.30, Senec) oraz Grecją (3 grudnia, 11, Senec).

Zawodniczki ekstraklasowej drużyny Grot SMS zakończyły już boiskowe zmagania w tym roku. Jednak zespół będzie jeszcze trenował na początku grudnia.

Przygotowania do rundy rewanżowej rozpocznie 10 stycznia. Pierwszy mecz 13/14 lutego w Katowicach z GKS (zaległe spotkanie), tydzień później łodzianki podejmują Czarni Sosnowiec. Mecz 1/8 Pucharu Polski rozegrany zostanie w marcu. **HOF**



FOT. MAT. PRAS.

Laura Urbańczyk

eprasa.pl 0c59fc4fe2

ŁKS MUSI WYKORZYSTAĆ SŁABOŚĆ LECHII GDAŃSK NA WYJAZDACH



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Damian Węglarz jest silnym punktem ŁKS.

Przed kibicami piłkarskiej drużyny ŁKS potężna dawka pierwszoligowych emocji.

JAN HOFMAN

W niedzielę w Łodzi rozegrany zostanie pierwszoligowy hit. Na stadionie przy Al. Unii wicelider tabeli - drużyna ŁKS - podejmie zajmujący trzecie miejsce - Lechię Gdańsk. Początek spotkania o godz. 14.30.

Obydwie drużyny dzieli tylko punkt, toż wygrany może nawet wskoczyć na fotel lidera, jeśli ostatnia w tabeli Odra Opole zdoła zremisować z Polonią Warszawa (ten mecz rozegrany zostanie w sobotę o godz. 15.30).

Odra, choć to ligowy outsider, to jednak w poprzedniej serii mistrzowskiej pokazała, że walczy o każdy punkt do upadłego. Przekonała się o tym właśnie Lechia, która wprawdzie wygrała 2:1, ale decydującego gola zdobyła w ostatniej akcji meczu. Na listę strzelców wpisał się Kevina Dodaj (90+1).

Pewnie ełkaesiacy coś wiedzą na temat utrzymania czujności do ostatniego gwizdka sędziego. Właśnie brak tego istotnego elementu futbolowej rywalizacji przesądzi, że ełkaesiacy wraca z Legnicy tylko z jednym punktem. A gola stracili w piątej minucie doliczonego czasu gry!

Bez wątpienia Lechia to zdecydowanie drużyny własnego boiska. Gdański zespół, pokonując Odrę, odniosła szóste zwycięstwo z rzędu przed swoimi kibicami. Na pewno drużynie z Trójmiasta znacznie gorzej idzie na wyjazdach. Biało-zieloni przegrali dwa ostatnie starcia na boiskach rywali. Najpierw okazali się słabsi od Puszczy Niepołomice 1:2, a następnie od Polonii Bytom 0:1. Ostatnie wyjazdowe zwycięstwo miało miejsce 12 października, a wówczas Lechia wygrała w Rzeszowie ze Stalą 2:1.

Z kolei ŁKS ma na koncie pięć meczów bez porażki (3 zwycięstwa i 2 remisy). Pewnie kibice wierzą, że dobra seria zostanie przedłużona w niedzielę.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

W akcji Artur Szach, piłkarz Lechii

Budowlane wygrały tylko jednego seta

Siatkarki Budowlanych przegrały w Łodzi z tureckim Galatasaray Stambuł 1:3 w meczu pierwszej kolejki grupy E Ligi Mistrzyń.

Mistrzynie Polski miały obiecujący początek meczu i wygrały pierwszego seta. Niestety, później do głosu doszły zawodniczki tureckiej drużyny. Wygrały trzy partie i cały mecz za trzy punkty.

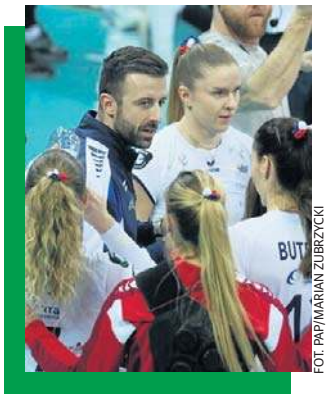
● Budowlani Łódź - Galatasaray Stambuł 1:3 (25:23, 19:25, 22:25, 21:25).

Budowlani: Katarzyna Wenerska, Rodica Buterez, Aleksandra Kazała, Joanna Lelonkiewicz, Sasa Planinsec, Maja Storck - Justyna Łysiak (libero) oraz Martyna Grajber-Nowakowska, Iuna Zadorojnai, Nadia Siuda.

Galatasaray: Britt Bongaerts, Wang Yuanyuan, Ilkin Aydin, Yasemin Guveli, Wita Akimowa, Myriam Sylla - Ayca Aykac (libero) oraz Eylul Karadas, Merve Tanyel.

W kolejnym spotkaniu Łodzianki zmierzą się na wyjeździe z mistrzem Rumunii – C.S.O. Voluntari. Ten mecz odbędzie się 3 grudnia. Pewnie Budowlane chciałyby nawiązać do wyników z 2022 roku, gdy dwukrotnie pokonały Voluntari 2005 w Pucharze CEV.

W sobotę podopieczne trenera Macieja Biernata czeka mecz 9. kolejki ekstraklasy. O godz. 19 zmierzą się w wyjazdowy meczu z Sokołem & Hagric Mogilno. **HOF**



FOT. PAP/MARIAN ZUBRZYCKI

Maciej Biernat udziela wskazówek Łodzianom.

EXPRESS

● Koszykarki Widzew Łódź w dziewiątej kolejce ekstraklasy koszykarek zagrają na wyjeździe z Isands JTEC Wichoś Jelenia Góra. Początek sobotniego meczu o godz. 16.

● Włoch Kimi Antonelli z Mercedesa zapewnił już sobie tytuł najlepszego kierowcy Formuły 1 w sezonie 2026, ale za jego plecami trwa walka o wicemistrzostwo świata. Szanse ma nadal pięciu zawodników (Max Verstappen, Lewis Hamilton, George Rus, Lando Norris, Charles Leclerc). Przedostatnim etapem rywalizacji będzie w ten weekend Grand Prix Kataru na torze w Lusajlu.

● W hokejowej lidze NHL niezwykle zacięty mecz rozegrano w Elmont, gdzie New York Islanders wygrali po karnych z St. Louis Blues 3:2. Zanim do nich doszło, Victor Eklund strzelił gola dla gospodarzy na trzy sekundy przed końcem trzeciej tercji, doprowadzając do dogrywki.

● Jannik Sinner, który we wtorek przeszedł operację prawego kolana, nie wystąpi w styczniowym turnieju wielkoszlemowym Australian Open - ogłosili organizatorzy. Włoski tenisista triumfował w Melbourne w 2024 i 2025 roku. **HOF**

Czy teraz Polacy wypadną lepiej?

W sobotę i niedzielę w fińskiej Ruce zostaną rozegrane dwa indywidualne konkursy Pucharu Świata w skokach narciarskich.

Polacy wystąpią w nich w tym samym składzie co w miniony weekend w Lillehammer, gdzie wypadli bardzo słabo.

Na inaugurację sezonu 2026/27 po raz pierwszy od blisko 12 lat żaden z biało-czerwonych nie awansował do drugiej serii. W drugim konkursie punkty do PŚ zdobył tylko Kacper Tomasiak, ale 27. miejsce to na pewno wynik poniżej oczekiwań.

Ruka nie jest specjalnie szczęśliwa dla biało-czerwonych. Ani Adam Małysz, ani Kamil Stoch nie zdołali tam wygrać. Małysz był trzykrotnie drugi (2002, dwa razy w 2003), Stoch drugi i trzeci w 2018, Piotr Żyła drugi w 2020 i dwukrotnie trzeci (2018, 2022). **HOF**



FOT. PAP/EPA/GEIR OLSEN

Kacper Tomasiak



FOT. PAP/EPA/SHAWN THEW

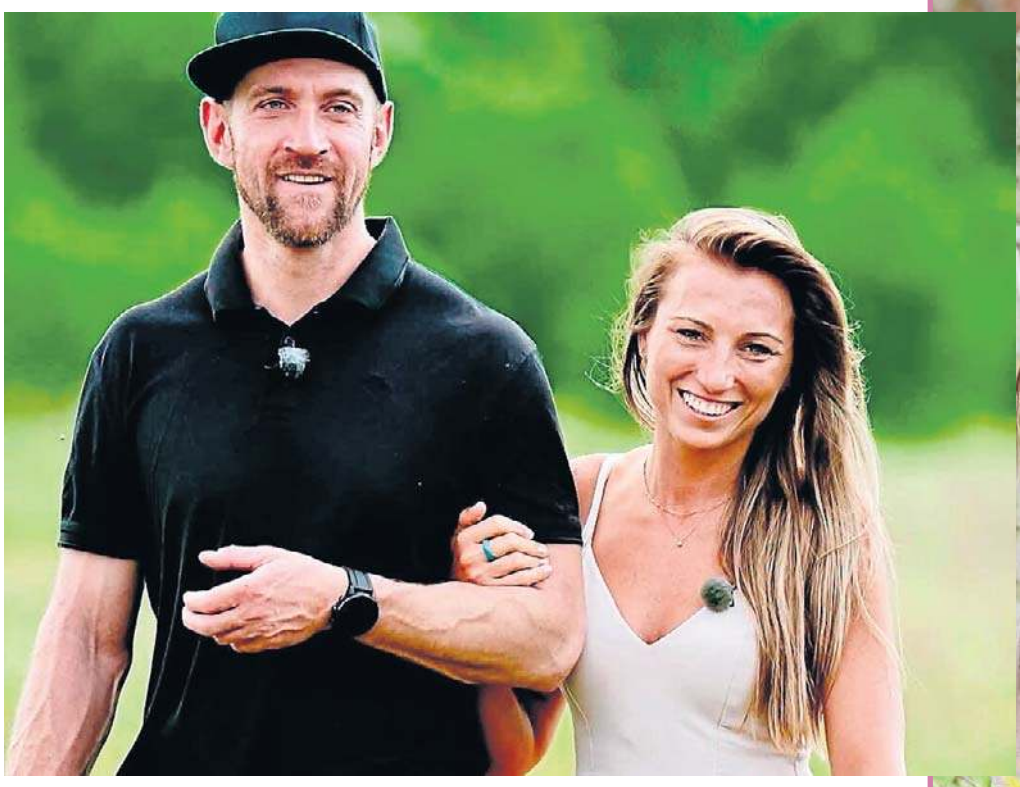
Brytyjczyk Lando Norris of Britain (od lewej) i Holender Max Verstappen

eprasa.pl 0c59fc4fe2



42. urodziny obchodzi dziś Filip Chajzer, dziennikarz, prezenter i przedsiębiorca. Pracował w redakcjach „Super Expressu", „Życia Warszawy", „Newsweeka", Tok FM i TVN.

„Rolnik szuka żony" to program rozrywkowy typu reality show. Emitowany jest od 2014 roku na antenie TVP1. Jego prowadzącą jest Marta Manowska. Produkcja oparta jest na formacie „Farmer Wants a Wife" (na licencji Fremantle).





Niejeden rolnik szukał żony, ale czy ją znalazł?

KAROL GAWRYŚ

W niedzielę, 29 listopada, zostanie wyemitowany ostatni odcinek 13. edycji programu „Rolnik szuka żony". Do sieci trafiła właśnie kolejna zapowiedź finału programu, w którym jak się okazuje, będzie się działo! Czyżby Łukasz i Agnieszka postanowili dać sobie jeszcze jedną szansę? Czy faktycznie dojdzie do zaręczyn Mariusza i Eweliny?

W ostatnim, 11. odcinku relacje niemal wszystkich uczestników wyglądały niezwykle interesująco. U Wiktora i Gosi obiecująco i stabilnie. Podobnie u Justyny i Szymona, choć w ich przypadku budowanie relacji wydaje się przebiegać nieco wolniej. Z kolei u Karola nastąpił przełom i wreszcie przyznał, że on i Julia oficjalnie są parą. Sporo także się działo u Mariusza, który razem z Eweliną zaczął już rozmawiać o zaręczynach i wspólnym mieszkaniu. Natomiast Łukasz i Agnieszka nie potrafili się ze sobą porozumieć i postanowili zrobić „krok w tył" cofając swoją relację do stopy koleżeńskiej. Czy nadchodzący finał przyniesie w ich znajomości jakiś przełom? Trudno to sobie wyobrazić, ale ten program widział już nie takie niespodzianki...

Na początku tygodnia w sieci pojawiła się pierwsza zapowiedź ostatniego odcinka „Rolnika", która sugeruje, że jedna z par mogła się zaręczyć. Teraz do mediów społecznościowych trafiła kolejna finałowa zajawka.

Na udostępnionym materiale można zobaczyć, jak Agnieszka zapytana, czy walczyła o relację z rolnikiem, wymownie się uśmiechnęła.

Choć to samo w sobie nie musi jeszcze nic oznaczać, to wszystko zmienia komentarz jednej z kandydatek Łukasza, która oglądając wszystko zza kulis mówi, że „rolnik szukał żony i znalazł".



FOT. MATERIAŁY PRASOWE TVP, WIKIPEDIA



● **BARAN (21.03-19.04)**
Dziś będzie się liczyć odwaga połączona z wyczuciem chwili. Jeśli zrobisz krok tam, gdzie inni się wahają, zyskasz cenną przewagę.

● **BYK (20.04-20.05)**
Niektóre odpowiedzi znajdziesz poza utartym planem dnia. Przypadkowa rozmowa lub spotkanie skierują Cię na ciekawy szlak.

● **BLIŹNIĘTA (21.05-20.06)**
Piątek otworzy przed Tobą kilka drzwi naraz. Nie próbuj wejść wszędzie jednocześnie, bo najlepsza okazja sama przyciągnie uwagę.

● **RAK (21.06-22.07)**
Ktoś dostrzeże w Tobie więcej, niż sądzisz. Przyjmij komplement bez umniejszania swoich zasług, bo jest w pełni zasłużony.

● **LEW (23.07-22.08)**
Los sprawdzi dziś Twoją cierpliwość. Zamiast narzekać na przeszkody, obserwuj je uważnie, a odkryjesz w nich ukrytą korzyść.

● **PANNA (23.08-22.09)**
Przed andrzejkowym weekendem warto dopuścić do głosu wyobraźnię. Najciekawsza odpowiedź nie przyjdzie z kalkulacji, lecz z przeczuć.

● **WAGA (23.09-22.10)**
Dzień przypomina dobrze wyważoną huśtawkę. Gdy odpuścisz potrzebę kontrolowania wszystkiego, sprawy same wrócą na właściwy tor.

● **SKORPION (23.10-21.11)**
Jesień zrzuca ostatnie maski z drzew, a Ty zrzucisz jedną ze swoich wątpliwości. Poczujesz ulgę większą, niż zakładałeś.

● **STRZELEC (22.11-21.12)**
Piątek sprzyja śmiałym decyzjom i szybkiej akcji. Nie oglądaj się za siebie, gdy intuicja jasno pokazuje kierunek marszu.

● **KOZIOROŻEC (22.12-19.01)**
To dzień dla stratega. Jeden dobrze zaplanowany ruch przyniesie więcej korzyści niż seria nerwowych działań podejmowanych w pośpiechu.

● **WODNIK (20.01-18.02)**
Nietypowy pomysł, który pojawi się nagle, zasługuje na uwagę. Nie oceniaj go zbyt pochopnie, bo kryje wyjątkowy potencjał.

● **RYBY (19.02-20.03)**
Wyłowisz dziś z codziennego szumu wiadomość ważną tylko dla Ciebie. To okaże się cenniejsze niż najbardziej szczegółowy plan.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

BEZPŁATNY DODATEK DO DZIENNIKÓW REGIONALNYCH POLSKA PRESS GRUPY ISSN 1231-6830 | nr 48

SPECTRE
PIĄTEK, TVN 20:00

MARATOŃCZYK
SOBOTA, TVP 1 23:30

WIELKI GATSBY
NIEDZIELA, PARAMOUNT 16:50

CARTE BLANCHE
WTOREK, KINO POLSKA 20:00

TELEMAGAZYN



TEATR TV
WOJNA PELOPONESKA
PONIEDZIAŁEK, TVP 1 20:55

+

WŁADCY UMYSŁÓW
NIEDZIELA, TV 6 11:50

TRUMPOWIE. POZŁACANA DYNASTIA
NIEDZIELA, FOKUS TV 22:00

SKOKI NARCIARSKIE MĘŻCZYZN
PUCHAR ŚWIATA W RUCE
SOBOTA, TVN 16:30

KOGO WYBIORĄ KARDYNAŁOWIE NA PRZYWÓDCĘ KOŚCIOŁA?
PONIEDZIAŁEK, POLSAT 20:35

Konklawe

+ VOD

GENIALNA M. Sprzątaczka z bardzo wysokim IQ pomaga policji, *SERIAL, SKYSHOWTIME*
MĘŻCZYZNA Z WORKIEM. Schwarzenegger jako Święty Mikołaj, *FILM, PRIME VIDEO*
DUMA I UPRZEDZENIE. Serialowa wersja powieści Jane Austen, *SERIAL, NETFLIX*

PROGRAMY OD 27 LISTOPADA DO 3 GRUDNIA 2026

w internecie i aplikacji TELEMAGAZYN.PL

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Ruce

Konkurs odbywa się na skoczni HS 142 w Ruce w Finlandii

SOBOTA TVN 16:30

W ośrodku sportów zimowych Ruka znajduje się najstarsza szkoła narciarska w Finlandii, utworzona w 1956 r. Odbywają się tu międzynarodowe imprezy narciarskie, takie jak Puchar Świata w skokach narciarskich oraz mistrzostwa świata w narciarskim freestyle'u.


SPORT

Koncert Jimek / Orkiestra / Goście – Historia polskiego hip-hopu. Rozdział III. Ostatni

Zakończnie projektu rozpoczętego w 2022 r.

SOBOTA POLSAT 22:00

12 września 2026 roku na warszawskim Lotnisku Bemowo Radzimir Dębski, znany jako JIMEK, zaprezentował finałową odsłonę projektu. Wystąpili m.in.: O.S.T.R., Molesta Ewenement, Eldo, Fokus i Rahim oraz Abradab.


ROZRYWKA

Teatr TV: Wojna peloponeska

Scenariusz spektaklu powstał na podstawie kroniki Tukidydesa

PONIEDZIAŁEK TVP1 20:55

Historia ukazuje brutalną i wyniszczającą wojnę peloponeską, która doprowadziła do upadku Aten. Spektakl skupia się na mechanizmach wojny, które niezmiennie prowadzą od porządku do chaosu, niszcząc nie tylko ludzkie życie, ale także moralność i etykę.


ROZRYWKA


ROZRYWKA

Violetta – taka jestem – Koncert Violetty Villas

Piosenki dla niej komponowali m.in. Władysław Szpilman i Wojciech Kilar

NIEDZIELA TVP KULTURA 18:10

Jej głos klasyfikowano jako sopran koloraturowy o szerokiej skali. Grała na fortepianie, puzonie i skrzypcach. Zaliczano ją do najbardziej rozpoznawalnych artystek estradowych. W prasie francuskiej i amerykańskiej nazywano ją „głosem ery atomowej" oraz „białym krukiem wokalistyki światowej". Biegle mówiła po polsku, francusku i rosyjsku, znała także niemiecki i waloński. Koncert Violetty Villas odbył się 2 grudnia 1999 r. w Teatrze Wielkim w Łodzi. Artystka śpiewała największe przeboje w nowych aranżacjach. Towarzyszyła jej orkiestra symfoniczna pod dyrekcją Marcina Niesiołowskiego, sekcja muzyczna Grzegorza Piotrowskiego i chór męski „Szansy na sukces".

Camp Century – zimna wojna pod lodem

Topniejące lodowce mogą odsłonić odpady około 2090 r., co doprowadzi do katastrofy

SOBOTA TVP DOKUMENT 21:45

W 1959 roku na Grenlandii armia amerykańska zbudowała tajne miasto pod lodem. Z powodu dryfu lodu obóz został opuszczony siedem lat później. Zostały tam jednak ogromne ilości toksycznych i radioaktywnych odpadów.


DOKUMENT

Trumpowie. Pozłacana dynastia

Dzieci, zięciowie i wnuki Donalda Trumpa zostali włączeni w sprawowanie władzy

NIEDZIELA FOKUS TV 22:00

Dokument analizuje, jak biznes, lojalność i polityka splatają się w jednym z najbardziej wpływowych i kontrowersyjnych amerykańskich rodów. Wraz z inauguracją Donalda Trumpa jako 47. prezydenta USA do struktur władzy wkroczyła cała jego rodzina.


DOKUMENT

Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu

Czy liberalna polityka opłaca się największym przedsiębiorcom?

PONIEDZIAŁEK PLANETE+ 22:00

Na początku rewolucji przemysłowej producenci ustanowili monopole. W 1913 roku wprowadzono podatek dla najbogatszych. Po wielkim kryzysie liberałowie opowiedzieli się za nowym ładem. Ale konserwatyści chcieli dawnego porządku.


DOKUMENT

Buntowniczka nie z wyboru

Film rozprawia się z mitami, związanymi z kontrowersyjnym życiem słynnej pisarki

WTOREK TVP DOKUMENT 19:05

Choć można spotkać opinię, że Maria Konopnicka była feministką, po bliższym przyjrzeniu się losom pisarki, opinia ta wydaje się mocno naciągana. Ryzykowne jest też uznanie jej za skandalistkę. Była przede wszystkim uwikłana w skomplikowaną sytuację życiową.


DOKUMENT

Wojny Rosji

Kiedy Rosja chwytała przed laty za broń, cały świat wstrzymywał oddech

ŚRODA TVP HISTORIA 21:55

Piotr I Wielki i Katarzyna Wielka podbili część północnej Europy, Krym i Kaukaz. Ich następcy obronili kraj przed Napoleonem i utrzymali pozycję Rosji wśród mocarstw. Dobra passa skończyła się na Mikołaju II, który doprowadził do upadku monarchii i imperium.


DOKUMENT

SERIALE ZAGRANICZNE

Splątane losy

TVP1 14:00

Komisarz Serkan prowadzi śledztwo w sprawie zabójstwa Remziego. Próbuje ustalić, kim jest tajemnicza dziewczynka ze zdjęcia, które Halil zgubił na miejscu zbrodni. Münevver opowiada Çetinowi o Tahsinie. Zazdrosna Ezgi pragnie pozbyć się Yasemin.

La Promesa - pałac tajemnic

TVP 2 15:05



Wszyscy mieszkańcy pałacu są w szoku po tym, jak Manuel poinformował rodzinę o swoim związku z Janą. Alonso próbuje wyperswadować synowi ślub ze służącą, ale ten w imię miłości jest gotów zrezygnować z przywilejów i tytułu. Narzeczonych wspierają Catalina, Martina i Curro.

Dziedzictwo

TVP1 16:00

Cennet w końcu zgadza się na tradycyjne oświadczyny Poyraza i Nany, a cała rodzina z entuzjazmem rozpoczyna przygotowania do tej ważnej uroczystości. Tymczasem Sinan zatrzymuje Turguta Evrensoya.

Panna młoda

TVP 2 17:20

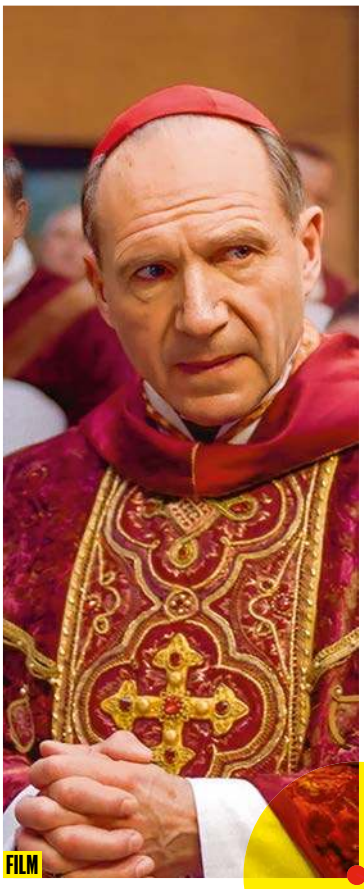


Wzruszony Cihan słucha bicia serca dziecka Hancer. Beyza pośpiesza prawniczkę. Do Mukadder i Sinem przychodzi kandydat na męża. Derya umiejętnie kieruje karierą Cemila. Sila sprowadza Metina do domu Engina...

Akacjowa 38

TVP1 18:40

Raul jest nadal nieznośny. Reprymenda Servando nie pomaga, a z mieszkania Samuela chłopak kradnie porcelanową figurkę. Ojciec Telmo przekonuje Lucię, że Samuel nią manipuluje.


FILM

Konklawe

Film dostał Oscara za najlepszy scenariusz adaptowany i był nominowany do tej nagrody w siedmiu innych kategoriach

PONIEDZIAŁEK POLSAT 20:35 ★★★★

Po śmierci papieża kardynałowie zjeżdżają do Watykanu na konklawe, by wybrać nowego przywódcę Kościoła. Obradom przewodniczy kardynał Lawrence. Czterej prawdopodobni kandydaci to: reformator Bellini, Adeyemi z Nigerii, konserwatysta społeczny, umiarkowany Tremblay z Kanady oraz Tedesco z Włoch, tradycjonalista. Współpracując z siostrą Agnes, główną kwatermistrzynią, Lawrence odkrywa prawdę o przeszłości Tremblay'a. Gdy zaostrza się walka dwóch wrogich frakcji, a na jaw zaczynają wychodzić inne tajemnice, kompromitujące kandydatów, staje przed dylematem. Zachować bezstronność i pozwolić wybrać osobę niegodną? Czy zaangażować się po jednej ze stron?

Film fabularny W. Bryt./USA 2024, reż. Edward Berger, występują: Ralph Fiennes, Stanley Tucci, Isabella Rossellini

Spectre

Wiadomość związana z przeszłością Bonda kieruje go do Meksyku, a potem do Rzymu

PIĄTEK TVN 20:00 ★★★

Bond trafia na spotkanie, podczas którego dowiaduje się o istnieniu organizacji SPECTRE.


FILM

W Londynie M toczy batalię o przyszłość MI6. Bond prosi przyjaciół o pomoc w odnalezieniu Madeleine, córki dawnego wroga, która może być kluczem do rozwikłania zagadki.

Do usług szanownej pani

To będzie szansa, by wróciła mu chęć życia

SOBOTA HBO 10:30 ★★★

Po śmierci żony Andrew pogrąża się w depresji. Zostawia swoją firmę w Londynie i jedzie do Francji, by zatrudnić się jako służący. Nikt tam nie zna jego prawdziwej tożsamości i to mu się podoba. Niestety, gdy pojawia się w wybranej posiadłości, nic nie wygląda tam tak, jak to sobie wyobrażał.


FILM


FILM

Maratończyk

Laurence Olivier jako hitlerowski zbrodniarz!

SOBOTA

TVP1 23:30 ★★★★

W wypadku ginie Klaus, brat zbrodniarza hitlerowskiego Christiana Szella, który musi sam przyjechać do USA, aby podjąć zdeponowane w banku diamenty. Ludzie Szella porywają maratończyka Babe'a, gdyż jego brat tropił hitlerowca. Torturują sportowca, by dowiedzieć się, co powiedział mu przed śmiercią zamordowany przez nich brat.

Władcy umysłów

Czy kontrolujemy nasze przeznaczenie?

NIEDZIELA TV 6 11:50 ★★★★

David startuje w wyborach do Senatu. W wieczór wyborczy poznaje tancerkę Elise. Kilka dni później znowu spotyka ją, w autobusie. Zauroczona dziewczyna daje mu numer telefonu. Wydaje się, że jest to piękny początek romansu. Jednak tajemniczy mężczyzna radzi politykowi, żeby nie spotykał się z Elise.


FILM

Hotel Mumbaj

Szef hotelowej kuchni gotów jest zaryzykować życie, by spróbować uratować swoich gości

PONIEDZIAŁEK TVP 2 22:55 ★★★★

Bombaj, 26 listopada 2008 roku. Islamscy terroryści napadają na hotel Taj Mahal Palace.


FILM

Ponad tysiąc gości oraz pracowników placówki zostaje uwięzionych w wielopiętrowym labiryncie, w którym za każdym rogiem czai się śmierć. Rozpoczyna się walka o przetrwanie.

Książę i aktoreczka

Marilyn Monroe i Laurence Olivier

CZWARTEK

TVP KULTURA 20:05 ★★★★

Londyn, rok 1911. W czasie przygotowań do koronacji Jerzego V do stolicy przybywa rodzina królewska z Karpatii. Książę regent Charles jest zafascynowany amerykańską aktorką rewiową Elsie. Ale kobieta marzy o czymś więcej, niż o krótkiej przygodzie. Książę musi zdecydować, czy w jego życiu znajdzie się miejsce na poważny związek.


FILM

plus VOD

GENIALNA M.

SKYSHOWTIME, Serial



Marta (Agnieszka Dygant) pracuje jako sprzątaczka na komisariacie w Bielsku-Białej. Pewnego wieczoru, porządkując pomieszczenia, zwraca uwagę na tablicę z materiałami dotyczącymi śledztwa, które od dłuższego czasu nie posuwa się naprzód. Kierowana ciekawością analizuje zgromadzone dowody i dostrzega szczegół, który umknął śledczym. Dzięki jej spostrzeżeniu policja wpada na nowy trop prowadzący do sprawcy. Wkrótce wychodzi na jaw, że Marta posiada wyjątkowy talent analityczny i iloraz inteligencji wynoszący aż 160. Jej potencjał okazuje się bezcenny przy rozwiązywaniu zagadek kryminalnych. Premiera 8-odcinkowego serialu 2 grudnia na SkyShowtime.

MĘŻCZYZNA Z WORKIEM

PRIME VIDEO, Film

Arnold Schwarzenegger wciela się w nietypową wersję Świętego Mikołaja. Fabuła rozpoczyna się tuż przed Bożym Narodzeniem, gdy w tajemniczych okolicznościach znika magiczny worek z prezentami. Aby go odzyskać, Mikołaj zwraca się o pomoc do Vance'a (Alan Ritchson), zawodowego włamywacza znajdującego się na liście niegrzecznych. Mężczyzna kompletuje ekipę specjalistów, która ma przeprowadzić ryzykowną misję. Premiera filmu na Prime Video 2 grudnia.

DUMA I UPRZEDZENIE

NETFLIX, Serial

Serialowa ekranizacja powieści Jane Austen. Życie pięciu sióstr Bennet zmienia się, gdy do okolicy przybywają bogaci i atrakcyjni kawalerowie. W świecie, w którym o przyszłości młodych kobiet często decyduje korzystne zamążpójście, bohaterki muszą odnaleźć się między uczuciami, rodzinnymi problemami i wymaganiami społeczeństwa. Podczas, gdy Jane zbliża się do pana Bingleya, Elizabeth nie potrafi znaleźć wspólnego języka z wyniosłym panem Darcym. 6-odcinkowy serial na platformie Netflix zadebiutuje 3 grudnia.



eprasa.pl 0c59fc4fe2

TVP 1



Pociąg widmo

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Agape blisko Ciebie (145) **8.00** Serwis Info **8.25** Okrasa łamie przepisy (435): Grzyby z kapustą **9.05** Ranczo (68): Narracja negacji **10.00** Komisarz Alex (21): Zapach zbrodni **11.00** Ojciec Mateusz (333): Awans **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Zwierzęta (10): Płazy **14.00** Splątane losy (97) (s.2)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1080) (s.2)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4785)
18.40 Akacjowa 38 (1008) (s.2)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Pociąg widmo (4)
Obmyślona przez Huda próba zatrzymania pociągu grozi katastrofą. Abby odkrywa, że zagrożenie może być większe, niż ktokolwiek sobie wyobrażał. Nakłania Joego, by dalej z nią współpracował.
21.25 Powrót na „Ranczo” (5)
22.00 Różyczka 2 – film histor.
★★★ Polska 2023 (s.5)
Reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Magdalena Boczarska, Mateusz Banasiuk, Robert Więckiewicz
23.55 Za dziesięć minut północ
★★★ – film krymin. USA 1983
Reż. J. Lee Thompson, wyk. Charles Bronson, Lisa Eilbacher, Andrew Stevens
1.45 Skazany na bluesa – film
★★★★ biograf. Polska 2005

TVP 2



Barwy szczęścia

5.30 M jak miłość (1890) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się (457) **6.55** Barwy szczęścia (3449) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inform.-publicyst. **11.45** Operacja zdrowie (94) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (259) – serial obycz. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (961): Widmo teściowej – serial obycz. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (529) (s.2)
– telenowela Hiszp. 2024
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (260) (s.2)
– serial obycz. Turcja 2024
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
– teleturniej, prowadzenie Tadeusz Sznuk
19.25 Barwy szczęścia (3449)
– serial Polska 2026
19.55 Domowe patenty (21)
20.05 Barwy szczęścia (3450)
Ignacy budzi się bez pamięci w lokalu Madzi. Jednak pomaga jej odnaleźć skradzioną kreację na pokaz, spędzając z nią cały dzień. Renata odmawia Marcinowi kibicowania na meczu. Malwina spędza z rodziną piknik za miastem.
20.40 Kocham Cię, Polsko!
22.15 Gabi Drzewiecka zaprasza
23.15 COMA RE – START wywiad
0.00 To jest grane (113) – prog. muz. Marka Sierockiego
0.35 Syn (3, 4) – serial USA
2.15 Książę z innej bajki
★★★ – komedia romantyczna USA/Kanada 2023

Polsat



Pierwsza miłość

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn inform. **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.40** Na ratunek 112 (942): Pisarka – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **12.20** Gliniarze Śląsk (62) – serial kryminalny Polska 2026 **13.20** Gliniarze (1068, 1069): Pomocna dłoń / Krew za krew – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1278)
16.55 Gliniarze Śląsk (63)
– serial krym. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4296)
Kinga i Janek za wszelką cenę chcą uratować Maćka przed poprawczakiem. Eliza zostaje napadnięta, a Świder, który przybył z pomocą – obezwładniony. Oskar jest świadkiem próby samobójczej na moście.
18.50 Wydarzenia
19.17 Gość „Wydarzeń”
19.55 LEGO Masters. W drodze (3) – program rozrywkowy
21.00 Hobbit: Bitwa Pięciu
★★★★ **Armii** – film przygodowy USA/N. Zelandia 2014 (s.5)
Reż. Peter Jackson, wyk. Martin Freeman, Ian McKellen, Richard Armitage
0.40 Uprowadzona III
★★★ – film sensacyjny USA/Hiszpania/Francja 2014
Reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Forest Whitaker
2.55 Nasz nowy dom (342)
4.00 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN



Wdowy

5.25 Jak to jest zrobione? (13) **5.40** Uwaga! (8139) **5.55** Ukryta prawda (1546) **6.50** Kuchenne rewolucje: Zielona Góra – Kuchnia na Górce **7.45** Dzień Dobry TVN – program inf.-publ. **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja-pizzeria „Irlandia”, Czechowice-Dziedzice / Zajazd „Dwa Koguty”, Przędzel **13.40** Ukryta prawda (1722, 1723) – serial fab.-dok. Polska 2025

15.45 Młode gliny (89)
– serial krym. Polska 2026
16.50 Szpital św. Anny (97)
– serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (162)
19.00 Fakty
19.35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Spectre – film sensacyjny
★★★ W. Bryt./USA 2015 (s.3)
Reż. Sam Mendes, wyk. Daniel Craig, Christoph Waltz, Léa Seydoux
23.15 Wdowy – thriller
★★★★ W. Bryt./USA 2018
Reż. Steve McQueen, wyk. Viola Davis, Michelle Rodriguez, Elizabeth Debicki
Historia kobiet, które zostały obciążone długami zostawionymi przez ich mężów. Mężczyźni usiłowali ukraść pieniądze i zginęli podczas ucieczki. Veronica, Linda, Alice i Belle biorą los we swoje ręce.
1.45 Kuba Wojewódzki
3.00 Uwaga! – magazyn
3.20 Młode gliny (64)
4.25 Jak to jest zrobione? (14)
– serial dok. Kanada 2018
4.55 Zamieszkać na plaży (7)

TVN 7



Nigdy w życiu!

6.45 Szkoła (610, 611) **8.40** Ukryta prawda (1439, 1644, 1645) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (839-841) **13.50** Detektywi (380) **14.55** Szpital św. Anny (183) **15.55** Ukryta prawda (1234) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (631, 3) **19.00** Ukryta prawda (1482) **20.00** ★★★ Nigdy w życiu! – komedia rom. Polska 2004, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Danuta Stenka **22.15** ★★★ Na bank się uda – komedia krym. Polska 2019, reż. Szymon Jakubowski, wyk. Marian Dziędziel **0.25** ★★★★ Blade: Wieczny łowca – horror USA 1998, reż. Stephen Norrington, wyk. Wesley Snipes **2.50** Prawdziwy horror **4.00** Fachowcy (18) **4.35** Dorota was urządzi (7)

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (6, 7) **10.00** Zaklinaczka duchów (82) **11.00** Kotka (82) **12.00** Mój grzech (19) **13.00** Wspaniałe stulecie (55) **14.00** Rodzinny interes (48) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (672, 673) **17.00** Rodzinny interes (49) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1042, 1043) **20.00** ★★ Czarny pies – film sens. USA/W. Bryt./Fr./Niem./Jap. 1998 **21.55** ★★★ Rambo III – film sensac. USA 1988 **0.00** ★★★★ Piekielna pułapka – thriller USA 2023 **1.30** Lombard. Życie pod zastaw (1068)

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (4) **13.35** Smerfy (14) **14.00** Baranek Shaun (5-7) **14.35** Marta mówi! (19) **15.00** Miraculous (19, 20) **16.00** Koci domek Gabi (15, 16) **17.00** Fineasz i Ferb (19, 20) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (27, 28) **19.00** Kącze opowieści (39, 40) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1062) **21.00** ★★★ Wasabi: Hubert zawodowiec – kom. sens. Jap./Fr. 2001 **23.00** ★★ Taxi 5 – film sens. Fr. 2018 **1.05** ★★ Piekielna noc – thriller USA 2007

TVP Polonia

7.00 Makłowicz w podróży (131) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.35** Skarbiec sztuki Lubelszczyzny (13) **12.00** Serwis Info **12.10** M jak miłość (1948, 1949) **13.50** Polonia 24. Tygodnik **15.00** Serwis Info **15.10** Korona Gór Polski (3) **15.40** Pięknie przyprawiONA (1) **16.00** Profesor Michałowski. Droga do Faras **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Wybieram Polskę (11) **18.45** Panorama **19.20** Niezwykłe miejsca (134) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Na dobre i na złe (996) **21.20** Na sygnale (684, 685) **22.15** Szansa na sukces. Opole 2027 (11) **23.15** Panorama **23.45** Zmiennicy (13) **1.00** Rodzinka.pl (312) **1.30** 19.30 **1.55** Pytanie dnia

TV Trwam

11.35 Natura et Homo **12.20** Głos serca (139) **13.05** Ostatni rzeźbiarz w szkle **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Post Scriptum **17.05** Od rycerza do żołnierza **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19.30** Historie Starego Testamentu **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Miasteczko na rozdrożu (2) **22.50** Poznań bez serca **23.30** Regał

TVP Kultura

8.25 Tamte lata, tamte dni (85) **9.00** Rodzina Kanderów (12) **10.15** ★★★ Jutrzenka – melodr. Fr./Wł. 1956 **12.10** Isaac Asimov. List do przyszłości **13.15** Pejzaż bez Ciebie **14.35** ★★★★ Chce się żyć – dramat Polska 2013 **16.35** Daleko od szosy (1) **18.05** Tygodnik kulturalny **18.50** Pamiętniki Sherlocka Holmesa (6) **20.05** ★★★★ Łowca androidów – film sens. USA/W. Bryt. 1982, reż. Ridley Scott, wyk. Harrison Ford, Rutger Hauer **22.15** Pitbull (12) **23.20** ★★★★ Tramwaj zwany pożądaniem – dramat USA 1951, reż. Elia Kazan, wyk. Vivien Leigh, Marlon Brando **1.30** Bestie wokół nas – film anim. **1.40** Zasoby ludzkie – film anim. **1.43** Schody – film anim. **1.55** YYAA. Wojciech Bruszewski

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (35) **6.55** Cobra Kai (27, 28) **8.10** SuperLudzie Extra (36) **8.25** Świat według Kiepskich (476-478) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (8) **11.00** Pokochaj lub sprzedaj (3) **11.55** Świat według Kiepskich (430-432) **13.30** Farma (103) **14.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (53) **16.05** Ninja Warrior Polska (23) **17.55** Świat według Kiepskich (489) **18.25** SuperMarket Chef (5) **19.00** Rolniczki (20, 21) **21.00** ★★★★ Wojna o planetę małp – film sens. USA/Kan./N. Zel. 2017, reż. Matt Reeves, wyk. Woody Harrelson **23.55** ★★★ Bez urazy – kom. USA 2023, reż. Gene Stupnitsky, wyk. Jennifer Lawrence **2.05** 48 h. Zaginieni (37, 38)

TV 6

6.00 Więzienie (148, 149) **6.55** Policjantki i policjanci (907, 908) **8.55** 48 h. Zaginieni (87-91): Nieważny człowiek / Fitinfluencerzy / Zaginiony aniołek / Niebezpieczna gra / Książę – serial krymin. Polska 2022 **13.55** Policjantki i policjanci (1299) **14.55** Uroczysko (244, 245) **16.00** Strażnik Teksasu (16-17, 11-12): Strefa wojny, część 1. i część 2. / Przebudzenie / Kwestia zasad – serial sensacyjny USA 1995/1999 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (89, 90): Zbożeniec / Kolizja – serial krymin. USA 2006 **22.00** Kości (231, 232): Głowa w podporze/ Umrzyk w klifie – serial kryminalny USA 2016 **23.55** ★★★ Zamiana ciał – kom. USA 2011, reż. David Dobkin, wyk. Ryan Reynolds, Jason Bateman **2.15** Cobra Kai (48)

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (9, 10) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (135) **8.55** Policjantki i policjanci (771-773) **11.55** Na ratunek 112 (960, 961) **12.55** Trudne sprawy(895-897) **16.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (443) **18.00** Policjantki i policjanci (1499, 1500) **20.05** A na obiad... (12) **20.20** Gwiazdy kabaretu (194, 193) **22.30** ★★★ Lot 93 z Newark – film sensacyjny Kanada/USA 2006, reż. Peter Markle, wyk. Brennan Elliott, Kendall Cross (s.5) **0.20** Opowiem ci o zbrodni (4-7): Joanna Opiat-Bojarska – Linia obrony / Igor Brejdygant – Może / Wojciech Chmielarz – Łowca / Marta Guzowska – Game over **2.20** Love Island. Wyspa miłości (9) **3.25** Lubię Disco! (308)

Odważna

Jodie Foster jako samotna mścicielka, polująca nocami na przestępców

TVN FABUŁA 20:00 ★★★

Podczas napadu ginie ukochany Eriki, a ona zostaje ranna. Po dojściu do zdrowia kupuje broń i nocami krąży po ulicach Nowego Jorku w poszukiwaniu zemsty. Kiedy na jej trop wpada detektyw, zaczyna zastanawiać się, czy eliminując zło, sama nie stanęła po jego stronie.



