MAGAZYN

Dlaczego pacjenci bardziej ufają komuś z internetu niż lekarzowi?
– Str. 10-11

Gdy pan Jerzy serwuje szybkie utwory, wszyscy seniorzy wychodzą na parkiet
– Str. 14

Telemagazyn
z programem TV i omówieniem najciekawszych filmów, seriali i programów



Nr ISSN 0137-9534
Nr indeksu 3503 62
48
9 770137 953050

www.nowiny24.pl

Nr 231 (21 938) | Cena 7,00 zł (w tym 8% VAT)

Piątek–niedziela, 27–29.11.2026

nowiny

77 lat

POLITYKA
Jeśli przepisy o dwukadencyjności zostaną utrzymane, to w 2029 roku o reelekcję nie będzie mogło ubiegać się 88 włodarzy gmin i miast w województwie podkarpackim – **str. 21**

ROZMOWA
Jak daleko może posunąć się Rosja? Nie ma wątpliwości, że Kreml ma plan
Puls – Str. 6-7

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Rzeszów

Pracownicy pomocy społecznej chcą podwyżek

Walczą o 600 zł brutto podwyżki. Prezydent miasta zaplanował co prawda wzrost wynagrodzeń, ale na poziomie „nieco powyżej inflacji".
– Str. 4

Z naszych stron

Z Sędziszowa Młp. nad Solinę pójdą dla Mateusza

Chcą zebrać 300 tys. zł i nagłośnić zbiórkę na kosztowną rehabilitację 40-latka, druha Ochotniczej Straży Pożarnej w Brzezówce , wolontariusza Szlachetnej Paczki.
– Str. 7

Z naszych stron



FOT. ARCHIWUM KUBY HAJDUKA

Marzenie z dzieciństwa zaprowadziło go w Himalaje

Kuba Hajduk, 32-latek z Jarosławia zdobył Island Peak

Puls - str. 4-5

Z naszych stron



FOT. BARBARA GALAS

Rzeszowianka Renata Grabska od 40 lat nie zwalnia tempa

Ukończyła 728 imprez biegowych, w tym 50 maratonów, 120 półmaratonów, dwa biegi 24-godzinne i 7 stukilometrowych wyzwań. Pani Renata ma 76 lat, ale wciąż nie zamierza rezygnować z biegania.
– Str. 12

REKLAMA 0011618019

1 GRUDNIA – ŚWIATOWY DZIEŃ AIDS

Zrób test na HIV, HCV i kiłę

- anonimowo
- bezpłatnie
- bez skierowania

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

Krajowe Centrum ds. AIDS
Agenda Ministra Zdrowia

eprasa.pl 32ce9897c4

POLECAMY

PONIEDZIAŁEK: Najciekawsze wydarzenia sportowe

27.11.2026
Piątek

Dziś imieniny obchodzą: Walerian, Walery i Wirgiliusz
Telefon alarmowy: 112

NOWINY24

Redaktor naczelna
Urszula Sobol
Z-ca redaktora naczelnego
Marcin Żminkowski
Wydawcy
Joanna Borowiec
Jerzy Leniart

www.nowiny24.pl

Polska Press
Makroregion Południe, Rzeszów
Redakcja ul. Unii Lubelskiej 3,
35-016 Rzeszów
tel. 17 867 22 00, fax 17 867 22 01
nowiny@nowiny24.pl
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Mariusz Knutel
Biuro reklamy oddziału
tel. 17 86 72 345
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice,
ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

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

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.nowiny24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Urszula Sobol
redaktor naczelna „Nowin”



76 lat, 50 maratonów, 120 półmaratonów i ani jednej wymówki

40 lat w biegu

Przez dziesięć lat mieszkałyśmy z panią Renatą Grabską (czyt. str. 12) w blokach obok siebie. I przez ten czas niemal zawsze widziałam ją w ruchu.Kiedy wychodziłam do pracy, biegła. Kiedy wracałam, biegła. Kiedy wyglądałam przez okno, też najczęściej biegła albo jechała na rowerze. Szczerze mówiąc, przez pewien czas podejrzewałam, że pani Renata szybciej obiega osiedle, niż ja przechodzę z klatki do samochodu.

