

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

25.09-1.10.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tygoda

Nr 39
21 września 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT

**GŁOSUJ NA
TELEKAMERY.PL**
W KATEGORIACH
AKTOR, AKTORKA
I SERIAL.
NAGRODY CZEKAJĄ!

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

LIGA NARODÓW
**POLSKA – BOŚNIA
I HERCEGOWINA**

PREMIERA W NETFLIX

**NA WSCHÓD
OD EDENU**



**NOWOŚĆ
NOWA
SZELAŃGOWSKA**



**NIEZAPOMNIANA
MUZYKA FILMOWA**

LA LA LAND

WOKÓŁ
EKRANU

TASKMASTER

**WYWIAD
CZAREK
SIKORA**

KUCHNIA MAŁE SŁODKOŚCI, WIELKI EFEKT – PRZEPISY NA MINIDESERY

39



Numer
w sprzedaży
od 27.09.2026

ALUPROF
LET'S BUILD A BETTER PLACE

OKNA I DRZWI I FASADY I OSŁONY PRZECIWSŁONECZNE I PERGOLE

AMBASADOR

Szymon Marciniak

Pierwsze wrażenie
robi się tylko raz.

Zadbaj o wizytówkę swojego domu.

Drzwi wejściowe **MB-86N Pivot Door**



MASTERCHEF

Koniec, a jednak początek



W najbliższym odcinku „MasterChefa” (emisja 27.09 o 19.45 w TVN) uczestnicy zmierzą się z prawdziwym wyzwaniem architektury smaku – monoporcjami. Słodkim sprawdzianem dowodzić będzie gość specjalny, mistrzyni cukiernictwa premium Justyna Sekunda, która była uczestniczką 8. edycji. Choć nie wygrała show, pojawiła się w 13. sezonie jako ekspert! – W 2019 roku „MasterChef” był dla mnie początkiem, a 5 lat później wróciłam do tej samej kuchni już jako autorytet. Zaproszenie mnie do obecnej, jubileuszowej edycji, to dla mnie najpiękniejszy dowód, że czasem koniec jednego rozdziału jest dopiero początkiem całej historii – przyznała.

BD

ZWIERZAK

Mroczne lata 90.

SkyShowtime pracuje nad nowym polskim serialem. Akcja „Zwierzaka” przeniesie nas do lat 90., za kulisy działania zorganizowanych grup przestępczych. Głównym bohaterem jest pracujący pod przykrywką policjant, który każdego dnia musi balansować na granicy prawa, lojalności i własnego kodeksu mo-



ralnego. Produkcja czerpie ze wspomnień Jerzego Hybińskiego, byłego funkcjonariusza. W tytułowej roli Piotr Witkowski, obok którego wystąpią Borys Szyk, Zofia Jastrzębska, Eryk Kulm i Vanessa Aleksander. Za kamerą stanął zaś Adrian Panek, reżyser m.in. cyklu „Kolory zła”. Data premiery nie jest jeszcze znana.

JK

o tym się mówi

Wokulski (Marcin Dorociński)
– ideowiec i marzyciel.



Co rozbawiło Wąsowską i Łęcką (Maria Dębska, Kamila Urzędowska)? Przekonamy się w kinie.

LALKA

Romantyk i pozytywista

Doczekaliśmy się! W środę 30 września do kin wchodzi najnowsza filmowa ekranizacja „Lalki”. Już 28 września obejrzymy relację z jej uroczystej premiery (godz. 18.55, TVN). Choć pozostało do niej zaledwie kilka dni, reżyser Maciej Kawalski wraz z ekipą nadal pracują nad ostateczną wersją. – Chcieliśmy stwo-

rzyć film dla kin. Połączyć najwyższej jakości rozrywkę, rozmach z fabułą najważniejszej polskiej powieści – mówią twórcy. W każdym ujęciu czekają więc na nas plejada gwiazd, piękne scenografie i kostiumy... a w tym wszystkim i tak najważniejsza jest ponadczasowa historia o miłości i podziałach klasowych. JK

LEGO MASTERS

Wszystko się ułoży

O tym, że program „Lego Masters” przeszedł z TVN do Polsatu, wiadomo już od kilku tygodni. Ciągłe jednak pojawiają się nowe informacje na temat odświeżonej wersji show. Powstać mają cztery odcinki, które premierowo obejrzymy już w listopadzie. Podobnie jak w poprzednich dwóch edycjach uczestnicy

w każdym odcinku odwiedzają inne polskie miasto, a swoje konkursowe konstrukcje układać będą w różnych nietypowych lokalizacjach. Największe zainteresowanie budzi jednak tożsamość nowego gospodarza programu. Plotka niesie, że ma nim zostać Maciej Zakościelny! Jak aktor sprawdzi się w nowej roli? JK

Aktor brał udział w wielu formatach rozrywkowych, ale nigdy nie był ich gospodarzem.



TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026

Trwa 29. edycja Telekamer Tele Tygodnia!

Zapraszamy Was do głosowania w kategoriach:

Aktor, Aktorka i Serial. W pozostałych kategoriach

– Juror, Komentator / Dziennikarz sportowy,

Format rozrywkowy, Prezenter / Prowadzący

/ Gospodarz Show oraz Olśnienie Tele Tygodnia

– głosy oddadzą członkowie Jury

– redaktorzy naszego Wydawnictwa.

Drodzy Czytelnicy!
Głosujcie na stronie

telekamery.pl

**w dniach 14 września
– 9 października 2026**

Aby przejść bezpośrednio
na stronę z głosowaniem
zeskanuj kod QR:



WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

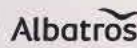
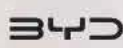
SPONSORZY



SPONSOR STATUETEK

APART.pl

PARTNERZY PLEBISYTU I GALI



PARTNERZY MEDIALNI



Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród.

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!



Albatros travel

1x WYCIECZKA 2-OSOBOWA: OSŁO, BERGEN I NORWESKIE FIORDY

Odkryj niezwykłą Norwegię! Fiordy, lodowcowe góry, spektakularna Droga Trolli, malownicze Bergen i rejs statkiem. Czekają na Ciebie zapierające dech krajobrazy, klimatyczne miasteczka i prawdziwa przygoda w krainie wikingów! Realizacja do końca 2027 roku.

WARTOŚĆ NAGRODY: 12 000 zł

4x GŁOŚNIK JBL XTREME 5

JBL Xtreme 5 to przenośny głośnik z mocnym brzmieniem JBL Pro Sound i technologią AI Sound Boost. Oferuje do 28 godzin pracy na baterii, odporność na wodę i kurz (IP68), funkcję powerbanku oraz łączenie wielu głośników przez Auracast™. Sprawdza się zarówno na świeżym powietrzu, jak i podczas domowych imprez.



WARTOŚĆ: 1499 zł

4x ZESTAW ZEGARKÓW: DAMSKI I MĘSKI

Nagrodę ufundowała firma:

APART.pl

WARTOŚĆ ZESTAWU: 1680 zł

Biżuteryjny zegarek Elixia Beauty zachwyca złotą bransoletą i oktagonálną tarczą z masy perłowej, tworząc doskonały dodatek do każdej stylizacji.

Stylowy chronograf Azzorin z granatową tarczą i kontrastowymi subtarczami. Męski, funkcjonalny i elegancki zegarek, idealny zarówno na co dzień, jak i na wyjątkowe okazje.



1x T TABLET 2

Nowoczesny tablet 5G z dużym ekranem 10,1", pamięcią 6/128 GB i pojemną baterią 6000 mAh.

WARTOŚĆ: 1299 zł



1x T PHONE 3

Wydajny smartfon 5G z ekranem 120 Hz, aparatem 50 MP, pamięcią 6/128 GB, z baterią 5000 mAh.

WARTOŚĆ: 849 zł



1x HISENSE 55" 55E7Q OLED 60HZ 4K

Telewizor OLED 4K zapewnia żywe kolory, wysoki kontrast i obsługę Dolby Vision oraz Dolby Atmos.

WARTOŚĆ: 1649 zł



2x NAGRODA 1000 zł



UFUNDOWAŁA

MARKA HORTEX

SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026



5x VOUCHER DO WYKORZYSTANIA NA STRONIE COSTWAY.PL

Ważny do końca czerwca 2027 r. na dowolnie wybrane produkty.



WARTOŚĆ: 500 zł



Stwórz dom,
który pokochasz
z **Costway.pl**



 /costwaypl

 /costway.pl

Telekamery Tele Tygodnia 2026: nominacje

AKTORKA



Barbara Bursztynowicz



Paulina Gałązka



Katarzyna Herman



Anna Karczmarczyk



Joanna Kulig



Magdalena Różczka



Anna-Maria Sieklucka



Agata Turkot



Justyna Wasilewska



Zofia Zborowska-Wrona

AKTOR



Ireneusz Czap



Piotr Cyrwus



Konrad Eleryk



Tomasz Kot



Maciej Musiał



Filip Pławiak



Piotr Polak



Michał Sikorski



Borys Szyc



Tomasz Ziętek

W pozostałych pięciu kategoriach Telekamer Tele Tygodnia 2026: Format rozrywkowy, Juror, Prezenter / Prowadzący / Gospodarz show, Komentator / Dziennikarz sportowy, Olśnienie Tele Tygodnia, laureatów wyłoni Jury, w skład którego wchodzi redaktorzy Wydawnictwa Bauer: Magdalena Adamcio, Artur Kosiński, Marta Lubartowska, Anita Nawrocka, Adam Piosik, Dorota Skalska, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek.



TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

FORMAT ROZRYWKOWY

Afryka Express

Farma

Kocham Cię, Polsko!

Koło fortuny

Love Is Blind

Milionerzy

Must Be The Music

Omnibus – szybcy i mądrzy

The Floor

The Voice Kids

JUROR

Kuba Badach

Blanka

Agustin Egurrola

Dawid Kwiatkowski

Alicja Majewska

Michel Moran

Rafał Maserak

Magdalena Narożna

SERIAL



Czarna śmierć



Drelich



Heweliusz



Młode gliny



Ołowiane dzieci



Piekło kobiet



Przepis na zbrodnię



Szpital św. Anny



The Office PL 5



Zajazd. Będzie się działo

Zapraszamy Czytelników do głosowania online
na stronie www.telekamery.pl w dniach
14 września – 9 października 2026.

Aby przejść
bezpośrednio
na stronę
z głosowaniem,
zeskanuj kod QR:



PREZENTER / PROWADZĄCY / GOSPODARZ SHOW

Krzysztof Czczot

Patricia Kazadi

Izabella Krzan

Ilona i Milena Krawczyńskie

Elżbieta Romanowska

Marzena Rogalska

Mikołaj Roznerski

Małgorzata Rozenek-Majdan

Hubert Urbański

Tomasz Wolny

KOMENTATOR / DZIENNIKARZ SPORTOWY

Jakub Bednaruk

Mateusz Borek

Piotr Dumanowski
i Dominik Guziak

Andrzej Janisz

Daria Kabała-Malarz

Kacper Merk

Maja Strzelczyk

Andrzej Twarowski

Krzysztof Wanio

OLŚNIENIE TELE TYGODNIA

Maja Chwalińska

Gamou Fall

Aleksandra Filipek

Michał Koterski

Paulina
Krupińska-Karpiel

Grzegorz
Krychowiak

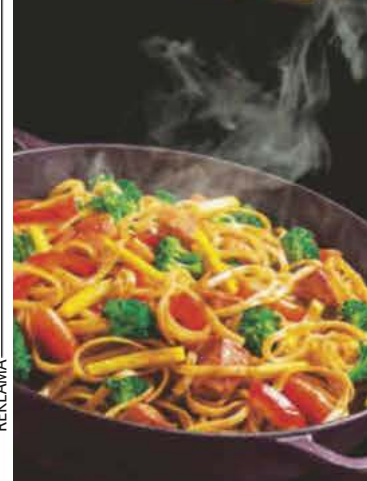
Ignacy Liss

Nela Maciejewska

Zofia Zborowska-Wrona
i Andrzej Wrona



ODKRYWAJ
SMAKI
AZJI.
I GOTOWE!



REKLAMA

Po prostu... idę dalej

Polsko-francuski kucharz, prezenter telewizyjny, dubbingowiec i autor książek kulinarnych.

W tym roku dołączył do jury jubileuszowej edycji „MasterChefa”. Sam również ma powody do świętowania – 5 września obchodził 50. urodziny.

Czy ta „piątka z przodu” coś u niego zmienia?

➔ **MASTERCHEF ND 27.09**
godz. 19.45 TVN

Jakim jurorem jest Pascal Brodnicki?

Jestem sobą. To znaczy, że nie przyszedłem tutaj z żadnym założeniem. Jestem osobą szczerą, mówię wprost, kiedy coś jest nie tak, a kiedy coś jest dobre – chwalę. „MasterChef” to bardzo ważny konkurs medialny, więc muszę być wymagający. Może nie mnie to oceniać, ale uważam, że jestem ciepłą osobą – gdy mogę wspierać, wspieram. Ale oczywiście, gdy coś nie jest takiej jakości, jakiej oczekujemy, albo jakiś składnik jest zmałtretowany, tak że nadaje się do wyrzucenia, bo jest niejadalny, wtedy to jasno wyrażam.

Czym zaskoczy nas jeszcze ten 15. sezon?

Nie mogę za dużo ujawniać, ale powiem, że w tej edycji pojawi się naprawdę dużo gwiazd światowej sceny kulinarniej. Gościliśmy już w 3. odcinku wyjątkowego szefa kuchni, Massima Botturę, który jest z pochodzenia Włochem i prowadzi w Modenie „Osteria Francescana”, uznawaną przez trzy lata z rzędu za najlepszą restaurację na świecie. Program odwiedziła

Został jurorem w 15. edycji „MasterChefa”, ale to nie jest jego pierwsze spotkanie z tym programem.

Wcześniej gościł nie pojawił się już w 7. i 14. sezonie show.

W KILKU SŁOWACH

Ur. 5 września 1976 r. w Lille jako syn Francuzki i Polaka. Gotowania uczył się we francuskich szkołach gastronomicznych. Pracował w wielu restauracjach, m.in. w Chelsea Hotel w Nowym Jorku i Les Pyrénées we Francji. Po raz pierwszy przyjechał do Polski w 1991 r. W latach 2004–2009 prowadził program „Pascal: Po prostu gotuj!”, który przyniósł mu rozpoznawalność, a później również takie formaty jak „Smakuj świat z Pascalem” czy „Tak smakuje dziękuję”. Ma na koncie też kilka ról dubbingowych, m.in. w filmie „Asterix i Obelix: W służbie Jej Królewskiej Mości”.

też Ania Starmach, która wcześniej zasiadała w jury. W 4. epizodzie zobaczymy, jak nasi uczestnicy współpracują z influencerami, m.in.

Ewą Szczęsną, Kingą Wierzbicką, Szymonem Czerwińskim i Sarą Moritz. Mamy w zanadrzu jeszcze kilka naprawdę ciekawych osobowości, które pojawiają się w programie. Będą to postacie interesujące także dla osób, które znają świat zaawansowanej gastronomii. Gorąco zapraszam, żebyście Państwo oglądali tę 15. edycję.

A jakie cechy powinien Pana zdaniem mieć zwycięzca jubileuszowej edycji „MasterChef”?

Na pewno musi dobrze gotować – to jest absolutnie najważniejsze. Poza tym musi to być człowiek, który nie boi się wyjść ze swojej strefy komfortu, który lubi jeść i dzielić się swoimi przepisami. Osobiście, choć od tylu lat jestem w zawodzie, wciąż uczę się od innych, ale też chętnie dzielę się moimi kulinarnymi „tajemnicami”. Najlepiej, żeby zwycięzca miał ogólną wiedzę o kuchni – nie tylko polskiej, ale też francuskiej, włoskiej – i po prostu był ciekaw wszystkiego. Jeśli czegoś nie wie, to powinien się szkolić. Kluczowe dla mnie jest to, czy widzę, że ma tę samą pasję co ja – pasję do dobrego jedzenia i do dobrych przepisów, takiego troszeczkę łośucha chcę zobaczyć.



Wszystkie te cechy uważam za bardzo ważne u przyszłego zwycięzcy. **Wiadomo, że najlepszych uczestników po drodze czekają wyjazdy-nagrody.**

Jak najbardziej. Będzie jeszcze kilka ciekawych wyjazdów – m.in. do Londynu, a półfinał odbędzie się w Argentynie. Ja z wybranymi uczestnikami byłem w Neapolu, stolicy pizzy, gdzie zgłębialiśmy tajniki wyrabiania idealnego ciasta, jego fermentacji i wypieku. Odwiedziliśmy Pizzerię 3.0

Ciro Cascella, L'Antica Pizzeria da Michele, lokale z genialną pizzą smażoną. Naszą przygodę mogli Państwo obejrzeć w pierwszej części 3. odcinka.

A planuje Pan niebawem jakieś prywatne wyjazdy?

Ja już wakacje mam za sobą. W tym roku eksplorowałem Stany Zjednoczone. Pojechałem do Los Angeles, zjechałem całą słynną trasę Route 66, odwiedzając m.in. Kalifornię i Teksas, i to był naprawdę bardzo fajny wyjazd. W tym roku byłem jeszcze na Karaibach, a teraz trzeba pracować, bo urlopu już dość.

Trzeba teraz zarobić na te wyjazdy. A co Pan jadł w tych Stanach?

Bardzo dobre mięso – świetne steki, odwiedziliśmy bardzo dużo restauracji meksykańskich. **Urodził się Pan w Lille. Z jakimi smakami kojarzy się Panu to miasto?**

Lille to carbonade flamande. Wszyscy znają wołowinę po burgundzku, czyli wołowinę duszoną w czerwonym winie, a carbonade flamande to wołowina duszona w ciemnym piwie razem z piernikiem. Podawana

„Życie nie jest zbiorem rozdziałów, które zamykamy wraz z kolejnymi urodzinami. To podróż.”

jest z frytkami, takimi belgijskimi, bo Lille jest obok Belgii, czyli tam też umiemy robić dobre frytki. To jest jedna z typowych potraw, ale mamy też

tosty welsh. By je przyrządzić, bierzemy najczęściej żaroodporne, dodajemy pieczywo, kładziemy na wierzchu troszeczkę szynki, później rozpuszczamy ser cheddar z piwem, polewamy tym wszystko, i wkładamy to do piekarnika, a na wierzch kładziemy usmażone jajko. I to jest taka potrawa typowa z regionu Nord-Pas-de-Calais.

A ile jest prawdy w tym, że spędził Pan dzieciństwo w Kraśniku?

Zero. No i właśnie, przeczytała Pani totalne plotki – nigdy nie mieszkalem tam. Ktoś napisał tak na jednym

z portali, a informacja poszła w świat. Ale są tacy, którzy w nią uwierzyli i zarzucają mi, że udaję zaborcę.

I to jest moje kolejne pytanie. O to, że udaję?

Nie, nie. Chciałam zapytać o to, czy przeciętny Francuz często spożywa żaby.

Żabie udka jemy, ale nie cały czas. Poza tym jest kilka regionów, które w ogóle słyną z tego przysmaku, ale to nie jest tak, że codziennie wyciągam ropuchę z lodówki i ją przysmażam.

5 września skończył Pan 50 lat.

Czy czuje się Pan spełniony?

Nie wiem, czy skończyłem, czy zacząłem. Bo nigdy nie rozumiałem, że w Polsce zawsze musimy się starzeć o rok. Mam 50 lat i bardzo dobrze się czuję z tego powodu. Nie kończę, nie zaczynam... po prostu idę dalej. Życie nie jest zbiorem rozdziałów, które zamykamy wraz z kolejnymi urodzinami. To podróż. Każdy jej etap nas zmienia, czegoś uczę, czasem coś nam odbiera, ale jednocześnie daje nowy sposób patrzenia na świat. Dziś, mając 50 lat, mogę powiedzieć, że czuję się naprawdę szczęśliwy.

Oczywiście życie nie zawsze jest łatwe. Przynosi trudne chwile, rozczarowania, pożegnania i straty. Ale to właśnie one najwięcej nas uczą. Dzięki nim bardziej doceniamy to, co naprawdę ważne, ludzi, których kochamy, i zwykłe chwile, które często okazują się najpiękniejsze. Mam szczęście, że jestem zdrowy, dobrze czuję się zarówno fizycznie, jak

i psychicznie. Obok mnie jest moja bratnia dusza, mam dwoje wspólnych dzieci i rodzinę, która nadaje sens wszystkiemu, co robię. To dla mnie największe bogactwo.

Rozmawiała BOGUMIŁA DEKA



ZEMSTA RÓŻOWEJ PANTERY (1978)

Kto się nie uśmiechnie na dźwięki saksofonu imitującego skradanie się Różowej Pantery? Genialny motyw przewodni całego komediowo-kryminalnego cyklu o inspektorze Clouseau (Peter Sellers) skomponował w 1963 r. Henry Mancini, który później zdobył za ten utwór Nagrodę Grammy.

➔ ND 27.09 godz. 12.30 PULS 2

LA LA LAND (2016)

Emma Stone i Ryan Gosling opowiadają historię swojej nieszczęśliwej miłości w rytm muzyki i piosenek stworzonych przez Justina Hurwitza, Benja Paska i Justina Paula. Film zdobył 6 Oscarów, w tym jednego za ścieżkę dźwiękową i jednego za najlepszą piosenkę – „City of Stars”.

➔ PT 25.09 godz. 20.00 TVN 7

ŚWIATOWY DZIEŃ MUZYKI

Dusza filmu

1 października obchodzimy Światowy Dzień Muzyki, który przypomina, że muzyka jest prawdziwym dobrem ludzkości. Dodajmy: i kina, bo film bez charakterystycznego motywu przewodniego czy świetnej piosenki jest jak kobieta w wieczorowej sukni bez odpowiedniej biżuterii.

BO WE MNIE JEST SEKS (2021)

Kalina Jędrusik i jej zmysłowy głos to jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli lat 60. Jej znakiem firmowym była właśnie tytułowa piosenka z filmu biograficznego, w którym legendarną artystkę zagrała Maria Dębska.

➔ ND 27.09 godz. 22.20 KINO POLSKA

FRANTIC (1988)

Ekscentryczna Grace Jones nagrała „I've Seen That Face Before” w 1981 r., ale fani Harrisona Forda kojarzą ten utwór głównie ze sceną z filmu, w której aktor tańczy w nocnym klubie z graną przez Emmanuelle Seigner tajemniczą Michelle. Jest to przeróbka kompozycji „Libertango” Astora Piazzolli.

➔ ŚR 30.09 godz. 21.05 TVP 1



TOP GUN (1986) Piękni i młodzi Kelly McGillis i Tom Cruise romansowali przy dźwiękach piosenki „Take My Breath Away”, a w ich ślady szły miliony fanów filmu. Utwór wykonywał zespół Berlin, a jego autorzy – Giorgio Moroder i Tom Whitlock – zdobyli za nią Oscara.

📺 **SO 26.09 godz. 20.00 TVN 7**



KRAINA ŁODU (2013) Śpiewana przez Elsę (a tak naprawdę Idinę Menzel) piosenka „Let It Go” nie tylko zdobyła Oscara, ale też stała się nieoficjalnym hymnem wolności i akceptacji samego siebie. W polskiej wersji piosenka nosi tytuł „Mam tę moc”, a śpiewa ją Katarzyna Łaska.

📺 **ND 27.09 godz. 13.05 POLSAT**

ELVIS (2022) Król rock and rolla był tylko jeden. Film biograficzny przedstawiający życie i karierę Presleya to pozycja obowiązkowa dla wszystkich fanów Elvisa. Grającego rewelacyjnie Austin Butler za swoją niezwykłą kreację był nominowany do Oscara i zachwyił głosem do tego stopnia, że sam zaśpiewał część piosenek w filmie.

📺 **SO 26.09 godz. 21.35 TVN**

REKLAMA

JBL

**ZABIERZ GO
W NOWE PRZYGODY!**

KAŻDY TWÓJ KROK BRZMI LEPIEJ.



ZESKANUJ KOD
ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI



eprasa.pl 2e1a71bee2

Kultowa para

Do Wenecji przybyli, trzymając się za ręce. Wiedzieli, że ich najnowszy film wzbudzi ciekawość, ale nie sądzili, że będzie jedną z najdłużej oklaskiwanych premier tegorocznego festiwalu w Wenecji.

❖ **WSZYSCY WIEDZĄ ND 27.09**
godz. 15.25 ALE KINO+

Gdy wodną taksówką dopłynęli na wyspę Lido, na której odbywa się słynny festiwal filmowy – od razu zwrócili na siebie uwagę. Naturalni, pełni wdzięku, wciąż wyraźnie w sobie zakochani. Ubrani jak dwie pokrewne dusze, prezentowali się niezwykle stylowo. Choć nie wiedzieli, jak zostanie przyjęty ich dziewiąty wspólny film, Humor im dopisywał.

Owacje na stojąco

Po projekcji „Bunkier” doczekał się ponad 15-minutowego aplauzu publiczności na stojąco! Penélope Cruz nie kryła ogromnych emocji. Nie potrafiła powstrzymać łez, w pewnym momencie zasłoniła twarz dłońmi. Javier przyjął ten sukces z szerokim uśmiechem.

Film opowiada o małżeństwie z 17-letnim stażem, którego dotąd szczęśliwe życie zostaje wystawione na próbę. Wszystko zaczyna się od propozycji pewnego milionera, który zleca głównemu bohaterowi (Bardem) zbudowanie bunkra. To zadanie zaczyna zmieniać rodziną codziennosc architekta, a przede wszystkim jego relacje z żoną (Cruz), wydobywając na wierzch ich lęki i etyczne dylematy w coraz bardziej niepewnym i zmieniającym się świecie. Reżyser Florian Zeller przyznał, że napisał scenariusz filmu z myślą o tej aktorskiej parze. To oni byli dla niego punktem wyjścia i inspi-

cją. – Nie tylko dlatego, że są jednymi z najbardziej utalentowanych współczesnych aktorów, ale także dlatego, że tworzą kultowy duet – dodał.

Od kłótni do miłości

Penélope Cruz i Javier Bardem poznali się na planie filmu „Jamón, jamón” w 1992 roku – ona miała 19 lat, on 23. Ale dopiero 16 lat później połączyło ich uczucie – podczas kręcenia komedii Woody’ego Allena „Vicky Cristina Barcelona” (2008). Jak wspominał reżyser, od początku namiętnie się ze sobą kłócili, na planie i poza nim. Choć nikt głośno o tym nie mówił, cała ekipa wiedziała, że między nimi ostro iskrzy. Bardem przyznał później, że kiedy widział Penélope rzucającą talerzami, poważnie zastanawiał się, czy właśnie z tą kobietą chce iść przez życie. Najwyraźniej nie wystraszył się, bo w 2010 roku wzięli ślub na Bahamach. Rok później urodził się ich syn Leonardo, a w 2013 roku na świat przyszła córka – Luna.

Od 18 lat razem

Na pytanie, jak im się razem pracuje, Javier odpowiada, że nie ma z tym problemu. – Wykonujemy swoją pracę, a potem wracamy do naszego codziennego życia, które jest o wiele bardziej interesujące niż jakkolwiek fikcja – mówi. Bardzo pilnują prywatności swojej rodziny. – Odkąd

NA CZERWONYM DYWANIE

W czerwonej sukni Chanel aktorka wyglądała zjawisko, a jej mąż z dumą towarzyszył jej w eleganckim garniturze.



BUNKIER (2026) Szczęśliwie do tej pory małżeństwo zaczyna przeżywać poważny kryzys, którego stawką może być ich dalsza wspólna przyszłość.

pamiętam, pragnęłam być mamą. Czeakałam jedynie na właściwy moment i na właściwą osobę. Nic nie dało mi więcej szczęścia niż macierzyństwo. Ale nigdy nie zamieszczę zdjęć naszych dzieci na Instagramie. Nie będę też opowiadać o nich w wywiadach. Jestem strażniczką ich anonimowości. Prywatność moich dzieci to dla mnie świętość – zapewnia aktorka.

Dziś są najpopularniejszą hiszpańską parą aktorską na świecie. Oboje mają na koncie Oscary. A jednak, gdy gasną światła reflektorów, pozostają po prostu mężem



WSZYSCY WIEDZĄ (2018) Poruszający dramat o rodzinnej tajemnicy skrywanej latami. Cruz i Bardem zagrali parę dawnych kochanków.

i żoną. Choć ich związek wkroczył już w dorosłość – właśnie skończył 18 lat – nie stali się sobie obojętni. W jednym z wywiadów Javier przyznał, że wciąż mu się zdarza „gapić” na Penélope z zachwytem jak w czasach miodowego...

MARZENA JURACZKO

TAJEMNICZY ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO:

mit, fakty i aktualne odkrycia

Biegunka, bóle brzucha, wzdęcia. Wielu Polaków od czasu do czasu cierpi na jeden lub kilka z tych objawów. Jeśli jednak dolegliwości jelitowe pojawiają się regularnie, najczęściej mamy do czynienia z zespołem jelita drażliwego (IBS). Czym właściwie jest to schorzenie? Eksperci w dziedzinie zdrowia jelit sprawdzili fakty!

Mit 1: Jelito drażliwe to choroba XXI wieku

Zespół jelita drażliwego nie jest bynajmniej nową chorobą cywilizacyjną ani modnym zjawiskiem. Już Hipokrates, często opisywał ponad 2000 lat temu pacjenta z dolegliwościami brzuszными, zmienionym rytmem wypróżnień, wzdęciami i nagłym parciem na stolec — krótko mówiąc: z typowymi objawami jelita drażliwego.

Mit 2: Jelito drażliwe — wszystko to tylko wyobraźnia?

Choć jelita i psychika są ze sobą ściśle powiązane, zespół jelita drażliwego nie jest wytworem wyobraźni. Nawracające objawy wynikają z rzeczywistych, chorobowych zmian zachodzących w

organizmie. Same dolegliwości mogą nie wydawać się dramatyczne osobom postronnym, jednak znacząco obniżają jakość życia pacjentów — zwłaszcza gdy pojawiają się regularnie i w najmniej odpowiednich momentach.

Mit 3: Przyczyna zespołu jelita drażliwego jest nieznana

Obecnie naukowcy zakładają, że częstą przyczyną przewlekłych dolegliwości jelitowych jest uszkodzona bariera jelitowa. Nawet niewielkie jej naruszenia wystarczają, aby patogeny i szkodliwe substancje przenikały do ściany jelita. W efekcie dochodzi do podrażnienia jelitowego układu nerwowego, co prowadzi do nawracających biegunek, często połączonych z bólami brzucha, wzdęciami, a czasem również zaparciami.¹

Co naprawdę może pomóc osobom z zespołem jelita drażliwego?

Niemiecki zespół badawczy postanowił znaleźć sposób, by pomóc osobom cierpiącym na jelito drażliwe. Wspólnie z włoskim naukowcem już ponad 10 lat temu rozpoczęli poszukiwania skutecznego rozwiązania.

Z czasem natrafili na wyjątkowy szczep bakterii — B. bifidum MIMBb75. Jego unikalną cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego — niczym plaster na ranie.

Pomysł badaczy brzmiał: czy pod takim „plasterkiem” bariera jelitowa może się zregenerować, a w konsekwencji dolegliwości jelitowe ulec złagodzeniu?

Aby sprawdzić tę hipotezę, przeprowadzili dwa badania o najwyższym standardzie metodologicznym, w których oceniali skuteczność szczepu B. bifidum MIMBb75 zarówno w formie żywej, jak i inaktywowanej cieplnie. Wyniki były imponujące: w obu

badaniach jednoznacznie potwierdzono skuteczność szczepu w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.^{2,3}

Od pomysłu do produktu

Szczep B. bifidum MIMBb75, w jeszcze bardziej udoskonalonej, inaktywowanej cieplnie formie, jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO. Preparat ten należy obecnie do najczęściej sprzedawanych produktów na dolegliwości jelita drażliwego w całej Europie.⁴

Kijimea IBS PRO jest dostępny bez recepty w aptekach, można go również wygodnie zamówić bezpośrednio u producenta na stronie www.kijimea.pl.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie⁵

SYNformulas GmbH

Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy

Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

(GTIN 4260344399437)

¹Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 (Suplement 1): S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ²Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life — a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi: org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • ³Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • ⁴Insight Health, MAT 01/24, u.a. DE, AT, ES, IT. • ⁵Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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



Budzyński próbuje pomóc zrozpaczonemu przyjacielowi...

...Adam jednak szuka zapomnienia u atrakcyjnej Oliwii.

Magda jest zaskoczona wizytą Julii oraz jej córeczek.

M jak miłość

Werner nie radzi sobie z rozstaniem. Ignoruje rady przyjaciół i angażuje w przypadkową znajomość z kobietą poznaną w barze.



Kasia obawia się konsekwencji swoich działań. Chce wyjechać.

TVP 2, 20.50 PO ODC. 1943

Po burzliwym wieczorze Olek wraca do domu w środku nocy kompletnie pijany. Nie uchodzi to uwadze Anety. Kobieta robi partnerowi ostre wyrzuty. Tymczasem Mariusz kolejne godziny spędza w mieszkaniu Sowińskiego, gdzie zaciera ślady zbrodni. Następnego dnia personel kliniki

zauważa, że dyrektor niespodziewanie zniknął. Kasia nie cofnie się przed niczym, żeby jej sekret nie wyszedł na jaw. Proponuje swojemu mężowi, by na stałe wyjechali do USA. Marcin postanawia na dobre rozstać się z firmą Domańskiej i powrócić do pracy detektywa, by zerwać wszelkie kontakty z agresywną

podrywaczką. Martyna nie jest pewna, czy chce umówić się z Jakubem. W końcu jednak spotyka się z mężczyzną. **60 min**

WT ODC. 1944

Werner po rozstaniu z Sylwią pogrąża się w kryzysie. Pani Ola pilnuje, by „pan Adaś” nie dostał się w ręce w kolejnej oszustki.

Również Budzyńscy próbują wesprzeć przyjaciela, nawet gdy ten, kompletnie pijany, rujnuje ich randkę. Prawnik natomiast znów pakuje się w kłopoty, kiedy poznaje w barze seksowną Oliwię. Magda jest zaskoczona nagłą wizytą Julii, która przyjeżdża razem z córkami. Okazuje się, że kobieta nie czuje się bezpiecznie w Ukrainie. Dodatkowo Dima znów trafił na front, gdzie ryzykuje życie. Konflikt między Anitą i Kamilem przybiera na sile: on pragnie spontaniczności, tymczasem ona marzy o dziecku. Lermanowa jest coraz bardziej zaniepokojona toczącymi się między nimi kłótniami. **60 min**

Klan

Kazuniowa nie przerywa pracy, choć boli ją ręka. Stan okazuje się poważny.

TVP 1, 18.05 PT ODC. 4741

Ula zdaje Grażynie relację z rozmów z Kornelem i ustaleń związanych z opiekunką do dzieci. Tola ma wyrzuty sumienia w stosunku do Pawełka. **35 min**

PO ODC. 4742

Jasiek źle znosi informację o planowanym powrocie Jagody. Brajan uważa, że Darek zbyt często odwiedza Czesię. **35 min**

WT ODC. 4743

Agnieszka obawia się, że małżeństwo Zosi przechodzi poważny kryzys. Zamierza jechać do Pragi, by wesprzeć córkę. **35 min**



Heniutka zмага się z chorobą.

SR ODC. 4744

Heniutka, wykończona nocnym pieczeniem ciast, trafia do lekarza. Okazuje się, że ma problem z nadgarstkiem i konieczna będzie operacja. **35 min**

CZ ODC. 4745

Oskar publicznie wyznaje Marioli miłość. U Heniutki zostaje potwierdzona diagnoza zespołu cieśni nadgarstka. **35 min**

Pierwsza miłość

Melka wybiera się na USG. Piotrek bardzo się przyjmuje jej stanem.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4253

Zwalnia się termin w USC. Marta i Szymon mają półtorej godziny, by się przygotować do ślubu. Oj-

ciec Borysa przekonuje trenera, by się nie poddawał. **50 min**

PO ODC. 4254

Jolka przytłupa Kingę i Janka na czułościach. Ewa podejrzewa, że Łucja coś ukrywa. **50 min**

WT ODC. 4255

Piotrek przekonuje ciężarną Melkę, by zrezygnowała z pracy w terenie. Ona nie chce o tym słyszeć. **50 min**

SR ODC. 4256

Tomek boi się, że matka zrujnuje sobie życie. Reterska po raz kolejny zwodzi Krystiana. **50 min**

CZ ODC. 4257

Po USG Piotrek jeszcze raz prosi, by Melka za dbała o siebie. **50 min**



Para oczekuje potomka.



Mariusz za wszelką cenę chce pomóc znajomej.



Hotel zmienia się w Dzikie Zachód.

Barwy szczęścia

Górka coraz poważniej martwi się o syna. Uważa, że chłopak potrzebuje specjalistycznego wsparcia.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3406

Kasia bezskutecznie szuka pomocy psychiatrycznej dla buntującego się Ksawerego. Kępski informuje Oliwkę, że musi spłacić długi wraz z odsetkami. **35 min**

PO ODC. 3407

Grzelakowie zostają pozwani przez pana Bogumiła, który po zatruciu grzybami żąda 100 tys. złotych odszkodowania. Bruno i Karolina szykują w hotelu inscenizację swojego ślubu. **35 min**

WT ODC. 3408

Ania namawia Brodę, by szukał nowej partnerki przy użyciu sztucznej inteligencji. **35 min**

SR ODC. 3409

Zaangażowanie Mariusza w pomoc Jance coraz bardziej irytuje Kasię. Przez swoją postawę zaniedbuje on dom. **35 min**

CZ ODC. 3410

Ksawery dowiadyuje się, że urodził się dzięki metodzie in vitro. Sklep Aldony i Borysa cieszy się coraz gorszą sławą. **35 min**

Na dobre i na złe

Andrzej obawia się, że jego córka podejmie decyzje, których będzie później żałować.

TVP 2, 20.50 SR ODC. 999

Do Leśnej Góry trafiają dwie ofiary wypadku motocyklowego: dziewczyna z ciężkimi urazami miednicy i pękniętą tętnicą biodrową oraz chłopak z uszkodzoną aortą. Stan obojga młodych pacjentów jest bardzo poważny. Szybko trafiają na stoły operacyjne i przechodzą kolejne operacje. Falkowicz i Wilczewski wspólnie walczą o ich życie. Profesora coraz bardziej niepokoi również związek Matyldy z ratownikiem Darkiem. Postanawia otwarcie porozmawiać z partnerem córki. Po spotkaniu z nim wpada w panikę, podejrzewając, że Matylda może być w ciąży. Załamana zniknięciem

Niny Blanka nie potrafi siedzieć bezczynnie. Wbrew zaleceniom policji postanawia działać na własną rękę i nagłośnić sprawę. Wkrótce Mario odbiera telefon od nieznanego, który podaje się za porywacza dziewczyny. Przestępca w zamian za uwolnienie swojej ofiary żąda wysokiego okupu. **60 min**



Falkowicza czeka ważna rozmowa.

Na Wspólnej

Były gangster stara się pomóc młodocianemu przestępcy.

TVPN, 20.15 PO ODC. 4284

Gwiazda ponownie zatrudnia Igora. Nowak wciąga Leona w akcję przeciw dilerowi Julki. Chłopak musi nagrać nielegalną transakcję. Dorota odkrywa, że Elena ma długi. Dochodzi między nimi do kłótni. **35 min**

WT ODC. 4285

Tadeusiak pyta Kalską o pożycie z mężem. Jej relacja jest wstrząsająca. Seba jedzie z Agnieszką i Heblem na mecz do poprawczaka. Tomek spóźnia się na spotkanie. Okazuje się, że okradł gości. **35 min**

SR ODC. 4286

Jagoda wyznaje Weronice, że dźgnęła ojca nożem, by obronić mamę. Ryszard każe Sebie obserwować Tomka.

Chłopak sprzedaje łupy paserowi. **35 min**

CZ ODC. 4287

Żaba odkrywa, że to Olszewska doprowadziła do cofnięcia Tomkowi zgody na pracę poza ośrodkiem. Zrywa z nią współpracę. Marta i Fabian z sukcesami debiutują na antenie. **35 min**



Hebel zleca Sebie zadanie.

REKLAMA

TEATR CAPITOL

PREMIERA WRZESIEŃ 2026

PODEJRZANIE

DOBRY SPEKTAKL

LEWE INTERESY

• KUP BILET

• www.teatrcapitol.pl •

eprasa.pl 2e

TEATR CAPITOL, ul. Marszałkowska 115, 00-102 Warszawa, tel. 22 620 21 42



Lombard. Życie pod zastaw 19

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.1029-1033

Filip i Milan chcą uciec od brutalnego ojca. Wyłudniają sygnet od seniora, z którym grają w szachy. Znika nastoletni Olek, który prześladował Marcina. Justyna idzie na umówiony zabieg. Roman próbuje się do niej dodzwonić. Cezary po wyjściu z więzienia podejmuje pracę na czarno. Ulega wypadkowi.

W zakładzie Barskiego zjawia się klient na leżącym rowerze, co zwraca uwagę Moczynosa. Magda pragnie odzyskać prawo do opieki nad synem. Jacek i Oliwia nad rzeką widzą mafijną egzekucję. W panice uciekają. Wkrótce mężczyzna orientuje się, że zgubił portfel z dowodem osobistym. **60 min**



Komisarz Alex 26

TVP 1, 20.25 SO ODC. 324 Artur Dębiec i jego ekipa mierzą się z kolejną zagadką kryminalną. Dotyczy ona morderstwa cenionego dziennikarza, 44-lletniego Jana Szczęsnego. Policjanci sprawdzają wszystkie tropy. Analizują tematy, którymi zajmował się mężczyzna, i przesłuchują jego znajomych. Próbuje w ten sposób odtworzyć ostatnie dni denata.

Niespodziewanie pomoc w dotarciu do prawdy o tej tragedii oferuje Wojciech Sznajder, znany terapeuta. Sytuacja komplikuje się, gdy najbardziej prawdopodobny motyw zabójstwa okazuje się nietrafiony. Funkcjonariusze muszą uważnie prześledzić wydarzenia z przeszłości. **60 min**



Gra z Cieniem 2

TVP 1, 20.25 ND ODC. 17 Obława na uciekinierki przybiera na sile, a pętla wokół ukrywających się kobiet coraz bardziej się zaciska. Tropiący Helenę Kosek jest gotowy na wszystko, byle tylko dopiąć swego. Wchodzi w ryzykowny układ z przedstawicielami łódzkiego półświatka. Oferuje likwidację gangstera w zamian za pomoc w odnalezieniu Bielawskiej i jej syna. Bezpieka rejestruje obecność majora pod domem Tomasza. Wiktor nie zamierza tracić czasu i przystępuje do działania. Porada decyduje się na śmiały krok, który może go drogo kosztować. Podejmuje niebezpieczną próbę wyniesienia tajnych ksiąg lotów z gabinetu Opałki. **60 min**



Na sygnale

TVP 2, 21.50 PO ODC. 927 Sonia wyznaje Karolinie, że natknęła się na ogłoszenie Belmondziaka na portalu randkowym. Ta domaga się od partnera wyjaśnień. Milena po upadku rani się w rękę i zaczyna krwawić z dróg rodnych.

WT ODC. 928 Banach ratuje seniora we wstrząsie cukrzycowym. Karolina i Romek są świadkami zdarzenia kurierów na rowerach elektrycznych. Na miejsce jedzie zespół Górskiej, która została ratowniczką. Czekają ją trudny debiut.

SR ODC. 930 Czarek wpada w panikę, gdy Milena znika bez śladu. Seba dołącza do ekipy Wiktora. Uczestnicy obiadu w międzykulturowym gronie doznają zbiorowego zatrucia. **30 min**

Ranczo 2



TVP 1, 8.55

PT-CZ ODC.14-19

Wójt odkrywa, że Czerepach współpracował z konkurencją. Zwalnia

zdrając z pracy. Rozżalony Arkadiusz planuje zemstę. Kusy zaczyna malować. Lucy obawia się, że jego pierwsze dzieło nie znajdzie nabywcę. Bierze sprawy w swoje ręce. **70 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.149-153

Na SOR trafia nieprzytomny nastolatek w stanie krytycznym. Marta i Tomek

pomagają rannej kobiecie, która cierpi na urojenia. Zyta dowiaduje się, że jej ojciec ma początki alzheimera. Asia mówi Łukaszowi, że planuje wyjazd na stałe do Kanady. **65 min**

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.05

PT-CZ ODC.1455-1459

Marek i Daria badają sprawę postrzelonego myśliwego. Ktoś zostawił go

w foliowym worku na pewną śmierć. Mikołaj i Miłosz szukają gwałciela. Kolejne śledztwo dotyczy włamania do domu adwokata. Skradziono rzeczy bossa mafii. **60 min**

Zaraz wracam 3



TVP 1, 16.00

SO, ND ODC.146-149

Zostaje wstrzymany wywóz odpadów. Renata interweniuje u właściciela firmy.

Pełnomocnik Jadwigi doprowadza do zwolnienia jej syna za kaucją. Koledzy namawiają Filipa na założenie aplikacji randkowej. Zbyszek zrywa współpracę z Rawiczewskim. **60 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.485-489

Alonso prosi żonę, by nakłoniła Marię Antonię do wyjazdu. Martina ucieka z sanatorium.

Curro po powrocie do pałacu wyznaje Manuelowi, że jej w tym pomoże. Stan Pii nadal się pogarsza. **55 min**

U Pana Boga w ogródku



TVP 1, 9.05

ND ODC.4

Zakochany w Luście Marian Cielęcki zapisuje się do chóru prowadzonego przez organistę.

Chce być bliżej obiektu westchnień. Niestety komendant nie uważa go za dobrą partię dla swojej jedynaczki. **50 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.40

PO-CZ ODC.1056-1059

W tartaku policja znajduje odciski Szymona Czyża. Gdy

Wach i Kujawińska próbują go ująć, ginie właściciel obiektu. Walczak i Rosa prowadzą śledztwo w sprawie śmierci właściciela lombardu. **60 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.40

PO-CZ ODC.173-176

Berg i Pietras szukają sprawcy gwałtu. Gzyski zostaje odsunięty od służby.

Strzelecka i Olga wyjaśniają okoliczności morderstwa. Policja jedzie też do porzuconego na śmietniku czterolatka w stanie krytycznym. **65 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.40

PT-CZ ODC.964-968

Felipe zamierza powierzyć zarządzanie majątkiem Lucii

jej wujowi, Joaquinowi. W mieście pojawiają się plakaty ośmieszające Servanda. Maria zachęca Casidę, by przeciwstawiła się Rosinie. **50 min**

Patience 2



Ale kino+, 20.10

ND ODC.7, 8

Ekipa prowadzi śledztwo w sprawie śmierci mnicha. Patience

i Frankie zostają zakładniczkami Nicoli Barclay. Desperatka twierdzi, że przed laty została niesłusznie oskarżona o morderstwo. **135 min**

Zajazd. Będzie się działo 2



STOPKLATKA, 16.00

PO-CZ ODC.17-20

Przebywająca na urlopie zakonnic

Małgosia natrafia na Radka, z którym się kiedyś spotykała. Wiola wyjeżdża do Warszawy na nagranie piosenki. Zabiera ze sobą Alinę. **60 min**

Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PO ODC.4

Vincent walczy o życie. Rachel

szuka sposobu, by go uratować. Zaż jest o krok od ujawnienia swojej tożsamości. Zamierza skonfrontować się z kretem w Londynie. **50 min**



Felicita

TVP 1, 20.30 WT ODC. 10 Zośka wciąż stara się rozwiązać zagadkę dotyczącą domu i przelewów, które wpływały na konto Giulii. Stella i Francesca są zaniepokojone stanem Marco po rozwodzie. On zaś oferuje wdowie pomoc. Wpada na pomysł, aby Giulia przyjechała razem z synem do Polski. Dzięki tej wyprawie chłopiec mógłby poznać mieszkających tu dziadków.

SR ODC. 11 Nico, jego matka i Marco przylatują do Warszawy. Zośka utwierdza się w swoich najgorszych obawach. Oliwia zauważa niepokojące zachowanie Davide. Podejrzewa, że chłopak ma problemy. Stella i Francesca znajdują sposób, by dyskretnie sprawdzić stan zdrowia Marco. **35 min**



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 454 W spółdzielni mieszkaniowej trwają wybory prezesa zarządu. Po rezygnacji jednego z kandydatów rywalizacja toczy się między właścicielem lokalnej telewizji Radosławem Narskim a społecznikiem Erwinem Rosoniem. Tuż po zakończeniu ciszy wyborczej w internecie ukazują się jego kompromitujące nagranie z udziałem drugiego z nich. Mimo skandalu Rosoń wygrywa. Zaraz potem dostaje zawału i trafia do szpitala. Jego sztab tymczasem przekonuje, że film sfałszowano i zgłasza sprawę na policję. Tego samego wieczoru pobity zostaje rolnik, zagorzały sympatyk Narskiego. W niełatwe śledztwo włącza się ksiądz. **55 min**



Zdrada

Polsat, 21.40 CZ ODC. 5 Patryk ma dość – stawia niewiernej żonie ultimatum. Czuje się podwójnie upokorzony. Romans Julii z Pawłem – adwokatem Huberta Czarcińskiego – naraża go bowiem na pośmiewisko i może zakończyć karierę w prokuraturze. Relacje Gosi z bratem są coraz gorsze. Decyzja o jego zawieszeniu w szkole zostaje uchylona. Joachim, zaufany człowiek Huberta, otrzymuje zadanie specjalne. By je wykonać, musi wyjść poza nieprzekraczalne dotąd granice. Paweł jest w szoku, gdy się o tym dowiaduje. Podczas imprezy urodzinowej jego teścia zgromadzonych czeka przykra niespodzianka – do drzwi puka policja. **75 min**



Czas niedokonyany

TVP 1, 22.25 CZ ODC. 4 Rok 1977. W Krakowie panuje niespokojna atmosfera. Tajemnicza śmierć studenta i działacza opozycji Stanisława Pyjasa wstrząsa mieszkańcami miasta. Tragedia uruchamia całą falę nacisków ze strony funkcjonariuszy Służby Bezpieczeństwa i stawia młodych ludzi przed życiowymi decyzjami, które zaważą na ich przyszłości. W 2019 roku w Warszawie Adam próbuje dokonać rozliczenia zbrodni sprzed lat. Oskarża rodzinę biznesowego partnera o śmierć bliskiej mu osoby. Jego umierający ojciec zdobywa się na poruszające wyznanie, które odsłania zupełnie inną, bolesną prawdę na temat przeszłości. **60 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00 SO ODC. 316 W domu Boskich trwają przygotowania do tajemniczej imprezy, która ściąga pod jeden dach bliższą i dalszą rodzinę. Choć osoba, której to wydarzenie dotyczy najbardziej, stanowczo sprzeciwia się wszelkim celebrowaniom, Natalia nie odpuszcza. **30 min**

Matlock



TVP 2, 23.20 PO, WT ODC. 17-19 Klientką kancelarii jest ciężarna kobieta, która chce odejść od agresywnego męża. Matty sądzi, że Julian wziął łapówkę za ukrycie dokumentów WellBrexu. Sarah ma bronić Dina, oskarżonego o morderstwo. **100 min**

FBI: Most Wanted 5



AXN, 22.05 PO ODC. 5 W Pensylwanii uzbrojeni napastnicy porwują licealistów i nauczyciela. Task Force próbuje uspokoić zrozpaczonych rodziców. Sytuacja wymyka się spod kontroli, gdy jeden z nich płaci okup. **55 min**

Uroczysko



TV 4, 20.05 PO-CZ ODC. 277-280 Ginie przewodnicząca konkursu kulinarnego, znika też jej wnuczka Wiktoria.

Okazuje się, że spotykała się z pewnym pisarzem. Kolejne śledztwo dotyczy śmierci 18-letniego ministranta. Morderca zostawił przy jego zwłokach biblijne cytaty. **35 min**

Edukacja XD



Ale kino+, 20.10 SR ODC. 9, 10 W Pałacu Kultury i Nauki ma dojść do sprzedaży Polski Żydom. Malcolmowi, Stomilowi i ich towarzyszom depczą po piętach wierzycele Remika. Korytko zdaje sobie sprawę, że czeka go godzina próby. **65 min**

Odwilż 3



HBO, 20.00 SR ODC. 3 Zawieja, która chce dopaść Molskiego i jego ludzi, przejmuje inicjatywę w trakcie śledztwa. Prowadzi to do konfliktu z Trepą. W trakcie poszukiwań podejrzanego dochodzi do tragicznego wypadku. **45 min**

REKLAMA

Teatr 6. piętro

Bess Wohl

WSPANIAŁE HORYZONTY

reżyseria Rafał Szumski



PREMIERA 1.10

Na wschód od Edenu

➔ SERIAL DRAMATYCZNY

Ponad 45 lat po premierze miniserialu z Jane Seymour w roli Cathy Ames czas na nową interpretację powieści Johna Steinbecka z 1952 roku. Tym razem w czarującej, lecz

bezwzględnej Cathy, której losy splatają się z braćmi Adamem (Christopher Abbott) i Charlesem (Mike Faist) Traskami, wciela się Florence Pugh. Pozbawiona sumienia i empatii Ames od najmłodszych

lat krzywdziła innych i manipulowała otoczeniem, zwłaszcza mężczyznami. Nieświadomi tych toksycznych zachowań bracia Traskowie ulegają jej urokowi, po czym obaj zostają przez nią wykorzystani.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 21.09

Amerykański zakładnik

➔ SERIAL THRILLER

Ceniony reporter radiowy z Indianapolis, Fred Heckman (Jon Hamm), rozważa przyjęcie posady w Nowym Jorku. Wszystko zmienia się jednak, gdy w jego mieście dochodzi do wstrząsających wydarzeń. Zdesperowany klient banku, Tony Kiritsis (Giovanni Ribisi),

po odmowie udzielenia kolejnej pożyczki bierze zakładnika. Co więcej, Kiritsis nie zgadza się na negocjacje z policją – chce rozmawiać wyłącznie z Heckmanem. Stawia przy tym pewien warunek – rozmowa ma być nadawana na żywo na antenie. Serial oparty jest na prawdziwej historii.