Hobbit: Bitwa Pięciu Armii

Krasnoludy odzyskały bogactwa swoich przodków, ale kłopoty dopiero się zaczynają

POLSAT 21:00 ★★★★

Bilbo Bagginsowi i kompanii krasnoludów, dowodzonych przez Thorina, udaje się odzyskać skarb Ereboru i pokonać smoka Smauga. Ale Sauron wysyła orków do ataku. Chcąc przeżyć, armie krasnoludów, elfów i ludzi muszą zjednoczyć się i wspólnie stanąć do walki.



Różyczka 2

Najpierw zamach i śmierć męża, potem walka z szantażystą

TVP 1 22:00 ★★★

Poukładane życie Joanny burzy zamach, w którym ginie jej mąż. Gdy los daje jej potem nową szansę, dosięga ją kolejny cios. Ktoś wysyła dokumenty kompromitujące jej rodzinę i żąda pieniędzy za milczenie. Joanna decyduje się na własną rękę zmierzyć się z szantażystą i z prawdą o przeszłości. Gotowa jest zaryzykować wszystko, by odzyskać kontrolę nad życiem.



Lot 93 z Newark

Historia heroicznej walki pasażerów samolotu United Airlines 93 z terrorystami

TV 4 22:30 ★★★

11 września 2001 r. 44 pasażerów weszło na pokład samolotu UA 93. Tego dnia 19 porywaczy wykupiło bilety na 4 różne loty w USA. Każda z maszyn miała uderzyć w inny cel. Pasażerowie UA 93, którzy dowiedzieli się, co spotkało inne samoloty, zaatakowali terrorystów.



Człowiek mafii

Do terminu zapłaty za operację umierającej córki Vaughna pozostały już tylko godziny

STOPKLATKA 22:40 ★★★

Frank prowadzi kasyno. Vaughn prosi go o pożyczenie pieniędzy na operację chorej córki, ale Frank odmawia. Zdesperowany mężczyzna chce obrabować kasyno szefa. Werbuje kolegę, Coxa. Kradną 3 miliony dolarów, ale Pope wysyła w pościg swego najlepszego człowieka.





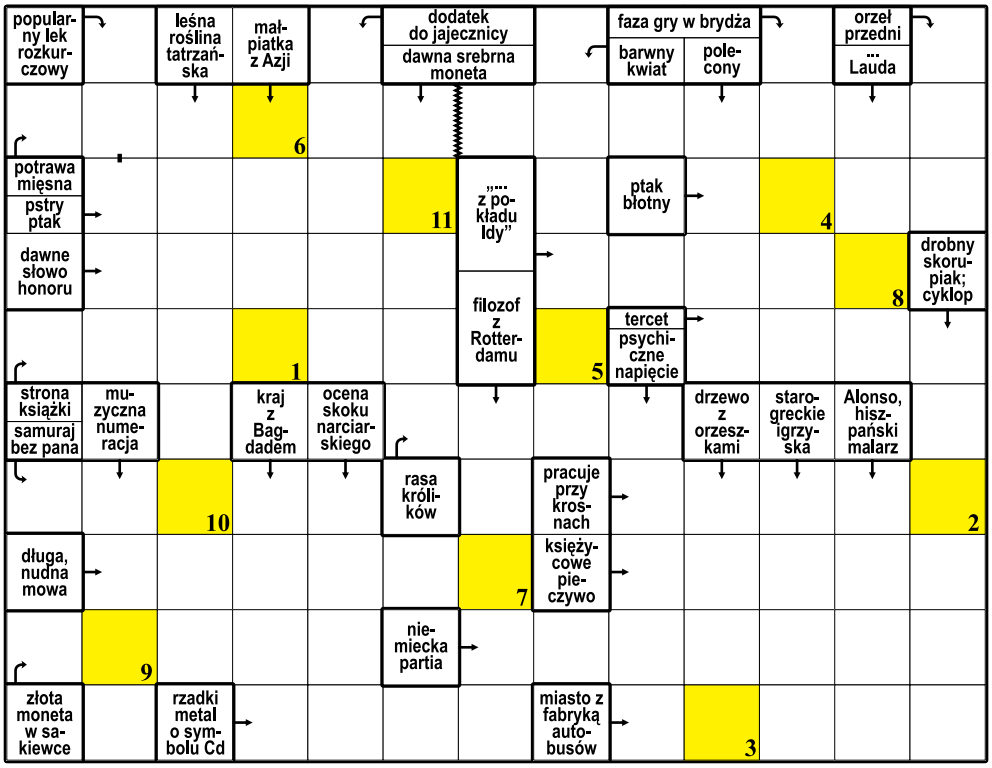
Depresja mon amour

Portret dramaturga i scenarzysty

TVP DOKUMENT 19:10

„Rejs" według scenariusza Janusza Głowackiego i Marka Piwowskiego należy do najważniejszych polskich filmów. Do kanonu weszły też zrealizowane na podstawie jego scenariuszy „Polowanie na muchy" i „Trzeba zabić tę miłość". „Antygona w Nowym Jorku" uznana została przez tygodnik „Time" za jeden z 10 najlepszych tekstów dramatycznych w 1993 roku.

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



1	2	3	4	5	6	7

8	9	10	11

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie

SUDOKU

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

SUDOKU

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

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Ale Kino+

7.00 Czarna woda **7.30** ★★★ W kogo ja się wrodziłem? – film obyczaj. Polska 2001 **8.50** ★★★ Nadzieja – dramat Niemcy/Polska 2006 **10.55** The Office PL (3, 4) **12.05** Niezwykłe miejsce na śmierć (3) **14.10** Bestia (3, 4) **16.15** ★★★ Ocalona – film sens. USA/W. Bryt. 2015 **18.15** Niezwykłe miejsce na śmierć (4) **20.15** ★★ Largo Winch 3: Cena pieniądza – film sens. Fr./Belg. 2024 **22.15** ★★★ Ukojenie – thriller USA 2015 **0.20** ★★★ Dom Glassów – thriller USA 2001 **2.40** Król (3)

Kino Polska

7.40 Polska Kronika Filmowa **7.50** Polska z góry. Nad wodą **8.50** Moja **9.20** ★★★ Ada! To nie wypada! – kom. Polska 1936 **11.00** ★★★★ Potop Redivivus – film hist. Polska 2014 **15.05** Diabeł **15.40** ★★★ Co lubią tygrysy – kom. obycz. Polska 1989 **17.20** Pogranicze w ogniu (17, 18) **20.05** ★★★ Młode wilki – film sens. Polska 1995z **22.05** ★★ Młode wilki 1/2 – kom. Polska 1998, reż. Jarosław Żamojda, wyk. Anna Mucha, Krzysztof Antkowiak **0.05** ★★★ Trick – film sens. Polska 2010

Polsat Film

7.25 Poirot (9) **8.30** Przyjaciółki (141, 142) **10.30** Świat według Kiepskich (1-2, 199-200, 84-85, 38) **14.40** ★★ Dlaczego nie! – kom. rom. Polska 2007 **16.45** ★★ S.W.A.T.: Miasto w ogniu – film sens. USA 2011 **18.35** ★★★ Kowboje i obcy – western USA/Indie 2011 **21.00** ★★★ Kingsman: Złoty krąg – film sens. W. Bryt./USA 2017, reż. Matthew Vaughn, wyk. Taron Egerton **23.55** ★★★ Bad Boys – kom. sens. USA 1995, reż. Michael Bay, wyk. Will Smith **2.25** Fala zbrodni (54)

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Komisarz Rex (5, 6) **11.55** Vera (1) **13.55** Katastrofy w przestworzach **18.05** Wojny magazynowe: Kanada **19.10** Aukcja w ciemno **20.00** ★★★★ Seksmisja – kom. Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Olgierd Łukaszewicz, Jerzy Stuhr **22.40** ★★★ Człowiek mafii – film sens. USA 2015 **(s.5)** **0.35** ★★★★ Boże Ciało – dramat obycz. Pol./Fr. 2019 **3.00** ★★★ W pustyni i w puszczy – film przyg. Pol. 2001

Canal+ Premium

10.55 Arco – film anim. Fr./USA/W. Bryt. 2025 **12.25** Premierowa jazda **12.40** ★★★ Długi weekend – film obyczaj. Polska 2004 **13.55** Naturalna dzikość serca **15.20** Bałtyk **16.25** ★★★ Kiedy nadchodzi jesień – dramat Fr. 2024 **18.10** ★★★ Trzej muszkieterowie – film przygod. USA/Niemcy/Fr./W. Bryt. 2011 **20.00** Yellowjackets (1) **21.00** The Office PL (7, 8) **21.55** ★★★★ Desperat – thriller USA 2025 **23.45** ★★★★ Wierny ogrodnik – thriller W. Bryt./Niemcy/Kenia/Francja/USA/Szwajc. 2005

HBO

8.20 ★★★★ Dotyk – dramat Isl./W. Bryt. 2024 **10.20** ★★★ A potem się zobaczy – kom. Wł. 2025 **11.55** Na planie **12.25** ★★★ Sypiając z innymi – kom. rom. USA 2015 **14.05** All American (13) **14.50** ★★★ Wolfgang – dramat Hiszp. 2025 **16.40** Hacks (7, 8) **17.55** ★★★★ Kaskader – film sens. USA/Kan./Australia 2024 **20.00** Normal – film sens. Kan./USA 2025 **21.30** ★★★★ Gran Torino – dramat obyczaj. USA 2008 **23.25** ★★★★ Mroczny Rycerz powstaje – film sens. W. Bryt./USA 2012

Paramount

5.00 Śmieszniej nie będzie **6.00** Czarodziejki (12-15) **9.25** Policyjna grupa pościgowa **10.35** ★★★ Gliniarz z Beverly Hills III – kom. sens. USA 1994 **13.00** Czarodziejki (16, 17) **14.50** ★★★ W ciemność. Star Trek – film sf USA 2013 **17.25** ★★★★ Star Trek: W nieznane – film sf USA/Chiny/Emir. Arab./Kan. 2016 **20.00** ★★★★★ Szeregowiec Ryan – film woj. USA 1998 **23.30** ★★★★ The Northman – film przygod. USA-/W. Bryt./Chiny 2022 **2.20** ★★★★ Gorączka – film sens. USA 1995

Polsat 2

6.30 Pielęgniarki **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny **11.30** Trudne sprawy **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (56-60) **17.00** Komisarz mama (2) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **22.00** ★★★ Zmowa milczenia – dramat Fr. 2003, reż. Graham Guit, wyk. Gérard Depardieu **23.50** ★★★★ Kung Fu szał – kom. sens. Hongk./Chiny/USA 2004, reż. Stephen Chow, wyk. Stephen Chow, Wah Yuen **2.05** Wydarzenia

TVP Seriale

6.25 Na sygnale (586, 587) **7.35** Ojciec Mateusz (136) **8.30** Komisarz Alex (167) **9.25** Rodzinka.pl (205) **9.55** Klan (1551, 1552) **10.45** Ranczo (73) **11.35** Rodzinka.pl (327, 328) **12.40** Na sygnale (961) **13.15** Rodzinka.pl (296) **13.50** Ojciec Mateusz (41, 42) **15.45** Komisarz Alex (168) **16.30** Na sygnale (588, 589) **17.40** Ranczo (75, 76) **19.25** Minuta dla Twego bezpieczeństwa **19.35** Ojciec Mateusz (43, 137) **21.30** Ranczo (77, 78) **23.20** Ojciec Mateusz (44) **0.15** Gra z Cieniem (25)

AXN

6.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (23, 24) **7.30** Agenci NCIS (22, 23) **9.20** Castle (8, 9) **11.15** Detektyw Monk (1, 2) **13.10** Agenci NCIS (24, 1) **15.10** Zabójcza broń (4, 5) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (20, 21) **19.05** Castle (10, 11) **21.05** ★★★ Iluzja 2 – thriller USA/Hongk. 2016, reż. Jon M. Chu, wyk. Jesse Eisenberg **23.35** ★★★ Olimp w ogniu – film sens. USA 2013 **1.55** Castle (10, 11) **3.50** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (20) **4.50** FBI: Most Wanted (13)

13 Ulica

6.30 Niewidomy detektyw (2) **8.20** Magnum: Detektyw z Hawajów (12, 13) **10.15** Bez śladu (13, 14) **12.05** Kapitan Marleau (3) **14.05** Niewidomy detektyw (3) **16.05** Magnum: Detektyw z Hawajów (14, 15) **18.05** Bez śladu (15, 16) – serial sens. USA **19.55** Kapitan Marleau (4) – serial krym. Fr. **22.00** Tajemnice Ainsley McGregor: Sprawa dla zegarmistrza – film krym. USA 2025 **0.00** ★★ Uwięziona moc – film sf USA/Kan. 2022, reż. Sean Patrick O'Reilly, wyk. Bruce Willis, Michael Rooker

FX

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (16) **7.00** Kości (6, 7) **9.00** FBI (13) **10.00** Agenci NCIS (23) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (18) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (23, 24) **13.45** Castle (12) **14.40** Lucyfer (14) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (1, 2) **17.25** Z Archiwum X (4, 5) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (2) **22.00** CIA (8) **22.55** Z Archiwum X (5) **23.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (1, 2) **0.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7)

Eurosport 1

9.45 Łyżw. fig.: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **10.15** **(L)** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **11.50** **(L)** Komb. norw.: PŚ (m) w Ruce **12.50** **(L)** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **14.30** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **15.20** **(L)** Kombinacja norw.: PŚ w Ruce **16.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Gurgl **16.45** Studio **17.15** **(L)** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **18.15** Studio **18.45** **(L)** Narc. dow.: PŚ w Innsbrucku **20.20** Racing on the Edge **20.50** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **22.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **23.30** Racing on the Edge

Eurosport 2

11.00 **(L)** Łyżw. fig.: ISU GP – NHK Trophy (m) w Tokio **12.30** Snooker: HNS Northern Ireland Open **14.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Gurgl **14.45** Narc. alp.: PŚ (k) w Gurgl **15.15** Skoki narc.: PŚ (m) w Lillehammer **16.00** Snooker: British Open **17.05** Tadej Pogačar: Anatomy of a Goat **18.05** **(L)** Kol. przeł. (k): PŚ w Ostrawie **19.25** Cycling Show **19.35** **(L)** Kol. przeł. (m): PŚ w Ostrawie **21.05** Bieganie po szlaku: Pods. sezonu **22.05** Jeździectwo: PŚ – Liga Północnoamerykańska w Los Angeles

Polsat Sport 1

8.15 **(L)** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy (k) w Tokio **10.35** **(L)** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **11.00** **(L)** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy (m) w Tokio **13.35** Siatkówka: TAURON Liga **16.00** 7. strefa **17.20** **(L)** Siatkówka: ITA TOOLS Stal Mielec – Netland MKS Kalisz **20.20** **(L)** Siatkówka (k): ŁKS Commercecon Łódź – #VolleyWrocław **23.00** Siatkówka: TAURON Liga **4.00** **(L)** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio

TVP Sport

DVB T

10.05 Piłka nożna: Puchar Portugalii: FC Porto – USC Paredes **12.10** Pods. LN UEFA: Występy Polaków **13.15** Mateusz Ponitka **14.15** Magazyn skrótów LM UEFA **16.05** **(L)** Biatlon: PŚ (k) w Kontiolahti **17.55** **(L)** Piłka nożna: GKS Tychy – Chojniczanka 1930 Chojnice **18.50** Sylwetki uczestników Plebiscytu „Przegląd Sportowego" i Telewizji Polskiej **20.00** Studio **20.35** **(L)** Koszykówka: Elimin. MŚ (m): Polska – Chorwacja **23.15** Sportowy wieczór **23.45** Biatlon: PŚ (k) w Kontiolahti

Canal+ Sport

8.20 LaLiga Show **9.00** Piłka nożna: Racing Santander – Real Sociedad **11.20** Piłka nożna: Wisła Płock – Legia Warszawa **13.45** Premier League: The Big Interview **14.25** Premier League Stories **15.00** Premier League Review **16.00** Piłka nożna: Sevilla FC – Real Betis **18.15** LaLiga Highlights Magazine **18.55** Champions Pack **20.00** Superpiątek **20.25** **(L)** Piłka nożna: Górnik Zabrze – Wisła Płock **22.30** Superpiątek **23.05** MMA: Gala ONE Friday Fights 180 w Bangkoku

Canal+ Sport 5

8.30 Champions Pack **9.40** Premier League: The Big Interview **10.15** LaLiga Show **11.00** Wysoki pressing **12.45** Ekstrapaka **14.00** **(L)** Dart: Ladbrokes Players Championship Finals **18.15** 1 na 1 Extra: Krzysztof Ratajski **18.55** Premier League: The Big Interview **19.30** LaLiga Show **20.00** **(L)** Dart: Ladbrokes Players Championship Finals **0.20** Boks: Gala w Utilita Arena Cardiff – walka wieczoru **1.30** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Wisła Płock

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Juventus FC – Venezia FC **11.00** Bundesliga Clubs: Borussia Dortmund **11.20** Podróż do świata calcio **11.55** **(L)** Formuła 2: GP Kataru **13.10** Inside Serie A **13.50** F2: Chasing the Dream **14.10** Studio GP **14.25** **(L)** Formuła 1: GP Kataru **15.40** Studio GP **15.55** **(L)** Formuła 2: GP Kataru **17.05** GP Confidential **17.40** Studio GP **17.55** **(L)** Formuła 1: GP Kataru **19.10** Studio **19.30** Formuła 1: GP Kataru **20.40** **(L)** Piłka nożna: Venezia FC – Bologna FC 1909 **23.00** F1: GP Kataru

Polsat Sport 3

8.30 Tenis: Fin. Pucharu Davisa **11.00** Siatkówka: Liga Mistrzyń CEV: UNI Opole – Volley Mulhouse Alsace; KS DevelopRes Rzeszów – Dresdner SC **15.30** Piłka ręczna: Paris Saint-Germain Handball – ORLEN Wisła Płock **18.00** Siatkówka: Liga Mistrzyń CEV: UNI Opole – Volley Mulhouse Alsace; KS DevelopRes Rzeszów – Dresdner SC **23.00** Piłka ręczna: CS Dinamo Bukareszt – Industria Kielce **1.00** Kickboxing: Gala w Ostrowcu Świętokrz. (5.04.2024): Adrian Gunia – Rafael Hudson

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, pogoda **8.35** Strefa kibica – zima **9.00** Serwis informacyjny, pogoda **9.55** Biznes **10.00** Serwis informacyjny, pogoda **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny, pogoda **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.25** Fakty po Faktach **20.00** Bez Kitu **21.00** Polska i świat **22.00** Szkło kontaktowe

Polsat News

6.00 Nowy dzień **7.40** Graffiti **8.00** Nowy dzień **10.00** W rytmie dnia **12.50** Wydarzenia **13.30** W rytmie dnia **13.55** Pogoda **14.00** W rytmie dnia **14.55** Pogoda **15.00** W rytmie dnia **15.40** Pogoda **15.50** Wydarzenia **16.30** Punkt widzenia Jankowskiego **18.00** Najważniejsze pytania **19.15** Gość „Wydarzeń" **19.50** Debata Gozdyry **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie **23.30** Obraz dnia **0.00** Najważniejsze pytania **1.25** Punkt widzenia Jankowskiego

TVP Info

DVB T

10.00 Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.45** Trochę kultury **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Forum **19.10** Serwis info wieczór **19.15** Trochę kultury **19.25** Sprawdzam to Extra **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Kłamstwo nie przejdzie

TVP 3

DVB T

10.00 Złoty chłopak (291) **11.00** Rok w ogrodzie **11.30** Prywatne życie zwierząt **12.00** Telekurier **12.30** Rączka gotuje **13.00** Agrobiznes **13.30** Niebezpieczne związki **14.20** Niezwykłe miejsca **14.30** Program informacyjny **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **19.30** Dlaczego krowa... **19.45** Kryminalna siódemka **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **22.00** Dziennik regionów **22.20** Pierwsza Druga w Trójce

TVP Rozrywka

7.20 Okrasa łamie przepisy **8.25** Familiada **9.00** Va banque **9.35** Koło fortuny **10.10** Makłowicz w podróży **10.50** Postaw na milion **12.40** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.25** Pan Mama **15.35** Do śmiechu! **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Jaka to melodia? **20.30** Do śmiechu! **22.25** Tygodnik Moralnego Niepokoju **23.05** Postaw na milion **0.55** Koło fortuny **2.10** Tygodnik Moralnego Niepokoju **2.45** Historia świata w/g Kabaretu Moralnego Niepokoju

Planete+

8.10 Niezwykłe podróże koleją **9.20** Polska z góry **9.50** Polska z góry. Naj... w Polsce **10.20** Dokąd dzisiaj? **11.25** Zielony lód biegunów **12.30** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Afryka z góry **14.45** 360° – świat bez granic **15.50** Na targach świata **17.00** Włochy z góry **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Wytwórz i wyślij **19.45** Zaginiona świątynia Artemidy **20.50** My, budowniczowie nowej Czechosłowacji **22.00** Prost **23.10** Planeta Seks **0.15** Miasta rytm **1.20** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace

BBC Earth

8.25 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.25** Mroźna planeta **10.30** Życie na pustkowiu **11.25** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.25** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.25** Mroźna planeta **14.30** W okowach mrozu **15.35** Życie na pustkowiu **16.30** Attenborough i największy dinozaur świata **17.40** Mroźna planeta **18.45** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Dziki połów: nieznane wody **20.55** W okowach mrozu **22.55** Zabójcza pogoda **1.00** Mroźna planeta

Discovery Channel

9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Klan z Alaski **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL **16.00** Poszukiwacze przeklętego złota **17.00** Gwiezdne bitwy **18.00** Porty (1) **19.00** Złomowisko PL (1) **20.00** W oku cyklonu **21.00** Przystanek Bieszczady **22.00** Najniebezpieczniejszy zawód świata **23.00** Alaska w budowie **0.00** W oku cyklonu: Łowcy burz

TVN Turbo

8.05 Gadżet 4.0 **9.05** Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Mobilni mechanicy **19.45** Naprawy nie do naprawy **20.30** Z drugiej ręki **22.00** Raport Turbo **22.15** Zawodowi handlarze **23.00** Polski supersamochód **23.45** Ciężarówką przez Malezję

TVN Style

7.45 Dzień Dobry TVN **11.25** Bitwa o gości **12.25** Ugotowani **13.30** Kuchenne rewolucje: „Biała karczma", Grudziądz / Pizzeria „Vicenti", Lublin **15.35** Dziewczyny z wypiekami **16.05** Japonia na talerzu **17.10** Teraz one **17.45** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Pirat", Olsztyn / Pizzeria „Famiglia per amici", Łódź / Bistro przy rondzie, Radzionków **20.50** Love the Look **21.50** Jestem z Polski **23.50** EuroPOLKI studentki **0.45** Down the road. Zespół w trasie **1.45** Tu jest pięknie

Romance TV

8.40 Śledztwo prowadzi Watzmann (35) **9.40** Kryminalne zagadki Mazur: Śmierć z miłości **11.30** ★★★ Nieważkość z tobą – rom. Kan./USA 2024 **13.20** Käthe i ja **15.15** ★★ Inga Lindström: Skok w szczęście – romans Niemcy 2005 **17.00** Lena Lorenz: Rodzice dla mojego dziecka **18.55** Śledztwo prowadzi Watzmann (36) **20.00** Statek marzeń: Coco Island **21.55** ★★★ Toni – akuszer – komedia Niemcy 2023 **23.50** Śledztwo prowadzi Watzmann (36) **0.55** Statek marzeń: Coco Island

TVN Fabuła

6.30 Dziewczyny z Hollywood **6.45** Julia (94, 95) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (15) **11.55** Prawo Agaty (7, 8) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (188, 189) **17.10** Top 100: filmy wszech czasów **17.50** Seriaale Top 5 **17.55** ★★★★ OSS 117: Kair, gniazdo szpiegów – kom. Fr. 2006 **20.00** ★★★ Odważna – dramat USA/Australia 2007 **(s.5)** **22.45** ★★★ Godzilla i Kong: Nowe imperium – film sf USA 2024 **1.00** ★★★★ Strzelec – thriller USA 2007

AMC

6.35 ★★ Supernowa (1) – film sf USA/RPA 2005 **10.15** ★★★★ Kupiec wenecki – dramat USA/Wł./Luksemburg/W. Bryt. 2004 **13.05** ★★★ Uciec, ale dokąd? – film sensac. USA 1993 **15.05** ★★★ Błękitna laguna: Przebudzenie – film przygod. USA 2012 **17.05** ★★★ Nic nie widziałem, nic nie słyszałem – kom. USA 1989 **19.15** ★★★ W ciemność. Star Trek – film sf USA 2013 **22.00** ★★★ Ong Bak 3 – film sens. Tajl. 2010 **23.55** ★★★★ Angielska robota – film sens. W. Bryt./USA/Australia 2008

BBC First

6.00 Lewis (5) **6.50** Co ludzie powiedzą? (3) **7.30** Zagadki doktora Blake'a (4) **8.45** Z pamiętnika położnej (1) **9.55** Ojciec Brown (8, 9) **11.55** London Kills (3) **12.55** Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi (8, 9) **15.00** Śledztwa siostry Bonifacji (6) **16.00** Tajemnice Brokenwood (3) **17.55** Morderstwa w Midsomer (2) **19.55** Śmierć pod palmami (2) **21.00** Zaginiona (3) **22.00** Detektyw z Chelsea (2) **23.00** Luther (1) **0.10** Happy Valley (2) **1.10** Milczący świadek (5, 6)

TTV

DVB T

8.30 Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do zgłoszenia **15.35** Złomowisko PL **16.45** Express **17.00** Sport **17.05** Usterka **17.40** Zakup w ciemno **18.40** Gogglebox. Przed telewizorem **19.45** Express **20.05** Życie na kredycie **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Kochaj albo wróć **23.00** Gogglebox. Przed telewizorem **0.00** Nasi w mundurach **1.00** Diabelnie boskie **1.55** Kiedy ktoś kocha bardziej **3.55** Sędzia Anna Maria Wesołowska

Fokus TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (62): Kuracja życia **7.00** Było sobie życie **8.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Twierdza Japonia / Oceaniczne pancerniki **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Celtowie – historia nieznana **21.00** Tajemnice piramid **22.00** Pearl Harbor **0.00** Czy twój smartfon cię szpieguje?

National Geographic

9.00 Zatopione grobowce Nilu **10.00** Śladami tajemnic: Ziemia Święta **11.05** Potężne królowe Egiptu **12.00** UFO: przełomowe śledztwa **13.00** Starożytne konstrukcje **15.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **16.00** Najdziwniejsze przedmioty **17.00** Burzliwa historia Tudorów **18.00** Otchłań: powstanie i upadek nazizmu **19.05** Hitler i jego świta **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** W obliczu zagłady **23.00** Krwawa wojna w Korei **0.05** Al-Kaida: przed 11 września

Nat Geo Wild

5.00 Dzika przyroda strefy równikowej **6.00** Niszczycielskie żywioły **8.00** Kalahari: podziemne życie pustyni **9.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Planeta ptaków **13.00** Nilgiri: błękitne góry Indii **14.00** Królestwo białego wilka **15.00** Drapieżnik kontra ofiara **16.00** Olśniewająca Ameryka **17.00** Niezwykły dr Pol **19.00** Walki zwierząt **20.00** Delta rzeki Okawango **22.00** Niezwykły dr Pol: Psie brzuszki / Kłaczę w kłopotach / O rany, jakie rany! / Żarty i śmieszki **2.00** Nilgiri: błękitne góry Indii

Metro

6.05 Detektywi. Na zlecenie (17, 18) **7.25** Szpital (325-327) **10.25** Sędzia Anna Maria Wesołowska (560, 561) **12.25** Szkoła (696) **13.25** Brzydula (217, 218) **14.35** Damy i wieśniaczki. Za granicą **15.35** Druga szansa (11) **16.45** The Floor **18.05** Złomowisko PL **19.05** Kartoteka (10) **20.10** ★★★ Akademia policyjna III: Ponowne szkolenie – kom. USA/Kan. 1986 **22.00** ★★★ Jack Reacher – film sens. USA 2012 **0.30** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Bez śladu **1.30** Szpital (978)

TVP Historia

DVB T

8.00 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką **8.35** Flesz historii **9.10** Encyklopedia II wojny światowej **9.35** Polskie 100 lat **10.05** Saga prastarej puszczy **11.10** Wszystkie kolory świata **12.05** Triest – miasto o wielu przydomkach **13.00** Kennedy, Sinatra i mafia **14.00** Zmiennicy (3) **15.00** Sensacje XX w. **17.25** Wojenne dziewczyny (65) **18.15** Wojownicy czasu **18.55** Zipser **20.00** ★★★ Ferrari – film biogr. W. Bryt./Wł./Arab. Saud. 2023 **22.15** Sensacje XX w.

TVP Dokument

DVB T

9.55 Cukrzyca, słony rachunek **10.55** Na wielkim szlaku **11.55** Błotniak stawowy z Doliny Wisłoki **13.00** Wenecja, miasto wyrosłe z bagien **14.00** San Diego – najdziksze miasto Ameryki **15.00** Królestwo mokradeł **16.00** Szczepionki i ludzie **17.05** Orlando – światowa stolica rozrywki **18.05** Lokalsi **19.10** Depresja mon amour **(s.5)** **20.15** Ludzie z mikroplastiku **21.25** W krainie pszczoły miodnej **22.30** Pasja według Agnieszki **23.30** Zbrodnie rodziny Mansona

Zoom TV

6.10 MacGyver (11, 12) **8.10** Strażnik Teksasu (10, 11) **10.05** Kobra – oddział specjalny (5, 6) **12.20** FBI (4, 5): Ofiara / Upadły glina **14.20** Bitwa o palety **15.25** Wojny magazynowe: Kanada **16.45** Sensacje XX w. **19.00** Kobra – oddział specjalny (14, 15): Karambol / Otchłań **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4): Nowojorskie zoo / Korporacyjni wojownicy **23.00** Magia nagości. Polska **0.05** Milf manor – mamuśki rządzą **1.10** Magia nagości. Włochy **2.00** I love kabaret

TLC

8.00 Jak zostać amiszem **9.00** Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Wspólne życie XXL **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Kamera, akcja, wpadka! **21.00** Wiza na miłość: ostatnia szansa **22.00** Wiza na miłość: ostatnia szansa. Między sporami **23.00** Dr Pryszczylla **0.00** Moje koszmarne stopy: Po wypadku **1.00** Kamera, akcja, wpadka!

Nowa TV

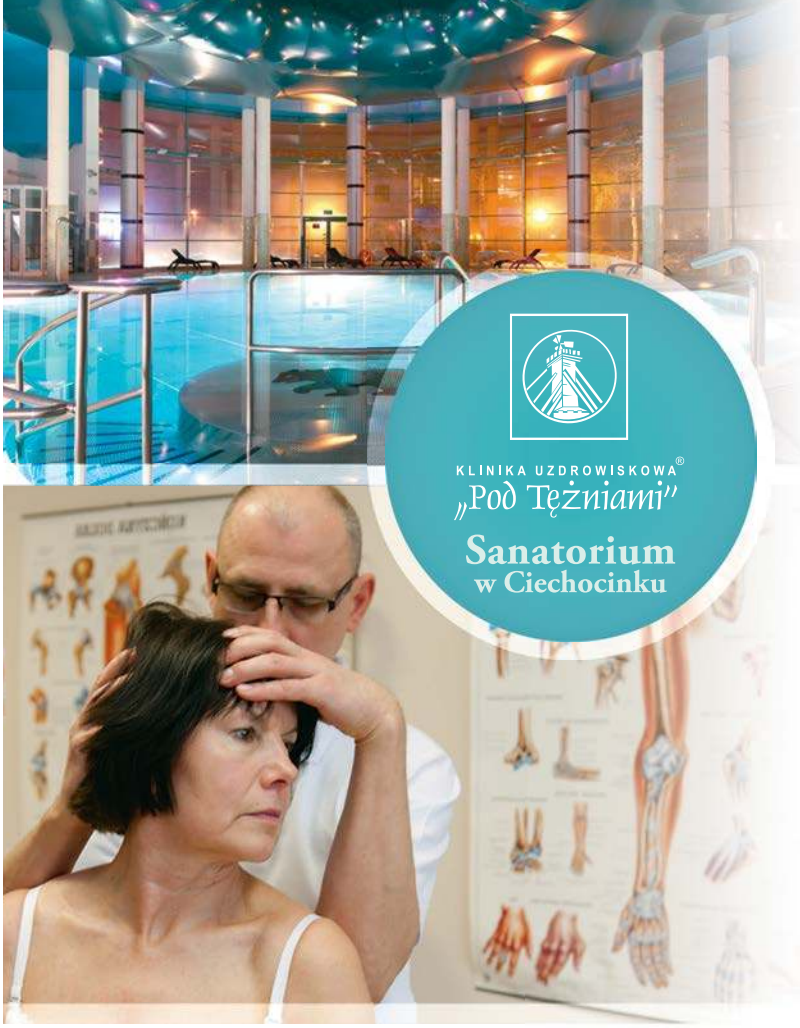
DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (39, 40) **12.00** Śmierć pod palmami (8, 1) **14.00** Świat według Kiepskich (511, 512) **15.00** Świat według Bundych (51-56) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (14) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (110) **22.00** Ślad (60-61, 105) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (23, 24)

WP

DVB T

6.05 Policjanci z sąsiedztwa **8.00** Pogoda **8.05** Policjanci z sąsiedztwa **9.05** Pogoda **9.15** Tilt **9.55** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (2) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.55** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (2) **19.00** Makłowicz w podróży **20.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.55** Pogoda **22.00** Mistrzowie kabaretu: Kabaret Łowcy.B / Nowaki / Formacja Chatelet



LECZENIE I REHABILITACJA

• Zdrowy Kręgosłup • Neurologiczny
• Dla Aktywnych • Biodra • Kolana • Bark
• Antystresowy • Kardiologiczny z diagnostyką

15 albo 20 zabiegów na 7 dni pobytu

• Wstęp na basen do 90 minut dziennie

Oferujemy z możliwością dopłaty:

• Diagnostykę fizjoterapeutyczną i laboratoryjną
• Specjalistyczne konsultacje lekarskie

Pobyty w terminach: 29.11 - 20.12.2026 r.
oraz 03.01 - 28.02.2027 r.