Dziś ma 76 lat, świętuje 40-lecie swojej sportowej pasji i ma na koncie 50 maratonów, ponad 120 półmaratonów oraz mnóstwo biegów długodystansowych i górskich. Kiedy słyszę takie liczby, dochodzę do wniosku, że przez ten sam czas ja bardziej trenowałam wymówki niż kondycję. Przyznaję, miałam swój biegowy epizod. Był Bieg Niepodległości na 10 kilometrów, było kilka biegów na 5 kilometrów i ambitne plany. Przez może dwa lata od czasu do czasu wychodziłam pobiegać. Kupiłam nawet profesjonalne buty, a każdy przecież wie, że zakup sprzętu to połowa sukcesu. Potem uznałam, że skoro przebiegłam „dychę”, to ten temat mam już odhaczony. Pani Renata najwyraźniej miała na ten temat zupełnie inne zdanie. Największe wyrzuty sumienia dopadały mnie wtedy, gdy wsiadałam do samochodu, żeby podjechać do sklepu oddalonego o kilkaset metrów, a pani Renata mijała mnie biegiem. Dziś wspominam to z uśmiechem. Bo jedni kolekcjonują medale, a inni postanowienia. Ja należę do tych drugich.

Choć moje sportowe CV zatrzymało się na kilku biegach sprzed lat, niezmiennie podziwiam panią Renatę za konsekwencję, energię i upór. A przede wszystkim za to, że od czterdziestu lat robi coś, co sprawia jej radość. ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowiny”

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

POGODA

dziś
0°C/-3°C

jutro
-2°C/-7°C

RZESZÓW

Miasto rozbuduje system biletowy. Jedna aplikacja połączy wszystkie usługi



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Firma Mera system ma pół roku na zrealizowanie umowy

Prezydent Rzeszowa podpisał umowę na realizację projektu „Rozbudowa i integracja systemu sprzedaży i kontroli oraz portalu pasażera wraz z budową niezbędnej infrastruktury”. Dzięki tej inwestycji mieszkańcy mają zyskać nowoczesne narzędzie do planowania podróży, zakupu biletów i korzystania z ulg w komunikacji miejskiej. Wartość przedsięwzięcia to prawie 12 mln zł brutto. Większość kosztów, bo aż 85 proc., zostanie pokryta z dofinansowania unijnego. Za wykonanie projektu odpowiada firma Mera System, która od lat dostarcza urządzenia wykorzystywane w rzeszowskiej komunikacji miejskiej.

Celem najnowszej inwestycji jest przede wszystkim ułatwienie pasażerom codziennego korzystania z autobusów.

- Budujemy inteligentne i mądre miasto, które wykorzystuje nowe technologie po to, żeby mieszkańcom żyło się łatwiej. W tym przypadku chodzi o to, żeby łatwiej, wygodniej i przyjemniej podróżowało się komunikacją miejską. Chcemy, by wszystkie najważniejsze informacje, płatności i usługi były dostępne w jednym miejscu, za pomocą telefonu i nowoczesnych rozwiązań cyfrowych – mówił prezydent Konrad Fijołek.

Nowy system ma połączyć w jedno rozwiązania takie jak Rzeszowska Karta Miejska, aplikacje mobilne, biletomaty stacjonarne i autobusowe oraz systemy kontroli biletów. Pasażer będzie korzystał z jednego konta, niezależnie od tego, gdzie kupi bilet.

Jak to działa?

Najbardziej widoczną zmianą będzie wdrożenie modelu „check in - check out”. Po wejściu do autobusu pasażer zeskanuje kod QR lub skorzysta z technologii NFC, a system sam obliczy najbardziej korzystną taryfę. Nie będzie potrzeby zastanawiania się nad rodzajem biletu czy ulgą. - Tworzymy rozwiązanie, które połączy wszystkie kanały sprzedaży i kontroli w jeden spójny ekosystem. Pasażer ma po prostu wejść do pojazdu, rozpocząć przejazd i nie martwić się wyborem biletu. System sam dobierze odpowiednią taryfę i naliczy najkorzystniejszą opłatę – podkreślał Łukasz Wiśniewski, prezes Mera Systemy.