PREMIERA 23.09

Toy Story 5

➔ ANIMOWANY

Dzielny kowboj znów staje w obronie porzuconych zabawek. Tym razem Chudy, jego przyjaciel Buzz Astral, Jessie i reszta ekipy mają wyjątkowo trudne zadanie. Do pokoju ośmioletniej Bonnie wkracza bowiem złowroga technologia. Nowa zabawka – tablet Lilypad,

przypominający żabę – szybko zdobywa sympatię dziewczynki, budząc nieufność jej dotychczasowych ulubieńców. Czy zderzenie tradycji i elektroniki zakończy się przyjaźnią, czy rozpeta wojnę zabawek? Reżyserem 5. części kultowej animacji jest Andrew Stanton („Gdzie jest Nemo?” „WALL•E”).





PREMIERA 25.09

Ostatnia zagadka

➔ **SERIAL THRILLER**

Gdy nagle burza odcina od świata grupę zamożnych turystów w kurorcie na wyspie w pobliżu Majorki, sprawy przyjmują nieoczekiwany obrót. Wkrótce jedna z turystek zostaje znaleziona martwa. Od tej chwili każdy z trzynastorga przebywających w hotelu gości

staje się podejrzany – w tym spędzający wakacje w Hiszpanii słynny aktor Benjamin Basil (Jose Coronado). Jako że kiedyś Basil wcielił się w Sherlocka Holmesa, postanawia podjąć się przeprowadzenia amatorskiego śledztwa. Szybko przekonuje się, że morderca prowadzi z nim grę w kotka i myszkę.

NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

Wartość sentymentalna

➔ **DRAMAT**

Kiedy po rozstaniu z żoną Gustav Borg (Stellan Skarsgård) wyjechał z Norwegii, jego dorastające córki miały do niego ogromny żal. Przeżywający kryzys twórczy reżyser wykrzystał rozpad małżeństwa jako pretekst, by odciąć się od własnych korzeni. Po latach Gustav

nieoczekiwanie znów pojawia się w życiu swoich córek. I to nie sam, lecz w towarzystwie hollywoodzkiej gwiazdy (Elle Fanning). Film Joachima Triera, nagrodzony Oscarem oraz Złotym Globem, przeszedł do historii również jako jeden z najbardziej oklaskiwanych tytułów na festiwalu w Cannes.



**HBO
max**



PREMIERA 22.09

Niedoszła panna młoda

➔ **KOMEDIODRAMAT**

Tego Gemma (Aisling Bea) nie mogła przewidzieć, planując swój ślub. Gdy jej narzeczony Nathan umiera tuż przed ceremonią, wszystko wymyka się spod kontroli. Zrozpaczona kobieta początkowo chce odwołać uroczystość – bo jaki sens ma ślub bez pana młodego? Wkrótce

jednak, pod naciskiem przyszłej szwagierki i za sprawą wyjątkowo absurdałnego splotu wydarzeń, Gemma podejmuje zaskakującą decyzję: ceremonia się odbędzie. Aby zrealizować swój plan, niedoszła panna młoda musi zmierzyć się z oporem rodziny, przeszkodami prawnymi oraz oburzeniem opinii publicznej.

CANAL+

PREMIERA 23.09

The Love Hypothesis

➔ **KOMEDIA ROMANTYCZNA**

Ambitna doktorantka Olive (Lili Reinhart) skupia się na swojej naukowej karierze. Ale gdy odkrywa, że najlepsza przyjaciółka zakochała się w obiekcie jej wieloletnich marzeń, traci zdrowy rozsądek. Aby pokazać, że już jej nie zależy na Jeremym (Nicholas Duvernay), spon-

tanicznie całuje budzącego respekt profesora Adama Carlsena (Tom Bateman). Na tym się nie kończy. Olive i Adam postanawiają udawać związek, by sprawdzić swoje hipotezy na temat miłości. Problem się pojawia, gdy granica między udawanym uczuciem a tym, co w sercu, zaczyna się zacierać.



prime video

PRZYRODA I PODRÓŻE
Nasz hit


Surowe prawo natury sprawia, że już od dnia narodzin zwierzęta muszą walczyć o zachowanie życia.

Afryka dzika

National Geographic Wild, 19.00 Od dziwnych przypadkowych spotkań po agresywną walkę o terytorium. W Afryce ciągle dochodzi do konfrontacji. O przetrwaniu decydują siła, spryt i szczęście.

Wśród bujnej przyrody toczy się nieustanna walka o byt. Gdy spotykają się dzikie afrykańskie zwierzęta, rzadko kończy się to pokojowym rozejściem, bez podjęcia walki. Przypadkowe przecięcie dróg z drapieżnym łowcą może oznaczać tragiczny finał dla wielu z nich. Widzowie zobaczą kilka ciekawych pojedynków. Przekonają się, czy nieduży, przypominający pancernika łuskowiec wyjdzie cało z konfrontacji z gepardem. Dowiedzą się, jak natura

wyposażyła ropuchę czerwoną do starcia z kobrą. Poznają sposoby poskoczka mułowego – czyli ryby, która umie poruszać się i oddychać poza wodą – na obronę swojego terytorium.

Zaprawieni w bojach

Na Czarnym Lądzie każdy dzień może oznaczać potyczkę. Spowodować ją potrafi zarówno przypadkowe spotkanie, jak i konfrontacja, do której dochodzi, gdy nieproszone gość przekroczy granicę cudzego

terytorium. Walki o przetrwanie nie można uniknąć, dotyczy ona każdego zwierzęcia: wielkich słoni, nosorożców, ptaków, dzikich kotów i wreszcie drobnych płazów, gadów czy gryzoni. Wynik starcia nigdy nie jest z góry przesądzony. Widzowie mogą przekonać się, który z mieszkańców tej dzikiej przestrzeni będzie miał największe szanse na przeżycie. Tylko najbardziej zwinne, najsilniejsze, najsprytniejsze osobniki są w stanie wyjść cało z opresji.

Świat z góry. Zamki

SO Fokus TV, 20.00



Podniebna podróż nad najpiękniejszymi zamkami Europy. Dzięki ujęciom z dronów widzowie obejrzą średniowieczne twierdze, renesansowe pałace i górskie fortece z innej perspektywy.

20 TELETYDZIEŃ

Wielka australijska...

PO BBC Earth, 18.45



Komik Griff Rhys Jones decyduje się wykonać skok ze spadochronem z wysokości 12 000 stóp, aby z góry zobaczyć znaną na całym świecie atrakcję turystyczną Australii, formację skalną Uluru.

Osobliwa planeta

WT TVP 1, 12.55



Autorzy analizują dziwaczne zwyczaje zwierząt, jakie są wpisane w ich profil genetyczny. Obserwują taneczne ruchy godowe altannika i zachowanie kraba na ruchliwej jezdni.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Grecja: Miejsce pełne...

SO National Geographic, 20.00



Archeolodzy wykorzystują nowocześniejszą technologię, aby zbadać historię wojny trojańskiej i sprawdzić, czy nowe znaleziska pozwolą zrekonstruować wydarzenia inspirowane słynnym mitem.

Kasparow. Gra o wielką...

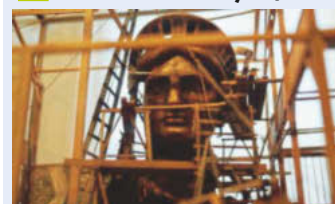
ND Planete+, 20.55



Garri Kasparow jest najbardziej znany jako arcymistrz szachowy. Na jego sylwetkę składa się także obraz wizjonera, buntownika i opozycjonisty odważnie krytykującego Putina.

Statua Wolności

PO Polsat Viasat History HD, 22.10



Słynny posąg był darem Francji dla nowo powstającego narodu amerykańskiego. Zobaczmy, jak stworzono Statuę Wolności i poznamy ideały leżące u podstaw obu demokracji.

Lech Wałęsa. Nasza...

SR TVP 1, 23.15



Sylwetka Lecha Wałęsy, przywódcy „Solidarności”, laureata Pokojowej Nagrody Nobla oraz byłego prezydenta RP. Stał się on kluczową postacią w historii Polski i zjednoczonej Europy.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Podróże Gienka i...

SO Fokus TV, 16.00



Gienek ze swoim towarzyszem szuka Grzegorza Bryniarskiego, leśniczego z Morskiego Oka. Razem docierają do słynnego jeziora, gdzie biorą udział w wyjątkowym wydarzeniu kulturalnym.

Jestem z Polski 18

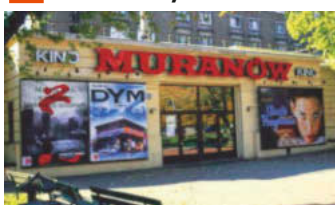
ND TVN Style, 13.30



Aleksandra od ośmiu lat mieszka na Łazurowym Wybrzeżu. Pracuje jako agentka nieruchomości, a także prowadzi wypożyczalnię rowerów. Filmowcy poznają m.in. atrakcje Cannes.

Kino Muranów

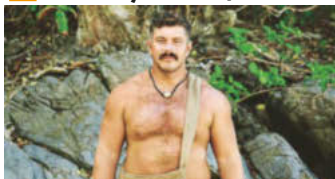
WT TVP Kultura, 12.25



Kino Muranów powstało w Warszawie na początku lat 50. Jako miejsce pełne artystycznej, niepokornej energii uosabia ducha wolności, który od zawsze jest obecny w polskich filmach.

Nagi instynkt przetrwania...

SR Discovery Channel, 22.00



Dwunastu mistrzów survivalu staje przed trudnym wyzwaniem. Przez 35 dni będą zmuszeni radzić sobie w ekstremalnych warunkach, polegając wyłącznie na swoich umiejętnościach.

DOM I KUCHNIA

Akcja: Restauracja!...

SO Food Network, 11.20



Aarón Sánchez i Jen Agg podejmują się misji, której celem jest ratowanie upadających lokali. Jadą do Toronto. Działającej tu od czterdziestu lat restauracji hakka grozi zamknięcie.

MasterChef

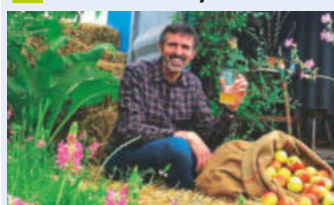
ND TVN, 19.45



Uczestnicy łączą siły z influencerami i twórcami kulinarnymi. Przy pracy nad wyszukаныmi daniami muszą wykazać się kreatywnością i precyzją. Ich wysiłki oceni m.in. Michel Moran.

Gardeners' World 15

PO CANAL+ DOMO, 16.50



Wiele prac w ogrodzie trzeba wykonywać cyklicznie. Monty Don pilnuje kalendarza, żeby zapewnić roślinom odpowiednią pielęgnację. Pokazuje też nowe odmiany drzew i kwiatów.

Ekstremalnie...

CZ HGTV, 10.00



Noel Collier nie cofa się przed żadnym wyzwaniem. Agentka pomaga klientom znaleźć wyjątkowe domy, niecodzienne działki i miejsca, które spełniają nietypowe marzenia.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Naprawy nie do naprawy

SO TVN Turbo, 22.45



Adam Klimek bierze na warsztat Dacie Logan MCV z 2016 roku. W chłodne dni, gdy auto rusza, zapala się kontrolka akumulatora i spada napięcie, po czym wszystko wraca do normy.

Mega transporty

PO CANAL+ 360, 19.50



Platforma wiertnicza o wadze 10 tys. ton musi pokonać płyciznę. Wieża kontroli lotów ma trafić na nowy lotniskowiec Royal Navy. Kapitan chce zapobiec katastrofie na pirsie.

Zawodowi handlarze

SR TVN Turbo, 19.00



Norbert próbuje sprzedać Mercedesa CL 63 AMG z 2008 roku. Jacek w Szwajcarii ogląda Mercedesa Sprintera. W Łodzi Mariusz negocjuje z ojcem i córką cenę Mercedesa klasy C.

Morskie megamaszyny

CZ National Geographic, 21.00



Mosty pływające są odpowiedzią na jedno z zadań inżynierii: jak poprowadzić przeprawę przez głębokie wody. Dowiemy się między innymi, na czym polega ich wyjątkowa konstrukcja.

MOCNE OPowieści

Morderca z kręgu...

PT ID, 21.00



Gdy detektywi oskarżają członków filmowej obsady o morderstwo, w zespole narasta strach. Koledzy z planu odtwarzają krok po kroku momenty, które mogą mieć związek ze zbrodnią.

Górnicy z Chile: wyścig...

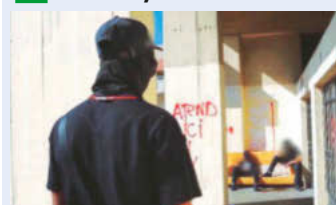
ND National Geographic, 21.00



W Chile 33 górników zostaje uwięzionych ponad 800 metrów pod ziemią. Przez 17 dni walczą o przetrwanie w nieidealnych warunkach. Bieg wydarzeń zmienia jedno odkrycie.

Narcos. Francuski łącznik

ND Fokus TV, 22.00



Marsylia stała się niebezpiecznym miejscem przez starcia handlarzy narkotyków, którzy walczą o wpływy. Autorzy filmu kontaktują się z DZ Mafią, by ujawnić kulisy przestępczych działań.

Zabójcza historia

CZ HBO, 22.55



Detektywi amatorzy z Kansas oraz dziennikarka z Nowego Jorku próbują dowieść niewinności Dany Chandler, która została skazana za podwójne morderstwo z 2002 roku.

FAMILIJNY



Super pies i kot łotr

PT CANAL+ Film, 9.40

Czworoński przyjaciel Danny'ego zostaje uprowadzony przez kosmitów. Po powrocie na Ziemię zyskuje niezwykle moce. Film udowadnia, że nawet najmniejszy bohater może dokonać wielkich rzeczy.
90 min Kanada 2025 reż. S. Wageman, dub. J. Boberek, P. Domagała, M. Wachowski

KOMEDIA



Obłędny rycerz

PT TV 4, 22.30

Perypetie ambitnego giermka inspirowane „Opowieściami kanterberyjskimi” Geoffreya Chaucera. Średniowieczni rycerze walczą przy akompaniowaniu hitów Queen, Davida Bowiego czy Erica Claptona.
165 min USA 2001 reż. B. Helgeland, wyk. H. Ledger, S. Sossamon, M. Addy, P. Bettany

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Ciasteczko dla księcia

PT TVP Kobieta, 22.30

Lekka i zabawna produkcja o rywalizacji dwóch właścielek cukierni, które biorą udział w niecodziennym konkursie. Ta, która okaże się lepsza, przegrytuje wypieki na koronację.
100 min USA 2023 reż. B. Hernández, D. Romy, wyk. C. Howard, A. Gordon, M. Roldán

DRAMAT



Więcej niż Walkiria: Upadek Czwartej Rzeszy

PT Ale kino+, 20.10

Wojna dobiega końca. Alianci tropią nazistów planujących utworzenie Czwartej Rzeszy. Fikcyjna kontynuacja wydarzeń związanych z nieudanym zamachem na Hitlera.
130 min USA 2016 reż. C. Fähr, wyk. S. P. Flanery, T. Sizemore, K. Pardue, S. Lang



Pinokio. Prawdziwa historia

SO PULS 2, 19.00

Drewniany ludzik ma dość życia pod czujnym okiem Dżepetta. Postanawia wyruszyć w podróż. Dołącza do wędrownego cyrku. Humorystyczna wersja znanej baśni Carlo Collodiego.
120 min Rosja 2021 reż. W. Rowiński, dub. K. Jankiewicz, W. Press, Z. Nowakowska, D. Kulic



Na ringu z rodziną

SO Polsat 2, 20.10

Córka zapaśników zostaje gwiazdą tego sportu. Musi stawić czoło nowym wyzwaniom, a jej sukcesy przeplatają się z porażkami. Scenariusz zainspirowała historia brytyjskiej wrestlerki.
140 min Wlk. Bryt./USA/Meksyk 2019 reż. S. Merchant, wyk. F. Pugh, L. Headey, N. Frost



Poznaj moich rodziców

SO FX, 21.55

Ben Stiller oraz Robert De Niro w kontynuacji hitu „Poznaj moją tatę”. Gregowi udało się już zdobyć przychylną opinię narzeczonej. Teraz przyszedł czas, by poznali się rodzice przyszłych małżonków...
140 min USA 2004 reż. J. Roach, wyk. R. De Niro, B. Stiller, D. Hoffman, B. Streisand



Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej

SO CANAL+ PREMIUM, 21.00

Obsypany nagrodami debiut reżyserski Emi Buchwald. Franek i jego troje rodzeństwa wchodzi w dorosłość. Życiowe rozterki komplikują łączącą ich dotychczas relację.
90 min Polska 2025 reż. E. Buchwald, wyk. B. Deklewa, I. Dudziak, T. Rozynek, K. Rzepa



Był sobie pies

ND TV Puls, 18.00

Bailey to niezwykle zwierzak – odradza się po śmierci i w każdym wcieleniu nawiązuje ze swoim opiekunem unikalną więź. Pełna ciepła opowieść o przyjaźni twórcy „Kronik portowych”.
120 min USA/Indie 2017 reż. L. Hallström, wyk. D. Quaid, P. Lipton, K. Apa, B. Gheisar



Ludzie, których nie cierpimy na weselach

ND TVP 2, 22.55

Alice razem z bratem i matką leci do Londynu na ślub przyrodniej siostry. To dla nich okazja na uzdrowienie relacji. Na podstawie książki Granta Gindera.
110 min USA 2022 reż. C. Scanlon, wyk. C. Addai-Robinson, A. Janney, K. Bell, B. Platt



Miłość i turbulencje

ND TVP 1, 22.45

Antoine leci do Paryża. Miejsce obok zajmuje jego była dziewczyna Julie. Dawni kochankowie zyskują okazję do rozliczenia się z przeszłością. Dowcipna i budząca emocje miłosna historia.
110 min Francja 2013 reż. A. Castagnetti, wyk. L. Sagnier, N. Bedos, J. Cohen, A. Ducret



Boże Ciało

ND Kino Polska, 20.00

Nominowany do Oscara dramat inspirowany prawdziwą historią. Po opuszczeniu zakładu poprawczego Daniel trafia na prowincję. Udując księdza, pomaga lokalnej społeczności uporać się z traumą.
140 min Polska 2019 reż. J. Komasa, wyk. B. Bielenia, A. Konieczna, E. Rycembel, T. Ziętek

SENSACJA I THRILLER



Colombiana

PT TVN, 20.00

Płatna zabójczyni planuje zemstę na osobach, które przyczyniły się do śmierci jej bliskich. Wendeta ma wysoką cenę. Zna z „Avatara” Zoe Saldana, którego współscenarzystą jest Luc Besson. **140 min** USA/Fr. 2011 reż. O. Megaton, wyk. Z. Saldana, A. Stenberg, M. Vartan, C. Curtis

AKCJA I PRZYGODA



San Andreas

PT TVN, 22.20

Kino katastroficzne autora „Podróży na Tajemniczą Wyspę”. Trzęsienia ziemi zmieniają kolejne miasta w Stanach Zjednoczonych w gruzowiska. Doświadczony pilot helikoptera próbuje ocalić córkę. **145 min** USA 2015 reż. B. Peyton, wyk. D. Johnson, C. Gugin, A. Daddario, I. Gruffudd

HORROR I SF



Klucz do wieczności

PT Polsat 2, 22.00

Świadomość umierającego milionera przeniesiona zostaje do ciała młodego mężczyzny. Nowe życie okazuje się przekleństwem. Obraz inspirowany filmem Johna Frankenheimera „Twarze na sprzedaż”. **140 min** USA 2015 reż. T. Singh, wyk. R. Reynolds, N. Martinez, M. Goode, B. Kingsley

KLASYKA



Wspomnienia z Francji

PT TVP Kultura, 15.25

Pracznik Berthe ma romans z Hectorem. Jego bogaci rodzice próbują przekupić ją, by zniknęła z życia syna. Jeden z pierwszych filmów twórcy nagrodzonego Złotą Palmą w Cannes „Spotkania”. **100 min** Francja 1975 reż. A. Téchiné, wyk. M. Auclair, J. Moreau, M. Pisier, C. Mann



Adrenalina

SO AXN, 20.00

Propozycja dla fanów znanego m.in. z „Włoskiej roboty” Jasona Stathama. Chev zostaje otruty. Rusza na poszukiwania antidotum, podtrzymywany przy życiu jedynie dzięki adrenalinie. **110 min** USA/Wlk. Bryt. 2006 reż. B. Taylor, M. Nevelidine, wyk. J. Statham, A. Smart



Kos

SO TVP Kultura, 22.45

Pełna popkulturowych nawiązań opowieść o Tadeuszu Kościuszcze. Reżyser przedstawia ważny rozdział historii, inspirowany m.in. westernami i dziełami Quentina Tarantino. Sześć Orłów. **130 min** Niemcy/Szwecja/Polska 2023 reż. P. Maślona, wyk. J. Braciak, B. Bielenia, P. Pacek



Cisza nocna

SO TVP 1, 22.40

Lucjan trafia do domu opieki. Czuje się nieswojo w nowym miejscu. Pewnej nocy schodzi do piwnicy. Odkrywa tam przejście do równoległego świata. Ostatnia rola Macieja Damieckiego. **125 min** Polska 2024 reż. B. M. Kowalski, wyk. M. Damiecki, Z. Wardej, W. Press, A. Nehrebecka



Szybcy i martwi

SO STOPKLATKA, 20.00

Do turnieju rewolwerowców zgłasza się tajemniczy Ellen. Chce wyrównać rachunki z bezwzględny Herodem. Po jej stronie staje m.in. młody Fee. Eksperymentalny western z doborową obsadą. **130 min** USA/Japonia 1995 reż. S. Raimi, wyk. R. Crowe, L. DiCaprio, G. Hackman, S. Stone



Agent

ND TV Puls, 20.00

Zona kierownika placówki CIA w Budapeszcie ginie w zamachu. Wdowiec podąża tropem sprawców. W roli głównej zobaczymy Aaronę Eckharta, znanego z „Mrocznego Rycerza” Christophera Nolana. **125 min** USA 2024 reż. J. V. Johnson, wyk. A. Eckhart, O. Kurylenko, A. Pettyfer, L. Eido



Meg

ND TVN 7, 20.00

Łódź podwodna zostaje zaatakowana przez prehistoryczną bestię. Naszpikowane efektami specjalnymi spotkanie z legendarnym megalodonom, któremu czoła stawia nieustraszony nurek. **155 min** USA/Chiny 2018 reż. J. Turteltaub, wyk. J. Statham, L. Bingbing, R. Rose, R. Wilson



Diuna: Część druga

ND TVN Fabuła, 20.00

Kontynuacja spektakularnej produkcji z 2021 roku, nagrodzonej sześcioma Oscarami. Paul Atryda ukrywa się na pustyni wśród Fremenów. Przywódca społeczności sądzi, że jest on wybranym. **205 min** USA/Kanada/Jordania 2023 reż. D. Villeneuve, wyk. T. Chalamet, R. Ferguson



Polowanie na „Czerwony Październik”

ND PULS 2, 21.55

Kapitan radzieckiego okrętu podwodnego postanawia przejść na stronę Amerykanów. Powieść Toma Clancy’ego przeniósł na ekran twórca „Szklanej pułapki”. **155 min** USA 1990 reż. J. McTiernan, wyk. A. Baldwin, S. Connery, S. Neill, S. Glenn

FAMILIJNY



O psie, który jeździł koleją 2

PO CANAL+ Film, 8.45

Zuzia przeszła operację i teraz może wrócić do domu. Niestety, jej pies Lampo zostaje porwany. Dziewczynka wraz z przyjacielem Antkiem rusza na poszukiwania czworonoga. Poruszająca opowieść dla całej rodziny.
90 min Pol. 2025 reż. M. Nieć, wyk. M. Piłkuła, L. Zajbert, M. Damiński, A. Woronowicz, K. Dracz

KOMEDIA



Trzy królowe

PO TVP Kobieta, 22.30

Helen postanawia przenieść się do ośrodka dla seniorów. Wkracza w nowy, pełen emocji i intryg świat. Zainspirowany prawdziwymi wydarzeniami film nawiązuje do historii babci producenta Harrisona Powella.
105 min USA 2021 reż. M. Lembeck, wyk. E. Burstyn, J. Curtin, L. Devine, Ann-Margret

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Facet z ogłoszenia

PO Warner TV, 19.55

Po nieudanym związku nauczycielka Sarah przestaje wierzyć w miłość. Zatrzeskani bliscy zakładają w jej imieniu profil na internetowym portalu randkowym. Scenariusz powstał na podstawie powieści Claire Cook.
125 min USA 2005 reż. G. D. Goldberg, wyk. D. Lane, J. Cusack, E. Perkins, C. Plummer

DRAMAT



NA FAKTACH

Lokatorka

PO Kino Polska, 22.05

Czyściciel kamienic kontra kobieta walcząca o prawo do godnego życia. Scenariusz inspirowany tragiczną historią warszawskiej aktywistki Jolanty Brzeskiej, która zginęła w tajemniczych okolicznościach.
155 min Polska 2021 reż. M. Ołtowski, wyk. S. Łozińska, I. Melcer, B. Jonak, K. Stroiński



Uwolnić orkę 4: Ucieczka z Żatoki Piratów

WT Warner TV, 18.20

Kirra znajduje małą orkę. Daje jej na imię Willy i rozpoczyna poszukiwania rodziny, od której się odłączyła. Zdjęcia do filmu powstały w malowniczych plenerach Afryki Południowej.
125 min USA 2010 reż. W. Geiger, wyk. B. Irwin, B. Bridges, K. Otto, S. Jennings



Gorący towar

WT Polsat Film, 21.00

Sandra Bullock i Melissa McCarthy w zabawnej historii wykorzystującej schemat skazanego na siebie duetu. Służbistka z FBI oraz przebojowa policjantka muszą zjednoczyć siły, by odnieść sukces w śledztwie.
145 min USA 2013 reż. P. Feig, wyk. S. Bullock, M. McCarthy, M. McDonald, D. Bichir, M. Wayans



Tak się poznaliśmy

WT HBO, 18.20

Jane i Will spotykają się na weselu znajomych. Dzielią się swoimi miłosnymi historiami. Nawiązują nić porozumienia. Romantyczna opowieść w reżyserii twórcy „Wrednych igraszek”, w których główną rolę także zagrała Lucy Hale.
100 min USA 2023 reż. P. Hutchings, wyk. L. Hale, N. Wolff, J. Gallagher Jr., G. Angelson



Nadzieja

WT TVP Kultura, 22.15

Wzruszająca opowieść o relacjach rodzinnych i miłości wystawionej na ostateczną próbę. Anja słyszy druzgocącą diagnozę lekarską. Wraz z mężem musi zmierzyć się z żalem, cierpieniem i niepewnością.
135 min Norwegia/Szwecja/Dania 2019 reż. M. Sodahl, wyk. A. B. Hovig, S. Skarsgard



Fantastyczne zwierzęta: Tajemnice Dumbledóra

SR HBO, 17.40

Prequel serii o Harrym Potterze na podstawie powieści J.K. Rowling. Newt Scamander podejmuje się misji powstrzymania potężnego maga, który zamierza zawładnąć światem.
140 min Wlk. Bryt./USA 2022 reż. D. Yates, wyk. J. Law, M. Mikkelsen, E. Redmayne



Wielki Stach

SR PULS 2, 21.00

Oszust chce przygotować się do pobytu w więzieniu. Jego trenerem zostaje słynący z niekonwencjonalnych metod mistrz. Debiutujący w roli reżysera Rob Schneider oraz David Carradine w połączeniu komedii z filmem sztuk walki.
130 min USA 2007 reż. R. Schneider, wyk. R. Schneider, D. Carradine, J. Morrison, S. Wilson



Druga połowa

SR TVN 7, 21.00

Lekarka Magda zakochuje się w dziennikarzu sportowym skłóconym z jej ojcem, trenerem kadry Polski. Do tego o względy kobiety zabiega znany piłkarz. Pełna humoru produkcja z efektownym sportowym tłem.
120 min Polska 2021 reż. Ł. Wiśniewski, wyk. M. Zydek, M. Musiał, J. Knap, C. Pazura, L. Lichota



7 uczuć

SR Kino Polska, 20.00

Dziewięć odsłona losów Adasia Miauczyńskiego, w którego wciela się tym razem Michał Koterski. Bohater powraca do czasów dzieciństwa. Wspomina rodzinę, przyjaciół ze szkoły, a także pierwszą miłość.
150 min Polska 2018 reż. M. Koterski, wyk. M. Koterski, M. Dorociński, K. Figura, V. Arlak



W 80 dni dookoła świata

CZ Ale kino+, 13.45

Adaptacja powieści Juliusza Verne'a. XIX wiek. Wynalazca Phileas Fogg podejmuje wyzwanie rzucone przez londyńskich naukowców. Zamierza okrążyć Ziemię w niecałe trzy miesiące.
145 min USA/Niem./Irl. 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C. De France, R. Fyfe



Miss agent 2: Uzbrojona i uroczą

CZ TVN, 22.40

Agentka FBI zdobyła sławę dzięki akcji podczas konkursu piękności. Gdy zostają uprowadzeni jej przyjaciele, musi działać. Kontynuacja kinowego hitu.
135 min USA 2005 reż. J. Pasquin, wyk. S. Bullock, R. King, E. Murciano, W. Shatner



A więc wojna

CZ Polsat Film, 18.55

Miłość do jednej kobiety wystawia przyjaźń agentów CIA na próbę. W zacieklej rywalizacji o wybrankę wykorzystują szpiegowskie doświadczenia. Chris Pine kontra Tom Hardy.
125 min USA 2012 reż. McG, wyk. C. Pine, L. Witherspoon, T. Hardy, A. Spencer, W. Christie



Wszystkie odcienie światła

CZ Ale kino+, 22.45

Losy pracownicy szpitala w Mumbaiu. Wzajemne wsparcie pomaga im mierzyć się z wyzwaniami życia w hinduskim społeczeństwie. Obraz nagrodzono Grand Prix Festiwalu w Cannes.
140 min Indie/Fr/JHol. 2024 reż. P. Kapadia, wyk. K. Kusruti, D. Prabha, C. Kadam, H. Haroon

SENSACJA I THRILLER



72 godziny

PO TVN 7, 21.00

Agent CIA Ethan Renner jest śmiertelnie chory. Jeśli zlikwiduje groźnego przestępcę, dostanie eksperymentalne lekarstwo. W roli głównej Kevin Costner, laureat dwóch Oscarów za film „Tańczący z wilkami”.

150 min USA/Fr./Serbia 2014 reż. McG, wyk. K. Costner, A. Heard, H. Steinfeld, C. Nielsen

AKCJA I PRZYGODA



2012

PO Polsat, 20.30

Globalna katastrofa według wizji reżysera „Dnia Niepodległości”. Ludzkość staje w obliczu przepowiedzianej przez Majów zagłady. Pisarz Curtis dowiaduje się o schronach dla wybrańców. Usiłuje ocalić bliskich.

205 min USA/Kanada 2009 reż. R. Emmerich, wyk. J. Cusack, A. Peet, C. Ejiofor, T. Newton

HORROR I SF



Elektra

PO STOPKLATKA, 20.00

Losy bohaterki komiksu – przewidującej przyszłość płatnej zabójczyni. Gdy rezygnuje ona ze zlecenia zlikwidowania Marka Millera i jego córki, w pościg za całą trójką ruszają ninja naślani przez syndykata zbrodni.

120 min USA/Kanada/Szwajcaria 2005 reż. R. Bowman, wyk. J. Garner, G. Višnjić, K. Prout

KLASYKA



NA FAKTACH

Siedem lat w Tybecie

PO TVP Kultura, 22.20

Znakomite, uduchowione kino dla widzów lubiących zgłębiać inne kultury i filozofie. Alpinista Heinrich Harrer rusza w Himalaje. W tym czasie wybuchła II wojna światowa. Austriak poznaje Dalajlamę.

145 min USA/Wlk. Bryt. 1997 reż. J. Annaud, wyk. B. Pitt, D. Thewlis, B. Wong, J. Wangchuk



W sieci zła

WT TVP 1, 22.10

Seryjny morderca zostaje stracony. Ktoś kontynuuje jego zbrodnicze dzieło. Śledztwo burzy racjonalny obraz świata. Często obsadzany w rolach stróżów prawa Denzel Washington tym razem mierzy się z siłami nadprzyrodzonymi.

135 min USA 1998 reż. G. Hoblit, wyk. D. Washington, J. Goodman, D. Sutherland



Wielki mur

WT Polsat, 22.50

Łucznik William wraz z towarzyszem dociera do warowni otoczonej zaporą. Stają się świadkami ataku sięgającego spustoszenie stworzeń. Barwna i efektowna opowieść twórcy „Hero” z Mattem Damonem na ekranie.

130 min USA/Chiny/Hongkong 2016 reż. Y. Zhang, wyk. M. Damon, T. Jing, W. Dafoe



Margaux

WT TVN 7, 23.10

Hannah i jej znajomi trafiają do domu zarządzanego przez sztuczną inteligencję. Zabawa zmienia się w koszmara, gdy na jaw wychodzą prawdziwe zamiary AI. Kino grozy oparte na ciekawym pomysle.

130 min USA 2022 reż. S. C. Miller, wyk. M. Pettis, V. Morgan, J. Goodacre, R. Harmon



Tajna broń

WT TV Puls, 21.55

Major amerykańskiej armii zamierza sprzedać terrorystom broń nuklearną. Powstrzymać zdrajcę próbuje jego podwładny, kpt. Hale. Drugi zrealizowany w Ameryce film Johna Woo, pochodzącego z Hongkongu mistrza kina akcji.

130 min USA 1996 reż. J. Woo, wyk. C. Slater, J. Travolta, S. Mathis, D. Lindo, B. Gunton



Życzenie śmierci

SR Polsat Film, 21.00

Zona i córka doktora Paula – w tej roli gwiazdor kina akcji Bruce Willis – zostają napadnięte w domu. Wobec bezsilności policji lekarz postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość. Staje się bezwzględnym mścicielem.

140 min USA 2018 reż. E. Roth, wyk. B. Willis, V. D'Onofrio, E. Shue, D. Norris, C. Morrone



Hellboy

SR Paramount Network, 20.00

Naziści sprowadzają z piekieł demona. Ocalony przez aliantów, trafia pod opiekę prof. Brooma. Mimo szatańskiego rodowodu staje się uosobieniem dobra. Imponująca wizualnie adaptacja komiksu Mike'a Mignoli.

150 min USA 2004 reż. G. del Toro, wyk. R. Perlman, J. Hurt, S. Blair, R. Evans, K. Roden



Terminator: Ocalenie

SR Polsat Film, 18.35

Światem rządzą maszyny. Ludzie organizują ruch oporu. Do buntowników dołącza nieznajomy. Okazuje się on kluczem do przyszłości. Kontynuacja widowiskowego cyklu, którego atutem są rewelacyjne efekty specjalne.

145 min USA/Niem./Wlk. Bryt. 2009 reż. McG, wyk. C. Bale, S. Worthington



Frantic

SR TVP 1, 21.05

Intrygujący dreszczowiec ze znakomitymi rolami Harrisona Forda oraz Emmanuelle Seigner i muzyką Ennia Morricone. Zdesperowany lekarz, szukając uprowadzonej żony, wika się w aferę. Poznaje tajemniczą Michelle.

130 min USA/Francja 1988 reż. R. Polański, wyk. H. Ford, E. Seigner, B. Buckley, A. Stewart



Ukojenie

CZ Polsat, 22.55

Dreszczowiec ze znakomitą obsadą. Na pierwszym planie Anthony Hopkins, który wcielił się w specjalistę wspierającego FBI. Tropi bandytę, który posiada zdolności parapsychologiczne.

135 min USA 2015 reż. A. Poyart, wyk. A. Hopkins, J. D. Morgan, A. Cornish, C. Farrell



Córka wilka

CZ TV Puls, 22.00

Pracująca dla amerykańskiej armii Clair rusza tropem uprowadzonego syna. Za porwaniem stoi wróg jej zmarłego ojca. Film nakręcony w rozległych lasach Kanady.

115 min Kanada 2019 reż. D. Hackl, wyk. G. Carano, R. Dreyfuss, B. Fehr, S. Noel, S. McLean



RoboCop

CZ TVP 2, 22.40

Remake klasyka SF z 1987 r. Umysł śmiertelnie ранego policjanta badacza łączy z wyrafinowaną maszyną. Superglina wymyka się spod kontroli i rusza śladem swoich zabójców.

125 min USA 2014 reż. J. Padilha, wyk. J. Kinnaman, G. Oldman, M. Keaton, A. Cornish



Wstręt

CZ TVP Kultura, 20.05

Carole mieszka z siostrą. Gdy ta wyjeżdża – kobietę paraliżuje strach. Przestaje chodzić do pracy i barykaduje się w domu. Srebrny Niedźwiedź i nagroda FIPRESCI na MFF w Berlinie.

115 min Wielka Brytania 1965 reż. R. Polański, wyk. C. Deneuve, Y. Furneaux, J. Fraser, I. Hendry



Bośniak Ermedin Demirović zdobył trzy bramki dla VfB Stuttgart w pierwszej kolejce Ligi Mistrzów.

Piotr Zieliński ma za sobą dobry początek sezonu w barwach Interu Mediolan.

PIŁKA NOŻNA • LIGA NARODÓW

Czas weryfikacji

➔ POLSKA – BOŚNIA I HERCEGOWINA PT 25.09 godz. 20.35 TVP 1

Jan Urban przejął reprezentację Polski w lipcu 2025 roku. Szybko poprawił atmosferę w drużynie i jej grę. Celu, jaki został przed nim postawiony, jednak nie zrealizował. Biało-Czerwoni przegrali w finale baraży ze Szwecją 2:3 i na mundial nie pojechali.

Bez taryfy ulgowej

Mimo niepowodzenia władze PZPN-u zdecy-

Biało-Czerwoni w ciągu jedenastu dni rozegrają aż cztery mecze. Dadzą one odpowiedź na pytanie, czy kadra zmierza w dobrą stronę.

dowały się dać byłemu trenerowi Górnika Zabrze kredyt zaufania i pozostawiły go u steru reprezentacji. W startującej właśnie Lidze Narodów selekcjoner nie może już liczyć na taryfę ulgową. Pierwszym etapem weryfikacji tego, czy kadra robi oczekiwane postępy, będzie mecz na PGE Narodowym z Bośnią i Hercegowiną, która dotarła do 1/16 finału mun-

dialu (rewanż już 5 października w Zenicy).

Konieczna poprawa

Trzy dni po rozgrywkach w Warszawie Polacy będą mieli okazję wziąć rewanż na Szwedach (PO godz. 20.35 TVP 1). Oni podczas MŚ wyszli z grupy, ale na starcie fazy pucharowej dostali lekcję od Francuzów (0:3). By ich pokonać, Piotr Zieliński i spółka

muszą zaprezentować lepszy futbol niż w sparingach z Ukrainą (0:2) i Nigerią (2:2). 2 października nasze Orły spróbują pokazać miejsce w szeregu Rumunii, w teorii najsłabszemu zespołowi w grupie czwartej dywizji B Ligi Narodów. Trzymamy kciuki, by przed listopadową serią gier Biało-Czerwoni mieli na koncie 12 pkt i byli o krok od powrotu do dywizji A. TJ

PIŁKA NOŻNA • LIGA NARODÓW

Wielki rewanż

➔ ANGLIA – HISPANIA SO 26.09 godz. 20.35 TVP SPORT

Synowie Albionu wciąż czekają na sukces na miarę swojego triumfu w mistrzostwach świata sprzed 60 lat. Brązowy medal w ostatnim mundialu i dwa wicemistrzostwa Starego Kontynentu z rzędu to dla nich za mało. W Euro 2024 tytuł mistrzowski sprzątnęła Wyspiarzom reprezentacja Hiszpanii (2:1). Mecz

pierwszej kolejki Ligi Narodów to dla Anglików okazja, by odpłacić się rywalom za tę bolesną porażkę. Nie będzie to jednak łatwe zadanie. La Furia Roja przybędzie na Wembley w roli panującego mistrza Europy, a zarazem świeżo upieczonego czempiona globu. Podopieczni selekcjonera Luisa de la Fuentę pozostają niepokonani od czerwca 2025 roku, gdy musieli uznać wyższość Portugalczyków w finale Ligi Narodów. TJ



Jude Bellingham utrzymuje formę, którą imponował podczas MŚ.

Ferran Torres był bohaterem finału ostatniego mundialu.

Poszukiwacze złota

➔ **MECZ FINAŁOWY SO 26.09**
godz. 20.45 POLSAT SPORT 1

34. czempionat Starego Kontynentu wkrótce przejdzie do historii. Finał zostanie rozegrany w Unipol Forum w Assago. Stawką meczu będzie nie tylko złoty medal, ale też kwalifikacja do olimpiady w Los Angeles. Początek turnieju potwierdził, że finaliści poprzedniego czempionatu, Polacy i Włosi, są w formie i mają mocne

argumenty, by znów zmierzyć się ze sobą w najważniejszym meczu mistrzostw. Biało-Czerwoni liczyli na dwunasty medal ME i trzeci z najcenniejszego kruszcu. Ekipa z Półwyspu Apenińskiego, współgospodarz turnieju, walczyła natomiast o szesnasty krążek, ósmy złoty. Trzy lata temu musieli zadowolić się srebrem, a plany pokrzyżowali im Biało-Czerwoni. Czy historia się powtórzy? TJ



Od końca czerwca do połowy września Maja Chwalińska wygrała tylko jeden mecz.

Dla Igi Świątek impreza w stolicy Chin to pierwszy turniej po nieudanym dla niej US Open.

TENIS • TURNIEJ WTA W PEKINIE

Misja w kraju smoka

➔ **MECZ 1. RUNDY ŚR 30.09**
godz. 7.00 CANAL+ SPORT 2

Tegoroczny US Open wywołał efekt domina, który doprowadził do znaczących przetasowań w czołówce światowych list. Po porażce w finale z Jeleną Rybakiną Aryna Sabalenka musiała ustąpić Kazaszce miejsca w fotelu liderki, w którym zasiadała nieprzerwanie od października 2024 roku. W cieniu

gry o tron Iga Świątek skupia się na utrzymaniu miejsca w pierwszej dziesiątce rankingu WTA. W realizacji celu pomogłoby Polce nawiązanie do sukcesu sprzed trzech lat, kiedy wpisała do swojego CV jedyny jak dotąd triumf w Chińskiej Open. Oprócz Rasznynianki na kortach National Tennis Center w Pekinie sprawdzą się także jej rodaczki – Magdalena Fręch i Maja Chwalińska. TJ



Tomasz Fornal to najbardziej wyrazista postać w reprezentacji Polski.



Yuri Romano, as włoskiej kadry, w sierpniu dołączył do Projektu Warszawa.

REKLAMA

Proste, bezpieczne i tanie ogrzewanie dla Twojego domu oraz firmy

OGRZEWANIE ELEKTRYCZNE

- ➔ opatentowane rozwiązanie
- ➔ wysoka wydajność cieplna
- ➔ niskie zużycie energii
- ➔ pobiera energię gdy potrzebuje
- ➔ prosty montaż

- ➔ reaguje na spadek temp. 0,3°C
- ➔ proste sterowanie temp. (+/-)
- ➔ regulacja temp. 0-30°C
- ➔ licznik zużycia energii
- ➔ dostępny w wersji mobilnej

OGRZEJ 50 M² JUŻ OD 350 ZŁ/MIES. BEZ REMONTU

Gwarancja bezpiecznego ciepła – bez wysiłku, prosto i oszczędnie!

 2000W	 1500W	 1000W	 1000W	 600W	 600W
ogrzewa do 40 m ² * koszt: 285 zł/mies. wym.: 48,5/84/15 cm waga: 7,8 kg	ogrzewa do 30 m ² * koszt: 215 zł/mies. wym.: 48,5/84/15 cm waga: 7,8 kg	ogrzewa do 20 m ² * koszt: 142 zł/mies. wym.: 28,5/84/15 cm waga: 6,0 kg	ogrzewa do 18 m ² * koszt: 130 zł/mies. wym.: 48,5/48/15 cm waga: 5,2 kg	ogrzewa do 12 m ² * koszt: 85 zł/mies. wym.: 28,5/84/15 cm waga: 6,0 kg	ogrzewa do 8 m ² * koszt: 57 zł/mies. wym.: 28,5/48/15 cm waga: 5,2 kg

*Szacunkowe koszty – są liczone dla warunków: sezon grzewczy 6 m-cy, t_z temp. wewn. 20 st. C, pomieszczenia w nowym budownictwie; współczynnik przenikania U=0,3, wilgotność powietrza 40-60%, stawka za energię elektryczną 1,10 zł/kWh, prawidłowe ustawienie i użytkowanie grzejników NOGEN. Jako producent zapewniamy pomoc w prawidłowym doborze urządzeń do pomieszczeń.



NIESPODZIANKA!!!

- ➔ Zadzwoń, a bezpłatnie doradzimy,
- ➔ Obliczymy ile zużyjesz energii oraz jaki będzie miesięczny koszt ogrzania,
- ➔ Dobierzemy optymalne grzejniki
- ➔ Zaproponujemy atrakcyjne warunki sprzedaży.



NOGEN

512 333 933
www.nogen.pl

PRODUCENT POLSKICH ENERGOOSZCZĘDNYCH, KONWEKTOROWYCH GRZEJNIKÓW ELEKTRYCZNYCH Z LICZNIKIEM

eprasa.pl/2e1a/1beez

PIŁKA NOŻNA

PT	Liga Narodów	Polsat Sport 2
17.50	Mecz: Gruzja – Irlandia Północna	
PT	Liga Narodów	Polsat Sport Premium 1
20.35	Szwecja – Rumunia	
PT	Liga Narodów	TVP 1; TVP Sport
20.35	Mecz: Polska – Bośnia i Hercegowina	
PT	Liga Narodów	Polsat Sport 2
20.35	Mecz: Turcja – Francja	
PT	Liga Narodów	Polsat Sport Premium 2
20.35	Mecz: Węgry – Ukraina	
PT	Liga Narodów	Polsat Sport 3
20.35	Mecz: Włochy – Belgia	
SO	Liga Narodów	Polsat Sport 3
14.50	Mecz: Słowenia – Szkocja	
SO	Liga Narodów	Polsat Sport 3; TVP Sport
20.35	Mecz: Anglia – Hiszpania	
ND	Liga Narodów	Polsat Sport 3
17.50	Mecz: Dania – Walia	
ND	Liga Narodów	Polsat Sport 1
17.50	Mecz: Serbia – Holandia	
ND	Liga Narodów	Polsat Sport 1
20.35	Mecz: Niemcy – Grecja	
ND	Liga Narodów	Polsat Sport 2
20.35	Mecz: Norwegia – Portugalia	
PO	Liga Narodów	Polsat Sport 1
17.50	Mecz: Gruzja – Ukraina	
PO	Liga Narodów	Polsat Sport 1
20.35	Mecz: Belgia – Francja	
PO	Liga Narodów	Polsat Sport 3
20.35	Mecz: Rumunia – Bośnia i Hercegowina	
PO	Liga Narodów	TVP 1; TVP Sport
20.35	Mecz: Szwecja – Polska	
PO	Liga Narodów	Polsat Sport 2
20.35	Mecz: Turcja – Włochy	
WT	Liga Narodów	Polsat Sport 1
17.50	Mecz: Finlandia – Białoruś	
WT	Liga Narodów	Polsat Sport 2
20.35	Mecz: Czechy – Anglia	
WT	Liga Narodów	Polsat Sport 1; TVP Sport
20.35	Mecz: Hiszpania – Chorwacja	
WT	Liga Narodów	Polsat Sport 3
20.35	Mecz: Szkocja – Szwajcaria	
SR	Eliminacje Mistrzostw Europy U-21	TVP Sport
17.55	Mecz: Polska – Szwecja	
CZ	Liga Narodów	Polsat Sport 3
20.35	Mecz: Dania – Portugalia	
CZ	Liga Narodów	Polsat Sport 2
20.35	Mecz: Grecja – Holandia	
CZ	Liga Narodów	Polsat Sport 1
20.35	Mecz: Niemcy – Serbia	

BOKS

SO	Walka o pas IBF World w Fuji	CANAL+ Sport
10.00	Walka: Thanongsak Simsri – Mark Vicelles	
SO	BKFC 94: Manchester	CANAL+ Sport
20.00	Walka: Darren Till – Yoel Romero	

DART

PO	World Grand Prix w Leicester	CANAL+ Sport 5
19.00	1. dzień	
WT	World Grand Prix w Leicester	CANAL+ Sport 5
19.00	2. dzień	
SR	World Grand Prix w Leicester	CANAL+ Sport 5
20.00	3. dzień	
CZ	World Grand Prix w Leicester	CANAL+ Sport 5
20.00	4. dzień	

FORMUŁA 1

PT	Grand Prix Azerbejdżanu	Eleven Sports 1
10.25	3. sesja treningowa	
PT	Grand Prix Azerbejdżanu	Eleven Sports 1
13.55	Sesja kwalifikacyjna	
SO	Grand Prix Azerbejdżanu	Eleven Sports 1
11.00	Parada kierowców	
SO	Grand Prix Azerbejdżanu	Eleven Sports 1
12.55	Wyścig	



FUTSAL

SO	FOGO Futsal Ekstraklasa	TVP Sport
12.55	Mecz: Legia Warszawa – Wiara Lecha Poznań	

GOLF

PT	President's Cup	Eurosport 2
20.00	2. dzień	
SO	President's Cup	Eurosport 2
18.00	3. dzień	

SO	President's Cup	Eurosport 2
22.00	3. dzień	
ND	President's Cup	Eurosport 2
21.00	4. dzień	
CZ	Black Desert Championship	Eurosport 2
23.00	1. dzień	

KOLARSTWO

PT	CRO Race	Eurosport 1
14.00	4. etap	
PT	Mistrzostwa świata – Montreal 2026	Eurosport 1
16.00	Wyścig ze startu wspólnego orlików	
SO	CRO Race	Eurosport 1
13.00	5. etap	
ND	CRO Race	Eurosport 1
13.00	6. etap	
ND	Mistrzostwa świata – Montreal 2026	Eurosport 1
15.00	Wyścig ze startu wspólnego	
PO	Tour of Langkawi	Eurosport 2
8.00	2. etap	
SR	Tour of Langkawi	Eurosport 2
7.20	4. etap	

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

SO	Superpuchar Polski	Polsat Sport 2
16.30	Mecz: Legia Warszawa – Energa Trefl Sopot	
SO	Liga hiszpańska	Sportklub
18.00	Mecz: Surne Bilbao Basket – Kids&Us Manresa	
SO	Superpuchar Polski	Polsat Sport 2
19.15	Mecz: Dziki Warszawa – Zastal Zielona Góra	
SO	Liga hiszpańska	Sportklub
21.00	Mecz: Barca – Leyma Coruna	
ND	Liga hiszpańska	Sportklub
17.00	Mecz: Basquet Girona – UCAM Murcia	
ND	Superpuchar Polski	Polsat Sport 2
17.30	Mecz finałowy	
ND	Liga hiszpańska	Sportklub
19.00	Mecz: Real Madryt – Unicaja Malaga	

LEKKOATLETYKA

ND	Maraton Warszawski	TVP Sport
8.45	48. edycja	

PIŁKA NOŻNA KOBIET

ND	ORLEN Ekstraliga	TVP Sport
12.40	Mecz: Czarni Sosnowiec – Uniwersytet Jagielloński	
ND	Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026	TVP Sport
17.50	Mecz finałowy	

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO	LOTTO Superliga	Polsat Sport 3
18.00	Mecz: Chrobry Głogów – PGE Wybrzeże Gdańsk	
ND	LOTTO Superliga	Polsat Sport 2
15.00	Mecz: Ostrovia Ostrów Wielkopolski – Industria Kielce	

SIATKÓWKA KOBIEC

PT	Giganci Siatkówki	TVP Sport
13.55	Mecz: ŁKS Commercecon Łódź – Zeren Spor Kulubu	
PT	Giganci Siatkówki	TVP Sport
16.25	Mecz: KS DevelopRes Rzeszów – Mladost Zagrzeb	
SO	Giganci Siatkówki	TVP Sport
15.25	Mecz o 3. miejsce	
SO	Giganci Siatkówki	TVP Sport
17.55	Mecz finałowy	



SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT	ME 2026	Polsat Sport 1
15.45	Mecz półfinałowy	
PT	ME 2026	Polsat Sport 1
20.45	Mecz półfinałowy	
SO	ME 2026	Polsat Sport 1
15.45	Mecz o 3. miejsce	
SO	ME 2026	Polsat Sport 1
20.45	Mecz finałowy	
CZ	PLS 1. liga	Polsat Sport 3
17.30	Mecz: MCKiS Jaworzno – Lechia Tomaszów Mazowiecki	

SNOOKER

PO	Shenzhen Open	Eurosport 1
8.00	1. dzień	
PO	Shenzhen Open	Eurosport 1
13.30	1. dzień	
WT	Shenzhen Open	Eurosport 1
8.00	2. dzień	
WT	Shenzhen Open	Eurosport 1
13.30	2. dzień	
SR	Shenzhen Open	Eurosport 1
8.00	3. dzień	
SR	Shenzhen Open	Eurosport 1
13.30	3. dzień	
CZ	Shenzhen Open	Eurosport 1
8.00	4. dzień	

CZ Shenzhen Open **Eurosport 1**
13.30 4. dzień

SPORTY WALKI

SO Babilon MMA 60 w Skier-
niewiczach **Super Polsat**
20.00 Walka: Krzysztof Głowacki
– Cally Gibrainn de Oliveira

TENIS

PT Turniej WTA
w Singapurze **CANAL+ Sport 2**
7.00 Mecz ćwierćfinałowy
gry pojedynczej

PT Puchar Billie Jean King
– półfinał **Polsat Sport 1**
11.00 Mecz gry pojedynczej

PT Turniej WTA
w Singapurze **CANAL+ Sport 2**
12.30 Mecz ćwierćfinałowy
gry pojedynczej

PT Puchar Billie Jean King
– półfinał **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz gry pojedynczej

PT Puchar Lavera **Eurosport 2**
13.30 Mecz gry pojedynczej

PT Turniej WTA
w Singapurze **CANAL+ Sport 2**
14.30 Mecz ćwierćfinałowy
gry pojedynczej

PT Puchar Billie Jean King
– półfinał **Polsat Sport 2**
15.00 Mecz gry podwójnej

PT Puchar Lavera **Eurosport 2**
16.00 Mecz gry pojedynczej

PT Puchar Lavera **Eurosport 1**
20.00 1. dzień

SO Turniej WTA
w Singapurze **CANAL+ Sport 2**
8.30 Mecz półfinałowy
gry pojedynczej

SO Puchar Billie Jean King
– półfinał **Polsat Sport 1**
11.00 Mecz gry pojedynczej

SO Turniej WTA
w Singapurze **CANAL+ Sport 2**
12.00 Mecz półfinałowy
gry pojedynczej

SO Puchar Billie Jean King
– półfinał **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz gry pojedynczej

SO Puchar Lavera **Eurosport 2**
14.00 2. dzień

ND Turniej ATP
w Chengdu **Polsat Sport 3**
7.00 Mecz ćwierćfinałowy
gry pojedynczej

ND Turniej WTA
w Singapurze **CANAL+ Sport 2**
11.00 Mecz finałowy
gry pojedynczej

ND Puchar Billie Jean King
– finał **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz gry pojedynczej

ND Puchar Lavera **Eurosport 2**
13.00 3. dzień

ND Turniej ATP
w Chengdu **Polsat Sport 2**
13.00 Mecz ćwierćfinałowy
gry pojedynczej

PO Turniej ATP
w Chengdu **Polsat Sport 2**
11.00 Mecz półfinałowy
gry pojedynczej

WT Turniej ATP
w Chengdu **Polsat Sport 2**
13.00 Mecz finałowy
gry pojedynczej

SR Turniej ATP
w Tokio **Polsat Sport 2**
6.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

SR Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
7.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

SR Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
7.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

SR Turniej ATP
w Tokio **Polsat Sport 2**
12.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

SR Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

SR Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Tokio **Polsat Sport 2**
6.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
7.00 Mecz 1. i 2. rundy

CZ Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
7.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz 1. i 2. rundy

CZ Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz 1. i 2. rundy

CZ Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz 1. i 2. rundy

CZ Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz 1. i 2. rundy

CZ Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz 1. i 2. rundy

CZ Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz 1. i 2. rundy

CZ Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz 1. i 2. rundy

CZ Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz 1. i 2. rundy

CZ Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz 1. i 2. rundy

CZ Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

CZ Turniej ATP
w Pekinie **Polsat Sport 1**
13.00 Mecz 1. i 2. rundy

CZ Turniej WTA
w Pekinie **CANAL+ Sport 2**
13.00 Mecz 1. rundy
gry pojedynczej

BYŁO MI TRUDNO NAWET CHODZIĆ...