Turnus Świąteczny 20 - 27.12.2026 r.
Turnus Noworoczny 27.12 - 03.01.2027 r.

tel. 54 416 70 00
www.podtezniami.pl

Klinika Uzdrowiskowa „Pod Tężniami" im. Jana Pawła II,
ul. Warzelniana 7, 87-720 Ciechocinek

REKLAMA

eprasa.pl 0c59fc4fe2

TVP 1



Ojciec Mateusz

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.20** Pełnosprawni (680) **9.05** Ranczo (69) **10.00** Komisarz Alex (22) **10.55** Dobre strony (17) **11.20** Ojciec Mateusz (334) **12.05** Domowe patenty **12.15** Między pokoleniami (4) **12.45** ★★★ Ostatnia walka Apacza – western USA 1954 **14.15** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa (15) **14.25** Okrasa łamie przepisy (436)

15.00 **Rolnik szuka żony (11)** – reality show Polska 2026
16.00 **Zaraz wracam (180, 181)** – serial obycz. Polska 2026
17.00 **Teleexpress**
17.30 **Ojciec Mateusz (462)** Morus zostaje kierownikiem sandomierskiego oddziału firmy sprzątającej i serwisującej wagony kolejowe w ruchu pasażerskim. Byłemu naczelnikowi bardzo zależy na tej pracy. A w mieście mają miejsce tajemnicze wydarzenia.
18.40 **Jaka to melodia?**
19.30 19.30
19.55 **Pytanie dnia**
20.25 **Komisarz Alex (332)** – serial krym. Polska 2026
21.25 **Red 2** – komedia krymin. ★★★ USA/Fr./Kan. 2013 Reż. Dean Parisot, wyk. Bruce Willis, John Malkovich, Mary-Louise Parker
23.30 **Maratończyk** – film ★★★★ kryminalny USA 1976 **(s.3)** Reż. John Schlesinger, wyk. Dustin Hoffman, Laurence Olivier, Roy Scheider
1.35 **Różyczka 2** – film ★★★ historyczny Polska 2023
3.25 **Jaka to melodia?**

TVP 2



Rodzinka.pl

5.10 Barwy szczęścia (3446, 3447) **6.25** M jak miłość (1959) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Super Gary. Gotuj z Bosacką! (16) **12.05** W poszukiwaniu dobrego filmu (59) **12.40** Informacje kulturalne – magazyn **13.05** Panna młoda (260) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.10 **Szansa na sukces. Opole 2027**: Finał, część. I
17.15 **Panna młoda (261)** – serial obycz. Turcja 2024
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej
19.10 **Słowo na niedzielę** – program religijny
19.25 **Rodzinka.pl (328-opis, 329)** – serial Polska 2026 Natalia dowiaduje się od Marii, jak wygląda seks po pięćdziesiątce. Magda wraca do pracy po urlopie macierzyńskim. Jej powrót może być jednak krótki, bo nowa niania wydaje się znać mieszkanie Boskich.
20.30 **The Voice of Poland**: Live – program rozrywkowy
23.30 **Postaw na milion**
0.30 **Baby Boom, czyli Kogel** ★★★ **mogel 5** – komedia obyczajowa Polska 2024 Reż. Anna Wieczur-Bluszcz, wyk. Maciej Zakościelny, Katarzyna Skrzynecka, Aleksandra Hamkało
2.05 **Kanał tajemnic** – film ★★★ krym. Francja/Belgia 2020
3.50 **Rodzinka.pl** – serial komediowy Polska 2026
4.40 **Barwy szczęścia (3448)**

Polsat



Bez skrupułów Toma Clancy'ego

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn inform. **8.00** Halo tu Polsat – program inform.-publicyst. **9.55** Nasz nowy dom (385) **11.05** Pokochaj lub sprzedaj (3) **12.20** Pingwiny z Madagaskaru – film anim. USA 2014, dub. Grzegorz Pawlak, Tomasz Steciuk **14.10** ★★★ Piksele – kom. USA/Chiny 2015, reż. Chris Columbus, wyk. Adam Sandler, Kevin James

16.30 **Awantura o kasę**
17.40 **Hitster. Muzyczna gra przebojów (16)**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.55 **Kabaret na żywo. Młodzi i moralni. Nad mętną rzeką** – program rozrywkowy Polska 2026
22.00 **Koncert Jimek / Orkiestra / Goście – Historia polskiego hip-hopu. Rozdział III. Ostatni (s.2)**
0.35 **Bez skrupułów Toma** ★★★ **Clancy'ego** – film sensac. Niemcy/USA 2021 Reż. Stefano Sollima, wyk. Michael B. Jordan, Jamie Bell, Jodie Turner-Smith Szukając sprawiedliwości za zabójstwo swojej ciężarnej żony, żołnierz US Navy SEALs John Kelly odkrywa międzynarodowy spisek, który grozi pogrążeniem Stanów Zjednoczonych i Rosji w totalnej wojnie.
2.50 **Świat według Kiepskich (430, 431)**: Con amore: Królowa balu – serial komediowy Polska 2013
4.05 **Kabaretowa Ekstraklasa**
4.40 **Disco gramy!**

TVN



Blade: Wieczny łowca II

5.40 Uwaga! (8140) – magazyn interwencyjny **5.55** Ukryta prawda (1547) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2023 **6.50** Kuchenne rewolucje: Podkowa Leśna – Suliko – reality show Polska 2024 **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Na Wspólnej (4316-4319) – serial Polska 2026 **14.05** MasterChef (11) – show kulinarny Polska 2026

16.00 **Studio Pucharu Świata**
16.30 **Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Ruce:** 1. konkurs ind. na skoczni HS 142 – 1. seria **(s.2)**
17.30 **Studio Pucharu Świata**
17.40 **Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Ruce:** 1. konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 2. seria
18.35 **Studio Pucharu Świata**
19.00 **Fakty**
19.45 **Harry Potter i kamień** ★★★★ **filozoficzny** – film fantasy W. Bryt./USA 2001 **(s.11)** Reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson
23.05 **Blade: Wieczny łowca II** ★★★ – horror USA/Niemcy 2002 Reż. Guillermo del Toro, wyk. Wesley Snipes, Kris Kristofferson, Luke Goss W wyniku rzadkiej mutacji powstała nowa rasa, która zagraża ludziom i wampirom. Blade musi połączyć siły z elitarną grupą krwiożerczych wojowników, którzy byli jego przeciwnikami.
1.30 **Smętarz dla zwierzaków.** ★★ **Początki** – horror USA/Kanada 2023

TVN 7



Zabójcza broń II

6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (14) **7.15** New Looney Tunes (8, 9) **7.45** ★★★ Footloose – komediodramat USA 2011 **10.00** Unboxing – Wielkie otwarcie (5) **10.35** Ukryta prawda (1636) **11.35** Mówię Wam (15) **12.50** Ukryta prawda (1637, 1638) **14.55** Szpital św. Anny (140, 141) **17.00** Detektywi (335-337) **20.00** ★★★★ Zabójcza broń II – film sensac. USA 1989, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson **22.25** Władca Pierścieni. Pierścienie władzy (4) – serial przygod. USA **23.50** ★★★★ Dzień próby – film sensac. USA 2001, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington **2.25** Zbliżenie. Mówię Wam podcast (10)

TV Puls

6.00 Kobra – oddział specjalny (3-5) **9.00** Taki jest świat (47) **9.25** Boso przez świat (87) **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (659, 667, 669, 671, 673, 1039-1043) **20.00** ★★★★ John Rambo – film sensac. Niemcy/USA/Tajland. 2008 **21.50** ★★★ Świat w ogniu – thriller USA/W. Bryt./Portugalia/Kan./Bułgaria 2019, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morgan Freeman, Nick Nolte **0.05** ★★★ Wykonać wyrok – film sensac. USA/Kanada 1990 **2.00** Dyżur (39, 40) **3.00** Taki jest świat (47)

Puls 2

7.00 Seriale anim. dla dzieci **8.40** Futrzaki ruszają na ratunek – film anim. **10.05** Dwanaście prac Asterixa – film anim. **11.55** Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby (6-8) **13.45** Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (2, 3) **15.45** ★★★ Dwie siostry i pies – film fant. Niemcy 2022 **17.15** ★★★★ Roszpunka i powrót sokołów – film fant. Niemcy/Czechy 2023 **19.00** Asterix Gal – film anim. Fr./Belg. 1967 **20.35** ★ Wielkie kino – kom. USA 2007 **22.10** ★★★ Rycerz króla Artura – film przyg. USA/W. Bryt. 1995

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.30** Podróże z historią (30) **12.05** Awantura o Basię (6, 7) **13.15** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (78) **13.45** Na dobre i na złe (996) **14.40** Na sygnale (684, 685) **15.35** Okrasa łamie przepisy (435) **16.05** Europa da się lubić – nowe pokolenie (11) **17.00** Teleexpress **17.25** M jak miłość (1950) **18.20** Czterdziestolatek (3) **19.10** 63. KFPP w Opolu **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.20** Archiwista (6, 7) **22.00** Daję słowo – Maciej Orłoś (50) **22.50** Stawka większa niż życie (13) **23.50** Malicki & Laskowik. The best of (5) **0.20** Kabaretowe naj (12) **0.40** M jak miłość (1950) **1.30** 19.30 **1.55** Pytanie dnia **2.10** Cisza nad rozlewiskiem (3, 4)

TV Trwam

12.20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **12.50** Natura obiektywnie **13.20** Ocalić od zapomnienia **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **17.00** Człowiek przebaczenia i pojednania – ks. Michał Rapacz **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem **22.15** Głos serca (140) **23.00** Odpowiedzialni za Kościół **23.30** Razem możemy wszystko

TVP Kultura

8.00 ★★ Patrząc pod słońce – dramat Polska 1971 **8.55** ★★ Szatan z siódmej klasy – film dla młodz. Polska 2006 **10.50** Pan wzywał, Milordzie? (3) **11.55** Wydarzenie aktualne **12.30** Nasze marzenia – film dok. Fr. 2023 **14.15** Dzień z życia artysty (18) **14.55** ★★★ Niespotykanie spokojny człowiek – kom. Polska 1975 **16.10** Czterdziestolatek (15) **17.25** Tamte lata, tamte dni (99) **18.05** ★★★ Jutrzenka – melodramat Fr./Wł 1956 **20.00** ★★★★ Happy-Go-Lucky, czyli co nas uszczęśliwia – kom. W. Bryt. 2008, reż. Mike Leigh, wyk. Sally Hawkins **22.10** Polskie Evergreeny. Ladies' Jazz Festival Gdynia 2024 **23.40** ★★★★ Łowca androidów – film sens. USA/W. Bryt. 1982, reż. Ridley Scott, wyk. Harrison Ford

Super Polsat

6.40 SuperLudzie (39) **7.15** Było sobie życie (23-26) **9.30** Były sobie Ameryki (1) **9.55** Artur ratuje Gwiazdkę – film anim. W. Bryt./USA 2011 **11.55** Świat według Kiepskich (416, 421, 424, 428, 432, 417, 421, 417): Krótki film o męskości / Pokuć / Warszawa / Dzień Szakala / Kożuchowska / Człowiek, który wzuł łaczki / Pokuć / Człowiek, który wzuł łaczki **16.00** Złomiarze (3) **17.00** Pokochaj lub sprzedaj (3) **18.00** Świat według Kiepskich (421, 425) **19.00** Kolacja w ciemno (19) **20.00** Boks: Gala w Sopocie **0.00** ★★★ Bad Boys for Life – film sens. USA 2020, reż. Adil El Arbi, Bilall Fallah, wyk. Will Smith, Martin Lawrence **2.35** Kolacja w ciemno (19) **3.35** Backdoor – Wyjście awaryjne (7)

TV 6

6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata (1-3) **7.30** Klopsiki i inne zjawiska pogodowe – film anim. USA 2009 **9.10** ★★★ Grinch: świąt nie będzie – komedia USA/Niemcy 2000, reż. Ron Howard, wyk. Jim Carrey, Josh Ryan Evans **11.30** Cobra Kai (50, 1-3) **14.20** Strażnik Teksasu (2, 3) **16.20** Columbo (16, 17): Słodka, lecz śmiertelna / Koneser win – serial krym. USA 1973 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (91, 92): Podwójne zagrożenie / Jazda – serial krym. USA 2006 **22.00** Kości (233, 234): Klejnot w koronie / Koszmar wewnątrz koszmaru – serial krymin. USA 2016 **23.55** ★★ Detonator – thriller USA/Rum. 2006, reż. Po-Chih Leong, wyk. Wesley Snipes, William Hope **2.00** Krejzi Patrol (13)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (466) – reality show Polska 2025 **7.00** Galileo **9.05** #JesteśmyDlaDzieci (354) – magazyn publicyst. **9.30** A na obiad... (12) – magazyn kulinarny **9.35** Galileo (1182, 1228, 1229) – program popularnonauk. Polska 2026 **12.45** ★★ Karate Kid 4: Mistrz i uczennica – dramat USA 1994, reż. Christopher Cain, wyk. Hilary Swank, Pat Morita, Michael Ironside **14.55** Policjantki i policjanci (1486-1490) **20.00** A na deser... (22) – magazyn **20.10** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1088-1091) – serial krym. Polska 2026 **0.20** Gwiazdy kabaretu (192, 191) **2.20** STOP Drogówka (386) **3.25** Lubię Disco! (309) **4.25** Top 10 lista przebojów (2974)

REKLAMA

Fielmann
twój optyk



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Okulary korekcyjne są wyrobem medycznym służącym do korygowania wad wzroku. Podmiotem prowadzącym reklamę jest Fielmann Sp. z o.o. Producentem okularów przedstawionych na grafice jest Fielmann Group AG. Lista producentów produktów objętych ofertą znajduje się pod adresem www.fielmann.pl/info-producenci

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Ale Kino+

7.00 ★★ Stan wyjątkowy – kom. Czechy 2024 **9.10** ★★★★ Bracia ze stali – film biograf. USA/W. Bryt. 2023 **11.50** Sprawa nierozwiązana (1-5) **14.20** ★★★ Ocalona – film sens. USA/W. Bryt. 2015 **16.20** ★★★ Terapia dla par – komediodr. Hiszp. 2023 **18.10** Grantchester (7, 8) **20.10** ★★★ Plan ucieczki – film sens. USA 2013 **22.25** ★★★ Morderstwo na 3. piętrze – komediodr. Fr. 2026 **0.40** ★★★ Pokusa – thriller USA 2012 **2.55** Król (4) **4.20** Wspaniałe kilka minut – film krótkometr.

Kino Polska

8.00 Końce i początki **8.25** Wagary **9.00** ★★★★ Sportowiec mimo woli – kom. Polska 1939 **10.35** ★★★ Za duży na bajki – komedia Polska 2022 **12.50** ★★★ Szatan z siódmej klasy – film przygod. Polska 1960 **15.25** ★★★ Kogel-mogel – kom. obyczaj.Polska 1988 **17.40** ★★★★ Miś – komedia Polska 1980 **20.00** ★★★★ Oficer i szpieg – thriller Francja/Włochy 2019, reż. Roman Polański, wyk. Jean Dujardin, Louis Garrel **22.50** Ekstradycja (1, 2) **1.20** ★★★ Legiony – film wojenny Polska 2019

Polsat Film

9.55 Dawno, dawno temu w „Idolu" – film anim. **10.15** Świętastyczne kolędowanie – film anim. **10.20** ★★★★ Babe, świnka z klasą – kom. USA/W. Bryt. 1995 **12.15** ★★★ Moja dziewczyna II – kom. USA 1994 **14.20** ★★★ Hidalgo – ocean ognia – film przyg. USA/Maroko 2004 **16.55** Epoka lodowcowa – film anim. **18.40** ★★★ Więzień labiryntu – film sf W. Bryt./USA 2014 **21.00** ★★★ Najmro – kom. sens. Polska 2021 **23.00** ★★★ Wszystkie stare noże – thriller USA/Kan. 2022

Stopklatka

DVB T

6.00 Komisarz Rex (6, 6-8) **10.00** Hudson i Rex (4, 5) **12.00** Vera (2) **14.00** ★★ Beethoven – Świąteczna przygoda – kom. USA/Kan. 2011 **15.55** ★★★ Alfa – film przygod. USA/Chiny/Kan. 2018 **17.55** Stawka większa niż życie (11, 12) **20.00** ★★★★★ Szczęki – thriller USA 1975, reż. Steven Spielberg, wyk. Roy Scheider **22.40** ★★★ November Man – thriller USA/W. Bryt. 2014 **0.50** ★★★★ Drogówka – film krym. Polska 2012 **3.30** ★★★★ Kamienie na szaniec – dramat Polska 2014

Canal+ Premium

10.35 Łapu-Capu **10.50** ★★★ Niania w Nowym Jorku – kom. rom. USA 2007 **12.35** ★★★ Pod gwieździstym niebem – kom. romant. USA 2025 **14.15** Piękna łąka kwietna **14.45** ★★★ Ocaleni – thriller USA/Kan. 2008 **16.15** ★★ Saga Zmierzch: Przed świtem. Część I – film przygod. USA 2011 **18.10** ★★★ Niemożliwe – film katastroficz. USA/Hiszpania/Tajlandia 2012 **20.00** ★★★ Pomoc domowa – thriller USA 2025 **22.15** ★★★★ Wrogowie publiczni – dramat USA/Japonia 2009

HBO

10.30 ★★★ Do usług szanownej pani – kom. Francja/Luksemburg 2023 (s.3) **12.20** ★★★★ Duża ryba – film przyg. USA 2003 **14.25** ★★★ Ostatnia sesja w Paryżu – thriller Fr. 2025 **16.10** ★★★ Uncharted – film przygodowy USA 2022 **18.05** ★★★ Jack, pogromca olbrzymów – film fant. USA 2013 **20.00** ★★★★ Borg/McEnroe. Między odwagą a szaleństwem – film biogr. Szwecja/Dania/Finlandia/Czechy 2017 **21.45** ★★★ Wybryk – kom. USA 2025 **23.15** ★★ Wcielenie – horror W. Bryt. 2024

Paramount

9.05 ★★ Guru miłości – kom. W. Bryt./Niemcy/USA 2008 **11.00** ★★★ BFG: Bardzo Fajny Gigant – film fant. USA/Indie/W. Bryt. 2016 **13.30** ★★★ Mali agenci – kom. USA 2001 **15.30** ★★★★ Marzyciel – film biogr. USA-/W. Bryt. 2004 (s.11) **17.50** ★★★★ Dirty Dancing – film muz. USA 1987 **20.00** ★★★ Zaginione miasto – komedia sensacyjna USA 2022 **22.25** ★★★★ Ciche miejsce – horror USA 2018 **0.00** ★★★ Na fali – film sens. Jap./USA 1991 **2.50** ★★★★ Prawo zemsty – thriller USA 2009

Polsat 2

6.30 Bogaty dom – biedny dom **7.30** Sekrety rodziny **8.30** Z klimatem i z pasją **9.00** Dlaczego ja? **14.00** Zawód: Glina **17.00** Nasz nowy dom **18.10** Sekrety rodziny **20.10** ★★★★ Kung Fu szał – kom. sens. Hongk./Chiny/USA 2004, reż. Stephen Chow, wyk. Stephen Chow **22.25** ★★★ Siostry – kom. USA 2015, reż. Jason Moore, wyk. Amy Poehler **0.45** ★★★ Metro strachu – film sens. USA/W. Bryt. 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington **2.55** Wydarzenia **3.35** Ewa gotuje

TVP Seriale

5.30 Na sygnale (951, 952) **6.30** Zmiennicy (5) **7.35** Na sygnale (953-957) **10.25** Ranczo (71) **11.20** Na dobre i na złe (1005) **12.20** Rodzinka.pl (327, 328) **13.35** Ojciec Mateusz (35, 36) **15.35** Komisarz Alex (331) **16.30** Ranczo (72) **17.30** Zmiennicy (6) **18.35** Stawka większa niż życie (13) **19.45** Ojciec Mateusz (37-39) **22.30** Ranczo (73, 74) **0.15** Komisarz Alex (331) **1.05** Ojciec Mateusz (461) **1.55** Ekstradycja (1, 2) **3.45** Glina (1) **4.35** Rodzinka.pl (192)

AXN

6.20 ★★★★ Dzień Świstaka – kom. USA 1993 **8.05** Rekrut: Feds (18) **9.05** FBI: Most Wanted (13) **10.05** Detektyw Monk (6-10) **15.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1-5) **20.00** ★★★ Olimp w ogniu – film sens. USA 2013 **22.25** ★★★ Londyn w ogniu – film sens. USA/W. Bryt./Bułg. 2016 **0.15** ★★★ Sahara – film przygod. USA/W. Bryt./Fr./Niemcy/Hiszp. 2005, reż. Breck Eisner, wyk. Matthew McConaughey, Penélope Cruz **2.50** ★★★ Wykiwać klawisza – kom. USA 2005

13 Ulica

6.00 ★★★ Na granicy: Przepaść – film krym. Niemcy 2022 **7.50** Bez śladu (7-11) **12.35** ★★★ Morderstwa na Gwadelupie – film krym. Fr. 2023 **14.40** Kapitan Marleau (2, 1) **18.45** Astrid i Raphaëlle (1, 2) – serial krym. Fr./Belg./Szwajc. **21.00** Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (3) – serial krym. Kan. **22.00** ★★★ Morderstwo w Sainte Baume – film krym. Fr. 2022, reż. Lou Jeunet, wyk. Nicolas Gob, Léa François **0.00** ★★★ Komornik (1) – film sens. W. Bryt./USA 2018

FX

7.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18) **8.55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4) **10.45** Z Archiwum X (1-3) **13.30** CIA (8) **14.25** ★★★ Faceci w czerni 3 – film sf USA 2012 **16.35** ★★★★ Królestwo niebieskie – dramat W. Bryt./Niemcy/Hiszp./Maroko/USA/Wł./Fr. 2005 **19.35** ★★★ Terminator: Genisys – film sf USA/Kan. 2015 **22.00** ★★★★ Rambo: pierwsza krew – film sensac. USA 1982 **0.00** ★★★ Resident Evil: Zagłada – horror USA/Niemcy/Meksyk/Kan. 2007 **1.50** Rywale (3)

Eurosport 1

8.40 (L) Biegi narc.: PŚ w Ruce **9.45** Narc. alp.: PŚ kobiet w Gurgl **10.05** (L) Komb. norw.: PŚ w Ruce **11.05** (L) Biegi narc.: PŚ w Ruce **13.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Gurgl **13.30** (L) Skoki narc.: PŚ (k) w Hinzenbach **15.00** Skoki narc.: PŚ w Lillehammer **16.00** Studio **16.30** (L) Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **18.00** Studio **18.30** (L) Narc. alp.: PŚ kobiet w Killington **19.30** (L) Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **21.45** Komb. norw.: PŚ (m) w Ruce **22.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce

Eurosport 2

8.30 (L) Łyżw. fig.: ISU GP – NHK Trophy (k) w Tokio **10.20** Łyżw. fig.: ISU GP – NHK Trophy (m) w Tokio **10.45** (L) Saneczk.: PŚ (m) w Winterbergu **11.30** Saneczk.: PŚ (k) w Winterbergu **12.00** (L) Łyżw. fig.: ISU GP – NHK Trophy (m) w Tokio **13.20** Narc. dow.: PŚ w Innsbrucku **14.15** (L) Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **17.30** Kolarstwo gór. (m): Podsumowanie PŚ **19.00** Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **20.00** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **23.30** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington

Polsat Sport 1

8.30 (L) Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy kobiet w Tokio: Program dowolny **10.00** Magazyn polskiego sportu **11.00** Magazyn sportowy **11.50** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Ślepsk Malow Suwałki – PGE GiEK Skra Bełchatów; Neonet Norwid Częstochowa – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle; Stilon Gorzów – Energa Indykpol AZS Olsztyn; Jastrzębie Barkom – BOGDANKA LUK Lublin **23.00** Siatkówka: TAURON Liga **1.00** Siatkówka: TAURON Liga **3.30** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.45 Koszykówka: Elim. MŚ (m): Polska – Chorwacja **10.45** NBA: New York Knicks – Miami Heat **13.05** (L) Biatlon: PŚ w Kontiolahti **14.25** Reportaż **14.50** Studio **15.10** (L) Biatlon: PŚ w Kontiolahti **16.55** (L) Piłka nożna: Arka Gdynia – Ruch Chorzów **19.05** (L) Boks: Polska – Armenia **22.05** (L) HL: Vegas Golden Knights – Montreal Canadiens **22.55** Sportowy wieczór **23.05** NHL: Vegas Golden Knights – Montreal Canadiens **0.00** (L) NHL: Vegas Golden Knights – Montreal Canadiens

Canal+ Sport

9.00 Piłka nożna: Levante UD – Racing Santander **11.15** Premier League Review **12.30** Premier League Preview **13.10** Premier League: The Big Interview **13.55** Piłka nożna: Levante UD – Racing Santander **16.10** (L) Piłka nożna: Málaga CF – Athletic Club **18.15** Premier League Stories **18.50** Boks: Gala w Utilita Arena Cardiff **20.00** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **22.00** MMA: Gala ONE Friday Fights 180 w Bangkoku **23.05** Piłka nożna: Real Betis – Rayo Vallecano **1.15** Premier League

Canal+ Sport 5

8.20 Żużel: PGE Ekstraliga **11.15** Champions Pack: 5. kolejka fazy ligowej **12.30** Premier League Preview: Zapowiedź 12. kolejki **13.15** 1 na 1 Extra: Krzysztof Ratajski **14.00** (L) Rzutki: Dart: Ladbrokes Players Championship Finals **18.15** Premier League Stories **18.50** Champions Pack: 5. kolejka fazy ligowej **20.00** (L) Rzutki: Dart: Ladbrokes Players Championship Finals **0.15** Liga+ **1.30** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Wisła Płock **3.55** Ligomistrzowe historie

Eleven Sports 1

8.55 Inside Serie A **9.35** GP Confidential **10.15** F1: GP Kataru **12.55** (L) Piłka nożna: Hertha BSC – Karlsruher SC **15.10** Studio GP **15.25** (L) Formuła 1: GP Kataru **16.40** Studio GP **17.10** (L) Formuła 2: GP Kataru **18.15** Studio GP **18.55** (L) Formuła 1: GP Kataru **20.15** Studio GP **21.00** F1: GP Kataru **22.40** Wywiad z Miroslavem Klose **23.00** Eleven Gol Live **0.10** Podróż do świata calcio **0.50** Olympique Lyon – między legendą a teraźniejszością **1.40** Najlepsze gole Bayernu Monachium

Polsat Sport 3

6.00 Tenis: Finały Pucharu Davisa **8.00** Tenis: Finały Pucharu Davisa **10.00** (L) Skeleton: PŚ kobiet w Altenbergu: 1. przejazd **11.30** (L) Skeleton: PŚ kobiet w Altenbergu: 2. przejazd **12.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: 2. półfinał **14.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: 2. półfinał **16.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: 2. półfinał **18.00** (L) Skeleton: PŚ w Altenbergu: Konk. druż. **20.30** Tenis: Finały Pucharu Davisa **23.00** Siatkówka: Liga Mistrzyń CEV **1.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny **8.35** Strefa kibica – zima **9.00** Serwis informacyjny **15.30** Ranking Mazura **16.00** Fakty po południu **18.00** Dwie Strony **19.05** Serwis informacyjny **19.25** Fakty po Faktach **20.00** Superwizjer **21.00** Ranking Mazura **21.30** Serwis informacyjny, pogoda **22.00** Szkło kontaktowe **23.00** Dzień po dniu **23.43** Strefa kibica – zima. Kroniki **0.00** Fakty po Faktach **0.40** Superwizjer **1.45** Nic do zgłoszenia **2.40** Nowa Maja w ogrodzie **3.00** Akademia ogrodnika

Polsat News

6.00 Nowy dzień **9.00** Kalejdoskop Wydarzeń **9.55** Cztery strony mediów Tejchmana **11.00** W rytmie dnia **12.50** Wydarzenia **13.30** W rytmie dnia **13.55** Pogoda **14.00** W rytmie dnia **14.55** Pogoda **15.00** W rytmie dnia **15.40** Pogoda **15.50** Wydarzenia **16.30** Czysta Polska **17.00** W rytmie dnia **18.35** Debata polityczna **19.15** Prezydenci i premierzy **19.50** Dobry Wieczór Polsko **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie **23.30** Wydarzenia **0.00** Polsat News ujawnia

TVP Info

DVB T

8.38 Info Senior **9.00** Serwis Info **9.05** Info Poranek **9.30** Serwis Info **9.35** Info Poranek **10.00** Serwis info dzień **15.10** Salonowiec **16.00** Dzień w godzinę **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Sprawdzamy **17.59** Sprawdzam to Extra **18.00** Panorama **18.20** Teleplotki **18.30** Kiedyś to było **19.00** Serwis info wieczór **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.15** Co ludzie powiedzą? **20.56** Serwis info wieczór **21.00** 100 pytań do... **21.45** Panorama

TVP 3

DVB T

9.00 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **9.25** Telekurier **9.50** Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką **10.25** Lecę za miłością **11.00** Fascynujące migracje **12.05** Sanatoria **12.35** Rączka gotuje **13.10** Regiony na TAK **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.25** (L) Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Stal Rzeszów **20.00** Dziennik regionów **20.15** Regiony na TAK **20.30** O milimetr **22.00** Dziennik regionów **22.30** Kryminalna Siódemka Extra

TVP Rozrywka

9.35 Koło fortuny **10.10** Tańcząca ze światem **10.50** Szansa na sukces. Opole 2027 **11.55** To jest grane **12.25** Prywatne życie zwierząt **13.00** Daję słowo – Maciej Orłoś **14.00** Postaw na milion **15.45** Moje przeboje **16.20** Jeden z dziesięciu **17.35** Koło fortuny **18.10** Domowe patenty **18.20** Szansa na sukces. Opole 2027 **19.25** Europa da się lubić – nowe pokolenie **20.30** Historia literatury według Kabaretu Moralnego Niepokoju **22.35** Postaw na milion **23.35** Jaka to melodia?

Planete+

10.20 Najdziksze ostępy Europy **11.20** Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią **12.30** Na targach świata **13.05** Polska z góry. Nad wodą **13.35** Krajobrazy świata **14.45** W obronie rodziny **15.50** Bucket – historia pewnego Iwiątka **17.00** Lamparty z Parku Yala na Sri Lance **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Polska z góry. Naj... w Polsce **19.40** Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda **20.50** Johnny Depp. Wieczny buntownik **22.00** Karl Lagerfeld. Objawienie **23.05** Opowiedz nam Iggy

BBC Earth

8.00 Azja **9.10** Błękitna planeta: morze trosk **10.15** Attenborough i największy dinozaur świata **11.25** Amerykańskie Południe **12.30** W okowach mrozu **15.35** Planeta Ziemia III **17.40** Dziki połów: nieznane wody **18.35** Pewnego razu w kosmosie **19.45** Układ Słoneczny **20.55** Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reevem **22.10** W okowach mrozu **23.10** Attenborough i największy dinozaur świata **0.20** Jenningsowie kontra Alzheimer **1.35** Chirurdzy: kwestia życia i śmierci

Discovery Channel

8.00 Alaska w budowie **9.00** Gorączka złota **11.00** Celnicy na straży Danii **12.00** Kroniki policyjne: Szwecja **13.00** Złomowisko PL **15.00** Celnicy na straży Niemiec **16.00** Przystanek Bieszczady **17.00** Wyzwanie: przetrwanie **18.00** Człowiek kontra niedźwiedź **19.00** Fani czterech kółek: w trasie **21.00** Najniebezpieczniejszy zawód świata **22.00** Alaska w budowie **23.00** Akta ekspedycji **0.00** Nowi badacze UFO **1.00** NASA – archiwum tajemnic **2.00** Łowcy staroci

TVN Turbo

9.00 Jeździć, obserwować **9.45** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **10.15** Naprawy nie do naprawy **11.00** Ciężarówką przez Malezję **12.00** Po raz trzeci. Sprzedane! **12.45** Kupione, zrobione, sprzedane **13.45** Wojny samochodowe **15.45** Polski supersamochód **16.30** Z drugiej ręki **17.15** Jeździć, obserwować **18.00** Zawodowi handlarze **18.45** Co tu się odjechało? **19.15** Mobilni mechanicy **20.40** Zawodowi handlarze **22.10** Jeździć, obserwować **23.40** The Grand Tour

TVN Style

7.45 Dzień Dobry TVN **11.25** Kuchenne rewolucje: Mroków – Bistro Kociołek **12.25** Jestem z Polski **14.25** Ostre cięcie **16.00** Nowa Szelągowska **17.00** Zgłoś remont – spełniamy marzenia **18.00** Pokukładani **19.00** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Sielsko Anielsko", Sieradz / Bar „Czerwony kapturek", Poznań **21.05** Teraz one **21.40** Top Model **23.15** Love the Look **0.15** Seks bez tajemnic **1.15** Zagadki seksualności **1.55** Tu jest pięknie **2.40** Wiem, co jem i wiem, co kupuję

Romance TV

8.25 ★★★ Inga Lindström: Na zawsze Vickerby – film obyczaj. Szwecja/Niemcy 2007 **10.20** ★★ Rosamunde Pilcher: Miłość to najlepsza terapia – romans Niemcy 2023 **12.15** ★★★ Rosamunde Pilcher: Lato nad morzem – film obyczaj. Niemcy 1995 **14.05** Statek marzeń: Nusantara **16.05** ★★★ Twój idealny rok – kom. Niemcy 2024 **18.00** Krawcowa z Madrytu (7, 8) **20.00** Weiss & Morales (4) **21.55** Wydział zabójstw Stambuł **23.50** ★★★ Rzeka życia – dramat Niemcy 2014

TVN Fabuła

6.30 Po drugiej stronie kamery **7.30** Seriaale Top 5 **7.45** Magda M. (2-4) **10.45** ★★★ Narodziny – dramat USA 2006 **12.55** ★★★★ Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć – film przyg. W. Bryt./USA 2016 **15.45** ★★★ Lassie: Nowe przygody – film przygodowy Niemcy 2023 **17.45** ★★★ Godzilla kontra Kong – film sf USA 2021 **20.00** ★★★★ Teściowie – kom. Polska 2021 **21.45** ★★★ Mortal Kombat – film sf USA/Australia 2021 **0.15** ★★★ Na własną rękę – film sens. USA/Meksyk 2002

AMC

6.00 ★★★ Nic nie widziałem, nic nie słyszałem – kom. krym. USA 1989 **8.05** ★★★★ Robin Hood: Faceci w rajtuzach – kom. USA/Fr. 1993 **10.10** W 80 dni dookoła świata (1-3) **16.10** ★★ Poza zasięgiem – film sens. USA/Polska 2004 **17.50** ★★ Porwanie – thriller USA 2011 **20.00** ★★★ Strażnik czasu – film sf USA/Jap. 1994 (s.11) **22.00** ★★★ Krocząc wśród cieni – film sens. USA 2014 **0.30** ★★★★ Porachunki – kom. krym. W. Bryt. 1998 **2.45** ★★★ Dzikie żądze – dramat USA 1998

BBC First

5.00 Co ludzie powiedzą? (4, 1) **6.00** Z pamiętnika położnej (1, 2) **7.50** Co ludzie powiedzą? (3-6) **10.30** Morderstwa w Midsomer (14, 15) **12.35** Ojciec Brown (5-7) **15.35** Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi (7, 8) **17.35** Z pamiętnika położnej (6) **18.45** Śmierć z dala od palm (5) **19.55** Śmierć pod palmami (3) **21.00** Zbrodnie na Szetlandach (2) **22.20** Milczący świadek (1, 2) **0.40** Zaginiona (3) **1.35** Koroner (9) **2.20** Morderstwa w Midsomer (15)

TTV

DVB T

8.45 Gogglebox. Przed telewizorem **9.45** Express **10.05** Gogglebox. Przed telewizorem **11.05** Nic do zgłoszenia **12.05** Zakup w ciemno Extra **12.35** Zakup w ciemno **15.45** Express **16.05** Idź na całość **17.05** Usterka **17.45** Express **18.05** Sport **18.10** Zakup w ciemno Extra **18.45** Damy i wieśniaczki. PL **19.45** Express **20.00** Zakup w ciemno **21.00** Gogglebox. Przed telewizorem **22.00** Nasi w mundurach **23.00** Gogglebox. Przed telewizorem **1.20** Diabelnie boskie

Fokus TV

DVB T

6.05 48 h. Zaginieni (2) **7.00** Rolnicy. Podlasie **9.00** Epoka lodowcowa – mroźna planeta **11.00** Niezwykłe pociągi **13.00** Rolnicy. Podlasie **16.00** Najpiękniejsze domy na wsi **17.00** Nowe tajemnice Trójkąta Bermudzkiego **18.00** Pompeje: Życie w rzymskim mieście **19.00** Jak to wyjaśnić?: Trop w sprawie UFO, yeti na kamerze i zaginione miasto z Zatoki Meksykańskiej **20.00** Największe śledztwa CBSP **22.00** Pogromcy mafii **0.00** Najgorsze więzienia świata **1.00** Rolnicy. Podlasie

National Geographic

8.00 Największe katastrofy budowlane **10.00** Katastrofa w przestworzach: Tragiczny lot czarterowy / Śmiertelne kłamstwo / Norweski koszmar / Podejście w ulewie / Błąd w obliczeniach / Chaos w kabinie **16.00** Najniebezpieczniejsze drogi Europy: chaos **18.00** Najdziwniejsze przedmioty (s.11) **19.00** Ukryte pod miastami **20.00** David Blaine: świat pełen wyzwań **21.00** Procesy czarownic: prawdziwe historie **22.00** Szlakiem przeklętych miejsc **23.00** Miłość w sieci oszustów

Nat Geo Wild

9.00 Gredos: król gór **10.00** Wspaniałe Filipiny **11.00** Oko w oko z dziką naturą **12.00** Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy **13.00** Afrykańska rzeka widmo **14.00** Sekretne życie pszczół **15.00** Australijskie maluchy **17.00** Pieśń lasu deszczowego **18.00** Życie w Karpatach **19.00** Najdziwniejsze cuda ewolucji **20.00** Europa z powietrza **21.00** Walki zwierząt: Śmiertelne pułapki **22.00** Królestwo drapieżników: Szczenięta **23.00** Europa z powietrza: Belgia **0.00** Niezwykły dr Pol

Metro

6.20 Tajlandia według Jarka Nowaka **6.50** Gorączka złota **8.45** Klan z Alaski **11.55** Złomowisko PL **13.55** Makłowicz w drodze **15.15** Farma Clarksona **16.15** Azja Express **17.55** Kryminalni (13, 1) **20.10** ★★★ Król życia – kom. Pol. 2015, reż. Jerzy Zieliński, wyk. Robert Więckiewicz **22.15** Detektywi. Na zlecenie (25) **23.00** Koszykówka: NBA: Orlando Magic – Washington Wizards **1.20** Kuba Wojewódzki **2.25** Szkoła (704) **3.25** Nowa Maja w ogrodzie **4.35** Szpital (979)

TVP Historia

DVB T

9.15 Czterej pancerni i pies (2) **10.20** Odnaleźć zaginione **10.50** Wszystkie kolory świata **11.50** Świat w filiżance herbaty **12.55** Era przyrody **14.00** Ex libris **14.30** ★★★ U Pana Boga za miedzą – kom. Polska 2009 **16.25** Felieton **16.35** Jeden dzień w Warszawie. ABBA w Polsce **17.30** Daleko od szosy (3) **18.55** Obłoki śmierci. Bolimów 1915 **20.10** Zbrodnie sprzed lat **21.05** ★★★★ Zaklinacz deszczu – dram. USA 1997 **23.25** ★★★ Ferrari – film biogr. W. Bryt./Wł. 2023

TVP Dokument

DVB T

10.55 Orlando – światowa stolica rozrywki **12.00** Opowieści o niedźwiedziu (s.11) **13.00** Lena na Kaukazie **13.30** Pociąg do Polski **14.00** Fascynujące migracje **15.00** Abruzja – klejnot Włoch. Dzika natura **16.05** Misja SolarStratos **17.10** Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em **18.00** Lokalsi **19.00** Kino Muranów **20.10** The Beatles na Stadionie Shea: tamte słowa, tamten dzień **21.45** Camp Century – zimna wojna pod lodem (s.2) **22.45** Pasja według Agnieszki

Zoom TV

6.00 Kobra – oddział specjalny (11, 12) **8.00** Jakubiak rozgryza Polskę **9.35** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **12.50** Sensacje XX w. **15.00** ★★★ Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – komedia muzyczna Polska 1978 **17.20** O włos od śmierci **18.50** ★★★★ Gang Olsena wpada w szał – kom. krym. Dania 1976 **21.00** ★★★ Och, Karol – kom. Polska 1985, reż. Roman Załuski, wyk. Jan Piechociński **23.00** Adam szuka Ewy VIP. Holandia **0.00** Magia nagości. Polska

TLC

8.00 Wspólne życie XXL **9.00** Rubiales Vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata **10.00** Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania **11.00** Siostry wielkiej wagi **12.00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **16.00** Kiedy dzieci mają dzieci **18.00** Zaginieni **20.00** Wiza na miłość: na odwrót **22.00** Cztery żony i mąż **23.00** Dr Pryszczylla **0.00** Moje koszmarne stopy: Kłopoty z bąblami **1.00** Wiza na miłość: na odwrót **3.00** Cztery żony i mąż **4.00** Salon sukien ślubnych

Nowa TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.30** Interwencja – taka jest Polska **8.20** Frieren. U kresu drogi: Aura Gilotyna / Potężna magini **9.30** Dragon Ball Super **11.00** Nowa rewia kabaretowa **15.00** Miodowe lata: Idol / Obiecujący młody człowiek / Napad / Koniec świata / Płyn na porost włosów **19.00** Śmierć pod palmami (5-8, 1) **0.00** Ślad (95): Śmiertelna fantazja **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (25, 26) **5.00** Pod lupą

WP

DVB T

6.00 Ucieczka na wieś **7.00** Morderstwa w Midsomer (4) **9.10** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (4) **11.00** Pogoda **11.10** Wariaci za kierownicą **12.10** Pokochaj lub sprzedaj – Quebec **13.05** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **15.00** Policjanci w akcji **16.00** Policjanci z sąsiedztwa **16.55** Pogoda **17.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.00** Strażacy z sąsiedztwa **21.50** Pogoda **22.00** Impreza z Mistrzami Kabaretu **23.00** Mistrzowie kabaretu: Michał Wójcik / Kabaret Ani Mru Mru

Marzyciel

Znajomość z Daviesami jest dla pisarza inspiracją do stworzenia Piotrusia Pana

PARAMOUNT 15:30 ★★★★

Przeżywający kryzys twórczy pisarz James Matthew Barrie spotyka czarującą wdowę


FILM

Sylvię Llewelyn Davies i jej synów. Znajomość przeradza się w przyjaźń, a potem w miłość. Barrie jest żonaty, dlatego otoczenie sceptycznie odnosi się do jego relacji z wdową.

Harry Potter i kamień filozoficzny

Wielka przygoda Harry'ego rozpoczyna się w dniu jego jedenastych urodzin

TVN 19:45 ★★★★

Harry dowiaduje się, że jest synem dwojga potężnych czarodziejów i że on sam również ma


FILM

nadzwyczajne zdolności magiczne. Otrzymuje zaproszenie do elitarnej szkoły magii i czarodziejstwa, gdzie poznaje nowych przyjaciół i odkrywa tajemnicę kamienia filozoficznego.

Strażnik czasu

Max musi cofnąć się w czasie. Ma nadzieję, że uda mu się także zapobiec śmierci żony

AMC 20:00 ★★★

Max pracuje dla tajnej agencji kontrolującej podróże w czasie. Wpada na trop skorumpowa-


FILM

nego polityka manipulującego przeszłością, by przejąć kontrolę nad przyszłością. Rozpoczyna się wyścig z czasem, którego stawką jest nie tylko jego życie, ale i los całego świata.

Red 2

Marzenia o życiu pełnym emocji mogą się czasem spełnić i być bardzo niebezpieczne

TVP 1 21:25 ★★★

Były agent CIA Frank żyje w związku z Sarah. Jej marzenie o niebezpiecznej przygodzie spełnia się za sprawą skradzionej broni Night-


FILM

shade. Panuje przekonanie, że Frank i jego były partner Marvin są w posiadaniu urządzenia nuklearnego, które wielu chciałoby zdobyć. MI6 wydaje na nich wyrok śmierci.


DOKUMENT

Opowieści o niedźwiedziu

O tych zwierzętach opowie znany leśnik Kazimierz Nóżka

TVP DOKUMENT 12:00

Bieszczady potrafią zachwycić widokami o każdej porze roku. A gdy na horyzoncie pojawią się niedźwiedzie oraz Kazimierz Nóżka, to aż chce się rzucić wszystko i po prostu tam pojechać. Zobaczymy unikatowe ujęcia bieszczadzkich niedźwiedzi podczas miłosnych uniesień, wychowywania młodych, zabawy czy wspinania się na drzewa.