Nowa aplikacja ma umożliwić także planowanie podróży w czasie rzeczywistym, automatyczne rozliczanie przejazdów oraz cyfrową obsługę ulg. Zakończenie prac zaplanowano na maj przyszłego roku.

Władze miasta zapowiadają, że będzie to jeden z najnowocześniejszych systemów biletowych w Polsce, z naciskiem na wygodę użytkowników i bezpieczeństwo danych. Powstanie nowego systemu nie oznacz, że dotychczasowe rozwiązania znikną. Nadal będą funkcjonowały - z tradycyjnym papierowym biletem włącznie. ©℗

Wojciech Tatara

INWESTYCJE

Gaz ziemny

Sześć odwiertów na Podkarpaciu

Orlen uruchomił wydobycie z sześciu odwiertów na Podkarpaciu, które łącznie dostarczą ponad 500 mln metrów sześc. gazu ziemnego. Już w pierwszym roku eksploatacji odwierty na złożach Zabiała i Kulno wyprodukują odpowiednio do 55 mln i 23 mln metrów sześc. surowca - poinformował koncern.
Trzy odwierty na złożu Zabiała w powiecie lubaczowskim będą dostarczać gaz do Kopalni Gazu Ziemnego Lubaczów, a trzy kolejne, na złożu Kulno w powiecie leżajskim, do Kopalni Gazu Ziemnego Żołynia.
-Inwestycje takie jak Zabiała czy Kulno pokazują, że nadal, dzięki przemyślanym projektom realizowanym w pobliżu już istniejącej infrastruktury, możemy pracować nad utrzymaniem, a nawet zwiększeniem krajowego wydobycia - podkreślił wiceprezes Orlenu ds. upstream Wiesław Prugar.
Zwrócił jednocześnie uwagę, że takie przedsięwzięcia Orlenu związane są z bezpieczeństwem energetycznym i surowcowym Polski. Dostęp do gazu ziemnego jest kluczowy - stanowi on 17 proc. zużywanej w kraju energii pierwotnej.
Orlen sięga po nowe złoża znajdujące się w pobliżu już istniejącej infrastruktury, których zagospodarowanie jest możliwe i uzasadnione ekonomicznie dzięki bliskości istniejących obiektów wydobywczych i infrastruktury przesyłowej. - To istotne, ponieważ wiele większych i łatwiej dostępnych złóż zostało już zagospodarowanych lub wyeksploatowanych w trakcie 170 lat pozyskiwania ropy naftowej i gazu ziemnego w Polsce - wyjaśnił.
Koncern w 2025 r. przekazał gminom i powiatom 245 mln zł z tytułu opłaty eksploatacyjnej i podatku od nieruchomości związanych z działalnością upstream. **pap**

eprasa.pl 32ce9897c4

RZESZÓW

Mieszkańcy Miłocina protestują przeciw planom nowego połączenia ze strefą Dworzysko

Ich zdaniem połączenie ul. Technologicznej z Miłocińską - w ramach budowy drogi łączącej ul. Warszawską i Krakowską ze strefą Dworzysko - może zamienić spokojne osiedlowe ulice w trasę tranzytową dla tysięcy aut

Wojciech Tatara



FOT. BARBARA GALAS

Przedstawiciele protestujących przyszli na ostatnią sesję Rady Miasta

Protestujący podkreślają, że nie są przeciwnikami całej budowy nowej drogi. Ich sprzeciw budzi dodatkowy zjazd w rejonie obecnego (pilotażowego) połączenia Technologicznej z Miłocińską, gdzie jest szlaban i z którego korzysta komunikacja miejska. - My tego połączenia nie chcemy. W projekcie przewidziano już rondo, które skutecznie skomunikuje strefę Dworzysko. Kolejne połączenie oddalone o kilkaset metrów jest po prostu niepotrzebne – przekonuje Krzysztof Szmigiel, przewodniczący Rady Osiedla Miłocin.