Stawokost

Cząsteczki błogości
na stawy i kości

NIECH TWOJE STAWY WSPIERAJĄ
TWOJE CELE

STAWOKOST
- wysoka jakość
i efektywność
od teraz w zasięgu
Twojej ręki!

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA

KREM NA ZEWNĄTRZ + **KROPLE DO WEWNĄTRZ**

suplement diety

JESTEM WAM BARDZO, BARDZO WDZIĘCZNA

Kilka lat temu pani Małgorzata z Wrocławia zaczęła szukać wsparcia przy problemach ze stawami. „Mąż mnie wygonił do przychodni” – wspomina dziś, opowiadając, że po wcześniejszych preparatach „strasznie swędziało ją całe ciało”, „potwornie puchła” albo miała zawroty głowy, przez które „czuła się jakby szła po statku”. W końcu córka „wynalazła” w internecie Stawokost i od tamtej pory, już od około 4 lat, regularnie stosuje olejek konopny oraz krem, zawsze kupując je wcześniej, „żeby ten zapas był”. Jak podkreśla, dużym atutem i jednocześnie zaskoczeniem było dla niej to, że oprócz większego komfortu stawów zauważyła też poprawę po jedzeniu – dziś znów może się cieszyć jedzeniem ulubionej surowej cebuli i kiszonych ogórków, po których wcześniej pojawiało się u niej uczucie opuchnięcia w okolicy wątroby. „Najważniejsze, że naprawdę pomaga” – mówi pani Małgorzata, dodając: „jestem wam bardzo, bardzo wdzięczna”.

DLACZEGO NASZE STAWY TAK BARDZO LUBIĄ KANNABIDOIDY I ŻYWKOST?
Kannabidoid CBD przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy znajdujący się w ciele. Żywokost jest rośliną, która może zwiększać liczbę leukocytów obojętnochłonnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. Żywokost przyspiesza proces regeneracji ubytków kostnych, tkanki skórnej i regeneracji naskórka w stanach zapalnych. W połączeniu mają unikalne działanie pobudzające stawy i tkanki łączne oraz działają pozytywnie na komfort stawów.



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

WWW.ASEPTA.PRO +48 326 306 640

Dostępny także w aptekach i zielarniach

Z kodem **ZDROWO** otrzymaj specjalny prezent*

* obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych i na stronie internetowej
Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny
ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 817 34 24


**Historia
jednego serialu**

Na fali popularności serialu w całym kraju powstawały Kluby Pancernych.

„Rudego”, najślynniejszy czołg w Polsce, zagrał model T-34-85.

CZTEREJ PANCERNI I PIES

Ładnych parę lat

Janek Kos, Szarik i ich towarzysze świętują właśnie 60. rocznicę premiery serialu! To doskonały pretekst, żeby obejrzyć go jeszcze raz.

➤ **CZTEREJ PANCERNI I PIES**
PT 25.09 godz. 17.20
KINO POLSKA

To była niedziela, 25 września 1966 roku. Po „Turnieju miast” (Cieszyn kontra Tarnowskie Góry) i „Studiu 63” (poświęconemu twórczości Norwida), dokładnie o godz. 18.05, telewizja wyemitowała pierwszy odcinek serialu „Czterej pancerni i pies”, opartego na wydanej dwa lata wcześniej powieści Janusza Przymanowskiego.

Załoganci

Produkcja z miejsca stała się hitem, a grający w niej aktorzy – gwiazdami. Nie wszystkim wyszło to na dobre; nagle popularność Janusza Gajosa, który wtedy dopiero co ukończył szkołę teatralną, odebrała mu zaufanie części kolegów z branży. – Widziałem, jak na tym czołgu oddalają się ode mnie wszystkie „Hamlety” i poważny repertuar.

Musiałem o wiele dłużej i mozolniej czołgać się do świata teatru, na którym mi naprawdę zależało – wspominał po latach aktor.

Występem w serialu ryzykował też... życie. Pewnego dnia podczas przerwy w zdjęciach uciął sobie na planie drzemkę. Ułożył się w cieniu, w wyjątkowo przytulnie wyglądającej kępie traw, a że był ubrany w mundur polowy, świetnie wtopił się w otoczenie. Kierowca jednej z ciężarówek nie zauważył śpiącego aktora i na niego najechał. Gajosa natychmiast przewieziono do szpitala, ale później mimo urazu kręgosłupa i miednicy grał dalej – scenariusz dostosowano do nowych okoliczności.

Gwiazd w serialu było oczywiście więcej: Roman Wilhelm, Franciszek Pieczka, Włodzimierz Press, Wiesław Gołas, Witold Pyrkosz... Nie

brakowało też pań. Co ciekawe, pierwotnie to Małgorzata Niemirska miała grać Marusię, a Pola Raksa – Lidkę.

Równie ważni byli czworonożni aktorzy. Szarika zagrały trzy owczarki niemieckie. Na ekranie najczęściej oglądamy Trymera – psa milicyjnego, który został wycofany ze służby przez niskie wskaźniki agresji i obłany egzamin z tropienia. Jako aktor sprawdził się jednak znakomicie! Niestety, nie przepadał za swoim ekranowym opiekunem; żeby zechciał polizać Janusza Gajosa po twarzy, aktora trzeba było wysmarować kogłem-mogłem. W scenach wymagających dużej sprawności fizycznej występowały Spik i Atak; ten ostatni w pierwszym odcinku zagrał też matkę Szarika, Murę. Co ciekawe, nadal możemy zrobić sobie zdjęcie z Trymerem... Stoi wypchany



Wszyscy wiedzieli, że to propaganda, a i tak kibicowali miłości sanitariuszki Armii Czerwonej i polskiego czołgisty.



Wykonujący piosenkę czołwówką Edmund Fetting sam był aktorem.

w Zakładzie Kynologii Policyjnej w podwarszawskich Sułkowicach.

Ballada o pancernych

Piosenkę do czołwki napisali Agnieszka Osiecka (słowa) i Adam Walaciński (muzyka). „Ballada o pancernych” składa się z trzech zwrotek; w serialu pominęto pierwszą. Na tym zresztą nie koniec muzycznych skojarzeń z „Czterema...”: wystarczy wspomnieć wykonywane w serialu utwory „Wołam ciebie” czy „Przed nami Odra”. O tym, że serial działał inspirująco także na muzyków, niech świadczy „Marusia” Maryli Rodowicz, która w 2002 roku rozbrzmiewała we wszystkich stacjach radiowych.

Powtórki „Czterech pancernych...” nie wzbudzają już może takich emocji, ale co jakiś czas któraś telewizja postanawia emitować serial od nowa – w porze obiadu albo powrotów z pracy czy szkoły. A potem kolejne pokolenie polskich dzieci klóci się na podwórku o to, kto w zabawie będzie Jankiem, a kto Gustlikiem.

JK

Tej jesieni zobaczymy Iłę Nowakowską aż w trzech programach Polsatu.



TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO
• IDA NOWAKOWSKA

Ukrywana pasja

➔ **TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO** PT 25.09 godz. 19.55 POLSAT

Uczestnicy 23. edycji polsatowskiego show coraz lepiej radzą sobie z trudnymi zadaniami, odkrywając przed jury i widzami niezwykłe umiejętności. Dla wielu zaskoczeniem są występy Idy Nowakowskiej, która dopiero w „Twoja Twarz Brzmi Znajomo” pokazała swoją wokalną

pasję. Tancerka i prezenterka w każdy występ wkłada ogrom pracy i całe serce, ale nie ukrywa, że za każdym razem, gdy wychodzi na scenie, towarzyszy jej wielka trema. Tej jesieni stoi przed nią znacznie więcej wyzwań. Dołączyła do „halo tu pilsat”, a już wkrótce zobaczymy ją także u boku Piotra Kędzierskiego w teleturnieju „Hitster. Muzyczna gra przebojów”.

MJ

90 MINUT DO ŚMIERCI

Wyścig po miliony

➔ **90 MINUT DO ŚMIERCI** PT 25.09 godz. 20.00 TV PULS

Budynek dawnego szpitalu Castle Heights ma zostać wysadzony w powietrze. Gdy rozchodzi się plotka, że w jego wnętrzu ukryto 3 miliony skradzionych dolarów, pojawiają się chętni, by przejąć łup. Jednym z nich jest pracujący w ekipie rozbiórkowej Mike Wade (Scott Adkins), były wojownik, który

zostaje wciągnięty w niebezpieczną grę. Na jego drodze staje m.in. strażnik więzienny Richard Ericson (Dolph Lundgren), chcący zdobyć pieniądze na leczenie chorej córki, oraz bezwzględny przestępca Deacon Glass (Scott Hunter). Co ciekawe, film trwa 1,5 godziny – tyle czasu, ile mają bogacze na znalezienie pieniędzy, nim budynek zostanie zrównany z ziemią.

MP

Mike Wade (pierwszy z prawej) pracuje przy rozbiórce starego szpitala. Pozornie to łatwa i spokojna robota.



DOŁĄCZ DO KLUBU MARTINI!



Albatros.
Lec poczytać!



NOWY THRILLER TESS GERRITSEN!

Klub Martini to coś więcej niż zwykły klub książkowy. Jego członkowie kochają w skupieniu obserwować ptaki... i jako emerytowani szpiegowie pakować się w kolejne tarapaty. Przez nich spokojne zazwyczaj miasteczko Purity znów staje się areną śmiertelnej gry.

Bo dla wytrawnego szpiega odwet nie ma przedawnienia.

I żadna sprawa nie jest całkowicie zamknięta.

TVP 1

- 4.40 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.20 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.30 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.50 Akacyjowa 38** (947) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Agape blisko Ciebie** – mag. religijny, Polska 2023-2025
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2025
- 8.55 Ranczo 2** (14) – serial obyczajowy, Polska 2007
- 10.05 Komisarz Alex 2** (15) – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 21** (271) – serial kryminalny, Pol. 2019
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 13.00 Natura w Jedyńce: Mali mieszkańcy Połwyspu Iberyjskiego** (5-ost.) – serial dokumentalny, Hiszp. 2026
- 14.00 Spłatanie losy** (53) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1037) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Klan** (4741) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.40 Akacyjowa 38** (964) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.05 TELENOWELA

Klan (4741)

Ula (Monika Dryl, zdj.) zdaje Grażynie

relację z rozmów z Kornelem i ustaleń

związanych z opiekunką do dzieci.

Tola obwinia się o to, że Pawełek

zrezygnował ze stypendium

w Sztokholmie.

Jerzy namawia Ant-ka i Renatę na wy-
jazd na winobranie do winnicy. **35 min**



20.35 SPORT

Piłkarz nożna

Biało-Czerwoni na starcie zmagania

w grupie 4 dywizji B Ligi Narodów

zmierzają się z reprezentantami Bośni i

Hercegowiny, czyli uczestnikami

tegorocznych mistrzostw świata.

Oby Sebastian Szymański (zdj.)

spółka zaprezentowali lepszy futbol

niż w sparingach z Ukrainą (0:2) i Ni-

gerią (2:2). **160 min**



23.15 THRILLER

Prawdziwa zbrodnia

Dziennikarz Steve (Clint Eastwood, zdj.)

odkrywa, że czekający na egzekucję Frank

(Isaiah Washington) jest niewinny.

Ma zaledwie 12 godzin, by tego

dowiedzieć. **135 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** (942): Wygrałem – serial obyczajowy, Polska 2025
- 5.25 M jak miłość** (1846) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 6.15 Anna Dymna – spotkamy się**: Ireneusz Petecki – talk-show
- 6.50 Barwy szczęścia** (3405) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.45 Operacja zdrowie** (86) – magazyn medyczny, Polska 2026
- 12.25 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (206) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (926): Na haju – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (485) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (207) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3405) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia** (3406) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.40 Kocham Cię, Polsko!** (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.15 Gabi Drzewiecka zaprasza 2** (2) – talk-show
- 23.15 To jest grane** (105) – program muz., Polska 2026
- 23.50 51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe** – cykl reportaży, Polska 2026
- 0.10 Nieznajoma** (5, 6) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020 (patrz obok)
- 2.10 Ślub na medal** – komedia romantyczna, Kanada
- 3.55 Serial**
- 4.45 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2025 **5.10**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (485)

Manuel (Arturo Sanchez, zdj.) prosi Sal-

vadora, by pomógł ukryć nieobecność

Curra. Ricardo, mimo konfliktu z Petrá,

zostaje w pałacu.

Alonso zwraca się z prośbą do żony, by

nakłoniła Marię Antonię do wyjazdu.

Vera wyznaje Santowski, że spotkała się

z matką. **55 min**



20.40 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (3)

W trzecim odcinku nowego sezonu

w drużynie pod wodzą Michała Koterskiego

wystąpią: Patrycja Kazadi, Krzysztof Skiba

i Jacek Jędrzejak. Z kolei w zespole

Łukasza Kadziewicza do walki staną:

Lanberry i Łukasz Drapala (oboje na zdj.),

a także Anna Jurkiewicz. **95 min**



0.10 KRYMINALNY

Nieznajoma (5, 6)

Killane wyjawia tajemnicę z przeszłości. Po próbie

samobójczej trafia do szpitala. Gdy

Adam go odwiedza, dostrzega na korytarzu

nieznajomą (Hannah John-Kamen, zdj.), która

ucieka. **120 min**

POLSAT

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.40 Ewa gotuje** (579) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- Po spacerze na obrzeżach Kazimierza Dolnego Ewa Wachowicz zaprasza do kuchni. Przyrządza forszmak, czyli gęstą i pożywną zupę gulaszową. Danie główne to jedyna z najszlachetniejszych ryb Europy – sum. **40 min**
- 12.20 Gliniarze. Śląsk** (18): Skrzywdzona – serial kryminalny, Polska 2026
- 13.20 Gliniarze** (978, 979): Upadek prezesa; Żądza przetrwania – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Gliniarze** (1233): W sieci – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Natalia wraz z Kubą wyjaśniają sprawę pobicia i zgwałcenia szesnastoletki. Rodzice zgłosili na policję napad wbrew woli dziewczyny. Wychodzi na jaw, że ojciec nastolatki naraził się lokalnej społeczności, gdy zwolnił całą ekipę budowlaną w swojej firmie. **60 min**
- 16.55 Gliniarze. Śląsk** (19): Drapieżne żądze – serial kryminalny, Polska 2026
- Siedemnastoletka twierdzi, że została odurzona na imprezie. Policjanci Gutek i Kowalski ustalają, że tego dnia dwaj mężczyźni zaciepiali inną uczennicę w pobliżu szkoły. Stróża prawa dociera do ich kryjówek. **65 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4253) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Wypasiona kuchnia** (26) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Twoja Twarz Brzmi Znamo** (229) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.05 Lucy** – film sensacyjny, Francja/Niemcy/Kanada 2014, reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi, Amr Waked (patrz obok)
- 0.00 Szybcy i wściekli 10** – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2023, reż. Louis Leterrier
- Przed laty kompani Dominica Toretta (Vin Diesel) doprowadził do ruiny imperium bossa narkotykowego. Teraz czeka ich odwet ze strony jego syna (Jason Momoa). **185 min**
- 3.05 Nasz nowy dom** (324) – reality show, Polska 2024
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa** (125) – pr. rozr., Polska 2017



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4253)

Urzędniczka informuje Martę i Szymo-

na o wolnym terminie

ślubu. Para ma półtorej

godziny na przygotowania.

Ojciec Borysa przekonuje

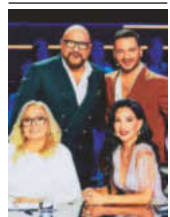
trenera (Andrzej Nejman,

zdj.), by wrócił na boisko.

Przy okazji dowiaduje się

czegoś ważnego o synu

(Patrik Cebulski, zdj.). **50 min**



19.55 ROZRYWKA

Twoja Twarz Brzmi Znamo

Uczestnicy show, którzy

złifują swoje umiejętności

pod okiem ekspertów,

wcielali się już w takie

legendy piosenki jak George

Michael, Kora czy Mieczysław

Fogg. Justyna Steczkowska,

Małgorzata Walewska, Piotr

Gąsowski oraz Stefano

Terrazzino (wszyscy na zdj.)

oceniają kolejne metamorfozy. **130 min**



22.05 SENSACYJNY

Lucy

Studentka (Scarlett Johansson,

zdj.) przypadkowo została

poddana działaniu nowego

narkotyku. Pod jego wpływem

zyskuje nadnaturalne zdolności.

Wykorzystuje je w konfrontacji

z mafią. **115 min**

TVN	DVB 12	TV PULS	DVB 12	TVN 7	DVB 12
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1486) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok) 11.25 Kuchenne rewolucje (3, 10) – program rozrywkowy, Polska Wspierana przez męża i córkę Magda prowadzi restaurację Vis a Vis w Mielcu. Trzy miesiące po otwarciu lokalu nadeszła pandemia. Sytuację pogorszyły wojna w Ukrainie oraz inflacja. Obecnie biznes przynosi wyłącznie straty. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1634, 1635, 1768) – serial paradokumentalny, Polska Jacek odkrywa, że na konto jego i żony wpłynął przelew na milion złotych. Przekazuje środki na swój prywatny rachunek. Po kilku dniach mężczyzna rzuca pracę i obraża zniechęconego szefa. Niebawem otrzymuje z banku wezwanie do zwrotu nienależnej kwoty. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (149) – serial obyczajowy, Polska 2026 Płotka o romansie Kai i Wiktora dociera do Wojtki. Na SOR trafia nieprzytomny nastolatek z urazami kończyn. Wymaga pilnej operacji. Lekarze są zmuszeni działać bez zgody opiekunów chłopca. 65 min 17.55 Detektywi (350) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Mieszkanca osiedla socjalnego zgłasza detektywom zaginięcie 18-letniej córki. Podejrzewa chłopaka, z którym widziała ją tuż przed zniknięciem. Katarzyna i Maciej zaczynają od przesłuchania sąsiadów, ale ci nie zamierzają z nimi rozmawiać. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Colombiana – dramat sensacyjny, USA/Francja 2011, reż. Olivier Megaton, wyk. Zoe Saldana, Amandla Stenberg, Michael Vartan, Cliff Curtis (patrz obok) 22.20 San Andreas – dramat katastroficzny, USA 2015, reż. Brad Peyton, wyk. Dwayne Johnson, Carla Gugino, Alexandra Daddario, Ioan Gruffudd (patrz obok) 0.45 Kuba Wojewódzki (4) – talk-show, Polska 2026 2.00 Uwaga! – mag. reporterów 2.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (18) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 3.25 Młode giny (20) – serial kryminalny, Polska 2026 4.25 Nauka jazdy 6 (11) – pr. rozrywk., Polska 2025 4.55 Zamieszkać na plaży 5 (14) – program rozrywkowy, USA	7.45 MAGAZYN Dzień Dobry TVN Ewa Drzyżga, Krzysztof Skórzyński (oboje na zdj.) i inni prowadzący rozmawiają z ciekawymi gośćmi, a także prezentują aktualne trendy ze świata show-biznesu czy kulinarium. W programie ponownie pojawia się m.in. cykl „W miejskiej dżungli” czy „Mama El Dursi”. 220 min 20.00 DRAM. SENS. Colombiana Catalaya (Zoe Saldana, zdj.) przechodzi szkolenie pod okiem wuja, kryminalisty Emilia (Cliff Curtis). Zostaje zabójczynią do wynajęcia. Za wszelką cenę pragnie wytropić osoby odpowiedzialne za śmierć rodziców, którzy zginęli z rozkazu mafiosa. Jej śladem podążają gangsterzy i FBI. Wendeta ma wysoką cenę. 140 min 22.20 DRAMAT San Andreas W Kalifornii dochodzi do trzęsienia ziemi. Pilot helikoptera ratunkowego Raymond (Dwayne Johnson, zdj.) i jego żona (Carla Gugino) próbują dostać się do San Francisco, żeby ocalić jedyną córkę. 145 min	6.00 Policjanci z Miami 5 (15, 16): Przekroczyć granicę; Ofiary zbiegu okoliczności – serial kryminalny, USA 1989 8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Stłumiony ból; Bez litości – serial sensacyjny, Niemcy 2021, wyk. Erdogan Atalay, Gizem Emre 10.00 Zaklinaczka duchów 5 (99) – serial fantasy, USA 2010 11.00 Kotka (38) – telenowela, Meksyk 2014 12.00 Nie igraj z aniołem (169) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Beatriz informuje męża, że odchodzi. Juan Miguel przyrzeka, że zrobi wszystko, by uratować Mariuchę. W trakcie operacji pojawiają się jednak komplikacje. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (11) – serial kostiumowy, Turcja 2011 Po zdobyciu Belgradu Sulejman wraca do Konstantynopola. Tymczasem Lala Pasza dopytuje o zdrowie niewolnicy, która miała zostać żoną jego syna. 60 min 14.00 Rodzinny interes (4): Kłamstwa – serial obyczajowy, Polska 2019 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (758, 759) – serial obyczajowy, Polska 2024 17.00 Rodzinny interes (5): Oldtimer – serial obyczajowy, Polska 2019 Mateusz prosi mechaników o wyremontowanie jego auta. Środki ze sprzedaży przeznaczy na leczenie chorej siostrzenicy. Dariusz znajduje kolekcjonera, który interesuje się unikatowym pojazdem. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1028, 1029) – serial obyczajowy, Polska 2026 Radosław dowiaduje się, że jego 16-letni syn Marcin został skrzywdzony na obozie. Postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość. Ten krok pociąga za sobą konsekwencje dla całej rodziny. 120 min 20.00 Piłki ze Scottem Adkinsem: 90 minut do śmierci – thriller, USA 2021, reż. Dolph Lundgren, wyk. Scott Adkins, Dolph Lundgren, Vas Sanchez, Scott Hunter (patrz obok) 21.55 Urowadzona 2 – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace (patrz obok) Sequel hitu z 2008 r., według scenariusza Luca Bessona i Roberta Marka Kamena. Zdjęcia kręcono w Los Angeles, Malibu i Stambule. 95 min 23.30 Snajper: Samotna misja – thriller, USA 2022, reż. Oliver Thompson, wyk. Chad Michael Collins, Ryan Robbins, Sayaka Akimoto, Josh Brener (patrz obok) 1.25 Zobacz to!	20.00 THRILLER 90 minut do śmierci Castle Heights to szpital, który ma zostać wyburzony. Szef gangu, który przebywa w więzieniu, ukrył w budynku trzy miliony dolarów. Pojawiają się chętni na zdobycie tej sumy m.in. członek ekipy rozbiorowej Mike (Scott Adkins, zdj.) oraz strażnik więzienny. 115 min 21.55 SENSACYJNY Urowadzona 2 Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) stara się naprawić relacje z córką (Maggie Grace). Jego życie zaczyna się układać. Niestety, podczas wakacji w Stambule mężczyzna i jego była żona (Famke Janssen) zostają porwani przez ludzi Krasnyci (Rade Šerbedžija), który poprzysiągł dawnemu agentowi CIA zemstę. 95 min 23.30 THRILLER Snajper: Samotna misja Skorumpowany agent FBI angażuje się w handel ludźmi. Jego tożsamość ma ustalić pracujący dla CIA strzelec Beckett. Łączy on siły m.in. z zabójczynią Lady Death (Sayaka Akimoto, zdj.). 115 min	5.20 Ten moment (50) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (479-481) – serial paradokumentalny, Polska 2017 8.45 Ukryta prawda (1393, 1555, 1556) – serial paradokumentalny, Polska 2024 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (706-708) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 13.55 Detektywi (134) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital św. Anny (139) – serial obyczajowy, Polska 2026 W pionącym bloku ratownicy znajdują poparzoną Romkę. Sąsiedzi nie kryją niechęci do jej rodziny, co pogłębia rozpacz ojca. Policja ustala, że doszło do podpalenia. 60 min 16.00 Szpital (883) – serial paradokumentalny, Polska 2019 Dziadek przyprawdza na SOR chłopca, który skarży się lekarzom na duszności. Senior nie darzy adoptowanego dziecka sympatią i często się nad nim znęca. 60 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (562): Zabójczynie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Katarzyna Zdrojewska jest podejrzaną w sprawie zabójstwa Artura Jakubowskiego oraz Grzegorza Danielewicza. Wychodzi na jaw, że kilkanaście lat temu obaj mężczyźni zgwałcili ją podczas letnich kolonii. 60 min 18.00 Rozwód. Walka o wszystko (14): Rozwód z powodu braku seksu – serial paradokumentalny, Polska 2020 Marta nie chce sypiać ze swoim mężem. Nocuje na kanapie w salonie. Tłumaczy się prześmiewaniem. Ponieważ partner nalega na współżycie, kobieta żąda rozwodu. Konrad wynajmuje detektywa. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1694) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 20.00 La La Land – film muzyczny, Hongkong/USA 2016, reż. Damien Chazelle, wyk. Ryan Gosling, Emma Stone, Amiee Conn, Terry Walters (patrz obok) 22.40 Druga połowa – komedia romantyczna, Polska 2021, reż. Łukasz Wiśniewski, wyk. Marianna Żydek, Maciej Musiał, Jacek Knap, Cezary Pazura (patrz obok) 0.40 Hotel Paradise 13 (18) – reality show, Polska 2026 1.35 Wrota piekła 3 (7) – serial dokumentalny, USA 2022 2.35 Fachowcy (6): Tapeciarz/Tapicer – serial paradokumentalny, Polska 2017 3.15 Usterka 12 (3) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 3.45 Dorota was urządzi! (1) – program rozrywkowy, Polska 2016	19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1694) Kamila zastaje w domu teścia, którego mąż przeniósł z ośrodka opieki z powodu zaawansowanej demencji. Odtąd musi zajmować się seniorem. Sytuacja się zaostża, gdy Antoni znikną podczas spaceru. Spojrzenie na sytuację zmienia pewien list. 60 min 20.00 MUZYCZNY La La Land Mia (Emma Stone, zdj.), początkująca aktorka z aspiracjami, wiąże się z utalentowanym pianistą jazzowym Sebastianem (Ryan Gosling, zdj.). Razem chcą spełnić swoje marzenia o sukcesie. Gdy ich kariery nabierają tempa, para ma coraz mniej czasu dla siebie nawzajem. Związek zostaje poddany próbie. 160 min 22.40 KOMEDIA Druga połowa Atrakcyjna Magda (Marianna Żydek, zdj.) jest córką trenera piłkarskiej reprezentacji. Dziennikarz sportowy (Jacek Knap, zdj.) i popularny piłkarz (Maciej Musiał) rywalizują o jej względy. 120 min



TLC

6.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.
7.00 Saloni sukien ślubnych Goka (5) – serial dokum.
8.00 Megasknery 3: Wakacje
9.00 Wiza na miłość 11
11.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
12.00 Podwójne życie żon (2)
13.00 Cztery żony i mąż 13
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8
16.00 Historie wielkiej wagi 5: Cynthia – dok.
17.00 Dr Przyszczyla 4: kupy i plaża – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość 11



20.00 Premiera: Jay i Pamela 2
21.00 Premiera: Wiza na miłość: ostatnia szansa 3 – reality show
23.00 Premiera: Wiza na miłość: ostatnia szansa. Między sporam 3 – reality show
0.00 Dr Przyszczyla 4
1.00 Jay i Pamela 2

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (166-168)
7.30 Przypięci (34, 35) – serial obycz., Pol. 2014
9.30 Hell's Kitchen – Pieknielna Kuchnia (43, 44) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (28, 29) – serial paradokumentalny
14.30 Komisarz Mama (2) – serial kryminalny, Polska
15.30 Bogaty dom – biedny dom (123) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Pieknielna Kuchnia (35) – reality show, Pol. 2015
18.00 Nasz nowy dom (302, 303) – reality show



20.00 Kolacja w ciemno (57) – pr. rozrywk., Pol. 2024
21.05 Wzięcie kobiet (104, 105) – serial dokum.
22.00 Gry małżeńskie (215, 192, 193)
1.05 Wzięcie kobiet (134-137) – serial dokum.
3.00 Zdrady (167-169) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.25 Tu jest pięknie (7) – rozr.
6.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6) – reality show, Polska 2018
6.50 Zgłoś remont 11 (8) – pr. rozrywk., Pol. 2026
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.25 Ugotowani (6, 7) – pr. kulin., rozrywk., Pol.
13.25 Kuchenne rewolucje (3, 2) – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 Pojedynk na podróże (2) – pr. rozr., Polska 2024
16.35 Ambasador luksusu (7) – pr. rozrywk., Pol. 2020
17.40 Kuchenne rewolucje (5-7) – pr. rozr., Pol. 2020



20.50 Bitwa o gości (8)
21.50 Jestem z Polski 17 (1) – serial dokum., Pol. 2026
22.50 Jestem z Polski (4)
23.50 Kobieta na krańcu świata (3) – serial dok.
0.50 Apetyt na miłość (5)
1.55 Dieta czy cud? (8-ost.)
2.40 Wiem, co jem na diecie (11, 12-ost.) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Wyprawa w nieznane
11.00 Gorączka złota 16
12.00 Przemysłnicy: na lotnisku
13.00 Nagi instynkt przetwarzania: nagroda za przeżyte 3
15.00 Złomowisko PL 9 (15)
16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Oślepiły pilot
18.00 Przygody truckerki (1)
19.00 Nagi instynkt przetwarzania 4: Miłość od pierwszej bijki



21.00 Zawodowcy: drwale (2)
22.00 Najniebezpieczniej: zawód światła 22
23.00 Nagi instynkt przetwarzania: tajemnicza wyspa
1.00 Hotrod w Kingda 9
2.00 Eurotruckerki 3 (4)
3.00 Łowcy staroci 13 (11)
4.00 Zoom na architekturę

DISCOVERY HISTORIA

7.45 Flesz historii
8.20 Dom (19) – serial obycz.
10.00 Wszystkie kolory świata
11.00 Królowe, które zmieniły świat (3): Wiktorja
12.00 Odkryć tajemnice
12.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (4)
14.00 Dom (20) – serial obycz.
15.35 Sensacje XX wieku
17.00 Flesz historii (780)
17.30 Wojenne dziewczyny 2 (20) – serial hist., Pol. 2018
18.20 Wojownicy czasu
18.55 Za kratą są zielone drzewa... – film dokum.



21.00 Zaginiony w akcji – film sensacyjny, USA 1984
21.45 Historia w postaciach zapisana: Spartakus. Bunt gladiatorów
23.45 Sensacje XX wieku
1.40 Encyklopedia II wojny światowej
2.15 Wojenne dziewczyny 2 (20) – serial hist., Pol. 2018

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (1)
10.00 Gwiazdy lombardu (21, 22) – reality show, USA
12.00 Broń w hollywoodzkich filmach (1, 2) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)
14.00 Apokalipsa: II wojna światowa (5) – dok., Fr.
15.00 Poszukiwacze złota w Australii (1) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka
18.00 Rolnicy. Podlasie (23, 24) – serial dokum.
20.00 Megakonstrukcje przeszłości (4)



21.00 Sekrety Biblii (2) – dok.
22.00 Polowanie na nazistów (1/2, 2-ost.) – film dok., Francja 2007
0.00 Ukraina: Wojna o pszenicę – film dokum.
1.00 Rolnicy. Podlasie (6-9) – serial dokum., Pol. 2021
5.00 Kolowrotek (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

7.35 Szpital (914-916) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (469, 470)
12.30 Szkoła (634) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (145, 146) – kom.
14.40 Za głosem serca (32)
15.50 Magda M. 4 (3) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 5 – dok.
19.00 Kartoteka 8 (2) – fab. dok.
20.00 Lejdis – komedia, Polska
2008, wyk. Edyta Olszówka
22.55 Taskmaster – rozr., Pol. 2026
0.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.50 Szpital (912) – paradok., Pol.
2.50 Szkoła (641) – paradok., Pol.
3.50 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.20 Szpital (911) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksaś 3 (14, 15)
10.00 Kobra – oddział specjalny 24 (15, 16) – sens.
12.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.50 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat
19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (7, 8) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowy Jorku (8, 9) – krym.
23.00 Magia nagości. Polska 5
0.00 Mił manor – mamuśki rządzą – reality show, USA
1.10 Magia nagości. Włochy 3
1.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

10.55 Magda gotuje internet
11.30 Makłowicz w drodze
12.05 Człowiek, ogień i wyzerka
13.05 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.05 Akcja: Restauracja!
15.05 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.10 Sexy Kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.45 Chłopcy od babeczek – film dokumentalny, USA
18.45 Halloweenowe wojny
19.55 Pyszne miejscówki – mag.
20.45 24/24 – maraton kulinarny
22.20 Dzwonowe potrawy – dok.
22.55 Posiekani – teleturiej kulin.
23.55 Symon gotuje w ogrodzie
1.30 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
10.00 Jak działa wszechświat? 6
11.00 Pogromca mitów w akcji
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Poszukiwacze dinozaurów: Kłątwa drapieżcy: Strzał – serial dok.
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Podjęzajmy Serb; Na celowniku Hitlera – dok.
1.00 Jak działa wszechświat?: Międzygwiazdowe tajemnice; Wielki Wybuch; Mroczny wszechświat – serial dokum.
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

15.00 Katastrofa w przestworzach: Koniec paliwa – dok.
16.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Najdziwniejsze przedmioty
18.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice nazistowskiej gospodarki (1) – film dokum.
19.00 Zaginione okręty II wojny światowej: Lady Lex: Królowa Morza Koralewego
20.00 Katastrofa w przestworzach: Pilot zabójca – dok.
21.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg: Cios sierpa – dok.
22.00 III Rzesza: Droga do upadku
23.00 Przywódcy III Rzeszy

BBC EARTH

9.20 Planeta doskonała – dok.
10.25 Życie na pustkowiu 11
11.25 Cała prawda o kosmetykach (1) – dok.
12.35 Wielka australijska przgoda – serial dokum.
13.35 Planeta Ziemia 2 – dok.
14.40 W okowach mrozu 8 – dok.
15.40 Życie na pustkowiu 11
16.35 Dziką Wielką Brytanią
17.40 Planeta Ziemia 2 – dok.
18.45 Wielka australijska przgoda – serial dokum.
19.45 Przez nieznana Afrykę
20.55 W okowach mrozu 9 – dok.
22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.
0.55 Planeta Ziemia 2 – dok.
1.55 Cała prawda o kosmetykach – film dok.

WP

12.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 2 (3)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Violet & Rob
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 5 – serial dokum.
18.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 3 – serial dokum.
18.55 Makłowicz w podróży
20.05 Policjanci w akcji (6)
21.00 Policjanci w akcji 2 (4)
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 4
23.00 Mistrzowie Kabaretu 15
0.00 Mistrzowie Kabaretu 13

NOWA TV

7.30 Świat według Klepskich (264-268) – serial kom., Polska
10.00 Komisarz Mama (15)
11.00 Polrot 10 – serial kryminalny
15.00 Świat według Bundy'ch 7 (142-147) – serial komediowy
18.00 Calkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.
21.30 Miodowe lata (106-108)
21.80 Zdrady (65) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (15, 16, 86) – krym., Pol.
1.00 łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy 2 (37)
4.30 Daleko od noszy – szpital futułowcy (38) – kom., Pol.
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.30 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.
14.30 Mieszkanie na miarę
16.30 Polowanie na ogród 7
17.05 Polowanie na ogród 8 – program rozrywkowy
18.20 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
19.10 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
20.10 Zgłoś remont – pr. rozrywk.
21.05 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
22.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 – program rozrywkowy
23.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 6

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nieoczywiste miejsca
8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Nieoczywiste miejsca
12.15 Kamperem przez świat
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.
19.00 10 dni, by przeżyć – dok.
20.00 Survival we dwoje – dok.
21.05 Nagi instynkt przetwarzania – serial dokumentalny
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Kamperem przez świat – serial dokumentalny
2.50 Sukces nie zna granic
4.50 Dziwne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Rodzinny biznes doktora Pola
10.00 Niewyżył dr Pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Królowie północy
13.00 Podwodne skarby Ameryki – film dokum., USA
14.00 Silni wbrew naturze
15.00 Najgroźniejsze meduzy
16.00 Dzikie Indie: Pustynne lwy
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Dzikie Indie: Pustynne lwy
19.00 Wrogi świat: Pustynie – dok.
20.00 Pogodowe anomalie
21.00 Niewyżył dr Pol
2.00 Podwodne skarby Ameryki – film dokum., USA

POLSAT WIASAT HISTORY

12.15 Starożytne superbudowle 4
14.30 Starożytne superbudowle 3
16.45 II wojna światowa: cena imperium: Dżwina wojna
17.50 Największe oszustwa II wojny światowej: Ostatnie dni wojny – dok.
18.55 Tajemnice machiny wojennej nazistów
21.00 Linie frontu: Midway – dok.
22.05 Wielkie budowle Rzymian: Parыз – serial dokumentalny
23.20 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Albert Speer – dok.
0.15 Starożytne superbudowle 4

CANAL+ KUCHNIA

13.50 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków
14.40 U sąsiadów w kuchni 16
15.45 Nie tylko kimchi 2 – mag.
16.10 Zgrillowani – magazyn kulin.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
19.25 M jak mięso 2 – serial dok.
19.50 Maximum Foodie 4 – dok.
20.20 Jamie: uczta za mniej
21.20 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11
23.55 Top Chef 22 – reality show

CANAL+ DOMO

13.05 Pokochaj lub sprzedaj: Wielką Brytanią 10
14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Daleko od miasta 16 – dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wies 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Adres: rezydencje marzeń
21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
23.05 Pomocy! Kupiliśmy włoskę

SUPER POLSAT

13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Pieknielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Klepskich (463) – serial komediowy, Pol.
18.30 SuperMarket Chef
19.00 Świat według Klepskich (572, 573) – serial komediowy
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Creed 2 – dramat
23.45 Jutro będzie futro 2
23.45 Jutro będzie futro 2
1.35 Backdoor. Wyjście awaryjne (5) – serial kom.

TVP KOBIEȒA

13.55 Leć za miłością – magazyn
14.30 Blisko – rozmowy z Aleksandra Piotrowską
15.00 Rodzinka.pl (315) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 13
17.20 Rajskie zakątki Europy
18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (375) – telenowela
20.30 Wichrowe wzgórze (356)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (326) – serial obycz.
22.30 Ciasteczko dla księcia
23.30 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.

PLANETE+

11.25 Ocali raj: Cano Cristales
12.35 Niezwykłe podróże koleją
13.40 Na targach świata 2
14.40 Afryka z góry – serial dok.
15.45 360° Świat bez granic
16.50 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Odpowiedzialny biznes. Czyli jaki? – film dokum.
19.50 Zaginiony lot MH370 – dok.
20.55 Jak Normanowie podbili Irlandię (2) – film dokum.
22.00 „Łódź ratunkowa”. Hitchcock i faszysty – dok.
23.10 Śmierć na Cyprze – dok.
0.15 360° Świat bez granic

TVP DOKUMENT

12.10 Saga przastarej puszczy
13.10 Sekrety piramid – dok.
14.05 Włochy – ostatnie dzikie zakątki
15.05 Sekrety dzikich kwiatów
16.05 Cudowne materiały (3)
17.05 Weekendowe wypadki z Greggiem Wallace'em
18.05 Sanatorium miłości 4
19.00 Anna Krepstyl – film dok.
20.10 Sekrety piramid – dok.
21.05 Kalendarz przyrody
22.10 Dziecko z pyłu – film dok.
23.55 Kennedy. Sinatra i mafia (2-ost.) – film dokum., Ir. 2023
0.55 Fascynujące migracje

TVP SPORT		EUROSPORT 1		POLSAT SPORT 1		TVP ABC		MINIMINI+		TVN 24	
11.20 Kamera TVP Sport		9.30 Racing for excellence		6.00 Siatkówka mężczyzn:		10.20 Zabawy Bolka i Lolka		9.05 Bing 2		7.30 Jeden na jeden	
11.35 Niezwykłe historie		10.00 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy		8.30 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Holandia – Niemcy		10.45 Reksio		10.00 Pszczółka Maja 2		8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	
11.50 Skoki do wody: ME – Paryż 2026 – wieża 10 m synchronicznie mężczyzn		11.00 Jeździectwo: Zawody Pucharu Świata w Williamsburgu		11.00 Tenis: Puchar Billie Jean King – półfinał – mecz gry pojedynczej (live)		11.30 Pszczółka Maja		11.25 Bączne oczka		10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	
12.45 Quiz TVP Sport		12.00 Zeglarsko: SailGP w Genewie		13.00 Tenis: Puchar Billie Jean King – półfinał – mecz gry pojedynczej (live)		12.05 Strażak Sam 7		12.50 Moje urodziny		11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	
13.40 Siatkówka kobiet: LOTTO Giganci Siatkówki: ŁKS Commercecon Łódź – Zeren Spor Kulubu (live)		13.00 Kolarstwo: CRO Race – 3. etap		15.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz półfinałowy (live)		12.25 Domisie		14.00 Basia		12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	
16.25 Siatkówka kobiet: LOTTO Giganci Siatkówki: KS DevelopRes Rzeszów – Mładost Zagreb (live)		14.00 Kolarstwo: CRO Race – 4. etap (live)		18.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – studio (live)		14.05 Jak borsuk z lisem 2		15.10 Kicia Kocia		14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	
19.00 Piłka nożna: Liga Narodów – studio (live)		16.00 Kolarstwo: Mistrzostwa Świata – Montreal 2026 – wyscig ze startu wspólnego orlików (live)				14.45 Topo Gigio		15.17 Kicia Kocia 2		15.00 15 na żywo – mag. inf.	
		19.50 Cycling Show – mag.				15.10 Laboratorium alchemika		15.55 Blaze i megaszyn 3		16.00 Fakty po południu	
						15.20 Al-chemik		16.21 Blaze i megaszyn 2		18.00 Tak jest – pr. publicyst.	
						15.40 Mała Marinette		17.50 Stas i fajna Babcia		19.15 Serwis informacyjny	
						16.10 Ropuch i przyjaciele		18.15 Lesna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia		19.25 Fakty po Faktach	
20.35 Piłka nożna: Liga Narodów: Polska – Bośnia i Hercegowina (live)		20.00 Tenis: Puchar Lavera – 1. dzień (live)		20.45 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – półfinał (live)		16.40 Rev i Roll		18.40 Dora i przyjaciele 2		20.00 Bez kitu – pr. publicyst.	
23.45 Boks: Mistrzostwa Europy w Sofii – 9. dzień		0.00 Tenis: Puchar Lavera – 1. dzień		23.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – studio (live)		17.05 Kosmo-kumple		19.35 Kicia Kocia 2		21.00 Polska i świat	
2.55 Boks: Gala w Leeds – podsumowanie		1.30 Tenis: Puchar Lavera – 1. dzień		0.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – półfinał		17.30 Super Wings		20.05 Mały Charlie		22.00 Szkoła kontaktowe	
4.45 Boks: Gala w Tokonomie: Tom Mizokoshi – John Riel Casimero		3.30 FIA WEC: Wyścig Lone Star Le Mans		2.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – półfinał		18.00 Aleja tajemnic		21.36 Zouk		23.00 Dzień po dniu	
		5.00 Kolarstwo: CRO Race – 4. etap		4.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – ćwierćfinał		18.30 The Garfield Show		22.04 Trojaczki		23.40 Biznes – pr. publicyst.	
						19.00 Belfort i Lupin		22.42 Polly Pocket 6		0.00 Fakty po Faktach	
						19.25 Ernest i Celestyna		23.21 Przyjaciel pies		0.45 Bez kitu – pr. publicyst.	
						19.35 Dino Kumple		0.10 Szmatkowe Królestwo		1.50 Tak jest – pr. publicyst.	
						19.50 Czytanie przed snaniem		0.55 Księżniczka Hania i Grymasek 4		2.45 Nowa Maja w ogrodzie	
										3.15 Szkoła kontaktowe	
CANAL+ SPORT		EUROSPORT 2		POLSAT SPORT 2		NICKELODEON		TELETOON+		TVP info_	
7.45 Premier League: The Big Interview (6)		11.00 Zeglarsko: SailGP w Genewie		8.30 Piłka nożna: Liga Narodów		8.10 Sonic Prime 2		8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!		16.00 Dzień w godzinę	
8.20 Speedway+		12.00 Kolarstwo: MS – Montreal 2026 – wyscig ze startu wspólnego juniorów		13.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026		8.40 Harmidom 5		8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3		16.45 Trochę kultury	
9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Athletic Club – CD Alaves		13.00 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy		15.00 Tenis: Puchar Billie Jean King – półfinał – mecz gry podwójnej (live)		10.05 SpongeBob Kanciastoparty 11		9.25 Było sobie życie		17.00 Teleexpress	
11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Cracovia		13.30 Tenis: Puchar Lavera – mecz gry pojedynczej (live)		17.50 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Gruzja – Irlandia Północna (live)		11.30 SpongeBob Kanciastoparty 15		9.55 Kł i Hi w Królestwie Pandy		17.15 Teleexpress Extra	
13.45 Premier League: The Big Interview (6)		16.00 Tenis: Puchar Lavera – mecz gry pojedynczej (live)		20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Turcja – Francja (live)		11.50 Grzmotomocni: Tajniacy		10.24 Angelo rzadzi		17.35 Panorama	
14.30 Ekstraklasa		18.00 Motocross: MS w Darwin – 2. wyscig w klasie MXGP		22.45 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026		12.20 Niebezpieczny Oddział		10.49 Siostry 2		17.42 Wykrzywacz kłamstw	
15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Real Sociedad		18.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo		23.55 Magazyn Lig Narodów		12.50 Niebezpieczny Henryk 4		11.22 Polly Pocket 6		18.00 Panorama	
18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – finał		20.00 Golf: President's Cup – 2. dzień (live)		1.00 Sporty walki: FEN 57 w Piotrkowie Trybunalskim – walka: Damian Rzepecki – Marcin Jabłoński 23.11.2024		13.20 SpongeBob Kanciastoparty 9		12.16 Charlotte i trzy muszkieterki		18.30 Forum	
21.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 172		1.00 FIA WEC: Wyścig Lone Star Le Mans				14.20 Harmidom 9		12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3		19.10 Serwis Info Wieczór	
0.15 Hala LaLiga						15.20 Harmidom 3		13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!		19.30 Program informacyjny 19.30	
						16.00 SpongeBob Kanciastoparty 9		13.39 Polly Pocket 6		20.18 Kłamstwo nie przejdzie	
						16.30 SpongeBob Kanciastoparty 13		14.22 Dinus i Lusja		21.00 Kwiatki polskie	
						17.30 Harmidom 5		15.19 Polly Pocket 6		21.45 Panorama	
										22.10 Oko na świat	
										22.30 Program informacyjny 19.30	
										22.45 112. Magazyn kryminalny	
										23.00 Wydarzy się jutro	
CANAL+ SPORT 2		Eurosport 1		POLSAT SPORT 3		NICK JR.		Disney Junior		POLSAT NEWS	
9.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)		12.10 Formula 2: Grand Prix Azerbejdżanu (live)		6.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga		8.10 Świnka Peppa 2		8.00 Spidey i super-kumple 5		8.00 Nowy dzień	
11.10 8 wspaniałych (8, 3)		13.15 Formula 1: Grand Prix Azerbejdżanu – sesja kwalifikacyjna (live)		8.30 Piłka nożna: Liga Narodów		8.25 Pan Krokodyl		8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewka Szkoła Magii		10.00 W rytmie dnia	
12.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał (live)		16.00 Formula 1: Grand Prix Azerbejdżanu – sesja kwalifikacyjna		11.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga		8.55 Barabapapa i jego rodzinka 2		9.00 Klub Myszki Miki Plus		12.50 Wydarzenia 12:50	
14.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał (live)		17.25 Full Impact Serie A (5)		13.00 Piłka nożna: Liga Narodów		9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka		10.00 Blue		13.30 W rytmie dnia	
16.45 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał		18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin		15.00 Piłka nożna: Liga Narodów		9.45 Tim Rex wśród gwiazd		11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewka Szkoła Magii		15.50 Wydarzenia 15:50	
19.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał		20.00 Serie A		17.30 Piłka nożna: Liga Narodów		10.35 Świnka Peppa 8		11.30 Psia Brygada 2		16.30 Punkt widzenia Jankowskiego	
21.15 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał		20.40 Formula 1: GP Azerbejdżanu – sesja kwalifikacyjna		20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Włochy – Belgia (live)		10.50 Santiago z morza		12.00 Spidey i super-kumple 5		18.00 Najważniejsze pytania	
23.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał		22.10 Full Impact Serie A (5)		23.00 Piłka nożna: Liga Narodów		11.50 Zwierzęce zagadki		12.30 Blue		19.15 Gość „Wydarzeń”	
1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa		22.45 Eleven Top Goals		1.00 Tenis: Puchar Billie Jean King		12.20 Rubble i jego ekipa		13.00 Klub Myszki Miki Plus		19.50 Debaty Gozdry	
		23.45 Bundesliga Weekly (6)		3.00 Sporty walki: Dragon Fight Night 7 w Tuszczu – waga półśrednia: Arkadiusz Palkowski – Rafał Lewon 21.02.2025		12.50 Psi Patrol 2		14.00 Superkoty		21.50 Wydarzenia wieczorne	
		0.20 GP Confidential				13.50 Barabapapa i jego rodzinka 2		14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewka Szkoła Magii		22.30 Dzień na świecie	
						14.40 Rogata ekipa		15.00 Iron Man i super ekipa		23.30 Obraz dnia	
						16.15 Świnka Peppa 3		15.30 Spidey i super-kumple 5		0.00 Najważniejsze pytania	
								16.00 Blue 2		1.25 Punkt widzenia Jankowskiego	
								17.00 Klub Myszki Miki Plus		2.40 Wydarzenia wieczorne	
CANAL+ SPORT 5		Eurosport 2		POLSAT PLAY		TVN TURBO		TVS		TV TRWAM	
12.00 Liga+ Extra		12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund		6.00 Budowlani		10.20 Złomowski PL		5.30 Pismo ciekawostek		19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu	
14.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Wiczyzta Kraków		14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce		6.30 Kolowrotek		11.15 Wozy samochodowe		6.00 Telesprzedza		19.30 Historie Starego Testamentu	
16.40 LaLiga Highlights		16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Union		9.10 Wojsny magazynowe		12.15 Naprawy nie do naprawy		10.05 Dzisiaj w regionie		19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci	
17.15 Speedway+				10.50 Wojny kontenerowe		13.00 Zawodowi handlarze		10.20 Ekwiozja		20.00 Informacje dnia	
18.00 Turbokozak (2)				11.05 Hardkorowy lombard		14.30 Wozy samochodowe		10.50 Wovenblatt TV		20.20 Różaniec	
19.15 Premier League: The Big Interview (6)				14.05 Polacy za granicą		16.30 Jeździć, obserwować		11.10 Dzisiaj w regionie		20.50 Karta z kalendarza – powstanie warszawskie	
19.50 Boks: Walka o pas WBO International w Gold Coast				16.05 Złomiarze		18.00 Raport Turbo		11.25 Muzyczne dzień dobry		21.00 Apel Jasnogórski	
21.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 172				18.10 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny		18.15 Zawodowi handlarze		12.50 Klachy i Lachy		21.20 Informacje dnia	
0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Radomsk				20.05 Chłopi do wzięcia – serial dokumentalny		19.45 Moto kombat		14.30 Hansi Hinterseer zaprasza		21.40 Polski punkt widzenia	
				22.00 Zawód glina – serial dokumentalny		20.30 Z drugiej reki		16.55 Muzyczne podróże Karoliny Trell		22.00 Na palotyńskim wzgórzu – film dokumentalny, Polska 2023, reż. Piotr Zarębski	
				23.05 Łowca pederfiliów		22.15 Zawodowi handlarze		18.00 Koncert zyczeń			
				4.00 Starożytni kosmici		23.45 Ciepłóżurka		19.05 Koncert w TVS			
						0.45 Naprawy nie do naprawy		21.05 Koncert w TVS			
						2.15 Megatransporty		22.55 Szlagierowa lista			
								0.55 Program muzyczny			



Halina Prugar-Ketling
– tegoroczna laureatka
Płatynowych Lwów.