DOKUMENT

Najdziwniejsze przedmioty

W muzeach i laboratoriach kryją się bardzo tajemnicze obiekty

NATIONAL GEOGRAPHIC 18:00

Analiza maski Tutanchamona ujawnia, że wykryte na niej imię faraona mogło zastąpić inne, jakby próbowano zatrzeć czyjąś tożsamość. Kolejna zagadka dotyczy tajemniczych konstrukcji z drewna, lin i prochu, odkrytych w Ameryce Północnej w czasie II wojny światowej. Rozwiązania wymaga też tajemnica pewnej butelki z Londynu

eprasa.pl 0c59fc4fe2

TVP 1



Zaraz wracam

7.00 Msza św. w Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.30** Polskie parki narodowe (18) **9.00** U Pana Boga w ogródku (12) **9.55** Ojciec Mateusz (335) **10.55** Komisarz Alex (332) **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Taize – Dom serca **13.10** Dzika Skandynawia (2) **14.05** Opowieści o niedźwiedziu **14.25** Rolnik szuka żony. Odwiedziny (11) **14.45** Alternatywy 4 (4)

16.00 Zaraz wracam (182-opis, 183) – serial Polska 2026
Karolina wraca po wyczerpującym przesłuchaniu w CBŚ i kategorycznie żąda od Janka, by zerwał kontakty ze swoją matką. Wiktoria wpada w panikę na wieść, że ciężarna Zuza nie wróciła na noc do Sary.
17.00 Teleexpress
17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś: Prof. Jerzy Bralczyk
18.25 Minuta dla Twojego bezpieczeństwa (16)
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Rolnik szuka żony (12)
21.25 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (12)
21.50 Miłość w Nowym Jorku ★★★ – dram. USA 2000 (s.15)
Reż. Joan Chen, wyk. Richard Gere, Winona Ryder, Anthony LaPaglia
23.45 Red 2 – komedia kryminalna ★★★ USA/Francja/Kanada 2013
Reż. Dean Parisot, wyk. Bruce Willis, John Malkovich, Mary-Louise Parker
1.45 Ostatnia walka Apacza ★★★ – western USA 1954

TVP 2



Na noże

5.10 Barwy szczęścia (3449, 3450) **6.25** M jak miłość (1960) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – program infor.-publicyst.**10.30** Domowe patenty (21) **10.35** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (79) – program eduk. Polska **11.10** The Voice of Poland (17): Live – program rozryw. Polska 2026 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.10 Szansa na sukces. Opole 2026: Kasia Stankiewicz
16.10 Europa da się lubić – nowe pokolenie (12) – teleturniej, prowadzenie Katarzyna Zielińska
17.15 Tak to leciało! – teleturniej
18.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
19.10 Kocham Cię, Polsko! – quiz
20.45 Na noże – komedia kryminalna USA 2019 ★★★★
Reż. Rian Johnson, wyk. Daniel Craig, Chris Evans, Michael Shannon
Słynny detektyw musi wyjaśnić tajemnicze okoliczności śmierci autora kryminałów. Benoit Blanc od początku wie jedno – wszyscy członkowie szalenie dysfunkcyjnej rodziny Thrombeyów są podejrzani.
23.00 Kwiatki polskie duże (20) – magazyn publicystyczny
0.00 Dzień z życia artysty (18): Stanisław Baj
0.40 Matylda (7) – serial kostiumowy Polska 2024
1.35 Syn (3, 4) – serial USA 2017
3.15 Baby Boom, czyli Kogel mogel 5 – komedia obyczajowa Polska 2024 ★★★

Polsat



Spadkobiercy

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.00** Halo tu Polsat – program informac.-publicystyczny **10.45** Ewa gotuje (588) **11.25** Rybki z ferajny – film anim. USA/Francja/Korea Połud. 2004, dub. Cezary Pazura, Jarosław Boberek, Joanna Trzepiecińska **13.05** Jak wytresować smoka 3 – film anim. USA/Jap. 2019, dub. Grzegorz Drojewski, Julia Kamińska, Wojciech Machnicki

15.25 LEGO Masters. W drodze (3) – program rozrywkowy
16.30 Awantura o kasę – teleturniej, prowadzenie Krzysztof Ibisz
17.40 Hitster. Muzyczna gra przebojów (17) – program muzyczny Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.35 Być gwiazdą
19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami – program rozrywkowy
22.55 Spadkobiercy – komediodr. USA 2011 ★★★★
Reż. Alexander Payne, wyk. George Clooney, Patricia Hastie, Shailene Woodley
Żona Matta ulega wypadkowi i zapada w śpiączkę. Dotąd to ona zajmowała się domem i wychowaniem ich córek. Opiekę nad zbuntowaną nastoletnią Alex i młodszą Scottie przejmuje teraz Matt, który nie bardzo wie, jak sobie radzić.
1.35 Ted – komedia USA 2012 ★★★★
Reż. Seth MacFarlane, wyk. Mark Wahlberg, Mila Kunis, Seth MacFarlane
3.50 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN



Harry Potter i Komnata Tajemnic

5.50 Uwaga! (7761) **6.10** Kuchenne rewolucje: Żnin, bar „Chicken Go" **7.10** Magda gotuje Internet (4) **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Unboxing – Wielkie otwarcie (6) **12.05** Co za tydzień (1270) **12.50** Kuchenne rewolucje: Żerczyce – Kukuryykuu **14.00** Studio **14.20** Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Ruce: 2. konkurs ind. na skoczni HS 142 – 1. seria

15.20 Studio Pucharu Świata
15.30 Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Ruce: 2. konkurs indywidualny na skoczni HS 142 – 2. seria
16.20 Studio Pucharu Świata
16.45 Asterix podbija Amerykę – film anim. Niemcy/Fr./Hiszpania/USA/W. Bryt./Kanada/Dania/Jap. 1994
18.30 Niezwykłe Stany Prokopa – serial dok. Polska 2026
19.00 Fakty
19.45 MasterChef – show
21.35 Harry Potter i Komnata Tajemnic – film przygod. W. Bryt./USA 2002 ★★★★
Reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson
Hogwart nie jest już bezpieczny i profesor Dumbledore musi przyznać, że w murach akademii czai się zło. Na ścianie pojawia się napis obwieszczający, że legendarna komnata tajemnic została otwarta.
1.05 Robin Hood: Początek ★★★ – film przyg. USA 2018
3.30 Superwizjer
4.05 Uwaga! – magazyn
4.20 Down the road (6)

TVN 7



Jack Reacher: Nigdy nie wracaj

6.50 New Looney Tunes (10, 11) **7.20** ★★★ Gremliny II – film sf USA 1990 **9.25** Top Model (13) **11.05** Ukryta prawda (1639-1642) **15.10** Szpital św. Anny (142, 143) **17.10** Detektywi (338) **18.10** ★★ Akademia policyjna IV: Patrol obywatelski – kom. USA 1987, reż. Jim Drake, wyk. Steve Guttenberg **20.00** ★★★ Jack Reacher: Nigdy nie wracaj – film krym. USA/Chiny 2016, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise **22.40** ★★★ Miasto złodziei – dramat USA 2010, reż. Ben Affleck, wyk. Ben Affleck **1.05** ★★★ Dziewczyna moich koszmarów – kom. rom. USA/Meksyk 2007, reż. Bobby Farrelly, Peter Farrelly, wyk. Ben Stiller

TV Puls

6.00 Taki jest świat (47) **6.35** Kobra – oddział specjalny (7) **7.35** Don Matteo: Boski detektyw (17, 18) **9.40** Rodzinny interes (45, 46) **11.35** ★★★ Szklanką po łapkach – komedia USA 1996 **13.25** ★★★ Need for Speed – film sens. USA/Indie 2014 **15.55** ★★ Blondynka w koszarach – kom. obycz. USA 2008 **17.55** ★★★ Niemożliwe – film kat. USA/Hiszp./Tajland. 2012 **20.00** ★★★ Diablo – film sens. USA 2025 **22.00** ★★★★ Terminator 2: dzień sądu – film sf USA 1991 **0.55** ★★ Syberia – film krym. Niemcy 2018

Puls 2

7.00 Taki jest świat (47) **7.25** Aukcja w ciemno (17-19) **8.55** Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (1-3) **10.35** ★★★ Hibernatus – komedia Fr./Wł. 1969 **12.20** ★★★★ Gamoń – kom. Hiszp./Fr./Wł. 1965 (s.15) **14.40** ★★★ Kapryśny książę – film fant. Czechy 2022 **16.40** ★★★ Zaczarowany nos – film fant. Niemcy 2021 **18.45** ★★★ Duch w butelce – film fant. Niemcy 2021 **20.00** ★★★ Akt odwagi – film sens. USA 2012 **22.05** ★★★ Wojna Harta – dram. USA 2002 **0.30** Dzielnica strachu (139)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **10.30** Świętokrzyskie krajobrazy (3) **10.55** UNESCO: Skarby Polski (11) **11.25** Makłowicz w podróży (132) **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Anioł Pański **12.15** Między ziemią a niebem **12.50** Słowo na niedzielę **13.00** Msza święta z kościoła pw. św. Jerzego w Rydułtowach **14.15** Studio Betclic 1. Ligi **14.20 (L)** Piłka nożna: ŁKS Łódź – Lechia Gdańsk **17.00** Teleexpress **17.25** M jak miłość (1951) **18.20** Do śmiechu! (62) **19.10** Laskowik & Malicki (9) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.20** Komisarz Alex (305) **21.15** ★★★ Planeta singli – kom. Pol. 2016, reż. Mitja Okorn, wyk. Maciej Stuhr **23.30** Gabi Drzewiecka zaprasza **0.25** Muzeum polskiej piosenki (118)

TV Trwam

11.45 Solidarność – narodziny wolności **12.00** Anioł Pański z Ojcem Świętym Leonem XIV **12.15** Papież Polak do rodaków **12.40** Posłani **14.05** Akwarelowy dotyk świętych **14.15** Miasteczko na rozdrożu (2) **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **16.50** Mateczniki polskości **17.00** Natura et Homo **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.45** Stan bezpieczeństwa państwa **22.00** Mocni Jego mocą **22.30** Muzyczne chwile **22.45** Jak wygrać małżeństwo? **23.00** Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej **23.30** Tam, gdzie Bóg płacze **0.10** Informacje

TVP Kultura

8.00 Nabożeństwo luterańskie w Warszawie **9.00** Cykl adwentowy (1) **9.15** Wspólny dom (43) **9.55** Pamiętniki Sherlocka Holmesa (6) **11.00** Pan wzywał, Milordzie? (4) **12.05** Teatr TV: Dziób w dziób – spektakl Polska 2019 **13.05** ★★★★ Cyd – film przyg. USA/Wł. 1961 **16.10** Czterdziestolatek (16) **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** Violetta – taka jestem – Koncert Violetty Villas (s.2) **19.15** Violetta Villas śpiewa dla zakochanych **20.00** ★★★ Lucie Aubrac – dram. Fr. 1997, reż. Claude Berri, wyk. Carole Bouquet **22.10** Porozmawiajmy szczerze (33) **22.50** Niebezpieczne życie Paula Gauguina – film dok. W. Bryt. 2019 **0.00** Bestie wokół nas – film anim. **0.10** Zasoby ludzkie – film anim.

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.40** SuperLudzie (40) **7.15** Były sobie Ameryki (2-6) **10.00** Pokochaj lub sprzedaj (3) **11.00** ★★★ Ania z Zielonego Wzgórza – film przyg. Kan. 2016 **12.50** ★★ Słyszeliście o Morganach? – kom. romant. USA 2009 **15.00** ★★★★ Wojna o planetę małp – film sensac. USA/Kan./Nowa Zel. 2017 **18.00** Pokochaj lub sprzedaj (4) **19.00** Randka w ciemno (10, 11) **21.00** ★★★★ Zawód szpieg – film sensac. USA/W. Bryt./Niemcy/Jap./Fr. 2001, reż. Tony Scott, wyk. Robert Redford **23.40** ★★★★ Desperado – film sensac. USA/Meksyk 1995, reż. Robert Rodriguez, wyk. Antonio Banderas **1.50** Backdoor – Wyjście awaryjne (9) **2.20** Randka w ciemno (10) **3.20** Złomiarze (3)

TV 6

6.00 Columbo (16, 17): Słodka, lecz śmiertelna / Koneser win – serial krym. USA 1973 **9.35** Poirot (1): Tajemnice błękitnego ekspresu – serial krym. W. Bryt. 2005 **11.50** ★★★★ Władcy umysłów – film sf USA 2011, reż. George Nolfi, wyk. Matt Damon, Emily Blunt (s.3) **14.00** Policjantki i policjanci (311-314) **18.00** Strażnik Teksasu (4, 5): Anioł zemsty / Wielkie zmiany – serial sensac. USA 2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (93, 94): Siła ciążenia / Martwa cisza – serial krym. USA 2006 **22.00** Kości (235, 236): Nadzieja mimo horroru / Mózg bota – serial krymin. USA 2017 **0.00** ★ Cudzoziemiec – film sens. USA/Polska 2003, reż. Michael Oblowitz, wyk. Steven Seagal, Max Ryan **2.00** Krejzi Patrol (14)

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (467) **6.55** Najdziwniejsze domy świata (3) **8.00** Największy pies świata – film dok. **9.00** A na deser... (22) **9.15** Galileo (1230, 1231) **11.15** Mini Galileo (31, 215) **11.55** ★★★★ Powrót do przyszłości II – film przygod. USA 1989, reż. Robert Zemeckis, wyk. Michael J. Fox, Christopher Lloyd, Lea Thompson **14.20** ★★★ Godzilla – film sens. USA/Jap. 1998 **17.05** ★★★ Lot 93 z Newark – film sens. Kan./USA 2006 **19.00** Uroczysko (235, 236) **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (205-208) **0.00** STOP Drogówka (387) **1.00** Hitler: mroczny urok dyktatora (3) – serial dok. **3.10** SuperLudzie Extra (31) **3.25** Lubię Disco! (310) **4.25** Top 10 lista przebojów (2975)

Teraz możesz widzieć wszystko w MAKSYMALNYM POWIĘKSZENIU!



REKLAMA

ZAMÓW! ZA 87 zł

BIG Vision
Magnifying Glasses

Odczytywanie recept, rachunków, ulotek leków czy programu TV sprawia Ci trudność? Denerwujesz się, że nawleczenie igły na nitkę, przyszycie guzika czy przykręcenie śrubki zabiera Ci zbyt dużo czasu? Twoje oczy męczą się od czytania drobnego druku w gazecie, przepisów w książce kucharskiej czy SMS-ów w telefonie?

JUŻ DZIŚ SPRAW SOBIE NOWE *MULTIFUNKCYJNE LUPO-OKULARY!*

Powiększające lupo-okulary są ultralekkie i wygodne w noszeniu. Dzięki elastycznym oprawkom dopasowują się zarówno do kobiecej, jak i męskiej głowy. Uniwersalny rozmiar i przedłużone zauszniki umożliwiają **założenie lupo-okularów na okulary korekcyjne,** co dodatkowo poprawia komfort użytkowania. Nosząc je, możesz zobaczyć nawet **najdrobniejsze szczegóły w maksymalnym powiększeniu 160%,** bez konieczności trzymania szkła powiększającego!

Dzięki temu **zawsze masz wolne ręce,** więc swobodnie i bez wytężania wzroku możesz:

- ✔ **czytać książki** i gazety, rozwiązywać krzyżówki;
- ✔ **odczytać etykietę na leku,** instrukcję obsługi, paragon, receptę, wiadomość SMS;
- ✔ **szyć, haftować,** malować, majsterkować;
- ✔ **nawlec igłę,** wyciągnąć drzazgę, przykręcić śrubkę, obciąć paznokcie…

Lupo-okulary świetnie sprawdzą się zarówno przy codziennych czynnościach w domu, jak i podczas wizyty **w sklepie, banku czy urzędzie.** Mogą być również bardzo przydatne dla jubilerów, zegarmistrzów, elektroników i hobbystów, którzy wykonują prace wymagające szczególnej precyzji!



Każdy detal staje się czytelny!





SUPERPOWIĘKSZENIE 160%

OFERTA TELEFONICZNA!

Masz szansę otrzymać powiększające multifunkcyjne lupo-okulary **za 87 zł!**
Oferta ważna do wyczerpania zapasów.
Ekspresowa i bezpieczna dostawa kurierem prosto do rąk własnych – 23 zł!

tel. 61 300 38 75

Pon.-pt. 8:00-20:00, sb. i niedz. 9:00-20:00
(Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora)

Producent: Globadvise Holding LTD 76 King Street, Manchester M2 ANH, Wielka Brytania; contactpl@globadvice.info

TWT Group Sp. z o.o., Marszałkowska 58, 00-545 Warszawa. Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: https://info-for-customers24.com/statute/pl/.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

Ale Kino+

6.30 Polska z góry **7.00** Czarna woda – film krótkom. Polska 2023 **7.25** Grantchester (7, 8) **9.30** ★★★ Storm – dramat Norwegia 2022 **11.20** Sprawa nierozwiązana (6-10) **13.50** ★★★ Pies przed sądem – kom. Szwajc./Fr. 2024 **15.30** ★★★ Pęknięte lustro – kom. krym. W. Bryt. 1980, reż. Guy Hamilton, wyk. Angela Lansbury, Elizabeth Taylor (s.15) **17.40** ★★★★ P.S. Kocham Cię – melodr. USA 2007 **20.10** Crá. Torfowiska (1-6) **2.15** Król (5) **3.40** ★★★ Żurek – dramat Polska 2003

Kino Polska

8.00 ★★★ Milion za Laurę – kom. Pol. 1971 **10.00** ★★★ Dziewczyna szuka miłości – film obycz. Pol. 1938 **11.40** ★★★★ Poszukiwany, poszukiwana – kom. Pol. 1972 **13.35** ★★★★ Rozmowy kontrolowane – kom. Pol. 1991 **15.40** ★★★★ Tam i z powrotem – film sens. Pol. 2001 **17.50** ★★★ Orzeł. Ostatni patrol – dram. Polska 2022 **20.00** ★★★ Niepokonani – dramat hist. USA/Emir. Arab./Polska/Indie/Arab. Saud. 2010 (s.15) **22.50** Tama **23.30** ★★★★ Dzień świra – kom. Polska 2002

Polsat Film

9.55 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata **10.55** Kung Fu Panda: Święta, święta i Po – film anim. **11.30** Pada Shrek – film anim. **12.00** Epoka lodowcowa – film anim. **13.40** ★★★ Ace Ventura: Zew natury – kom. USA 1995 **15.40** ★★★ Kowboje i obcy – western USA/Indie 2011 **18.00** ★★★ Robin Hood: książę złodziei – film przygod. USA 1991 **21.00** ★★★ Bad Boys – kom. sens. USA 1995, reż. Michael Bay, wyk. Will Smith **23.30** ★★ Futro z misia – kom. Polska 2019 **1.40** Ślad (6)

Stopklatka

DVB T

6.00 Komisarz Rex (8-11) **10.00** Hudson i Rex (6-8) **13.00** Komisarz Montalbano (36) **15.35** ★★★ Ucieczka z Pretorii – thriller Australia/RPA/W. Bryt./USA/Niemcy 2020 **17.40** Czterej pancerni i pies (1, 2) **20.00** ★★★ Złe mamuśki 2: Jak przetrwać święta – kom. USA 2017, reż. Jon Lucas, Scott Moore, wyk. Mila Kunis **22.05** ★★★ Na układy nie ma rady – kom. Pol. 2017 **23.55** ★★★ Komedia małżeńska – kom. Polska 1993 **2.05** ★★★ Prywatne śledztwo – film sens. Polska 1986

Canal+ Premium

9.00 ★★ Zmiennokształtni 2 – film fantasy Niemcy 2026 **10.40** ★★★★ To był zwykły przypadek – thriller Fr./Luks./Iran/USA 2025 **12.25** ★★★ Listy do Julii – kom. rom. USA 2010 **14.10** The Office PL (7, 8) **15.10** ★★★★ Kopnięci w czasie – kom. Fr./Belg. 2025 **16.55** Wstęp **17.25** (L) Piłka nożna: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **19.35** ★★★ Pompeje – film kat. USA2014 **21.25** ★★★ Samotnik – film sensac. W. Bryt. 2026 **23.10** ★★★ Przyjmij/Odrzuć – thriller USA/Irlandia 2025

HBO

8.45 ★★★★ P.S. Kocham Cię – melodramat USA 2007 **10.50** ★★★ Eleanor Wspaniała – dramat USA 2025 **12.30** Fantastyczny Pan Lis – film anim. W. Bryt./USA 2009 **13.55** Żywiciel rodziny – kom. USA 2026 **15.35** ★★★★ La Grazia – dramat Wł. 2025 **17.45** ★★★★ Bohemian Rhapsody – film biograf. USA/W. Bryt. 2018 **20.00** Po polowaniu – thriller USA/Wł. 2025 **22.15** ★★★★ Batman – film sens. USA 2022 **1.05** ★★★★ Dotyk – dramat Isl./W. Bryt. 2024 **3.00** Pozłacany wiek (5)

Paramount

6.00 Pingwiny z Madagaskaru **8.00** ★★★ Mali agenci – kom. USA 2001 **9.55** ★★★★ Marzyciel – film biogr. USA/W. Bryt. 2004 **12.05** ★★★★ Dirty Dancing – film muz. USA 1987 **14.25** ★★★ Zaginione miasto – kom. USA 2022 **16.50** ★★★ Wielki Gatsby – dramz USA 1974 (s.15) **20.00** ★★★★ Dungeons & Dragons: Złodziejski honor – fant. USA 2023 **23.00** ★★★★ Ciche miejsce 2 – horror USA 2020 **0.50** ★★★ Eurotrip – kom. USA 2004 **2.50** ★★★★ The Northman – film przyg. USA 2022

Polsat 2

6.30 Sekrety rodziny **7.30** Z klimatem i z pasją **8.00** Sekrety rodziny **9.00** Trudne sprawy **14.00** Zawód: Glina **17.00** Nasz nowy dom **18.10** Sekrety rodziny **20.10** ★★★ Metro strachu – film sensac. USA/W. Bryt. 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta **22.30** ★★ Snajper III – film sensacyjny USA 2004, reż. P.J. Pesce, wyk. Tom Berenger, Byron Mann **0.10** Bracia (8) **1.20** Wydarzenia **2.00** Świat według Kiepskich (35) **2.30** Super-Ludzie **3.05** #JesteśmyDlaDzieci

TVP Seriale

5.50 Zmiennicy (6) **6.55** Na sygnale (958-961) **9.10** Stawka większa niż życie (12, 13) **11.30** 07 zgłoś się (2, 3) **13.35** Ojciec Mateusz (38, 39) **15.25** Komisarz Alex (332) **16.30** Ranczo (75): Kontrrewolucja **17.30** 07 zgłoś się (4, 5) **19.45** Ojciec Mateusz (462, 40-41): Paragraf 130 / Wybory / Zbrodnia w bibliotece **22.30** Ranczo (76, 77) **0.15** Rodzinka.pl (328, 329) **1.20** Korona królów. Jagiellonowie (50, 51) **2.15** Krucjata. Znak bliźniąt (2) **3.00** Londyńczycy (8, 9) **3.15** Londyńczycy (9)

AXN

5.05 FBI: International (12) **6.30** ★★ Oficer Blart 2 – kom. sens. USA 2015 **8.10** Agenci NCIS (10) **9.10** Walker: Strażnik Teksasu (14) **10.05** Detektyw Monk (11-13, 1-2) **15.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6-10) **20.00** ★★★ Londyn w ogniu – film sens. USA/W. Bryt./Bułg. 2016 **22.00** ★★★ Świat w ogniu – thriller USA/W. Brytania/Portugalia/Kanada/Bułg. 2019 **0.15** ★★★★ Adrenalina – film sens. USA 2006 **2.10** ★★★★ Dzień Świstaka – kom. USA 1993 **4.10** Agenci NCIS: Hawaje (11)

13 Ulica

6.35 Follow (5) **7.30** Bez śladu (12-16) **11.55** Kapitan Marleau (2-4) **18.00** Kasandra (3) – serial krym. Fr. **20.00** Zabójstwo w Périgord – film krym. Fr. 2025, reż. Muriel Aubin, wyk. Andréa Furet **22.00** Zabójstwo w Balagne – film krym. Fr. 2025, reż. Octave Raspail, wyk. Anne Suarez **0.00** ★★★ Morderstwa w Cornouaille – film krym. Fr. 2018, reż. Franck Mancuso, wyk. Sagamore Stévenin **2.10** ★★★ Morderstwo w Sainte Baume – film krym. Fr. 2022 **4.10** Niewidomy detektyw (2)

FX

7.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19-21) **9.50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5-7) **12.35** Z Archiwum X (4, 5) **14.25** ★★★★ Królestwo niebieskie – dramat W. Bryt./Niemcy/Hiszp./Maroko/USA/Wł./Fr. 2005 **17.25** ★★★ Faceci w czerni 3 – film sf USA 2012 **19.35** ★★★ xXx – film sensac. USA 2002 **22.00** ★★★ Rambo II – film sens. USA/Meksyk 1985 **0.00** Tulsa King (6) **0.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (17, 18) **2.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23)

Eurosport 1

8.50 (L) Kombinacja norw.: PŚ (m) w Ruce **9.30** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **10.00** (L) Skoki narc.: PŚ (k) w Hinzenbach **12.00** Studio **12.45** (L) Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **13.45** Studio **14.20** (L) Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **16.00** Studio **16.30** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **17.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **17.45** (L) Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **19.30** (L) Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **20.45** (L) Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **22.15** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **9.45** (L) Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **10.55** (L) Komb. norw.: PŚ (m) w Ruce **11.55** (L) Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **13.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **13.45** The Power of Sport **14.00** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. **17.30** Saneczk.: PŚ (m) w Winterbergu **18.00** Saneczk.: PŚ (k) w Winterbergu **18.30** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **19.00** Snooker: Mistrz. W. Bryt.w Yorku **20.00** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **23.30** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington

Polsat Sport 1

5.05 (L) Łyżwiarstwo fig.: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **8.00** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Cafe Futbol **12.30** Siatkówka: TAURON Liga **14.45** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Podziemia Kredowe ChKS Chełm – Aluron CMC Warta Zawiercie **17.50** (L) Siatkówka: TAURON Liga Kobiet: MOYA Radomka Radom – UNI Opole **20.20** (L) Siatkówka: TAURON Liga Kobiet: KS DevelopRes Rzeszów – Metalkas Pałac Bydgoszcz **23.00** Siatkówka: TAURON Liga **1.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.40 Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Stal Rzeszów **10.55** Rozmowy na medal plus **12.00** NBA Action **12.35** Studio **12.55** (L) Biatlon: PŚ mężczyzn w Kontiolahti **14.25** (L) Piłka nożna: ŁKS Łódź – Lechia Gdańsk **17.00** Studio **17.25** (L) Piłka nożna: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **20.15** Biatlon: PŚ kobiet w Kontiolahti **21.35** Sportowy wieczór **22.00** (L) NBA: San Antonio Spurs – Boston Celtics **0.45** Piłka nożna: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków

Canal+ Sport

8.20 Liga+ **9.30** Wysoki pressing **11.00** Byłem królem **11.50** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Real Madryt – Deportivo Alavés **13.55** (L) Piłka nożna: Valencia CF – CA Osasuna; Deportivo A Coruña – FC Barcelona; RC Celta – Villarreal CF **20.55** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **23.00** Sport+ **0.05** Hola La-Liga!: 14. kolejka **1.15** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Wisła Płock **3.40** Premier League: The Big Interview **4.20** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu

Canal+ Sport 5

8.20 Premier League Stories **8.55** Premier League: The Big Interview **9.30** Wysoki pressing **11.10** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Widzew Łódź – KGHM Zagłębie Lubin **13.30** Turbokozak: Łukasz Fabiański **14.00** (L) Dart: Ladbrokes Players Championship Finals: Ćwierćfinały **18.15** Wysoki pressing **20.00** (L) Dart: Ladbrokes Players Championship Finals **0.15** MMA: ala ONE Friday Fights 180 na Lumpinee Boxing Stadium w Bangkoku **1.30** Premier League: The Big Interview

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Torino FC – SS Lazio **10.45** Formuła 2: GP Kataru **11.45** Formuła 1: GP Kataru **12.55** (L) Formuła 2: GP Kataru **14.15** Padok IRL: Grand Prix Kataru **15.00** (L) Formuła 1: GP Kataru **15.30** Studio GP **16.55** (L) Formuła 1: GP Kataru **19.00** Studio GP **20.05** Podróż do świata calcio **20.45** Studio Ligi Portugal Betclic **21.25** (L) Piłka nożna: FC Porto – Sporting CP **23.30** Studio Ligi Portugal Betclic **23.50** Eleven Go! Live **1.10** Formuła 1: GP Kataru **3.05** Pierwszy tytuł Kloppa

Polsat Sport 3

8.00 Tenis: Finały Pucharu Davisa: Półfinał **10.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu **12.00** (L) Bobsleje: PŚ kobiet w Altenbergu: 1. przejazd dwójek **13.30** (L) Bobsleje: PŚ kobiet w Altenbergu: 2. przejazd dwójek **15.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: Finał **17.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: Finał **19.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: Finał **21.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **23.00** Piłka nożna: Copa Libertadores: Palmeiras – Estudiantes La Plata **1.00** Babilon MMA

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny **8.35** Strefa kibica – zima **9.00** Serwis informacyjny **10.45** Kawa na ławę **11.55** Loża prasowa **12.50** Ewa Ewart poleca – dokument w TVN24 **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **16.00** Fakty po południu **18.00** Serwis informacyjny, pogoda **18.30** Ranking Mazura **19.10** Serwis informacyjny **19.25** Fakty po Faktach **20.00** W kuluarach **21.30** Serwis informacyjny, pogoda **22.00** Szkło kontaktowe **23.00** Dzień po dniu **23.43** Strefa kibica – zima. Kroniki

Polsat News

9.00 Msza święta ze Świątyni Opatrzności Bożej **9.55** Śniadanie Rymanowskiego **11.00** Polityczny wf z gościem **12.00** W rytmie dnia **12.50** Wydarzenia **13.30** W rytmie dnia **14.00** W rytmie dnia **14.55** Pogoda **15.00** W rytmie dnia **15.40** Pogoda **15.50** Wydarzenia **16.30** W rytmie dnia **17.30** Z drugiej strony **18.35** Debata polityczna **19.15** Gość „Wydarzeń" **19.40** Śniadanie Rymanowskiego **21.00** Polsat News ujawnia **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie

TVP Info

DVB T

10.30 Serwis info **11.00** Wydarzy się **12.00** Serwis info **13.00** Jan Paweł II – dzisiaj **13.22** Serwis info **13.30** Polscy szpiedzy **14.14** Serwis info **15.05** Polska. Co dalej? **16.00** Dzień w godzinę **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Sprawdzamy **18.00** Panorama **18.20** Teleplotki **18.30** Portfel Kowalskiego **19.00** Serwis info wieczór **19.07** Trochę kultury **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.15** Raport specjalny **21.00** Serwis info wieczór

TVP 3

DVB T

9.25 Rok w ogrodzie **10.30** Tydzień **11.00** Msza święta na Jasnej Górze **12.00** Całkiem niezła historia **12.25** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **13.00** Piosenka dla Ciebie **14.00** Rączka gotuje **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.25** (L) Piłka nożna: Resovia Rzeszów – Znicz Pruszków **20.00** Dziennik regionów **20.15** Całkiem niezła historia **20.30** Sanatoria **22.00** Dziennik regionów **22.30** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **23.00** Kościół z bliska **23.30** Całkiem niezła historia

TVP Rozrywka

8.25 Górna półka smaku **9.00** Między pokoleniami **9.30** Koło fortuny **10.10** Tańcząca ze światem **10.50** Szansa na sukces. Opole 2027 **11.55** Postaw na milion **13.45** Prywatne życie zwierząt **14.15** Super Gary. Gotuj z Bosacką! **14.55** Tak to leciało! **15.45** Moje przeboje **16.20** Jeden z dziesięciu **17.35** Koło fortuny **18.15** Szansa na sukces. Opole 2027 **19.20** Tygodnik Moralnego Niepokoju **20.00** Jaka to melodia? **21.00** Kocham Cię, Polsko! **22.25** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa

Planete+

8.10 Krajobrazy świata **10.20** Najdziksze ostępy Europy **11.25** Włochy z góry **12.30** Na targach świata **13.05** Polska z góry. Nad wodą **13.35** Krajobrazy świata **14.40** Łaty i pręgi **15.45** Lamparty z Parku Yala na Śri Lance **16.50** Ratując gepardy **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Polska z góry. Naj... w Polsce **19.45** Karl Lagerfeld. Objawienie **20.45** Prost **22.00** Clint Eastwood. Ostatnia legenda **23.10** Ctrl+Sex+Śmierć **0.20** Jak wygrać z Ku Klux Klanem **1.25** Polska z góry...

BBC Earth

8.40 W okowach mrozu **9.40** Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reevem **11.00** Attenborough i morski smok **12.10** W okowach mrozu **13.15** Dziki połów: nieznane wody **14.20** Dzika Wielka Brytania **16.35** Życie na pustkowiu **18.40** Szlakiem wulkanów **19.45** Zielona planeta: Pustynie **20.55** Attenborough i morski smok **22.05** W okowach mrozu **23.05** Na krawędzi katastrofy **0.05** Fenomeny współczesnego życia **1.15** Zabójcza pogoda **2.00** W okowach mrozu

Discovery Channel

8.00 Sekrety Houdiniego **9.00** Złomowisko PL **11.00** Lotnisko **12.00** Przystanek Bieszczady **13.00** Wyzwanie: przetrwanie **14.00** Gorączka złota **15.00** Alaska w budowie **16.00** Budowa na końcu świata **17.00** Celnicy na straży Niemiec **18.00** Celnicy na straży Danii **19.00** Kroniki policyjne: Szwecja **20.00** Gorączka złota **22.00** Alaska w budowie **23.00** Kroniki policyjne: Szwecja **0.00** W oku cyklonu: Łowcy burz **1.00** Sekretne życie kasyna w Las Vegas **2.00** Królowie asfaltu

TVN Turbo

9.20 Raport końcowy **9.45** Co tu się odjechało? **10.15** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **10.45** Wojny samochodowe **11.45** Z drugiej ręki **12.30** Jeździć, obserwować **13.15** Naprawy nie do naprawy **14.00** Zawodowi handlarze **15.30** Po raz trzeci. Sprzedane! **16.15** Kupione, zrobione, sprzedane **17.15** Ciężarówką przez Mleczę **18.15** Raport końcowy **18.40** Mobilni mechanicy **19.25** Wojny samochodowe **21.25** Zawodowi handlarze **22.10** Kupione, zrobione, sprzedane

TVN Style

5.10 MasterChef **6.45** Zgłoś remont – spełniamy marzenia **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Ostre cięcie **12.30** Jestem z Polski **16.40** Bitwa o gości **17.45** Nowa Szelągowska **18.45** Kuchenne rewolucje: Kołobrzeg – „Figa z makiem" / Bistro „No i fajnie", Zgierz **20.45** Ostre cięcie **21.50** Szalone Tokio **23.05** Jestem z Polski **0.10** Niezwykłe Stany Prokopa **1.10** Zagadki seksualności **1.45** Tu jest pięknie **2.30** Wiem, co jem i wiem, co kupuję **4.00** Ach, ta impreza!

Romance TV

8.05 Śledztwo prowadzi Watzmann (33-36) **12.15** ★★ Lato na Lazurowym Wybrzeżu – dram. Niem. 2024 **14.05** Weiss & Morales (3) **16.00** ★★ Lilly Schönauer: A potem była miłość – film obyczaj. Austria 2008 **17.55** Zwierzyniec doktor Mertens (89, 90) **20.00** ★★★ Romans w powietrzu – film obyczajowy USA 2020 **21.55** ★★★ Świąteczny azyl – kom. Kanada 2022 **23.45** Käthe i ja **1.40** ★★★ Romans w powietrzu – film obycz. USA 2020 **3.30** ★★★ Najlepsze na koniec – kom. Niemcy 2024

TVN Fabuła

7.05 Kino Buzz TOP5 **7.15** Magda M. (5-7) **10.20** ★★★ Bella i Sebastian III – film przygod. Fr. 2017 **12.05** ★★★ Stowarzyszenie wędrujących dżinsów – kom. USA 2005 **14.40** ★★★★ Złoto dla zuchwałych – film woj. USA/Jugosławia 1970 **17.45** ★★★ Godzilla i Kong: Nowe imperium – film sf USA 2024 **20.00** ★★★ Teściowie II – kom. obycz. Polska 2023 **22.00** ★★★ Jak przeżyć święta – kom. rom. USA 2004 **0.15** ★★★ Wojna światów – film sf USA 2005 **2.30** Seriaale Top 5

AMC

6.40 ★★★★ Atlas chmur – film sf Chiny/Niemcy/USA/Hongkong/Singapur/W. Bryt./Hiszp. 2012 **10.10** ★★★ Błękitna laguna: Przebudzenie – film przygod. USA 2012 **12.10** ★★ Kobiety – komediodramat USA 2008 **14.40** ★★★ W ciemność. Star Trek – film sf USA 2013 **17.30** ★★★ Piękne istoty – film fantasy USA 2013 **20.00** ★★★★ Underworld – thriller USA/W. Bryt./Niemcy/Węgry 2003 **22.30** ★★★ Wrota do piekieł – horror USA 2009 **0.30** ★★★★ Wściekłe psy – dramat USA 1992

BBC First

6.00 Ojciec Brown (8, 9) **7.30** Ulica nadziei (5) **8.25** Śmierć z dala od palm (5) **9.35** Sanditon (8, 1) **11.40** Co ludzie powiedzą? (1-3): Kolacja przy świecach / Moralność Elżbiety / Lekcja dobrych manier **13.35** Morderstwa w Midsomer (16, 1-3) **17.50** Z pamiętnika położnej (7) **18.55** Ulica nadziei (5) **19.55** Śmierć pod palmami (4) **21.00** Śledztwa siostry Bonifacji (5) **22.00** Dobijasz mnie (4-6) **1.00** Happy Valley (2) **2.10** Milczący świadek (5, 6) **4.05** Śmierć z dala od palm (5)

TTV

DVB T

8.50 Ciężarówką przez pół świata **9.45** Express **10.05** Idź na całość **11.05** Zakup w ciemno Extra **11.35** Zakup w ciemno **13.40** Gogglebox. Przed telewizorem **14.45** Nasi w mundurach **15.45** Express **16.05** Idź na całość **17.10** Życie na kredycie **17.45** Express **18.05** Sport **18.10** Życie na kredycie **18.45** Damy i wieśniaczki. PL **19.45** Express **20.00** Zakup w ciemno **21.00** Gogglebox. Przed telewizorem **22.00** Żony Podlasia **23.00** Ciężarówką przez pół świata

Fokus TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (3): Na pełnej adrenalinie **7.00** Rolnicy. Podlasie **9.00** Z klimatem i z pasją **10.00** Świat z góry. Izrael **11.00** Świat z góry. Jedwabny Szlak **12.00** Wojny magazynowe **14.00** Gwiazdy lombardu **15.00** Poszukiwacze złota w Australii **17.00** Rolnicy. Podlasie **21.00** Podglądacze przyrody: Żółwie błotne / Królik europejski **22.00** Trumpowie. Pozłacana dynastia (s.2) **23.00** Poza kontrolą **0.00** Kataklizmy, które wstrząsnęły światem **1.00** Rolnicy. Podlasie

National Geographic

8.00 Porzucone konstrukcje **10.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **11.00** Kosmiczne horyzonty **12.00** Ikony lotnictwa **13.00** Superfabryki **14.00** Górnicy z Chile: wyścig z czasem **15.00** Egipt: miejsce pełne tajemnic **16.00** Megażywioły **17.00** Hitler i jego świta **18.00** Odkopać historię **20.00** Potwory: prawda i mity **21.00** Megażywioły **22.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **23.00** Operacja transport **0.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **2.00** Miasta w liczbach

Nat Geo Wild

9.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt **10.00** Dzikie lasy Australii **11.00** Ratując żyrafy **12.00** Weterynarze z Nebraski **13.00** Dzika Japonia **14.00** Dust: Pustynny szlak przetrwania **15.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **16.00** Kalahari: podziemne życie pustyni **17.00** Wulkaniczne wyspy Indonezji **18.00** Krokodyle z Karaibów **19.00** Podejrzane na safari **20.00** Europa z powietrza **21.00** Dzika konfrontacja: Zabójcze spotkanie **22.00** Zimowe królestwo: Zamarznięta Azja **23.00** Dzika Japonia

Metro

6.45 Gorączka złota **7.40** Klan z Alaski **9.45** Ekspres polarny – film anim. USA/Australia 2004 **11.50** ★★★ Narodziny – dramat hist. USA 2006, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Keisha Castle-Hughes, Oscar Isaac, Hiam Abbass **14.00** Makłowicz w drodze **14.35** 39 i pół (8, 9) **16.45** Kryminalni (2-3, 1) **20.00** Wallander (13) **22.05** Chyłka – Inwigilacja (5, 6) **23.55** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Zaginiony **0.55** Szpital (980) **1.55** Szkoła (705) **2.55** Nowa Maja w ogrodzie **4.30** Szpital (980)

TVP Historia

DVB T

8.55 Czterej pancerni i pies (3) **9.55** Ex libris **10.15** Wojownicy czasu **10.55** Wszystkie kolory świata **11.55** Saga prastarej puszczy **13.00** Dziewicze zakątki Ziemi **14.00** Flesz historii **14.30** ★★★★ Ranczo Wilkowyje – komedia obycz. Polska 2007 **16.05** Tajemnice kultowych seriali **16.55** Starożytne mocarstwa **17.55** Daleko od szosy (4) **19.15** Kennedy, Sinatra i mafia **20.15** W kręgu Hitlera **21.15** Polskie 100 lat **21.45** Król (3) **22.55** ★★★★ Zaklinacz deszczu – dramat obyczajowy USA 1997

TVP Dokument

DVB T

11.45 Weekendowe wypady z Gr. Wallace'em **12.40** Szlaczkoń szaraniec. Ochrona ginącego gatunku motyla **13.10** Lena na Kaukazie **13.40** Pociąg do Polski **14.05** Normandia między oceanem a niebem **15.10** Lis, który uratował wyspę **16.10** Bogactwo dźwięków przyrody **17.10** Weekendowe wypady z Gr. Wallace'em **18.05** Wspólna sprawa **18.35** Casting **19.00** Sean Penn, amerykański wichrzyciel **20.05** Molly kontra algorytmy (s.15) **21.50** She **22.55** Tamte lata, tamte dni

Zoom TV

6.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14) **7.55** Jakubiak rozgryza Polskę **9.30** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **11.40** Sensacje XX w. **13.45** ★★★★ Nie lubię poniedziałku – kom. Polska 1971 **15.55** Dynamo – więcej niż magia **16.55** Gordon Ramsay – wyższy poziom gotowania (1, 2) **18.55** ★★★ Gang Olsena znowu w akcji – kom. Dania 1977 **21.00** ★★★ Kogel-mogel – kom. Polska 1988, reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska **23.05** Magia nagości. Czechy i Słowacja

TLC

8.00 Kamera, akcja, wpadka! **9.00** Wiza na miłość: na odwrót **11.00** Cztery żony i mąż **12.00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **16.00** Szczęście nie zna wagi **18.00** Dom wygrany na loterii **20.00** Mad Pooper: kto to zrobił? **21.00** Wiza na miłość: single na polowaniu **22.00** Wiza na miłość: single na polowaniu. Między sporami **23.00** Dr Pryszczylla **0.00** Moje koszmarne stopy: Tajemnicza masa **1.00** Mad Pooper: kto to zrobił? **2.00** Wiza na miłość: single na polowaniu

Nowa TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.30** Interwencja – taka jest Polska **8.20** Frieren. U kresu drogi **9.30** Dragon Ball Super **11.00** Nowa rewia kabaretowa **14.00** Kabaret na dobry wieczór. Paranienormalni Show **16.00** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących **18.00** Kabaretowa Dynastia **19.00** Ojciec Brown (36-40) **0.00** Zdrady (17): Śpij słodko **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (27, 28) **5.00** Pod lupą

WP

DVB T

9.00 Pogoda **9.05** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (1) **11.00** Pogoda **11.10** Pogromca tajemnic **12.05** Niepojęte: strefa tajemnic wszechświata **13.05** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Quebec **15.00** Strażacy z sąsiedztwa **16.00** Policjanci z sąsiedztwa **16.55** Pogoda **17.00** Policjanci z sąsiedztwa **20.00** Policjanci w akcji **21.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.50** Pogoda **22.00** Mistrzowie kabaretu: Kabaret Rewers / Nowaki / Kabaret Konkubenci

Gamoń

Bourvil jako nieświadomy przemytnik w zwariowanej komedii kryminalnej

PULS 2 12:20 ★★★★



Antoine sposobił się do wakacji we Włoszech, gdy jego wysłużony samochód został zdemolowany w ulicznej kraksie z rolls-royce'em Léopolda. Sprawca proponuje mu wspólną podróż. Antoine z radością przyjmuje propozycję, nie wiedząc, że Leopold to szef gangu.