W ocenie mieszkańców nowy wjazd może zachęcić kierowców do omijania głównych ulic i skracania drogi przez Miłocin oraz Baranówkę. - Już dziś ul. Miłocińska jest jedyną drogą dojazdową do osiedla. Analizy mówią o ponad 3 tys. dodatkowych pojazdów na dobę. W godzinach szczytu oznaczałoby to samochód co kilka sekund. Mieszkańcy bocznych ulic nie będą mogli bezpiecznie włączyć się do ruchu - argumentują.

Zwracają też uwagę na dynamiczny rozwój zabudowy mieszkaniowej w rejonie Dworzyska. Ich zdaniem to właśnie nowi inwestorzy mogą być zainteresowani stworzeniem kolejnego dogodnego dojazdu do powstających osiedli. - Przez kilkanaście lat funkcjonowania strefy nikt nie zabiegał o takie połączenie. Temat pojawił się dopiero teraz, gdy rozpoczęły się kolejne inwestycje mieszkaniowe. To rodzi pytania mieszkańców - przyznaje Krzysztof Szmigiel.

Ze swoimi argumentami i transparentami przyszli na wtorkową sesję rady miasta. Przedstawiciele mieszkańców przekazali prezydentowi Rzeszowa petycję podpisaną przez 573 osoby. Dokument trafił także do radnych. Domagają się w niej powrotu do wcześniejszej koncepcji, która nie przewidywała połączenia Technologicznej z Miłocińską.

Do sprawy połączenia ul. Warszawskiej ze strefą Dworzysko podczas sesji odniósł się prezydent Rzeszowa. - Cieszmy się, że udało się zdobyć pieniądze na tak ważną i dużą inwestycję, bo w życiu byśmy jej nie zbudowali i dalej wisieli na tych małych wąskich drogach dojazdowych z narastającym ruchem na Dworzysko. Wypracowanie kompromisu nie jest proste. Okrągły stół możemy zrobić i pewnie zrobimy, bo warto, żeby wszyscy mieszkańcy mieli tę świadomość, że są różne potrzeby w mieście. To nie jest tak, że kupujemy jedną nieruchomość i ona w każdych warunkach jest taka sama, w mieście tak nie będzie. Nie chcemy puszczać tą ulicą ruchu tirów i aut dostawczych, więc to szukanie kompromisu jest bolesne w obie strony - mówił Konrad Fijołek.

Prezydent zapowiedział, że stawiania szlabanów na drogach publicznych w Rzeszowie nie będzie, a sytuacja z Miłocina jest przejściowa i dotyczy konkretnego przypadku.

©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO 0311605040

Bezpieczeństwo to inwestycja w przyszłość. Ponad 1,2 mld zł z Funduszy Europejskich na odporność Podkarpacia

Wojna za wschodnią granicą, zagrożenia hybrydowe, cyberataki i rosnące znaczenie bezpieczeństwa infrastruktury sprawiły, że Podkarpacie musi dziś myśleć o rozwoju w nieco innych kategoriach niż jeszcze kilka lat temu. Odpowiedzią na nowe wyzwania są zmiany w programie Fundusze Europejskie dla Podkarpacia 2021–2027.

Dzięki przesunięciu części środków i utworzeniu pięciu nowych priorytetów region przeznacza ponad 1,2 mld zł na bezpieczeństwo, obronność i odporność. To inwestycja nie tylko w ochronę granic, ale przede wszystkim w stabilne funkcjonowanie mieszkańców, przedsiębiorstw i całej regionalnej gospodarki.