Gdynia
i Teatr Muzyczny
w tym mieście od
lat goszczą filmowy
festiwal.

Na
żywo



Andrzej Seweryn
w tanecznych płaschach
w słynnym „Piekiełku”
w Hotelu Gdynia.

51. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW
FABULARNYCH W GDYNI – GALA FINAŁOWA

Święto polskiego kina

Chyba nie ma drugiej imprezy filmowej w Polsce cieszącej się taką sławą. Festiwal w Gdyni to ciekawe pokazy, ale też zaskakujące werdykty, skandale i wydarzenia, które przechodzą do historii.

➔ 51. FPFF W GDYNI – GALA
FINAŁOWA SO 26.09
godz. 21.25 TVP 1

Festiwal Polskich Filmów Fabularnych, organizowany od 1974 r., jest barometrem rodzimego kina, pokazując jego kondycję i nastroje w branży. Spotykają się tu twórcy, krytycy i widzowie, a filmowe premiery stają się wydarzeniami. Historia FPFF to także opowieść o zmieniającej się Polsce: od czasów cenzury po współczesność, w której królują społeczne emocje.

Symbolem festiwalu są Lwy – do 1978 r. najlepszy film otrzymywał Lwy Gdańskie, potem pojawiło się w nazwie „złoto”, a od 1994 r. mamy Złote Lwy.

Nagrody i „Piekiełko”

W PRL-u władza pilnowała repertuaru i sterowała werdyktami, a twórcy próbowali przełamać w swoich dziełach krytykę systemu. I tak np.

w 1977 r. antysocjalistyczny „Człowiek z marmuru” Andrzeja Wajdy nie zdobył żadnej oficjalnej nagrody. Oburzeni dziennikarze uhonorowali więc reżysera sami – symboliczną cegłą. Po przełomie 1989 r. zniesiono cenzurę, co wpłynęło na repertuar i decyzje jury. Pokazywano i nagradzano „półkowniki”, czyli filmy przez lata zatrzymywane na półkach przez urzędników, jak głośne „Przesłuchanie” Ryszarda Bugajskiego. A w 1990 r. Złote Lwy trafiły do ukazującej upadek cenzury „Ucieczki z kina Wolność” Wojciecha Marczewskiego.

Jury potrafi zaskakiwać do dziś. W 1996 r. nie przyznano Złotych Lwów żadnej produkcji. Kontrowersje wywołał też np. werdykt z 2008 r., gdy nagrodzono „Małą Moskwę”, choć faworytem były „33 sceny z życia”.

W historii FPFF nie brakuje wpadek i anegdot.

W 2002 r. podczas premiery „E=mc²” pomyłono kolejność taśm. Wzburzony Cezary Pazura miał wyjść z sali po kilku minutach, domagając się projekcji od nowa – w prawidłowym porządku. Szeroko komentowano sytuację z 2006 r., gdy prowadząca imprezę Anna Mucha po serii nieudanych żartów i uwag została odwołana przez organizatorów jeszcze w trakcie festiwalu – co było wydarzeniem bez precedensu. Inna historia głosi, że w 1988 r. statuetka Krzysztofa Krauzego za najlepszy debiut wyleciała przez okno w hotelowego podczas jego kłótni z żoną.

Gdy kończą się pokazy, festiwal żyje dalej. W latach 80. i 90. symbolem gdyńskich nocy było „Piekiełko” w Hotelu Gdynia. To tam spotykali się ludzie kina i dziennikarze, a rozmowy toczyły się często do rana przy mocniejszych

trunkach. Słynna jest historia, jak to Andrzej Seweryn i Wojciech Pszoniak – po całonocnej zabawie – założyli się, który szybciej przepłynie Zatokę Gdańską. Na szczęście powstrzymał ich Jacek Fedorowicz.

Gwiazda montażu

Na tegorocznej edycji festiwalu uczestnicy mieli okazję obejrzeć ponad 100 produkcji. O Złote Lwy walczy 16 filmów, m.in. „Dobry chłopiec” w reżyserii Jana Komasy, „Dziki, dziki wschód” Jana Holoubka, „Hot Spot” Agnieszki Smoczyńskiej, „Pojedynek” Łukasza Palkowskiego i „Violetta Villas” Karoliny Bielawskiej. Kto zdobędzie główną nagrodę, dowiemy się podczas dzisiejszej gali.

Pewne jest, że Płatynowe Lwy za całokształt twórczości otrzyma Halina Prugar-Ketling, wybitna montażystka, która pracowała m.in. z Romanem Polańskim i Andrzejem Wajdą. Zauważamy jej montaż m.in. filmów „Nóż w wodzie”, „Ziemia obiecana” i „Człowiek z żelaza” czy serialu „Polskie drogi”.

MP



W programie Robert Górski wciela się w rolę premiera.

Polityka, ale też zwykle życie Polaków to główne tematy kabaretowego wieczoru w Polsce.

KABARET NA ŻYWO. MŁODZI I MORALNI

W drodze do szpitala

☛ **KABARET NA ŻYWO. MŁODZI I MORALNI SO 26.09 godz. 19.55 POLSAT**

Jeśli ktoś oczekuje bezkompromisowego spojrzenia na tzw. fachowców czy ostrego komentarza do wydarzeń, o których Polacy rozmawiają w kolejce do lekarza, to nie ma lepszego programu. – U nas nie ma poprawności politycznej – podkreśla Robert Korólczyk, prowadzący „Kabaret na

żywo”. – A w polityce ciągle coś się dzieje. Mamy już dwie Konfederacje, a od niedawna... dwa PIS-y! Wieście mnie do Szpitala Południowego w Warszawie – prosi satyryk. A drugi z gospodarzy programu, Robert Górski z Kabaretu Moralnego Niepokoju, dodaje: – Zajrzymy na posiedzenie rządu i do gabinetu głowy państwa. To nasza codzienność satyryczna.

MP



Przemysław Bluszczyk wyjawia nam kilka swoich tajemnic.

TAMTE LATA, TAMTE DNI: PRZEMYSŁAW BLUSZCZ

Aktorska wrażliwość

☛ **TAMTE LATA, TAMTE DNI: PRZEMYSŁAW BLUSZCZ SO 26.09 godz. 16.35 TVP KULTURA**

Marta Perchuć-Burzyńska rozmawia z Przemysławem Bluszczykiem o dzieciństwie, przeżyciach, które go ukształtowały, i o tym, jak jego prywatne historie zamieniają się w role, które poruszają widzów. Aktor często wciela się w czarne charaktery, ale – jak podkre-

śla – nie ma z tym problemu. Grał m.in. gestapowca sadystę w „Czasie honoru” i szmeranego biznesmena w „Leśniczówce”, ale i ojca, którego córka trafiła do sekty, w „Niebo. Rok w piekle”. Kiedyś przyznał, że zawsze chciał być jak detektyw Philip Marlowe z kryminałów Chandlera – z jego wewnętrznym kodeksem, humorem i podejściem do przyjaźni. Czego tym razem dowiemy się o nim? MP

REKLAMA

MAKSYMALNA DAWKA¹



PRECYZYJNY LEK

Jedna tabletka przynosi ulgę aż do 24h² w bólach:

- ✓ **kostno-stawowych**
- ✓ **mięśniowych**
- ✓ **reumatycznych**

¹ Jedną tabletkę leku Opokan max zawiera 15 mg meloksikamu, czyli maksymalną dawkę substancji czynnej w jednej tabletce dostępnej bez recepty.

² Ulgę od pkt. 4,2 OHP. Zalecana dawka w razie konieczności to 1 tabletka 1 raz na dobę.

Opokan max, 15 mg, tabletki. Skład: Każda tabletka zawiera 15 mg meloksikamu (Meloxicamum). Wskazania do stosowania: Lek stosuje się u osób dorosłych, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksikamu była niewystarczająca (skuteczna, w krótkoterminowym leczeniu zastrzeżeń ulgowej choroby reumatoidalnych takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, objawów reumatoidalnego zapalenia stawów oraz psoriasisowego zapalenia stawów kręgosłupa, jako lek przeciwzapalny i przeciwbólowy w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle biegacza, pleców, kolan) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Podmiot odpowiedzialny: Mława Farmacja Polska sp. z o.o. Tel. 011

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się lekarzem lub farmaceutą.

TVP 1

- 5.15 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.55 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie** (1184)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (457)
- 8.20 Pełnosprawni** (671) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.50 Ranczo 2** (15): Gmina to ja – serial obyczajowy, Polska 2007
- 9.50 Felicita** (7-9) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
- 11.25 Ojciec Mateusz 21** (272) – serial kryminalny, Polska 2019
- 12.20 Dobre strony:** Sarsa i Pablopavo – cykl felietonów, Polska 2024
- 12.35 Gwiazdy w południe: Vera Cruz** – western, USA 1954, reż. Robert Aldrich, wyk. Gary Cooper, Burt Lancaster, Denise Darcel, Cesar Romero (patrz obok)
- 14.25 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2025
- 15.00 Rolnik szuka żony 13** (3) – telenowela dokumentalna, Polska 2026
- 16.00 Zaraz wracam 3** (146, 147) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.30 Ojciec Mateusz 35** (453): Centuś – serial kryminalny, Polska 2026
- 18.20 Przed ekranem** – magazyn
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.35 WESTERN

Vera Cruz
Rok 1866, w Meksyku trwa wojna domowa. Ben, były major wojsk Poludnia, i bandyta Joe (Burt Lancaster, zdj.) eskortują hrabinę Duvarre (Denise Darcel, zdj.), która przewozi do Vera Cruz złoto. Między mężczyznami rodzi się przyjaźń, która zostaje poddana próbie. **110 min**



20.25 KRYMINALNY

Komisarz Alex 26 (324)
Ginie ceniony dziennikarz. Ekipa Gancarka (Olaf Lubaszenko, zdj.) wszczyna śledztwo. Sprawda tematy, którymi mężczyzna zajmował się tuż przed tragedią. **60 min**

TVP 2

- 5.20 Barwy szczęścia** (3402, 3403) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.30 M jak miłość** (1941) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.15 Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (4) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.00 W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
- 12.35 Informacje kulturalne**
- 13.00 Panna młoda** (207) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2027** (3): Kuba Badach – widowisko, Polska 2026
Gościem odcinka jest Kuba Badach – muzyk, wokalista, kompozytor, aranżer i producent. Artysta będzie towarzyszyć żona, Aleksandra Kwasniewska. **65 min**
- 16.20 Na dobre i na złe** (998): Świat powinien się skończyć – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.20 Panna młoda** (208) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
- 19.10 Słowo na niedzielę**
- 19.25 Rodzinka.pl** (315): Restrukturyzacja – serial komediowy, Polska 2026
Ludwik wchodzi w nową relację biznesową, która szybko staje się zarzewiem małżeńskich spięć. Natalia chce zatrzymać Kacpra w domu. Tomek i Magda starają się łączyć sprawy zawodowe z prywatnymi. **35 min**



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (208)
Hancer (Talya Çelebi, zdj.) ujawnia domownikom wszystko, czego dowiedziała się o Yoncy. Nurettin próbuje zaprowadzić nad emocjami spiskowców, jednak sprawy wymykają się spod kontroli. Beyza, na którą Cihan (Cenay Türksever, zdj.) złożył skargę, trafia do ojcem do aresztu. **55 min**



20.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (316)
W domu Boskich trwają przygotowania do tajemniczej imprezy. Główny zainteresowany sprzeciwia się celebrowaniu. Natalia (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) nie odpuszcza. **30 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Goście znani ze świata show-biznesu opowiadają o swoich wyzwaniach zawodowych i życiu. Podróżniczka Aleksandra Koper w cyklu „W Polskę jedziemy” udowadnia, że wojaże po ojczyźnie mogą być równie intrygujące jak te po dalekich krajach. **240 min**
- 12.00 Shrek ma wielkie oczy** – film animowany, USA 2010, reż. Gary Trousdale
Zbliża się Halloween. W tym roku ulubione święto Shreka ma być naprawdę przerażające. Zielony ogrzuca wyzwanie przyjaciół. Razem z nimi postanawia spędzić noc w nawiedzonym zamku lorda Farquaada. **25 min**
- 12.25 Jak wytresować smoka 2** – film animowany, USA/Indie 2014, reż. Dean DeBlois (patrz obok)
- 14.50 Zaginiony świat: Park jurajski** – film przygodowy, USA 1997, reż. Steven Spielberg
Chciwy bogacz zamierza przewieźć ocalałe dinozaury do zoo w Stanach. Naukowcy Ian Malcolm (Jeff Goldblum) oraz Sarah Harding (Julianne Moore) usiłują go powstrzymać. Tymczasem gady zaczynają atakować ludzi. **160 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.25 Wypasiona kuchnia** (27) – program rozrywk., Pol. 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**



12.25 ANIMOWANY

Jak wytresować smoka 2
Mija pięć lat od zawarcia pokoju między wikingami a skrzydłatymi stworami. Żądnny władzy Drago zamierza na nowo skłócić przedstawicieli ras ludzkiej oraz smoczej. Człowiek i oswojony Szczerbatek krzyżują mu plany. **145 min**



19.55 ROZRYWKĄ

Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (4)
Robert Górski (zdz.) i inni satyrycy pokazują skecze nawiązujące do codzienności. Sportretują rodzinę próbującą odnaleźć się w czasach poprawności politycznej. **125 min**

REKLAMA

rodzinka.pl

sobota 20:00

TVP 2

TVP VOD

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Komisarz Alex 26** (324) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.25 Gala wręczenia nagród 51. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni** – widowisko, Polska 2026
- 22.40 Cisza nocna** – horror, Polska 2024, reż. Bartosz M. Kowalski, wyk. Maciej Damięcki, Zdzisław Wardejn, Włodzimierz Press, Anna Nehrebecka (patrz obok)
- 0.45 Morderstwa w Montauban** – film kryminalny, Francja 2024, reż. Muriel Aubin, wyk. Hubert Delattre, Déborah Krey, Lionel Astier
- 2.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 3.25 Film dokumentalny** ▶ **4.20**



22.40 HORROR

Cisza nocna
Prawie 80-letni Lucjan (Maciej Damięcki, zdj.) mieszka z synem. Ten proponuje mu, by na czas remontu przeniósł się do domu opieki. Tam senior odkrywa tajemnicze przejście do równoległego świata. **125 min**

- 20.00 Rodzinka.pl** (316): Urodzinki – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.30 The Voice of Poland 17** (5, 6): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.00 Program rozrywkowy**
- 23.25 51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe** – cykl reportaży, Polska 2026
- 23.45 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 0.45 Dzień dobry, Kocham Cię** – komedia romantyczna, Polska 2014, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Barbara Kurdej-Szatan
- 2.25 Prawo Bronxu** – dramat krym., USA 1993, reż. Robert De Niro, wyk. Robert De Niro, Chazz Palminteri ▶ **4.25**



20.30 WIDOWISKO

The Voice of Poland 17 (5, 6)
Podczas kolejnych przesłuchań trenery staną przed trudnymi wyborami. Nie obędzie się bez dyskusji. Prowadzą Paulina Chylewska oraz Maciej Musiał (obojna na zdj.). **150 min**

- 19.55 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Holt McCallany, Rocco Williams, Josh Hartnett (patrz obok)
- 0.40 Ghost Rider** – thriller, USA/Australia 2007, reż. Mark Steven Johnson
Kaskader Johnny Blaze (Nicolas Cage) podpisuje cyrograf, by uratować umierającego ojca. Po latach Mefistofeles upomina się o jego duszę. Proponuje anulowanie umowy w zamian za pokonanie swojego zbuntowanego syna i jego pomocników. **140 min**
- 3.00 Telefon** – thriller, USA 2002, reż. Joel Schumacher



22.00 THRILLER

Jeden gniewny człowiek
Ekipa bandytów, do której należy Jan (Scott Eastwood, zdj.), rabuje konwoje z gotówką. Tajemniczy H (Jason Statham) usiłuje dopaść przestępców, by pomóc swojego syna. **160 min**

TVN	TV PULS	TVN 7		
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1487) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kobieta na krańcu świata (4) – serial dokumentalny, Polska 2026 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Dobrze zrobione w domu (6) – magazyn poradnikowy, Polska 2026 11.35 Na Współnej (4280-4283) – serial obyczajowy, Polska 2026 Marta wraca do studia na wywiad. Demaskuje na antenie naciągacza od kryptowalut. Dostaje propozycję powrotu do pracy. 120 min 13.35 Kobieta na krańcu świata (2) – serial dokumentalny, Polska 2026 W Seulu Martyna spotyka Eunju Kim, działaczkę praw człowieka. W dzieciństwie była ona świadkiem publicznych egzekucji, a po śmierci ojca uciekła z Korei Północnej z matką i siostrą. 35 min 14.10 MasterChef (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 Czworo wyróżnionych uczestników jedzie do Neapolu. Po mieście oprowadza ich Pascal Brodnicki. Kucharze trenują w kultowych miejscach. Po powrocie odtwarzają poznane smaki. Gościem specjalnym jest Massimo Bottura. 95 min 15.45 Chłopiec z burzy – film przygodowy, Australia 2019, reż. Shawn Seet, wyk. Finn Little, Jai Courtney, Geoffrey Rush, Erik Thomson (patrz obok) Kolejny film na podstawie książki Colina Thiele'a o tym samym tytule (pierwszy miał premierę w 1976 r.). W roli starszego siostry Michaela występuje Geoffrey Rush, laureat Oscara za rolę w filmie „Blask”. 130 min 17.55 Taskmaster (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Azja Express (4) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok) 21.35 Elvis – dramat biograficzny, USA/Australia 2022, reż. Baz Luhrmann, wyk. Austin Butler, Tom Hanks, Olivia DeJonge, Helen Thomson (patrz obok) Efektowna produkcja o królu rock'n'rolla otrzymała osiem nominacji do Oscara, m.in. w kategorii najlepszy film. Odtwórcą głównej roli, Austin Butler, został nagrodzony Złotym Globem. 195 min 0.50 Nostalgia anioła – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2009, reż. Peter Jackson 3.35 Uwaga! – magazyn reporterów 3.55 Miode gliny (21) – serial kryminalny, Polska 2026 4.55 Nauka jazdy 6 (12) – program rozrywk., Pol. 2025	6.00 Kobra – oddział specjalny (14-16) – serial sensacyjny, Niemcy 2020 Na autostradzie znów dochodzi do tragicznego wypadku. Vickey i Semir znajdują martwego człowieka. Śledztwo doprowadza funkcjonariuszy do Kirana. Dalsze dochodzenie jest bardzo ryzykowne. To jednak nie zniechęca nieustraszonego funkcjonariuszy. Wkrótce podejmują oni pewien trop. 180 min 9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Anna Bogusiewicz podsumowuje najważniejsze wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają one na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. Ważnym elementem są także rozmowy z inspirującymi gośćmi, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami oraz spojrzeniem na aktualne kwestie. 25 min 9.25 Boso przez świat: Polowanie – cykl reportaży, Polska 2009 (patrz obok) 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (751, 753, 755, 757, 759) – serial obyczajowy, Polska 2024 Dagmara Kaźmierska kupuje mnóstwo biżuterii dla znajomych z kółka różańcowego. Jej nowe koleżanki pragną w końcu stać się atrakcyjne. Damian cierpi na toksoplazmozę, która pozbawia go wzroku. Ma szansę na lepsze życie dzięki talentowi do mechaniki samochodowej. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1025-1029) – serial obyczajowy, Polska 2026 Olga przed laty upozorowała własną śmierć, by uciec od agresywnego męża, radnego miasta. Podejrzewa, że w niebezpieczeństwie jest jego druga żona. W lombardzie kupuje gaz pieprzowy i kamerkę. Patrycja udaje się do Selera. Ma nadzieję, że w końcu się od niego uwolni. 300 min 20.00 Mocne sobotnie kino: Alarum – film sensacyjny, USA 2025, reż. Michael Polish, wyk. Scott Eastwood, Sylvester Stallone, Willa Fitzgerald, Mike Colter, Anton Narinskiy (patrz obok) 22.00 Demaskator – thriller, Australia/Chiny/USA 2022, reż. Mark Williams, wyk. Liam Neeson, Aidan Quinn, Taylor John Smith, Emmy Raver-Lampman (patrz obok) Dreszczowiec oparty na motywach spisku. Drugi, po „Uczciwym złodzieju”, owoc pracy Liama Neesona z Markiem Williamsem. Aktor umacnia swój wizerunek dyżurnego twardego Hollywood. 120 min 0.00 Snajper: Samotna misja – thriller, USA 2022, reż. Oliver Thompson 2.05 Zobacz to!	9.25 REPORTAŻ Boso przez świat (69) W odcinku zobaczymy polowanie na anakondę, relację z łowów na wenezuelskie krokodyle czy połów zamieszkujących dorzecza Amazonki piranii. Wojciech Cejrowski (zdj.) przeprowadzi również degustację lokalnego przysmaku, którym jest mięso zółwia. 35 min 20.00 SENSACYJNY Alarum Szpiedzy Joe (Scott Eastwood) i Lara (Willa Fitzgerald, zdj.) zakochują się podczas wspólnej misji. Po ślubie rezygnują z pracy. Ich spokój kończy się, gdy Joe przejmie skradziony dysk. Jego byli szefowie wysyłają za nim Chestera (Sylvester Stallone) z zadaniem eliminacji rzekomego zdrajcy, a także odzyskania urządzenia. 120 min 20.00 THRILLER Demaskator Agent Travis Block (Liam Neeson, zdj.) wpada na trop tajemniczego programu FBI wymierzonego w obywateli USA. Z pomocą dziennikarki próbuje odkryć prawdę. Ściąga zagrożenie na swoją rodzinę. 120 min	4.55 Szkoła (482) – serial paradokumentalny, Polska 2017 5.55 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (25) – program rozrywkowy, USA 2019 6.45 Nowe Zwariowane Melodie (46) – serial animowany, USA 2018 7.00 Liga potworów – film animowany, USA 2022, reż. Hamish Grieve W świecie, w którym ludzie oraz potwory żyją obok siebie, ogromne kreatury zyskały popularność jako zapasnicy dzięki swojej sile. Winnie chce pomóc przyjacielowi w realizacji ambicji zostania słynnym zawodnikiem. Dąży on do zdobycia tytułu mistrza i wygrania z cempionem. 125 min 9.05 The Floor – teleturniej, Polska 2026 10.20 Ukryta prawda (1547) – serial paradokumentalny, Polska 2023 11.20 Mówię Wam 5 (6) – program kulturalny, Polska 2026 12.35 Ukryta prawda (1548, 1549) – serial paradokumentalny, Polska 2023 14.40 Szpital św. Anny (65, 66) – serial obyczajowy, Polska 2025 16.45 Detektywi (130): 30 sekund – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Asystent Oskar pokazuje Maciejowi Deboszowi sportową kamerę, którą nabył przez internet. Na urzędzeniu zarejestrowano gwałt. Śledczy podejmują wysiłek, by ustalić tożsamość ofiary. 65 min 17.50 Vabank 2, czyli riposta – komedia sensacyjna, Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Leonard Pietraszak, Witold Pyrkosz, Ewa Szykulska (patrz obok) Znakomite aktorstwo, interesująca intryga oraz spora dawka humoru to niekwestionowane atuty filmu stanowiącego kontynuację komedii „Vabank”. 130 min 20.00 Top Gun – film sensacyjny, USA 1986, reż. Tony Scott, wyk. Tom Cruise, Kelly McGillis, Val Kilmer, Anthony Edwards (patrz obok) Odtwórcy głównych ról, Tom Cruise i Val Kilmer, otrzymali przepustkę do wielkiej kariery, a piosenkę z repertuaru zespołu Berlin „Take My Breath Away” nagrodzono Oscarem i Złotym Globem. 145 min 22.25 Diuna: Część druga – film s.f., USA/Kanada/Jordania 2023, reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson, Javier Bardem (patrz obok) 1.50 72 godziny – dramat sensacyjny, USA/Francja/Serbia 2014, reż. McG 4.10 Fachowcy (7): Mechanik/Murarze – serial paradokumentalny, Polska 2017	17.50 KOM. SENS. Vabank 2, czyli riposta Kramer (Leonard Pietraszak, zdj.), w wyniku intrygi uknutej przez Kwintę (Jan Machulski), trafia do więzienia. Poznaje tam Sztycę (Bronisław Wrocławski, zdj.), który proponuje mu pomoc w ucieczce. Akcja kończy się sukcesem. Zbieg zaczyna realizację planu zemsty. 130 min 20.00 SENSACYJNY Top Gun Pilot Pete „Maverick” Mitchell (Tom Cruise, zdj.) trafia na szkolenie do elitarniej jednostki. Obok Toma Kasanskiego (Val Kilmer) jest głównym kandydatem do tytułu przyznanego najlepszemu absolwentowi. Wdaje się w romans z instruktorką Charlie (Kelly McGillis), ale ich szczęście ruje wypadek. 145 min 22.25 FILM SF Diuna: Część druga Paul Atryda (Timothée Chalamet, zdj.), po ataku Harkonnenów i śmierci ojca, ukrywa się wśród Fremenów. Przywódca społeczności, Stilgar, widzi w nim obieganego wybrańca. 205 min



TLC 6.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr. 7.00 Salony sukien ślubnych Goka (6) – serial dokum. 8.00 Sześć razy córka 4 10.00 Mój chłopak jest mamińsynkiem 3 – rozr. 11.00 Rodzina Chantel 3 12.00 Ekstremalne choroby 13.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia 2 – reality show 14.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 17.00 Podwójne życie żon (1) 18.00 Wiza na miłość 12 (18) 20.00 Baylen – życie na głos 3 (15)	POLSAT CAFÉ 6.00 Komisarz Mama (21) – serial kryminalny, Polska 7.05 Demakijaz (169) – rozr. 7.30 Drugie życie sukni ślubnej (22) – rozr., Pol. 8.00 Bogaty dom – biedny dom (124, 125, 160) – reality show, Polska 11.00 Nasz nowy dom (304) 12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (79-81) – pr. rozrywk., Pol. 15.00 Kolacja w ciemno (57-59) – rozr., Polska 2024 18.00 Nasz nowy dom (305, 306) – reality show 20.00 Zdrady (5, 6) – paradok.	TVN STYLE 5.25 Tu jest pięknie 6.00 Ugotowani w parach 6.55 Co za tydzień 7.35 Dobrze zrobione w domu (4) – mag. 7.45 Dzień Dobry TVN – mag. 11.30 Jestem z Polski 9 14.30 Do zobaczenia 2 (9) 15.00 Bitwa o gości (8) 16.00 Ostre cięcie (8-ost.) 17.00 Złoty remont 11 (9) 18.00 Mniej znaczy więcej. Live Better for Less (3) 18.35 Ugotowani w parach (12) – reality show, Polska 19.35 Kuchenne rewolucje (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2019	DISCOVERY CHANNEL 9.00 Ocalić dom: Interwencja 11.00 Od samochodu do domu 3 12.00 Kroniki policyjne: Śweczka 2 13.00 Złomowisko PL 5 (11, 12) 15.00 Nic do zgłoszenia (6) 16.00 Bracia Collins biorą się do roboty (9) 17.00 Cieszarówka przez Route 66 (6) 18.00 W dzungli z Edem Staffordem 19.00 Fani czterech kółek: w trasie 2	TVP HISTORIA 10.55 Wszystkie kolory świata 12.00 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (3) – serial dok., Wlk. Bryt. 13.00 Plaże Europy (1) 14.00 Ex Libris – magazyn 14.30 General Nil – dramat FILM biograficzny, Polska 2009 16.45 Królowie, które zmieniły świat (3): Wiktorja 17.40 Na kłopoty... Bednarski (4) – krym. 18.50 Obłoki śmierci. Boliwów 1915 20.05 Największe tajemnice monarchii (4)	FOKUS TV 7.00 Rolnicy. Podlasie (35, 36) – serial dokum. 9.00 Wielkie wycieczkowce (1, 2): Viking – serial dok. 11.00 Architektura z odzysku (3) – dok. 12.00 Straż graniczna 9 (6, 7) 13.00 Rolnicy. Podlasie (3-5) 16.00 Podróże Gienka i Jastrzębia 2 (3, 4) 17.00 Premiera: Podróże z Danem Snowem 2 (4) 18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły: Brazylia – film dokum. 19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić? (8) – dok., USA
21.00 Premiera: Design w australijskim stylu 22.00 Premiera: Kamera, akcja, wypadka! – rozr. 23.00 ER: Caught On Camera 0.00 Dr Pryszczyla 4 1.00 Baylen – życie na głos 3 (15) 2.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023	22.05 Więzienie kobiet (26, 27) – serial dokumentalny, Pol. 2023 23.00 Gry małżeńskie (194, 195) – reality show, Polska 2025 1.05 Więzienie kobiet (138-141) – serial dokum. 3.00 Zdrady (170-172) – serial paradokumentalny, Polska	21.40 Top Model (4) – reality show, Polska 2026 23.05 Nagi raj. Wielka Brytania 2 (4) 0.10 Dziewice (4) 1.10 Pani gadziet erotycznie (4) – mag. poradnikowy 1.45 Apetyt na miłość (6) 2.50 Dieta czy cud? (1, 2) 4.15 Wiem, co kupuję (1)	20.00 W oku cyklonu (5) 21.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22 22.00 Alaska: przetrwać na krańcu świata 23.00 Gwiazdne bitwy 0.00 Tajemnice Alaski 1.00 Poszukiwacze przeklętego złota 5 2.00 Łowcy starożytności 13 (13)	21.10 Czarne złoto – dramat FILM hist., Fr./Wł./Katar 2011 23.25 Zaginiony w akcji – film sensacyjny, USA 1984 1.20 Historia w postaciach zapisana 3.30 Na kłopoty... Bednarski (4) – krym. 4.25 Wirtuti – dramat FILM wojenny, Polska 1989	20.00 Premiera: Świat z góry. Zamki (1) – serial dokum. 21.00 Mroczne tajemnice templariuszy (4) – dok. 22.00 Premiera: Wygrać z żywiołem (7) – dok. 23.00 Poza kontrolą: Prom kosmiczny Columbia 0.00 Przestępcze podziemie (9) – dok.
METRO 5.35 Makłowicz w drodze 2 6.05 Niezwykłe Stany Prokopa 5 – pr. rozr., Polska 7.00 Gorączka złota 12 – dok. 8.55 Klan z Alaski – serial dokum. 11.55 Złomowisko PL 5 – dok. 13.55 Makłowicz w drodze 4 15.05 Farma Clarksona 2 – dok. 16.10 Azja Express – reality show 17.55 Kryminalni (11, 12) – krym. 20.00 Miss agent – komedia FILM sensacyjna, USA 2000 22.15 Reminiscencja FILM – film s.f., USA 2021 0.35 Kuba Wojewódzki 1.40 Szpital (915) – paradok., Pol. 2.35 Szkoła (642) – paradok., Pol. 3.35 Nowa Maja w ogrodzie 2 4.05 Szpital (904) – paradok., Pol.	ZOOM 8.00 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin. 9.35 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat 12.55 Sensacje XX wieku – hist. 15.15 Czernej pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Polska 17.35 Jas Fasola (4, 5) – serial kom. 18.50 MasterChef: Czechy 7 20.05 Igrzyska śmierci: Kogios. Część 2 – dramat s.f., USA/Niemcy 2015 23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia 0.00 Magia nagości. Polska 5 1.05 Magia nagości. Najsmaczniejsze kaski 2.20 I love kabaret – pr. rozr., Pol. 5.25 I love kabaret EXTRA	FOOD NETWORK 9.50 MasterChef – pr. rozrywk. 11.20 Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa 12.20 Kuchnia jak u mamy – mag. 13.30 W kuchni szefa 14.35 Molly gotuje na farmie 12 15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin. 16.45 Sześć Jeć: przepis na Azję 17.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety – magazyn kulinarny 18.50 Uczta w hotelu grozy 20.20 Makłowicz w drodze 20.55 Magda gotuje internet 21.25 Kuchenne rewolucje – rozr. 23.35 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin. 1.45 Halloweenowe wojny	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Autostrada spotkań z UFO 8.00 Zoom na architekturę 10.00 Jak to jest zrobione? 12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 14.00 Tajemnice ładowania na Księżycu 16.00 Autostrada spotkań z UFO 18.00 Jak to jest zrobione? 20.00 Największe paranormalne zagadki 22.00 Kłątwa Trójkatą Bermudzką 0.00 Na tropie legendarnych potworów 2.00 Tajemnice Alaski 4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki	NATIONAL GEOGRAPHIC 6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy 8.00 Katastrofy pod lupą 10.00 Katastrofa w przestworzach 16.00 Morskie megamaszyny 17.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy 18.00 Nazistowskie dyplomaci 19.00 Ślady tajemnic: Wenecja – film dok., Fr. 2025 20.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic 21.00 Odkopaj historię 23.00 Ciemna strona świata 1.00 Złapać przemytnika 2.00 Wyprowadź na dno 4.00 Wojna koreańska (2) – dok. 5.00 Car SOS: TVR Grantura – dok.	BBC EARTH 9.55 Dziką Wielką Brytanię 11.05 Przez nieznaną Afrykę 12.05 W okowach mrozu 5 – dok. 17.10 David Attenborough: cuda natury 4 – serial dok. 17.45 Dzikie polow – serial dokum. 18.40 Planety – serial dokum. 19.45 Zjawiskowa Ziemia – dok. 20.55 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum. 21.55 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum. 22.55 Dziką Wielką Brytanię 0.00 Cała prawda o kosmetykach – film dok. 1.10 Krótka kronika długiego życia – serial dokumentalny 2.10 Królestwo zwierząt – dok. 3.00 Planeta doskonała – dok.
WP 11.10 Pogoda 11.15 Wariaci za kierownicą 7 12.15 Pokochaj lub sprzedaj 6 13.10 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan. 14.10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 15.05 Policjanci z sąsiedztwa 3 17.00 Pogoda 17.05 Policjanci z sąsiedztwa 3 19.00 Policjanci w akcji 2 (4) 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 3 21.00 Strażacy z sąsiedztwa 2 21.50 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 2 23.00 Mistrzowie Kabaretu 5 0.00 Przebojowe kabarety 1.00 Mistrzowie Kabaretu 11	NOWA TV 6.00 Wehikuł czasu 6.15 TV okazje 6.55 Wehikuł czasu 7.30 Interwencja – taka jest Polska (576) – mag. 8.20 Frieren. U kresu drogi (1, 2) 9.30 Dragon Ball Super (46-54) 14.00 Co ludzie powiedzą? (5, 6) 15.20 Co ludzie powiedzą? 2 (7) 16.00 Miodowe lata (119-122) 20.05 Polort 8 – serial kryminalny 0.00 Ślad (86) – serial kryminalny 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Daleko od noszy – szpital futułowcy (39, 40) – kom. 5.00 Pod lupą – magazyn	HGTV HOME & GARDEN 12.45 Pogromcy chaosu – pr. rozr. 13.40 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr. 15.35 Polowanie na ogród 7 16.40 Polowanie na ogród 6 17.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy 18.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 18.55 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr. 19.50 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr. 20.45 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk. 21.40 Mieszkanie na miarę 2 22.35 Mieszkanie na miarę	TRAVEL CHANNEL 6.00 Farma pełna miłości – dok. 7.05 Wybaczyć zwierząt – dok. 8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok. 10.10 Niezwykłe Stany Prokopa 12.15 Baseny z rozmachem 14.20 Cieszarówka przez Stany 15.55 Człowiek kontra jedzenie 18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok. 20.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny 22.10 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum. 0.15 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj 1.20 Hotelowe rewolucje – dok. 4.25 Człowiek kontra jedzenie	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 10.00 Jezioro Tanganika: serce Afryki – film dokum., Austria 11.00 Mądrość słońca – film dok. 12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy 13.00 Niezwykłe stworzenia Australii – dok., Wlk. Bryt. 14.00 Sekretne życie osmiornic 15.00 Chiny: ukryte królestwa 16.00 Tajemnice dzikiej Azji 17.00 Podejrzane na safari 19.00 Zwierzęta zombie 20.00 Europa z powietrza 21.00 Walki zwierząt 22.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Zapada mrok – dok. 23.00 Europa z powietrza 0.00 Niezwykły dr Pol	POLSAT WIASAT HISTORY 8.20 Naziści: korzenie zła 12.20 Największe oszustwa II wojny światowej 16.40 Tajemnice Adriatyku 18.40 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty 21.00 Projekt Manhattan: w kolorze – dok., Wlk. Bryt. 22.05 Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk (1, 2) – film dok. 0.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze 3.20 II wojna światowa: cena imperium: Wzbięrająca burza; Dżwina wojna – dok. 5.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Albert Speer – dok.
CANAL+ KUCHNIA 15.30 Nie bój rzyby! – mag. kulin. 16.00 Jamie: uczyć na młynie – magazyn kulinarny 16.55 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin. 17.55 Kulinarne wędrowniki Gordon'a i przyjaciół 18.45 Hiszpania – serial dokum. 18.45 Czego nie jeść – serial dok. 19.50 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum. 20.50 Włoska uczta – serial dok. 21.50 James Martin: hiszpańska przygoda – serial dokum. 22.45 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.	CANAL+ DOMO 12.15 Nasz nowy dom w Grecji 13.10 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo 14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum. 15.20 Gardeners' World 16 16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag. 17.00 Kupione i co dalej? 4 18.00 Daleko od miasta 16 – dok. 19.00 Dom w mieście – serial dok. 20.00 Generalna odbudowa 21.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum. 22.00 W mieście czy na wsi? 22.50 Luksusowa ucieczka 8	SUPER POLSAT 11.50 Świat według Kiepskich (564-569) – serial kom., Polska 14.55 SuperMarket Chef – reality show, 2026 15.25 Serca dwa – serial dokum. 16.00 Złomiarze – serial dokum. 17.00 Świat według Kiepskich (570, 571, 574, 575) – kom. 19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr. 20.00 Sporty walki: Babilon MMA 60 w Skiermiewicach – walka: Krzysztof Glowacki – Cally Gibrain de Oliveira (live) 0.00 Pewnego razu FILM w Meksyku: Desperado 2 – sens., USA/Meksyk 2002	TVP Kobieta 14.00 Rodzinka.pl (192, 193) 15.00 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn 15.30 Ojciec Mateusz 13 (167, 168) – serial kryminalny 17.25 Książę William. Życie w fotografiach – film dok. 18.30 Piknik Country 2026 19.30 Miłość i nadzieja (376) – telenowela 20.30 Wichrowe wzgórza (357) 21.30 Na tropach przeszłości (1) 22.30 Cwaniaki z Hollywood FILM – komedia kryminalna, USA/ Wielka Brytania 2020 0.20 Tulipan (3) – serial obycz.	PLANETE+ 12.30 Dzikie iberyjskie opowieści – serial dokum. 13.35 W obronie rodziny – dok. 14.40 Najdłuższe ostepy Europy 2 – serial dokum. 17.00 Planeta ciągłych przemian 2 – serial dokum. 18.05 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 19.40 Denzel Washington. Afroamerykanin w zycoworcu (1) – film dokum. 20.50 Ciekawy przypadek Brada Pitta – film dokumentalny 22.00 AC/DC – Forever Young	TVP DOKUMENT 12.05 Saga przastarej puszczy 13.05 Podróż do Malej i Dużej 6 13.30 Tacy byliśmy 14.05 Przyszyje wśród zwierząt 15.05 Rybkołów – drapieżca znad wody – film dok., Kan/USA 16.05 Inne światy – serial dokum. 17.10 Podróżnicy – odkrywcy 18.10 Sanatorium miłości 4 19.05 Paul Newman – niespokojny duch – film dokumentalny 20.10 My SunnySide – film dokum. 21.50 Etkar Keret. To się zdarzyło naprawdę – dok. 23.10 Dziecko z pyłu – film dok. 0.55 Fascynujące migracje

TVP SPORT 10.45 Strongman: Final Pucharu Polski Strongman Tyberian Team – Męcinka 2026 11.40 Orlen Lang Team Race – Bytów – felieton 12.05 Zagrajmy to po swojemu – film dok. 12.55 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa – mecz: Legia – Wiara Lecha (live) 15.10 Siatkówka kobiet: LOTTO Giganci Siatkówki – mecz o 3. miejsce (live) 17.55 Siatkówka kobiet: LOTTO Giganci Siatkówki – mecz finałowy (live)	EUROSPORT 1 7.00 Biegi górskie: GT World Series – Pitztal – podsumowanie 7.30 Biegi górskie: GT World Series – Sierre-Zinal – podsumowanie 8.00 Biegi górskie: GT World Series – Myoko – podsumowanie 8.30 Tenis: Puchar Lavera 12.00 Kolarstwo: Mistrzostwa Świata – Montreal 2026 13.00 Kolarstwo: CRO Race – 5. etap (live) 15.00 Kolarstwo kobiet: MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – półfinał 8.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – półfinał 10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy 11.00 Tenis: Puchar Billie Jean King – półfinał – mecz gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Puchar Billie Jean King – półfinał – mecz gry pojedynczej (live) 15.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz o 3. miejsce (live) 18.30 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – studio (live)	TVP ABC 10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.00 Pająk Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 11.55 Strażak Sam 8 12.25 Domisie 13.05 Hulahoo 13.20 Pyś i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 14.45 Kid Lucky 15.20 Zwierzaki Czytali 15.35 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 8.56 Marta mówi 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusja 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.25 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 2 14.20 Blaze i megamaszyny 3 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 2	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.50 Kadr na Kino – mag. 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.30 Ranking Mazura 16.00 Fakty po południu 18.00 Dwie strony 19.05 Kadr na Kino – mag. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.15 Piłka nożna: LN – mecz: Anglia – Hiszpania (live) 23.30 Sportowy wieczór 0.05 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Świata U-20 – Polska 2026 – mecz o 3. miejsce 2.15 Sporty walki: Oktagon 94 we Frankfurcie nad Menem	20.15 Tenis: Puchar Lavera – 2. dzień (live) 22.00 Tenis: Puchar Lavera – 2. dzień (live) 0.00 Tenis: Puchar Lavera – 2. dzień 1.30 Tenis: Puchar Lavera – 2. dzień 3.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Fuji (live)	20.45 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz finałowy (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – studio (live) 0.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – finał 2.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Raul Rosas Jr – Raoni Barcelos (live)	16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Kosmo-kumple 17.30 Super Wings 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 The Garfield Show 19.00 Dolina Muminków 19.25 Ernest i Celestyna 19.35 Tyciaki	15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk 16.56 Ciekawski George 7 17.55 Dora poznaje świat 8 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 4 21.01 Wierszyki domowe	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Ranking Mazura 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Nic do zgłoszenia – dok. 2.40 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 6.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Motor Lublin – Górnik Zabrze 9.00 Premier League: The Big Interview (6) 9.30 LaLiga Highlights 10.00 Boks: Walka o pas IBF World w Fuji – waga junior musza: T. Simsri – M. Vicielles (live) 16.15 Premier League Stories (5) 17.00 Hit the Mic – Zostań komentatorem! 17.45 Turbokozak (2) 19.00 Premier League Review 20.00 Boks: BKFC 94: Manchester – waga junior ciężka: Darren Till – Yoel Romero (live) 0.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 172	EUROSPORT 2 8.30 Snooker: Turniej English Open – finał 10.00 Kolarstwo: CRO Race 11.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Hidden Valley – 2. wyścig w klasie MX2 11.30 Motocross: Mistrzostwa Świata w Hidden Valley – 2. wyścig w klasie MXGP 12.00 Tenis: Puchar Lavera – 1. dzień 13.00 Tenis: Puchar Lavera – 1. dzień 14.00 Tenis: Puchar Lavera – 2. dzień (live) 18.00 Golf: President's Cup – 3. dzień (live) 1.00 Żeglarsstwo: SailGP w Genewie	POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Piłka nożna: Liga Narodów 11.00 Piłka nożna: Liga Narodów 13.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 16.30 Koszykówka mężczyzn: Superpuchar Polski: Legia – Energia Trefl Sopot (live) 19.15 Koszykówka mężczyzn: Superpuchar Polski – mecz półfinałowy: Dzik Warszawa – Zastal Zielona Góra (live) 21.30 Piłka nożna: Liga Narodów 23.00 Piłka nożna: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: FEN 3.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Fuji (live)	NICKELODEON 7.25 Patryk Rozgwiadza Show 8.55 SpongeBob Kanciarstoporty 15 9.55 SpongeBob Kanciarstoporty 11 10.15 Sonic Prime 2 11.10 Harmidom 8 11.40 Harmidom 11.55 Grzmotomocni 12.50 Grzmotomocni: Tajniacy 13.20 Niebezpieczny Henryk 5 13.50 Niebezpieczny Henryk 14.20 Harmidom 10 15.20 Harmidom 6 15.35 Harmidom 2 16.00 Patryk Rozgwiadza Show 16.30 Patryk Rozgwiadza Show 4 16.50 Sonic Prime 2	TELETOON+ 7.57 Harmidom 8.25 Angelo rządzi 8.50 Siostry 3 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 12.26 Osmar 12.60 Gadający Tom i przyjaciele 3 13.54 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.48 Siostry 2 15.30 Za moich czasów 16.15 Gadający Tom i przyjaciele 5 16.42 Dinus i Lusja 16.58 Kumpel z dżungli – na ratunek!	TVP info_ 14.30 Serwis Info Dzień 15.30 Serwis Info Dzień 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Kiedys to było... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Co ludzie powiedzą? 21.00 100 pytań do... 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.30 Rozmowy nocą 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 11.00 8 wspaniałych (1) 12.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał (live) 14.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej (live) 17.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej (live) 19.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej (live) 22.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej (live) 0.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej (live) 3.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 11.30 Formula 1: Grand Prix Azerbejdżanu – studio (live) 12.55 Formula 1: Grand Prix Azerbejdżanu (live) 15.00 Formula 1: Grand Prix Azerbejdżanu – studio (live) 16.00 Formula 1: GP Azerbejdżanu 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk 20.00 Bundesliga Special Show (3) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC 22.40 Bundesliga Clubs 23.00 Bundesliga Clubs 23.20 Bundesliga Clubs 23.40 Bundesliga Clubs 0.00 Serie A	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna 7.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Fuji – kwalifikacje (live) 11.00 Piłka nożna: Puchar Billie Jean King 13.00 Tenis: Puchar Billie Jean King – mecz gry podwójnej (live) 14.50 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Słowenia – Szkocja (live) 18.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Chrobry – PGE Wybrzeże Gdańsk (live) 20.35 Piłka nożna: Liga Narodów: Anglia – Hiszpania (live) 23.00 Piłka nożna 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.10 Świnka Peppa 2 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.25 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.35 Świnka Peppa 8 10.50 Santiago z mór 11.20 Dora 11.50 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 2 13.50 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.40 Rogata ekipa 15.15 Zwierzęce zagadki 16.15 Świnka Peppa 3	DISNEY JUNIOR 8.00 Klub Myszki Miki Plus 8.30 Spidey i superkumple 4 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Superkoty 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 2 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.30 Klub przyjaciół Myszki Miki	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.00 W rytmie dnia 17.30 Na miejscu zbrodni 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 23.20 Dzień na świecie 23.30 Wydarzenia 24 0.00 Prezydenci i premierzy 0.45 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 9.45 Żużel: Metalikas 2. Ekstraklasa: Polonia Bydgoszcz – PSZ Poznań 12.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Wiczyzta Kraków 15.15 Premier League Stories (5) 15.45 LaLiga Highlights 16.15 Strongman: Puchar Polski – Nowy Tomysł 2026 17.25 Speedway+ 18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz o 3. miejsce 21.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz finałowy 0.00 LaLiga Highlights	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce 22.00 GP Confidential 22.40 Full Impact Serie A (5) 23.20 Bundesliga Clubs 23.40 Bundesliga Clubs 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: AS Monaco – RC Lens	POLSAT PLAY 9.10 Poszukiwacze historii 10.05 Einsatzgruppen – nazistowskie brygady śmierci 12.05 Superdziałka – ostatnia nadzieja Hitlera – film dok. 13.10 Droga Adolfa Hitlera – dok. 15.35 Tajna historia XX wieku 16.00 Pociągi 17.00 Polacy za granicą 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 20.05 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 0.05 Łowca pedofilów 2.00 Jedziemy na ryby!	TVN TURBO 9.30 Po raz drugi! Sprzedane 10.15 Moto kombat 11.00 Ciężarówka przez pół świata 12.00 Mobilni mechanicy 12.45 Wojny samochodów 15.45 Uwaga! Oszust: Schemat z ogłoszenia 16.45 Zawodowi handlarze 17.30 Jeździć, obserwować 18.15 Z drugiej ręki 19.00 Mobilni mechanicy 20.30 Zawodowi handlarze 22.00 Naprawy nie do naprawy 23.30 The Grand Tour 1.30 Megatransporty	TVS 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 11.20 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.05 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Rozaniec 20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.15 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół



SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027
• MARYLA RODOWICZ

Zdjęcie
zrobione na
festiwalu
w Opolu
w 1971 roku.



**Gwiazda
estrady**



W programie „Szansa na sukces” razem ze swoim zespołem.



W latach 80.
XX wieku
w mieszkaniu
na Ursynowie
z dwójką
starszych
dzieci.

Życie nie tylko na scenie

Ma w dorobku ponad dwa tysiące piosenek, a przed każdym koncertem sama decyduje, które z nich zaśpiewa. Jak uczestnicy talent show „Szansa na sukces” poradzą sobie z wielkimi przebojami Maryli Rodowicz?

➤ **SZANSA NA SUKCES.**
OPOLE 2027 ND 27.09
godz. 15.10 TVP 2

Jej imię i nazwisko zna w Polsce chyba każdy. Agnieszka Osiecka – legendarna autorka tekstów i prywatnie przyjaciółka naszej gwiazdy – powiedziała kiedyś, że Maryla Rodowicz ma unikatowy, jedyny w swoim rodzaju głos. Na każdy jej występ czekamy z ciekawością, między innymi dlatego, że zawsze zaskakuje szaloną kreacją, w której obowiązuje prosta zasada: im więcej, tym lepiej. W przyszłym roku będzie świętować 60-lecie pracy artystycznej, a już w najbliższą niedzielę z jej repertuarem zmierzą się uczestnicy programu „Szansa na sukces. Opole 2027”.

Trudne wybory

Rodzina Rodowiczów przyjechała z Wilna do Zielonej Góry w 1945 roku. Kiedy trzy lata później aresztowano jej ojca, 3-letnia wówczas Marysia (tak

brzmi jej prawdziwe imię) wraz z mamą, babcią i 5-letnim bratem wyjechała do Włocławka. Przyszła artystka była żywym i ruchliwym dzieckiem – nie bała się wyzwań i chętnie angażowała się w różne szkolne aktywności. Początkowo marzyła o karierze sportowej. Trenowała biegi przez płotki i skok w dal. Reprezentując Włocławski Klub Sportowy „Kujawiak”, w 1959 roku zdobyła brązowy medal mistrzostw Polski młodzików w biegu na 80 metrów przez płotki. Jednocześnie coraz mocniej pociągała ją muzyka. Na studiach dołączyła do bigbitowego zespołu Szejtany, działającego przy klubie studenckim AWF w Warszawie. Choć długo z powodzeniem łączyła obie pasje – sport i śpiewanie – musiała w końcu zdecydować, którą drogą chce iść dalej.

W 1965 roku wystąpiła razem z Szejtanami na Przeglądzie Zespołów Bigbitowych – zajęli I miej-

sce. Był to pierwszy ważny sukces młodej wokalistki na profesjonalnej scenie. Rok później kontuzja barku sprawiła, że ostatecznie rozstała się ze sportem. Od tej chwili jej życie wypełniała już tylko muzyka.

Azyl wśród hortensji

Jak sama przyznaje, sport nauczył ją, jak podnosić się po porażkach, a także wzmocnił jej charakter i determinację w dążeniu do celu. Prawdziwe spełnienie przyniosła jej jednak muzyka. Jest całkowicie oddana scenie i publiczności – nawet gdy śpiewa trzeci koncert z rzędu, zawsze daje z siebie wszystko.