Pęknięte lustro

Ekranizacja prozy mistrzyni kryminału Agathy Christi, z udziałem panny Marple

ALE KINO+ 15:30 ★★★



Do angielskiego miasteczka przyjeżdżają amerykańscy filmowcy, by realizować tam produkcję z gwiazdorską obsadą. Dwie słynne aktorki szczerze się nienawidzą i dają temu wyraz na każdym kroku. Podczas przyjęcia powitalnego dochodzi do zagadkowego morderstwa.

Wielki Gatsby

Gatsby ze zdziwieniem odkrywa, że pewnych rzeczy w towarzystwie nie wypada robić

PARAMOUNT 16:50 ★★★



Milioner Jay Gatsby spotyka dawną miłość z lat młodzieńczych, Daisy Buchanan. By ponownie rozbudzić jej zainteresowanie, rzuca się w wir podejrzanych interesów, które, choć przynoszą mu bogactwo, wzbudzają niesmak i zażenowanie towarzystwa.

Niepokonani

Film oparty na historiach ucieczek z Syberii

KINO POLSKA 20:00 ★★★



W 1940 roku grupa śmiałków z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego. Z Syberii przez tajgę, wyżyny Mongolii, pustynię Gobi, Tybet i Himalaje docierają aż do Indii. Niezwykła podróż przez sześć tysięcy kilometrów pełna jest heroicznej walki o przetrwanie. Nie sprzyjają im mordercze mrozy i nieznośny upał.



Miłość w Nowym Jorku

Richard Gere, Winona Ryder i nowe „Love Story"

TVP 1 21:50 ★★★

Will, mimo pięćdziesiątki, czuje się młody i zamierza korzystać z życia. Pewnego wieczoru poznaje Charlotte, stylistkę świętującą 21. urodziny. Zauroczony dziewczyną, zaprasza ją na bal. Nawiązują romans, ale Will na początku nie traktuje jej poważnie. Wkrótce okazuje się, że Charlotte jest chora.



Molly kontra algorytmy

Internetowe media podsuwały dziecku samobójcze treści

TVP DOKUMENT 20:05

Śledztwo w sprawie tragicznej śmierci czternastoletniej Molly Russell. Jej zdeterminowany ojciec odkrywa, że bezduszne algorytmy mediów społecznościowych, takich jak Instagram i Pinterest, celowo podsuwały dziewczynce tysiące szkodliwych, samobójczych treści. Zrozpaczony mężczyzna rozpoczyna trudną walkę o lepszą ochronę dzieci w sieci.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

TVP 1



Słoneczna. Poza ciszą

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban (451) **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.35** Zaraz wracam (180) **9.10** Ranczo (70): Seks nocy letniej **10.05** Komisarz Alex (23): Zabójcza dawka **11.00** Ojciec Mateusz (336): Zmyłka **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Dzika Skandynawia (2) **14.00** Splątane losy (98)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1081)
16.50 Zapowiedź Teleexpressu
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4786)
18.40 Akacjowa 38 (1009)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Słoneczna. Poza ciszą (6) Alina, przy wsparciu Charlotte, z zaangażowaniem rozwija swój profil w mediach społecznościowych. To nowe zajęcie szybko staje się jej wielką pasją, dając upragnione poczucie niezależności i wolności.
20.55 Teatr TV: Wojna peloponeska – Polska 2026 **(s.2)** Reż. Wawrzyniec Kostrzewski, wyk. Maja Komorowska, Olga Sarzyńska, Agnieszka Podsiadlik
22.25 Postscriptum: Wojna peloponeska – magazyn
22.55 Wolne sądy – film dok. Polska 2026
0.10 Balans bieli
0.50 Maratończyk – film ★★★★ kryminalny USA 1976

TVP 2



Na sygnale

5.30 M jak miłość (1891) **6.20** Rodzina (nie od) święta (62) **6.55** Barwy szczęścia (3450) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inform.-publicystycz. **11.50** Okrasa łamie przepisy (436) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (261) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (961): Widmo teściowej – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (530)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (262)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3450)
19.55 Domowe patenty (22)
20.05 Barwy szczęścia (3451) – serial Polska 2026 **(s.18)**
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.50 M jak miłość (1961) **(s.18)**
21.50 Na sygnale (962-963) – opis, serial obycz. Polska Benio rozważa inwestycję w grę online polecaną przez Tadzika. Doktor Vick jedzie do kościoła, by pomóc ofierze nietypowego zatrucia. Alek i Britney ratują rowerzystę, na którego spadła paczka z drona.
22.55 Hotel Mumbaj – dramat ★★★★ obycz. Australia/USA/Indie/W. Bryt./Singap. 2018 **(s.3)** Reż. Anthony Maras, wyk. Dev Patel, Armie Hammer, Nazanin Boniadi
1.10 Francuska ruletka (1) – serial krym. Francja 2023
2.00 Na noże – komedia ★★★★ kryminalna USA 2019

Polsat



Szakal

6.00 Nowy dzień – program informac.-publicystyczny **8.20** Trudne sprawy (1145): Ludzie nie zapominają **9.20** Dlaczego ja? (846-848): Auto 40-letniej macochy zostaje przewrócone do góry nogami / Zrozpaczona córka chce udowodnić niewinność ojca / Matka kradnie dla córki luksusowe buty **12.20** Gliniarze (1070-1072): Trzynastka / Strzał w serce / Powtórka z rozrywki

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1153)
16.55 Gliniarze Śląsk (1) – serial krym. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4297) – serial Polska 2026 **(s.18)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Konklawe – film fabularny ★★★★ W. Bryt./USA 2024 **(s.3)** Reż. Edward Berger, wyk. Ralph Fiennes, Stanley Tucci, Isabella Rossellini
23.05 Szakal – film sensacyjny ★★★ USA/W. Bryt./Francja/Niemcy/Japonia 1997 Reż. Michael Caton-Jones, wyk. Richard Gere, Bruce Willis, Diane Venora Szakal, zabójca wynajęty przez rosyjską mafię, ma zabić urzędnika USA. Aby go powstrzymać, szef FBI werbuje więźnia – terrorystę IRA. To jedyny człowiek, który zna twarz Szakala i chce go dopaść.
1.50 Old – thriller USA/Japonia/Chiny 2021
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN



Instynkt przetrwania

5.15 Zamieszkać na plaży (9) **5.40** Uwaga! (7762) **5.55** Ukryta prawda (1548) **6.50** Kuchenne rewolucje: Rawicz – Głodny Polak **7.45** Dzień Dobry TVN – program inform.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (3) **11.30** Kuchenne rewolucje: Żerczyce – Kukurykuu / Warszawa – bar mleczny **13.40** Ukryta prawda (1724-1726) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

16.50 Szpital św. Anny (98) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (163)
19.00 Fakty
19.40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4320) – serial Polska 2026 **(s.18)**
20.50 Instynkt przetrwania ★★ – thriller USA/Kenia 2021 Reż. M.J. Bassett, wyk. Rebecca Romijn, Philip Winchester, Jerry O'Connell Halseyowie wybierają się na safari w Kenii. Wielka przygoda w gronie najbliższych zmienia się w desperacką walkę o przeżycie, gdy samochód bohaterów zostaje przewrócony przez agresywnego nosorożca.
23.05 Ścigane – film sensacyjny ★★★ W. Bryt./USA 2019 Reż. Vicky Jewson, wyk. Noomi Rapace, Eoin Macken, Indira Varma
1.00 Freestyle – film sensacyjny ★★★ Polska 2023
2.50 Co za tydzień – magazyn
3.30 Uwaga! – magazyn
3.50 Młode gliny (66)
4.50 Jak to jest zrobione? (17)

TVN 7



Ocaleni

6.45 Szkoła (615, 616) **8.40** Ukryta prawda (1440, 1646, 1647) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (842-844) **13.50** Detektywi (222) **14.55** Szpital św. Anny (184) **15.55** Ukryta prawda (1235) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (4, 5) **19.00** Ukryta prawda (1483) **20.00** ★★★ Ocaleni – film sens. Tajl./Irl. 2019, reż. Tom Waller, wyk. Jim Warny **22.25** ★★★★ Harry Potter i kamień filozoficzny – film fant. W. Bryt./USA 2001, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe **1.20** ★★★ Annabelle – horror USA 2014, reż. John R. Leonetti, Erik Thomson, wyk. Annabelle Wallis **3.25** Mówię Wam (15) **4.40** Dorota was urządzi (9) **5.15** Ten moment (48)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (15, 16) **8.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Zaklinaczka duchów (83) **11.00** Kotka (83) **12.00** Mój grzech (20) **13.00** Wspaniałe stulecie (56) **14.00** Rodzinny interes (49) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (674, 675) **17.00** Rodzinny interes (50) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1043, 1044) **20.00** ★★★ Bóg zemsty – film sens. USA 2011 **22.05** ★★ Czarny pies – film sens. USA/W. Bryt./Fr./Niemcy/Jap. 1998 **23.55** ★★★ Sposób na świętego – komedia USA/Kan./W. Bryt. 2020

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (5) **13.35** Smerfy (15) **14.00** Baranek Shaun (8-10) **14.35** Marta mówi! (20) **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (20, 24) **16.00** Koci domek Gabi (17, 18) **17.00** Fineasz i Ferb (20, 21) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (31, 32) **19.00** Kacze opowieści (40, 41) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1063) **21.00** Dzielnica strachu (140, 141) **23.00** Wstydliwe choroby (4, 5) **1.00** Dzielnica strachu (139) **2.00** Lombard. Życie pod zastaw (101, 363)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.40** Notacje (614) **12.00** Serwis Info **12.10** Blondynka (93, 94) **13.50** Zmiennicy (13) **15.00** Serwis Info **15.10** 100 pytań do... (60) **16.00** Pan Mama (21) **16.30** Barwy szczęścia (3419) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Słownik polsko@polski (704) **18.45** 72 godziny na granicy **19.15** Opowieści o niedźwiedziu **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Wojenne dziewczyny (16) **21.15** Dom (12) **23.00** 63. KFPP w Opolu **23.15** Panorama **23.45** Polska. Co dalej? (17) **0.40** Moda na język polski (75) **1.05** Przez pamięć i zapomnienie (13) **1.30** 19.30 **1.55** Pytanie dnia **2.15** Komisarz Alex (305)

TV Trwam

11.30 Warto być ojcem **11.45** Muzyczne chwile **12.20** Droga Ojca Łukasza **13.00** Wszystkim i wszędzie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Wykłady z kongresu „Katolicy a cielesność” **15.00** Powstańczym śladem **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (141) **22.45** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **23.10** O. Gabriel

TVP Kultura

8.25 Tamte lata, tamte dni (99) **9.00** Daleko od szosy (1) **10.20** ★★★ Niespotykanie spokojny człowiek – komedia Polska 1975 **11.30** Nasze marzenia – film dok. Fr. 2023 **13.10** ★★★ Kramarz – film obycz. Polska 1990 **14.45** Pan wzywał, Milordzie? (3) **15.45** ★★★★★ Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy – film obycz. Polska 1973 **16.50** Daleko od szosy (2) **18.20** Dobry tytuł (63) **18.55** Rawhide (106) **20.00** ★★★ Valmont – melodr. USA/Fr./W. Bryt. 1989, reż. Miloš Forman, wyk. Colin Firth **22.25** ★★★ Lucie Aubrac – dramat Fr. 1997, reż. Claude Berri, wyk. Carole Bouquet **0.25** ★★★ Ukryta sieć – thriller Polska 2023 **2.15** Niebezpieczne życie Paula Gauguina – film dok. W. Bryt. 2019

Super Polsat

6.45 SuperLudzie Extra (37) **6.55** Doktor uśmiech (4) **7.30** Pokochaj lub sprzedaj (4) **8.30** Świat według Kiepskich (479-481) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperMocni (1, 5) **11.30** Świat według Kiepskich (433-436) **13.30** Farma (103) **14.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (52) **16.05** Ninja Warrior Polska (23) **17.50** Pokochaj lub sprzedaj (4) **18.55** Świat według Kiepskich (560, 561) **19.55** Złomiarze (33) **21.00** ★★ Słyszeliście o Morganach? – komedia romantycz. USA 2009, reż. Marc Lawrence, wyk. Hugh Grant **23.20** ★★★ Królowa wojownik – dramat USA/RPA/Irl. 2022, reż. Gina Prince-Bythewood, wyk. Viola Davis **1.55** 48 h. Zaginieni (39, 40) **4.00** Farma (102, 103)

TV 6

6.00 Więzienie (150, 151) **6.55** Policjantki i policjanci (909, 910) **8.55** 48 h. Zaginieni (92-96): Tajemnica Daniela / Taka piękna dziewczyna / Wychowawca / Matka i córka / Gdzie jest Staś – serial krym. Polska 2022 **13.55** Policjantki i policjanci (1300) **14.55** Uroczysko (246, 247) **16.00** Strażnik Teksasu (18-19, 13-14): Nikomu nie ufaj / Filmiki / Walka o wzrok / Kwestia zasad – serial sensacyjny USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (189, 190): Gangsterska krew / Oryginał – serial kryminalny USA/Kanada 2012 **22.00** Mentalista (38): Czerwony pieprz – serial kryminalny USA 2010 **23.05** Łowca pedofilów (178-182) **1.40** Więzienie (215-217, 170) **3.35** Septagon (63, 64)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu: Przebudzenie / Kwestia zasad **7.55** Bogaty dom – biedny dom (136) **8.55** Policjantki i policjanci (774-776) **11.55** Na ratunek 112 (962, 963) **12.55** Trudne sprawy (898-900) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (444, 495) **17.55** Policjantki i policjanci (1500, 1371) **20.00** Uroczysko (209, 210) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (157) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1040) **23.05** ★★ 7 sekund – film akcji USA/Szwajcaria/Rumunia/Wielka Brytania 2005, reż. Simon Fellows, wyk. Wesley Snipes, Deobia Oparei **1.10** Opowiem ci o zbrodni (1): Katarzyna Bonda: Łaska **1.35** Love Island. Wyspa miłości (10) **2.50** SuperLudzie (33-37)

Ale Kino+

7.00 Wolna krowa **7.40** ★★★ Benek – komediodramat Polska/Austria 2007 **9.45** Przybieżeli **10.20** The Office PL (5, 6): Równouprawnienie / Klient **11.35** Niezwykłe miejsce na śmierć (4) **13.30** Bestia (5, 6) **15.30** ★★★★ Bracia ze stali – film biograf. USA/W. Bryt. 2023 **18.05** Detektyw Foyle (1): Niemiecka żona **20.10** ★★★★ Szpieg – thriller W. Bryt./Fr./Niemcy 2011, reż. Tomas Alfredson, wyk. Gary Oldman, Colin Firth, Mark Strong **22.40** Paryż w ogniu. Paris Has Fallen (7, 8) **0.45** Ciepło

Kino Polska

9.00 ★★★ Ostatnie dni – film wojenny Polska 1969 **10.50** ★★★ Komedia małżeńska – kom. Polska 1993 **12.55** ★★★ Pieczone gołąbki – kom. Polska 1966 **15.00** ★★★★ Kingsajz – kom. Polska 1988 **17.20** Pogranicze w ogniu (18, 19) **20.00** Ekstradycja (3, 4) **22.30** ★★★★ Wymyk – film sens. Polska 2011, reż. Greg Zgliński, wyk. Robert Więckiewicz, Łukasz Simlat **0.25** ★★ Zgorszenie publiczne – kom. rom. Polska 2009 **2.10** ★★★ Bo we mnie jest seks – film biograf. Polska 2021

Polsat Film

7.30 Poirot (10) **8.35** Przyjaciółki (143, 144) **10.30** Świat według Kiepskich (3-4, 201, 207, 195) **13.45** ★★★ Hidalgo – ocean ognia – film przygod. USA/Maroko 2004 **16.35** ★★★ Więzień labiryntu – film sf W. Bryt./USA 2014 **18.55** ★★ 1000 lat po Ziemi – film sf USA 2013 **21.00** ★★★ Wszystkie stare noże – thriller USA/Kan. 2022, reż. Janus Metz, wyk. Chris Pine **23.05** ★★★★ Looper – Pętla czasu – film sens. USA/Chiny 2012, reż. Rian Johnson, wyk. Joseph Gordon-Levitt

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (1) **11.55** MacGyver (20, 21) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.05** Aukcja w ciemno **20.00** ★★★ Kuloodporni – kom. USA 1996, reż. Ernest R. Dickerson, wyk. Damon Wayans, Adam Sandler **21.50** ★★★ Incydent – thriller USA 1997, reż. Jonathan Mostow, wyk. Kurt Russell **23.40** ★★★ Ajlawju – kom. Polska 1999 **1.40** ★★★★ Pitbull – film sens. Polska 2005

Canal+ Premium

9.05 ★★★ Królowa chmur – kom. Polska 2003 **10.25** Łapu-Capu **10.40** ★★★ Kiedy nadchodzi jesień – dram. Fr. 2024 **12.20** ★★★★ Kiler – kom. Pol. 1997 **14.05** Larger Than Life: Złota era boysbandów **15.40** ★★★★ Nowa fala – film biogr. Fr. 2025 **17.25** Wolna krowa **18.00** ★★★ Saga „Zmierzch": Zaćmienie – film fant. USA 2010 **20.00** S.W.A.T. Exiles (5) **20.50** ★★ Mexicali. Ziemia bezprawia – film sens. USA 2026 **22.30** Yellowjackets (1) **23.30** Nagie Oko – film krótkom. Polska 2023

HBO

9.35 ★★★ Witajcie w Marwen – kom. USA/Chiny 2018 **11.30** ★★★ Pierwsza sprawa – dram. Fr. 2023 **13.10** ★★★ W skrócie – komediodramat Niemcy 2024 **14.55** ★★★ Za duży na bajki 2 – film przyg. Polska 2024 **16.30** ★★★ Piotruś Pan – film przyg. W. Bryt./USA/Nowa Zel. 2003 **18.20** ★★★ Tak się poznaliśmy – kom. USA 2023 **20.00** Pozłacany wiek (5) **21.00** Amerykański zakładnik (5) **21.50** Koniec ulicy Dębowej – horror USA 2026 **23.30** Normal – film sens. Kan./USA 2025

Paramount

6.00 Czarodziejki (14-17) **9.20** Policyjna grupa pościgowa **10.25** ★★★★ Star Trek – film sf USA/Niemcy 2009 **13.00** Czarodziejki (18, 19) **15.00** Pingwiny z Madagaskaru **15.30** ★★★★ Dirty Dancing – film muz. USA 1987 **17.45** ★★★ Ostatnie wakacje – kom. USA 2006 **20.00** ★★★ Zmowa pierwszych żon – kom. obycz. USA 1996 **22.10** ★★★★ Pakt z diabłem – dramat USA/W. Bryt. 2015 **0.30** Pretty Thing – thriller USA 2025 **2.30** ★★★ Eurotrip – kom. obycz. USA/Czechy 2004

Polsat 2

7.30 Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny: Blef / Ulubiony zięć / Po sąsiedzku **11.30** Trudne sprawy: Zakazana miłością **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (61-65): Powóz zajechał / Rachunek sumienia / Ręka wisielca / Rybny targ / Sandały ojca Gaudentego **17.00** Komisarz mama (3) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **21.55** Pogromcy mafii **22.55** Ślad (66, 67): Bezmyślna zemsta: Bogate wesele, biedny pogrzeb **0.55** Zdrady

TVP Seriale

7.35 Ojciec Mateusz (137) **8.25** Komisarz Alex (168) **9.15** Rodzinka.pl (206) **9.45** Klan (1552) **10.10** Ranczo (73, 74) **11.45** M jak miłość (1960) **12.35** Komisarz Alex (332) **13.25** Ojciec Mateusz (41-43) **15.40** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **15.50** Komisarz Alex (169) **16.40** Na sygnale (589, 590) **17.40** Ranczo (76, 77) **19.25** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **19.35** Ojciec Mateusz (44, 138) **21.30** Ranczo (78, 79) **23.15** Ojciec Mateusz (45) **0.10** Na sygnale (958-961)

AXN

5.10 Agenci NCIS: Hawaje (12) **6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1, 2) **7.30** Agenci NCIS (24, 1) **9.10** Castle (10, 11) **11.10** Detektyw Monk (3, 4) **13.10** Agenci NCIS (2, 3) **15.05** Zabójcza broń (6, 7) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (22, 1): Powrót / Karma **19.05** Castle (12, 13): Telefon do burmistrza / Zakłopotanie ladacznic **21.05** FBI: International (16, 17) **22.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (22, 1) **0.45** Castle (12, 13) **2.40** FBI: International (16, 17)

13 Ulica

6.40 Niewidomy detektyw (3) **8.30** Magnum: Detektyw z Hawajów (14, 15) **10.25** Bez śladu (15, 16) **12.15** Kapitan Marleau (4) **14.15** Niewidomy detektyw (4) **16.15** Magnum: Detektyw z Hawajów (16, 17) **18.10** Bez śladu (17, 18): Nakręcony / Satelity – serial sens. USA 2008 **20.00** Kapitan Marleau (1): Niepełne wdowy – serial krym. **22.00** Astrid i Raphaëlle (3, 4) – serial krym. Fr./Belg./Szwajc. **0.10** Kasandra (3) **2.10** Magnum: Detektyw z Hawajów (14, 15) **4.05** Niewidomy detektyw (3)

FX

7.00 Kości (8, 9) **9.00** FBI (14) **9.55** Agenci NCIS (1) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (1, 2) **13.45** Castle (11) **14.40** Lucyfer (15) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) **17.25** Z Archiwum X (5, 6) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (4) **22.00** Tulsa King (7) **22.55** Z Archiwum X (6) **23.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (3) **0.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8) **1.40** Lucyfer (15) **2.35** Zabójcze umysły (9) **3.30** Agenci NCIS (1)

Eurosport 1

8.30 Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce **10.00** Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **11.00** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington **12.00** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **14.00** (L) Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **17.30** Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce **19.00** Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **20.00** (L) Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **23.30** Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **0.30** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **11.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **11.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **12.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **13.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **14.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **15.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **17.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **18.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **19.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **19.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **20.00** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **20.30** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **0.00** MŚ En. FIA – 6 g. Spa-Francorchamps

Polsat Sport 1

8.30 Magazyn polskiego sportu **9.30** Cafe Futbol **11.00** Siatkówka: TAURON Liga: Stilon Gorzów – Energa Indykpol AZS Olsztyn **13.00** Siatkówka: TAURON Liga **15.00** Siatkówka: TAURON Liga **17.20** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Asseco Resovia Rzeszów – GKS Katowice **20.20** (L) Siatkówka: TAURON Liga: PGE Projekt Warszawa – Energa Trefl Gdańsk **23.00** Formuła 1: GP Kataru: Skrót wyścigu **0.00** Siatkówka: TAURON Liga **2.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.25 NBA: San Antonio Spurs – Boston Celtics **10.30** Koszykówka: El. MŚ (m): Hiszpania – Grecja; Hiszpania – Grecja **12.25** (L) Badminton: SKB Litpol-Malow Suwałki – Legia W-wa **15.05** Magazyn Betclic 2. Ligi **15.50** Magazyn Betclic 1. Ligi **17.10** (L) Piłka nożna: Miedź Legnica – Polonia Bytom **19.20** (L) Koszykówka: El. MŚ (m): Niemcy – Polska **21.35** Gol **23.05** Sportowy wieczór **23.35** Boks: Kenshiro Teraji – Jassiel Amador, Riku Masuda – Seiya Tsutsumi, David Jimenez – Seigo Yuri Akui

Canal+ Sport

5.35 Turbokozak **6.00** Wysoki pressing **7.45** Sport+ **9.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Deportivo A Coruña – FC Barcelona **11.20** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **13.40** Sport+ **14.45** Liga+ Extra **16.45** Wysoki pressing **18.30** Sport+ **19.30** Jej Wysokość Premier League: 12. kolejka – magazyn **20.55** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Deportivo A Coruña – FC Barcelona **23.05** Ekstraklasa po godzinach **0.05** Ekstrapaka: 16. kolejka

Canal+ Sport 5

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Pogoń Szczecin **8.30** Wysoki pressing **10.15** Żużel: PGE Ekstraliga **13.00** Premier League Stories **13.45** Premier League: The Big Interview **14.15** Żużel: PGE Ekstraliga **17.15** Hola LaLiga!: 14. kolejka **18.25** Studio **18.55** (L) Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona Kielce – Cracovia **21.00** Ekstraklasa po godzinach – magazyn **22.00** Ekstrapaka: 16. kolejka **23.15** Jej Wysokość Premier League: 12. kolejka – magazyn

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Torino FC – SS Lazio **11.00** Bundesliga Clubs: Bayern Monachium; Borussia Dortmund; RB Lipsk **12.00** Piłka nożna: FC Porto – Sporting CP **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Ligue 1 McDonald's **16.40** Bundesliga **17.15** Serie A Enilive **17.45** Formuła 1: GP Kataru: Skrót **18.25** (L) Piłka nożna: US Lecce – Atalanta BC; Cagliari Calcio – AC Milan **22.55** Eleven Top Goals **0.00** Podróż do świata calcio **1.20** Olympique Lyon – między legendą a teraźniejszością

Polsat Sport 3

6.00 Koszykówka: PGE Basket Liga **8.30** Cafe Futbol **10.00** Magazyn polskiego sportu **11.00** Piłka ręczna: ORLEN Superliga: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock **13.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu **15.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **17.30** Piłka nożna: Eredivisie: PSV – Go Ahead Eagles – transmisja **20.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **23.00** Handball Arena **0.00** Tenis: Finały Pucharu Davisa **2.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

8.35 Strefa kibica – zima **9.00** Serwis informacyjny, pogoda **9.55** Biznes **10.00** Serwis informacyjny, pogoda **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny, pogoda **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.30** Czarno na białym **21.00** Polska i świat **22.00** Szkło kontaktowe

Polsat News

6.00 Nowy dzień **7.40** Graffiti **8.00** Nowy dzień **10.00** W rytmie dnia **12.50** Wydarzenia **13.30** W rytmie dnia **13.55** Pogoda **14.00** W rytmie dnia **14.55** Pogoda **15.00** W rytmie dnia **15.40** Pogoda **15.50** Wydarzenia **16.30** Punkt widzenia Jankowskiego **18.00** Najważniejsze pytania **19.15** Gość „Wydarzeń" **19.50** Debata Gozdyry **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie **23.30** Obraz dnia **0.00** Najważniejsze pytania **1.25** Punkt widzenia Jankowskiego

TVP Info

DVB T

10.00 Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Wolne sądy **18.34** Debata po filmie „Wolne sądy" **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Bez retuszu **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat **22.30** Program informacyjny **22.45** 112. Magazyn kryminalny **23.00** Wydarzy się jutro

TVP 3

DVB T

10.00 Złoty chłopak (292) **11.00** Regiony na TAK **11.30** Sanatoria **12.00** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **12.30** Okrasa łamie przepisy **13.00** Agrobiznes **13.30** Między pokoleniami **14.10** Całkiem niezła historia **14.30** Prog. infor. **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **19.30** Misja Przyroda! **19.45** Kryminalna siódemka **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Kryminalna Siódemka Extra **22.00** Dziennik regionów **22.30** Złoty chłopak (293)

TVP Rozrywka

8.20 Familiada **8.50** Va banque **9.20** Koło fortuny **9.55** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **10.05** Makłowicz w podróży **11.00** Postaw na milion **12.45** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.20** Rodzinka.pl **15.55** Kocham Cię, Polsko! **17.15** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.35** Okrasa łamie przepisy **19.40** Jaka to melodia? **20.15** Postaw na milion **22.00** Rodzinka.pl **23.00** The Voice of Poland **1.45** Koło fortuny **2.20** Kabaretomaniacy

Planete+

10.20 Dokąd dzisiaj? **11.25** Świetliki. Boskie światło natury **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.45** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.15** Polska z góry. Naj... w Polsce **19.05** Ekskluzywna szkoła dla lokajów **19.40** Ostatni neandertalczyk **20.50** Byblos. Wielki port Fenicjan **22.00** Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (s.2) **23.05** Fire Island

BBC Earth

8.15 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.15** Mroźna planeta **10.15** Życie na pustkowiu **11.15** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.20** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.20** Mroźna planeta **14.25** W okowach mrozu **15.30** Życie na pustkowiu **16.30** Dziki połów: nieznane wody **17.30** Mroźna planeta **18.35** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Fenomeny współczesnego życia **20.55** W okowach mrozu **22.55** Dziki połów: nieznane wody **23.55** Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reevem

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Klan z Alaski **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL **16.00** Kroniki policyjne: Szwecja **17.00** Celnicy na straży Danii **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL **20.00** W oku cyklonu **21.00** Celnicy na straży Niemiec **22.00** Celnicy na straży Danii **23.00** Kroniki policyjne: Szwecja **0.00** W oku cyklonu

TVN Turbo

8.15 DeFacto **9.05** Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Wojny samochodowe **19.15** Kupione, zrobione, sprzedane **20.15** Ciężarówką przez Mależę **21.15** Zawodowi handlarze **22.00** Raport Turbo **22.15** Jeździć, obserwować **23.45** Naprawy nie do naprawy

TVN Style

7.10 Co za tydzień **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Marysieńka", Babice koło Oświęcimia / Bar „Niebo w gębie i na talerzu", Pabianice **15.35** Ugotowani **16.40** Poukładani **17.40** Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Magiliana", Sosnowiec / Bar „Krupniok", Namysłów / Restauracja „Sjesta", Częstochowa **20.50** Jestem z Polski **22.50** Hotel Paradise **23.45** EuroPOLKI studentki **0.40** Pojedynek na podróże **1.40** Tu jest pięknie

eprasa.pl 0c59fc4fe2

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00

Oskar zmienia spojrzenie na świat po spotkaniu na moście. Melka ukrywa prawdę przed bliskimi, którzy cieszą się jej ciążą. Angelika, żeby uczcić dobre wieści od lekarzy, zabiera Nikolę na przejażdżkę. Zabierają auto Bolesława, a to może się źle skończyć.

Barwy szczęścia
TVP 2 20:05

Karolina podejrzewa Brunona o psucie jej referencji i planuje szantaż z użyciem bogatego klienta. Natalia prosi Łukasza o pomoc w uwolnieniu Michała z aresztu. Tolek szykuje się do rozwodu, ale Irena błaga go o powrót.

M jak miłość
TVP 2 20:50

Natalia ma problemy z Hanią, która się z nią kłóci i w dodatku przyłapuje matkę na kłamstwie w sprawie Mikołaja. Karską czeka trudna rozmowa z mężem, bo Adam zdaje sobie sprawę, że dyrektor szkoły podkochuje się w jego żonie.

Czas honoru

Byli młodzi, pełni energii, zapału i wiary. Pięknie żyli i ginęli – dumnie, z godnością

TVP HISTORIA 17:10

Wiosną 1941 roku grupa przeszkolonych w Anglii polskich żołnierzy zostaje zrzucona na teren okupowanej Polski. Ich zadaniem jest przeprowadzanie akcji dywersyjnych. W skład oddziału wchodzą: major Czesław, jego synowie Waldek i Michał, a także Janek i Bronek.



Na Wspólnej

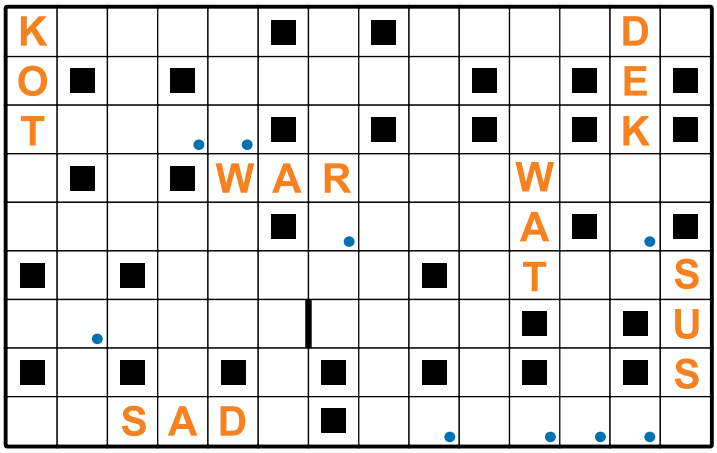
Ula wyznaje ojcu, że została zgwałcona! Sławek broni Piotra

TVN 20:15

Ula ma dzisiaj poprawkę z histologii. Jest zszokowana, gdy na egzaminie pojawia się Wysocki. Sławek, Iga i Piotr rozpracowują siatkę pedofilską. Pojawia się rzecznik dyscyplinarny w sprawie pobicia przez Piotra aresztowanego. Na pierwszy ogień pytań odpowiada Sławek...



JOLKA



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono niektóre litery. W kolejności przypadkowej:
– cesarz z Nipponu – struś z pampasów
– front budynku – wiązany pod szyją
– mieszkaniec naszej stolicy – zbiór map
– naczynie na mleko – taniec z Argentyny
– w plecaku ucznia – żółty niemetal
– co ..., to rozum – gwałtowny wir powietrza
– słup z flagą – stalowy łącznik
– niewygodne posłanie – sitwa, kamaryla
– leśny chrust – „Płynie w nas ...", piosenka Bajmu
– amerykański gryzoń – atrybut Temidy
– żołnierz Grota Roweckiego – pokaz mody
– dawna sypialnia
– okres 10 dni
– Indianin z Ameryki Północnej
– słowackie miasto i rzeka

Romance TV

8.20 Śledztwo prowadzi Watzmann (36) **9.20** ★★★ Pokój ze stajnią – kom. Niemcy 2022 **11.15** Zwierzyniec doktor Mertens (89, 90) **13.20** ★★ Inga Lindström: Weekend w Söderholm – film obyczajowy Niemcy 2007 **15.15** Światła, kamera, romans – komedia romantyczna USA 2020 **17.05** Lena Lorenz: Kruche szczęście **19.00** Górscy ratownicy (135) **20.00** ★★★ Gniazdowanie – kom. Niemcy 2021 **21.55** Przepisy na miłość i zbrodnię (9, 10) **23.50** Górscy ratownicy (135)

TVN Fabuła

6.30 Kino Buzz **6.45** Julia (96, 97) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (1) **11.55** Prawo Agaty (9, 10) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (190, 191) **17.10** Seriaale: Rozmowy **18.05** ★★★ Bella i Sebastian III – film przygod. Fr. 2017 **20.00** ★★★ Starcie Tytanów – film przygod. W. Bryt./Australia/USA 2010 **22.30** ★★★ Gniew Tytanów – film przygod. USA/Hiszpania 2012 **0.30** ★★★ Kolekcjoner – dramat USA 1997 **2.50** Dziewczyny z Hollywood

AMC

6.15 ★★★ K-19 – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy/Kanada 2002 **8.55** ★★ Supernowa (1) – film sf USA/RPA 2005 **12.45** ★★★★ Kupiec wenecki – dramat USA/Włochy/Luksemburg/W. Bryt. 2004 **15.25** ★★★ Strażnik czasu – film sf USA/Japonia 1994 **17.20** ★★★ Supergliny z Miami – kom. sens. Włochy 1985 **19.30** ★★★ Dzielnica Lakeview – thriller USA 2008 **22.00** The Audacity (6) **23.00** ★★ Thirst – horror USA 2015 **0.50** ★★ W sieci kłamstw – thriller Hol./W. Bryt./USA/Polska 2020

BBC First

7.25 Zagadki doktora Blake'a (5) **8.40** Z pamiętnika położnej (2) **9.50** Ojciec Brown (10, 1) **11.50** London Kills (4) **12.50** Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi (10) **13.50** Śledztwa siostry Bonifacji (7, 8) **15.55** Tajemnice Brokenwood (4) **17.55** Morderstwa w Midsomer (3) **19.55** Śmierć pod palmami (5) **21.00** Zbrodnie Saint-Pierre (8) **22.00** Zbrodnie na Szetlandach (6) **23.20** Agatha Christie: Tommy i Tuppence (1) **0.20** Tajemnice Majorki (8) **1.20** Zbrodnie Saint-Pierre (3)

TTV

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do zgłoszenia **15.35** Złomowisko PL **16.45** Express **17.00** Sport **17.05** Ukryta prawda **17.45** Życie na kredycie **18.40** Ciężarówką przez Australię **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Gogglebox. Przed telewizorem **0.20** Idź na całość **1.20** Kochaj albo wróć **2.20** Wyburzacze **3.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska **4.25** Nauka jazdy

Fokus TV

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (63) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Bitwa wyrska / Tajna kwatera Luftwafe **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna i kolej / Koleje zagłady **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Militarny top 10 **22.00** Dziwne oblicza wojny **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

National Geographic

8.00 Ikony lotnictwa **9.00** Megażywioły **10.00** Śladami tajemnic: Jerozolima **11.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **13.00** Katastrofa w przestworzach **15.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **16.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **22.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **23.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **0.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **1.00** Katastrofa w przestworzach

Nat Geo Wild

8.00 Australijskie maluchy **9.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Bertie Gregory na biegunach **13.00** Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji **14.00** Hipopotamy z Gabonu: nietypowi surferzy **15.00** Drapieżnik kontra ofiara **16.00** Olśniewająca Ameryka **17.00** Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy **18.00** Niezwykły dr Pol **19.00** Walki zwierząt **20.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **21.00** Niezwykły dr Pol: Szczenięca miłość / Pechowe maluchy / W pełnej gotowości / Pudle i spółka / Podejrzani pacjenci

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (19, 20) **7.40** Szpital (328-330) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (562, 563) **12.40** Szkoła (699) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (219, 220) **15.35** Druga szansa (12) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (11, 12) **21.05** Kryminalni (2, 3) **23.15** Spartakus: Krew i piach (7): Sacramentum **0.20** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Podmiejskie sekrety **1.25** Szpital (981) **2.25** Szkoła (706) **3.25** Nowa Maja w ogrodzie **4.30** Szpital (981)

TVP Historia

9.15 Encyklopedia II wojny światowej **9.40** Polskie 100 lat **10.10** Narodziny chirurgii **11.05** Wszystkie kolory świata **12.00** Era przyrody **13.00** Obłoki śmierci. Bolimów 1915 **14.15** Zmiennicy (4) **15.20** Sensacje XX w. **17.10** Czas honoru (1) (s.18) **18.00** Felieton **18.10** Polskie bitwy **20.00** Pitbull (8) **20.50** Upadek nazizmu **21.50** W kręgu Hitlera **22.45** Sensacje XX w. **0.35** Encyklopedia II wojny światowej **1.00** Czas honoru (1) **1.55** Pitbull (8) **2.40** Historia w postaciach zapisana

TVP Dokument

10.10 Bogactwo dźwięków przyrody **11.10** Weekendowe wypady z Gr. Wallace'em **12.05** Bocian biały **12.35** Ludzie z mikroplastiku **13.40** Królestwo mrówek **14.40** Królestwo mokradeł **15.45** Owady. Czy czeka nas katastrofa? **16.35** Świątynie świata **17.35** Wolne sądy **18.30** Debata po filmie „Wolne sądy" **19.30** Miałem farta **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.15** Krainy cudów natury **22.25** Ukryta wojna Chin **23.40** Niebezpieczne drogi **0.40** Sekrety dzikich kwiatów

Zoom TV

6.10 MacGyver (12, 13) **8.10** Strażnik Teksasu (11, 12) **10.05** Kobra – oddział specjalny (6, 7) **12.20** FBI (5, 6): Upadły glina / Dwukrotnie ślepi **14.20** Bitwa o palety **15.30** Wojny magazynowe: Kanada **16.50** Sensacje XX w. **19.00** Kobra – oddział specjalny (15, 16): Otchłań / Długa droga **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17): Polowanie na ludzi / Przesyłka specjalna **23.00** Magia nagości. Hiszpania **0.05** Magia nagości. Finlandia **0.35** Adam szuka Ewy. Niemcy **2.55** I love kabaret

TLC

8.00 Cztery żony i mąż **9.00** Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Wspólne życie XXL **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Wiza na miłość – oczami bohaterów **21.00** Wiza na miłość: single na polowaniu **22.00** Wiza na miłość: single na polowaniu. Między sporami **23.00** Dr Pyszczylla **0.00** Moje koszmarne stopy **1.00** Wiza na miłość – oczami bohaterów

Nowa TV

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (40, 41) **12.00** Śmierć pod palmami (1, 2) **14.00** Świat według Kiepskich (513, 514) **15.00** Świat według Bundych (54-59) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (15) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (111) **22.00** Ślad (61-62, 106) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (29, 30)

WP

6.00 Pogoda **6.05** Policjanci z sąsiedztwa **7.55** Pogoda **8.00** Policjanci z sąsiedztwa **8.55** Pogoda **9.00** Tlit **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (3) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.55** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (3) **19.00** Makłowicz w podróży **22.00** Pogoda **22.10** Mistrzowie kabaretu: Hrabi cz.1 / Kabaret Skeczów Męczących / Sławomir / Czesuaf

eprasa.pl 0c59fc4fe2

TVP 1

SERIAL 18:40



Akacjowa 38

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (181) **9.05** Ranczo (71): Dzieci rewolucji **10.00** Komisarz Alex (24): Prawdziwa śmierć **11.00** Ojciec Mateusz (337): Przykrywkowiec **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **13.05** Dzikie korytarze (1): Lwy pustynne w Namibii – serial dok. Fr. 2023 **14.00** Splątane losy (99)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1082)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4787)
18.40 Akacjowa 38 (1010)
Profesor rysunku zaprasza Susanę i Rosinę na zajęcia z niespodzianką. Trini domaga się od księdza Telma mszy po to, by dziecko nie urodziło się rude. Carmen prosi Servanda, aby wziął Raula na ucznia.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Słoneczna. Poza ciszą (7) – serial obycz. Polska 2026
21.05 Sekielski wieczorową porą – magazyn publicyst.
22.10 Złoto pustyni – dramat woj. ★★★★ USA/Australia 1999 **(s.21)**
Reż. David O. Russell, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, Ice Cube
0.10 Miłość w Nowym Jorku ★★★ – dram. miłosny USA 2000
2.00 Spona – komedia ★★ obyczajowa Polska 1998
3.35 Sekielski wieczorową porą – magazyn publicyst.