Jeszcze kilka lat temu bezpieczeństwo nie zajmowało tak istotnego miejsca w regionalnych planach inwestycyjnych. Dziś sytuacja geopolityczna, szczególnie wojna w Ukrainie i położenie Podkarpacia przy wschodniej granicy Unii Europejskiej, wymagają nowych rozwiązań. Dlatego konieczne stało się dostosowanie programu Fundusze Europejskie dla Podkarpacia do aktualnych potrzeb. Nie oznaczało to rezygnacji z idei rozwoju regionu, lecz nadanie jej nowych priorytetów.

Zmiany zatwierdziła Komisja Europejska 22 kwietnia 2026 roku. W ich wyniku powstało pięć nowych obszarów wsparcia, obejmujących inwestycje dla bezpieczeństwa i obrony, bezpieczeństwo dostaw wody, odporną infrastrukturę transportową, rozwój umiejętności dla bezpieczeństwa oraz przygotowanie społeczności lokalnych do reagowania w sytuacjach kryzysowych.

Jednym z ważniejszych kierunków jest wsparcie przedsiębiorstw rozwijających technologie podwójnego zastosowania, czyli takie, które mogą służyć zarówno celom cywilnym, jak i obronnym. Podkarpackie ma w tym obszarze duży potencjał dzięki tradycjom przemysłu lotniczego, rozwiniętemu sektorowi nowych technologii, uczelniom i firmom skupionym wokół Doliny Lotniczej. Fundusze Europejskie mają pomóc przedsiębiorcom w prowadzeniu badań, tworzeniu innowacyjnych produktów, rozwoju zaplecza


FOT BARBARA GALAS

Dron z Podkarpacia

testowego i certyfikacyjnego. Szczególne miejsce zajmuje koncepcja Doliny Dronowej – ekosystemu, który ma połączyć naukę, biznes, badania, szkolenia i rozwój systemów bezzałogowych.

Bezpieczeństwo to jednak nie tylko nowoczesne technologie i potencjał przemysłowy. To również sprawne drogi, lotniska i niezawodne dostawy wody. W ramach nowego priorytetu transportowego przewidziano wsparcie strategicznych inwestycji drogowych i lotniczych. Obejmują one między innymi modernizację tras Cieszanów–Narol oraz drogi wojewódzkiej nr 896 na odcinku Ustrzyki Dolne–Ustrzyki Górne, a także rozwój infrastruktury lotnisk w Krośnie i Mielcu. Inwestycje mają poprawić mobilność wojskową i gotowość cywilną, ale jednocześnie będą służyć mieszkańcom, przedsiębiorcom i turystom. Z kolei modernizacja infrastruktury wodociągowej ma zapewnić ciągłość dostaw wody również w sytuacjach nadzwyczajnych.

Istotnym elementem zmian jest także przygotowanie ludzi. Nowe działania obejmują edukację w zakresie cyberbezpieczeństwa, rozwój kompetencji związanych z obsługą dronów, szkolenia dla pracowników, wsparcie organizacji pozarządowych oraz budowanie gotowości cywilnej mieszkańców. Chodzi o to, by w sytuacji zagrożenia zarówno instytucje, jak i lokalne społeczności wiedziały, jak reagować i współpracować.

Skala zainteresowania nowymi możliwościami jest znacząca. Do końca października 2026 roku w trzech naborach dotyczących inwestycji dla bezpieczeństwa i obrony przedsiębiorcy złożyli 82 wnioski. Uruchomiono również nabory dotyczące infrastruktury transportowej, a kolejne działania edukacyjne i społeczne są sukcesywnie wdrażane.

Zmiana kierunku finansowania pokazuje, że Fundusze Europejskie mogą odpowiadać na wyzwania, których jeszcze kilka lat temu nie dało się przewidzieć. Podkarpacie nie traktuje bezpieczeństwa jako wydatku oderwanego od rozwoju. Przeciwnie, inwestuje w rozwiązania, które jednocześnie wzmacniają odporność regionu, tworzą szanse dla przedsiębiorstw, rozwijają kompetencje mieszkańców i poprawiają jakość codziennego życia.