O swoim barwnym życiu opowiedziała m.in. w dokumencie „Maryla. Tak kochałam”, dostępnym na vod.tvp.pl. Wspomina w nim o wielkich miłościach, których w jej życiu nie brakowało, bo od najmłodszych lat była kochliwa. Podobałi jej się „źli chłopcy”, którzy lubili łobuzować. Miała kilka

poważnych związków, ale dziś woli być sama. Z dumą mówi o swoich dzieciach: Janie (ur. w 1979) i Katarzynie (ur. w 1982), których ojcem jest Krzysztof Jasiński, oraz o Jędrzeju (ur. w 1987 r), którego ojcem jest jej były mąż Andrzej Dużyński.

W nagrodzonym Telekamerą podcaście „Blisko-znaczniki”, który prowadzi Katarzyna Nosowska z synem Mikołajem Krajewskim, zdradziła, jak wygląda jej dzień, gdy nie ma koncertów. Budzi się wtedy koło południa. Najchętniej spędza czas w ciszy, dużo czyta i odpoczywa. Może też liczyć na towarzystwo swoich ukochanych kotów syberyjskich, które traktuje jak członków rodziny. Uwielbia chodzić boso po domu. Wytnienie znajduje w ogrodzie, który bardziej przypomina las. Rosną w nim hortensje i rododendrony. To właśnie tam ma swój intymny azyl – z dala od zgiełku i scenicznego życia.

MARZENA JURACZKO

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI

Rewolucja w rytmie walca

➤ **TANIEC Z GWIAZDAMI**
ND 27.09 godz. 19.55
POLSAT

Przed startem edycji Izabela Kuna mówiła, że jest panikarą, boi się ocen, treningów i stresu, a jednocześnie taniec bardzo ją wzrusza. W drugim odcinku role się odwróciły – to ona wzruszyła jurorów i widzów. Z Michałem Bartkiewiczem zatańczyła walca angielskiego do przeboju „When I Need You” Roda Stewarta. Otarła łzy, po czym odebrała 31 punktów – najwyższą notę wieczoru. Aktorka lubi rewolucje: jedną urządza na parkiecie Polsatu, drugą – w serialu „Klara. Rewolucja”. Wkrótce zobaczymy ją też w komedii „Zemsta” u boku Vanessy Aleksander i Michała Żebrowskiego oraz w tajemniczym międzynarodowym serialu, który kręciła na Islandii. Planuje również napisać kolejną książkę. **MAM**



Pokonała obawy i...
rozbiła bank!



Ten taniec jeszcze
długo będziemy
pamiętać.

**Nowość
w TV!**

Na każdą metamorfozę
ekipa ma zaledwie
osiem dni.



NOWA SZEŁĄGOWSKA

Dom skrojony na miarę

➤ **NOWA SZEŁĄGOWSKA**
ND 27.09 godz. 17.55 TVN

Jedna prowadząca, osiem odcinków i... tysiące szalonych pomysłów, które wnoszą do programu jego bohaterowie. W nowym formacie Dorota Szełągowska nie tylko remontuje domy i mieszkania, ale przede wszystkim podpowiada, jak poprzez swoje najbliższe otoczenie możemy wyrazić własną

osobowość. Tu nie ma miejsc na nudne i zachowawcze rozwiązania! Każdy odcinek to nowa metamorfoza, ale i inna historia – uczestnicy przez odmienione wnętrza chcieli podkreślić przełomowy moment w swoim życiu. – To jest program o spełnianiu marzeń. I o tym, że te marzenia mogą być totalnie odjechane – zapowiada sama gospodyni. **JK**

ROLNIK SZUKA ŻONY

Spotkanie na szczycie

➤ **ROLNIK SZUKA ŻONY**
ND 27.09 godz. 21.25 TVP 1

Justyna, Mariusz, Wiktor, Karol i Łukasz przygotowują się do kolejnego etapu i ważnego wydarzenia – odwiedzin wybranych przez siebie kandydatów i kandydatek w swoich gospodarstwach. Z niecierpliwością wypatrują przyjazdu zaproszonych osób, licząc, że wspólny czas pozwoli im zbudować bliższą relację.

Emocje rosną z każdą chwilą, a pierwsze spotkania przynoszą niespodzianki, ale i spięcia. Okazuje się, że oczekiwania wybierających i wybranych nie do końca odpowiadają rzeczywistości. Szczególnie że ci drudzy muszą też zaskarbić sobie sympatię wymagających rodzin rolników. W trudnych momentach w roli negocjantki występuje prowadząca, Marta Manowska. **EGP**



Kandydatki muszą
zaprezentować się
z jak najlepszej
strony.

TVP 1 DVB T2

- 5.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik** polsko@polski (694)
- 6.50 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.30 Pociąg do Polski (4)** – serial dokumentalny, Polska 2026
- 9.05 U Pana Boga w ogródku (4)** – serial komediowy, Polska 2008
- 9.55 Ojciec Mateusz 21 (273):** Nieboszczyk na plebanii – serial kryminalny, Polska 2019
- 10.55 Komisarz Alex 26 (324)** – serial kryminalny, Polska 2026
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Anioł Pański**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Taizé. Dom serca** – reportaż, Polska 2026
- 13.05 BBC w Jedyńce: Ssaki (1)** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024, reż. Stuart Armstrong
- 14.10 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (3)** – program rozrywkowy, Polska 2026
- 14.35 Lalka (4):** Pierwsze ostrzeżenie – serial obyczajowy, Polska 1977
- 16.00 Zaraz wracam 3 (148, 149)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (44):** Robert Gawliński – talk-show
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 KRYMINALNY

Gra z Cieniem 2 (17)
Trwa oblawa na uciekinierki. Kosek wchodzi w ryzykowny układ z łódzkim półświatkiem w zamian za pomoc w odnalezieniu Bielawskiej i jej syna. Porada (Grzegorz Małecki, zdj.) podejmuje próbę wyniesienia z gabinetu Opalki ksiąg lotów. **60 min**



21.25 TELEN. DOKUM.

Rolnik szuka żony 13 (4)
Justyna, Mariusz, Wiktor, Karol i Łukasz przygotowują się do odwiedzin gości w swoich gospodarstwach. Po krótkiej rozłące z niecierpliwością wypatrują przyjazdu zaproszonych osób, licząc na to, że wspólny czas pozwoli im zbudować bliższą relację. Emocje rosną z każdą chwilą. **55 min**

TVP 2 DVB T2

- 4.40 Barwy szczęścia (3404-3406)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość (1942)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (71)** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- Jerzy Bralczyk podzieli się swoją wiedzą, komentując język współczesnej polityki oraz niepoprawne formy. Katarzyna Kasia postawi pytania, które nurtują nie tylko widzów, ale także i samego profesora. **35 min**
- 11.35 The Voice of Poland 17 (5, 6):** Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2027 (4):** Maryla Rodowicz – widowisko, Polska 2026
- Gwiazdą wydania jest ikona polskiej sceny, która wystąpiła także w pierwszym odcinku programu. Uczestnicy zmierzają się z hitami z bogatego repertuaru artystki – „Małgośka”, „Niech żyje bał” czy „Ale to już było”. **60 min**
- 16.10 Europa da się lubić – nowe pokolenie (4)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 17.10 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2026
- 18.10 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
- 19.10 Kocham Cię, Polsko! (3)** – program rozrywkowy, Polska 2026
- Gościem muzycznym wydania jest Andrzej Piaseczny. Gwiazdy mogą wpiąć się podpowiedziami publiczności w studiu, a nad przebiegiem zabawy czuwa prowadząca Marzena Rogalska. **90 min**



16.10 ROZRYWKA

Europa da się lubić – nowe pokolenie (4)
Sześciu uczestników z różnych krajów, którzy związali życie z Polską, bierze udział w pełnych humoru konkurencjach testujących wiedzę, błyskotliwość i refleks. Całość uzupełniają reporterskie materiały. Prowadzi Katarzyna Zielińska (zdj.). **60 min**



20.40 SENSACYJNY

Rozrywka
Montreal. Włamywacz Nick (Robert De Niro, zdj.) chce zmienić swoje życie. Ulega jednak namowom przyjaciela i zleceniodawcy (Marlon Brando), który proponuje mu kradzież dzieła sztuki z sejfu urzędu celnego. W ryzykownym przedsięwzięciu pomaga młody złodziej Jack (Edward Norton, zdj.). **135 min**

POLSAT DVB T2

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- Kolejne reportaż, spotkania z gwiazdami i porady na dobry początek dnia. W tym sezonie nie brakuje nowych cykli, np. „Rodzicielstwa bez lukru” prowadzonego przez aktorkę Marię Konarowską. Kacik kulinarny zapewnia źródło ciekawych inspiracji na różne okazje. **210 min**
- 11.30 Kevin sam w domu – po raz czwarty** – komedia, USA 2002, reż. Rod Daniel
- Kevin (Mike Weinberg) jedzie na święta do rezydencji nowej narzeczonej ojca. Zostaje sam w ogromnej posiadłości. Nie wie, że złodziej Marv (French Stewart) ze swoją współniczką Verą (Missi Pyle) planuje włamanie... **95 min**
- 13.05 Kraina lodu** – film animowany, USA 2013, reż. Chris Buck (patrz obok)
- Wielki hit kinowy nagrodzony Oscarami w kategoriach najlepsza animacja oraz piosenka promująca produkcję („Let It Go”). Scenariusz zainspirowała fabuła baśni Andersena „Królowa śniegu”. **150 min**
- 15.35 Twoja Twarz Brzmi Znamo (229)** – program rozrywkowy, Polska 2026
- Uczestnicy prezentują nie tylko swoje umiejętności wokalne, lecz również aktorskie i taneczne. W metamorfozach wspierają ich trenerzy. Agnieszka Hekiert pomaga w nauce śpiewu. **115 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Wypasiona kuchnia (28)** – program rozrywk., Pol. 2026
- 19.20 Sport, Pogoda**
- 19.35 Być gwiazdą (4)** – magazyn kulturalny, Polska 2026



13.05 ANIMOWANY

Kraina lodu
Księżniczka Elsa ma moc zamrażania przedmiotów. W dniu koronacji traci kontrolę nad kłopotliwym darem, pogrąża swój kraj w wiecznej zimie i ucieka. Anna wyrusza w pełną wyzwań podróż, by odnaleźć siostrę. Pomagają jej Kristoff, jego renifer Sven oraz bałwanek Olaf. **150 min**



19.55 ROZRYWKA

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (187)
Helena Englert, której partneruje Roman Osadchij (oba na zdj.), może pochwalić się udanym startem w programie. Oczarowała jurorów i widzów energiczną sambą oraz walcem wiedeńskim. Dziś wraz z innymi uczestnikami zmierzy się z nowymi wyzwaniami. **165 min**

20.05 Sport, Pogoda

- 20.25 Gra z Cieniem 2 (17)** – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.25 Rolnik szuka żony 13 (4)** – telenowela dokumentalna, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (4)** – program rozrywkowy, Polska 2026
- 22.45 Zakochana Jedynka: Miłość i turbulencje** – komedia romantyczna, Francja 2013, reż. Alexandre Castagnetti, wyk. Ludvine Sagnier, Nicolas Bedos, Jonathan Cohen, Arnaud Ducret (patrz obok)
- 0.35 Vera Cruz** – western, USA 1954, reż. Robert Aldrich
- 2.20 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 3.15 Hydrozagadka** – komedia, Polska 1970, reż. Andrzej Kondratiuk **4.30**



22.45 KOMEDIA

Miłość i turbulencje
Antoine (Nicolas Bedos, zdj.) leci do Paryża. Miejsce obok zajmuje jego była dziewczyna (Ludvine Sagnier, zdj.). Dawni kochankowie mają okazję rozliczyć się z przeszłością. **110 min**

20.40 Gwiazdy w akcji: Rozrywka

- FILM** **USA 2001, reż. Frank Oz, wyk. Robert De Niro, Edward Norton, Marlon Brando, Angela Bassett (patrz obok)**
- 22.55 Ludzie, których nie cierpimy na weselach** – komedia, USA 2022, reż. Claire Scanlon, wyk. Cynthia Addai-Robinson, Allison Janney, Kristen Bell, Ben Platt (patrz obok)
- 0.45 Będziemy mieszkac razem (4)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 1.45 Carte Blanche** – dramat obyczajowy, Polska 2015, reż. Jacek Luskiński, wyk. Andrzej Chyry, Arkadiusz Jakubik
- 3.45 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025 **4.15**



22.55 KOMEDIA

Ludzie, których nie cierpimy na weselach
Alice (Kristen Bell) leci z matką i bratem do Londynu na wesele przyrodniej siostry, Eloise (Cynthia Addai-Robinson, zdj.). To dla nich okazja na uzdrowienie relacji. **110 min**

19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (187)

- program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- FILM** **22.40 Erin Brockovich** – dramat obyczajowy, USA 2000, reż. Steven Soderbergh, wyk. Julia Roberts, David Brisbin, Dawn Didawick, Albert Finney (patrz obok)
- Nagrodzona Oscarem, Złotym Globem oraz Baftą Julia Roberts w filmie opartym na prawdziwej historii kobiety, dzięki której wywalczono największe odszkodowanie w historii amerykańskiego sądownictwa. **170 min**
- 1.30 Zła kobieta** – komedia, USA 2011, reż. Jake Kasdan
- 3.20 Świat według Kiepskich (411, 412):** Gorzkie gody; Badurka – serial komediowy, Polska 2013 **170 min**



22.40 DRAM. OBYCZ.

Erin Brockovich
Los Angeles. Erin (Julia Roberts, zdj.) pracuje jako sekretarka w kancelarii prawniczej i samotnie wychowuje dziecko. Postanawia ujawnić prawdę o firmie, której działalność zagraża zdrowiu i życiu ludzi. **170 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1488) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Kobieta na krańcu świata (5) – serial dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) W 2019 roku Oriini Kaipara, będąc już osobą publiczną, wytatuowała sobie na brodzie tradycyjny maoryski wzór, czyli moko kauae. Martyna Wojciechowska towarzyszy polityczce podczas kolejnej sesji wykonywania tego rytualnego tatuazu. 65 min 12.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 13.05 Azja Express (4) – reality show, Polska 2026 14.45 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2026 W Wejherowie działa restauracja Deptak, która mimo świetnej lokalizacji świeci pustkami. Prowadzi ją Gosia wraz z naręczonym Łukaszem. Magda Gessler próbuje przywrócić im motywację i przyciągnąć ludzi. 65 min 15.50 Wojna z dziadkiem – komedia, USA/Wielka Brytania/Kanada 2020, reż. Tim Hill Po śmierci żony Ed (Robert De Niro) zamieszkuje ze swoją córką Sally (Uma Thurman) i jej rodziną. Zajmuje pokój wnuka, Petera (Oakes Fegley). Niezadowolony chłopiec wypowiada seniorowi wojnę. Krewki staruszek nie pozostaje mu dłużny. 125 min 17.55 Nowa Szelągowska (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda	 11.30 DOKUMENT Kobieta na krańcu świata (5) W Nowej Zelandii Martyna Wojciechowska (zdj.) spotyka dziennikarkę, prezenterkę i członkinię parlamentu Oriini Kaiparę. Poznaje historię Maorysów, którzy od lat walczą w obronie swojego dziedzictwa, w tym języka i wyjątkowych zwyczajów. 65 min  17.55 ROZRYWKĄ Nowa Szelągowska (1) Projektantka powraca w nowym programie. Dorota Szelągowska (zdj.) odmieńca lokum Oktawii i Piotra z Zabkowic Śląskich. Tworzy m.in. małą gaj dla ich dzieci. 65 min	6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 6.40 Kobra – oddział specjalny (1): Stłumiony ból – serial sensacyjny, Niemcy 2021, wyk. Erdogan Atalay, Gizem Emre 7.45 Don Matteo: Boski detektyw 13 (1, 2): Doskonały dzień, część 1; Doskonały dzień, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2022, wyk. Terence Hill 9.55 Rodzinny interes (1, 2): Ślub; Dobra córka – serial obyczajowy, Polska 2019, wyk. Marek Krupski, Ireneusz Dydiński 11.55 Moje skarby – komedia, Francja 2017, reż. Pascal Bourdiaux Złodziejka (Reem Kherici) i informatyczka (Camille Chamoux) poznają swojego ojca. Ten wciąga je w plan zuchwałej kradzieży. 115 min 13.50 Goście w Ameryce – komedia, USA/Francja 2001, reż. Jean-Marie Poiré Średniowieczny rycerz (Jean Reno) i jego sługą przenoszą się do XXI wieku. Powoli przystosowują się do nowych warunków życia. 115 min 15.45 Goście, goście 3: Rewolucja – komedia fantasy, Francja/Belgia/Czechy 2016, reż. Jean-Marie Poiré Godefroy de Montmirail (Jean Reno) oraz wierny Jacquouille (Christian Clavier) trafiają w środek Wielkiej Rewolucji Francuskiej. Odkrywają, że potomkowie giermka przejęli majątek hrabiego. 135 min 18.00 Był sobie pies – film familijny, USA/Indie 2017, reż. Lasse Hallström, wyk. Dennis Quaid, Peggy Lipton, KJ Apa, Bryce Gheisar (patrz obok)	 18.00 FAMILIJNY Był sobie pies Golden retriever Bailey zaprzyjaźnia się z ośmiolatkiem. Towarzyszy chłopkowi (KJ Apa, zdj.) w okresie dojrzewania. Zwierzę umiera, ale powraca do życia w kolejnych wcieleńiach. Pewnego dnia spotyka dorosłego Ethana (Dennis Quaid). Ma on kłopoty i potrzebuje pomocy. 120 min  20.00 SENSACYJNY Agent Żona Benjaminą ginie w zamachu. Wdowiec szuka winnych. 125 min 	5.00 Szkoła (483) – serial paradokumentalny, Polska 2017 6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (26) – program rozrywkowy, USA 2019 6.55 Nowe Zwirowane Melodie (47, 48) – serial animowany, USA 2018 7.25 Blueback – dramat obyczajowy, Australia 2022, reż. Robert Connolly, wyk. Mia Wasikowska, Albert Mwangi, Ariel Donoghue, Radha Mitchell (patrz obok) Kino dla całej rodziny z ekologicznym przesłaniem, które zachwyca zdjęciami australijskiego wybrzeża, oceanu i rafy koralowej. Scenariusz powstał na podstawie książki Tima Wintona. 130 min 9.35 The Floor – teleturniej, Polska 2026 10.55 Top Model (4) – reality show, Polska 2026 12.30 Ukryta prawda (1550, 1551) – serial paradokumentalny, Polska 2023 14.30 Szpital św. Anny (67, 68) – serial obyczajowy, Polska 2025 16.30 Detektywi (131) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Piętnastolatka odebrała sobie życie, przedawkowując leki antydepresyjne. Ojciec dziewczyny pragnie zrozumieć motyw. Śledczy znajdują dowody podważające tezę o samobójstwie. 65 min 17.35 San Andreas – dramat katastroficzny, USA 2015, reż. Brad Peyton W Kalifornii dochodzi do trzęsienia ziemi. Pilot helikoptera ratunkowego Raymond (Dwayne Johnson) i jego żona (Carla Gugino) próbują dostać się do San Francisco, aby ocalić córkę. 145 min	 7.25 DRAM. OBYCZ. Blueback Miłośniczka nurkowania, Abby (Mia Wasikowska, zdj.), od dzieciństwa przyjaźni się z tropikalną rybą. Jej spokój zostaje zakłócony, gdy wraz z matką musi podjąć walkę o ochronę rafy koralowej. Bezwzględny biznes może na zawsze zniszczyć środowisko. 130 min  20.00 FILM SF Meg Naukowcy badają okolice Rowu Marianańskiego. Ich łódź podwodną atakuje stworzenie, które zostało uznane za wymarłe. Na pomoc badaczom rusza Jonas (Jason Statham, zdj.). 155 min		



NAJLEPSZE FILMY ZAWSZE O 20:00



AGENT

NIEDZIELA 27 WRZEŚNIA

PREMIERA W TV^o

19.45 MasterChef (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 21.25 Rozwodnicy – komediodramat, Polska 2024, reż. Michał Chaciński, wyk. Magdalena Popławska, Wojciech Męcalowski, Tomasz Schuchardt, Michalina Łabacz (patrz obok) 23.30 Na twoim miejscu – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałuszka, Miron Jagniewski 1.40 Uwaga! – magazyn reporterów 2.00 Superwizjer – magazyn reporterów 2.35 Klara (7, 8) – serial komediowy, Polska 2024 4.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (17) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 5.00 Nauka jazdy 6 (13) – pr. rozrywk., Polska 2025	 21.25 KOMEDIODRAM. Rozwodnicy Kinga (Magdalena Popławska) i Jacek (Wojciech Męcalowski, zdj.) rozstali się przed laty. Mężczyzna rozpoczyna starania, aby Kościół stwierdził nieważność ich związku. Parę czekał trudny rozmowy. 125 min	20.00 Niedziela z gwiazdami: Agent – film sensacyjny, USA 2024, reż. Jesse V. Johnson, wyk. Aaron Eckhart, Olga Kurylenko, Alex Pettyfer (patrz obok) 22.05 Pakt z mordercą – thriller, USA/Hiszpania/Niemcy 2017, reż. Jonathan Mostow, wyk. Sam Worthington, Martin Compston, Tina Maskell, Eben Young (patrz obok) 23.55 Droga do odkupienia – thriller, Niemcy/USA 2022, reż. Anna Gutto Sally (Juliette Binoche) pracuje jako kierowca ciężarówki. Dowiaduje się, że jej uwikłany w gangsterskie porachunki brat wpadł w tarapaty. By go ocalić, musi wyświadczyć więziennemu gangowi przysługę i dostarczyć przesyłkę. 145 min 2.20 Zobacz to!	 22.05 THRILLER Pakt z mordercą Platny zabójca Lucas (Sam Worthington, zdj.) sprzeciwia się woli morderców i daruje życie młodej Elli (Odeya Rush). Pomaga niedoszłej ofierze w zemście na ludziach, którzy uczynili ją sierotą. 110 min	20.00 Meg – film s.f., USA/Chiny 2018, reż. Jon Turteltaub, wyk. Jason Statham, Li Bingbing, Ruby Rose, Rainn Wilson (patrz obok) 22.35 Godziny szczytu – komedia sensacyjna, USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, Tom Wilkinson (patrz obok) Pełna humoru produkcja, oparta na konflikcie charakterów, akrobatycznych popisach Jackiego Chana oraz dynamicznej akcji. 120 min 0.35 Margaux – horror, USA 2022, reż. Steven C. Miller 2.45 Wrota piekła 3 (7) – serial dokumentalny, USA 2022 3.45 Fachowcy (8): Weterynarz/Stolarz – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.25 Dorota was urządzi! (7) – program rozrywk., Pol. 2016	 22.35 KOM. SENS. Godziny szczytu Córka chińskiego konsula w USA zostaje porwana. Jej ojciec chce, by sprawą zajął się policjant z Hongkongu, Lee (Jackie Chan, zdj.). Przybyszowi pomaga detektyw Carter (Chris Tucker, zdj.). 120 min
---	--	---	---	---	--

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D&T	puls	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T																																																																
8.35 Regiony na TAK – mag.	8.55 Wiek to tylko liczba	9.25 Rok w ogrodzie – mag.	9.55 Między polem a domem	10.30 Tydzień – mag. rolniczy	11.00 Transmisja mszy świętej	11.55 Całkiem niezła historia	12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag.	12.55 Piosenka dla Ciebie	14.00 Rączka gotuje – mag.	14.30 Program lokalny	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Program lokalny	19.30 Antenowe remanenty	20.00 Dziennik regionów – program informacyjny	12.00 Anioł Pański	12.15 Między ziemią a niebem – magazyn	12.50 Słowo na niedzielę	13.00 Transmisja mszy świętej	14.15 Nad Niemnem (1, 2)	16.15 Największe przeboje	17.00 Telexpress	17.25 M jak miłość (1933)	18.20 Kabaretomania	19.10 Lato z Radiem i Telewizją Polską	19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (58) – cykl reportaży	19.30 Program informacyjny	19.30 Program informacyjny	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (216) – reality show, Polska 2023	6.55 Wielkie tajemnice historii (9, 10) – dok., USA	8.45 A na deser... (13) – mag.	8.55 Galileo (1212, 1213) – pr. popularnonaukowy	10.55 I że ci nie odpuszczę	FILM – kom. romant., USA 2018, wyk. Eugenio Derbez	13.25 Oblewny rycerz	FILM – kom. przyg., USA 2001	16.00 S.W.A.T.: Miasto w ogniu – film sensacyjny, USA 2011	17.55 Uroczysko (211-214) – serial kryminalny, Polska	20.00 Wypasiona kuchnia (27) – pr. rozr., Pol. 2026	6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (8)	7.00 Tak! Jesteś świat 11 – inf.	7.20 Akcja w ciemno 2 (16, 17) – serial dok., USA	8.30 Boso przez świat	10.05 Różowa Pantera	FILM kontratakuj – komedia, Wielka Brytania/USA 1976	12.30 Zemsta Różowej Pantery – komedia krym., USA/Wielka Brytania 1978	14.30 O zwiariowanym królestwie – baśń filmowa, Czechy 2016	16.45 O żabie i złotej kuli	FILM – baśń filmowa, Niemcy/Czechy 2022	18.45 Kopciuszek – film familijny, Niemcy 2011	9.25 Koło fortuny – telet., Pol.	10.05 Tańcząca ze światem – Chorwacja (2) – mag.	10.40 Szansa na sukces. Opole 2027 (2)	11.45 Postaw na milion	13.40 Prywatne życie zwierząt 15 (4) – przyrod.	14.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (4) – mag.	14.50 Tak to leciało!	15.40 Moje przeboje (15)	16.20 Jeden z dziesięciu	17.35 Koło fortuny – telet., Pol.	18.15 Szansa na sukces. Opole 2027 (3) – widowisko, Polska 2026	19.20 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (3) – pr. rozr., Pol. 2025	11.05 Zakup w ciemno extra 3 (16) – reality show	11.35 Zakup w ciemno 8 (13)	12.35 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (4)	13.40 Damy i wiesniaczki. PL 6 (14) – fab.-dok., Pol.	14.40 Kochaj albo wróć (4)	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 3 (4) – rozr.	17.10 Życie na kredyt 9 (7)	17.45 Express – pr. inform.	18.00 Pogoda, Sport	18.10 Życie na kredyt 9 (8)	18.45 Damy i wiesniaczki. PL 12 (4) – fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Zakup w ciemno 8 (14)	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (4)

KONCERT	KRYMINALNY	KRYMINALNY	THRILLER	TELETURNIJE	DOKUMENT
20.10 65 lat Telewizji Kraków Stacja świętuje jubileuszowym koncertem transmitowanym z Kopalni Soli „Wieliczka”. Na scenie pojawia się m.in. Renata Przemyska (zdj.), i Wiktor Waliński. 60 min 21.10 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów – program informacyjny 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.20 Komisarz Alex 24 (296) Monika angażuje się w pomoc Romie, która poszukuje zaginionej córki. Alex odnajduje w lesie zakopaną walizkę ze zwiłkami dziewczyny. Podejrzanym jest były chłopak ofiary. 55 min 21.15 Pod wulkanem – dramat FILM – obyczajowy, Polska 2024 23.05 Gabi Drzewiecka zaprasza 2 (1) 23.50 Świat w obłokach – muzyczny spadokobiercy Marka Grechuty 0.40 M jak miłość (1933) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (169-172) – Polska 2026 Nowa śledcza Nina Strzelecka prowadzi sprawę zwiłki Aliny Ziętek, zaginionej strażniczki parku. Sekcja wykazuje, że została pobita i zakopana żywcem. 250 min 0.15 STOP Drogowka – mag. 1.15 Gwiazdy Kabaretu (2) – program rozrywkowy, Polska 2018 1.30 Wielkie tajemnice historii (11, 12) – serial dokumentalny, USA 2023 3.25 Lubie disco! (268) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleskopy TV Okazje	20.00 Zdobycz – USA 2024, reż. FILM Mukunda Michael Dewil Małżonkowie Andrew (Ryan Phillippe, zdj.) i Sue muszą uciekać z Afryki. Ich samolot rozbija się w kotlinie Kalahari. Ocalali pasażerowie rozpoczynają walkę o przetrwanie. 115 min 21.55 Polowanie na „Czerwony Październik” – film sensacyjny, USA 1990 0.30 Dzielnicza strachu 4 (121, 122) – serial krym. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (282, 283) – Serial obycz., Pol. 2020 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (561) – obycz.	20.00 Jaka to melodia? Zawodnicy muszą rozpoznać prezentowane fragmenty utworów i podać ich prawdziwe tytuły. Gospodarzem muzycznego quizu jest Robert Janowski (zdj.). 60 min 21.00 Kocham Cię, Polsko! (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026 22.35 Postaw na milion – teletur., Polska 0.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.00 Kabaret. Super Show Dwójki (4) – pr. rozr., Pol. 3.00 Kabaret Letnią Porą (50) – pr. rozr., Pol. 2021 4.00 Do śmiechu! (20) – rozr. 5.00 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (4) – pr. rozr., Pol. 2025	22.00 Down the road 4 (4) Monika Hoffman-Piszora (zdj.) wspiera grupę niezwykłych podróżników, którzy z ograniczonym budżetem przemierzają Tajlandię. Czekają na wiele przygód, a trasa obfituje w niespodzianki. 60 min 23.00 Cieżarówka przez Chile (4) – pr. rozr., Polska 0.00 Nic do zgłoszenia 6 (4) – serial dokumentalny, Pol. 1.00 Down the road 4 (3) – serial dokumentalny, Pol. 2.00 SOS. Ekipy w akcji (33, 34) – serial parodokumentalny, Polska 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (537) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 15.40 Studio niedziela 16.35 Panorama litewska 16.45 Bliźniaki. Magazyn ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.55 Kulturalnie mówiąc 18.15 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 15.45 Prosto z lasu 16.00 Eko-opcja 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agregoregion 17.00 Złote lato – senior show 17.45 Jeszcze dzień z życia 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Modrzewjowska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 15.47 Mikrokosmosy 16.15 Godka bez granic 16.45 Ekoagent 17.05 Aktualności extra 17.30 Credo 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.32 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.05 Film fabularny 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliżej polityki 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.30 Kronika LUBLIN 16.00 Który Jesteś 16.15 Symfonia ziemi 17.10 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy ŁÓDŹ 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowe lato w TVP3 Łódź 18.15 Kawalek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAŃ 17.30 Teleskop. Tydzień 17.45 Talentasy Senior 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stad 19.03 Reportaż 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Sportowe wydarzenia 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.00 Pełnosprawni 17.22 Podkaszanie w polskim filmie 17.35 Arka 18.00 Łódź Kultury 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Z indeksem w rękę 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.05 Spacerownikem 17.21 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 18.45 Lekcja pamięci 18.00 Tacy byliśmy 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 19.01 To był tydzień 19.16 Retro Wawa 19.20 Dobry ston 21.30 Kronika WROCLAW 16.45 Projekt pałac 17.15 Magazyn ku kulturze 17.39 Smuga dźwięków, czyli wrocławska kapsuła czasu 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 3 (33, 34) – serial kryminalny, Polska 10.45 Czy wiesz, że? (309) – dok. 11.20 Na sygnale (814, 815) 12.25 Ojciec Mateusz 12 (158) 13.20 Komisarz Alex 23 (293) 14.15 Ranczo 3 (35, 36) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 31 (401) – serial kryminalny, Polska 19.20 Ranczo 9 (110-112) – serial obyczajowy, Polska 2015 22.20 Pestka – dramat psychologiczny, Polska 1995 0.05 Parada oszustów (2, 3) – serial sensacyjny, Polska 2.05 Tożsamość zdrajcy FILM – film sensacyjny, Czechy/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2017	8.25 Śmierć z dala od palm 3 (2) – serial krym., Wlk. Bryt. 9.30 Duma i uprzedzenie (3, 4) 11.40 Ale akcja! (3-5) – obycz. 13.35 Morderstwa w Midsomer 6 (3-6) 17.50 Z pamiętnika polonijnego 11 (5) – obycz. 18.55 Detektyw z Chelsea 3 (4) 19.55 Śmierć pod palmami 11 (5) – serial krym., Wlk. Bryt. 21.00 W cieniu podejrzany (8) 22.00 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3 (4, 5) 0.15 Linczy (2) – serial krym. 1.15 W cieniu podejrzany (8) 2.15 Morderstwa w Midsomer 6 (5, 6) 4.05 Ale akcja! (3, 4) – obycz.	11.00 Kosmos 1999 (34) – s.f. 12.10 Król Maciuś Pierwszy 13.40 Koncert 14.25 Paryżanka – dram. obycz., FILM Francja/Włochy 1957 16.05 Nad Niemnem (2) – obycz. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.05 Gala wręczenia dorocznych Nagród Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego 2026 20.00 Siedem lat w Tybecie FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997 22.25 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult. 23.05 Tycjan: imperium barw 0.45 Uderzenie – etiuda film. 1.25 Kos – dramat historyczny, Niem./Szwecja/Polska 2023	8.10 Koniec świata na 10 sposobów (3) – serial dok. 9.10 Życie po zagładzie ludzkości 3 (23, 24) – serial dokumentalny, USA 2025 11.05 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 12.05 Co Polak potrafi na drodze? 2 (5) – pr. rozr. 13.05 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 5 (3-6) – serial kryminalny, Fr. 18.00 77 TV 6 (5) – pr. rozr., Polska 19.00 77 TV 5 (30) – pr. rozr., Pol. 20.00 Unforgettable: Zapisane w pamięci (15-19) – krym. 0.50 Sekret siostry – dramat FILM kryminalny, USA 2018 2.35 Życie po zagładzie ludzkości 3 (23, 24) – dok. 4.55 Celniczy 3 (3) – serial dok.	6.00 Colombo (47, 48) – krym. 9.35 Poirot – serial kryminalny 12.00 Choć goni nas czas FILM – komediodramat, USA 2007 14.00 Policjanci i Policjanci (276-279) – obycz., Pol. 2017 18.00 Straznik Tekasas (11, 12) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (211, 212) – serial kryminalny, USA 2011 21.55 Kości (181, 182) – serial kryminalny, USA 2014 23.55 Zostań, jeśli kochasz FILM – melodramat, USA 2014, reż. R.J. Cutler 2.05 Krejzr patrol (35) – serial kryminalny, Polska 2023 2.40 Kochane pieniądze (18-20) – serial parodokum. 5.45 Teleskopy TV Okazje

CANAL+
PREMIUM

7.45 Super pies i kot lotr
FILM – film anim., Kanada 2025

9.15 Pod gwiazdystwem
FILM **niebom** – komedia romantyczna, USA 2025

10.55 Nowa fala – dramat biograficzny, Fr./USA 2025

12.45 Być kochaną – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024

14.30 Ocaleni – thriller, USA/Kanada 2008

16.00 Niemżliwe – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012

17.50 Niania w Nowym Jorku – komedia romantyczna, USA 2007

19.35 Ultimatum Bourne'a
FILM – sens., USA/Niemcy 2007

SENSACYJNY



13.30 **Niewypowiedziana wojna 2** (6)
Danný jest pewien, że wie, gdzie znajdzie dowody korupcji w rządzie. Oddaje stery w ręce Rózy, przekazując jej sensacyjne informacje wywiadowcze. **50 min**

22.20 **Mexicali. Ziemia FILM** **bezprawia** – dramat sensacyjny, USA 2026

0.00 **Piła 2** – thriller, USA **FILM** 2004, wyk. Leigh Whannell, Cary Elwes

1.40 **Piła 2** – thriller, **FILM** USA 2005

3.10 **To uczucie** – film dokum.

CANAL+
W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się

CANAL+
FILM

14.40 **Balony** – film krótkometr.
14.40 **Lapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.55 **Zmiennokształtni 2** – film
FILM familijny, Niemcy 2026
16.35 **Masz ci los!** – komedia,
FILM Polska 2023
18.05 **Cudowne życie**
FILM – komediodramat,
 Francja/Kanada 2025
19.45 **Lapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Strefa zagrożenia**
FILM – thriller, Wielka
 Brytania 2025
21.40 **Dla niej wszystko**
FILM – dram. krym., USA/Fr. 2010
23.50 **June** i John – thriller,
FILM Francja 2025
1.25 **Wyrwa** – thriller, Polska
FILM 2023, wyk. Grzegorz
 Damięcki, Karolina Gruska
3.00 **Moje miasto** – serial dok.

CANAL+ 360

12.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Śląsk Wrocław

14.20 Hit the Mic – Zostań komentatorem!

15.50 Na krawędzi możliwości (11.12 – serial dok., 2023)

16.50 Speedshop: warsztat marzeń (3) – serial dokum.

18.05 Kolejną przez świat 3 (5)

19.00 Z archiwów historii (2)

20.05 Klopp: transfer stulecia (1) – film dokum., Wlk. Bryt.

21.00 Eksperyment: Odsiadka (4) – reality show, Pol. 2025

22.10 Kiler – komedia

FILM sensacyjna, Polska 1997

0.20 Manny Pacquiao: niepokonana siła – dok.

TVP SPORT TVP SPORT 5.55 Sportowy wieczór 6.30 Piłka nożna: LN – mecz: Anglia – Hiszpania 8.45 Lekkoatletyka: Maraton Warszawski (live) 11.45 Niezwykłe historie Białoczerwonych 12.10 Polska Liga Żeglarska – magazyn sportowy 12.40 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga – mecz: Czarni – KS Uniwersytet Jagielloński (live) 14.55 Piłka nożna: LN – mecz: Anglia – Hiszpania 17.00 Zagrajmy to po swojemu – film dokum.	EUROSPORT 1 6.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Fuji (live) 10.30 Tenis: Puchar Laver – 2. dzień 12.00 Kolarstwo: Mistrzostwa świata – Montreal 2026 13.00 Kolarstwo: CRO Race – 6. etap (live) 15.00 Kolarstwo: Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego (live) Kolarze zmierzają się z trudną trasą liczącą sobie 273 km. Wyzwanie, podejmie m.in. Michał Kwiatkowski.	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz o 3. miejsce 8.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz finałowy 11.00 Cafe Futbol – magazyn piłkarski 13.00 Tenis: Puchar Billie Jean King – finał – mecz gry pojedynczej (live) 15.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz finałowy 17.50 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Serbia – Holandia (live)	TVP ABC 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.00 Pajak Lucas 2 11.30 Pszczołka Maja 11.55 Strażak Sam 8 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Płył i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 14.45 Kid Lucky 15.15 Ugotuj nam bajkę 15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom	MINIMINI+ 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 2 14.20 Blaze i megamaszyny 3 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk	TVN 24 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.30 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
17.50 Piłka nożna kobiet: MS U-20 – Polska 2026 – finał (live) 20.30 Lekkoatletyka: Maraton Warszawski 21.15 Sportowy wieczór 21.45 Piłka nożna: LN: Polska – Bośnia i Hercegowina 0.00 Piłka nożna: MS 2026: Holandia – Szwecja	22.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Whistler – zjazd kobiet i mężczyzn (live) 1.15 Cycling Show – mag. 1.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Fuji 3.00 Kolarstwo: MS – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego	20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Niemcy – Grecja (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz finałowy 1.00 Piłka nożna: Liga Narodów 3.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026	16.35 44 Koty 17.05 Robin Hood 17.30 Super Wings 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 The Garfield Show 19.00 Dolina Muminków 19.25 Ernest i Celestyna 19.35 Tyciaki 19.50 Kocie kalamburki	16.56 Ciekawski George 7 17.55 Dora poznaje świat 8 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 4 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Troskliwe Misie: Uwolnić magię 22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2	20.00 W kulisach 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na ławę – mag. 2.05 Nowa Maja w ogrodzie 2.25 Akademia ogrodnika 2.35 Szkoła kontaktowe 3.40 Nic do zgłoszenia – dok. 4.30 Kadr na Kino – mag.
CANAL+ SPORT 11.00 Hit the Mic – Zostań komentatorem! 11.45 Hit the Mic – Zostań komentatorem! 12.30 Boks: Walka o pas IBF World w Fuji: T. Simsi – M. Vicelles 13.40 Premier League Review 14.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz finałowy 17.30 Wysoki Pressing 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz barażowy (live) 22.00 Boks: BKFC 94: Manchester: Darren Till – Yoel Romero 23.15 Boks: Walka o pas IBF World w Fuji: T. Simsi – M. Vicelles 0.30 LaLiga Highlights 1.00 Ligomistrzowe historie (3)	EUROSPORT 2 10.45 Kolarstwo: CRO Race 12.00 Tenis: Puchar Laver – 2. dzień 13.00 Tenis: Puchar Laver – 3. dzień (live) 15.00 Tenis: Puchar Laver – 3. dzień (live) 17.00 Tenis: Puchar Laver – 3. dzień (live) 19.00 Tenis: Puchar Laver – 3. dzień (live) 21.00 Golf: President's Cup – 4. dzień (live) 0.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Fuji 1.30 Kolarstwo: Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego	POLSAT SPORT 2 6.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Fuji (live) 11.00 Tenis: Puchar Billie Jean King – mecz finałowy (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Chengdu – ćwierćfinał (live) 15.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Ostrowia – Industria Kielce (live) 17.00 Koszykówka mężczyzn: Superpuchar Polski – mecz finałowy (live) 19.30 Koszykówka mężczyzn: Superpuchar Polski – studio (live) 20.35 Piłka nożna: Liga Narodów: Norwegia – Portugalia (live) 22.30 Piłka nożna: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.55 SpongeBob Kanciastoporty 15 9.55 SpongeBob Kanciastoporty 11 10.15 Sonic Prime 11.10 Harmidom 8 11.40 Harmidom 11.55 Grzmotomocni 12.50 Grzmotomocni: Tajniacy 13.20 Niebezpieczny Henryk 14.20 Harmidom 10 15.20 Harmidom 6 15.35 Harmidom 2 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 4 16.30 Patryk Rozgwiazda Show 4 16.50 Sonic Prime 2 17.40 SpongeBob Kanciastoporty 12	TELETOON+ 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.18 Siostry 3 12.44 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.44 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2 15.37 Kumpel z dżungli – na ratunek! 16.04 Gadający Tom i przyjaciele 5 16.37 Diniś i Lusja 17.33 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki 18.22 Kumpel z dżungli – na ratunek!	TVP info_ 13.00 Jan Paweł II – dzisiaj 13.30 Polscy szpiedzy 13.52 Serwis Info Dzień 14.52 Serwis Info Dzień 16.00 Dzień w godzinie 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 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Wieczór wyborczy – Przedterminowe wybory prezydenta Krakowa
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – finał (live) 13.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 16.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 18.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 21.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 23.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Milan – Lecce 11.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan 13.00 GP Confidential 13.45 Formula 2: GP Azerbejdżanu 15.00 Formula 1: GP Azerbejdżanu 17.05 Bundesliga Weekly (6) 17.40 Bundesliga Clubs 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund 20.00 Ligue 1 Show (5) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli 22.40 Serie A 23.20 Bundesliga 0.00 Bundesliga Clubs	POLSAT SPORT 3 7.00 Tenis: Turniej ATP w Chengdu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 9.00 Tenis: Turniej ATP w Chengdu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 11.00 Tenis: Turniej ATP w Chengdu – ćwierćfinał (live) 13.00 Piłka nożna: Liga Narodów 15.00 Piłka nożna: Liga Narodów 17.50 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Dania – Włochy (live) 20.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Raul Rosas Jr – Raoni Barcelos 27.09.2026 23.00 Piłka nożna: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.10 Świnka Peppa 2 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.25 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.35 Świnka Peppa 8 10.50 Santiago z morza 11.20 Dora 11.50 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 2 13.50 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.40 Rogata ekipa 15.15 Zwierzęce zagadki 16.15 Świnka Peppa 3	DISNEY JUNIOR 8.00 Klub Myszk Miki Plus 8.30 Spidey i superkumple 3 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Superkity 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.30 Myszk Miki Rażni Rajdowcy	POLSAT NEWS 11.00 Polityczny WF z gościem 12.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.30 Z drugiej strony 18.35 Debaty polityczna 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.40 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii 21.00 Polsat News ujawnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 11.05 Premier League: The Big Interview (6) 11.40 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz finałowy 14.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz o 7. miejsce (live) 17.15 LaLiga Highlights 18.00 Boks: Walka o pas IBF World w Fuji: T. Simsi – M. Vicelles 19.15 Wysoki Pressing 20.55 Sporty walki: ONE Friday Fights 171 22.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz o 7. miejsce 0.55 Boks: BKFC 94: Manchester: Darren Till – Yoel Romero	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan 22.00 Bundesliga Weekly (6) 22.40 Bundesliga Clubs 23.20 Bundesliga Clubs 23.20 Ligue 1 Show (5) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Stade Rennais FC – Olympique Marsylia	POLSAT PLAY 9.00 Kolowrotek 9.30 Taaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłapki do wzięcia 13.00 Zawód gina 14.00 Budowlani 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłapki do wzięcia 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofili 23.00 Siły specjalne – Polska 1.40 Tajna historia XX wieku 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.30 Jeżdżić, obserwować 13.15 Duda kontra Szafranski 14.00 Moto kombat 14.45 Zawodowi handlarze 15.30 Po raz trzeci! Sprzedane 16.15 Uwaga! Oszust: Schemat z ogłoszenia 17.15 Cieżarówka przez pół świata 18.15 Naprawy nie do naprawy 19.00 Raport końcowy 19.25 Wojny samochodowe 21.25 Zawodowi handlarze 22.10 Jeżdżić, obserwować 22.55 Duda kontra Szafranski 23.40 Po raz trzeci! Sprzedane	TVS 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Klachy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert życzeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher – Oczami miłości – melodramat, Niemcy/Austria 2002 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Baśniowy teatr lalek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 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

Czy będzie teraz występować też w innych formatach? – Jeśli w telewizji znajdzie się miejsce na stand-up, improwizację, to może i ja jeszcze się w niej pojawię.

Za nim już randka z Zofią Zborowską-Wroną w sukni ślubnej i masaż od Rafała Rutkowskiego... Co jeszcze czeka asystenta?

TASKMASTER • CZAREK SIKORA

Nie mnie tu oceniać

Stand-uper i komik, a od niedawna skromny asystent polskiego Taskmastera zaprasza za kulisy nowego komediowego show.

➔ **TASKMASTER PO 28.09 godz. 21.30 TVN**

Da się przygotować do tego programu?

Wyspać się trzeba. To jedyne przygotowanie. Wszystko jest improwizowane, nie mamy napisanych żadnych tekstów, żartów. Po prostu uczestnicy najpierw wykonują zadania, a później spotykamy się w studiu i wszystko komentujemy na bieżąco. **Uczestnicy wiedzieli, na co się piszą?**

Trzeciego dnia nagrań w studiu Żabson zapytał mnie, całkiem poważnie: „Czarek, czy to jest program komediowy?”. On chyba naprawdę nie do końca wiedział, w czym zgadza się wziąć udział (śmiech). Ale pozostali uczestnicy wiedzieli, chociaż „Taskmaster” nie był raczej popularny w Polsce. Sam zajmuję się komedią, a nie znałem wcześniej tego programu. **Czyli także nie do końca zdawałeś sobie sprawę**

z tego, co to za program, gdy szedłeś na casting?

Nie miałem pojęcia. Nie obejrzałem ani jednego odcinka. Wpisałem tylko tytuł w wyszukiwarce i popatrzyłem na zdjęcie brytyjskich prowadzących, czyli Grega Daviesa i Alexa Horne’a – jakichś dwóch gości w garniturach. Pomyślałem sobie, że nigdy nie chodziłem w garniturze, to może wreszcie się tego nauczę (śmiech). I poszedłem na casting. Byłem całkowicie sobą, nie miałem niczego przygotowanego, nie próbowałem odgrywać żadnej roli. I TVN stwierdził, że mnie wezmą. Czy popełnili błąd, to już nie mnie oceniać (uśmiech).

Od oceniania są tu widzowie. No i Taskmaster. Adam Woronowicz dosyć łagodnie podchodzi do uczestników. Adam naturalnie jest bardzo łagodnym, miłym gościem. Takim do rany przyłóż. Jest też świetnym

aktorem, więc pewnie gdyby chciał, to mógłby grać groźnego chama, jak niektórzy Taskmasterzy w zagranicznych edycjach. Ale on postawił – moim zdaniem na szczęście – na naturalność.

Ile z tego, co się wydarzyło w domu Taskmastera, zobaczymy na ekranie?

Ktoś mi powiedział, że około 10 procent zadań nie weszło do programu.

Czas na wykonanie części zadań jest ograniczony. Surowo tego pilnujecie?

Wszystko robimy ze stoperem w rękę. Nawet jeśli potrzebujemy chwili przerwy, żeby przyłożyć kamerę, to uczestnik w tym czasie nie ma prawa niczego zrobić. Stoi tam, gdzie się zatrzymał, aż wznowimy nagrywanie. Nie ma tak, że ktoś dostanie bonusowy czas; trzymamy się treści zadania, na poważnie. **Jak nie zwariować, kiedy oglądasz, jak piąta osoba**

męczy się z tym samym zadaniem?

Z każdym z uczestników z osobna spędziłem 6 dni w domu Taskmastera, potem było jeszcze 5 dni nagrań w studiu. Jestem dosyć zmęczony, ale żeby nie zwariować, nie skupiałem się tylko na „Taskmasterze”, robiłem też inne projekty. Zajmowałem się improwizacją, byłem na festiwalu stand-upu. Jednego dnia byłem na planie, a następnego jechałem w trasę. **W zagranicznych edycjach asystenci często starają się zachowywać kamienną twarz.** Też próbowałem, ale problem jest taki, że bardzo łatwo mnie rozśmieszyć. Poza tym doskonale znam się z Rafałem i Wiolką, więc tym łatwiej było im mnie rozbawić. Pozostałym też to wychodziło; przy wielu zadaniach trudno się nie zaśmiać. Myślę, że widź będzie zadowolony. **Rozm. JOANNA KOŁAKOWSKA**



Karolina nie będzie w stanie uwierzyć w to, jak została potraktowana.

NA SYGNALE

Podwójna moralność

☛ **NA SYGNALE PO 28.09**
godz. 21.50 TVP 2

Sonia (Natalia Rewieńska) poprosi Karolinę (Klaudia Janas) o spotkanie w delikatnej sprawie. Wojtasek będzie przekonana, że koleżanka chce się jej poradzić w czymś ważnym. Przeżyje jednak szok, gdy usłyszy, że Sonia natknęła się na platformie randkowej na profil jej chłopa, Belmondziaka (Ma-

teusz Dymidziuk)! Karolina nie będzie mogła uwierzyć, że została tak upokorzona. Zadzwoi do partnera, żeby wszystko wyjaśnić, usłyszy coś, co ją załamie. Belmondziak bez ogródek przyzna, że umawia się z innymi kobietami przez internet. Doda, że chodzi „tylko o seks” i Karolina nie powinna mieć z tym problemu, bo przecież tylko ją kocha...

JP

DETEKTYWI

Żona ortodonta

☛ **DETEKTYWI PO 28.09**
godz. 17.55 TVN

Większość mieszkańców bloku woli nie interesować się kobietą, która znalazła schronienie w ich piwnicy. Tylko pewna nastolatka dostrzega w niej osobę potrzebującą pomocy. Gdy staje się świadkiem napaści na bezdomną i jej porwania, natychmiast zgłasza się do Anny Potacek i Katarzyny Kowalik. Począ-

kowo jedyny trop wydaje się mało znaczący – to wizytówka ortodonta znaleziona w rzeczach zaginionej. W klinice detektywki odkrywają jednak coś zaskakującego: lekarz nie jest dla poszukiwanej przypadkowym człowiekiem, lecz... jej mężem. Dlaczego więc kobieta mieszkała w piwnicy, a on stanowczo zapewnia, że nic go z bezdomną nie łączy?

MAM



Anna Potacek dobrze wie, że każdy szczegół może okazać się ważny.

FOT. Artama, TVN/Fokusmedia

REKLAMA

Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiowe firmy Reutter!

- ✓ Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- ✓ Zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✓ Cukierki szalwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✓ Dla całej rodziny!

Reutter
ponad 100 lat
zaufania!



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

Żeń-szeń i Imbir - szlachetne korzenie!

Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru

Żeń-szeń:

- ✓ Legendarny korzeń ceniony w Azji od tysięcy lat.
- ✓ Charakterystyczny, wyrazisty smak.
- ✓ Dziś w wygodnej formie cukierka.

Imbir:

- ✓ Rozgrzewający, korzenny smak.
- ✓ Wyrazisty aromat prawdziwego imbiru.
- ✓ Przyjemne, orzeźwiające doznanie w ustach.