TVP 2

FILM 23:05



80 milionów

5.35 M jak miłość (1892) **6.25** Post filipowy – reportaż **6.55** Barwy szczęścia (3451) **7.55** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.50** Rosół polski (37) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (262) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (962): Czarna skrzynka – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (531)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (263)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3451)
19.55 Domowe patenty (22)
20.05 Barwy szczęścia (3452) – serial Polska 2026 **(s.21)**
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.50 M jak miłość (1962) (s.21)
21.50 SOR (7) (s.21)
22.30 Na sygnale (964)
23.05 80 milionów – film ★★★ przygodowy Polska 2011
Reż. Waldemar Krzystek, wyk. Wojciech Solarz, Krzysztof Czeczot, Maciej Makowski
Dziesięć dni przed ogłoszeniem stanu wojennego działacze „Solidarności” postanawiają wypłacić z banku należące do związku pieniądze. Rozpoczyna się niebezpieczna rozgrywka.
1.00 Hotel Mumbaj – dramat ★★★★ obyczaj. Australia/USA/Indie/W. Bryt./Singap. 2018
3.05 Co się kryje pod katedrą Notre-Dame? – film dok.

Polsat

FILM 20:35



Bez litości 2

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.20** Trudne sprawy (1146): Najlepsza dieta cud **9.20** Dlaczego ja? (849-851): Singiel z przekonania zostaje nagle ojcem / Młoda matka postrzelona na osiedlu / Podły rekonwalescent pada czyjąś ofiarą **12.20** Gliniarze (1073-1075): Psia Karma / Siostrzany układ / Sprawiedliwy wyrok

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1154): Złe miejsce i czas – serial fab.-dok.
16.55 Gliniarze Śląsk (2)
18.00 Pierwsza miłość (4298) – serial Polska 2026 **(s.21)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Bez litości 2 – film ★★★ kryminalny USA 2018
Reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Ashton Sanders
Druga część kinowego hitu o szukającym zemsty i walczącym o sprawiedliwość byłym tajnym agencie. Jego długoletnia przyjaciółka i współpracowniczka, Susan, zostaje zamordowana.
23.05 Pan Wypadek: Wakacje zabójcy – komedia sensac. ★★★ W. Bryt./USA 2022 **(s.21)**
Reż. George Kirby, Harry Kirby, wyk. Scott Adkins, Ray Stevenson, Perry Benson, Sarah Chang
1.10 21 – dramat obyczajowy ★★★ USA 2008
3.55 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN

SERIAL 17:55



Detektywi

5.15 Zamieszkać na plaży (14) **5.40** Uwaga! (8141) **5.55** Ukryta prawda (1549) **6.50** Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bistro Rozmaryn **7.45** Dzień Dobry TVN – program informac.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (23) **11.30** Kuchenne rewolucje: Szczecin – „Cafe Elegancko” / Górki Wielkie – Dziupla u Wuja **13.40** Ukryta prawda (1727-1729) – serial fab.-dok. Polska

16.50 Szpital św. Anny (99) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (164):
Kochanka widmo – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025
Kobieta zatrudnia detektywów, by dowiedzieli się, kto zamordował jej narzeczonego. Policja podejrzewa, że to ona jest sprawczynią, bo dzień wcześniej pokłóciła się z partnerem o to, że ją zdradził.
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4321) – serial Polska 2026 **(s.21)**
20.50 Kuba Wojewódzki (14)
22.05 Spectre – film sensacyjny ★★★ W. Bryt./USA 2015
Reż. Sam Mendes, wyk. Daniel Craig, Christoph Waltz, Léa Seydoux
1.05 Superwizjer
1.45 Uwaga! (8142) – magazyn interwencyjny
2.05 Młode gliny (67, 68) – serial krym. Polska 2026
4.00 Jak to jest zrobione? – serial dok. Kanada 2010
4.30 Zamieszkać na plaży – serial dok. USA 2020

TVN 7

FILM 20:00



Posejdon

6.45 Szkoła (618, 619) **8.40** Ukryta prawda (1441, 1648, 1649) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (845-847) **13.50** Detektywi (223) **14.55** Szpital św. Anny (185) **15.55** Szpital (741) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (6, 7) **19.00** Ukryta prawda (1484) **20.00** ★★★ Posejdon – film katastr. USA 2006, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Josh Lucas, Kurt Russell, Jacinda Barrett **22.10** ★★★★ Harry Potter i Komnata Tajemnic – film przyg. W. Bryt./USA 2002, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe **1.30** ★★★ Matka – horror USA 2017, reż. Darren Aronofsky, wyk. Jennifer Lawrence **3.55** Prawdziwy horror **5.15** Ten moment (49) **5.50** Szkoła (620)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (16, 17) **8.00** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **10.00** Zaklinaczka duchów (84) **11.00** Kotka (84) **12.00** Mój grzech (21) **13.00** Wspaniałe stulecie (57) **14.00** Rodzinny interes (50) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (312, 313) **17.00** Rodzinny interes (51) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1044, 1045) **20.00** ★★★ Droga bez przebaczenia – thriller Australia 2023 **22.05** ★★★ Bodyguard zawodowiec – film akcji USA/Hol./Bułg./Hongk./Kan./W. Bryt./Fr. 2017 **0.35** ★★★ Revolt – film sf USA 2017

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (6) **13.35** Smerfy (16) **14.00** Baranek Shaun (11-13) **14.35** Marta mówi! (21) **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (24, 25) **16.00** Koci domek Gabi (19, 20) **17.00** Fineasz i Ferb (21, 22) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (33, 34) **19.00** Kacze opowieści (41, 42) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1064) **21.00** Dzielnica strachu (141, 142) **23.00** Wstydliwe choroby (6, 7) **1.00** Dzielnica strachu (140) **2.00** Lombard. Życie pod zastaw (102)

TVP Polonia

7.00 Rączka gotuje **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Na tropach historii (2) **12.00** Serwis Info **12.10** Komisarz Alex (305) **13.05** Ranczo (47) **14.00** Polska. Co dalej? (17) **15.00** Serwis Info **15.10** Kulturalni (46) **16.00** Pan Mama (22) **16.30** Barwy szczęścia (3420) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Oko na Wschód (99) **18.45** Panorama **19.20** Niezwykłe miejsca (151) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Stulecie Winnych (14) **21.20** Ojciec Mateusz (46) **22.15** Bł. ks. Michał Sopoćko – sługa Miłosierdzia **23.15** Panorama **23.45** Magazyn Ekspresu Reporterów **0.40** Dziennik regionów **1.00** Pan Mama (21) **1.30** 19.30

TV Trwam

11.40 Ma się rozumieć **11.50** Święty na każdy dzień **12.20** Głos serca (141) **13.05** Blask prawdy **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Post Scriptum **15.00** W górę Rio Negro **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Solidarność – narodziny wolności **22.15** Głos serca (142) **23.00** Będziesz miłował

TVP Kultura

8.20 Porozmawiajmy szczerze **9.00** Daleko od szosy (2) **10.25** Hipoteza – film krótkometr. Polska 1972 **11.05** Kuba – film dok. Polska 2023 **12.35** Pan wzywał, Milordzie? (4) **13.40** ★★★★ Cyd – film przyg. USA/Wł. 1961 **16.45** Daleko od szosy (3) **18.15** W poszukiwaniu dobrego filmu **18.55** Rawhide (107) **20.00** Teatr TV: Nic nie wiemy na pewno – jubileuszowy spektakl Teatru Ósmego Dnia – Polska 2026 **21.15** ★★★ Prosta przyjaźń – kom. Fr. 2023, reż. Eric Besnard, wyk. Lambert Wilson, Grégory Gadebois **23.05** ★★★ Valmont – melodr. USA/Fr./W. Bryt. 1989, reż. Miloš Forman, wyk. Colin Firth, Annette Bening **1.25** Chick Corea – w służbie muzyki – film dok. USA 2011

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (38) **6.55** Cobra Kai (29, 30) **8.20** SuperLudzie Extra (39) **8.30** Świat według Kiepskich (482-484) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (9, 10) **11.30** Świat według Kiepskich (437-440) **13.30** Farma (104) **14.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (53) **16.10** Ninja Warrior Polska (24) **18.00** Świat według Kiepskich (490-491, 562-563) **20.00** Złomiarze (34) **21.00** ★★★ Raj dla par – komedia USA 2009, reż. Peter Billingsley, wyk. Vince Vaughn, Jason Bateman **23.15** ★★★ Skąd wiesz? – kom. rom. USA 2010, reż. James L. Brooks, wyk. Reese Witherspoon **1.55** 48 h. Zaginieni (41, 42) **3.55** Farma (104) **4.55** Złomiarze (34)

TV 6

6.00 Więzienie (152, 153) **6.55** Policjantki i policjanci (911, 912) **8.55** 48 h. Zaginieni (97-101) **13.55** Policjantki i policjanci (1301) **14.55** Uroczysko (248, 249) **16.00** Strażnik Teksasu (20-21, 15-16): Na uświęconej ziemi / Sprawa zamknięta / Siła gromu / Spóźniona sprawiedliwość – serial sensacyjny USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (191, 192): Wydrukowane morderstwo / Cywilizowane kłamstwa – serial krymin. USA/Kan. 2013 **22.00** Mentalista (39): Czerwony alarm – serial kryminal. USA 2010 **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (812, 813) **1.00** Kości (231, 232): Głowa w podporze / Umrzyk w klifie – serial krym. USA 2016 **3.00** Cobra Kai (1)

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu: Walka o wzrok / Kwestia zasad **7.55** Bogaty dom – biedny dom (137) **8.55** Policjantki i policjanci (777-779) **11.55** Uroczysko (1, 2) **13.00** Trudne sprawy (901-903) **16.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (445, 496) **18.00** Policjantki i policjanci (1372, 1373) **20.00** Uroczysko (211, 212) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (158) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1041) **23.05** ★★★ Con Air: lot skazańców – film sens. USA 1997, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage, John Malkovich **1.40** Opowiem ci o zbrodni (2): Wojciech Chmielarz – Portret kobiety nad brzegiem morza **2.00** Love Island. Wyspa miłości (11) **3.05** SuperLudzie Extra (2) **3.20** SuperLudzie (36-39)

Ale Kino+

7.00 ★★★ Miss mokrego podkoszulka – kom. obycz. Polska 2002 **8.25** ★★★ Wszyscy święci – dramat Polska 2002 **10.00** The Office PL (7, 8) **11.20** Detektyw Foyle (1) **13.35** Van der Valk (1) **15.40** ★★★ W 80 dni dookoła świata – film przygod. USA/Niemcy/Irl./W. Bryt. 2004 **18.05** Detektyw Foyle (2) **20.10** ★★★ Ścigani – dramat USA 2009 **(s.21)** **22.35** ★★★ Martwych nie boli – western Kan./Dania/Meks./W. Bryt./ USA 2023 **1.15** ★★★★ Ból i blask – dramat Hiszp./Fr. 2019 **3.40** Król (6)

Kino Polska

8.00 Stawiam na Tolka Banana (1, 2) **9.35** ★★★ Szaleństwa panny Ewy – film dla młodzieży Polska 1984 **11.40** ★★★ Nad Niemnem (1) – film obyczaj. Polska 1986 **15.45** ★★★ Papierowe małżeństwo – kom. rom. Polska/W. Bryt. 1992 **17.40** Pogranicze w ogniu (19, 20) **20.00** ★★★ Carte blanche – dramat Polska 2015, reż. Jacek Lusiński, wyk. Andrzej Chyra, Urszula Grabowska **(s.21)** **22.30** ★★★ Mała wielka miłość – kom. rom. Polska/USA 2008 **0.50** ★★★ Chemia – dramat Polska 2015

Polsat Film

7.30 Poirot (1) **8.35** Przyjaciółki (145, 146) **10.30** Świat według Kiepskich (5-6, 203-204, 207) **13.50** ★★★★ Jak rozpętałem II wojnę światową – kom. Polska 1970 **15.40** ★★★ Robin Hood: książę złodziei – film przyg. USA 1991 **18.35** ★★★ Jumanji: Przygoda w dżungli – film przygod. USA 2017 **21.00** ★★ Futro z misia – kom. Polska 2019, reż. Kacper Anuszewski, Michał Milowicz, wyk. Olaf Lubaszenko **23.05** ★★★ Parkingowy – kom. USA 2022, reż. Richard Wong, wyk. Eugenio Derbez

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (2) **12.00** MacGyver (21, 22) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.10** Aukcja w ciemno **20.00** ★★★ Najlepsi z najlepszych – film sens. USA 1989, reż. Hark Tsui, Robert Radler, wyk. Eric Roberts **22.00** ★★ Icarus – thriller Kan. 2010, reż. Dolph Lundgren, wyk. Dolph Lundgren **23.55** ★★★ Człowiek mafii – film sens. USA 2015 **1.55** ★★★★ Konopielka – kom. Pol. 1981

Canal+ Premium

9.20 ★★★ Benek – komediodramat Polska/Austria 2007 **11.05** Koncert Elton John & Brandi Carlile **12.00** ★★★ Nadzieja – dramat Niemcy/Polska 2006 **13.40** Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł **14.30** ★★★ Peacock – dramat USA 2010 **16.00** ★★★ Pod gwieździstym niebem – kom. rom. USA 2025 **17.45** ★★★ Holiday – kom. romant. USA 2006 **20.00** ★★★★ Młode matki – dramat Belgia/Francja 2025 **21.45** I Follow Rivers. Mam rzekę we krwi **23.20** Eksperyment: Odsiadka

HBO

8.30 ★★★★ Harry Potter i Komnata Tajemnic – film przygod. W. Bryt./USA 2002 **11.05** ★★★ Lato w grudniu – dramat Hiszp. 2024 **12.40** Horton słyszy Ktosia! – film animow. USA/W. Bryt. 2008 **14.05** ★★ Kolejna zwyczajna przysługa – thriller USA 2025 **16.05** Wielka mała koza – film animowany USA 2026 **17.45** ★★★ Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw – film sens. USA 2019 **20.00** Hacks (9, 10) **21.20** Outlander: Krew z krwi (8) **22.20** ★★ Holland – thriller USA 2025

Paramount

5.00 Śmieszniej nie będzie **6.00** Czarodziejki (16-19) **9.20** Policyjna grupa pościgowa **10.20** ★★★ W ciemność. Star Trek – film sf USA 2013 **13.00** Czarodziejki (20, 21) **14.55** Pingwiny z Madagaskaru **15.55** ★★★ Zmowa pierwszych żon – kom. USA 1996 **18.05** ★★★★ Jeszcze pięć minut – film obyczaj. Kan./USA 2021 **20.00** ★★★ Wojna światów – film sf USA 2005 **22.30** ★★★★ Ciche miejsce – horror USA 2018 **0.15** ★★★ Zrodzony w ogniu – thriller USA/W. Bryt. 2013

Polsat 2

6.30 Pielęgniarki **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny **11.30** Trudne sprawy: Nowy on **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (66-70): Spirytyści / Sposób na blondynkę / Szczur lądowy / Szkielet fon Bibersztajna / Tajemnica X muzy **17.00** Komisarz mama (4) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **22.00** Łowca pedofilów **23.00** Ślad (68, 69): Kryptonim nietoperz / Życie wieczne **1.00** Zdrady **2.05** Wydarzenia

TVP Seriale

6.30 Na sygnale (588, 589) **7.35** Ojciec Mateusz (138) **8.35** Komisarz Alex (169) **9.25** Rodzinka.pl (207) **10.00** Klan (1553) **11.00** Ranczo (75) **11.45** M jak miłość (1961) **12.45** Zaraz wracam (178, 179) **13.50** Ojciec Mateusz (43, 44) **15.45** Komisarz Alex (170) **16.30** Na sygnale (590, 591) **17.40** Ranczo (77, 78) **19.30** Ojciec Mateusz (45, 139) **21.30** Ranczo (79, 80) **23.25** Ojciec Mateusz (46) **0.20** Na dobre i na złe (1006) **1.20** Czas honoru (8, 9) **3.00** Wojenne dziewczyny (43)

AXN

5.10 FBI: Most Wanted (15) **6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (3, 4) **7.30** Agenci NCIS (2, 3) **9.15** Castle (12, 13) **11.10** Detektyw Monk (5, 6) **13.10** Agenci NCIS (4, 5): Statek miłości / Filadelfia **15.05** Zabójcza broń (8, 9) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2, 3): Danie lokalu / Dzikie kwiaty **19.05** Castle (14, 15): Niebieski motyl / Pandora **21.05** FBI: International (18, 19) **22.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2, 3) **0.45** Castle (14, 15) **2.40** FBI: International (18, 19)

13 Ulica

6.35 Niewidomy detektyw (4) **8.25** Magnum: Detektyw z Hawajów (16, 17) **10.20** Bez śladu (17, 18) **12.10** Kapitan Marleau (1) **14.15** Niewidomy detektyw (5) **16.15** Magnum: Detektyw z Hawajów (18, 19) **18.10** Bez śladu (1, 2) – serial sens. USA 2008 **20.00** Kapitan Marleau (2) – serial krym. Fr. 2020 **22.00** Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (4) – serial krym. Kan. **23.00** ★★★★ Człowiek w ogniu – thriller Szwajc./W. Bryt./USA 2004, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington

FX

7.00 Kości (10, 11) **9.00** FBI (15) **9.55** Agenci NCIS (2) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) **13.45** Castle (13) **14.40** Lucyfer (16) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) **17.25** Z Archiwum X (6, 7) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (6) **22.00** Zabójcze umysły (5) **23.00** Z Archiwum X (7): Czułe słówka **0.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) **1.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9) **1.55** Lucyfer (16)

Eurosport 1

8.30 Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **9.15** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington **10.00** Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce **12.00** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **14.00** **(L)** Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **17.30** Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **18.15** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington **19.00** FIA TCR World Tour: Wyścigi w Makau **19.30** Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **23.30** Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **11.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Moun. **12.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **13.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **13.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **14.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **15.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **16.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **17.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **19.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **20.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **21.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **21.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **22.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: TAURON Liga **8.00** Formuła 1: GP Kataru **9.00** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Siatkówka: TAURON Liga **13.30** Siatkówka: TAURON Liga **16.00** Siatkówka: TAURON Liga **18.00** Studio **18.35** **(L)** Piłka ręczna: Liga Europejska EHF: PGE Wybrzeże Gdańsk – VfL Gummersbach **20.40** Studio **20.55** **(L)** Piłka nożna: Puchar Włoch: 1/8 finału: Inter Mediolan – Genoa CFC **23.00** Siatkówka: TAURON Liga **1.00** Siatkówka: TAURON Liga **3.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.20 Magazyn Betclic 1. Ligi **9.50** Piłka nożna: Miedź Legnica – Polonia Bytom **11.55** **(L)** Piłka nożna: Avia Świdnik – Górnik Zabrze **14.00** Reportaż **14.30** Koszykówka: El. MŚ mężczyzn: Niemcy – Polska **16.30** Piłka kobiet **17.25** Studio **17.55** **(L)** Piłka nożna: El. MŚ kobiet UEFA: Polska – Irlandia **20.40** **(L)** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **22.45** Sportowy wieczór **23.15** Piłka nożna: Avia Świdnik – Górnik Zabrze **3.25** Boks: Chris Billam-Smith – Ryan Rozicki

Canal+ Sport

8.00 1 na 1 Extra: Patrick Kluivert **8.45** Piłka nożna: Real Madryt – Deportivo Alavés **11.00** Football Office **12.35** Piłka nożna: Górnik Zabrze – Wisła Płock **15.00** Ligomistrzowe historie **15.45** Piłka nożna: Elche CF – Atlético Madryt **18.00** LaLiga Highlights Magazine **18.35** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **19.30** Premier League Review **20.30** Premier League Netbusters **21.00** Liga+ Extra **23.10** MMA: Gala ONE Friday Fights 180 w Bangkoku **0.15** Premier League Review

Canal+ Sport 5

6.00 Hola LaLiga! **7.15** 1 na 1 Extra: Petr Čech **8.15** Żużel: PGE Ekstraliga **11.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Deportivo A Coruña – FC Barcelona **13.15** Ekstrapaka: 16. kolejka **14.20** Ekstraklasa po godzinach **15.30** Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga **18.10** Football Office **20.00** Żużel: PGE Ekstraliga **22.30** LaLiga Highlights Magazine: 14. kolejka **23.20** Premier League Netbusters **0.00** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Wisła Płock **2.30** Ligomistrzowe historie

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Inter Mediolan – Genoa CFC **11.00** Bundesliga Clubs: VfB Stuttgart; TSG 1899 Hoffenheim; Bayer 04 Leverkusen **12.00** Piłka nożna: Lidze Portugal Betclic: SL Benfica – FC Famalicão **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Piłka nożna: Torino FC – SS Lazio **18.00** Piłka nożna: Hamburger SV – Bayern Monachium **20.00** Ligue 1 Show **20.40** **(L)** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **22.50** Podróż do świata calcio **0.05** Historie Serie A

Polsat Sport 3

6.00 Tenis: Finały Pucharu Davisa – transmisja turnieju **8.30** Tenis: Finały Pucharu Davisa – transmisja turnieju **11.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio – transmisja **13.30** Piłka nożna: Serie A Enilive – transmisja **16.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu – transmisja **18.30** Piłka nożna: Eredivisie – transmisja meczu **21.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **23.00** Magazyn koszykarski **0.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu – transmisja **2.00** Babilon MMA

TVN 24

10.00 Serwis informacyjny **10.25** Raport smogowy **10.30** Serwis informacyjny **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **12.27** Raport smogowy **12.30** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.40** Czarno na białym **21.00** Polska i świat

Polsat News

6.00 Nowy dzień **7.40** Graffiti **8.00** Nowy dzień **10.00** W rytmie dnia **12.50** Wydarzenia **13.30** W rytmie dnia **13.55** Pogoda **14.00** W rytmie dnia **14.55** Pogoda **15.00** W rytmie dnia **15.40** Pogoda **15.50** Wydarzenia **16.30** Punkt widzenia Jankowskiego **18.00** Punkt widzenia Szubartowicza **19.15** Gość „Wydarzeń" **19.50** Debata Gozdyry **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie **23.30** Obraz dnia **0.00** Punkt widzenia Jankowskiego **1.25** Punkt widzenia Szubartowicza

TVP Info

DVB T

10.00 Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **19.25** Sprawdzam to Extra **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Trójkąt polityczny **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat **22.30** Program inf.

TVP 3

DVB T

9.05 Al w służbie sportowcom **9.30** Post filipowy **10.00** Złoty chłopak (293) **11.00** Rok w ogrodzie **11.30** Wiek to tylko liczba **12.00** O milimetr **12.30** Rączka gotuje **13.00** Agrobiznes **13.30** Bez retuszu **14.20** Poznaj region **14.30** Program informacyjny **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Telekurier **22.00** Dziennik regionów **22.30** Złoty chłopak (294) **23.30** Kryminalna siódemka **23.55** Panorama

TVP Rozrywka

9.00 Va banque **9.35** Koło fortuny **10.10** Makłowicz w podróży **10.50** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.15** Rodzinka.pl **15.25** Rolnik szuka żony **16.25** Kabaretomaniacy **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Jaka to melodia? **20.25** Postaw na milion **22.10** Rodzinka.pl **22.45** Tak to leciało! **23.45** Kabaret. Super Show Dwójki **0.50** Koło fortuny **2.05** Do śmiechu! **3.50** Hity wszech czasów **4.45** Prywatne życie zwierząt

Planete+

9.20 Polska z góry **10.20** Dokąd dzisiaj? **11.25** Motyle. Superbohaterowie przyrody **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.50** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Zaginiony lot MH370 **19.45** Wielka rewolucja RNA **20.50** Operacja Barbarossa. Wojna wyniszczająca **22.00** Jak oligarchowie korumpują Zachód **23.10** Jak wygrać z Ku Klux Klanem

BBC Earth

8.25 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.25** Mroźna planeta **10.25** Życie na pustkowiu **11.25** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.25** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.25** Mroźna planeta **14.30** W okowach mrozu **15.30** Życie na pustkowiu **16.30** Cywilizacje: rozkwit i upadek **17.45** Mroźna planeta **18.45** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Attenborough i morski smok **20.55** W okowach mrozu **22.55** Chirurdzy: kwestia życia i śmierci **0.25** Sekrety długowieczności

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Klan z Alaski **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL **16.00** Poszukiwacze przeklętego złota **17.00** Nic do zgłoszenia (1) **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL **21.00** Wyzwanie: przetrwanie **22.00** Alaska w budowie **23.00** Bimbrownicy **0.00** Fani czterech kółek: w trasie **1.00** Zoom na architekturę

TVN Turbo

9.05 Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Z drugiej ręki **19.45** Duda kontra Szafrański **20.30** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **21.00** Wojny samochodowe **22.00** Raport Turbo **22.15** Naprawy nie do naprawy **23.00** Kupione, zrobione, sprzedane

TVN Style

7.45 Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Kwadratowy talerz", Wrocław / „Quatro", Brańsk **15.35** Ugotowani **16.40** Kochaj albo wróć **17.40** Kuchenne rewolucje: „Pracownia dobrych smaków – Rozmaryn", Szczecin / Restauracja „Perfect Pub", Pasłęk / Restauracja „Ziołowa Chata", Brenna **20.50** Ostre cięcie **21.50** Teraz one **22.20** Love the Look **23.20** Hotel Paradise – Rajskie Rozdanie **0.15** EuroPOLKI studentki

Romance TV

8.25 Górscy ratownicy (135) **9.25** Käthe i ja: Podrzutek **11.20** ★★ Pokój ze stajnią – kom. Niemcy 2022 **13.15** ★★ Rosamunde Pilcher: Pani Szczęście – film obyczaj. Niemcy 2026 **15.05** ★★★ Dziewczyna na rowerze – kom. romant. Niemcy/Fr./USA 2013 **17.05** Górski lekarz (1, 2) **19.00** Górscy ratownicy (136) **20.00** ★★★ Rosamunde Pilcher: Złamane serce – film obyczajowy Niemcy/Austria 2010 **21.55** ★★★ Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge – kom. Niemcy 2011 **23.50** Górscy ratownicy (136)

TVN Fabuła

6.00 Top 100: filmy wszech czasów **6.30** Kino Buzz TOP5 **6.45** Julia (98, 99) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (2) **11.55** Prawo Agaty (11, 12) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (192, 193) **17.10** Grażyna Torbicka zaprasza **17.50** ★★★ Jack Frost – kom. USA 1998 **20.00** ★★★ Snake Eyes: Geneza G.I. Joe – film akcji USA 2021 **22.40** ★★★ Jedyne prawdziwe miłości – komediodr. USA 2023 **0.35** ★★★ Jak przeżyć święta – kom. romant. USA 2004

AMC

9.15 ★★ Przygody Herkulesa – film przygod. Wł./USA 1983 **10.55** ★★ Przygody Herkulesa 2 – film przygod. USA/Wł./Hol. 1985 **12.50** ★★★★ Twarda laska – kom. USA/Australia 2001 **14.50** ★★★★ Atlas chmur – film sf Chiny/Niemcy/USA/Hongk./Singapur/W. Bryt./Hiszpania 2012 **18.20** ★★ Poza zasięgiem – film sens. USA/Polska 2004 **19.55** ★★★ Bibliotekarz: Tajemnica włóczni – film przygod. USA/Niemcy 2004 **22.00** ★★★ Wolf Creek – horror Australia 2005 **0.00** The Audacity (6)

BBC First

7.00 Co ludzie powiedzą? (5) **8.25** Zagadki doktora Blake'a (4) **9.40** Z pamiętnika położnej (3) **10.40** Ojciec Brown (2, 3) **12.40** London Kills (5) **13.40** Tajemnice Majorki (1) **14.30** Morderstwa w Midsomer (1) **15.20** Detektyw z Chelsea (1) **16.15** Tajemnice Brokenwood (1) **18.00** Morderstwa w Midsomer (4) **19.55** Śmierć pod palmami (6) **21.00** Agatha Christie: Tommy i Tuppence (2) **22.00** Tajemnice Majorki (8) **23.00** Detektyw z Chelsea (8) **0.15** Zbrodnie Saint-Pierre (8)

TTV

DVB T

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do ukrycia **15.35** Gogglebox. Przed telewizorem **16.45** Express **17.03** Raport smogowy **17.05** Sport **17.10** Ukryta prawda **17.45** Życie na kredycie **18.40** Żony Podlasia **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Damy i wieśniaczki. PL **23.00** Kochaj albo wróć **0.00** Nic do zgłoszenia **1.00** Farma Clarksona **2.00** Osadzone. Blok F **3.00** Szpital

Fokus TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (64) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Legenda bagna w Lipnie / Bitwa pod Pomiecem **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Włochy – forteca Hitlera / Luftwaffe **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Militarny top 10 **22.00** Dziwne oblicza wojny **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

National Geographic

9.00 Grecja: miejsce pełne tajemnic **11.00** Imperium Mongołów: historia Czyngis-chana **12.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **13.05** Katastrofa w przestworzach **15.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **16.00** Najdziwniejsze przedmioty **17.00** Burzliwa historia Tudorów **18.00** Otchłań: powstanie i upadek nazizmu **19.05** Hitler i jego świta **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** II wojna światowa: historia przed trybunałem **22.00** Wojna widziana z powietrza

Nat Geo Wild

9.00 Niezwykły dr Pol **10.00** Rodzinny biznes doktora Pola **11.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Atak rekina: dochodzenie **13.00** Nadciąga wielka woda **14.00** Afrykańska rzeka widmo **15.00** Drapieżcy z raf koralowych **16.00** Dzika przyroda Europy **17.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **18.00** Olśniewająca Ameryka **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Strachy i pęcherze / Zwierzęcy patrol/ Ucho olbrzyma / Sezon chorobowy / O, rany kłute!

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (21, 22) **7.40** Szpital (331-333) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (564, 565) **12.40** Szkoła (700) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (221, 222) **15.35** Druga szansa (13) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (13, 14) **21.05** Kryminalni (4, 5) **23.15** Spartakus: Krew i piach (8) **0.20** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Zabójstwo w chińskiej dzielnicy **1.25** Szpital (982) **2.25** Szkoła (707) **3.25** Nowa Maja w ogrodzie **4.30** Szpital (982)

TVP Historia

DVB T

8.10 Na tropach historii **9.15** Encyklopedia II wojny światowej **9.40** Polskie 100 lat **10.20** Starożytne mocarstwa **11.15** Szalenie odważna hrabina **12.15** Dziewicze zakątki Ziemi **13.10** Upadek nazizmu **14.10** Zmiennicy (5) **15.15** Sensacje XX w. **17.05** Prasa donosi **17.20** Czas honoru (2) **18.20** Odnaleźć zaginione **18.55** Tunka **20.00** Pitbull (9) **20.50** Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy **22.00** Druga wojna światowa w kolorze. Droga do zwycięstwa **23.00** Sensacje XX w.

TVP Dokument

DVB T

9.15 Królestwo mokradeł **10.20** Owady. Czy czeka nas katastrofa? **11.10** Świątynie świata **12.10** Saga prastarej puszczy **13.10** Jak pieniądz kształtował świat **14.15** Narodziny motyla **15.15** Królestwo mokradeł **16.15** Sekrety piramid **17.10** Świątynie świata **18.15** Tatarzy polscy (1) **19.05** Buntowniczka nie z wyboru (s.2) **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.15** Krainy cudów natury **22.30** Paczka do Gruzji **23.25** Niebezpieczne drogi **0.25** Sekrety dzikich kwiatów

Zoom TV

6.15 MacGyver (13, 14) **8.15** Strażnik Teksasu (12, 13) **10.15** Kobra – oddział specjalny (7, 8): Stracone dzieci / Wszystko z miłości **12.25** FBI (6, 7): Dwukrotnie ślepi / Próba sił **14.25** Bitwa o palety **15.30** Wojny magazynowe: Kanada **16.50** Sensacje XX w.: Największy wróg Hitlera **19.00** Kobra – oddział specjalny (16, 1) **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18): Przesyłka specjalna / Tajemnicza twarz **23.00** Magia nagości. Polska **0.15** Magia nagości. Hiszpania **1.20** Magia nagości

TLC

8.00 Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Przyjaźń wielkiej wagi **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi: Człowiek kontra waga **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Historie wielkiej wagi: Brazylia **22.00** Wspólne życie XXL **23.00** Dr Pryszczylla: Potwór w lustrze **0.00** Moje koszmarne stopy: Dziecko kosmitów **1.00** Historie wielkiej wagi: Brazylia **2.00** Wspólne życie XXL

Nowa TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (41, 42) **12.00** Śmierć pod palmami (42, 43) **14.00** Świat według Kiepskich (515, 516) **15.00** Świat według Bundych (57-62) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (16) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (113) **22.00** Ślad (62-63, 107) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (31, 32)

WP

DVB T

8.00 Policjanci z sąsiedztwa **9.05** Tilt **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (4) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.50** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (4) **19.00** Makłowicz w podróży **20.00** Strażacy z sąsiedztwa **21.00** Policjanci w akcji **21.50** Pogoda **22.00** Mistrzowie kabaretu: Grzegorz Halama / Zdolni i Skromni / Paranienormalni, Łukasz Rybarski, KMN

Carte blanche

Inspirowana prawdziwymi wydarzeniami historia nauczyciela z liceum

KINO POLSKA 20:00 ★★★

Kacper, nauczyciel historii, dowiaduje się, że grozi mu utrata wzroku. Za wszelką cenę stara się ukryć problem przed otoczeniem, by móc pracować i doprowadzić podopiecznych do matury. Próbuje też pomóc jednej z uczennic, zbuntowanej Klarze, która również skrywa sekret.



Ścigani

Perypetie ludzi różnych narodowości, ubiegających się o przyznanie zielonej karty

ALE KINO+ 20:10 ★★★

Agent Max musi przekazać syna deportowanej kobiety dziadkom chłopca i odwiedza dom imigrantów z Bangladeszu. Agent Cole dowiaduje się, że australijska aktorka nielegalnie przebywa w kraju. Wymusza na niej seks w zamian za obietnicę przyznania zielonej karty.



Złoto pustyni

Zadanie jest proste: żołnierze mają wyjechać po skarb o wschodzie i wrócić na lunch...

TVP 1 22:10 ★★★★

Archie dostaje rozkaz opiekowania się dziennikarką. Niechętny mediom, postanawia się jej pozbyć, zwłaszcza że w jego ręce trafia niezwykłe znalezisko. Jeden z irackich jeńców ukrywał mapę, dzięki której można podobno dotrzeć do skarbów wywiezionych z Kuwejtu.



Pan Wypadek: Wakacje zabójcy

Musi znowu zabijać, by uratować życie swojego kolegi i naprawić relacje z ojcem

POLSAT 23:05 ★★★

Pechowy płatny zabójca Mike Fallon przenosi się na Maltę. Tam spotyka kolegę, który specjalizuje się w niekonwencjonalnej broni. Panowie zaczynają działać razem. Po wykonaniu kolejnego zlecenia zostają porwani. Okazuje się, że szefowa mafii chce, by Mike wyeliminował zabójców, którzy przyjęli zlecenie na jej syna.



SERIALE

Pierwsza miłość

POLSAT 18:00



Stan Szymona ulega znacznemu pogorszeniu. Florek i Filip rozpoczynają bezwzględną walkę o rezydenturę. Jolka, skuszona łatwym zarobkiem, ulega namowom Dagi na udział w sesji na stronie dla dorosłych.

Barwy szczęścia

TVP 2 20:05

Do celi Cezarego i Michała trafia agresywny Waldi. Rawicz otrzymuje pozew rozwodowy od Natalii. Emilka pewnie przystępuje do egzaminu ósmoklasisty. Tolek walczy o rozwód na spotkaniu z Ireną i mediatorką.

Na Wspólnej

TVN 20:15



Daria nie może zapomnieć rozmowy z ośmioletnią Polą, która mówiła jej o żałobie taty. Dziedziczówna nie ma pojęcia, że smutnym ojcem Poli jest Piotr - nowy kolega ojca z pracy...

M jak miłość

TVP 2 20:50

Po bandyckim ataku w lesie Agnes nadal jest w szpitalu i niespodziewanie traci władzę w nogach. Gdy Artur konsultuje się z Olkiem, ten diagnozuje u dziewczyny krwiak w kanale kręgowym, dostrzega też kawałek kości wbity w rdzeń.

SOR

TVP 2 21:50



Piotr żąda od Kaśki praw do Milenki. Przed szpitalem zostaje porzucony ranny robotnik z postępującym paraliżem. Sytuację pogarsza zasłabnięcie Basi.

eprasa.pl 0c59fc4fe2

TVP 1



Fin del Mundo?