- Projekty o podwójnym zastosowaniu są odpowiedzią na realne potrzeby regionów, takich jak Podkarpackie. Wojna za wschodnią granicą pokazała bardzo jasno, że infrastruktura transportowa, wodna, energetyczna, zdrowotna czy cyfrowa nie służy tylko codziennemu funkcjonowaniu mieszkańców. W sytuacjach kryzysowych staje się elementem odporności państwa i całej wspólnoty – mówi Władysław Ortyl, marszałek województwa podkarpackiego.

Bezpieczny region to taki, w którym działa infrastruktura, przedsiębiorstwa mogą się rozwijać, mieszkańcy mają dostęp do podstawowych usług, a instytucje są przygotowane na nieprzewidziane sytuacje. Dzięki europejskiemu wsparciu Podkarpacie buduje właśnie takie fundamenty swojej przyszłości.

Fundusze Europejskie dla Podkarpacia
Wspólnie tworzymy naszą przyszłość

Fundusze Europejskie

funduszeue.podkarpackie.pl

eprasa.pl 32ce9897c4

RZESZÓW

Pracownicy pomocy społecznej w Rzeszowie chcą podwyżek

Kinga Dereniowska

Pracownicy pomocy społecznej w Rzeszowie walczą o 600 zł brutto podwyżki. Prezydent miasta zaplanował co prawda wzrost wynagrodzeń, ale na poziomie „nieco powyżej inflacji".

Jak poinformowała „Nowiny" Anna Chobel z Podkarpackiego Związku Zawodowego Pracowników Pomocy Społecznej, pracownicy miejskich jednostek pomocy społecznej w Rzeszowie apelują do prezydenta Konrada Fijołka oraz Rady Miasta o zabezpieczenie w budżecie pieniędzy na podwyższenie wynagrodzeń o 600 zł brutto miesięcznie na każdego pracownika od 1 stycznia 2027 roku. Do pisma dołączono listy do prezydenta od 362 pracowników pomocy społecznej.



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Pracownicy MOPS apelują do prezydenta Rzeszowa o podwyższenie ich pensji o 600 zł brutto

W jednym z tych listów można przeczytać m.in.: - Od 35 lat pracuję na rzecz Mieszkańców Rzeszowa. Zajmuję się opieką nad ludźmi starszymi i chorymi. Czy nie zasługuję na godne wynagrodzenie? - pyta pracownik MOPS (pisownia oryginalna).

Przedstawicielka związku zawodowego przypomina, że w 2026 r. rzeszowscy pracownicy pomocy społecznej otrzymali podwyżkę w wysokości 230 zł brutto miesięcznie (około 180 zł netto), ale dopiero od 1 lipca 2026 r. i bez wyrównania od stycznia. - Była to podwyżka niewystarczająca w stosunku do rosnących kosztów utrzymania oraz potrzeb finansowych pracowników. W praktyce jej wartość została w znacznym stopniu pochłonięta przez wzrost cen i opłat - zaznacza Anna Chobel.

Pracownicy pomocy społecznej to osoby pracujące nie tylko w MOPS-ie, ale także w domach pomocy społecznej, warsztatach terapii zajęciowej i środowiskowym domu samopomocy. Ich praca jest odpowiedzialna i wymagająca. Każdego dnia wspierają osoby i rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, starsze, z niepełnosprawnościami, doświadczające przemocy, bezdomności, ubóstwa oraz innych kryzysów.

- Praca ta wiąże się z dużym obciążeniem psychicznym, odpowiedzialnością za podejmowane decyzje, koniecznością stałego podnoszenia kwalifikacji oraz znajomością ciągle zmieniających się przepisów - podkreśla w przesłanym piśmie działaczka związków.

Związkowcy Podkarpackiego Związku Zawodowego Pracowników Pomocy Społecznej wraz z NSZZ „Solidarność" zapowiadają dalsze działania mające na celu zwiększenie wynagrodzeń.