Reutter



TVP 1

- 5.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.20 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.40 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.55 Akacja 38** (948) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.25 Zaraz wracam 3** (146) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 9.00 Ranczo 2** (16): Lokalna rewolucja – serial obyczajowy, Polska 2007 (patrz obok)
- 10.05 Komisarz Alex 2** (16) – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Olejcie Mateusza 21** (274): Koński raj – serial kryminalny, Polska 2019
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.25 Agropogoda**
- 12.35 Rok w ogrodzie extra**
- 12.50 BBC w Jedynce: Ssaki** (1) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
- 14.00 Spłatanie losy** (54) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1038) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Klan** (4742) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.40 Akacja 38** (965) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.00 OBYCZAJOWY

Ranczo 2 (16) Remont gospody zbliża się do końca. Uroczyste otwarcie Country Clubu dla miejscowej elity zakłóca awantura z dawnymi bywalcami. W obawie przed zaognieniem konfliktu wójt (Cezary Żak, zdj.) postanawia udostępnić lokal wszystkim mieszkańcom wsi. **65 min**



18.05 TELENOWELA

Klan (4742) Jerzy i Mariola chwalią Oskara za świetnie zorganizowane winobranie. Beata wspomina, że Jagoda wkrótce wraca do Polski na dłużej. Jaskowi natychmiast puszcza się nastrój. Brajan (Marcin Błaszk, zdj.) zastaje w domu Darka przy obiedzie. Daje mu do zrozumienia, że za często odwiedza Czesię (Anna Powierza, zdj.). **35 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** (943): Meczy – serial obyczajowy, Polska 2025
- 5.30 M jak miłość** (1847) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 6.20 Rodzina (nie od) święta:** Poranki dla zakochanych. Dlaczego się nie rozumiemy? Bariery w komunikacji – magazyn religijny, Polska 2026
- 6.50 Barwy szczęścia** (3406) – serial obycz., Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.45 Okrasa łamie przepisy:** Cuda, czyli ciasta na kiju – magazyn kulinarny, Polska 2025 (patrz obok)
- 12.25 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (208) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (926): Na haju – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (486) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
- Martina ucieka z sanatorium. Manuel i Salvador próbują zataić nieobecność Curra. Vera wyznaje Lopemu, że jest córką księżnej de Carril. Petra sądzi, że ktoś celowo spowodził arystokratę do pałacu. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (209) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Mukadder odwiedza Beyę i Nusreta w areszcie. Derya odnajduje Yoncę i ostrzega ją przed nadciągającym zagrożeniem. Ta kontaktuje się z Hancer, po czym decyduje się na radykalny krok. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3406) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy Karol Okrasa (zdj.) odkryje tradycje Suwalszczyzny. Pokaże trzy unikalne wypieki na kiju: drożdżowe ciasto z konfiturą porzeczkową i ricottą, sękacza z ciasta naleśnikowego z sałatką z duszonej jaginięcy, a także ciasto francuskie z sałatką z wędzonego pstrąga. **40 min**



20.50 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1943) Olek wraca do domu w nocy kompletnie pijany. Aneta robi mężowi wyrzutę. Mariusz u Sowinśkiego zaciera ślady zbrodni. Następnie dnia personel zauważa, że dyrektor zniknął. Marcin wraca do pracy detektywa. Martyna (Magdalena Turczyńska, zdj.) ma randkę z Jakubem (Krzysztof Kwiatkowski, zdj.). **60 min**

- 20.05 Barwy szczęścia** (3407) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska
- 20.50 M jak miłość** (1943) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.50 Na sygnale** (927) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 22.20 Berlin Ku'damm 77** (22) – serial obyczajowy, Niemcy 2025
- 23.20 Matlock** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
- 1.00 Zaślubiona** (4) – serial obyczajowy, Włochy 2022
- 2.15 Rozgrzywka** – film sensacyjny, Niemcy/USA 2001, reż. Frank Oz, wyk. Robert De Niro **4.15**



23.20 KRYMINALNY

Matlock (17, 18) Olympia konfrontuje się z Matty (Kathy Bates, zdj.), dając do zrozumienia, że ma już dość jej kłamstw. Następnie rozmawia z ciężarną klientką, która pragnie się rozwieść z agresywnym mężem. **100 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 5.55 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.00 Trudne sprawy** (760) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 9.00 Dlaczego ja?** (1319) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 10.05 Wypasiona kuchnia** (16) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 10.20 Dlaczego ja?** (1318, 1320) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 12.20 Gliniarze. Śląsk** (19): Drapieżne żądze – serial kryminalny, Polska 2026
- 13.20 Gliniarze** (980, 981) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Gliniarze** (1234): Bez wyjścia – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Zakrawiony mężczyzna barykaduje się w domu. Niebawem Olgierd oraz Krzysiek znajdują zwłoki jego żony. Podejrzany stanowczo zaprzecza popełnieniu zbrodni. Śledczy muszą ustalić przebieg wydarzeń. **60 min**
- 16.55 Gliniarze. Śląsk** (20): Plan doskonały – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.00 Pierwsza miłość** (4254) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Jolka zauważa Kingę i Janka w czułym uścisku. Obiecuje, że nikomu nie powie o tym, co widziała. Sekret jej jednak ciąży. Ewa umawia się z Łucją na spotkanie. Zaczyna podejrzewać, że kobieta coś ukrywa. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Wypasiona kuchnia** (29) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.55 KRYMINALNY

Gliniarze. Śląsk (20) Bankomaty stają się celem przestępców, którzy używają materiałów pirotechnicznych nieznanego pochodzenia. Trop wiedzie do handlarzy bronią oraz niewybuchami z czasów wojny. Piter (Jakub Wróblewski, zdj.) odpowiada w szpitalu ranną nastolatkę. **65 min**



20.30 KATASTROF.

2012 W 2009 roku naukowcy odkrywają gwałtowne burze na Słońcu. Rok później rządy największych państw ustalają plan na wypadek zagłady. Curtis (John Cusack, zdj.) dowiaduje się, że władze budują statki, współczesne arki. Wkrótce przeprowadnia Majów, wieszczą koniec świata, zaczyna się spełniać. **205 min**

- 20.30 Megahit: 2012** – film katastroficzny, USA/Kanada 2009, reż. Roland Emmerich, wyk. John Cusack, Amanda Peet, Chiwetel Ejiofor, Thandie Newton (patrz obok)
- Wizja globalnej zagłady oczami reżysera takich katastroficznych produkcji jak „Dzień Niepodległości” czy „Pojutrze”. Autem są widowiskowe efekty specjalne. W doborowej obsadzie znalazł się Woody Harrelson, który wniósł do filmu elementy humorystyczne. **205 min**
- 23.55 Koszmarna noc** – thriller, USA 2019, reż. Matt Eskandari, wyk. Nicky Whelan, Bruce Willis, Tito Ortiz (patrz obok)
- 2.05 Krwawa profesja** – dramat sensacyjny, USA 2002, reż. Clint Eastwood



23.55 THRILLER

Koszmarna noc Taylor (Nicky Whelan, zdj.) zostaje postrzelona przez skorumpowanych policjantów. Jako jedyna świadek zbrodni musi walczyć o życie. Wzywa na pomoc porucznika Wakesa (Bruce Willis, zdj.). **130 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.25 Piłka nożna:** Liga Narodów – studio (live)
- 20.35 Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Szwecja – Polska (live) (patrz obok)
- Podopieczni Jana Urbana będą chcieli zrewanżować się Szwedom za porażkę 2:3 z finału baraży w eliminacjach mistrzostw świata. **160 min**
- 23.15 Świat bez fikcji: Film dokumentalny**
- 0.25 Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 1.10 Cisza nocna** – horror, Polska 2024, reż. Bartosz M. Kowalski, wyk. Maciej Damiecki, Zdzisław Wardej, Włodzimierz Press, Anna Niehrecka
- 3.05 Film dokumentalny**
- 4.10 Notacje** – cykl dokumentalny, Polska 2007 **4.20**



20.35 SPORT

Piłka nożna Białe-Czerwoni niewątpliwie mają do wyrównania rachunki z ekipą Trzech Koron. To właśnie Szwedzi pozbowali Roberta Lewandowskiego (zdj.) i spółkę marzeń o wyjeździe na tegoroczny mundial. **160 min**

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7	
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1489) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (6) – pr. rozrywk., Polska 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (17) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.30 Kuchenne rewolucje (4, 11) – program rozrywkowy, Polska 13.40 Ukryta prawda (1636, 1637) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Zamożni rodzice 21-letniej Oli są przeciwni jej związkowi ze starszym Czarkiem, karanym za pobicie. Zakochana dziewczyna chce z nim uciec. Przed wyjazdem zabiera z sejfu ojca pieniądze. Okazuje się, że gotówka jest fałszywa. 125 min 15.45 Ukryta prawda (1769) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) 16.50 Szpital św. Anny (150) – serial obyczajowy, Polska 2026 Marta i Tomek pomagają rannej kobiecie, która cierpi na urojenia. Towarzyszą jej dwie córki. Gdy dołącza do nich mąż pacjentki, ta nie pozwala mu się do siebie zbliżyć, a dzieci wyraźnie się go boją. 65 min 17.55 Detektywi (351) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Nastolatka martwi się o bezdomną kobietę mieszkającą w piwnicy jej bloku. Widziała napaść na nią i jej porwanie. Prosi Annę i Katarzynę o pomoc. Trop prowadzi do gabinetu stomatologa. 60 min 18.55 „Lalka” – relacja z premiery (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 19.00 Fakty 19.30 „Lalka” – relacja z premiery (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4284) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 The Floor – teleturniej, Pol. 21.30 Taskmaster (5) – program rozrywk., Pol. (patrz obok) 22.40 Godziny szczytu 2 – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, John Lone, Ziyi Zhang (patrz obok) 0.35 Rozwodnicy – komediodramat, Polska 2024, reż. Michał Chaciński 2.40 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 3.10 Uwaga! – mag. reporterów 3.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (19) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 4.30 Nauka jazdy 6 (14) – pr. rozrywk., Polska 2025 5.00 Zamieszkać na plaży 6 (2) – program rozrywk., USA 2019	15.45 PARADOKUM. Ukryta prawda (1769) Władysław oświadcza się Alicji. Kobieci potrzebuje czasu do namysłu. Kocha swojego partnera, ale martwi się jego opinią kobieciarza. Para bierze ślub. Niebawem Alicja dowiaduje się, że jej mąż był widziany w towarzystwie młodej ciężarnej kobiety. 65 min 21.30 ROZRYWKWA Taskmaster (5) Kazimierz Mazur (zdj.) i inni uczestnicy show jedli już arbuza na czas i szukali kucyków w laboratorium. Obecnie stawiają czoło nowym wyzwaniom, wymagającym odwagi i kreatywności. Kluczem do sukcesu może być nietypowe wykorzystanie codziennych przedmiotów. Program prowadzi komik Cezary Sikora (zdj.). 70 min 22.40 KOM. SENS. Godziny szczytu 2 Hongkong. Inspektor Lee (Jackie Chan, zdj.) zajmuje się sprawą zamachu na ambasadę USA w Hongkongu. Pomaga mu spędzający wakacje Carter (Chris Tucker, zdj.). Trop prowadzi śledczych do Las Vegas. 115 min	6.00 Policjanci z Miami 5 (16, 17): Ofiary zbiegu okoliczności; Swobodny lot, część 1 – serial kryminalny, USA 1989 8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3): Bez litości; Odłot – serial sensacyjny, Niemcy 2021 10.00 Zaklinaczka duchów 5 (100) – serial fantasy, USA 2010 11.00 Kotka (39) – telenowela, Meksyk 2014 Agustin postanawia zniszczyć Fernandę, by upokorzyć Esmeraldę. Z kolei Cichy sugeruje Feli, że powinna poddać się leczeniu w zakładzie psychiatrycznym. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (170) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Guz Marichuy jest bardzo duży. Pomimo ryzyka Juan Miguel robi wszystko, żeby uratować ukochaną. Sąd przynajmniej Amadorowi opiekę nad Eduarditem. Mężczyzna zostawia dziecko na śmietniku. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (12) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014 14.00 Rodzinny interes (5): Oldtimer – serial obyczajowy, Polska 2019 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (760, 761) – serial obyczajowy, Polska 2024 Wojskowi chcą zabezpieczyć rodzinę na wypadek wojny. Bez konsultacji z żoną sprzedaje mieszkanie po jej babci, aby mieć pieniądze na zakup domu i przearanżowanie go na schronienie. 120 min 17.00 Rodzinny interes (6): Brzydki kaczko – serial obyczajowy, Polska 2019 Zaniedbana Magda otrzymuje zaproszenie na studniówkę od najprzystojniejszego chłopaka w klasie. Fryzjerki robią wszystko, żeby wyglądała ośniewająco. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1029, 1030) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.00 Poniedziałki z Jeanem Reno: 22 kule – film sensacyjny, Francja 2010, reż. Richard Berry, wyk. Jean Reno, Kad Merad, Jean-Pierre Darroussin (patrz obok) 22.35 90 minut do śmierci – thriller, USA 2021, reż. Dolph Lundgren, wyk. Scott Adkins, Dolph Lundgren, Vas Sanchez, Scott Hunter 0.15 Gotowy na wszystko – thriller, Francja/Belgia 2018, reż. Julien Leclercq, wyk. Jean-Claude Van Damme, Sami Bouajila, Sveva Alviti, Sam Louwyck (patrz obok) 2.05 Dzielnica strachu 3 (81): Głosy w mojej głowie – serial kryminalny, Polska 2022 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1025) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Zobacz to!	18.00 OBYCZAJOWY Lombard. Życie pod zastaw 19 (1029, 1030) Filip chce kupić kamerkę. Roman (Marcin Borchardt, zdj.) dostaje zaproszenie od Edyty, znajomej z klubu morsów, na trening. Na miejscu zbiorci zastaje tylko ją. Malwina jest zainteresowana zakupem sztucznego ciążowego brzucha. 120 min 20.00 SENSACYJNY 22 kule Byli gangster Charly Mattei (Jean Reno, zdj.) wiedzie spokojne życie u boku żony i dzieci. Pewnego dnia ktoś do niego strzela. Choć 22 kule sięgają celu, on uchodzi z życiem. Po rekonwalescencji szuka zemsty. Podejrzewa, że za zamachem stał jego dawny przyjaciel, bezwzględny Tony (Kad Merad). 155 min 5.20 Ten moment (51) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (484-486) – serial paradokumentalny, Polska 2017 8.45 Ukryta prawda (1394, 1557, 1558) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (709-711) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok) 13.55 Detektywi (135) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital św. Anny (140) – serial obyczajowy, Polska 2026 16.00 Szpital (884) – serial paradokumentalny, Polska 2019 Doktor Nowicka zajmuje się czterolatkiem. Matka dziecka poświęca się jego wychowaniu. Do Szewczyka trafia kobieta, która poślizgnęła się na oleju celowo rozlanym przez jej koleżanki. 60 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (563) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Działacz na rzecz praw zwierząt zaprzecza oskarżeniom o atak na cyrkowca. Poszkodowany twierdzi, że poglądy napastnika wpłynęły na jego zachowanie. 60 min 18.00 Rozwód. Walka o wszystko (15) – serial paradokumentalny, Polska 2020 Kilka miesięcy temu u Dominiki zdiagnozowano raka piersi. Guz usunięto, a kobieta jest po drugim cyklu chemioterapii. W tym trudnym czasie odkrywa, że mąż znalazł sobie kochankę. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1695) – serial paradokumentalny, Polska 2025 19-letni Janek, mieszkający w warszawskim akademiku, odkrywa szokującą prawdę o siostrze. Dziewczyna, zamiast pracować jako barmanka, zarabia na życie na kamerkach erotycznych. 60 min 20.00 Hotel Paradise 13 (19) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 21.00 72 godziny – dramat sensacyjny, USA/Francja/Serbia 2014, reż. McG, wyk. Kevin Costner, Amber Heard, Hailee Steinfeld, Connie Nielsen (patrz obok) Dzielo specjalistów od dynamicznych, pełnych wartkiej akcji produkcji. Współautorem scenariusza do filmu jest Luc Besson. 150 min 23.30 Elvis – dramat biograficzny, USA/Australia 2022, reż. Baz Luhrmann 2.45 Mówię Wam 5 (6) – program kulturalny, Polska 2026 3.55 Fachowcy (9) – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.30 Usterka 12 (4) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019	11.50 FAB-DOKUM. W-11 – Wydział Śledczy (709-711) Dziewięćolatek naprowadza Annę Palke i Rafała Kopacza (oboje na zdj.) na trop więzionej dziewczyny. Rodzice podejrzanego zeznają, że syn mieszką z narzeczoną. Okazuje się jednak, że to kłamstwo. Policjanci przygotowują zasadzkę. 125 min 20.00 REALITY SHOW Hotel Paradise 13 (19) Podczas Rajskiego Tableau dołączyła Natalia Nartowska (zdj.). Utalentowana 25-latką nie tylko śpiewa, pisze teksty piosenek i gra na gitarze, ale również maluje obrazy. Pracująca w modelingu dziewczyna liczy, że wyprawa do Tajlandii pozwoli jej poznać ciekawych ludzi. 60 min 21.00 DRAM. SENS. 72 godziny Renner (Kevin Costner, zdj.) z CIA dowiaduje się, że jest śmiertelnie chory. Agentka Vivi (Amber Heard) proponuje mu układ – jeśli zabije przestępcę, otrzyma eksperymentalne lekarstwo. 150 min

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Rozmowy (nie) wywodne – pr. publicyst. 14.10 Inwestujemy w Twoje zdrowie – magazyn 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Kryminalna siódemka 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pogoda	12.00 Serwis Info – pr. inform. 12.10 Blondynka 6 (75, 76) 13.50 Zmienił (4) – kom. 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 100 pytań do... 16.00 Pan Mama (3) – kom. 16.30 Barwy szczęścia (3384) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko@polski (695) – talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (59) – cykl reportaży 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (22, 23) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (143) – reality show, Polska 2025 8.55 Policjantki i Policjanci (642-644) – serial obyczajowy, Polska 2020 11.55 Na ratunek 112 (994, 995) – serial paradoksalny, Polska 12.55 Trudne sprawy (766-768) – serial paradok. 15.55 Policjantki i Policjanci (1455) – obycz., Pol. 2026 17.00 Trudne sprawy II (1372) – serial paradoksalny 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (448) – reality show, Polska 2025	11.10 Gus. Mały – wielki rycerz 2 – serial anim. 11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27 – serial anim. 12.00 Psi Patrol 4 – serial anim. 12.35 Gumisie 6 – serial anim. 13.35 Smerfy – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 6 14.35 Marta mówi – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim. 16.00 Patryk Rozgwieżdżony Show – serial animowany 17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany	6.10 Zakochaj się w Polsce (333) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.15 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Janosik (3) – przyz., Pol. 14.05 Rodzinka.pl (247, 248) – serial kom., Polska 2018 15.10 Program rozrywkowy 15.50 Kocham Cię, Polsko! (3) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny	7.35 DeFacto 14 (12, 13) 8.30 Kartoteka 8 (14, 15) 10.35 Detektywi (124, 346) 12.35 Zakup w ciemno 5 (12) 13.35 Zakup w ciemno 7 (4) 14.35 Nic do ukrycia 2 (4) 15.35 Złomowski PL 8 (14) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Zakup w ciemno extra (34) – reality show, Polska 17.45 Życie na kredytcie 8 (3, 4) – reality show, Polska 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (3) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 8 (17) 21.05 Zakup w ciemno extra 3 (17) – reality show 21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY	HISTORYCZNY	OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	TELETURNIEJ	ROZRYWKI
22.30 Złoty chłopak (248) Sinan boi się, że Seyran rzuci go dla Ferita. Ten z kolei nie chce iść na ślub Suni i Abidina. Tymczasem Kazim żałuje, że nie dostał zaproszenia na wesele córki. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.15 Dziennik regionów 1.45 Dziedzictwo (903) 2.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag. 3.00 Całkiem niezła historia 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Wojenne dziewczyny (7) – Polska 2016 Jurek śledzi Marysię, która ma pracować w domu Dietricha. Podejrzewa ją o kolaborację lub romans z Niemcem. Tymczasem ona przeskakuje gabinet pracodawcy. Odkrywa sejf. 50 min 21.15 Dom (3) – serial obycz. 22.40 Moje przeboje (9) – rozr. 23.15 Panorama 23.45 Historie z Indii – dok. 0.35 Moda na język polski (66) – magazyn 1.00 Między pamięcią a zapomnieniem (4) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	19.00 Policjantki i Policjanci (1456) – Polska 2026 Pod skałkami na górskim szlaku zbieracz butelek znajduje nieprzypadkową, brutalnie zgwałconą i pobitą dziewczynę. Białach i Ba-chleda szukają sprawcy. 60 min 20.00 Wypasiona kuchnia (28) – pr. rozr., Pol. 2026 20.05 Uroczysko (277) 20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1056) – krym., Pol. 2026 21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (173) – krym. 22.45 Opowieści o zbrodni (4) – serial dok., Pol. 2018 23.10 Killerman – dramat kryminalny, USA 2019	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1019) – Pol. Podczas spotkania przy piwie Tanek daje do zrozumienia Nano, że martwi się o niego. Między kumpłami narasta napięcie. Spacerując po parku z Sebastianem Patrycja natyka się na Selerę. 60 min 21.00 Dzielnica strachu 4 (122, 123) – serial krym. 23.00 Wstydliwe choroby: XXL 2 (5) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 4 (121) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw (37) – obycz., Pol. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (288) – obycz. 4.00 Niesamowite! (17, 18)	20.25 Postaw na milion W grze bierze udział 2 bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Program prowadzi Łukasz Nowicki (zd.). 105 min 22.10 Rodzinka.pl (90) – serial komediowy, Polska 2013 22.50 The Voice of Poland 17 (5, 6) – widowisko, Polska 1.20 The Voice Comeback Stage Powered by Orange – widowisko, Pol. 1.45 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.30 Kabaretomaniacy – pr. rozrywk., Pol. 2019 4.40 Hity wszech czasów – magazyn muzyczny	22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (5) Jakub Feliński, Krzysztof Ufnal oraz Konrad Mariński (wszyscy na zd.) skomentują wybrane programy telewizyjne. Okazuje się, co ich irytuje, a co ekscytuje. Nie obejdzie się bez śmiechu. 80 min 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (2) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.20 Idź na calość 3 (4) – rozr. 1.20 Kochaj albo wróć (4) – serial dokumentalny, Pol. 2.20 Wyburzacz 8 (1, 2) 3.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (24) – serial fabularno-dokum. 4.25 Nauka jazdy 6 (4) – rozr.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.15 DorastaMy 17.35 Poczta lat 17.45 Tamte lata, tamte dni 18.20 Nasz Białystok jest EKO 18.30 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wiesz 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy BYDGOSZCZ 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Złoty chłopak 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Złoty chłopak 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyżbyśmy 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 17.13 Dzień z bliska 18.00 Dzień z bliska 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.45 Cud inżynierii. 90 lat zapory Porąbka 17.05 Scena Atelier WITKACY 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Poczatek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrzykacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Który Jesteś 18.10 Reportaż z lubelskiego 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przysłań nad Biblią 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 16.45 Kulturalnie mówiąc 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agrobiznes 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawałek fajnego świata 21.00 Słodko gorzko 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 16.43 Medycyna i ty 17.00 Włazc SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Magazyn 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop 21.47 Informator kulturalny RZESZÓW 16.45 Liczy się pasja 17.00 Konkret i opinie 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrzykacz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 16.45 Blondynka 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Młodzi – mamy głos 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pełnosprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.15 Filmowe spotkania 18.00 Za wsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCŁAW 16.30 Fakt 16.44 Kresowa filmoteka 17.15 Magazyn Dolnośląski 17.36 Głowy zrodzone z morza 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Przyszłość jest tu 21.02 Dłaczego krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (816, 817) 12.25 Ojciec Mateusz 12 (159) 13.20 Komisarz Alex 23 (294) 14.15 Ranczo 3 (37, 38) – obycz. 16.00 Minuta dla Twojego bezpieczeństwa 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 4 – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem – Jordania – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 31 (402) 19.20 Ranczo 9 (113) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (304, 305) 21.15 Ojciec Mateusz 32 (420) 22.20 Cały ten zgiełk – musical, USA 1979, reż. Bob Fosse 0.35 Pestka – dramat psychologiczny, Polska 1995	12.00 Hollywoodski remake (4) 13.05 Co mówią lekarze 13.45 Kosmos 1999 (33) – s.f. 14.45 Dzieci i ryby – komedia FILM obyczajowa, Polska 1996 16.40 Rodzina Polanieckich (1) – serial obyczajowy, Polska 1978 18.15 Dobry tytuł – mag. kult. 18.55 Rawhide 3 (71) – przyz. 20.00 Książę przypływów FILM – dramat obyczajowy, USA 1991 22.20 Siedem lat w Tybecie FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997 0.45 Tytania: imperium barw 2.30 Ostoja – dramat FILM obyczajowy, Ir./Polska 2012 4.10 Dobry tytuł – mag. kult. 4.50 Podróż z historią (17) 5.30 Teledyski – magazyn muz.	12.00 Wojny kontenerowe 2 (8, 9) – serial dokumentalny 12.55 Kława Wyspy Dębów 5 (9) – reality show, USA 2017 13.55 Australijscy poszukiwacze złota 5 (10, 11) – dok., Australia 16.00 Unforgettable: Zapisane w pamięci (15) – krym. 16.55 Detektywi z Bordeaux 7 (6) – serial krym., Fr./Bel. 18.00 77 21 (6, 7) – pr. rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (27) – krym., Fr. 22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 5 (7) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Detektywi z Bordeaux 6 (6) – serial krym., Fr./Bel. 0.25 Polska. Największe tajemnice 2 (4, 5) – pr. rozr.	8.55 Kobra – oddział specjalny (184, 185) 11.00 48h. Zaginięci (116-118) 14.00 Policjantki i Policjanci (1256) – serial obycz., Polska 15.00 Uroczysko (157, 158) 16.00 Kobra – oddział specjalny (186, 187) 18.05 Strażnik Teksasu (24, 25) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (135, 136) 22.00 Mentalista (3) – krym. 23.05 Łowca pedofili (136-139) – serial dokum. 1.00 Cztery gwiazdki FILM – komedia, USA/Niem. 2008 2.55 Więzienie (182) – dok., Pol. 3.25 Na ratunek 112 ekstra (70) – serial paradok., Polska 3.40 Septagion (89, 90) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje

TVP SPORT TVP SPORT 5.45 Sportowy wieczór 6.15 Piłka nożna kobiet: MS U-20 - Polska 2026 – mecz o 3. miejsce 8.25 Piłka nożna kobiet: MS U-20 - Polska 2026 – finał 10.35 Piłka nożna: LN - mecz: Anglia - Hiszpania 12.45 Piłka nożna: LN: Polska - Bośnia i Hercegowina 14.50 Piłka nożna: Eliminacje MS: Szwecja - Polska 17.00 Siatkówka kobiet: LOTTO Giganci Siatkówki – mecz finałowy 19.00 Piłka nożna: Liga Narodów – studio (live)	EUROSPORT 1 6.30 Snooker: Turniej British Open – mecz finałowy 8.00 Snooker: Shenzhen Open – 1. dzień (live) 11.00 Tenis: Puchar Lavera – podsumowanie 13.30 Snooker: Shenzhen Open – 1. dzień (live) 17.30 Kolarstwo: Mistrzostwa świata - Montreal 2026 18.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Fuji W Japonii w klasie Hypercar ścigać się będzie między innymi Robert Kubica w barwach zespołu AF Corse.	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Piłka nożna: Liga Narodów 11.00 Cafe Futbol – magazyn piłkarski Dziennikarzy Polsatu Sport rozmawiają przy kawie ze swoimi gośćmi na tematy związane z piłką nożną. 12.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 15.00 Piłka nożna: Liga Narodów 17.50 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Gruzja - Ukraina (live)	TVP ABC 8.30 Wissper 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.00 Pajak Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 11.55 Strażak Sam 8 12.25 Domisie 13.00 Figu Migu na planecie Czochara 13.20 Płyś i Bill 13.50 Odo	MINIMINI+ 3.48 Wygibajki 2 4.16 Księżniczka Hania i Grymasek 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Lodyga 7 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 9.05 Bing 2 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach
20.40 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Szwecja - Polska (live) 23.50 Sporty walki: Oktagon 94 we Frankfurcie nad Menem 2.05 Boks: Gala w Londynie – podsumowanie 3.05 Boks: Gala w Tokio: Riku Masuda - Daigo Higa	20.00 Jeździectwo: Global Champions Tour w Wiedniu 22.00 Snooker: Shenzhen Open – 1. dzień 0.00 Kolarstwo: MS 2026 1.30 Snooker: Shenzhen Open – 1. dzień 3.00 Kolarstwo: MS – Montreal 2026	20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Belgia - Francja (live) Pojezynek zespołów, które dobrze zaprezentowały się na MS. Obie ekipy musiały uznać wyższość Hiszpanii. 23.00 Formuła 1: Grand Prix Azerbejdżanu 1.00 Boks	14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Robin Hood 17.30 Super Wings	15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Blaze i megamaszyny 3 16.23 Blaze i megamaszyny 2 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 2	20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 6.00 Liga+ Extra 8.15 Ligomistrzowie historie (1) 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona - Athletic Club 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin - Legia Warszawa 13.40 Ekstrapaka 14.40 Ekstraklasa po godzinach 15.45 Wysoki Pressing 17.30 Boks: Walka o pas IBF World w Fuji – waga junior musza: T. Simrsni - M. Vicelles 0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech - Cracovia 3.00 Premier League Review 4.10 Premier League Stories (5) 4.50 Turbokozak (2)	EUROSPORT 2 11.00 Kolarstwo: CRO Race – 6. etap 12.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Fuji 13.30 Kolarstwo górskie: PS w Whistler – zjazd mężczyzn 14.30 Kolarstwo: Mistrzostwa świata - Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego 16.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Fuji 18.30 Tenis: Puchar Lavera – 3. dzień 20.00 Snooker: Shenzhen Open – 1. dzień 22.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Fuji 0.00 Snooker: Shenzhen Open – 1. dzień	POLSAT SPORT 2 6.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 8.30 Tenis: Puchar Billie Jean King – mecz finałowy 11.00 Tenis: Turniej ATP w Chengdu – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Chengdu – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 15.00 Piłka nożna: Liga Narodów 17.30 Piłka nożna: Liga Narodów 20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Turcja - Włochy (live) 23.00 Piłka nożna: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 5 10.05 SpongeBob Kanciastoparty 11 11.30 SpongeBob Kanciastoparty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 4 13.20 SpongeBob Kanciastoparty 9 14.20 Harmidom 10 15.20 Harmidom 10 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kanciastoparty 9 16.30 SpongeBob Kanciastoparty 13 17.30 Harmidom 5	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.26 Angelo rządzi 11.52 Siostry 2 12.52 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 13.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej 16.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 18.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 21.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej 23.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Roma - Inter 11.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Porto - Benfica 13.00 Formuła 2: GP Azerbejdżanu 14.00 Formuła 1: GP Azerbejdżanu 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan - US Lecce 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen - Lipsk 20.00 Formuła 1: Grand Prix Azerbejdżanu – podsumowanie (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma - Inter Mediolan 22.40 Bundesliga Weekly (6) 23.20 Serie A 0.00 Eleven Top Goals	POLSAT SPORT 3 8.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 11.00 Piłka nożna: Liga Narodów 13.00 Piłka nożna: Liga Narodów 15.00 Piłka nożna: Liga Narodów 17.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 20.35 Piłka nożna: LN: Rumunia - Bośnia i Hercegowina (live) Wynik tego spotkania może mieć kluczowe znaczenie dla ostatecznej pozycji reprezentacji Polski w tabeli grupy H Ligi Narodów. 22.30 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Raul Rosas Jr - Raoni Barcelos 1.30 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.10 Świnka Peppa 2 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.25 Barbapapa - szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.35 Świnka Peppa 8 10.50 Santiago z morza 11.20 Dora 11.50 Zwierzęce zagadki 12.50 Rubble i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 3 13.35 Świnka Peppa 6 13.50 Barbapapa i jego rodzinka 14.20 Barbapapa - szczęśliwa rodzinka 14.40 Rogata ekipa	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.00 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 12.50 Blue 2 13.30 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Superkoty 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 8.30 Wysoki Pressing 10.15 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz o 7. miejsce 13.15 LaLiga Highlights 13.50 Premier League: The Big Interview (6) 14.25 Premier League Stories (5) 15.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz barazowy (live) 18.00 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga 19.00 Dart: World Grand Prix w Leicester (live) 0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin - Legia Warszawa	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart - Borussia Dortmund 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC - Atalanta BC 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern - 1. FC Union Berlin 18.00 Formuła 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: ACF Fiorentina - SSC Napoli 22.00 Bundesliga Clubs 22.20 Bundesliga Clubs 22.40 Bundesliga Clubs 23.00 Formuła 1: Grand Prix Azerbejdżanu 23.40 Najlepsze gole VfL Wolfsburg	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojsny magazynowe 10.00 Wojsny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Złomiarze – serial dokumentalny 22.00 Siły specjalne - Polska – reality show 1.05 Łowca pederfiłów 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 10.20 Złomowski PL 11.15 Wojsny samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojsny samochodowe 16.30 Jeżdźcie, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojsny samochodowe 20.15 Ciężarówka przez pół świata 21.15 Moto Kombat 22.00 Raport Turbo 22.15 Po raz trzeci! Sprzedane 23.00 Jeżdźcie, obserwować 23.45 Naprawy nie do naprawy 1.10 Zawodowi handlarze	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher - Aż po krańce świata – melodramat, Niemcy 2002 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Pióra na wietrze – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2003 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Spadkowicie 17.30 Światline Rodziny 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Karta z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Z wędka nad wodę w Polskę i świat

Gwiazda
na topie

Po czterech latach przerwy znów błyszczy, zadając szyku w zjawiskowej sukni Givenchy podczas premiery „Totalnej magii 2”.



W kinach można już oglądać kontynuację komedii fantasy „Totalna magia 2” z Sandrą Bullock i Nicole Kidman w roli sióstr Owens.

Choć wcześniej bliżej się nie znały, na planie „Gorącego towaru” tak świetnie się dogadywały, że stały się bliskimi przyjaciółkami.

GORĄCY TOWAR • SANDRA BULLOCK

Jak Feniks z popiołów

Przez ostatnie lata Sandra Bullock unikała czerwonych dywanów, mierząc się z ogromną stratą. Teraz wraca na kinowe ekrany w „Totalnej magii 2”. A w telewizji tropi przestępców i... drze koty z Melissą McCarthy.

☛ GORĄCY TOWAR WT 29.09
godz. 21.00 POLSAT FILM

Kiedy trzynastcie lat temu Sandra Bullock pracowała na planie komedii kryminalnej Paula Feiga „Gorący towar”, jej życie kręciło się przede wszystkim wokół samotnego macierzyństwa i wychowywania adoptowanego synka Louisa. Kilka miesięcy wcześniej zakończyła wyczerpujące zdjęcia do „Grawitacji” – spędzała nawet po 10 godzin dziennie w konstrukcji wypełnionej ledami, symulującymi kosmiczne oświetlenie. Nic dziwnego, że plan zdjęciowy „Gorącego towaru” traktowała niemal jak wakacje. Zwłaszcza że partnerowała jej jedna z najzabawniejszych koleżanek po

fachu – Melissa McCarthy. Bullock wcieliła się w Sarah Ashburn – perfekcyjną i nieco zbyt zasadniczą agentkę FBI, która musi współpracować z chaotyczną bostońską policjantką Shannon Mullins (McCarthy), co oczywiście prowadzi do ostrych spięć i komediowych katastrof.

W tym samym czasie Bullock nie szukała miłości. Po trudnym rozwodzie z konstruktorem motocykli Jessem Jamesem podkreślała, że samotność w pojedynkę jest mniej dotkliwa niż samotność w związku. Nie przypuszczała, że wkrótce miłość sama ją odnajdzie, a potem... złamie jej serce.

W cieniu diagnozy

Fotografa Bryana Raddalla poznała w styczniu

2015 roku, gdy wynajęła go do zrobienia zdjęć z urodzin Louisa. Od tamtej pory stali się nierozłączni. Sandra przygotowywała się właśnie do adopcji córki Laili i choć Bryan oferował jej wsparcie, postanowiła dokończyć proces adopcyjny sama. W kolejnych latach zagrała konsultantkę polityczną w „Kryzys to nasz pomysł” (2018, Apple TV), wystąpiła w dramacie psychologicznym „Niewybaczalne” (2021, Netflix) i w 2022 roku pojawiła się jeszcze u boku Channinga Tatum w komedii akcji „Zaginione miasto” (SkyShowtime). A potem zniknęła z życia publicznego.

Mało kto wiedział, że aktorka przeżywa swój największy koszmar. Przez dwa lata toczyła z góry skazaną na przegraną walkę o życie Bryana. Diagnoza SLA (stwardnienie zanikowe boczne), którą usłyszał w 2020 roku podczas pandemii (miał 54 lata), przewartościowała ich życie. Na jego prośbę Sandra trzymała informację o chorobie

w tajemnicy, nie mogła więc liczyć na wsparcie bliskich. Dopiero po śmierci Bryana w 2023 roku aktorka wyznała, jak obciążające było opiekowanie się chorym partnerem i bycie mamą dwójki dzieci – martwiła się też o ich zdrowie fizyczne (cierpią na ciężką postać astmy) i psychiczne. – Zaczęłam opłakiwać Bryana, miłość mojego życia, trzy lata przed jego śmiercią. Jakby coś w mojej głowie mówiło: Zaczynaj opłakiwać już teraz. Ale czy przyniosło mi to jakąkolwiek ulgę? Nie – przyznawała w nielicznych wywiadach.

Kobięca siła i powrót

Przez cztery lata unikała medialnego szumu i chroniła swoją prywatność. Dziś Sandra Bullock, zdobywczyni Oscara w 2010 roku za rolę w „Wielkim Mike’u”, wraca do świata filmu i do roli Sally Owens w „Totalnej magii 2”. Kontynuacja hitu sprzed 28 lat, w którym ponownie występuje u boku Nicole Kidman, ma również wymiar symboliczny. Jest

to bowiem opowieść o przetrwaniu, kobiecej sile i radzeniu sobie ze stratą – aktorka nie ukrywa, jak mocno rezonuje to z jej własnym doświadczeniem.

JOANNA PASZTELAŃSKA



W komedii romantycznej „Dwa tygodnie na miłość” (SR, 30.09, godz. 17.55, TVN Fabuła) bawiła widzów w parze z Hugh Grantem.

FELICITÀ

Pomysł nie do odrzucenia?

☛ FELICITÀ WT 29.09
godz. 20.30 TVP 1

Zośka (Laura Breszka) spędziła noc z Wiktorem (Kamil Kuła), traktując to jako emocjonalne oczyszczenie. Choć czuje się lepiej, wciąż próbuje rozwikłać zagadkę domu Giulii (Oriana Celentano) i przelewów, które jej zmarły mąż (Dawid Ogrodnik) wysyłał kochance. W Polignano a Mare

Stella (Stefania Ciccarelli) i Francesca (Monika Mariotti) martwią się o Marco (Alessandro Parrello), świeżo po rozwodzie. To on w telefonicznej rozmowie podpowiada Zośce, by namówiła Giulie na przyjazd do Warszawy wraz z Nico (Jan Arlotti). Pora, aby chłopiec poznał swoich polskich dziadków – Karola i Elżbietę (Piotr Polk, Anna Moskal).

BD



Magda cieszy się z wizytą żony i córek Dimy. Zabiera dziewczyny na Deszczową.

M JAK MIŁOŚĆ

Tam jest piekło

☛ M JAK MIŁOŚĆ WT 29.09
godz. 20.50 TVP 2

Budzińska (Anna Mucha) wraca po ćwiczeniach do domu, gdzie czeka na nią wielka niespodzianka: wizyta Nadii (Mira Fareniuk), Julii (Marta Chodorowska) oraz maleńkiej Uli (Gustaw Wyszowski). Wkrótce Julia otrzymuje dramatyczną wiadomość z Ukrainy – Dima (Michał Pszeniczny) przebywał w przy-

frontowym szpitalu, który został ostrzelany, i przyjaciele stracili z nim kontakt.

Prawniczka jest zdruzgotana i gotowa natychmiast wracać do Lwowa, by szukać męża. Na szczęście Dima w końcu do niej dzwoni.

Kobieta na chwilę odzyskuje spokój, ale wieczorem wyznaje Magdzie, że jej życie za wschodnią granicą to prawdziwe piekło. BD



Gdy Julia dostaje telefon z Ukrainy, obawia się najgorszego.



W kolejnym – 11. odcinku (emisja w środę 30.09) – Giulio i Nico przyjeżdżają do Polski i odwiedzają teściów Zośki, czyli dziadków Nico i Oliwii (Klementyna Karnkowska).

akcyzowa opaska	▼	kondensator	▼	dworski ukłon	▼	Clint „Brodny Harry”	jest nim pingwin	▼	np. metan	▼	żydowski placek	▼	manewr	▼	popularne klocki
▶				kudłaty stwór z gór	▶				talizman	▶					
do rozbicia w kasynie		plynie przez Gryfice	▶				surogat	▶			3		wódz Kozaków		ziemniaczany szkodnik
▶				duszące schorzenie			śmieszny widza		dobra opinia	zamieszanie	▶			5	
„wróg” żelaza		podest do składowania towarów	▶		▼			2				filmowa rybka		tył szyi	
▶	1			kojarzył pary	▶	6			alpejski halny		skóra na cholewki	▶			
śpiew słowika		pracuje na planie	▶					Morgan „Siedem”	▶				4		
▶				kładka	▶						Ruffalo „Zodiak”	▶			
kawałek zrabanego pnia		zatarg, kłótnia	▶					szczucie na kogoś	▶	7					

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 4.35 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.50 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.25 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.50 Akacyjowa 38** (949) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 3** (147) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 9.00 Ranczo 2** (17) – serial obyczajowy, Polska 2007
- 10.00 Komisarz Alex 2** (17) – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 21** (275) – serial kryminalny, Pol. 2019
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Osobliwa planeta** (1) – serial dokumentalny, Australia 2024 (patrz obok)
- 14.00 Splątane losy** (55) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1039) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Klan** (4743) – telenowela, Polska 2026
- 18.40 Akacyjowa 38** (966) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Osobliwa planeta (1)
Autorzy poszukują dziwnych zachowań zwierząt, jakie są wpisane w ich profil genetyczny. Obserwują taneczne ruchy godowe altannika, zachowanie kraba ulicznego na ruchliwej jezdni, a także wyjątkowe umiejętności nerki, potrafiącej płynąć pod prąd. **65 min**



20.30 OBYCZAJOWY

Felicita (10)
Zośka wciąż stara się rozwiązać zagadkę dotyczącą domu oraz przelewów Kamila (Dawid Ogrodnik, zdj.). Tymczasem Stella i Francesca są zaniepokojone stanem Marco po rozwodzie. Mężczyzna z kolei oferuje wdowie pomoc. Wpada na pomysł, aby Giulia przyjechała z Nico do Warszawy. **35 min**



22.10 THRILLER

W sieci zła
Detektyw Hobbes (Denzel Washington, zdj.) doprowadza do egzekucji seryjnego zbrojcy. Niebawem dochodzi do morderstwa, którego sprawca działa podobnie jak stracony psychopata. **135 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** (944): Najlepsze ognio – serial obyczajowy, Polska 2025
- 5.35 M jak miłość** (1848) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 6.20 Nasza wiara, nasza historia** – reportaż, Polska 2026
- 6.50 Barwy szczęścia** (3407) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.45 Rosół polski** (40) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.25 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (209) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (927) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (487) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
- Romulo zgadza się zalegalizować produkcję dżemów. Cruz ma zamiar zorganizować koncert na powitanie Manuela. Vera próbuje przekonać Lopego, że w uczuciach liczą się szczerość i odwaga, a nie tytuły i pieniądze. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (210) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Dziecko i Beyza przechodzą testy DNA. Siła zaczyna łączyć fakty. Rzuca cień podejrzanie na Mukadder. W tym zamieszaniu Derya umiera ze strachu. Problemy Beyzy i Nusreta narastają. Cihan decyduje się na trudną rozmowę ze swoją matką. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3407) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Rosół polski (40)
Agnieszka Kraszewska i Aleksander Baron (oboje na zdj.) szukają źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. W trakcie podróży próbują zdefiniować specyfikę rodzimej kuchni. Ustala, co pozostało, a co zmieniono w recepturach przekazywanych z pokolenia na pokolenie. **40 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3408)
Ania (Hanna Klepac, zdj.) namawia Brodę, by spróbował poszukać nowej partnerki poprzez wykorzystanie sztucznej inteligencji. Karolina i Bruno cieszą się z licznych publikacji o swoim ślubie, które przyciągają się do poprawy wizerunku hotelu. Amelia jest zadowolona postawą syna. **35 min**



23.50 DRAMAT SF

Człowiek z magicznym pudełkiem
Rok 2030, Warszawa. Sprzątaacz Adam (Piotr Polak, zdj.), który kocha należącą do elity Głorję (Olga Boładź, zdj.), znajduje stare radio umożliwiające podróże w czasie. **120 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.00 Trudne sprawy** (761) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 9.05 Dlaczego ja?** (1321): Fatalna namiętność – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 10.05 Wypasiona kuchnia** (17) – program rozrywk., Pol. 2026
- 10.20 Dlaczego ja?** (1322, 1323) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 12.25 Gliniarze. Śląsk** (20): Plan doskonały – serial kryminalny, Polska 2026
- 13.25 Gliniarze** (982, 983): Najdroższa żona; Skreślony – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Gliniarze** (1235): Wpadka – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 16.55 Gliniarze. Śląsk** (21): Najwyższa cena – serial kryminalny, Polska 2026
- Gutek i Kowalski prowadzą śledztwo w sprawie śmierci samotnej emerytki, której ciało znaleziono w splądrowanym mieszkaniu. Podejrzewają o zbrodnię szajkę włamywaczy. **65 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4255) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Alan towarzyszy Hubertowi i Erykowi podczas zakupów. Dowiaduje się, że ma rozmowę kwalifikacyjną za godzinę. Piotrek prosi Melkę, by zrezygnowała z pracy w terenie. Ona jednak nie chce o tym słyszeć. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Wypasiona kuchnia** (30) – program rozrywk., Pol. 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIJ

Milionerzy (137)
Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowych uczestników, którzy próbują spełnić marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwadzieścia pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych, w tym pomoc prowadzącego. **35 min**



20.30 SENSACYJNY

Niezniszczalni 4
Najemnicy Barney Ross (Sylvester Stallone, zdj.), Gunner (Dolph Lundgren) i ich kompani specjalizują się w misjach niemożliwych. Tym razem muszą powstrzymać Rahmatę (Iko Uwais), który na zlecenie libijskiego dyktatora ma zdobyć broń masowego rażenia. Do zespołu dołącza młode pokolenie ryzykantów. **140 min**



22.50 FANTASY

Wielki mur
Łucznik William (Matt Damon, zdj.) wraz z towarzyszem dociera do warowni otoczonej zaporą. Stają się świadkami ataku siejących spustoszenie stworzeń. Dołączają do wojowników walczących z bestiami. **130 min**

20.30 Niezniszczalni 4
FILM – film sensacyjny, USA 2023, reż. Scott Waugh, wyk. Jason Statham, 50 Cent, Megan Fox, Dolph Lundgren (patrz obok)

Kontynuacja cyklu z udziałem gwiazd kina akcji lat 80. i 90. Na jednym planie spotkali się Dolph Lundgren i Sylvester Stallone, którzy występowali razem w przeboju kinowym „Rocky 4”. **140 min**

22.50 Wielki mur – film fantasy, USA/Chiny/Hongkong 2016, reż. Yimou Zhang, wyk. Matt Damon, Tian Jing, Willem Dafoe, Andy Lau (patrz obok)

1.00 Pierwszy śnieg – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017, reż. Tomas Alfredson

3.35 Kabaretowa Ekstraklasa (99) – program rozrywkowy, Polska 2017

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1490) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (18) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Prowadzący, znany szef kuchni, inspirowanie widzów do kulinarnych eksperymentów. Każdą potrawę przygotowuje krok po kroku pod okiem kamer, dzięki czemu początkujący kucharze mają szansę poznać przepis i sposób jego wykonania. 10 min 11.30 Kuchenne rewolucje (4, 12) – program rozrywkowy, Polska Specjalistka odwiedza Centrum Gastronomiczne Margaret, znajdujące się przy drodze wylotowej na Oławę. Andrzej zatrudnił syna jako szefa kuchni. Dziennie do lokalu zagląda średnio kilka osób. 130 min 13.40 Ukryta prawda (1638, 1639, 1770) – serial paradokumentalny, Polska Rodzice Darii rok temu się rozwiedli. Jej siostra zamieszkała z matką, a ona z ojcem i jego partnerką. Parze niedawno urodziło się dziecko. Nastolatka nie akceptuje macochy, a niemowlę ją irytuje. Niebawem Daria pozna tajemnicę ojca. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (151) – serial obyczajowy, Polska 2026 Pod opiekę Rogowskiego trafia poszkodowany w wypadku pięciolatek. Autem kierowała jego babcia. Orłowicz przygotowuje Kacpra do zabiegu wycięcia guza i wszczepienia protezy kolana. 65 min 17.55 Detektywi (352) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 17.55 FAB-DOKUM. Detektywi (352) Były gangster podejrzewa partnerkę o zdradę. Kasia Kowalik (Daria Brudnias, zdj.) i pozostali detektywi rozpoczynają obserwację kobiety. Jakub Nowacki widzi, jak przekazuje ona bandycie gotówkę. Wkrótce dziewczyna zniknie bez śladu, a jej partner zostaje ranny w zamachu. 65 min  20.50 TELETURNIEJ The Floor Na planszy toczy się emocjonująca rozgrywka, w której oprócz wiedzy liczą się refleks, spryt, odporność na stres i właściwa taktyka. W bieżącej edycji show uczestnicy mają szansę trafić na ukryte pole z voucherem o wartości 10 tys. zł. Wracają też złoty kwadrat. Teleturniej prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). 40 min	6.00 Policjanci z Miami 5 (17, 18): Swobodny lot, część 1; Swobodny lot, część 2 – serial kryminalny, USA 1989 8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4): Odlot; Tożsamość – serial sensacyjny, Niemcy 2021 10.00 Zaklinaczka duchów 5 (101) – serial fantasy, USA 2010 11.00 Kotka (40) – telenowela, Meksyk 2014 Pablo dopytuje Esmeraldę, czy nadal są zaręczeni. Fela widzi Agustina i rozpoznaje go. Wkrótce jej stan gwałtownie się pogarsza. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (171) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Ana Julia postanawia pojechać do domu Juana Miguela. Onelia wyrzuca ją z rezydencji. Marichuy rozpoznaje głos mężczyzny. Grupa dzieci odnajduje Eduardita i zanoszą go do sierocińca. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (13) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014 14.00 Rodziny interes (6): Brzydkie kaczątko – serial obyczajowy, Polska 2019 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (762, 763) – serial obyczajowy, Polska 2024 17.00 Rodziny interes (7): Mała miss – serial obyczajowy, Polska 2019 W warsztacie dochodzi do kradzieży. Klient ma pretensje, że na terenie firmy zginęła kamera z bardzo ważnym nagraniem. Tymczasem Ela zaczyna podejrzewać, że jej mąż może mieć coś na sumieniu. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1030, 1031) – serial obyczajowy, Polska 2026 Nastoletni Marcin doświadcza nękania ze strony dawnego kolegi, Olka. Pewnego dnia poprawca znikła. W lombardzie Marcin z mamą sprzedają planszówki. Roman przynosi do wyceny gadżety. 120 min 20.00 Snajper: Kolejne starcie – thriller, RPA/USA/Niemcy 2011, reż. Claudio Fäh, wyk. Richard Sammel, Annabel Wright, Clyde Berning, Chad Michael Collins (patrz obok) 21.55 Tajna broń – film sensacyjny, USA 1996, reż. John Woo, wyk. John Travolta, Christian Slater, Samantha Mathis, Delroy Lindo (patrz obok) 0.05 Żelazny orzeł 3: Asy przestworzy – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1992, reż. John Glen, wyk. Louis Gossett Jr., Horst Buchholz, Rachel McLish, Paul Freeman (patrz obok) 2.10 Dzielnica strachu 3 (82) – serial kryminalny, Pol. 2022 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1026) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Zobacz to!	 20.00 THRILLER Snajper: Kolejne starcie Żołnierz Brandon Beckett (Chad Michael Collins, zdj.) jako jedyny ocalał z zasadzki w Kongu. Postanawia pomścić poległych towarzyszy broni. Zaczyna trening strzelecki pod okiem Richarda Millera (Billy Zane), byłego protegowanego swojego ojca. 115 min  21.55 SENSACYJNY Tajna broń Major Vic Deakins (John Travolta, zdj.) i kapitan Riley Hale (Christian Slater) leżą uzbrojeni w dwie główce jądrowe bombowcem. Major katapultuje Hale'a i pozuruję przymusowe lądowanie. Chce bowiem sprzedać znajdujące się na pokładzie główce terrorystom. Hale zamierza temu zapobiec. 130 min	5.20 Ten moment (52) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (487-489) – serial paradokumentalny, Polska 2017 8.45 Ukryta prawda (1395, 1559, 1560) – serial paradokumentalny, Polska 2024 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (712-714) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 13.55 Detektywi (136) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital św. Anny (141) – serial obyczajowy, Polska 2026 Daria wychodzi razem z córeczką ze szpitala. Rzeczywistość przeraża młodą matkę. Na SOR trafia 50-latką z podejrzeniem zawału. Łukasz kieruje ją na blok operacyjny. Kaja stara się unikać stażysty Wiktora. Obawia się konsekwencji w pracy. 60 min 16.00 Szpital (885) – serial paradokumentalny, Polska 2019 (patrz obok) 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (564) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 18.00 Rozwód. Walka o wszystko (16) – serial paradokumentalny, Polska 2020 Natalia i Kacper wzięli ślub rok temu, gdy dwuletniastolatka zaszła w ciążę. Wychowują razem córeczkę Gaję. Między partnerami coraz częściej dochodzi do kłótni o pieniądze. W końcu kobieta podejmuje decyzję o rozstaniu. Mąż walczy o jej uczucia. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1696) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Po śmierci Jana jego rodzina poznaje treść testamentu, w którym całość majątku przepisał on swojej córce, pomijając synów: Maksymiliana i Karola. Wściekły bracia oskarżają ją o manipulację. Wkrótce ich siostra zostaje potrącona przez samochód. 60 min 20.00 Hotel Paradise 13 (20) – reality show, Polska 2026 21.00 Ścigane – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Vicky Jewson, wyk. Noomi Rapace, Sophie Nélisse, Indira Varma, Eoin Macken (patrz obok) 23.10 Margaux – horror, USA 2022, reż. Steven C. Miller, wyk. Madison Pettis, Vanessa Morgan, Jediah Goodacre, Richard Harmon (patrz obok) 1.20 Hotel Paradise 13 (19) – reality show, Polska 2026 2.20 Wrota piekieł 3 (8) – serial dokumentalny, USA 2022 3.20 Fachowcy (10) – serial paradokumentalny, Polska 2017 3.55 Usterka 12 (4) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.25 Dorota was urządzi! (8) – pr. rozrywk., Polska 2016	 16.00 PARADOKUM. Szpital (885) Doktor Jarosław (Bartosz Waga, zdj.) pomaga siostrze, które miały wypadek samochodowy. Dziewczyna odregulowuje złą sytuację w domu. Między ich rodzicami ciągle dochodzi do kłótni. Natomiast Michał Morawski przyjmuje 17-latkę z połamanyimi żebrami. 60 min  21.00 DRAM. SENS. Ścigane Agentka Sam (Noomi Rapace, zdj.) ma zadbać o bezpieczeństwo bogatej dziedziczki, Zoe (Sophie Nélisse). Wydaje się, że będzie to rutynowa misja. Niebawem jednak dochodzi do próby uprowadzenia jej podopiecznej. Odtąd, aby przetrwać, obie muszą zabić podążających ich tropem bandytów. 130 min  23.10 HORROR Margaux Hannah (Madison Pettis, zdj.) wyjeżdża ze znajomymi do domu zarządzanego przez sztuczną inteligencję. Zabawa zmienia się w koszmar, kiedy goście odkrywają prawdziwe zamiany AI. 130 min		