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta (62) **8.00** Serwis Info **8.35** Zaraz wracam (182) **9.10** Ranczo (72): Przeciek kontrolowany **10.10** Komisarz Alex (25) **11.05** Ojciec Mateusz (338): Strzeżonego Pan Bóg strzeże **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **13.00** Dzikie korytarze (2): Niedźwiedzie w Rumunii **14.00** Splątane losy (100)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1083)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4788)
18.40 Akacjowa 38 (1011)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Słoneczna. Poza ciszą (8)
21.05 Rocky 3 – film
★★★ sensac. USA 1982 **(s.24)**
Reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Burt Young
22.55 Sztafeta zmiany. Tour the Konstytucja – film dokumentalny Polska 2025
0.00 Fin del Mundo?
★★★ – komediodr. Polska 2023
Reż. Piotr Dumała, wyk. Stanisław Brudny, Helena Norowicz, Andrzej Szeremeta, Gabriela Muskała
Waldi i trzy siostry mieszkają w starej willi pod miastem, a w piwnicy żyją duchy ich rodziców. Pewnego dnia Waldi odkrywa w sobie nadprzyrodzone moce.
1.30 Morderstwa w Chartres
★★★ – film krym. Francja 2025

TVP 2



Wszystko albo nic

5.35 M jak miłość (1893) **6.25** Pożyteczni.pl (390) **6.50** Barwy szczęścia (3452) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.50** Gwiazdorska kuchnia Ani (58) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (263) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.10** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (963): Guru – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (532)
15.50 Domowe patenty (22)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (264)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3452-odc. powtórkowy**, 3453)**
– serial Polska 2026 **(s.24)**
20.40 Przepis dnia – magazyn
20.55 Na dobre i na złe (1007)
– serial obycz. Polska **(s.24)**
21.50 Na sygnale (965)
22.20 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
23.20 Wszystko albo nic
★★★ – komedia rom. Słowacja/Czechy/Polska 2017
Reż. Marta Ferencová, wyk. Tatiana Pauhofová, Klára Issová, Michał Żebrowski
Linda i Vanda przyjaźnią się i prowadzą księgarnię. Choć różnią się charakterami, marzą o romantycznej miłości. Gdy w ich życiu pojawią się James i Aldar, wszystko się zmienia.
1.20 Peaky Blinders (25)
2.30 Sen o Warszawie – film dokumentalny Polska 2014

Polsat



Gliniarze Śląsk

6.00 Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.20** Trudne sprawy (1147): Bezdomna miłość **9.20** Dlaczego ja? (852-854): Kursant prawa jazdy celowo powoduje wypadek podczas egzaminu / Nagi dyrektor znaleziony przed szkołą / Kobieta znajduje nadajnik GPS w torebce **12.20** Gliniarze (1076-1078): Internetowy predator / Pożądanie / Czerwona linia

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1155): Ciepłe kraje – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
16.55 Gliniarze Śląsk (3)
Po nocnej strzelaninie przy autostradzie policja znajduje ciało kobiety i furgonetkę. Śledztwo ujawnia próbę przemytu narkotyków. Kowalski odkrywa cenne tropy w sprawie Mitręgi.
18.00 Pierwsza miłość (4299)
– serial Polska 2026 **(s.24)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Baby Boom, czyli Kogel mogel 5 – komedia obycz. Polska 2024 **(s.24)**
Reż. Anna Wieczur-Bluszcz, wyk. Maciej Zakościelny, Katarzyna Skrzynecka, Aleksandra Hamkało
22.20 Ted 2 – kom. USA 2015
★★★ Reż. Seth MacFarlane, wyk. Mark Wahlberg, Seth MacFarlane, Amanda Seyfried
0.55 Gorący towar – komedia
★★★ krym. USA/W. Bryt. 2013
3.30 Nasz nowy dom (343)

TVN



Jestem legendą

5.00 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! (8142) **5.55** Ukryta prawda (1550) **6.50** Kuchenne rewolucje: Konin – Czarny Domek **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (36) **11.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Smaczne...go”, Tomaszów Mazowiecki / Gdańsk – „Mio Gastro” **13.40** Ukryta prawda (1730-1732)

16.50 Szpital św. Anny (100)
– serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (166): Wszystkie kobiety Kasjana – serial fabul.-dokum. Polska 2025
19.00 Fakty
19.35 Top Model – przed finałem
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Top Model – przed finałem
20.15 Na Wspólnej (4322)
– serial Polska 2026 **(s.24)**
20.50 Top Model (14) – reality show Polska 2026
22.35 Jestem legendą
★★★★ – film sf USA/W. Bryt. 2007
Reż. Francis Lawrence, wyk. Will Smith, Alice Braga, Charlie Tahan
Wirus doprowadził do zagłady niemalże całej ludzkiej populacji, a tych, którzy przeżyli, zmienił w krwiożercze potwory. W Nowym Jorku ocalał jedynie naukowiec, który poszukuje szczepionki.
0.50 Szpital św. Anny (130, 131) – serial obyczajowy Polska 2026
2.45 Uwaga! (8143)
– magazyn interwencyjny
3.05 Młode gliny (69, 70)
– serial krym. Polska 2026

TVN 7



Na bank się uda

6.45 Szkoła (621, 622) **8.40** Ukryta prawda (1442, 1650, 1651) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (848-850) **13.50** Detektywi (224) **14.55** Szpital św. Anny (186) **15.55** Szpital (742) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (8, 9) **19.00** Ukryta prawda (1485) **20.00** ★★★ Na bank się uda – kom. krym. Polska 2019, reż. Szymon Jakubowski, wyk. Marian Dziędziel **22.20** ★★★ Jack Reacher: Nigdy nie wracaj – film krym. USA/Chiny 2016, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise **0.45** ★★ Głupcy – dramat Polska/Rum./Niemcy 2022, reż. Tomasz Wasilewski, wyk. Dorota Kolak **3.05** Prawdziwy horror **4.05** Fachowcy (2) **4.45** Usterka (15) **5.15** Ten moment (50)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (17, 18) **8.00** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **10.00** Zaklinaczka duchów (85) **11.00** Kotka (85) **12.00** Mój grzech (22) **13.00** Wspaniałe stulecie (58) **14.00** Rodzinny interes (51) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (314, 315) **17.00** Rodzinny interes (52) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1045, 1010) **20.00** ★★★ Nocny łowca – film akcji Kanada 2018 **22.00** ★★★★ Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia – film przygod. USA 2013 **1.00** ★★★★ Dorwać gringo – dramat USA/Meksyk 2012

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (7) **13.35** Smerfy (17) **14.00** Baranek Shaun (14-16) **14.35** Marta mówi! (22) **15.00** Miraculous (25, 26) **16.00** Koci domek Gabi (21, 22) **17.00** Fineasz i Ferb (22, 23) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (35, 36) **19.00** Kacze opowieści (42, 43) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1065) **21.00** ★★ Pociąg strachu – film sens. USA/Aruba 2002 **22.55** Zabójca – film sens. USA/Korea Pd. 2022 **1.00** Lombard. Życie pod zastaw (103, 142, 366-367)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.40** Polacy na ratunek Żydom (82) **12.00** Serwis Info **12.10** Stulecie Winnych (14) **13.05** Stawka większa niż życie (13) **14.05** Turystyczna jazda **14.25** Kiedyś to było (137) **15.00** Serwis Info **15.10** Vito odkrywa Polskę (3) **15.40** Przez pamięć i zapomnienie (13) **16.05** Moda na język polski (75) **16.30** Barwy szczęścia (3421) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Polki w Gruzji **18.45** Panorama **19.20** Niezwykłe miejsca (150) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Cisza nad rozlewiskiem (5, 6) **22.10** Rozmowy (nie)wygodne (62) **22.45** Tygodnik Moralnego Niepokoju (12) **23.15** Panorama **23.45** Sekielski wieczorową porą

TV Trwam

11.10 Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **11.40** Myśląc historia **11.50** Odnaleźć siebie **12.20** Głos serca (142) **13.05** Droga pięknego życia **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Życie lasu – bogactwo przyrodnicze **15.00** Kurierskim szlakiem. Azymut Węgry **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Na zdrowie **16.30** Rozmowy o edukacji **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.20** Odnaleźć siebie **19.30** Bóg z nami **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrwaliśmy **22.30** Droga do świętości **23.40** Bazylika Bożego Ciała w Krakowie

TVP Kultura

8.20 Tamte lata, tamte dni (89) **9.00** Daleko od szosy (3) **10.25** ★★★★ Pograbek – dramat Polska 1992 **11.55** Chick Corea – w służbie muzyki – film dok. USA 2011 **13.40** Czterdziestolatek (15) **15.00** ★★★ Braciszek – film biogr. Polska 2007 **16.50** Daleko od szosy (4) **18.15** Kolekcja **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Rawhide (108) **20.00** ★★★ Zupa nic – kom. Polska 2021, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis **21.40** Wstęp do spektakli tanecznych **21.50** Boa **22.55** Zniknąć bez śladu – film dok. Niemcy/Jap. 2024 **0.25** ★★★ Prosta przyjaźń – kom. Fr. 2023, reż. Eric Besnard, wyk. Lambert Wilson **2.05** ★★★★ Koty to dranie – film obycz. Polska 1978 **3.10** Porozmawiajmy szczerze

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (40) **6.55** Cobra Kai (31, 32) **8.20** SuperLudzie Extra (41) **8.30** Świat według Kiepskich (485-487) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (13, 14) **11.30** Świat według Kiepskich (441-444) **13.30** Farma (105) **14.25** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (54) **15,55** Ninja Warrior Polska (25) **17.50** Świat według Kiepskich (492-493, 564-565) **20.00** Złomiarze (35) **21.00** Snajper: Ostatni bój – film sens. USA/W. Bryt. 2025, reż. Danishka Esterhazy, wyk. Chad Michael Collins **23.05** ★★★★ Zawód szpieg – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy/Jap./Fr. 2001, reż. Tony Scott, wyk. Robert Redford **1.40** Świat według Kiepskich (407) **2.10** 48 h. Zaginieni (43, 44)

TV 6

6.00 Więzienie (154, 155) **6.55** Policjantki i policjanci (913, 914) **8.55** 48 h. Zaginieni (102-106) **13.55** Policjantki i policjanci (1302) **14.55** Uroczysko (250, 251) **16.00** Strażnik Teksasu (22-23, 17-18): Wspomnienie, część 1. i 2. / Dzień oczyszczenia / Uniewinnienie – serial sens. USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (193, 194): Dziewięć i trzynaście / Białe złoto – serial krym. USA/Kanada 2013 **22.00** Mentalista (40): Czerwona szkatułka – serial kryminalny USA 2010 **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (814, 815) **1.00** Kości (233, 234): Klejnot w koronie / Koszmar wewnątrz koszmaru – serial krym. USA 2016 **3.00** Cobra Kai (2) **3.35** Septagon (67, 68)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu: Siła gromu / Spóźniona sprawiedliwość **7.55** Bogaty dom – biedny dom (138) **8.55** Policjantki i policjanci (780-782) **11.55** Uroczysko (3, 4) **13.00** Trudne sprawy (904-906) **16.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (446, 497) **18.00** Policjantki i policjanci (1374, 1375) **20.00** Uroczysko (213, 214) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (159) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1042) **23.05** ★★★ Hanna – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy 2011, reż. Joe Wright, wyk. Saoirse Ronan, Eric Bana **1.35** Opowiem ci o zbrodni (3): Katarzyna Puzyńska. Morderstwo na dziesiątym piętrze **2.00** Love Island. Wyspa miłości (12) **3.25** Lubię Disco! (311)

Ale Kino+

7.00 Ciepło **7.25** ★★★ Wszyscy święci – dramat Polska 2002 **9.00** ★★★ Długi weekend – film obyczaj. Polska 2004 **10.30** The Office PL (9, 10) **11.45** Detektyw Foyle (2) **13.55** Van der Valk (2) **16.00** ★★★★ Był sobie chłopiec – komedia W. Bryt./ USA/Francja/Niemcy 2002 **18.05** Detektyw Foyle (3) **20.10** Blizna (1, 2) **22.35** ★★★ Anatomia zemsty – kom. kryminalna USA 2013, reż. Daniel Schechter, wyk. Jennifer Aniston, Mos Def, John Hawkes (s.24) **0.45** Koniec lata (1, 2) **3.10** Król (7)

Kino Polska

7.55 Stawiam na Tolka Banana (2, 3) **9.35** Syn szczęścia **9.50** ★★★★ Gdzie jest generał? – kom. Polska 1963 **11.55** ★★★ Quo vadis – film hist. Polska/USA 2001 **15.45** ★★★ Ostatnie dni – film woj. Polska 1969 **17.20** Pogranicze w ogniu (20, 21) **20.00** ★★★ Wróg doskonały – film sens. Hiszp./Niemcy/Fr. 2020, reż. Kiké Maillo, wyk. Tomasz Kot, Athena Strates **21.50** ★★★ Niepokonani – dramat USA/Emir. Arab./Polska/Indie/Arab. Saud. 2010 **0.45** ★★★ Milioner – film obyczaj. Polska 1977

Polsat Film

7.25 Poirot (2) **8.35** Przyjaciółki (147, 148) **10.30** Świat według Kiepskich (7-8, 205-206, 3) **13.25** ★★★★ Ogniem i mieczem – dramat Polska 1999 **17.00** ★★ 1000 lat po Ziemi – film sf USA 2013 **19.20** ★★★ Opancerzony – film sens. USA 2009 **21.00** ★★★★ Looper – Pętla czasu – film sens. USA/Chiny 2012, reż. Rian Johnson, wyk. Joseph Gordon-Levitt **23.20** ★★★ Przykładny obywatel – film sens. USA/W. Bryt./ Norwegia/Kan./Fr. 2019, reż. Hans Petter Moland, wyk. Liam Neeson

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (3) **12.00** MacGyver (22, 1) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.10** Aukcja w ciemno **20.00** ★★★ Snajper – thriller USA/ Peru 1993, reż. Luis Llosa, wyk. Tom Berenger, Billy Zane **22.05** ★★★ Klient – film sens. USA 1994, reż. Joel Schumacher, wyk. Susan Sarandon, Tommy Lee Jones **0.40** ★★ Nieśmiertelny III: Czarnoksiężnik – film fantasy Kan./Fr./W. Bryt. 1994

Canal+ Premium

9.40 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl **11.50** ★★★ Królowa chmur – kom. obyczaj. Polska 2003 **13.10** Co ukrywa Elon Musk? **14.40** ★★★★ Juno – komediodramat USA/Kanada 2007 **16.15** ★★★★ Miss Potter – film biograficzny W. Brytania/USA 2006 **17.45** Call me lala **18.15** ★★★ Pompeje – film katastrof. USA/Niemcy 2014 **20.00** ★★★★ Everest – thriller USA/Isl./W. Bryt. 2015 **22.00** Eksperyment: Odsiadka **22.50** ★★ Piep*zyc Mickiewicza 3 – komediodr. Polska 2026

HBO

8.20 ★★★★ Harry Potter i Czara Ognia – film przygod. USA/W. Bryt. 2005 **10.55** ★★★ Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw – film sens. USA 2019 **13.10** Happy Feet: Tupot małych stóp – film anim. USA/Australia 2006 **14.55** Happy Feet: Tupot małych stóp 2 – film anim. Australia/USA/ Nowa Zel. 2011 **16.35** ★★★★ Makbet – dramat W. Bryt./Fr. 2015 **18.25** ★★★ Karate Kid: Legendy – kom. USA/Kan. 2025 **20.00** Po polowaniu – thriller USA/Wł. 2025 **22.15** ★★★ Panna młoda! – horror USA 2026

Paramount

6.00 Czarodziejki (18-21) **9.20** Policyjna grupa pościgowa **10.25** ★★★★ Star Trek: W nieznane – film sf USA/Chiny/Emir. Arab./Kan. 2016 **13.00** Czarodziejki (21, 22) **15.00** Pingwiny z Madagaskaru **16.00** Świąteczne spotkanie klasowe – kom. USA/Kan. 2022 **18.00** Czarodziejki (1, 2) **20.00** ★★★ Bogowie Egiptu – film fantasy USA/Australia/ Chiny/Hongk. 2016 **22.35** ★★★★ Ciche miejsce 2 – horror USA 2020 **0.25** ★★★★ The Northman – film przygod. USA/W. Bryt./Chiny 2022

Polsat 2

6.30 Pielęgniarki **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny: Zła matka / Układanka / Uczucie nie wybiera **11.30** Trudne sprawy: Gęś w okularach **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (71-75): Telewidz / Titanic / Trendi / W pale się nie mieści / Waldek Tour **17.00** Komisarz mama (5) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokum. Polska 2025 **22.00** Zawód: Glina **23.00** Ślad (70, 71): Nadgryziona reszka / Królestwo niebieskie **1.00** Zdrady **2.05** Wydarzenia

TVP Seriale

6.30 Na sygnale (589, 590) **7.35** Ojciec Mateusz (139) **8.30** Komisarz Alex (170) **9.20** Rodzinka.pl (208) **9.55** Klan (1554) **10.40** Ranczo (76) **11.30** Na dobre i na złe (1006) **12.30** Zaraz wracam (180, 181) **13.40** Ojciec Mateusz (44, 45) **15.40** Komisarz Alex (171) **16.30** Na sygnale (591, 592) **17.35** Ranczo (78, 79) **19.30** Ojciec Mateusz (146, 140) **21.30** Ranczo (80, 81) **23.25** Ojciec Mateusz (47, 462) **1.20** Krucjata. Znak bliźniąt (2, 3) **2.50** Wojenne dziewczyny (44, 45)

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5, 6) **7.30** Agenci NCIS (4, 5) **9.20** Castle (14, 15) **11.10** Detektyw Monk (7, 8) **13.10** Agenci NCIS (6, 7) **15.05** Zabójcza broń (10, 11) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4, 5): To był bardzo dobry rok / Na tropie zabójcy **19.05** Castle (16, 17): Zatyczka / Było sobie przestępstwo **21.05** FBI: International (20, 21) **23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4, 5) **0.45** Castle (16, 17) **2.40** FBI: International (20, 21) **4.30** FBI: Most Wanted (1)

13 Ulica

6.35 Niewidomy detektyw (5) **8.25** Magnum: Detektyw z Hawajów (18, 19) **10.20** Bez śladu (1, 2) **12.10** Kapitan Marleau (2) **14.15** Niewidomy detektyw (6) **16.15** Magnum: Detektyw z Hawajów (20) **17.15** Chicago P.D. (1) **18.10** Bez śladu (3, 4) – serial sens. USA 2008 **20.00** Kapitan Marleau (3): Królowa lodu – serial krym. Fr. 2020 **22.00** Kasandra (4) – serial krym. Fr. 2026 **0.00** Astrid i Raphaëlle (3, 4) **2.10** Magnum: Detektyw z Hawajów (18, 19) **4.05** Niewidomy detektyw (5)

FX

7.00 Kości (12, 13) **9.00** FBI (12) **9.55** Agenci NCIS (3) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) **13.45** Castle (14) **14.40** Lucyfer (17) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) **17.25** Z Archiwum X (7, 8) **19.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (8) **22.00** Matlock (15) **22.55** Z Archiwum X (8) **23.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (7) **0.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10)

Eurosport 1

8.30 Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **10.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **11.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **12.00** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **14.00** **(L)** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **17.30** Narciarstwo alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **18.15** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington **19.00** Podsumowanie SailGP: Mubadala Abu Dhabi Sail Grand Prix **20.00** **(L)** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **23.30** Narciarstwo alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **0.30** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **11.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **13.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **14.00** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington **15.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **15.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **16.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **17.00** MŚ Endurance FIA – 24 g. Le Mans **19.00** Skoki nar.: PŚ (m) w Ruce **21.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **22.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **23.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **0.00** MŚ Endurance FIA – 6 godzin São Paulo

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: TAURON Liga **8.30** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Siatkówka: TAURON Liga **13.30** Siatkówka: TAURON Liga **16.00** Siatkówka: TAURON Liga **17.20** **(L)** Siatkówka: TAURON Liga: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Podziemia Kredowe ChKS Chełm – transmisja meczu **20.20** **(L)** Siatkówka: TAURON Liga: PGE GiEK Skra Bełchatów – Stilon Gorzów – transmisja meczu **23.00** Siatkówka: TAURON Liga **1.00** Siatkówka: TAURON Liga **3.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.40 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **9.50** Piłka nożna: El. MŚ (k) UEFA: Polska – Irlandia **11.55** **(L)** Piłka nożna: Siarka Tarnobrzeg – Stal Rzeszów **14.05** Reportaż **14.25** Pełnosprawni **14.55** **(L)** Piłka nożna: GKS Tychy – Chrobry Głogów; Odra Opole – Ruch Chorzów **19.55** Studio **20.55** **(L)** Piłka nożna: Polonia Warszawa – Raków Częstochowa **23.30** Sportowy wieczór **0.00** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Eintracht Frankfurt – Borussia Dortmund

Canal+ Sport

8.00 Premier League Review **9.00** Piłka nożna: Valencia CF – CA Osasuna **11.20** Piłka nożna: Lech Poznań – Pogoń Szczecin **13.45** Premier League Netbusters **14.30** Premier League Review **15.40** Piłka nożna: RCD Espanyol – Getafe CF **17.55** Hola LaLiga! **18.55** **(L)** Piłka nożna: LaLiga EA Sports **21.00** Premier League Stories **21.30** Football Office **23.10** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **1.20** LaLiga Highlights Magazine **2.00** Piłka nożna: Wisła Kraków – Motor Lublin

Canal+ Sport 5

6.00 Liga+ Extra **8.15** Żużel: PGE Ekstraliga **11.00** Hola LaLiga!: 14. kolejka – magazyn piłkarski **12.10** Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga **15.00** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Pogoń Szczecin **17.15** Żużel: PGE Ekstraliga **20.00** Żużel: PGE Ekstraliga **22.45** Premier League Stories – magazyn **23.25** LaLiga Highlights Magazine: 14. kolejka – magazyn **0.10** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Motor Lublin **2.30** Ligomistrzowe historie: Real Madryt

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: AS Roma – AC Monza **11.00** Bundesliga Clubs: SC Freiburg; Eintracht Frankfurt; FC Augsburg **12.00** Piłka nożna: FC Porto – Sporting CP **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Piłka nożna: Inter Mediolan – Genoa CFC **18.00** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **20.00** Full Impact Serie A **20.40** **(L)** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Eintracht Frankfurt – Borussia Dortmund **22.50** Bundesliga Special Show **23.25** Ligue 1 Show **0.00** Eleven Top Goals

Polsat Sport 3

8.30 Bobsleje: PŚ w Altenbergu **11.00** Piłka ręczna: ORLEN Superliga: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock **13.00** Piłka ręczna: Liga Europejska EHF: PGE Wybrzeże Gdańsk – VfL Gummersbach **15.30** Bobsleje: PŚ w Altenbergu **18.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **20.35** **(L)** Piłka ręczna: LM EHF: Aalborg Håndbold – ORLEN Wisła Płock **23.00** Piłka ręczna: LM EHF: GOG Håndbold – Industria Kielce **1.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

10.30 Serwis informacyjny, pogoda **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny, pogoda **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **12.27** Raport smogowy **12.30** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.40** Czarno na białym **21.00** Polska i świat **22.00** Szkło kontaktowe

Polsat News

6.00 Nowy dzień **7.40** Graffiti **8.00** Nowy dzień **10.00** W rytmie dnia **12.50** Wydarzenia **13.30** W rytmie dnia **13.55** Pogoda **14.00** W rytmie dnia **14.55** Pogoda **15.00** W rytmie dnia **15.40** Pogoda **15.50** Wydarzenia **16.30** Punkt widzenia Jankowskiego **18.00** Punkt widzenia Szubartowicza **19.15** Gość „Wydarzeń" **19.50** Debata Gozdyry **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie **23.30** Obraz dnia **0.00** Punkt widzenia Jankowskiego **1.25** Punkt widzenia Szubartowicza

TVP Info

DVB T

9.30 Serwis Info **9.35** Info Poranek **10.00** Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **19.25** Sprawdzam to Extra **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Bez trybu Justyna Dobrosz-Oracz **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama

TVP 3

DVB T

9.05 Witaj w klubie! **9.30** Jedzenie ma znaczenie **10.00** Złoty chłopak (294) **11.00** Zielnik regionalny **11.30** Lecę za miłością **12.00** Telekurier **12.30** Górna półka smaku **13.00** Agrobiznes **13.30** Daję słowo – Maciej Orłoś **14.30** Program informacyjny **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **19.30** Całkiem niezła historia **19.45** Kryminalna siódemka **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Telekurier **22.00** Dziennik regionów **22.30** Złoty chłopak (295)

TVP Rozrywka

6.45 Gra słów. Krzyżówka **7.15** Okrasa łamie przepisy **8.20** Familiada **8.50** Va banque **9.25** Koło fortuny **10.00** Makłowicz w podróży **10.40** Postaw na milion **12.30** Familiada **13.05** Zmiennicy **14.05** Rodzinka.pl **14.35** The Voice of Poland **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Jaka to melodia? **20.25** Postaw na milion **22.10** Rodzinka.pl **22.45** Rolnik szuka żony **23.55** Kabaret. Super Show Dwójki **1.00** Koło fortuny **2.15** Do śmiechu!

Planete+

9.20 Polska z góry **10.20** Dokąd dzisiaj? **11.25** Motyle. Superbohaterowie przyrody **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.50** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Zaginiony lot MH370 **19.45** O wolny Tybet. Głosy wygnanych **20.50** Operacja Barbarossa. Wojna wyniszczająca **22.00** Jak oligarchowie korumpują Zachód **23.10** Jak wygrać z Ku Klux Klanem

BBC Earth

8.20 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.20** Mroźna planeta **10.25** Życie na pustkowiu **11.25** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.25** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.25** Mroźna planeta **14.30** W okowach mrozu **15.30** Życie na pustkowiu **16.35** Pociągiem przez starożytny Egipt **17.35** Mroźna planeta II **18.45** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Imperium brytyjskie **20.55** W okowach mrozu **22.55** Pociągiem przez starożytny Egipt **23.55** Skarby przeszłośc...

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Złoto drwali **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL (1) **16.00** Poszukiwacze przeklętego złota **17.00** Nic do zgłoszenia **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL **22.00** W oku cyklonu: Łowcy burz **23.00** Sekretne życie kasyna w Las Vegas **0.00** Fani czterech kółek: w trasie **1.00** Zoom na architekturę

TVN Turbo

9.05 Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Zawodowi handlarze **19.00** Naprawy nie do naprawy **19.45** Co tu się odjechało? **20.15** Jeździć, obserwować **21.00** Wojny samochodowe **22.00** Raport Turbo **22.15** Z drugiej ręki **23.00** Po raz trzeci. Sprzedane!

TVN Style

7.45 Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Helios", Czerwionka-Leszczyny / Restauracja „Kanion", Szklarska Poręba **15.35** Ugotowani **16.40** Zgłoś remont – spełniamy marzenia **17.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Alladyn's", Wrocław / Restauracja „Włoszczyzna", Łódź / „Czarny bawół", Stare Czarnowo **20.50** Nowa Szelągowska **21.50** Jestem z Polski **22.50** Hotel Paradise **23.45** EuroPOLKI studentki

eprasa.pl 0c59fc4fe2

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00



Eliza otrzymuje dobre wieści z prokuratury, a niespodzianka Świdra dodatkowo ją motywuje. Kochański proponuje Radkowi pracę w szpitalu, co powoduje zacieśnienie relacji z nim i Mają. Zaprasza nawet parę na kolację.

Barwy szczęścia
TVP 2 20:05



Celina Brońska próbuje zdemaskować męża klientki. Zaprasza do siebie Pilara i sugeruje wspólne ćwiczenia. Mężczyzna jednak odkrywa intrygę. Proponuje Celinie łapówkę. Gdy to nie przynosi rezultatu, zaczyna jej otwarcie grozić.

Na Wspólnej
TVN 20:15



Nalepa dowiaduje się od neurologa, że utrata wzroku podczas operacji to reakcja na przewlekły stres i zmęczenie. Lekarz zgadza się na powrót Lwa do pracy. Kiedy słyszy o tym Adamski, nie kryje oburzenia - po szpitalu krążą plotki, że Nalepa pije w pracy!

Na dobre i na złe
TVP 2 20:55



Policja identyfikuje mężczyznę, z którym spotkała się Zuza. Blanka i Mario planują potajemny wyjazd z kraju z Niną, ale Zuza wyciąga od Blanki ich nowy adres. Oliwia zajmuje się Teresą, matką Samira.

Cesarzowa

Akcja rozgrywa się u schyłku panowania jednej z najświetniejszych dynastii Chin

AMC 17:35 ★★★★

Piękna i żądna władzy cesarzowa Phoenix od lat romansuje z pasierbem. Tuż przed rozpoczęciem Święta Złotego Kwiatu rodzina ma wybrać następcę tronu. Phoenix marzy, aby zasiadł na nim jej pierworodny syn. Aby zamiar się powiódł, obmyśla skomplikowaną intrygę.



Baby Boom, czyli Kogel mogel 5

Nad bliskimi cały czas czuwa z zaświatów babcia Solska, dbając o szczęśliwy koniec

POLSAT 20:35 ★★★

Piotruś towarzyszy siostrze w trakcie porodu i sam zaczyna marzyć o dziecku. Marcin, świeżo upieczony tata, wpada w panikę i znika. Rodzina dochodzi do wniosku, że chłopak jest gejem i porzucił Agnieszkę. W Brzózkach zjawia się tajemnicza Kamila w ciąży i szuka Zawady.



Rocky 3

Chciał spędzić reszty życia dostatnio, spokojnie i bez stresu, z rodziną u boku...

TVP 1 21:05 ★★★

Chcąc odzyskać tytuł po gorzkiej porażce, Rocky musi zmierzyć się z najgroźniejszym dotychczas przeciwnikiem – Clubberem Langiem. Z pomocą nieoczekiwanego sprzymierzeńca, Apollo Creeda, Rocky przygotowuje się do najbardziej wyczerpującego rewanżu w karierze.



Anatomia zemsty

Komedia kryminalna z Jennifer Aniston, jako ofiarą niezbyt udanego porwania

ALE KINO+ 22:35 ★★★

Louis i Ordell dokonują drobnych przekrętów i kradzieży samochodów. Nie wiedzie im się najlepiej. Po kolejnym pobycie w więzieniu postanawiają zarobić fortunę, porywając Mickey, żonę dewelopera Franka, który dorobił się dzięki oszustwom. Nie mają jednak szczęścia, bo Frank nie zamierza zapłacić okupu.



Romance TV

8.25 Górscy ratownicy (136): Czas, który pozostanie **9.20** ★★ Zakonnica i komisarz – kom. Niemcy 2006 **11.15** ★★★ Toni – akuszer – kom. Niemcy 2021 **13.05** ★★★ Rosamunde Pilcher: Kiedy cię odnajdę – rom. Niemcy 2023 **15.00** ★★★ O, mamma mia! – kom. Niemcy 2012 **17.05** Górski lekarz (3, 4): Zdecydowane cięcie / Kłótnie i kwarantanna **19.00** Górscy ratownicy (137) **20.00** Kryminał z Bolzano **21.55** Przepisy na miłość i zbrodnię (9, 10) **23.50** Górscy ratownicy (137)

TVN Fabuła

6.45 Julia (100, 101) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (3) **11.55** Prawo Agaty (13, 1) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (194, 195) **17.10** Magia kina **17.35** Motywy filmowe **17.50** ★★★ Starcie Tytanów – film przygodowy W. Bryt./Australia/USA 2010 **20.00** ★★★★ Godziny szczytu – film sensacyjny USA 1998 **22.10** ★★★ Godziny szczytu II – film sens. USA/Hongk. 2001 **0.00** ★★★★ Złoto dla zuchwałych – film wojenny USA/Jugosławia 1970

AMC

6.00 ★★★ Samotny jeździec – western USA 2008 **7.45** ★★★ Piękne istoty – film fantasy USA 2013 **10.15** ★★★ K-19 – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy/Kan. 2002 **13.05** ★★ Porwanie – thriller USA 2011 **15.15** ★★ Kobiety – komediodr. USA 2008 **17.35** ★★★★ Cesarzowa – dramat Hongk./Chiny 2006 **(s.24)** **20.00** ★★★ Obsesja namiętności – thriller USA/Jap. 1992 **22.20** ★★★ Komenda: zabij – horror W. Bryt. 2016 **0.20** ★★★ Wrota do piekieł – horror USA 2009 **2.25** The Audacity (6)

BBC First

7.00 Co ludzie powiedzą? (6) **8.25** Zagadki doktora Blake'a (7) **9.40** Z pamiętnika położnej (4) **10.40** Ojciec Brown (4, 5) **12.40** London Kills (1) **13.40** Tajemnice Majorki (2) **14.30** Morderstwa w Midsomer (2) **15.20** Detektyw z Chelsea (2) **16.15** Tajemnice Brokenwood (2) **18.00** Morderstwa w Midsomer (5) **19.55** Śmierć pod palmami (7) **21.00** Morderstwa w Midsomer (1) **22.45** Agatha Christie: Tommy i Tuppence (2) **23.45** Ludwig (2) **0.50** McDonald i Dodds (2)

TTV

DVB T

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do ukrycia **15.35** Gogglebox. Przed telewizorem **16.45** Express **17.03** Raport smogowy **17.05** Sport **17.10** Ukryta prawda **17.45** Życie na kredycie **18.40** Żony Podlasia **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Ciężarówką przez pół świata **23.00** Gogglebox. Przed telewizorem **0.20** Fachowcy **1.05** Nasi w mundurach **2.05** Dobra robota

Fokus TV

DVB T

6.05 48 h. Zaginieni (65) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Gołdap 1944: Legnica 1241, czyli nie wierzcie dziejopisom **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Propaganda / Arktyczna twierdza Hitlera **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Militarny top 10: Wozy bojowe **22.00** Dziwne oblicza wojny **0.00** Starożytni kosmici

National Geographic

8.00 Ikony lotnictwa **9.00** Grecja: miejsce pełne tajemnic **11.00** Imperium Mongołów: historia Czyngis-chana **12.00** UFO: przełomowe śledztwa **12.55** Złapać przemytnika **14.55** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **15.55** Najdziwniejsze przedmioty **16.55** Burzliwa historia Tudorów **17.55** Otchłań: powstanie i upadek nazizmu **19.00** Normandia '44: inwazja **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Operacja transport **22.05** Megażywioły **23.00** Uwaga, katastrofa!

Nat Geo Wild

9.00 Niezwykły dr Pol **10.00** Rodzinny biznes doktora Pola **11.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Atak rekina: dochodzenie **13.00** Nadciąga wielka woda **14.00** Afrykańska rzeka widmo **15.00** Zabójcze szerzenie Azji **16.00** Dzikie szlaki Europy **17.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **18.00** Oślniewająca Ameryka **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Kot włóczykij / Świat na czterech łapach/ Zagwozdka z kopytem / Szczeniaki atakują / Apetyt na wszystko

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (25, 24) **7.40** Szpital (334-336) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (566, 567) **12.40** Szkoła (701) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (223, 224) **15.35** Druga szansa (1) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (15, 16) **21.05** Kryminalni (6, 7) **23.15** Spartakus: Krew i piach (9): Potwory **0.15** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Prawo i morderstwo **1.20** Szpital (983) **2.20** Szkoła (708) **3.15** Nowa Maja w ogrodzie **4.20** Szpital (983)

TVP Historia

DVB T

8.00 Wojownicy czasu **9.20** Encyklopedia II wojny światowej **9.50** Polskie 100 lat **10.20** Zalana dolina **11.15** Tajemnice samolotów prezydenckich **12.15** Wszystkie kolory świata **13.15** Największe mity historii USA **14.10** Zmiennicy (6) **15.10** Sensacje XX w. **17.20** Czas honoru (3) **18.25** Fake czy historia? **19.15** Pod znakiem orła, pod znakiem Gryfa **20.00** Pitbull (10) **20.55** Nieznana wojna na Północy **21.55** Wojny Rosji **(s.2)** **23.00** Sensacje XX w. **0.50** Encyklopedia II wojny światowej

TVP Dokument

DVB T

8.15 Narodziny motyla **9.15** Królestwo mokradeł **10.15** Sekrety piramid **11.10** Świątynie świata **12.10** Saga prastarej puszczy **13.10** Jak pieniądz kształtował świat **14.15** Islandia, królestwo maskonurów **15.15** Wielka naturalna bariera **16.15** Sekrety piramid **17.10** Świątynie świata **18.15** Tatarzy polscy (2) **19.05** Był taki człowiek... Jerzy Bińczycki **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.20** Krainy cudów natury **22.30** Zbyt ciasny system **23.35** Niebezpieczne drogi

Zoom TV

6.15 MacGyver (14, 15) **8.15** Strażnik Teksasu (13, 14) **10.15** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **12.25** FBI (7, 8): Próba sił / W niebezpieczeństwie **14.25** Bitwa o palety **15.30** Wojny magazynowe: Kanada **16.50** Sensacje XX w. **19.00** Kobra – oddział specjalny (1, 2): Stłumiony ból / Bez litości **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19): Tajemnicza twarz / W klatce **23.00** Milf manor – mamuśki rządzą **0.00** Magia nagości. Finlandia **0.40** Magia nagości. Dania **1.20** I love kabaret

TLC

8.00 Wspólne życie XXL **9.00** Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Przyjaźń wielkiej wagi **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Ekstremalne choroby **21.00** Transplantacja: drugie życie **22.00** Moje paranoje **23.00** Dr Pryszczylla **0.00** Moje koszmarne stopy **1.00** Ekstremalne choroby **2.00** Transplantacja: drugie życie **3.00** Moje paranoje

Nowa TV

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (42, 43) **12.00** Śmierć pod palmami (43, 44) **14.00** Świat według Kiepskich (517, 518) **15.00** Świat według Bundych (60-65) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (17) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (114) **22.00** Ślad (63-64, 108) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (33, 34)

WP

6.05 Policjanci z sąsiedztwa **8.00** Policjanci z sąsiedztwa **9.00** Pogoda **9.10** Tlit **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (1) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.50** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (1) **19.00** Makłowicz w podróży **20.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.55** Pogoda **22.00** Mistrzowie kabaretu: Formacja Chatelet / Kabaret Chyba **23.55** Przebojowe kabarety

eprasa.pl 0c59fc4fe2

TVP 1



Klangor

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Pełnia wiary (128) **8.00** Serwis Info **8.35** Zaraz wracam (183) **9.10** Ranczo (73): Świadek koronny **10.05** Komisarz Alex (26): Ostatnia sprawa Lucyny **11.00** Ojciec Mateusz (339): Jak wiatr **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **13.00** Dzikie korytarze (3): Sępy we Francji **14.00** Splątane losy (101)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1084) – serial obycz. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4789) – telenowela Polska 2026
18.40 Akacjowa 38 (1012) – serial obycz. Hiszp. 2018
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Ojciec Mateusz (463) – serial krym. Polska 2026
21.25 Sprawa dla reportera
22.30 Klangor (4-opis**, 5)** – serial kryminalny Polska 2021
Rafał odmawia przyjęcia do wiadomości teorii policji o samobójstwie jego córki. Poszukiwania dziewczyny zaczynają się w okolicach klifów, gdzie jej telefon logował się ostatnio.
0.20 Złoto pustyni – dramat ★★★★ woj. USA/Australia 1999
Reż. David O. Russell, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, Ice Cube
2.15 Magazyn Ekspresu Reporterów
3.15 Sprawa dla reportera

TVP 2



Peaky Blinders

5.30 M jak miłość (1894) **6.20** Operacja zdrowie (94) **6.55** Barwy szczęścia (3453) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inf.-publicyst. **11.50** Jedzenie ma znaczenie, nauka na talerzu (38) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (264) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (964): Daj sobie szansę – serial obycz. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (533)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (265)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3453)
19.55 Domowe patenty (22)
20.05 Barwy szczęścia (3454) – serial Polska 2026 **(s.27)**
20.40 Postaw na milion
21.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (17)
22.20 SOR (7) – serial lekarski Polska 2026
23.00 Rodzinka.pl (329) – serial kom. Polska 2026
23.30 Europa da się lubić – nowe pokolenie (12)
0.30 Peaky Blinders (26): Czarne koty – serial gangsterski Wielka Brytania 2019
Michael wraca z Ameryki z ciężarną żoną Giną. Rodzina Shelbych wita go z nieufnością. Zignorował rozkazy Tommy'ego, narażając bliskich na straty finansowe i nawiązał w Belfaście kontakty z jego wrogami.
1.40 80 milionów – film ★★★ przygodowy Polska 2011

Polsat



Gliniarze

6.00 Nowy dzień – program inf.-public. **8.20** Trudne sprawy (1148): Zdjęcie przystojnego mężczyzny **9.20** Dlaczego ja? (855-857): 28-latka mieszka z małym dzieckiem w samochodzie / Tajemniczy motocyklista sieje niepokój w rodzinie / Grzegorz powinien przejrzeć na oczy **12.20** Gliniarze (1079-1081): Sama przeciw wszystkim / Niedoskonała / Krwawe rozliczenie