Urząd Miasta zapewnia, że podwyżki będą, choć nie tak wysokie, jak oczekują związkowcy. - Jak powiedział prezydent podczas sesji, w przyszłorocznym budżecie zabezpieczono pieniądze na podwyżki wynagrodzeń dla pracowników pomocy społecznej na poziomie nieco powyżej inflacji - przekazała Marzena Kłeczek-Krawiec, rzeczniczka prezydenta Rzeszowa.

Średnia wynagrodzenia w MOPSi-e to 8015,89 zł brutto. ©℗

KRÓTKO

Rzeszów

Kosztowne przejście przez zamknięte tory

Była godz. 7.30, kiedy pięcioro pieszych, którzy zlekceważyli czerwone światła ostrzegawcze i zamknięte rogatki na przejeździe kolejowym na ul. Hanasiewicza, przespacerowało się w poprzek torów. Nie dostrzegli lub zignorowali, iż nieopodal w aucie czekali na możliwość bezpiecznego przejazdu funkcjonariusze wydziału ruchu drogowego. Nie dostrzegli, ale zostali dostrzeżeni: każdy z pięciu otrzymał 2 tys. zł mandatu.

- Takie przejście przez tory zachowanie stanowi poważne naruszenie przepisów ruchu drogowego i stwarza bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia - ostrzega policja. - Pociąg poruszający się po torach nie jest w stanie zatrzymać się natychmiast. Opuszczone rogatki, czerwone światło sygnalizatora oraz uruchomiony system ostrzegania jednoznacznie informują, że wjazd lub wejście na tory jest zabronione. **opr.apl**

REKLAMA 0011617168

WYROBY SWOJSKIE
Pelc
SMAK Z MARKOWEJ

ZAPRASZAMY
do Naszego Sklepu w Łańcucie na ul. Cetnarskiego 6



• pasztet z żurawina • pasztet pieczony pasztet z borowikami
• pasztetowa • salceson • kaszanka • boczek wędzony parzony
• schab wędzony parzony • szynka wędzona parzona
• polędwiczka faszerowana • polędwiczka wędzona parzona
• boczek faszerowany • kiełbasa wiejska • kabanosy • szynka pieczona
• schab pieczony • rolada boczkowa • boczek rolowany



Wyróżnienie w konkursie naszeDOBRE PODKARPACKIE

TURYSTYKA

Królowa Sonka wróciła do Sanoka. Przed zamkiem stanął jej pomnik

Dorota Mękarska

Zofia Holszańska, czwarta żona Władysława Jagiełły, na trwałe zapisała się w historii Sanoka. Przez ponad ćwierć wieku jej losy były związane z Ziemią Sanocką. Teraz przypominać o tym będzie pomnik przed Muzeum Historycznym.



FOT. ARCH. POWIAT SANOCKI

Autorem pomnika jest prof. Piotr Zieleniak

Zofia Holszańska zajmuje szczególne miejsce w dziejach miasta. Sanocki zamek był jedną z jej siedzib, a związki królowej z tym regionem trwały ponad 25 lat. To właśnie tutaj rozgrywała się część jej życia, wpisanego w historię polskiej monarchii i dynastii Jagiellonów.

Sonka była czwartą żoną Władysława Jagiełły. Poślubiła króla w 1422 roku, a ich małżeństwo miało istotne znaczenie dla przyszłości dynastii. Zofia urodziła dwóch synów, z których obaj zostali później królami Polski: Władysława III Warneńczyka i Kazimierza IV Jagiellończyka.

Jej postać przypomina, że Sanok nie był jedynie prowincjonalnym ośrodkiem, ale miejscem związanym z ważnymi wydarzeniami i osobistościami polskiej historii.

Pomnik jest efektem współpracy

Realizacja przedsięwzięcia była możliwa dzięki zaangażowaniu Muzeum Historycznego w Sanoku oraz wsparciu samorządu województwa podkarpackiego i władz powiatu sanockiego.