TVP SPORT 7.50 Polska Liga Żeglarska 8.15 Piłka nożna: LN – mecz: Szwecja – Polska 10.25 Siatkówka kobiet: LOTTO Giganci Siatkówki – mecz o 3. miejsce 12.20 Siatkówka kobiet: LOTTO Giganci Siatkówki – mecz finałowy 14.20 Piłka nożna kobiet: MŚ U-20 – Polska 2026 – finał 16.30 Piłka kobiet – mag. 17.30 Kamera TVP Sport 18.05 Piłka nożna: LN – mecz: Szwecja – Polska 20.15 Piłka nożna: Liga Narodów – studio (live)	EUROSPORT 1 8.00 Snooker: Shenzhen Open – 2. dzień (live) 11.00 Kolarstwo: Mistrzostwa Świata – Montreal 2026 13.30 Snooker: Shenzhen Open – 2. dzień (live) 16.30 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Whistler – jazd kobiet i mężczyzn 18.00 Kolarstwo: Mistrzostwa Świata – Montreal 2026 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Koprze – prowadzenie – finały 20.00 Biegi górskie: GT World Series – Wielki Mur Chiński	POLSAT SPORT 1 6.00 Piłka nożna: Liga Narodów 8.00 Formula 1: Grand Prix Azerbejdżanu 9.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 11.00 Cafe Futbol 12.30 Piłka nożna: Liga Narodów 15.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 17.50 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Finlandia – Białoruś (live) W poprzedniej edycji LN Finowie przegrali wszystkie spotkania.	TVP ABC 9.30 Domisie 10.00 Figu Migu na planecie Czocharas 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.00 Pająk Lucas 2 11.15 Świnka Peppa 4 11.30 Pszczółka Maja 11.55 Strażak Sam 8 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzęgromadki 13.20 Prys i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 7 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 2 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 2 15.43 Kicia Kocia	TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym
20.40 Piłka nożna: Liga Narodów: Hiszpania – Chorwacja (live) 23.30 Sportowy wieczór 0.00 Piłka nożna: LN – mecz: Szwecja – Polska 2.05 Boks: Gala w Guidonii – podsumowanie 3.40 Boks: Gala w San Juan – podsumowanie	21.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Fuji 22.00 Snooker: Shenzhen Open – 2. dzień 0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyzn – finały 0.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing	20.35 Piłka nożna: Liga Narodów: Hiszpania – Chorwacja (live) Świeżo upieczeni mistrzowie świata będą chcieli pokazać swoim kibicom, że nie osiedli na laurach. 23.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 1.00 Boks	14.30 Świnka Peppa 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-Chemik 15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Robin Hood 17.30 Super Wings 18.00 Opowieści z zielonego lasu	15.55 Blaze i megamaszyny 2 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 2 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie	21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika 3.20 Kropka nad i – pr. publ.
CANAL+ SPORT 10.00 Turbokozak (2) 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Radomiak 13.40 Ekstraklasa 14.40 Ekstraklasa po godzinach 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Real Madryt CF 18.00 LaLiga Highlights 18.45 Wysoki Pressing 20.30 Premier League Stories (5) 21.15 Premier League: The Big Interview (6) 22.00 Boks: BKFC 94: Manchester: Darren Till – Yoel Romero 23.15 Sport walki: ONE Friday Fights 171 0.20 Boks: Walka o pas IBF World w Fuji: T. Simsi – M. Vicelles	EUROSPORT 2 12.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Koprze – prowadzenie – finały 13.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Whistler – jazd kobiet 14.30 Kolarstwo kobiet: MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego 16.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Koprze – prowadzenie – finały 17.00 Jeździectwo: Global Champions Tour w Wiedniu 19.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Ateny 2004 20.00 Snooker: Shenzhen Open 22.00 Kolarstwo kobiet: MŚ – Montreal 2026 0.00 Snooker: Shenzhen Open	POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Piłka nożna: Liga Narodów 11.00 Piłka nożna: Liga Narodów 13.00 Tenis: Turniej ATP w Chengdu – mecz finałowy gry pojedynczej (live) 17.30 Piłka nożna: Liga Narodów 20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Czechy – Anglia (live) Poprzednia wizyta Synów Albionu w Pradze, w 2019 roku, zakończyła się ich porażką 1:2. 23.00 Piłka nożna: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 5 10.05 SpongeBob Kanciastoparty 11 11.30 SpongeBob Kanciastoparty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 4 13.20 SpongeBob Kanciastoparty 9 14.20 Harmidom 10 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kanciastoparty 9 16.30 SpongeBob Kanciastoparty 13 17.30 Harmidom 5	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.24 Angelo rzadzi 10.42 Siostry 2 11.29 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzykacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 13.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 16.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej 18.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 21.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej 23.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – SL Benfica 14.00 Formula 1: GP Azerbejdżanu 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin 20.20 Bundesliga Clubs 20.20 Bundesliga Clubs 20.40 Formula 1: GP Azerbejdżanu 22.40 Wywiad Eleven 23.10 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością – film dokumentalny 23.50 RC Lens – Sekrety sukcesu 2.00 Piłka nożna: Liga włoska: Monza – Sassuolo	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna: Liga Narodów 8.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 11.00 Piłka nożna: Liga Narodów 13.00 Piłka nożna: Liga Narodów 15.00 Piłka nożna: Liga Narodów 17.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Skocja – Szwajcaria (live) Helweccy, którzy na ostatnich mistrzostwach świata dotarli aż do ćwierćfinału, liczą na dobry wynik również w rozgrywkach Ligi Narodów. 22.30 Piłka nożna: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.10 Świnka Peppa 2 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.35 Świnka Peppa 8 10.50 Santiago z morza 11.20 Dora 11.50 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 3 13.50 Barabapapa i jego rodzinka 14.20 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.40 Rogata ekipa 15.15 Zwierzęce zagadki	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 9.00 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkoty 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 2 17.00 Klub Myszki Miki Plus	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 8.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz barażowy 11.15 Boks: Walka o pas IBF World w Fuji – waga junior musza: T. Simsi – M. Vicelles 12.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wiczyzta Kraków – Lech Poznań 15.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 16.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 7. miejsce 19.00 Dart: World Grand Prix w Leicester (live) 0.15 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayer 04 Leverkusen – RB Lipsk 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC 22.00 Serie A International Break Special 22.40 Bundesliga Clubs 23.00 Bundesliga Clubs 23.20 Bundesliga Clubs 23.40 Bundesliga Clubs	POLSAT PLAY 6.00 Budowlany 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hordakorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Gula – szaleństwo 21.15 Tajna historia XX wieku 22.10 Poszukiwacze historii 22.40 Pociągi 23.15 Wakacje z Bałtykiem 4.10 Starożytni kosmici	TVN TURBO 10.15 Złomowisko PL 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 reki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Naprawy nie do naprawy 20.30 Jeździć, obserwować 22.00 Raport Turbo 22.15 Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia 23.20 Zawodowi handlarze 0.50 Naprawy nie do naprawy	TVS 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Igranie z miłością – film obyczajowy, Austria/ Niemcy 2004, reż. Dieter Kehler, wyk. Heidelinde Weis, Klaus Wildbolz 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher – Gwiazdy spadają w sierpniu – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2003 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Solidarność – narodziny 22.15 Głos serca 23.00 Umlowię. Droga do świętości 0.00 Słowo życia

PYTANIE NA ŚNIADANIE • MATEUSZ JARECKI

Bezpieczni na co dzień

Dziennikarz i weterynarz, człowiek wielu pasji i talentów. Na co dzień oglądamy jego reportaże w „Pytaniu na śniadanie”, a ostatnio prowadzi też cykl „Minuta dla Twojego bezpieczeństwa”.

Na zdjęciu z Pauliną Zwierną podczas zlotu fanów serialu „Na sygnale”.

Nasz rozmówca doskonale wie, jak udzielić pierwszej pomocy.

➔ **PYTANIE NA ŚNIADANIE**
ŚR 30.09 godz. 07.30 TVP 2
Dlaczego powinniśmy wiedzieć, jak zachowywać się w sytuacjach zagrożenia i jak się do nich przygotować?

Kiedy chodziliśmy do szkoły, mieliśmy zajęcia z przysposobienia obronnego, ale z czasem ta wiedza u nas zanika i warto ją odświeżyć – tym bardziej w obliczu konfliktu za naszą wschodnią granicą. Nie mówimy jednak tylko o zagrożeniach związanych z wojną, ale również o blackoutcie, czyli długotrwałym braku prądu, ekstremalnych zjawiskach pogodowych, powodziach czy pożarach. Wielkim wyzwaniem są też oszustwa w cyberprzestrzeni, dezinformacja i fake newsy. Wkrótce coraz trudniej będzie odróżnić w internecie prawdziwe nagranie od materiału stworzonego lub zmanipulowanego przy użyciu sztucznej inteligencji. Musimy więc wiedzieć, skąd czerpać sprawdzone informacje i jak reagować w sytuacji zagrożenia.

Dużo mówi się o konieczności posiadania plecaka ewakuacyjnego, ale chyba niewielu Polaków ma taki w domu.

Niewielu, ale coraz więcej osób zaczyna go kompletować. Każdy z nas powinien go mieć, a w nim najpotrzebniejsze rzeczy, które zaleca „Poradnik

Bezpieczeństwa”, m.in. radio na baterie lub korbkę, latarkę, powerbank, skany dokumentów na pendrive, zapas wody, suchy prowiant. O wyposażeniu takiego plecaka i innych kwestiach związanych z zagrożeniami rozmawiamy z ekspertami w studiu „Pytania na śniadanie”, a także w cyklu „Minuta dla Twojego bezpieczeństwa”. Pierwszych osiem odcinków emitujemy we wrześniu w TVP 1 – w soboty o 14.15 i w niedzielę o 18.25 – a kolejnych osiem pojawi się na antenie w listopadzie. Wszystkie odcinki można oglądać także w TVP VOD.

Temat bezpieczeństwa będzie poruszony w „Wielkim Teście” 20 października w TVP 1. Weźmiesz w nim udział?

Bardzo chciałbym sprawdzić swoją wiedzę w tym teście! To świetny pomysł, by w lekkiej formie, w tak popularnym programie jak „Wielki Test”, zachęcać widzów do tego, by dowiedzieli się, jak chronić zdrowie i życie – swoje oraz bliskich.

Ostatnio relacjonowałeś zjazd fanów serialu „Na sygnale”, gdzie pokazywano udzielanie pierwszej pomocy, co też wiąże się z sytuacją zagrożenia. Fani „Na sygnale” są niesamowici! Przyjechali z całej Polski, a nawet z różnych części świata po to, żeby spotkać się z ulubionymi bohaterami. Część

aktorów przeszła kurs pierwszej pomocy – jak Adam Turczyk, który jest licencjonowanym ratownikiem. W naszym programie również uczymy, jak udzielać pierwszej pomocy i jak korzystać z urządzenia AED (automatycznego defibrylatora zewnętrznego). Najważniejsza zasada: nie pozostawać biernym – szybko wezwać pomoc i rozpocząć działania zgodnie z instrukcjami dyspozytora numeru alarmowego.

Czy w Twoim plecaku ewakuacyjnym jest miejsce na ukochaną gitarę?

Niestety, gitara się do niego nie zmieści, ale często zabieram ją, gdy jadę na zdjęcia z muzykami. Ostatnio udało mi się zagrać na niej na stadionie Radomiaka u boku Szymona Wydry, który jest zagorzałym fanem tej drużyny. Grałem też z Michałem Wiśniewskim, Moniką Lewczuk, Liberem – on grał na pianinie, a ja na cajońce. Sam również gram na pianinie. Zdradzę, że potrafię też sprawnie zonglować (śmiech). Wszystko, czego się nauczyłem, staram się wykorzystywać w telewizji. Każdy dzień jest inny i przynosi coś nowego. Jak policzyłem, przez ostatnie 10 lat mogłem poznać... 30 tysięcy ludzi. To pokazuje, jak interesująca i rozwijająca jest ta praca.

Rozm. MARZENA JURACZKO

NAJGROŹNIEJSZE ZWIERZĘTA ŚWIATA: JADOWITE

Bezwzględna natura

➔ **NAJGROŹNIEJSZE
ZWIERZĘTA ŚWIATA... ŚR
30.09 godz. 19.00 NATIONAL
GEOGRAPHIC WILD**

Jadowite zwierzęta wykorzystują swój jad w walce o przetrwanie. W dokumentalnej serii przyjrzymy się, jak działają ich toksyny, a także jak polują te groźne stworzenia – od węży, australijskiego tajpana pustynnego, przez śmiercionośną osę morską (meduzę spo-

tykaną u północnych wybrzeży Australii oraz w tropikalnych wodach przybrzeżnych Oceanu Indyjskiego i Spokojnego), aż po niewielkiego stożka, jednego z najbardziej jadowitych ślimaków świata. Potrafi on porazić ofiarę w mgnieniu oka, a jego jad mógłby zabić 700 osób! Ta spokojnie opowiedziana historia jest jednocześnie mocnym obrazem bezwzględnych praw natury. **MP**



Kaja jest załamana ultimatum dyrektora i decyzją Wiktora.



Początkowy flirt szybko przerodził się w coś więcej.

SZPITAL ŚW. ANNY

Konsekwencje romansu

➔ **SZPITAL ŚW. ANNY
ŚR 30.09 godz. 16.50 TVN**

Choć znajomość Kai (Ada Szczepaniak) i Wiktora (Dawid Ptak) zaczęła się od sporu o mieszkanie, szybko przybrała zupełnie inny charakter. Niestety, o romansie lekarki ze stażystą przez przypadek dowiedziała się Natalia, a wkrótce po niej cały szpital. Szybko zaczęło huczeć od plotek – wkrótce informacja

dotarła także do Wojtki (Mateusz Mosiewicz). A ten nie omieszkiał przedstawić byłej dziewczynie swojej opinii. Ale nie to jest najgorsze... Wkrótce wieści docierają do władz szpitala i dyrektor stawia bardzo twarde ultimatum – w klinice może zostać Kaja albo Wiktor. Załamana lekarka mówi o tym kochankowi, a ten postanawia honorowo odejść ze stażu... **HM**

Tajpan pustynny to jeden z najbardziej jadowitych węży na świecie.



kulista narośl	Thurman, „Pulp Fiction”	Stan ..., grał Flipa	▼	zdarzenie	poniesio- ny wydatek	szata sędziego	▼	reżyser „Pianisty”	stop z huty	szczęśli- wy traf	▼	na czele sekt	▼	zastaw w grze	▼
►	▼	▼		pieczęć rzymska	►			▼	▼	iluzja, miraż	►				
gra w karty	►				5	styl w sztuce XIV w.	►				1	wizjoner przy- szłości	▼	indiański czarownik	
►				ramię wagi	►					kurek, cyngiel	►				
oficjalne przyjęcie wieczorne	▼		▼	sterta drewna na ognisko		biedrze- niec	►	niski głos kobięcy		▼	opłata klima- tyczna		▼	... Osta- szewska, aktorka	dyskrecja
komedial Fredry	►							ciężki platyno- wicz		piękny zapach	►	2			
►					czubek buta	►					oprawa	►		4	
próbny odcinek serialu		lśnienie	►				6		podpora na rowery	►					
szef mafii	►		3		łakomy wąż	►					potocznie oszustwo	►			

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 4.50 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.10 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.30 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.40 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.05 Akacja 38 (950)** – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.25 Zaraz wracam 3 (148)** – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 9.00 Ranczo 2 (18)** – serial obyczajowy, Polska 2007
- 10.05 Komisarz Alex 2 (18)** – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 21 (276)** – serial kryminalny, Pol. 2019
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Osobliwa planeta (2)** – serial dokumentalny, Australia 2024
- 14.00 Splątane losy (56)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo (1040)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Klan (4744)** – telenowela, Polska 2026
- 18.40 Akacja 38 (967)** – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.40 TELENOWELA

Akacja 38 (967)
Rosina nie pozwala nikomu opuszczać domu. Wyznaje Susanie, że ma niewyjaśnioną sprawę z przeszłości związaną z Marią. Liberto dowiaduje się w szpitalu, że nikt tam nie zna doktora Baeza. Joaquin mówi Felipe (Marc Parejo, zdj.), że całe życie pracował dla Valmezów. **50 min**



21.05 THRILLER

Frantic
Żona chirurga Richarda Walkera (Harrison Ford, zdj.) znikła w tajemniczych okolicznościach. Lekarz rozpoczyna poszukiwania. Wplątuję się w kryminalną aferę. Na jego drodze staje tajemnicza Michelle (Emmanuelle Seigner, zdj.). Mężczyzna podejrzewa, że naprowadzi go ona na trop ukochanej. **130 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe (945):** W zgodzie z własnym sumieniem – serial obyczajowy, Polska 2025
- 5.30 M jak miłość (1849)** – serial obyczajowy, Polska 2025
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.50 Barwy szczęścia (3408)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.45 Gwiazdorska kuchnia Ani 5 (50)** – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.25 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda (210)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (928)** – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (488)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Adriano zaprasza Catalinę na spacer, próbując zbliżyć się do niej w spokojnej atmosferze. Curro wyznaje Manuelowi, że to on pomógł Martinie uciec z sanatorium. Ten zgadza się na koncert, ale stawia markizie warunek. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (211)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan przykuwa Beyzę kajdanami do rury. Nusret zaskamienia zostawił ją w opałach i ratować się ucieczką, jednak Mukadder go zatrzymuje. Zdesperowany starszy mężczyzna stara się dotrzeć do prezesa fundacji i żąda rozmowy. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3408)** – serial obyczajowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Gwiazdorska kuchnia Ani 5 (50)
Anna Strażyńska (zdj.) po raz kolejny zabiera widzów do świata kulinarnych inspiracji i pokazuje, jak łączyć tradycję z nowoczesnością na talerzu. W każdym odcinku wyrusza do gwiazd, artystów i przyjaćli, którzy potrzebują jej wsparcia w kuchni. **40 min**



20.50 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (999)
Falkowicz coraz bardziej niepokoi związek Matyldy (Amelia Czajka, zdj.) z dużo starszym ratownikiem Darkiem (Tomasz Osica, zdj.). Profesor postanawia otwarcie porozmawiać z partnerem córki. Po spotkaniu wpada w panikę. Podejrzewa, że dziewczyna może być w ciąży. **60 min**

- 20.05 Barwy szczęścia (3409)** – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 Przepis dnia (16)** – magazyn kulinarny, Polska 2023
- 20.50 Na dobre i na złe (999):** Siwy włos – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.50 Na sygnale (930)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 23.20 Może to ty** – komedia obyczajowa, USA 2023, reż. Cameron Fay, wyk. Brett Dier, Veronica St. Clair, Molly McCook, Nicolette Pearse
- 0.55 Peakay Blinders 2 (7)** – serial kryminalny, Wielka Brytania
- 2.05 Ta, którą Kocham** – film dokumentalny, Polska 2023
- 3.45 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ **4.15**



21.50 FAB. DOKUM.

Na sygnale (930)
Seba (Filip Denicki, zdj.) zostaje pełnoprawnym ratownikiem i dołącza do zespołu Banacha. Interwenują przy zbiorowym zatruciu podczas burzliwego, rodzinnego obiadu w międzykulturowym gronie. **30 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 5.55 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.00 Trudne sprawy (762)** – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 9.05 Dlaczego ja? (1324):** Zwiędły kwiat – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 10.05 Wypasiona kuchnia (18)** – program rozrywkowy, Polska 2026
- 10.20 Dlaczego ja? (1325, 1326)** – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 12.25 Gliniarze. Śląsk (21):** Najwyższa cena – serial kryminalny, Polska 2026
- 13.25 Gliniarze (984, 985)** – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Gliniarze (1236):** Cena ziemi – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.55 Gliniarze. Śląsk (22):** Driver – serial kryminalny, Polska 2026
Mężczyzna ginie w wypadku samochodowym. Detektywi szybko ustalają, że auto ofiary zostało celowo zepchnięte do rowu. Wpadają na trop nielegalnych wyścigów. **65 min**
- 18.00 Pierwsza miłość (4256)** – serial obyczajowy, Polska 2026
Ilona nie zamierza organizować imprezy urodzinowej. Ulega jednak namowom Mai, która przekonuje, by zabawiły się na mieście. Kiedy razem z Bartkiem w dobrych nastrojach szukają się do wyjścia, ich plany psuje telefon od Emilki. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Wypasiona kuchnia (31)** – program rozrywkowy, Polska 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.30 Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (2)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
Komediowa środa: **Nie ma mocnych** – komedia, Polska 1974, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Anna Dymna, Jerzy Janeczek, Wacław Kowalski (patrz obok)
- 0.05 Aniołki Charliego** – film sensacyjny, USA/ Niemcy 2000, reż. McG
Dylan (Drew Barrymore), Natalie (Cameron Diaz) i Alex (Lucy Liu) pracują w agencji detektywistycznej. Młode kobiety mają uwolnić z rąk porywaczy informatyka. **130 min**
- 2.15 Barry Seal: Król przemytu** – film biograficzny, USA/Japonia/Kanada 2017, reż. Doug Liman



15.55 PARADOKUM.

Gliniarze (1236)
Natalia i Kuba (Piotr Mróz, zdj.) badają okoliczności zgonu 75-letniego Henryka. Zwioki znalazła sąsiadka. W domu doszło do grabieży, a sprawca próbował upozorować zabójstwo na śmierć we śnie. Jeden z tropów prowadzi do bratanka ofiary, którego wykreślono z testamentu. **60 min**



20.30 ROZRYWKKA

Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (2)
Bartosz Klauziński (zdj.), Dominika Najdek oraz Tomasz Łupak zapraszają na scenę nowych gości, którzy zaprezentują się z zaskakującej strony. Nie zabraknie bezkompromisowych „Newsów”, filmowych opowieści czy kabaretowych „Baśni i bajek dla dorosłych”. **90 min**



22.00 KOMEDIA

Nie ma mocnych
Pawlak (Wacław Kowalski, zdj.) i Kargul (Władysław Hańcza) pragną, żeby ich wnuczka (Anna Dymna) została na wsi. Postanawiają wyswatać dziewczynę z obiecującym kandydatem. **125 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Felicita (11)** – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
Giulia, Nico i Marco przybywają do Warszawy. Oliwia podejrzewa, że Davide zmaga się z problemami. **35 min**
- 21.05 Wieczór z gwiazdami: Frantic** – thriller, USA/Francja 1988, reż. Roman Polański, wyk. Harrison Ford, Emmanuelle Seigner, Betty Buckley (patrz obok)
- 23.15 Historia: Lech Wałęsa. Nasza historia** – film dokumentalny, Polska 2026, reż. Anna Maria Mydlarska (patrz obok)
- 0.10 Kurier** – film historyczny, Polska 2019, reż. Władysław Pasikowski
- 2.10 W sieci zła** – thriller, USA 1998, reż. Gregory Hoblit ▶ **4.40**



23.15 DOKUMENT

Lech Wałęsa. Nasza historia
Sylwetka Lecha Wałęsy (zdj.) – przywódcy „Solidarności”, laureata Pokojowej Nagrody Nobla, byłego prezydenta RP. Jego postać pojawia się w kluczowych momentach polskiej historii. **55 min**

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1491) – serial paradokumentalny, Polska 2023

6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2023

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Doradca smaku (19) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.30 Kuchenne rewolucje (5, 13) – program rozrywkowy, Polska
Ekipa Magdy Gessler odwiedza hotel i restaurację. Prowadzący te obiekty Kamila i Patryk nie mieli doświadczenia w biznesie. Choć hotel odwiedzają goście, przestrzeń restauracji świeci pustkami. Zmęczenie i stres pogorszyły relacje między małżonkami. **130 min**

13.40 Ukryta prawda (1640, 1641, 1771) – serial paradokumentalny, Polska
Patryk, 33-letni laborant, próbuje pomóc żonie Edycie, która cierpi na skrupopoholizm. Mimo terapii i zabry pracy kobieta ponownie zaczyna kompulsywnie kupować. Twierdzi, że ma to pod kontrolą. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (152) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

17.55 Detektywi (353) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Dwaj bracia i ich kolega wchodzi do opuszczonego domu, w którym rok wcześniej doszło do zbrodni. Kilka godzin później okazuje się, że zniknęli bez śladu. Kowalik i Nowacki badają sprawę. Jakub zostaje zaatakowany. **65 min**

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów (patrz obok)



16.50 OBYCZAJOWY

**Szpital
św. Anny (152)**
Asia mówi Łukaszo-
wi (Jakub Świderski,
zdj.), że planuje wy-
jazd na stałe do Ka-
nady. Mężczyzna nie
chce zostawiać się
z dziećmi. Kaja nie
może się pogodzić
z ultimatum ordyna-
tora. Szuka wsparcia
u Krystyny Jawor-
skiej, spotyka się też
ze swoimi przyja-
ciółkami. **65 min**



19.55 MAGAZYN

Uwaga! (8098)
Ryszard Cebula (zdj.)
i jego koledzy poru-
szają sprawy zwy-
kłych ludzi. **20 min**



6.00 Policjanci z Miami 5 (18, 19): Swobodny lot, część 2; Świat w kłopotach – serial kryminalny, USA 1989

8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5): Tożsamość; Bezboleśnie – serial sensacyjny, Niemcy 2021

10.00 Zaklinaczka duchów 5 (102) – serial fantasy, USA 2010

11.00 Kotka (41) – telenowela, Meksyk 2014
Esmeralda pyta Pabla o ich wspólną przyszłość, lecz on unika odpowiedzi. Mężczyzna prosi ją, by wstawiła się za jego rodziną u Cichego. **60 min**

12.00 Nie Igrać z aniołem (172) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel postanawia poważnie porozmawiać z Aną Julią. W mieszkaniu dziewczyny jest Amador. Ana Julia każe mu się ukryć. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (14) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014

14.00 Rodzinny interes (7): Mała miss – serial obyczajowy, Polska 2019

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (764, 765) – serial obyczajowy, Polska 2024
Malina poznaje w lombardzie Czapaską. Dowiaduje się od niej o medyku, który leczy innowacyjnymi metodami osoby z wyższych sfer. **120 min**

17.00 Rodzinny interes (8): Auto dla ukochaney – serial obyczajowy, Pol. 2019 (patrz obok)

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1031, 1032) – serial obyczajowy, Polska 2026
Były skazaniec Cezary bezskutecznie szuka pracy. Z desperacji zatrudnia się na czarno u chciwego przedsiębiorcy. Ulega wypadkowi. **120 min**



17.00 OBYCZAJOWY

Rodzinny interes (8)
Do warsztatu przyjeżdża znajomy Ryszard, Zbyszek Majak. Mężczyzna chce kupić nowy samochód i prosi w tej sprawie o radę. Z kolei Ela (Katarzyna Badura-Tadzi.) i Jola decydują się na udział w konkursie ogłoszonym przez portal branżowy. **60 min**



20.00 **THRILLER**

Tropem mordercy
W Szkocji pojawia się sadystyczny seryjny morderca. Dan (Samuel L. Jackson), detektyw z Chicago, z pomocą dawnego kolegi, Bravo (Vincent Cassel, zdj.), ma dopaść psychopata. **120 min**

5.20 Ten moment (53)
– serial paradokumentalny,
Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (490-492)
– serial paradokumentalny,
Polska 2017

8.45 Ukryta prawda
(1396, 1561, 1562) – serial
paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Sledczy
(715-717) – serial fabularno-
dokumentalny, Polska 2010

13.55 Detektywi (137) – serial
fabularno-dokumentalny,
Polska 2024 (patrz obok)

15.00 Szpital św. Anny (142) – se-
rial obyczajowy, Polska 2026

16.00 Szpital (886) – serial paradok-
umentalny, Polska 2019
Pod opiekę Wójtowicza trafia
szesnastoletki raniony pogrę-
czaczem. Razem z dziewczyną
robił sobie zdjęcia w wili za-
możnego małżeństwa. Młodzi
ludzie zostali przelapani przez
właściciela. **60 min**

17.00 Sędzia Anna Maria
Wesołowska (565)
– serial fabularno-
dokumentalny, Polska 2011
Teresa Kotowska, opiekunka
schorowanej Sabiny Adam-
czyk, jest oskarżona o zabój-
stwo i kradzież. Prokurator
wskazuje motyw – zwolnie-
nie z pracy. Kobieta straciła
zatrudnienie przez synową
seniorki. **60 min**

18.00 Rozwód. Walka
o wszystko (17)
– serial paradokumentalny,
Polska 2020 (patrz obok)

19.00 Ukryta prawda (1697)
– serial paradokumentalny,
Polska 2025
Beata staje się obiektem roz-
czeń rodziny i znajomych, kie-
dy wygrywa 1,5 mln złotych
na loterii. Wkrótce młody pra-
cownik męża zaczyna się
do niej zalecać, a córka zo-
staje uprowadzona. **60 min**



13.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (137)
Maciej Dębosz (zdj.)
zostaje aresztowa-
ny przez policję,
która oskarża go
o uprowadzenie
18-letniej Karoliny.
Przeciwko niemu
świadczą nagranie,
na którym rozmaw-
ia z dziewczyną.
Śledczy są pewni,
że był on ostatnią
osobą, z którą
porwana miała
kontakt. **65 min**



18.00 PARADOKUM.

Rozwód. Walka o wszystko (17)

Policjantka podczas szkolenia traci dziecko. Kilka miesięcy wcześniej narkoman rzucił się na nią z nożem, została też postrzelona. Jej męża mężczyźni ciągle życie w strachu. **60 min**

REKLAMA



**W APTEKACH
I ZIELARNIACH**

**CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY,
DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.**

20.15 Na Wspólnej (4286) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026

21.30 Top Model (5) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)

23.05 Colombiana – dramat sensacyjny, USA/Francja 2011, reż. Olivier Megaton

FILM

1.20 Nowa Szlagowska (1) – program rozrywkowy, Polska 2026

2.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (21) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010

3.25 Uwaga! – magazyn reporterów

3.45 Młode giny (24) – serial kryminalny, Polska 2026

4.45 Nauka jazdy 6 (16) – pr. rozrywk., Polska 2025

5.15 Zamieszkać na plaży 6 (3) – program rozrywkowy, USA 2019



21.30 REALITY SHOW

Top Model (5)
Marcin Tyszkla (zdj.) i pozostali jurorzy oceniają kandydatów na przyszłe gwiazdy modelingu. Uczestnicy muszą stawić czoła wielu wyzwaniom typowym dla tej branży. Prowadzi Klaudia El Dursi. **95 min**

20.00 **Tropem mordercy** – thriller, USA/Wielka Brytania 2024, reż. Terry McDonough, wyk. Samuel L. Jackson, Vincent Cassel, Gianni Capaldi, Kate Dickie (patrz obok)

22.00 **Pitbull. Ostatni pies** – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska (patrz obok)

0.20 **22 kule** – film sensacyjny, Francja 2010, reż. Richard Berry

2.55 **Dzielnica strachu 3 (83):** Ostatnie śledztwo – serial kryminalny, Polska 2022

4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19 (1027)** – serial obyczajowy, Polska 2026

5.00 **Dzielnica strachu 3 (86):** Powrót – serial kryminalny, Polska 2022



22.00 SENSACYJNY

Pitbull.
Ostatni pies
Policjanci prowadzą dochodzenie w sprawie śmierci kolegi po fachu. Despero wnika w szeregi ludzi Gawrona. Żona mafiosa (Dorota Rabczewska, zdj.) dołącza do wojny gangów. **140 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (21) – reality show, Polska 2026

21.00 Druga polowa – komedia romantyczna, Polska 2021, reż. Łukasz Wiśniewski, wyk. Marianna Żydek, Maciej Musiał, Cezary Pazura

23.00 Scigany – dramat sensacyjny, USA 1993, reż. Andrew Davis, wyk. Harrison Ford, Tommy Lee Jones, Sela Ward, Ron Dean (patrz obok)

1.45 Hotel Paradise 13 (20) – reality show, Polska 2026

2.40 Wrota piekieł 3 (8) – serial dokumentalny, USA 2022

3.40 Fachowcy (11): Elektryk/Alarmy – serial paradokumentalny, Polska 2017

4.20 Usterka 12 (5) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

4.50 Dorota was urządzi! (9) – program rozrywkowy, Polska 2016



23.00 **DRAM. SENS.**

Ścigany
Dr Richard Kimble (Harrison Ford, zdj.) zostaje niesłusznie oskarżony o zabicie żony i skazany na śmierć. W drodze do więzienia stanowego podejmuje ucieczkę. W ślad za nim wyrusza szeryf Gerard. **165 min**

TVP SPORT 12.20 Piłka kobiet – magazyn piłkarski 13.20 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Świata U-20 – Polska 2026 – podsumowanie 14.00 Pelnosprawni 14.30 Piłka nożna: Eliminacje mistrzostw Europy U-21 – mecz: Szwecja – Polska 16.40 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski: Rajd Wisły 17.15 Piłka nożna: Eliminacje mistrzostw Europy U-21 – mecz: Polska – Szwecja (live)  20.45 Piłka nożna: Liga Narodów – podsumowanie 1. i 2. kolejki oraz zapowiedź 3. i 4. kolejki (live) 22.30 Sportowy wieczór 23.05 Boks: Gala w Londynie – podsumowanie 1.15 Boks: Gala w Paradise – podsumowanie	EUROSPORT 1 8.00 Snooker: Shenzhen Open – 3. dzień (live) 11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyźni – finały 11.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang Open – 3. dzień (live) 13.30 Snooker: Shenzhen Open – 3. dzień (live) 16.30 Jędrzyństwo: Global Champions Tour w Wiedniu 18.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyźni – finały  19.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang 20.30 Kolarstwo górskie: PS w Whistler 21.30 Biegi górskie: GT World Series 22.00 Snooker: Shenzhen Open – 3. dzień 0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing	POLSAT SPORT 1 5.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 7.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 9.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 11.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy (live) 15.00 Piłka nożna: Liga Narodów 17.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026  20.00 Piłka nożna: Liga Narodów W jednym ze spotkań Dywizji A na Fortuna Arenie w Pradze Czecho gościli Anglię, trzeci zespół ostatnich mistrzostw świata. 23.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 1.00 Boks	TVP ABC 8.10 Ernest i Celestyna 8.20 Tytliki 8.30 Wsspier 9.00 Szakajowo 9.30 Domisie 10.00 Zagadki zwierzo-gromadki 11.05 Pająk Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 12.00 Strząk Sam 8 12.25 Domisie 13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 13.20 Płys i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham  14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Robin Hood 17.30 Super Wings 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 The Garfield Show	MINIMINI+ 5.05 Bardzo male stworzonka 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 8.08 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 2 9.41 Bing 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 15.55 Blaze i megamaszyny 2  17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 2 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ.  20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Malaga CF 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wisła Płock 13.40 Ekstrapaka 14.35 Ekstraklasa po godzinach 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Athletic – Alaves 18.00 Hit the Mic – Zostań komentatorem! 18.55 Premier League Review 20.00 Premier League Stories (6) 20.35 Wysoki Pressing 22.15 Boks: Walka o pas IBF World w Fujii: T. Simsi – M. Vicelles 23.30 LaLiga Highlights 0.10 Hola LaLiga	EUROSPORT 2 13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang 14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang 15.00 Kolarstwo: MS – Montreal 16.00 Kolarstwo: MS – Montreal 17.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Whistler – zjazd kobiet i mężczyźni 19.00 Kolarstwo kobiet: MS – Montreal 2026 20.00 Snooker: Shenzhen Open 22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang 22.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang 23.30 Biegi górskie: GT World Series – Wielki Mur Chiński 0.00 Snooker: Shenzhen Open	POLSAT SPORT 2 4.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 6.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy (live) 8.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy (live) 10.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy (live) 12.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy (live) 15.00 Piłka nożna: Liga Narodów 17.30 Piłka nożna: Liga Narodów 20.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Fuji 21.00 Piłka nożna: Liga Narodów 23.00 Piłka nożna: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 5 9.40 Harmidom 6 10.05 SpongeBob Kanciasporty 11 11.30 SpongeBob Kanciasporty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 4 13.20 SpongeBob Kanciasporty 9 14.20 Harmidom 10 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kanciasporty 9 16.30 SpongeBob Kanciasporty 13	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Kł i Hi w Królestwie Pandy 10.24 Angelo rzadzi 10.49 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 9.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 11.15 8 wspaniałych (2, 4) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy (live) 17.20 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy 19.40 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy 22.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy 0.20 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy 2.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus – Atalanta 11.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Porto – Benfica 13.00 Formula 2: GP Azerbejdżanu 14.00 Formula 1: GP Azerbejdżanu 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund 20.00 Bundesliga Special Show (4) 20.40 Formula 1: GP Azerbejdżanu 22.40 Bundesliga Clubs 23.40 Bundesliga Clubs 23.40 Bundesliga Clubs 0.00 Ligue 1 Show (5)	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna: Liga Narodów 8.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 11.00 Piłka nożna: Liga Narodów 13.00 Piłka nożna: Liga Narodów 15.00 Piłka nożna: Liga Narodów 17.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga 20.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga Tradycyjnie głównymi faworytami do mistrzostwa kraju są ekipy Industii Kielce i ORLEN Wisły Plock. Przekonamy się, czy ktoś będzie w stanie zagrozić potentatom. 22.30 Piłka nożna: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.10 Świnka Peppa 2 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.35 Świnka Peppa 8 10.50 Santiago z morz 11.20 Dora 11.50 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 3 13.50 Barabapapa i jego rodzinka 14.20 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.40 Rogata ekipa 2 15.15 Zwierzęce zagadki	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.00 Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2 9.30 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 2 13.30 Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2 14.00 Superkuty 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 10.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – finał fazy play-off: Polonia Bydgoszcz – PSŻ Poznań 13.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Legia 16.15 Wysoki Pressing 18.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 18.55 Boks: Walka o pas IBF World w Fujii: T. Simsi – M. Vicelles 20.00 Dart: World Grand Prix w Leicester (live) 0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wisła Płock 2.45 Ligmistrzowe historie (4)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Union 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce 22.00 Bundesliga Special Show (4) 22.35 Wywiad Eleven 23.10 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością 0.00 Piłka nożna: Olympique Lyon – Stade Rennais	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Zawód glina 21.00 Złomiarze 22.00 Więzienie 22.30 Łowca pedofilów 23.00 Więzienie 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 Wojny samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jędrzyństwo 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.45 Po raz trzeci! Sprzedane z ogłoszenia 20.30 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Z drugiej ręki 23.00 Duda kontra Szafranski 23.45 Moto kombat 0.30 Naprawy nie do naprawy	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher – Letnie marzenia – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2004 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher – Pewność serca – melodramat, Niemcy/Austria 2003 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.10 Na zdrowie 16.30 Rozmowy o edukacji 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.20 Odnaleźć siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiamy 22.30 Posłani – film dokumentalny, Polska 2026

Serhat z „Róż i grzechów” dla córek poświęciłby wszystko. Podobnie jak grający go Murat dla swych dzieci – Miray i Kerema.

Jedną ze scen do „Królowej jednej nocy” z tytułową rolą Meryem Uzerli kręcono w muzeum perfum w Grasse.

Hity
znad
Bosforu

MURAT YILDIRIM • RÓŻE I GRZECZY

Tata na ekranie i w życiu

– Rola Serhata daje mi cenne doświadczenie nie tylko aktorskie, ale i osobiste – ważne dla mnie jako ojca – opowiadał turecki aktor, promując „Różę i grzechy”. Znamy go jednak też z kilku innych świetnych kreacji.

Życie Yasemin, bohaterki „Ceny miłości”, zmieniło się, gdy spędziła noc z przypadkowo poznanym Savaşem – w tej roli Yildirim.

➔ RÓŻE I GRZECZY CZ 1.09
godz. 16.00 NOVELAS+

Zaczynał od ról drugoplanowych, by wkrótce grać głównych bohaterów w takich hitach jak „Cena miłości” i „Królowa jednej nocy”, które mogliśmy śledzić na antenie TVP. Szerokim echem odbił się niedawny angaż Murata Yildirima do filmu „Trees Are Watching” (tłum. red. „Drzewa na nas patrzą”). W tym thrillerze psychologicznym partnerowała mu francuska gwiazda Eva Green, znana m.in. z „Casino Royale”. Aktor nie krył zachwytu, wspominając o ich współpracy. – Spotkanie z Tobą było dla mnie zaszczytem. Mam nadzieję, że otrzymasz wszystkie możliwe nagrody, bo na nie zasłużyłaś – pisał w social mediach. Produkcja miała premierę 18 września podczas Toronto International Film Festival.

Po burzy wyszło słońce

Yildirim wielokrotnie podkreślał, jak bardzo kocha aktorstwo. Ale na

planach zdjęciowych jego serce biło mocniej nie tylko z powodu tej pasji. Właśnie w pracy poznał Burçin Terzioğlu, którą później poślubił. Zobaczył ją na próbach czytanych do serialu „Firtına” (tłum. red. „Burza”), w którym grał swoją pierwszą główną rolę, i przepadł. W końcu się oświadczył, ale w wyjątkowo mało romantycznych okolicznościach – podczas... kłótni. Para rozwiodła się w 2014 roku, po sześciu latach małżeństwa.

W 2016 roku – gdy w Turcji plotkowano o jego rzekomym romansie z Meryem Uzerli na planie „Królowej jednej nocy” – Murat ożenił się z miss Maroka i aktorką Iman Elbani. Przy każdym wywiadzie podkreśla, że to była najlepsza decyzja w jego życiu, chociaż niektórzy twierdzili, że podjął ją nieco pochopnie. Aktor poprosił wybrankę o rękę na łodzi w Paryżu, a wtedy byli dopiero na drugiej randce! Po raz pierwszy gwiazdor zobaczył

ukochaną w Londynie, a później tylko do siebie dzwonił i pisał.

W grudniu para będzie świętować 10. rocznicę zawarcia małżeństwa. Długo przyszło im starać się o dziecko: Iman aż pięciokrotnie poroniła, dlatego narodziny córki Miray w październiku 2022 roku były dla nich spełnieniem marzeń. Tymczasem w sierpniu zostali rodzicami syna, Kerema.

Nieocenione doświadczenie

W życiu uczuciowym Murata panuje stabilizacja, za to dużo się mówi o jego zawodowych wyzwaniach, zwłaszcza o serialu „Różę i grzechy”, który możemy oglądać na antenie Novelas+ i w serwisie internetowym Canal+. To historia Serhata, którego życie wywraca się do góry nogami, gdy odkrywa sekret swojej żony Berrak (Oya Unustasi) i to chwilę przed tym, jak ta zapada w śpiączkę. Jego ścieżki krzyżują się wówczas z Zeynep (Cemre Baysel) – dziewczyną, która

podobnie jak on wikła się w sieć tajemnic i kłamstw powiązanych z Berrak.

– Scenariusz wbija w fotel od pierwszych minut. Nie zaangażowałbym się w projekt, którego sam nie chciałbym obejrzeć – zachęcał do seansu Yildirim.

Rola ta ma dla niego osobisty wymiar, bo Serhat jest nie tylko mężem, ale też ojcem dwóch nastolatek: Ilkim (Mina Akdin) i Hayal (Beren Gençalp). – Moje serialowe córki są w wieku dojrzewania, a moja prawdziwa córka ma dopiero 3 lata. Dlatego razem z Serhatem uczę się, jak powinienem się zachowywać, gdy moja Miray będzie nastolatką – podkreśla aktor, kiedy jeszcze nie zdradzał, że zostanie ojcem po raz drugi. Przygotowując się do roli, Murat czytał książki i artykuły naukowe poświęcone komunikacji z nastolatkami. Między innymi dzięki temu dziś już patrzy na rodzicielstwo z innej perspektywy, bardzo świadomie.

BOGUMIŁA DEKA

ZDRADA

Urodzinowa niespodzianka

➔ ZDRADA CZ 1.10
godz. 21.40 POLSAT

Patryk (Dawid Ogrodnik) już wie, że Julia (Anna Karczmarczyk) zdradza go z Kamińskim (Paweł Małaszyński). Dla prokuratora to podwójny cios – nie tylko został oszukany przez żonę, ale jej romans może zaszkodzić jego karierze. Wysocki stawia partnerce ultimatum – albo zostaje z rodziną i kończy romans, albo opuszcza dom. Tymczasem Hubert (Piotr Polk) zleca morderstwo prostytutki, która zapewniła jego synowi, Bartkowi (Dobromir Dymecki), alibi na noc zabójstwa Karolczaka. Gdy w willi Huberta trwa jego przyjęcie urodzinowe, do drzwi pukają policjanci Balcerk (Mikołaj Krawczyk) i Michta (Olga Sarzyńska). **BD**



Balcerk i Michta zabierają Bartka na przesłuchanie w sprawie śmierci prostytutki.

Hubert w obecności rodziny i przyjaciół świętuje swoje urodziny. Tymczasem do jego domu wkracza policja.



Komu zależy na skompromitowaniu jednego z kandydatów na prezesa zarządu spółdzielni?

OJCIEC MATEUSZ

Brudna kampania

➔ OJCIEC MATEUSZ CZ 1.10
godz. 20.30 TVP 1

W spółdzielni mieszkaniowej „Nasza Młodość” trwają wybory na prezesa zarządu. Kandydatami na to stanowisko są: właściciel lokalnej telewizji Radosław Narski oraz działacz społeczny Erwin Rosoń. Tuż po zakończeniu ciszy wyborczej do sieci trafia kompromitujący film z Rosoń w roli głównej. Mimo to

mężczyzna wygrywa głosowanie, jednak z powodu zawału serca trafia do szpitala, a jego sztab zgłasza na policję sfałszowanie nagrania. Tymczasem brutalnie pobity zostaje rolnik, zagorzały sympatyk Narskiego. Policyjne dochodzenie z udziałem księdza Mateusza (Artur Żmijewski) szybko wykazuje, że te zagadkowe wydarzenia ściśle się ze sobą łączą. **PM**

KOBIETA PRACUJĄCA: IRENA KWIATKOWSKA

Dama polskiego kina

➔ KOBIETA PRACUJĄCA:
IRENA KWIATKOWSKA
CZ 1.10 godz. 18.55
TVP DOKUMENT

Trudno uwierzyć, że minęło już 15 lat od śmierci Ireny Kwiatkowskiej. Legendarna „kobieta pracująca” z „Czterdziestolatka” żadnej roli się nie bała – w filmie, teatrze, serialach i kabarecie bawiła i wzruszała. Nakręcony jeszcze za jej życia dokument pokazuje

dzieciństwo i młodość artystki, wojenne doświadczenia i lata, gdy rozkwitała na scenie i przed kamerą. Wspominają ją ludzie świata kultury, którzy z nią współpracowali, m.in. Aleksander Bardini, Wiesław Gołas, Edward Dziewoński i Jerzy Gruza. Są też anegdoty, historie oddające jej charakter i rodzinne kulisy, które odsłania bratanica, Krystyna Kwiatkowska-Jabłońska. **MP**



Bez Ireny Kwiatkowskiej trudno sobie wyobrazić polskie kino i kabaret XX wieku.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
4.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.35 Reporterzy – magazyn reporterów 5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.10 Akacyjowa 38 (951) – telenowela, Hiszpania 2018 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Dobre historie: Przychodnia im. dr Oli – magazyn, Polska 2026 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.20 Zaraz wracam 3 (149) – serial obyczajowy, Pol. 2026 9.00 Ranczo 2 (19) – serial obyczajowy, Polska 2007 10.00 Komisarz Alex 2 (19) – serial kryminalny, Polska 2012 11.00 Ojciec Mateusz 21 (277) – serial kryminalny, Pol. 2019 12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 To się opłaca – magazyn 12.55 Natura w Jedyńce: Osobliwa planeta (3) – serial dokumentalny, Australia 2024 14.00 Spłątane losy (57) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok) 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Reporterzy – magazyn reporterów 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (1041) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Klan (4745) – telenowela, Polska 2026 18.40 Akacyjowa 38 (968) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.35 Na dobre i na złe (946): Tęsknota – serial obyczajowy, Polska 2025 5.30 M jak miłość (1850) – serial obyczajowy, Polska 2025 6.20 Operacja zdrowie (86) – magazyn medyczny, Polska 2026 6.55 Barwy szczęścia (3409) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.45 Jedzenie ma znaczenie (29) – magazyn kulinarny, Polska 2026 12.25 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 13.15 Panna młoda (211) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (929): Gildia wiedz – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (489) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok) 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (212) – serial obyczajowy, Turcja 2024 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3409) – serial obyczajowy, Polska 2026	4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.40 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inform. 8.00 Trudne sprawy (1112) – serial paradokumentalny, Polska 2022 9.05 Dlaczego ja? (1327) – serial paradokumentalny, Polska 2024 10.05 Wypasiona kuchnia (19) – program rozrywk., Pol. 2026 10.20 Dlaczego ja? (1328, 1329) – serial paradokumentalny, Polska 2024 12.20 Gliniarze. Ślask (22): Driver – serial kryminalny, Polska 2026 13.25 Gliniarze (986, 987): Niewiniątko; Bezsenność – serial paradokumentalny, Polska 2024 15.30 Wydarzenia 24 15.50 Pogoda 15.55 Gliniarze (1237): Przesyłka z nieba – serial paradokumentalny, Polska 2026 16.55 Gliniarze. Ślask (23): Najwyższy czas – serial kryminalny, Polska 2026 18.00 Pierwsza miłość (4257) – serial obyczajowy, Polska 2026 18.15 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.25 Wypasiona kuchnia (32) – program rozrywk., Pol. 2026 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Ojciec Mateusz 35 (454): Rumba dla początkujących – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 22.25 Czas niedokonany (4) – serial sensacyjny, Polska 2024 (patrz obok) 23.25 Gra z Cieniem 2 (17) – serial kryminalny, Polska 2026 0.25 Morderstwa w Cantal (FILM) – film kryminalny, Francja 2023, reż. Sandrine Cohen, wyk. Jean Fornerod, Alexandre Varga, Joséphine Jobert, Nicky Marbot 2.10 Magazyn Ekspresu Reporterów 3.10 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 3.55 Film dokumentalny ▶ 4.50	20.05 Barwy szczęścia (3410) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.40 Postaw na milion – teleturniej, Polska 21.40 Europa da się lubić – nowe pokolenie (4) – pr. rozrywk., Polska 2026 22.40 RoboCop (FILM) – film s.f., USA 2014, reż. José Padilha, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman, Michael Keaton, Abbie Cornish (patrz obok) 0.45 Rodzinka.pl (316): Urodzinki – serial komediowy, Polska 2026 1.20 Peaky Blinders 2 (8) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014 2.30 Akacyjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.05	20.30 Nasz nowy dom (377) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 21.40 Zdrada (5) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok) 22.55 Ukojenie – thriller, USA 2015, reż. Afonso Poyart, wyk. Anthony Hopkins, Jeffrey Dean Morgan, Abbie Cornish, Colin Farrell (patrz obok) 22.55 Ukojenie (FILM) – thriller, USA 2015, reż. Rob Cohen 1.10 Chłopak z sąsiedztwa – thriller, USA 2015, reż. Rob Cohen 3.05 Nasz nowy dom (325) – reality show, Polska 2024 4.25 Kabaretowa Ekstraklasa (91) – program rozrywkowy, Polska 2017



5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1492) – serial paradokumentalny, Polska 2023

6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2024

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Doradca smaku (20) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.30 Kuchenne rewolucje (6, 14) – program rozrywkowy, Polska. Gospodyni programu wprowadza zmiany w wielkopolskiej karczmie Pod Dębami. Jej szefowa Elżbieta nie godzi się z widmem bankructwa. Ma nadzieję, że dzięki rewolucjom lokal będzie regularnie zapelniał się gośćmi. **130 min**

13.40 Ukryta prawda (1642, 1643, 1772) – serial paradokumentalny, Polska. Blanka znajduje w domu nieprzytomnego ojca. Mężczyzna umiera. Okazuje się, że przepisał na córkę część firmy, która ma problemy. Teraz jego nieuczciwy wspólnik próbuje przejąć udziały dziewczyny. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (153) – serial obyczajowy, Polska 2026. Poszkodowana w wypadku kobieta umiera. Jej mąż atakuje sprawcę, który próbuje uciec z karetki. Bartek desperacko stara się wpłynąć na Kaśkę, by zrezygnowała z pomysłu wyprawki. Ojciec 11-letniego pacjenta nie wyraża zgody na operację dziecka. **65 min**

17.55 Detektywi (354) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4287)
W telewizji Marta i Fabian z sukcesem debiutują na antenie. Baliszewski naciska na Judyte (Anna Dereszowska, zdj.), by bardziej się starała, gdyż kończy jej się kontrakt. Bradecka wyznaje Marcie, że jej syn poważnie choruje. Jako matka musi zrobić wszystko, by nie stracić teraz pracy. **35 min**

21.30 ROZRYWKOWY
Kuchenne rewolucje (5)
Magda Gessler (zdj.) pomaga ocalić Izbę pod Śnieżką. **70 min**

KolagenCito



6.00 Policjanci z Miami 5 (19, 20): Świat w kłopotach; Cudotwórca – serial kryminalny, USA 1989

8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Bezboleśnie; Wróg wewnętrzny – serial sensacyjny, Niemcy 2021

10.00 Zaklinaczka duchów 5 (103) – serial fantasy, USA 2010

11.00 Kotka (42) – telenowela, Meksyk 2014

12.00 Nie igraj z aniołem (173) – serial obyczajowy, Meksyk 2008

13.00 Wspaniałe stulecie (15) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014

14.00 Rodzinny interes (8): Auto dla ukochanej – serial obyczajowy, Polska 2019

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (766, 767) – serial obyczajowy, Polska 2024

17.00 Rodzinny interes (9): Trudne decyzje – serial obyczajowy, Polska 2019

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1032, 1033) – serial obyczajowy, Polska 2026

22.00 THRILLER
Córka wilka
Pracująca dla amerykańskiej armii Clair (Gina Carano, zdj.) wraca do domu na pogrzeb ojca. Kiedy rozchodzą się pogłoski o spadku, jaki odziedziczyła, jej syn zostaje porwany dla okupu. **115 min**

20.00 SENSACYJNY
Pomścić córkę
Córka byłego żołnierza marines, Duncana (Clive Standen, zdj.) zostaje zamordowana przez synów szefa mafii, Fettera (Bruce Willis). Podczas procesu ojciec dziewczyny celowo nie obciąża sprawców zbrodni zeznaniami. Zamierza sam wymierzyć im sprawiedliwość. **120 min**

23.55 SENSACYJNY
Krwawa gra
John (Ryan Kwanten, zdj.) przemierza kraje Ameryki Południowej po drodze organizując nietypowe walki. W każdym pojedynku bierze udział dwoje uczestników ubranych w kamizelki kuloodporne... **125 min**



5.20 Ten moment (54) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (493-495) – serial paradokumentalny, Polska 2017

8.45 Ukryta prawda (1397, 1563, 1564) – serial paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (718-720) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok)

13.55 Detektywi (138) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

15.00 Szpital św. Anny (143) – serial obyczajowy, Polska 2026

16.00 Szpital (887) – serial paradokumentalny, Polska 2019

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (566) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)

18.00 Rozwód. Walka o wszystko (18) – serial paradokumentalny, Polska 2020

19.00 Ukryta prawda (1698) – serial paradokumentalny, Polska 2025

21.00 Komedie
Polowanie na druchny
John (Owen Wilson, zdj.) i Jeremy (Vince Vaughn, zdj.) chodzą na wesela bez zaproszenia. To dla nich okazja do podrywania. Na kolejnym przyjęciu sami wpadają w sidła miłości. **150 min**

22.00 Hotel Paradise 13 (22) – reality show, Polska 2026

23.30 Taskmaster (5) – program rozrywkowy, Polska 2026

0.35 Meg – film s.f., USA/Chiny 2018, reż. Jon Turteltaub

2.55 Hotel Paradise 13 (21) – reality show, Polska 2026

4.00 Fachowcy (12) – serial paradok., Pol. 2017

4.35 Dorota was urządzi! (10) – pr. rozrywk., Polska 2016

11.50 FAB-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (718-720)
Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) badają okoliczności śmierci ochroniarza. Ustala, że został zastrzelony pół roku wcześniej z własnej broni. Komisarze docierają do ciężarnej wdowy. Okazuje się, że miała romans z przyjacielem męża. **125 min**

17.00 FAB-DOKUM.
Sędzia Anna Maria Wesołowska (566)
Ada Cegielska słyszy prokuratora zarzut pomocy w ucieczce z więziennego konwoju bratu. Podczas akcji śmierć poniósł strażnik z zakładu karnego. **60 min**

REKLAMA

W APTEKACH
I ZIELARNIACH

KolagenCito

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!
Kolagen na kręgosłup, kolana, łokcie, biodra, ścięgna, cerę, cellulit.