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1156) – serial fab.-dok. Polska 2026
Śledczy badają sprawę śmierci emerytowanego wychowawcy z zakładu karnego. Głównymi podejrzanymi są jego byli podopieczni, recydywiści. Śledczy biorą również pod lupę skomplikowaną relację ofiary z córką.
16.55 Gliniarze Śląsk (4): Szafir – serial krym. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4300) – serial Polska 2026 **(s.27)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Nasz nowy dom
21.50 Anioły i demony – thriller ★★★ USA/Włochy 2009 **(s.27)**
Reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Ewan McGregor, Stellan Skarsgård
0.50 Siostry – komediodramat ★★★ USA/Niemcy/W. Bryt. 2005
Reż. Curtis Hanson, wyk. Cameron Diaz, Toni Collette, Shirley MacLaine
3.40 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN



Dwa tygodnie na miłość

5.05 Jak to jest zrobione? (19) **5.40** Uwaga! (8143) **5.55** Ukryta prawda (1551) **6.50** Kuchenne rewolucje: Borysławice, „Schab w Panierce" **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (26) **11.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Cudnie", Puławy / Bytom – Restauracja „Pod Orzechem" **13.40** Ukryta prawda (1733-1735)

16.50 Szpital św. Anny (101) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (167)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4323) – serial Polska 2026 **(s.27)**
20.50 Kuchenne rewolucje – reality show Polska 2026
22.00 Dwa tygodnie na miłość ★★★ – komedia romantyczna USA/Australia 2002
Reż. Marc Lawrence, wyk. Sandra Bullock, Hugh Grant, Alicia Witt
George Wade zatrudnia błyskotliwą prawniczkę Lucy Kelson na stanowisku doradcy. Sukcesy na arenie finansowej oraz dyspozycyjność pracownicy wkrótce czynią ją niezbędnym elementem życia George'a.
0.00 Zbliżenie. Mówię Wam podcast (8)
1.00 Szpital św. Anny (132) – serial obycz. Polska 2026
2.10 Uwaga! – magazyn
2.30 Młode gliny (71)
3.30 Down the (7) – serial dokumentalny Polska 2026
4.30 Jak to jest zrobione? (20) – serial dok. Kanada 2012

TVN 7



Och, Karol

6.45 Szkoła (624, 625) **8.40** Ukryta prawda (1443, 1652, 1653) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (851-853) **13.50** Detektywi (225) **14.55** Szpital św. Anny (187) **15.55** Szpital (743) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (10, 11) **19.00** Ukryta prawda (1486) **20.00** ★★★ Och, Karol – komedia Polska 1985, reż. Roman Załuski, wyk. Jan Piechociński **22.15** ★★★ Nigdy w życiu! – komedia rom. Polska 2004, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Danuta Stenka, Joanna Brodzik **0.20** ★★★★ Zabójcza broń II – film sens. USA 1989, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson **2.40** Prawdziwy horror **3.40** Fachowcy (3) **4.20** Usterka (16) **5.15** Ten moment (51)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (18, 19) **8.00** Kobra – oddział specjalny (10, 11) **10.00** Zaklinacz duchów (86) **11.00** Kotka (86) **12.00** Mój grzech (23) **13.00** Wspaniałe stulecie (59) **14.00** Rodzinny interes (52) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (316, 317) **17.00** Rodzinny interes (53) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1010, 1011)**20.00** ★★★ Infiltrator – thriller USA/Emir. Arab./W. Bryt. 2013 **22.10** ★★ Tajny informator – thriller Kanada/USA 2023 **0.00** ★★★ Wykonać wyrok – film sensacyjny USA/Kanada 1990

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (8) **13.35** Smerfy (18) **14.00** Baranek Shaun (17-19) **14.35** Marta mówi! (23) **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (26, 14) **16.00** Koci domek Gabi (23, 24) **17.00** Fineasz i Ferb (23, 24) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (37, 38) **19.00** Kacze opowieści (43, 44) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1066) **21.00** ★★★ Champion – dramat USA/Niemcy/Jap. 2002 **23.00** ★★ Piekielna noc – thriller USA 2007 **0.30** Dzielnica strachu (141, 142)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.35** Stacja innowacja (48) **12.00** Serwis Info **12.10** Cisza nad rozlewiskiem (5, 6) **13.50** Taniec z rosyjskim niedźwiedziem (1) **14.45** Słowo daję! (18) **15.00** Serwis Info **15.10** Zakochaj się w Polsce (266) **15.35** Słownik polsko@polski (704) **16.00** Tamte lata, tamte dni (97) **16.30** Barwy szczęścia (3422) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Tańcząca ze światem (4) **18.45** Panorama **19.20** Niezwykłe miejsca (149) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Ranczo (48) **21.20** Polonia 24. Tygodnik **22.25** Ekstradycja (3) **23.20** Panorama **23.50** Tajemnica Gwiaździstej Eskadry **1.10** Dziennik regionów **1.30** 19.30

TV Trwam

11.35 Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady naukowe **13.00** Wypłyń na głębię **13.20** Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela" **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Jan Ledóchowski. Część pierwsza: moja Austria **15.00** Po stronie prawdy **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **19.25** Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia" **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Głos Polski **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (143) **22.45** Kamienie wołać będą **23.45** Muzyczne chwile **0.00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu

TVP Kultura

8.30 Dzień z życia artysty (18) **9.00** Daleko od szosy (4) **10.30** ★★★ Braciszek – film biogr. Polska 2007 **12.20** Reżyserzy (5) **13.20** Czterdziestolatek (16) **14.25** ★★★★ Stan posiadania – film obyczaj. Polska/Niemcy 1989 **16.20** Daleko od szosy (5) **17.40** Którędy po sztukę (220) **17.45** Tuż obok. O rzeźbie w przestrzeni publicznej (5) **18.05** Kulturalni (47) **18.55** Rawhide (109) **20.05** ★★★★ Książę i aktoreczka – kom. W. Bryt./USA 1957, reż. Laurence Olivier, wyk. Marilyn Monroe **(s.3)** **22.15** Hala odlotów (211) **23.15** ★★★ Zupa nic – kom. Polska 2021, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis **0.55** ★★★ Wino truskawkowe – kom. Polska/Słow. 2007, reż. Dariusz Jabłoński, wyk. Jiří Macháček

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (42) **6.55** Cobra Kai (33, 34) **8.20** SuperLudzie Extra (43) **8.30** Świat według Kiepskich (488-490) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (15, 16) **11.30** Świat według Kiepskich (353-356) **13.30** Farma (106) **14.25** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (55) **15.55** Ninja Warrior Polska (26) **17.55** Świat według Kiepskich (494-495, 566-567) **20.00** Złomiarze (36) **21.00** ★★ Ryzykanci – film sensac. USA/Hongk. 1997, reż. Hark Tsui, wyk. Jean-Claude Van Damme **22.55** ★★★ Monster Hunter – film fantasy USA/Niemcy/Kanada/Jap./Chiny/RPA 2020, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich **1.05** Świat według Kiepskich (408, 409)

TV 6

6.00 Więzienie (156, 157) **6.55** Policjantki i policjanci (915, 916) **8.55** 48 h. Zaginieni (107-111) **13.55** Policjantki i policjanci (1303) **14.55** Uroczysko (252, 253) **16.00** Strażnik Teksasu (24-25, 19-20): Impas, część 1. i 2. / Żołnierze nienawiści / Powrót generała – serial sens. USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (99, 100): Rio / Basen śmierci – serial krym. USA 2006 **22.00** Mentalista (41): Czerwona woda – serial krym. USA 2010 **23.00** ★★ Boski żigolo w Europie – kom. obycz. USA 2005, reż. Mike Bigelow, wyk. Rob Schneider, Eddie Griffin, Til Schweiger **0.40** Kości (235, 236): Nadzieja mimo horroru / Mózg bota – serial krym. USA 2017 **2.40** Septagon (69, 70)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu: Dzień oczyszczenia / Uniewinnienie **7.55** Bogaty dom – biedny dom (139) **8.55** Policjantki i policjanci (783-785) **11.55** Uroczysko (5, 6) **12.55** Trudne sprawy (907-909) **16.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (447, 498) **18.00** Policjantki i policjanci (1376, 1377) **20.00** Uroczysko (215, 216) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (160) **22.10** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1043) **23.10** ★★★ Glass – thriller USA/Chiny 2019, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Bruce Willis, Sarah Paulson, Anya Taylor-Joy **1.55** Love Island. Wyspa miłości (13) **2.55** Śmierć na 1000 sposobów (10) **3.25** Lubię Disco! (312) **4.25** Top 10 lista przebojów (2977)

Ale Kino+

7.00 ★★★ Moje pieczone kurczaki – film obyczaj. Polska 2002 **8.25** ★★★ Królowa chmur – kom. Polska 2003 **10.00** The Office PL (11, 12) **11.20** Detektyw Foyle (3): Lekcja zabijania **13.30** Van der Valk (3) **15.35** ★★★★ Stan gry – thriller USA-/W. Bryt./Fr. 2009 **18.05** Detektyw Foyle (4): Dzień Orła **20.10** ★★★★ Była sobie dziewczyna – film obyczaj. W. Bryt./USA 2009 **22.15** ★★★ Carte blanche – dramat Polska 2015 **0.35** ★★ Igrając z ogniem – thriller Fr./Belg. 2023 **2.20** Król (8)

Kino Polska

7.45 Polska Kronika Filmowa **7.55** Stawiam na Tolka Banana (3, 4) **9.30** Nibylandek **9.55** ★★★ Pieczone gołąbki – komedia Polska 1966 **11.55** ★★★ Ada! To nie wypada! – kom. Polska 1936 **13.55** ★★★★ Pan Wołodyjowski – film historyczny Polska 1969 **17.15** Pogranicze w ogniu (21, 22) **20.00** ★★★★ Miś – kom. Polska 1980, reż. Stanisław Bareja, wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska **22.35** ★★★ 7 uczuć – komediodramat Polska 2018 **0.55** ★★★ Wyjazd integracyjny – kom. Polska 2011

Polsat Film

7.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu **7.30** Poirot (3) **8.35** Przyjaciółki (149, 150) **10.30** Świat według Kiepskich (9-10, 207-208, 89, 50) **14.20** ★★ Dawid i elfy – kom. USA/Polska 2021 **16.30** ★★★ Jumanji: Przygoda w dżungli – film przygod. USA 2017 **18.50** ★★ Nie kłam, kochanie – kom. rom. Polska 2008 **21.00** ★★★ Parkingowy – kom. USA 2022, reż. Richard Wong, wyk. Eugenio Derbez **23.40** ★★★ Napad – dramat Polska 2024, reż. Michał Gazda, wyk. Olaf Lubaszenko

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (4) **12.00** MacGyver (1, 2) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.10** Aukcja w ciemno **20.00** ★★ Zaraz wracam – thriller USA/Kanada/Niemcy 2008, reż. Susan Montford, wyk. Kim Basinger, Lukas Haas **21.50** ★★★★ Seksmisja – kom. sf Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Olgierd Łukaszewicz, Jerzy Stuhr **0.30** ★★★★ Kamienie na szaniec – dramat woj. Polska 2014

Canal+ Premium

10.15 Arco – film anim. Fr./USA/W. Bryt. 2025 **11.45** ★★★★ Pan Tadeusz – film hist. Polska/Fr. 1999 **14.15** Balony **14.45** ★★★ Niemożliwe – film kat. USA/Hiszp./Tajland. 2012 **16.35** Hollywood Buzz **17.10** ★★★ Trzej muszkieterowie – film przyg. USA/Niemcy/Fr./W. Bryt. 2011 **19.00** The Office PL (7, 8) **20.00** ★★ Mężczyzna bez pamięci – film sens. USA/Meksyk 2022 **21.20** ★★★ Ekspedycja XD – kom. Polska 2026 **22.15** S.W.A.T. Exiles (5) **23.05** ★★★ Piła III – horror USA/Kan. 2006

HBO

10.45 ★★★ Karate Kid: Legendy – kom. USA/Kan. 2025 **12.20** Noc przed Świętami w Krainie Czarów – film animow. W. Bryt. 2024 **13.45** ★★★ Po prostu uwierz – film obyczaj. USA 2024 **15.30** Horton słyszy Ktosia! – film animow. USA/W. Bryt. 2008 **16.55** ★★★ Blue Moon – film biograf. USA/Irl. 2025 **18.35** ★★★ Królewskie święta – kom. rom. USA 2023 **20.00** ★★★★ Wielki Gatsby – dramat USA/Australia 2013 **22.20** Najlżejszy dotyk **23.20** ★★★ Oni cię zabiją – horror USA 2026

Paramount

6.00 ★★★★ Jeszcze pięć minut – film obyczaj. Kan./USA 2021 **7.35** Czarodziejki (21, 22) **9.20** Pingwiny z Madagaskaru **9.50** ★★★ Wielki Gatsby – dramat USA 1974 **13.00** Czarodziejki (1, 2) **15.00** Pingwiny z Madagaskaru **15.30** ★★★★ Oto święta – komediodr. W. Bryt. 2022 **18.00** Czarodziejki (3, 4) **20.00** ★★★ Tomb Raider – film przygod. W. Bryt./USA 2018 **22.30** ★★★★ American Psycho – horror USA/Kan. 2000 (s.27) **0.25** ★★★★ Grindhouse: Death Proof – thriller USA 2007

Polsat 2

6.30 Pielęgniarki **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny: Kto jest w ciąży? / To czego nie widać / Spalony dom **11.30** Trudne sprawy: Bigos z żurawiną **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (76-80): Waldemar / Wizerunek / Wszystko dla ciebie / Zaczadzony umysł / Złote kierpce **17.00** Komisarz mama (6) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **22.00** Bracia (9) **23.00** Ślad (72, 73): Działkowa historia / Wszyscy nienawidzą Grześka

TVP Seriale

7.35 Ojciec Mateusz (140) **8.35** Komisarz Alex (171) **9.25** Rodzinka.pl (209) **9.55** Klan (1555) **10.40** Ranczo (77) **11.25** Ojciec Mateusz (462) **12.25** Na sygnale (964) **13.00** Rodzinka.pl (297) **13.35** Ojciec Mateusz (45, 46) **15.35** Komisarz Alex (172) **16.25** Na sygnale (592, 593) **17.35** Ranczo (79, 80) **19.30** Ojciec Mateusz (47) **20.25** Komisarz Alex (332) **21.30** Ranczo (81, 82) **23.25** Ojciec Mateusz (48) **0.15** SOR (6, 7) **1.40** Ekstradycja (3, 4) **3.35** Wojenne dziewczyny (46) **4.20** Klan (1555)

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7, 8) **7.30** Agenci NCIS (6, 7) **9.15** Castle (16, 17) **11.10** Detektyw Monk (9, 10) **13.10** Agenci NCIS (8, 9) **15.10** Zabójcza broń (12, 13) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6, 7) **19.05** Castle (18, 19): Taniec ze śmiercią / 47 sekund **21.05** FBI: International (1, 2): Ulga / Nie wymawiaj jej imienia **23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6, 7): Dwójkowy atak / Upadłe anioły **0.45** Castle (18, 19) **2.40** FBI: International (1, 2) **4.25** FBI: Most Wanted (2)

13 Ulica

6.40 Niewidomy detektyw (6) **8.30** Magnum: Detektyw z Hawajów (20) **9.30** Chicago P.D. (1) **10.25** Bez śladu (3, 4) **12.15** Kapitan Marleau (3) **14.15** Niewidomy detektyw (7) **16.15** Chicago P.D. (2, 3) **18.10** Bez śladu (5, 6) **20.00** Kapitan Marleau (4) – serial kryminal. Fr. 2020 **22.00** ★★★★ Zaginiona dziewczyna – thriller USA 2014, reż. David Fincher, wyk. Ben Affleck **1.00** Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (4) **2.00** ★★★ Morderstwo w Sainte Baume – film krym. Francja 2022

FX

7.00 Kości (14, 15) **9.00** FBI (16) **9.55** Agenci NCIS (4) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) **13.45** Castle (15) **14.40** Lucyfer (18) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (9, 10) **17.25** Z Archiwum X (8, 9) **19.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10, 11) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (10) **22.00** Rywale (4) **23.10** Z Archiwum X (9) **0.15** CSI: Kryminalne zagadki Miami (9) **1.20** CSI: Kryminalne zagadki Now. Jorku (11)

Eurosport 1

8.30 Biegi narci.: PŚ w Ruce **9.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **10.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **11.00** SailGP: Mubadala Abu Dhabi Sail Grand Prix **12.00** Snooker: Mistrz. W. Bryt. **14.00** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **17.30** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **18.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **18.45** (L) Narc. alp.: PŚ (m) w Beaver Creek **20.30** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **23.30** Jeździectwo: PŚ – Liga Zachodnioeuropejska w Madrycie **0.30** Narc. alp.: PŚ (m) w Beaver Creek

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **11.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **12.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **12.30** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **13.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **15.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **16.00** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington **17.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **17.45** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **18.30** Jeździectwo: PŚ – Liga Zachodnioeuropejska w Madrycie **19.30** (L) Golf: PGA Tour – Hero World Challenge **22.30** Narc. alp.: PŚ (m) w Beaver Creek

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: TAURON Liga **8.30** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Siatkówka: TAURON Liga **13.30** Siatkówka: TAURON Liga **16.00** Magazyn sportowy **17.00** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Energa Indykpol AZS Olsztyn – Ślepsk Malow Suwałki – tranmisja meczu **19.30** Studio **20.00** Relacja: Siatkówka: Losowanie fazy grupowej MŚ mężczyzn **21.00** Studio **22.00** Siatkówka: TAURON Liga – tranmisja **1.00** Siatkówka: TAURON Liga **3.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.40 Piłka nożna: GKS Tychy – Chrobry Głogów **11.55** (L) Piłka nożna: Górnik Łęczna – Wisła Płock **14.05** Reportaż **14.25** Piłka nożna: Polonia W-wa – Raków Częstochowa **16.30** Studio **16.55** (L) Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Jagiellonia Białystok **19.40** Ring TVP Sport **20.40** Piłka nożna: Eintracht Frankfurt – Borussia Dortmund **22.45** Sportowy wieczór **23.15** Piłka nożna: Górnik Łęczna – Wisła Płock **1.20** Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Jagiellonia Białystok

Canal+ Sport

8.20 Premier League Stories **9.00** Piłka nożna: FC Barcelona – Atlético Madryt **11.20** Piłka nożna: Śląsk Wrocław – GKS Katowice **13.45** Premier League Stories **14.30** Hola LaLiga! **15.40** Piłka nożna: Real Sociedad – Real Madryt **18.00** Ekstraklasa po godzinach **19.15** LaLiga Highlights Magazine **20.00** Premier League: The Big Interview **20.30** LaLiga Show **21.00** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **23.15** Hola LaLiga! **0.20** MMA: Gala ONE Friday Fights 180 w Bangkoku

Canal+ Sport 5

8.15 Żużel: PGE Ekstraliga **11.10** Premier League Stories **11.45** Premier League Netbusters **12.30** Football Office **14.10** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **16.30** LaLiga Highlights Magazine: 14. kolejka **17.15** Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga **20.00** Żużel: PGE Ekstraliga **22.45** Premier League: The Big Interview **23.25** LaLiga Show: Zapowiedź 15. kolejki **0.00** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Motor Lublin **2.30** Ligomistrzowe historie

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Como 1907 – Juventus FC **11.00** Bundesliga Clubs: Bayern Monachium; Borussia Dortmund; RB Lipsk **12.00** Piłka nożna: SL Benfica – FC Famalicão **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Piłka nożna: AS Roma – AC Monza **18.00** Full Impact Serie A **18.40** Ligue 1 Show **19.10** Wywiad z Miroslavem Klose **19.25** Inside Serie A **20.00** Bundesliga Weekly **20.40** Formuła 1: GP Kataru **22.45** Ligue 1 Preview **23.20** Bundesliga Special Show **0.00** Podróż do świata calcio

Polsat Sport 3

6.00 Piłka ręczna: PGE Wybrzeże Gdańsk – VfL Gummersbach **8.30** Łyżwiarstwo fig.: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **11.00** Magazyn **11.30** Piłka nożna: Como 1907 – US Cremonese **14.00** Piłka ręczna: LM EHF: GOG Håndbold – Industria Kielce **16.30** Siatkówka: Liga Mistrzyń CEV: Igor Gorgonzola Novara – KS Developres Rzeszów **19.55** (L) Koszykówka: Anwil Włocławek – WKS Śląsk Wrocław **22.30** Piłka ręczna: LM EHF: GOG Håndbold – Industria Kielce **1.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

10.00 Serwis informacyjny **10.25** Raport smogowy **10.30** Serwis informacyjny **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **12.27** Raport smogowy **12.30** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.40** Czarno na białym **21.00** Polska i świat

Polsat News

6.00 Nowy dzień **7.40** Graffiti **8.00** Nowy dzień **10.00** W rytmie dnia **12.50** Wydarzenia **13.30** W rytmie dnia **13.55** Pogoda **14.00** W rytmie dnia **14.55** Pogoda **15.00** W rytmie dnia **15.40** Pogoda **15.50** Wydarzenia **16.30** Punkt widzenia Jankowskiego **18.00** Punkt widzenia Szubartowicza **19.15** Gość „Wydarzeń" **19.50** Debata Gozdyry **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie **23.30** Obraz dnia **0.00** Punkt widzenia Jankowskiego **1.25** Punkt widzenia Szubartowicza

TVP Info

DVB T

10.00 Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **19.25** Sprawdzam to Extra **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Niebezpieczne związki **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat **22.30** Program inf.

TVP 3

DVB T

10.00 Złoty chłopak (295) **11.00** Gwiazdorska kuchnia Ani **11.35** Turystyczna jazda **11.50** Niezwykłe miejsca **12.00** Telekurier **12.30** Okrasa łamie przepisy **13.00** Agrobiznes **13.30** Bez trybu Justyna Dobrosz-Oracz **14.20** Poznaj region **14.30** Program informacyjny **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **19.30** Z indeksem w ręku **19.45** Kryminalna siódemka **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Telekurier **22.00** Dziennik regionów

TVP Rozrywka

8.25 Familiada **9.00** Va banque **9.35** Koło fortuny **10.10** Makłowicz w podróży **10.50** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.20** Pan Mama **15.35** Europa da się lubić – nowe pokolenie **16.35** Kabaretomaniacy **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Jaka to melodia? **20.25** Do śmiechu! **22.15** Malicki & Laskowik. The best of **22.50** Postaw na milion **0.40** Koło fortuny **1.55** Malicki & Laskowik. The best of **2.30** Kabaretomaniacy

Planete+

9.50 Polska z góry **10.20** Dokąd dzisiaj? **11.25** Motyle. Superbohaterowie przyrody **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.50** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Zaginiona świątynia Artemidy **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Zaginiony lot MH370 **19.40** Odpowiedzialny biznes. Czyli jaki? **20.50** System przedszkolny NRD. Wstęp do piekła **22.00** Jak oligarchowie korumpują Zachód **23.10** Jak wygrać z Ku Klux Klanem

BBC Earth

8.25 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.25** Mroźna planeta II **10.30** Życie na pustkowiu **11.30** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.30** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.30** Mroźna planeta II **14.35** W okowach mrozu **15.35** Życie na pustkowiu **16.35** Fenomeny współczesnego życia **17.45** Mroźna planeta II **18.50** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Na krawędzi katastrofy **20.55** W okowach mrozu **22.55** Życie z PTSD **0.00** Chirurdzy: kwestia życia i śmierci

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Złoto drwali **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL **16.00** Fani czterech kółek: w trasie **17.00** Nic do zgłoszenia **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL (1) **20.00** W oku cyklonu **21.00** Gorączka złota **22.00** Łowcy opali **23.00** Akta ekspedycji **0.00** Fani czterech kółek: w trasie **1.00** Zoom na architekturę

TVN Turbo

9.05 Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Po raz trzeci. Sprzedane! **19.00** Ciężarówką przez Malezję **20.00** Co tu się odjechało? **20.30** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **21.00** Kupione, zrobione, sprzedane **22.00** Raport Turbo **22.15** Jeździć, obserwować

TVN Style

7.45 Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Ibis", Goszczanów / Restauracja „Esencja i smak", Pszów **15.35** Ugotowani **16.40** Ostre cięcie **17.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „James Bomba-lina", Białystok / Restauracja „Karuzela smaku", Warszawa / Restauracja „Zorba", Tychy **20.50** Zgłoś remont – spełniamy marzenia **21.50** Jestem z Polski **22.50** Hotel Paradise **23.45** Kochaj albo wróć **0.45** Do zobaczenia

Romance TV

8.40 Górscy ratownicy (137) **9.30** Statek marzeń **11.25** ★★★★ Lato w Amsterdamie – film obyczaj. Niemcy 2014 **13.20** Kryminał z Bolzano **15.15** ★★ Lato we Włoszech – romans Niemcy 2024 **17.05** Górski lekarz (5, 6) **19.00** Górscy ratownicy (138): Za wszelką cenę – część 2. **20.00** ★★ Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką – romans Niemcy 2005 **21.50** Dr Nice: Złamane serca **23.45** Górscy ratownicy (138) **0.45** ★★ Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką – romans Niemcy 2005

TVN Fabuła

5.05 Szkoła (68) **6.00** Seriaale **6.30** Dziewczyny z Hollywood **6.45** Julia (102, 103) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (4) **11.55** Prawo Agaty (2, 3) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (196, 197) **17.10** Grażyna Torbicka zaprasza **17.55** ★★★ Gniew Tytanów – film przygod. USA/Hiszp. 2012 **20.00** ★★★★ Diuna – film sf USA/Kan. 2021 **23.15** ★★★ Odważna – dramat USA/Australia 2007 **1.45** ★★★ Jak boss – kom. USA 2020 **3.20** Alfabet filmowy

AMC

6.00 ★★★ Ukochana z sąsiedztwa – kom. USA 2006 **7.50** ★★ Tajemnica Stonehenge – film sf Kan. 2010 **9.45** ★★★ Supergliny z Miami – kom. Wł. 1985 **11.45** ★★ Supernowa (1) – film sf USA/RPA 2005 **15.25** ★★★ Nic nie widziałem, nic nie słyszałem – kom. krym. USA 1989 **17.35** ★★★ W ciemność. Star Trek – film sf USA 2013 **20.15** ★★★ Aligator – Lake Placid – horror USA 1999 **22.00** ★★★ Potrójne zagrożenie – film sens. Tajland./USA 2019 **0.00** ★★★ Ong Bak 3 – film sens. Tajland. 2010

BBC First

7.00 Co ludzie powiedzą? (7) **8.25** Zagadki doktora Blake'a (8) **9.40** Z pamiętnika położnej (5) **10.40** Ojciec Brown (6, 7) **12.40** London Kills (2) **13.40** Tajemnice Majorki (3) **14.30** Morderstwa w Midsomer (3) **15.20** Detektyw z Chelsea (3) **16.15** Tajemnice Brokenwood (3) **18.00** Morderstwa w Midsomer (6) **19.55** Śmierć pod palmami (8) **21.00** Na niebieskich światłach (5, 6) **23.10** Zaginiona (3) **0.15** Koroner (10) **1.10** Śmierć pod palmami (8) **2.10** Tajemnice Brokenwood (3)

TTV

DVB T

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do ukrycia **15.35** Gogglebox. Przed telewizorem **16.45** Express **17.03** Raport smogowy **17.05** Sport **17.10** Nauka jazdy **17.40** Idź na całość **18.40** Żony Podlasia **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Życie na kredycie **23.00** Damy i wieśniaczki. PL **0.00** Detektywi **2.00** Dobra robota **2.35** 11 września: dni, które wstrząsnęły światem

Fokus TV

DVB T

6.05 48 h. Zaginieni (66) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Zakazane pole: Tajemniczy sygnał w Wiązownicy **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: wojna z Ameryką: Etos wojownika / Japońska wyspa śmierci **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Poszukiwacze historii **23.00** Zakochana w Hitlerze **0.00** Starożytni kosmici

National Geographic

9.00 Grecja: miejsce pełne tajemnic **11.00** Imperium Mongołów: historia Czyngis-chana **12.00** UFO: przełomowe śledztwa **12.55** Starożytne konstrukcje **14.55** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **15.55** Najdziwniejsze przedmioty **16.55** Ukryte pod miastami **17.55** Otchłań: powstanie i upadek nazizmu **19.00** Normandia '44: inwazja **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Morskie megamaszyny **22.00** Makro inżynieria **23.05** Największe katastrofy budowlane

Nat Geo Wild

10.00 Rodzinny biznes doktora Pola **11.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Atakrekina: dochodzenie **13.00** Wspaniałe Filipiny **14.00** Afrykańska rzeka widmo **15.00** Królestwo krokodyli: Grumeti i Mara **16.00** Dzikie szlaki Europy **17.00** Pieśń lasu deszczowego **18.00** Olśniewająca Ameryka **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Szczęśliwe szczeniaki / Halloweenowe przygody / Megaszczeniaki / Dzień jak co dzień / Zagadki medyczne **2.00** Wspaniałe Filipiny

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (25, 26) **7.40** Szpital (337-339) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (568, 569) **12.40** Szkoła (702) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (225, 226) **15.35** Druga szansa (2) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (17, 18) **21.05** Kryminalni (8, 9): Śmierć za śmierć / Gdzie jest Maciek? **23.15** Kuba Wojewódzki **0.20** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Dziewięć lat w cieniu **1.20** Szpital (984) **2.20** Szkoła (709) **3.15** Nowa Maja w ogrodzie

TVP Historia

DVB T

8.20 Było, nie minęło... **9.25** Encyklopedia II wojny światowej **9.55** Polskie 100 lat **10.25** Wszystkie kolory świata **11.30** Ex libris **11.55** Świat w filiżance herbaty **12.50** Nieznana wojna na Północy **14.10** Zmiennicy (7) **15.15** Sensacje XX w. **17.20** Czas honoru (4) **18.30** Gdańsk 1939 **19.30** Flesz historii **20.00** Pitbull (11) **20.50** Zbrodnie sprzed lat **21.40** To był lipiec 1945 **22.40** Sensacje XX w. **0.30** Encyklopedia II wojny światowej **1.00** Pitbull (11) **1.50** Czas honoru (4)

TVP Dokument

DVB T

11.10 Świątynie świata **12.10** Saga prastarej puszczy **13.10** Jak pieniądz kształtował świat **14.15** W krainie pszczoły miodnej **15.15** Wielka naturalna bariera **16.20** Ssaki. Życie przed dinozaurami **17.20** Świątynie świata **18.20** Tatarzy polscy (3) **19.15** Człowiek ze złotym obiektywem – Marek Karewicz (s.27) **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.15** Potoki, jeziora i wodospady Vorarlbergu **22.15** Kobieta w Kabulu **23.15** Niebezpieczne drogi **0.15** Sekrety dzikich kwiatów

Zoom TV

6.15 MacGyver (15, 16) **8.15** Strażnik Teksasu (14, 15) **10.05** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **12.25** FBI (8, 9): W niebezpieczeństwie / Skok w ogień **14.30** Bitwa o palety **15.35** Wojny magazynowe: Kanada **16.55** Sensacje XX w. **19.00** Kobra – oddział specjalny (2, 3): Bez litości / Odlot **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (4, 5): Korporacyjni wojownicy / Taniec z rybami **23.05** Magia nagości. Czechy i Słowacja **0.25** Magia nagości. Polska **1.30** Magia nagości. Norwegia

TLC

8.00 Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Przyjaźń wielkiej wagi **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Wspólne życie XXL **21.00** Jak zostać amiszem **22.00** Siostry wielkiej wagi **23.00** Dr Pryszczylla: Balony pod oczami **0.00** Moje koszmarne stopy: Gotowi na lato **1.00** Wspólne życie XXL **2.00** Jak zostać amiszem **3.00** Siostry wielkiej wagi

Nowa TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (43, 44) **12.00** Śmierć pod palmami (44, 45) **14.00** Świat według Kiepskich (519, 520) **15.00** Świat według Bundych (63-68) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (1) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (115) **22.00** Ślad (64-65, 109) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (35, 36)

WP

DVB T

8.00 Pogoda **8.05** Policjanci z sąsiedztwa **9.05** Pogoda **9.10** Tłit **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (2) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.50** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (2) **19.00** Makłowicz w podróży **20.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.50** Pogoda **22.00** Perypetie małżeńskie z Mistrzami Kabaretu **23.00** Mistrzowie kabaretu: Paranienormalni / Jurki

Anioły i demony

Ekranizacja bestsellerowej powieści Dana Browna - kontynuacji Kodu da Vinci

POLSAT 21:50 ★★★

Robert Langdon, wykładowca na Harvardzie, zostaje wezwany do położonego koło Genewy centrum badań jądrowych. Jego zadaniem jest zidentyfikowanie zagadkowego wzoru wypalonego na ciele zamordowanego fizyka. Langdon ze zdumieniem stwierdza, że jest to symbol bractwa Iluminatów – potężnej, lecz nieistniejącej od czterystu lat organizacji walczącej z Kościołem. Jak się okazuje, Iluminaci przetrwali w ukryciu do czasów współczesnych i planują vendettę.



Thriller USA/Włochy 2009, reż. Ron Howard, występują: Tom Hanks, Ewan McGregor, Stellan Skarsgård

American Psycho

Traci kontrolę nad chorymi skłonnościami, ale dzięki temu jego życie nabiera sensu

PARAMOUNT 22:30 ★★★★

Patrick Bateman sprawia wrażenie człowieka, który osiągnął wszystko. Jego ubiór i styl życia dopracowane są w najdrobniejszych szczegółach. Ale prowadzący śledztwo w sprawie o zabójstwo detektyw Donald Kimball podejrzewa, że Patrick jest seryjnym mordercą.



Człowiek ze złotym obiektywem – Marek Karewicz

Dokumentował świat muzyków, głównie jazzowych i rockandrollowych

TVP DOKUMENT 19:15

Autorzy przypominają największe sukcesy Marka Karewicza jako fotografika i autora okładek płytowych. W dokumencie znalazły się rozmowy z muzykami, menedżerami branży muzycznej, artystami i dziennikarzami.



TELEMAGAZYN

Redakcja: Magdalena Dańda-Pyzik, Ingrid Hintz-Nowosad **Dyrektor artystyczny:** Tomasz Bocheński **Grafik i fotoedytor:** Jacek Mosiński **Foto:** Sylwia Dąbrowa **Wydawca:** Polska Press Sp. z o.o. **Redakcja:** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 451 172 430, telemagazyn@polskapress.pl **Reklama:** Luiza Zimna, tel. +48 514 800 822, luiza.zimna@polskapress.pl

Menedżer produktu: Izabela Marciniak, tel. 502 499 380, izabela.marciniak@polskapress.pl **Druk:** Eurodruk Poznań; **Serwis tv i foto:** media-press.tv **Reklama:** strony 7, 9, 13, 28 **Zdjęcie na okładce:** Materiały prasowe

Telefony dla widzów: **TVP** 22 547 44 50; **Polsat** 22 514 52 50; **TVN** 22 856 61 61

SERIALE

Pierwsza miłość

POLSAT 18:00



Zaniepokojony Maurycy dociera na Podlasie i dowiaduje się od roztrzęsionego Zdzicha o nagłym porodzie Lucynki i o tym, że pogotowie nie zdążyło dotrzeć na czas. Szymon wbrew zaleceniom lekarza postanawia zabrać żonę w daleką podróż kamperem. Gdy Paweł dowiaduje się, że Artur stracił mieszkanie, robi mu awanturę, ale też rozwiązuje problem. Obaj z córkami trafiają pod jeden dach. Ich pierwszy wspólny wieczór psuje jednak wiadomość od Emanuela.

Barwy szczęścia

TVP 2 20:05



Bruno uświadamia Karolinie, że nie zgodził się na jej powrót do hotelu, co na nowo zaognia ich małżeński spór. Tymczasem Kasia drży o Ksawerego, który spędza czas w mieście z ryzykownym towarzystwem. Rawiczowa donosi uwięzionemu Cezaremu, że Natalia jest sama, podczas gdy mecenas Zwoleńska wskazuje Majakowi kryjówkę noża użytego do ataku na Michała i prosi o pomoc Marcina.

Na Wspólnej

TVN 20:15



Elena ma jutro wstępną rozprawę o opiekę nad synkiem. Wydaje się to bagatelizować. Włodek zwraca jej uwagę, żeby skupiła się tylko na tym i odpuściła przygotowania do otwarcia baru. Dorota przekonuje Elenę, że potrzebny jej adwokat, ale Kurkowej nie stać na pomoc prawną... Jest w szoku, kiedy pojawia się... Darek Żbik!

eprasa.pl 0c59fc4fe2

REKLAMA

WIELKI JUBILEUSZ 150-LECIA OBJAWIEŃ MARYI W POLSCE.

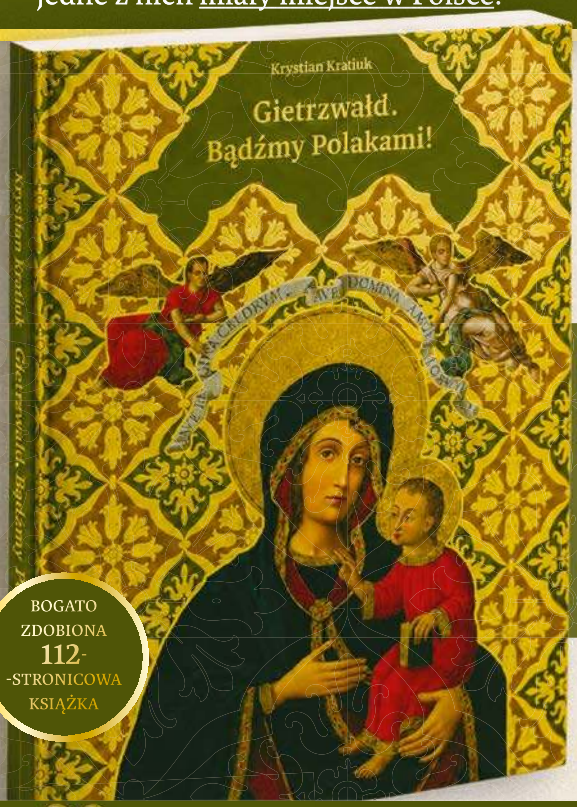
Znasz ich treść?



150. ROCZNICA OBJAWIEŃ GIETRZWAŁD 1877 – 2027

Czy wiesz, że...

- w całej historii Kościoła tylko kilkanaście objawień Maryjnych zostało oficjalnie uznanych przez Stolicę Apostolską;
- jedne z nich miały miejsce w Polsce!



BOGATO ZDOBIONA 112-STRONICOWA KSIĄŻKA

W 1877 roku w Gietrzwałdzie, niepozornej wsi na Warmii, dwójce dzieci ukazała się Matka Boża siedząca na polskim tronie. Objawiła się jako Królowa kraju, który był wówczas pozbawiony nie tylko władcy, ale i własnej państwowości czy granic. Maryja wezwała Polaków do nawrócenia, koniecznego aby Jej królestwo na ziemi mogło odrodzić się i wzrastać w chwale.

Czy Polacy spełnili prośby Matki Zbawiciela? **Odpowiedź znajdziesz w wyjątkowej książce…**

Każdy Polak powinien znać te objawienia! Poznaj je i Ty! TERAZ!

Książka pt. *Gietrzwałd. Bądźmy Polakami!* zawiera wszystko, co każdy katolik powinien wiedzieć o objawieniach w Gietrzwałdzie:

- kontekst historyczny, w jakim doszło do objawień;
- dokładną treść przesłania Matki Bożej do narodu polskiego;
- rolę Gietrzwałdu w całej historii objawień Maryjnych;
- historię obrania Matki Bożej na Królową Polski.



Autor publikacji, **Krystian Kratiuk**, jest redaktorem naczelnym portalu PCh24.pl, zajmującego się sprawami wiary i Kościoła. Tematykę objawień w Gietrzwałdzie zgłębiał przez wiele lat. Ta książka jest zwieńczeniem jego pracy.

Wartość książki to jedyne 12 zł. Odbierz teraz, a otrzymasz w prezencie:



Poświęcony różaniec wydany z okazji **150. rocznicy objawień w Gietrzwałdzie.**



Kartę Zawierzenia, dzięki której możesz przesłać swoje podziękowania i prośby do Gietrzwałdzkiej Pani!



Poświęcony przez kapłana duży, piękny obrazek z wizerunkiem Matki Bożej Gietrzwałdzkiej.

Zatem nie zwlekaj i…

JUŻ DZIŚ SIĘGNIJ PO KSIĄŻKĘ *GIETRZWAŁD. BĄDŹMY POLAKAMI!*

zadzwoń: **12 444 78 88** i podaj kod: **01 00 07**

lub

wyślij SMS o treści **1 00 07** pod nr: **661 007 676** (koszt zwykłego SMS-a)

lub

zeskanuj kod QR lub odbierz książkę na **Gietrzwald.org**

eprasa.pl 0c59fc4fe2