20.15 Na Wspólnej (4287) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

20.50 The Floor – teleturniej, Pol.

21.30 Kuchenne rewolucje (5) – pr. rozr., Polska (patrz obok)

22.40 Miss agent 2: Uzbrojona (FILM) – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. John Pasquin, wyk. Sandra Bullock, Regina King, Enrique Murciano, William Shatner (patrz obok)

0.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (22) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010

2.00 Mode gliny (25) – serial kryminalny, Polska 2026

3.00 Uwaga! – mag. reporterów

3.20 Kwatery Hitlera (8) – serial dokumentalny, Polska

4.20 Nauka jazdy 6 (17) – pr. rozr.

4.55 Zamieszkać na plaży 6 (5) – program rozrywk., USA 2019

22.40 KOM. SENS.
Miss agent 2: Uzbrojona i uroczna
Gracie Hart (Sandra Bullock, zdj.) z powodu popularności nie jest już w stanie pracować jako tajna agentka. Gdy jednak jej przyjaciele zostają wprowadzeni, postanawia zająć się sprawą. **135 min**

20.00 Pomścić córkę (FILM) – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jared Cohn, wyk. Bruce Willis, Clive Standen, Mike Tyson, Theo Rossi, Maddie Nichols (patrz obok)

22.00 Córka wilka – thriller, Kanada 2019, reż. David Hackl, wyk. Gina Carano, Richard Dreyfuss, Brendan Fehr, Sydel Noel (patrz obok)

23.55 Krwawa gra (FILM) – film sensacyjny, Kolumbia 2015, reż. Ken Sanzel, wyk. Mickey Rourke, Freida Pinto, Ryan Kwanten, Jason Gibson (patrz obok)

2.00 Dzielnica strachu 3 (84): Wróc do mnie! – serial kryminalny, Polska 2022

3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1028) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.55 Zobaczyć to!

20.00 Hotel Paradise 13 (22) – reality show, Polska 2026

21.00 Polowanie na druchny (FILM) – komedia romantyczna, USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken, Jane Seymour (patrz obok)

23.30 Taskmaster (5) – program rozrywkowy, Polska 2026

0.35 Meg – film s.f., USA/Chiny 2018, reż. Jon Turteltaub

2.55 Hotel Paradise 13 (21) – reality show, Polska 2026

4.00 Fachowcy (12) – serial paradok., Pol. 2017

4.35 Dorota was urządzi! (10) – pr. rozrywk., Polska 2016

21.00 KOMEDIA
Polowanie na druchny
John (Owen Wilson, zdj.) i Jeremy (Vince Vaughn, zdj.) chodzą na wesela bez zaproszenia. To dla nich okazja do podrywania. Na kolejnym przyjęciu sami wpadają w sidła miłości. **150 min**

20

TVP SPORT 8.30 Żużel: Indywidualne mistrzostwa Europy – 2. runda w Güstrowie 10.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Chorwacja 12.45 Piłka nożna: LN – mecz: Szwecja – Polska 14.55 Piłka nożna: Liga Narodów – podsumowanie 1. i 2. kolejki oraz zapowiedź 3. i 4. kolejki 16.45 Piłka nożna: Eliminacje mistrzostw Europy U-21 – mecz: Polska – Szwecja 18.50 Boks: Gala w Londynie – podsumowanie	EUROSPORT 1 11.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing – speed par – finały 13.30 Snooker: Shenzhen Open – 4. dzień (live) 16.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing – speed par mieszanych – finały 17.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing – speed par – finały 18.00 Kolarstwo górskie: PS w Whistler – jazd mężczyzn 19.00 FIA WEC: Wyciąg 24-godzinny w Le Mans	POLSAT SPORT 1 5.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. i 2. rundy (live) 7.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. i 2. rundy (live) 9.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. i 2. rundy (live) 11.00 Piłka nożna: Liga Narodów 13.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – 1. i 2. runda (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – 1. i 2. runda (live) 18.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026	TVP ABC 9.00 Stacykowo 9.30 Domisie 10.00 Zwierzaki Czytali 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.05 Pajkaj Lucas 2 11.35 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 8 12.25 Domisie 13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem 13.20 Prys i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 14.45 Kid Lucky	MINIMINI+ 6.05 Moje urodziny 6.10 Dora i przyjaciele 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Babcine oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 14.24 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 15.55 44 Koty 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia	TVN 24 7.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny
21.05 Ring TVP Sport – mag. 22.00 Sportowy wieczór 22.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Szwecja – Polska 0.45 Sporty walki: Oktagon 94 we Frankfurcie nad Menem 3.00 Boks: Gala w Montrealu – podsumowanie	21.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Arnhem – 2. wyciąg w klasie MXGP 22.00 Snooker: Shenzhen Open – 4. dzień 0.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Whistler – jazd mężczyzn 1.30 Snooker: Shenzhen Open – 4. dzień	20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Niemcy – Serbia (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 23.55 Magazyn Ligi Narodów 1.00 Boks	15.15 Al-chemik 15.35 Lassie i przyjaciele 16.05 Ricky Zoom 16.35 44 Koty 17.05 Robin Hood 17.30 Super Wings 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 The Garfield Show 19.00 Dolina Muminków	18.15 Leśna rodzina 18.40 Dora i przyjaciele 2 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojaczki 22.45 Polly Pocket 6 23.24 Przyjaciół pies 0.17 Szmakowe Królestwo 0.43 Dziewy Lew Eryk 7	19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.25 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst.
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków 13.45 Premier League Stories (6) 14.30 Ekstraklasa po godzinach 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Betis Balompie – Real Madryt CF 18.00 Boks: Walka o pas IBF World w Fuji: T. Simsi – M. Vicelles 19.10 Hit the Mic – Zostań komentatorem! 20.00 Premier League: The Big Interview (7) 20.30 Speedway+ 21.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz barażowy 0.00 Hit the Mic – Zostań komentatorem!	EUROSPORT 2 13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing 14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing 15.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Whistler 16.00 Kolarstwo: MS – Montreal 17.00 Kolarstwo: MS – Montreal 18.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing 20.00 Snooker: Shenzhen Open 22.00 FIA WEC: Wyciąg 24-godzinny w Le Mans 23.00 Golf: Black Desert Championship – 1. dzień (live) 2.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Rio 2016	POLSAT SPORT 2 4.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 6.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 8.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 10.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 13.00 Piłka nożna: Liga Narodów 15.30 Piłka nożna: Liga Narodów 18.30 Piłka nożna: Liga Narodów 20.35 Piłka nożna: Liga Narodów: Grecja – Holandia (live) 23.00 Piłka nożna: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 6 10.05 SpongeBob Kanciastoparty 11 11.30 SpongeBob Kanciastoparty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 4 13.20 SpongeBob Kanciastoparty 9 14.20 Harmidom 10 14.50 Harmidom 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 3 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 4 16.30 SpongeBob Kanciastoparty 13	TELETOON+ 8.19 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.22 Było sobie życie 9.51 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.21 Angelo rządzi 10.51 Siostry 2 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ TVP INFO 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Niebezpieczne związki 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 7.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy (live) 9.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy (live) 11.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy (live) 15.20 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy 17.40 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy 20.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy 22.15 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy 0.30 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: AC Milan – US Lecce 11.00 Formula 2: Grand Prix Azerbejdżanu 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – SL Benfica 14.00 Formula 1: GP Azerbejdżanu 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk 20.00 GP Confidential 20.40 Formula 1: GP Azerbejdżanu 22.40 Bundesliga Special Show (4) 23.20 Serie A 0.00 Eleven Top Goals	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna: Liga Narodów 8.30 Piłka nożna: Liga Narodów 11.00 Piłka nożna: Liga Narodów 13.00 Piłka nożna: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej 17.30 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – mecz: MKS Javorzno – Lechia Tomaszów Mazowiecki (live) 20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Dania – Portugalia (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 5 12.20 Rubble i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 13.50 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.20 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.40 Rogata ekipa 3 15.15 Zwiernęce zagadki 16.30 Dora 17.00 Pan Krokodyl 17.30 Barabapapa i jego rodzinka	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.00 Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2 9.30 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 2 13.30 Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2 14.00 Superkopy 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 8.15 Żużel: PGE Ekstraliga – finał 11.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz barażowy 14.15 Hit the Mic – Zostań komentatorem! 15.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Radomiak 17.45 Turbokozak (2) 19.00 Magazyn Metalakas 2. Ekstraliga 20.00 Dart: World Grand Prix w Leicester (live) 0.15 Speedway+ 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan 22.00 Bundesliga Clubs 22.20 Bundesliga Clubs 22.40 Bundesliga Clubs 23.00 Formula 1: Grand Prix Azerbejdżanu 23.40 Najlepsze gole VfL Wolfsburg	POLSAT PLAY 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Gwiazdy lombardu 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.00 Górale 22.25 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 23.00 Polacy za granicą 0.05 Łowca pedofiliów 1.05 Wzięcie 2.00 Złomiarze 3.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.20 Zawodowy handlarz 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Report Turbo 18.15 Duda kontra Szafranski 19.00 Ciężarówka przez pół świata 20.00 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia 21.00 Nic do zgłoszenia 22.00 Report Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.00 Wojny samochodowe 0.00 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher – Plomienie miłości – melodramat, Niemcy 2003 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher – Królowa nocy – film obyczajowy, Austria/Niemcy 2005 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.10 Z wędką nad wodę w Polsce i świecie 16.35 Sól ziemi 17.00 Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 50 lat w Republice Konga

Jeśli chcesz, by
maseczka w płacie
zadziałała jeszcze lepiej,
po prostu przez chwilę
rozmasuj ją rollerem.



ALE SPOJRZENIE!

Przeciwmarszczkowe, nawilżające, niwelujące cienie i obrzęki, a zwykłe wielofunkcyjne. Tak działają płatki pod oczy. To specjalny rodzaj maseczki, która w mig poprawia wygląd skóry pod oczami. Pakowane w saszetki lub słoiczek ze szpatułką.

NOWOCZESNA PIELEGNACJA

Nowe maseczki mają moc

Są bardziej wyspecjalizowane niż wcześniej. Skuteczne niemal jak zabieg w salonie dzięki odpowiednim składnikom potrafią widocznie poprawić wygląd skóry.

Chronobiolodzy twierdzą, że dobry czas na maseczkę to godzina 18.00. Wtedy poprawia się ukrwienie skóry i rozszerzają pory. Zaczynamy...

Kremowe i w płacie

• Nowe maseczki w kremie często podawane są w jednorazowych saszetkach, bo to wygodne i higieniczne. Zwykle nawilżają lub są typowo odżywcze, więc polubi

je cera sucha, zmęczona, dojrzała. Przykryte wilgotnym kompresem są jak relaks dla skóry. Modne są też kremy-maski na noc. Rano nie musisz ich zmywać, bo skóra tak się nimi nasycza.

• Jak zabieg na szybko działają maski w płachcie, z biotkaniny lub hydrożelu. Dopasowują się do kształtu twarzy, a składniki aktywne dłużej pozostają na skórze i lepiej się wchłaniają.

W wersji zastygającej

• W formie proszku są maseczki z algami oraz z glinami. Np. glina różowa jest idealna dla cery naczynkowej, zielona – dla mieszanej. Wystarczy połączyć proszek z wodą lub hydrolatem, by powstał aktywny kosmetyk. Taka maska nie powinna całkiem wyschnąć, możesz ją w trakcie zabiegu zwilżać.

• Maseczki detoksykujące i oczyszczające typu peel

Plasterki i płatki

• Plastry na nos to sposób na walkę z zaskórnikami i rozszerzonymi porami. Nakłada się je na wilgotną skórę, a aktywny węgiel lub glina wchłaniają zanieczyszczenia. Pomocne także dla dojrzałej cery, której odnowa komórkowa spowalnia, co sprzyja rozszerzaniu porów.

• Formę cieniutkich płatków mają maseczki pod oczy, kosmetyki wygładzające drobne zmarszczki oraz te do pielęgnacji ust (np. Kimoco, Garnier, Perfecta).

NA PÓŁCE Siła ukojenia

Regenerujący balsam z wąkrotą azjatycką Zi-K Cica Transparent Lab dla bardzo suchej, podrażnionej i wrażliwej skóry. Wspomaga proces jej odbudowy.

• ok. 68 zł
(100 ml)

Skuteczna ochrona

Dezodorant antyperspiracyjny w kulce



Antipersp R Dermedic daje uczucie świeżości do 48 godzin. Polecany dla skóry wrażliwej.

Szybko się wchłania, nie pozostawia śladów.

• ok. 40 zł (60 g)

Kokos w żelu

Olej kokosowy w żelu Gorvita to wszechstronny kosmetyk nawilżający oraz poprawiający elastyczność skóry. Wspomaga także walkę z łupieżem i regeneruje włosy.



• ok. 22 zł
(200 ml)

Zgodnie z trendem

Maseczka do twarzy w płacie Hyaluron Glass Skin Garnier



pomaga uzyskać efekt szklanej tafli. W 15 minut nawilża i daje świetliste wykończenie.

• ok. 16 zł (1 szt.)

Nocny eliksir

Maska-krem z serii Snail Repair Therapy Biotanique to neurore-laksujący zabieg wygładzający



zmarszczki. Zawiera filtrowany śluz ślimaka bogaty w składniki regenerujące.

• ok. 43 zł (50 ml)

PO WAKACJACH...

SOS dla czupryny!

Nie ma co ukrywać – nie wygląda ona najlepiej. Słońce, słońca lub chlorowana woda, wiatr – wszystko to miało niekorzystny wpływ na pasma, stając się przyczyną ich przesuszenia i matowości, a bywa, że i wypadania. Co pomoże poprawić kondycję włosów?

• Przede wszystkim skórę głowy i pasma trzeba oczyścić z resztek soli, chloru oraz filtrów przeciwsłonecznych. Pomoże w tym szampon oczyszczający i peeling do skóry głowy. Pamiętaj, by po umyciu nie pocierać włosów ręcznikiem (nadmierne tarcie powoduje uszkodzenia łusek włosowych), ale delikatnie odciskać je z nadmiaru wody. Można w tym celu użyć zwykłej bawełnianej koszulki. Kolejne kroki to nawilżenie i odbudowa. Sprawdź się kosmetyki (np. maski, odżywki)

zawierające tzw. humektanty (np. aloes, kwas hialuronowy, glicerynę, betainę) oraz proteiny i składniki takie jak keratyna, jedwab, kolagen, aminokwasy.

• Aby wesprzeć naturalny porost włosów, zadbaj o dietę. W menu nie powinno zabraknąć biotyny – występuje ona w takich produktach jak wątróbka, jaja, ryby (np. łosoś), orzechy i warzywa strączkowe. Bogatym źródłem tego związku są również niektóre owoce i warzywa – jagody, banany, pomidory, szpinak czy brokuły. Innym składnikiem wspierającym zdrowie włosów jest cynk, obecny np. w pestkach i nasionach.

• Dobrym uzupełnieniem codziennego jadłospisu może być suplement ze składnikami przeciwdziałającymi przerzedzeniu włosów.



Powakacyjny stres związany z powrotem do pracy też odbija się na kondycji włosów. Zadbaj więc o jego odreagowanie.

REKLAMA



Aktywuj potencjał swoich włosów

WSPARCIE NATURALNEGO WZROSTU WŁOSÓW DLA KOBIET I MĘŻCZYZN

COLFARM



Suplement diety



PREPARATY DOPOCHWOWE

Pozwalają na szybkie i ukierunkowane działanie w miejscu zaburzeń mikrobioty. Często wykorzystywane są do szybkiego przywrócenia równowagi bakteryjnej.

Zdarza się, że probiotykoterapia wskazana jest przez kilka miesięcy.

WAŻNY FILAR KOBIECEGO ZDROWIA

Intymne wsparcie probiotyków

Jest wiele sytuacji w życiu każdej kobiety, gdy przydaje się pomoc dobrych bakterii. Kiedy są nam one potrzebne najbardziej? I jak ich sobie dostarczyć?

Strefę intymną zasiedlają zarówno drobnoustroje pożądane, jak te niezbyt nam sprzyjające. Te „dobre”, zwane też pałeczkami kwasu mlekowego (głównie z rodzaju *Lactobacillus*), stanowią zwykle 96 proc. prawidłowej mikrobioty, a ich rozwój stymulują hormony płciowe (zwłaszcza estrogeny). Bakterie te wytwarzają m.in. kwas mlekowy, który sprawia, że w pochwie utrzymuje się kwaśne środowisko zabezpieczające nas przed nadmiernym

wzrostem bakterii chorobotwórczych. Kiedy dochodzi do zachwiania tej równowagi?

Antybiotyko-terapia

- Niszczy bakterie i jednocześnie drobnoustroje pożyteczne. Stąd zwiększone ryzyko infekcji w trakcie ich przyjmowania oraz wkrótce (nawet 1-2 tygodnie) po terapii.
- Dlatego przyjmuj profilaktycznie probiotyki zarówno doustnie, jak i dopochwowe w trakcie antybiotyko-terapii oraz co

najmniej kilka dni (a nawet tygodni) po jej zakończeniu. Taką samą profilaktykę stosuj, gdy antybiotyki przyjmuje twój mąż czy partner seksualny, a nie zrezygnowaliście w tym czasie ze współżycia i nie stosujecie prezerwatyw.

Po zabiegu ginekologicznym

- To czas zwiększonego ryzyka – z powodu ogólnego osłabienia, jak i uszkodzeń śluzówki.
- Przed pójściem do szpitala i przez ok. tydzień

po powrocie codziennie stosuj probiotyk ginekologiczny, najlepiej doustnie w kapsułkach.

Menopauza

- Gdy zmniejsza się ilość estrogenów, prawidłowa mikrobiota pochwy nie otrzymuje wystarczającego wsparcia hormonalnego i wzrasta ryzyko mnożenia się patogenów.
- Ginekolog może zalecić przyjmowanie probiotyków np. przez kilka dni w miesiącu albo stosowanie żelu z estrogenami (na receptę).

NA PÓŁCE Ulga dla gardła

Cukierki szafławiowe firmy Reutter ulepszają funkcjonowanie gardła i krtani. Działają odświeżająco na śluzówkę jamy ustnej, gardła i górnych dróg oddechowych. Do kupienia w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł
(50 g)



Do leczniczego masażu

Reumablock Akut Forte jest wyrobem medycznym przeznaczonym do masażu bolących i zesztywniałych stawów. Skutecznie łagodzi objawy choroby reumatycznej stawów.

• ok. 26 zł
(125 ml)



Jedna saaszetka, porcja magnezu

Wystarczy rozpuścić saaszetkę ProMagnezu w wodzie, by uzupełnić 100 proc. zalecanej dziennej dawki magnezu i wesprzeć prawidłową pracę mięśni. Do kupienia w sklepach Rossmann.

• ok. 10 zł
(10 saasz.)



Przy hemoroidach

Procto-Zac Herbal Krem wspomaga leczenie hemoroidów oraz łagodzi świąd, pieczenie i podrażnienia okolic odbytu. Uderza w przyczynę hemoroidów a nie tylko objawy.

• ok. 35 zł
(50 ml)



W trosce o skórę

White Flower's Naturalne mydło solankowe w płynie z Morza Martwego – bogate w maki i mikroelementy, bez dodatku sztucznych detergentów. Nie wysusza i nie podrażnia skóry.

• ok. 15 zł
(300 g)



NAJLEPSZE DLA BOLĄCYCH STAWÓW

Błotko, a jakie lecznicze!

Mimo niezachęcającego wyglądu, borowina, będąca jednym z rodzajów torfu i nazywana „czarnym złotem”, to bardzo skuteczne remedium na ból i sztywność stawów. Pomaga na dolegliwości spowodowane zarówno przeciążeniem, jak i zmianami zwyrodnieniowymi czy chorobą reumatyczną.

• Dzięki zawartości składników takich jak kwasy huminowe, fulwowe, bituminy, aminokwasy, jony żelaza, potasu, magnezu, wapnia, sodu, borowina działa silnie rozgrzewająco, zatrzymując ciepło i oddając je powoli do ciała. Ten leczniczy torf wykazuje też właściwości przeciwzapalne, ściągające, bakteriostatyczne i regenerujące. A tego bardzo potrzebują chore stawy.

• Aby efekt był jeszcze lepszy, warto połączyć borowinę

z ekstraktami roślinnymi, np. z tarczycy bajkalskiej, rozmarynu, żywokostu, bazyli. Uzupełniają one działanie torfu leczniczego, pobudzając naturalne działanie przeciwzapalne, a także wspierając łagodzenie obrzęków i regenerację.

• Kolejnym składnikiem, który dobrze komponuje się w maściach z torfem leczniczym jest mentol – chłodzi, ogranicza ból, a także towarzyszące mu czasami obrzęki czy nieprzyjemne mrowienie.

• Pamiętaj, żeby stosując naturalne metody łagodzenia dolegliwości stawów, nie rezygnować z wizyty u lekarza (rodzinnego, ortopedy, reumatologa). Jest ona zalecana, szczególnie, gdy ból jest silny, utrzymuje się, utrudnia normalne funkcjonowanie. Uwaga! Nie stosuj borowiny na uszkodzoną skórę.

Przy problemach ze stawami warto wspomagać się kijami nordic walking – nie tylko podczas długich wędrówek, ale i na co dzień.



REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.

- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK® AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach zwyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.



Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou
Poland

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

oprasa.pl/2e1a71bee2

BANKOWE PROCEDURY

Blokada pieniędzy na koncie



Zawsze warto mieć przy sobie trochę gotówki – na wszelki wypadek.

Płacisz kartą, ale transakcja zostaje odrzucona. Nie możesz wypłacić gotówki z bankomatu. Kiedy może do tego dojść i co wtedy zrobić?

Brak dostępu do pieniędzy na koncie może wynikać z problemów technicznych. Wówczas zwykle wystarczy poczekać, aż awaria zostanie usunięta. Ale czasem przyczyny tej sytuacji są poważniejsze.

Trzy powody

- Bank może zablokować kartę lub konkretną transakcję, jeśli uzna ją za nietypową i podejrzewa, że ktoś mógł przejąć dane klienta. Przykładowo, jeśli na co dzień płacimy kartą w Polsce, a nagle pojawia się próba zapłaty w Azji, bank może ją wstrzymać, aby sprawdzić, czy to rzeczywiście my dokonujemy zakupu.

- Pieniądze na koncie mogą zostać zablokowane także dlatego, że zajął je komornik lub inny uprawniony organ, np. urząd skarbowy czy ZUS. Może się tak stać z powodu niespłaconego kredytu, zaległych alimentów, podatków czy składek ZUS. W takim przypadku bank jedynie wykonuje polecenie otrzymane np. od komornika.

- Środki mogą zostać zablokowane również wtedy, gdy bank ma uzasadnione podejrzenie, że pochodzą one z przestępstwa.

I co teraz?

- Przede wszystkim trzeba ustalić, dlaczego doszło do blokady. Jeżeli ze względów

bezpieczeństwa, zwykle wystarczy skontaktować się z bankiem i potwierdzić swoją tożsamość.

- Inaczej wygląda sprawa przy zajęciu egzekucyjnym lub blokadzie środków z powodu podejrzenia przestępstwa. Wtedy należy skontaktować się z organem, który dokonał zajęcia, i ustalić sposób rozwiązania problemu – spłacić zadłużenie, porozumieć się z wierzycielem albo przedstawić dokumenty potwierdzające legalne pochodzenie pieniędzy. W tym przypadku samo skontaktowanie się z bankiem nie wystarczy, ponieważ nie może on samodzielnie zdjąć blokady nałożonej przez uprawniony organ.

NA PÓŁCE

Jak nie przeminęło z wiatrem

JAROSŁAW MOLEND

Biografia autorki jednej z najsłynniejszych powieści wszech czasów. Światowa sława nie uwolniła jej od kompleksów, a życie uczciwe przyniosło wiele rozczarowań. **Wyd. Prószyński**



Cinnamon Spice Inn

HARPER GRAHAM

Madison, recenzentka kulinarna z Nowego Jorku, wraca do rodzinnego miasta, by uratować podupadający zakład rodziców. Na miejscu czeka na nią były chłopak. Czy dawne uczucie znów da o sobie znać? **Wyd. W.A.B.**



Muzyka. Wielka biografia

MICHAEL SPITZER

Autor zabiera nas w fascynującą podróż – od śpiewu wielorobów i pierwszych instrumentów po Bacha, Taylor Swift i Spotify. Szuka odpowiedzi na pytanie, dlaczego muzyka jest dla nas tak ważna. **Wyd. Znak**



MARCIN MARGIELEWSKI „POLICJANT Z DUBAJU, TOM 2”

Mroczna strona bezpiecznego miasta

Sprawy kryminalne przytrafiają się prywatnie nawet tym, którzy na co dzień rozwiązują je zawodowo. Ewa i Saeed nie są wyjątkiem. Ich pięcioletni synek w czasie wycieczki zniknął z oczu niani. Saeed nie może osobiście uczestniczyć w dochodzeniu, ale stawia na nogi całą dubajską policję. Rozpoczyna się dramatyczna walka z czasem...

Strzegący bezpieczeństwa emiratu policjanci mają za zadanie skutecznie walczyć z przestępstwami – a potem

milczeć na ich temat. Wszystko po to, by nie wystraszyć milionów turystów przyjeżdżających z całego świata do pustynnej metropolii.

Dubaj jest bardzo bezpieczny, ale nie dlatego, że jest wolny od zbrodni, ale dlatego, że ma niezwykle skutecznych policjantów. Ich praca jest z reguły owiana ścisłą tajemnicą, a wiadomo, że to, co skrywane, budzi największą ciekawość. I zawsze jest sposób, by to odkryć. Poznajcie więc ciąg dalszy niesamo-

witych historii z policyjnych kartotek Dubaju...

Wydawnictwo Prószyński

Marcin Margielewski

Dziennikarz radiowy, prasowy i telewizyjny. Przez dziesięć lat podróżował, mieszkając między innymi w Wielkiej Brytanii, Dubaju, Kuwejcie i Arabii Saudyjskiej. Autor bestsellerowych książek z kręgów kultury arabskiej i islamu, w których od lat daje głos tym, którym jest on odbierany.





SZTUCZNA INTELIGENCJA

AI pod kontrolą

Od 2 sierpnia 2026 r. treści (teksty, obrazy, filmy) stworzone przez sztuczną inteligencję powinny być wyraźnie oznaczone. Dotyczy to zwłaszcza materiałów, które mogą sprawiać wrażenie prawdziwych, choć zostały wygenerowane lub zmienione przez sztuczną inteligencję. Chodzi głównie o tzw. deepfaki, czyli

REKLAMA

realistyczne zdjęcia, nagrania głosowe i filmy przedstawiające osoby, miejsca lub wydarzenia, które nie istniały albo zostały sztucznie zmodyfikowane. Obowiązek oznaczania mają osoby i firmy wykorzystujące sztuczną inteligencję zawodowo. Korzystanie z niej do celów prywatnych nie jest jeszcze tak ściśle regulowane.

TWOJA PRZYSZŁA EMERYTURA

Sprawdź, ile dostaniesz

Jak każdego roku na przełomie lipca i sierpnia ZUS zaktualizował informacje o stanie konta każdego ubezpieczonego oraz o prognozowanych emeryturach. Aby je poznać, zaloguj się na swój profil w portalu ZUS-u na stronie: www.zus.pl/ezus/logowanie (tożsamość potwierdzisz np. profilem zaufanym). W menu

po lewej stronie („Panel ubezpieczonego”) znajdziesz pozycję „Informacje o stanie konta”. Zaznacz ostatni rok (2025) i kliknij przycisk „Szczegóły” (na dole ekranu). Zobaczysz informacje, jakie kwoty po waloryzacji zapisane są na twoim koncie. Aby zobaczyć prognozę, kliknij zakładkę „Hipotetyczna emerytura”.



FOT. Adobe Stock

Cukierki Aroniowe –

• z ekstraktem z aronii • z witaminą C

Reutter

Mała rzecz, która robi różnicę każdego dnia.

Wyrazisty smak aronii czarnoowocowej i porcja witaminy C – w jednym cukierku.

Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.



Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

PRZYDATNE W DOMU



Szybkie danie

Zupa pieczarkowa, Frosta, zawiera mieszankę mrożonych warzyw i pieczarek. Przygotujemy ją już w 10 minut. Wystarczy ugotować na bulionie. Dla pełniejszego smaku dorzucić odrobinę śmietanki i garść natki albo tymianku.

■ Frosta, ok. 7 zł/400 g

Wykwintny dodatek

Konfitura z fig macedońskich, powstaje z owoców cenionych za intensywną słodycz i delikatną kwasowość. Pasuje do pieczywa, serów i pasztetów. Spróbuj jej też jako błyskawicznej glazury do pieczonego mięsa lub dodatku do winegretu.

■ Rolnik, ok. 14 zł/314 ml



Duet idealny

Bombonierka Czekoladka o smaku Malinówka skrywa czekoladki wypełnione malinowym kremem z łagodną nutą nalewki i oblane ciemną czekoladą. Pysnie smakuje lekko schłodzona, gdy czekolada przyjemnie chrupie.

■ Wawel, ok. 19 zł/180 g



Słodkie drobiazgi

Wystarczą dwa kęsy: pierwszy wywoła zachwyt, drugi – uśmiech. A potem zostaje tylko myśl, że takie małe rzeczy potrafią być naprawdę wielkie.

Ptysie ze śliwkami

SKŁADNIKI: • 350 g śliwek
• 75 g + 1 łyżka cukru
• 1/2 kisielu malinowego
• 125 ml mleka • 100 g masła • 200 g mąki • 4 jajka
• 400 ml śmietany 36%
• szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Śliwki wypestkuj, potnij. Zagotuj 450 ml wody. Kisiel wymieszaj

z 5 łyżkami wody i 75 g cukru. Wlej na wrzątek, mieszając. Zagotuj i dołóż śliwki. Ostudź.

2. W rondlu zagotuj mleko ze 125 ml wody, masłem i solą. Mieszając, wysyp mąkę. Gdy ciasto zbije się w kulę, zdejmij z ognia, ostudź. Kolejno wbijaj jajka i ucieraj mikserem. Ciasto przełóż do rękawa

cukierniczego. Na blachę z papierem wyciśnij ptysie. Piecz 20-25 minut w 200°C. Ostudź i przekrój.

3. Śmietanę ubij na sztywno z łyżką cukru. Ptysie napełnij masą śliwkową i bitą śmietaną.

Czas przygotowania: 90 minut

Porcje: 10

Stopień trudności: średni

Babeczki w wersji mini

SKŁADNIKI: • 1 jabłko
• 60 g mąki pszennej • 60 g masła • 90 g cukru • 2 jajka
• 125 g ricotty • 30 g kaszki kukurydzianej • 1 cukier waniliowy • skórka z 1 cytryny
• 1 łyżeczka proszku do pieczenia • cukier puder i kolorowy lukier do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę przesiej z proszkiem. Jabłko obierz i drobno zetrzyj. Miękkie masło utrzyj z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą,

jasnokremową masę.

Miksując, wbij kolejno jajka. **2.** Do masy maślanej dołóż ricottę, miksując. Wsyp mąkę z proszkiem oraz kaszkę kukurydzianą. Dodaj połowę skórki z cytryny, wymieszaj dokładnie. Na koniec dołóż starte jabłko i ponownie wymieszaj.

3. Silikonową formę do babeczek z kominem napełnij ciastem. Piecz 12-15 minut w 200°C. Ostudź, ozdób lukrem, resztą skórki cytrynowej i cukrem pudrem.



Czas przygotowania: 35 minut

Porcje: 16

Stopień trudności: łatwy

Gofry z ananase

SKŁADNIKI: ● 150 g cukru
● 100 g orzeszków piniowych
● 1 puszk ananasa ● 150 g masła ● 4 jajka ● 250 g mąki
● 250 ml maślanek ● 50 g brązowego cukru ● 4 łyżek rumu ● 3 łyżki soku z cytryny
● 1 łyżeczka proszku do pieczenia ● 2 cukry waniliowe

PRZYGOTOWANIE:

1. Skarmelizuj 100 g cukru. Dodaj 1/2 orzeszków, rozsmaruj cienko na foli. Zastudź. Krążki ananasa osącz z zalewy, pokrój drobno. Przesmaż na 25 g masła.

Posyp brązowym cukrem, skarmelizuj. Wlej rum i sok z cytryny. Podgrzej i odstaw.

2. Resztę orzeszków posiekaj. Pozostałe masło utrzyj z 50 g cukru i cukrem waniliowym. Miksując, dodaj jajka, mąkę z proszkiem i maślanek. Wsyp orzeszki, wymieszaj. Rozgrzej gofrownicę. Nakładaj porcje ciasta i piecz gofry. Podaj je z ananase i piniowym karmelem.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 12

Stopień trudności: średni



Eklerki z polewą

SKŁADNIKI: ● 225 ml mleka
● 200 g gorzkiej czekolady
● 2 łyżki naparu kawy ● 120 g + 1 łyżka masła ● 400 g śmietany 36% ● 4 łyżki cukru
● 140 g mąki ● 4 jajka ● 100 g cukru pudru ● 1 łyżka kakao

PRZYGOTOWANIE:

1. Podgrzej 100 ml mleka z kawą. Dodaj startą czekoladę i 1 łyżkę masła. Ostudź, wmieszaj 1/2 ubitej śmietany. Schładzaj 3 godziny.

2. Resztę mleka zagotuj ze 125 ml wody, 120 g masła i 2 łyżkami cukru. Wsyp

mąkę, wymieszaj. Wbijaj jajka, ucierając. Ciasto przełóż do rękawa cukierniczego. Na blachę z pergaminem wyciśnij 12 pasków ciasta. Piecz 25 minut w 180°C. Ostudź i przekrój.

3. Resztę śmietany ubij z 2 łyżkami cukru. Eklerki przełóż mussem czekoladowym i śmietaną. Kakao utrzyj z cukrem pudrem i 2 łyżkami wody. Ozdób.

Czas przygotowania: 75 minut

Porcje: 12

Stopień trudności: średni

Cynamonki z jabłkami

SKŁADNIKI: ● 250 g ziemniaków ● 350 g masła
● 2 jajka ● 200 ml mleka
● 250 ml maślanek ● 40 g drożdży ● 1 kg mąki ● 1 kg jabłek ● 285 g cukru ● sól
● 1 cytryna ● cynamon

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki ugotuj, ostudź, obierz i utrzyj ze 125 g masła. Dodaj jajka, mleko, maślanek i pokruszone drożdże. Wymieszaj. Mąkę połącz z 1 łyżeczką soli i 75 g cukru. Wsyp do masy ziemniaczanej. Zagnieć. Odstaw na godzinę.

2. Jabłka obierz, pokrój i skrop sokiem z cytryny. Resztę masła stop, połącz z pozostałym cukrem i 2-3 łyżkami cynamonu. Ciasto zagnieć, rozwałkuj na 2 prostokąty. Posmaruj masłem z dodatkami, obłóż jabłkami. Zwiń 2 rulony. Pokrój je w plastry, ułóż na blasze i polej resztą masła. Odstaw na 15 minut. Piecz 30 minut w 180°C. Podaj np. z sosem karmelowym.

Czas przygotowania: 90 minut

Porcje: 24

Stopień trudności: średni



Zamek Neuschwanstein nie wydaje się realny, ale przecież jest. Tutaj dzieją się cuda.

NIEMCY

Tutaj pięknie ożywają baśnie

Południowa Bawaria wygląda jakby powstała tylko w wyobraźni zdolnego autora opowieści z dawnych czasów. Ale ona istnieje naprawdę.



Jesień czaruje nas w okolicach Hohenschwangau. Mgły w dolinie skrywają sekrety...

Jak powinna zaczynać się taka opowieść? Dobrze wiecie, pamiętamy to przecież bardzo dobrze: za siedmioma górami, za siedmioma rzekami... Wypadałoby teraz dodać: leży malowniczy zakątek jak z „Alicji w Krainie Czarów”. Co zatem odkrywa świat po drugiej stronie lustra?

Otwieramy oczy i...

Budzimy się pośród sielskiego krajobrazu rozkwitających wiosną łąk i stalowych gór na horyzoncie. A w dolinach albo na skalnych ostańcach chyba jakiś olbrzym poprzyklejał zamki i pałace. Są piękne i niezwykle udanie wpasowały się w krajobraz z Alpami w tle i drzewami rozpalonymi jesienią czerwieniami i żółciami. Szalony widok.

Kto wariatowi zabroni?

A propos... szaleństwa. Jest w nim metoda. Można powiedzieć, że metoda na Ludwika (Bawarskiego). To jemu zawdzięczamy trzy zamki. W tym ten, który stał się symbolem Niemiec (rocznie odwiedza go ponad 1,3 miliona ludzi!) czyli Neuschwanstein.

Zamek znany niemal wszyscy. Z czołówki filmów wytwórni Disneya. W rzeczywistości jest piękniejszy i niezwykle tajemniczy.

Ludwik z wiekiem, powiedzmy, dziwaczał. Miewał coraz dziwniejsze pomysły. Uważał nawet, że jest Parsifalem z opery Wagnera (tego kompozytora hojnie wspierał).

Trochę sielsko i anielsko

Te jego trzy zamki są dzisiaj wielką atrakcją bogatej Bawarii i trzeba stać w kolejce, by te cuda zobaczyć. Ale w okolicy jest ich więcej. A między nimi miasteczka i wsie jak z obrazka. Z gospodami jak sprzed kilkuset lat, z kościołami i klasztorami (cudowny, 700-letni w Ettal). Jakby zatrzymane w czasie dawno, dawno temu.

Bawaria bywa też konkretnie przyjemna. Precle jeszcze ciepłe, z chrupiącą skórką. Kawa na rynku miasteczka. Nie pamiętam, którego. Chyba każdego. Wieczorem oczywiście piwo, jesteśmy w jego ojczyźnie.

W tej krainie łatwo uwierzyć, że marzenia mają sens. Że można zbudować zamek na skale tylko dlatego, że jakiś głos tak podpowiada.

PAWEŁ ZAPAŁA



Linderhof leży na szlaku cudeniek tej części Niemiec, niedaleko klasztoru w Ettal.



Piękny widok na najwyższy szczyt Niemiec, Zugspitze.

27.09.1971 – W SZCZECINIE URODZIŁA SIĘ AGATA KULESHA

Talent godny nagród

„Dzięki rolom, które zagrałam, własnym przeżyciom czy doświadczeniom przyjaciół poznałam wiele kolorów natury ludzkiej” – podkreślała w wywiadzie dla „Twojego Stylu”. A zagrała tych ról dużo, co przekłada się na wiele nagród i wyróżnień – m.in. 4 statuetki Orła – za rolę w „Róży”, „Idzie” (za tę kreację była też nominowana do Europejskiej Nagrody Filmowej), „Jestem mordercą” i w dramacie „25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy”). A fani seriali cenią sobie jej kreację w „Skazanej”, „Krew z krwi” czy w „rodzince.pl”.



26.09.1960 – JOHN F. KENNEDY I RICHARD NIXON W TELEWIZYJNEJ DEBACIE

Potęga mediów

Pierwsza w historii telewizyjna debata prezydencka odmieniła świat polityki i mediów. Wcześniej wielu myślało, że młody senator nie ma dużych szans z doświadczonym politykiem. Tymczasem na ekranie równie ważne jak doświadczenie okazały się... mowa ciała, przebojowość i pewność siebie.

25.09.1973 – premiera filmu „Zazdrość i medycyna”.
26.09.2001 – uruchomiona została polskojęzyczna wersja Wikipedii.
27.09.1981 – w Grudziądzu w wypadku samochodowym zginął lekkoatleta Bronisław Malinowski – mistrz olimpijski z Moskwy.
28.09.1978 – w nocy z 28 na 29 września, po 33 dniach pontyfikatu, zmarł papież Jan Paweł I.
29.09.1951 – w Warszawie urodziła się Elżbieta Dmoch, wokalistka zespołu 2 plus 1.
30.09.1986 – w Telewizji Polskiej wyemitowano 1 odcinek serialu w reż. Stanisława Barei – „Alternatywy 4”.
1.10.1936 – w stoczni Cowes w Anglii zwodowany został niszczyciel ORP „Błyskawica”.

Od 25 września do 1 października 2026

HOROSKOP



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Jasno wyrażaj swoje potrzeby. Czuły gest zadziała lepiej niż domysły. **PRACA** Rozmowy o stawce lub awansie mają sens, jeśli pokażesz szefowi konkretne liczby i efekty. **ZDROWIE** Ustal trzy dni, kiedy będziesz podejmowała aktywności takie jak marsz i rower.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Postaw na spokojną wymianę myśli. Singielki mogą poznać kogoś online. **PRACA** Trzymaj się sprawdzonych metod. Dodaj praktyczną zmianę w organizacji zadań. **ZDROWIE** Układ nerwowy domaga się przerwy i ciszy. Wieczorem wyłącz powiadomienia.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Zaprosz bliskich na kawę lub spacer. Wspólnie spędzony czas pozytywnie wpłynie na relacje. **PRACA** Przygotuj pytania do szefowej, klientki albo mentora. Notatki pomogą utrwalić wnioski. **ZDROWIE** Ogranicz nadmiar bodźców, gdy potrzebujesz skupienia.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Zorganizuj przestrzeń do rodzinnych rozmów. Wspólny weekend ociepli atmosferę. **PRACA** Intuicja jest pomocna, ale wymaga konkretów. Jasne granice ułatwią Rakom działanie. **ZDROWIE** Wcześniejsza pora snu szybko polepszy wygląd skóry i koncentrację.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Nie czekaj wyłącznie na zachwyt drugiej strony i sama wyjdź z inicjatywy. **PRACA** Zrób prezentację swojego pomysłu. Twoja pewność siebie zrobi dobre wrażenie. **ZDROWIE** Zatrósz się o kręgosłup – krótka rutyna wzmacniająca przyniesie ulgę.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Opuść poprawianie każdego szczegółu. Wsparcie okaże się skuteczniejsze niż perfekcyjna rada. **PRACA** Zrób listę spraw do zamknięcia. Zespół doceni Twoją dokładność. **ZDROWIE** Zaplanuj posiłki z większą ilością białka i warzyw. Nie odkładaj też badań.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Postaraj się przełamać codzienną rutynę w związku. Zaproponuj wyjście na miasto w tygodniu. **PRACA** Użyj dyplomacji przy biurowych sporach. Neutralny podział obowiązków zmniejszy chaos. **ZDROWIE** Wybieraj ćwiczenia, które przywracają harmonię oddechu.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nie testuj lojalności partnera. Zapytaj go wprost o to, co budzi Twój niepokój. **PRACA** Czytaj dokładnie umowy i drobne zapisy. Nie bierz cudzych obowiązków z poczucia winy. **ZDROWIE** Basen, sauna albo stretching ułatwią Skorpionom pozbycie się stresu.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zaproponuj ukochanemu wycieczkę z dala od domu. Zbliży Was wspólna przygoda. **PRACA** Ustal priorytety. Rozproszenie kilkoma zadaniami odbiera Strzelcom energię. **ZDROWIE** Trasa widokowa albo spacer poprawią kondycję. Nie przesadzaj z kofeiną.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Omówcie z drugą połówką plany na jesień, bez presji natychmiastowych decyzji. **PRACA** To dobry moment na analizę, audyt bądź też skuteczne wyłapywanie ukrytych kosztów. **ZDROWIE** Odpocznij po trudach inwestycji. Medytacja uspokoi gonitwę myśli.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Odezwiw się do osoby o podobnej wizji świata. Przyjaźń może być początkiem romantycznej relacji. **PRACA** Porządek w dokumentach i terminach uspokoi Cię bardziej, niż myślisz. **ZDROWIE** Przemysł poranna rutyna. Warstwowy strój ochroni przed chłodem.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Otwarcie rozmawiaj o swoich emocjach. Nie zgaduj cudzych intencji. **PRACA** Uważaj na pośpiech w mailach. Dopilnuj detali, bo ktoś może testować Twoją konsekwencję. **ZDROWIE** Zadbaj o regenerację. Sercu służy umiarkowany wysiłek plus nawadnianie.

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61



Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

96 TELETYDZIEŃ

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:

mebel w alkwie	▼	Anthony ..., „Joe Black”	▼	karta dań w restauracji	▼	wysoki łot piłki	▼	kreślony cyrklem	▼	wiadro z klepek	▼	„Wielki ...” z Nowickim	▼	piskliwy albo tubalny	▼	nadstawia je ciekawski
▶				składnik materii		typ jachtu	▶					Laura ..., aktorka	▶			
angielski harcerz		rekrutacja na studia	▶	▼	3			unijna waluta	▶					paciorki na szyi		broń szermierza
▶				stan zapalny skóry	▼	klawisz peceta	▼	choroba oczu	▼	... Streep, „Boska Florence”	▼	pochyłość	▶	▼	1	▼
Paul ..., „Ząbło”		wśród futer	ptasi przetyk		rzeka w Pizie							pozycja w jodze		zaleta		
stolica Norwegii	▶	▼	▼		▼		ojciec Erosa	▶	2			gatunek muzyki	▶	▼		
▶				pierwiastek, l.at. 80	▶	5				grządka z kwiatami	▶	6				
miękki ser	Kevin ..., „Rybka zwana Wandą”	▶					przerabia ziarno na mąkę	▶				plemię	▶			
▶		4		czambuły chana	▶				srebrne nitki na choince	▶						

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

na nich uśmiech	▼	turysta dla bacy	▼	plotwnogi ssak	▼	Jerzy ..., „Wodzirej”	postać z horrorów	▼	... Farrow, aktorka	hebel	▼	zawijany płat mięsa	▼	nie sen	▼
Ridley ..., reżyser „Gładiatora”	▶	▼			6	urządzenie do drażenia otworów	▶								
drewno dla szkutnika	▶			łączy kraje	▶			7	Gary ..., „Czas mroku”	stałe zajęcie	▼	lewy dopływ Łaby	▼	amator espresso	▼
▶		1				przeciwieństwo degradacji		końcówka palca	▶	▼		▼			
„... kobiety” z Alem Pacino	wesola zabawa		przełożony	skorupiak ze szczypcami	▶	▼		symbol firmy	2				kompan Portosa		Paul z estrady
▶	▼	▼	▼	miara gruntu	Tiger ..., golfista	▶					niski stół	▶	▼		▼
cena dolara w kantorze		atak serca	▶	▼				najdłuższy bieg podczas igrzysk	▶						4
▶			5		zbrojny atak	▶					masa z ula	▶			
szafka z trunkami		obraz na tynku	▶					Urbańska	▶	3					

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

pouczający wniosek	ostoja	Christian ... zagrał Batmana	▼	stara kół	▼	odzież	"... nad i" Moniki Olejnik	▼	pokrywa kufra	... Cage, "Bez twarzy"	▼	cyfrowe informacje	▼	czas śniegu i mrozu
▶	▼		4	▼	słynął z nich Elvis	▶			inflacyjna zmora	▶				
odbicie piłki będącej w locie		wieniec dla zwycięzcy	▶				żarłacz tygrysi	▶				karne przed bramką		chybione uderzenie w grze
▶					atak szalu	▶			bijak	▶				
czarno-księstwo		kiść	Affleck, aktor	▶			Marco ..., wenecki podróżnik	▶				odmiana agatu		wyświetlacz
▶					uczeń szkoły wojskowej		niemetal, l.at. 5			czeskie miasto	brat Bolka	▶		
na zakupy	Grzegorz ..., krakowski bard	pada z ust dowódcy	turecka potrawa	▶		9				koryguje warunki umowy				
owcza strzyża						kartka z poczty		najwyższy szczyt w Polsce					wyrwa w murze	dziś Tajlandia
▶					wrodzony talent	▶		nie dla wegetarian		miara złota	siarkowy w laboratorium	▶		
napelnianie butelek płynem						1	rodzaj półbutów	▶						
tlusta gleba		musztrowanie		namiot Apacza	▶			"Włoska ..." z Charlize Theron				zółta na kąpielisku		zapora wodna
▶					mecz w stolicy kalifatu		początek rury		kiernoz	▶				
zagrała Izabelę Łęcką												zwid		2
Zbigniew ..., kardio-chirurg	ceni piękno		epos Homera	Mel ..., reżyser "Pasji"		przy lasce dynamitu					przyprawa z Kłodawy		wygnaniec	na niej flisacy
▶						tląca się drobina		ustawa władcy		spotkanie czarownic	▶			
slonka albo ksyżyk		elektroniczny ogranicznik				3				chroni głowę		imadło		kruszywo budowlane
		święty ptak Egiptu	▶				masowe wykupywanie towarów		ostrze broni siecznej	▶				
▶					czołno z pnia	▶					krzew o wonnych liściach	▶		
zółty, podłużny owoc		po wyczerpaniu nakładu	▶						podpora dla aparatu	▶			6	
▶					świat starożytny	▶					może być pancerna	▶		

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

Wpisz rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

JBL



pl.jbl.com



GRIP

**CHWYĆ NAJLEPSZE
BRZMIENIE!**

ROSSMANN

Moje 15 minut?

*Kiedy woda
w wannie
już stygnie*