Pomnik stanie się kolejną atrakcją turystyczną Sanoka i uzupełnieniem jego bogatej oferty historycznej. Dla odwiedzających będzie to także okazja, by poznać bliżej postać kobiety, której życie przez lata związane było z sanockim zamkiem. ©℗

eprasa.pl 32ce9897c4

TURYSTYKA

Ma ponad 500 lat i jest na liście UNESCO. To Cud Polski 2026 na Podkarpaciu

Kościół pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i św. Michała Archanioła w Haczowie to największy drewniany kościół gotycki w Europie

Marcin Trzyna

Kościół w Haczowie został wzniesiony w drugiej połowie XV wieku. Przez stulecia służył mieszkańcom miejscowości, a jednocześnie przetrwał wydarzenia, które dla wielu podobnych budowli okazały się katastrofalne. Dziś uznawany jest za jeden z najważniejszych zabytków drewnianej architektury sakralnej nie tylko w Polsce, ale i na całym kontynencie.

Zbudowany bez ani jednego gwoździa

To właśnie jego wyjątkowa skala budzi podziw odwiedzających. Świątynia w Haczowie jest uznawana za największy drewniany kościół gotycki w Europie.

Jednym z najbardziej niezwykłych elementów świątyni jest sama konstrukcja budynku. Kościół powstał z drewnianych belek łączonych tradycyjną metodą zrębową. Dawni cieśle nie używali metalowych gwoździ. Poszczególne elementy konstrukcji były łączone za pomocą odpowiednio przygotowanych zaciosów, co zapewniało budowli trwałość i stabilność.



FOT. PATRYCJA RESZKO

Kościół powstał z drewnianych belek łączonych tradycyjną metodą zrębową

To właśnie kunszt średniowiecznych budowniczych sprawił, że świątynia przetrwała ponad pięć stuleci.

Wnętrze kościoła skrywa prawdziwy skarb

Znajdują się tu polichromie z 1494 roku, uznawane za jedne z najstarszych i najlepiej zachowanych tego typu malowideł w drewnianych świątyniach Europy. Co ciekawe, przez długi czas pozostawały niewidoczne. Przez kolejne stulecia zostały zakryte późniejszymi warstwami farby i odkryto je dopiero podczas prac konserwatorskich.

Dziś są jednym z najcenniejszych elementów wyposażenia świątyni i przyciągają miłośników historii oraz sztuki z całego kraju.

Wyjątkowa wartość historyczna i architektoniczna sprawiła, że kościół w Haczowie został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Eksperci docenili przede wszystkim: doskonale zachowaną gotycką konstrukcję drewnianą; wyjątkową autentyczność obiektu; unikatowe średniowieczne polichromie; znaczenie świątyni dla europejskiego dziedzictwa kulturowego.

Dzięki temu niewielki Haczów znalazł się w gronie miejsc rozpoznawalnych daleko poza granicami Podkarpacia.Tegoroczne wyróżnienie Cud Polski 2026 jest kolejnym potwierdzeniem wyjątkowości tego miejsca. Kościół w Haczowie od lat znajduje się na liście obiektów, które warto odwiedzić podczas podróży po Podkarpaciu. Teraz, dzięki zwycięstwu w plebiscycie, ma szansę jeszcze szerzej promować region i jego dziedzictwo. Dla wielu turystów będzie to doskonała okazja, by odkryć jeden z najcenniejszych drewnianych zabytków sakralnych Europy. ©℗

REKLAMA 0111602685



eprasa.pl 32ce9897c4

RZESZÓW

Od jutra lodowisko na Baranówce

opr. baj

Lodowisko w Parku Sybiraków w Rzeszowie startuje już 28 listopada.

Zewnętrzna tafla o powierzchni 700 m kw. to dobre miejsce na zimową aktywność dla rodzin, znajomych i miłośników łyżwiarstwa.

Lodowisko w Parku Sybiraków będzie otwarte 7 dni w tygodniu, w godzinach od 10 do 21.

Każdy odwiedzający może korzystać z lodowiska tak długo, jak ma na to ochotę, w ramach jednego wejścia (bilet normalny 24 zł), na miejscu honorowane są Rzeszowska Karta Mieszkańca (bilet 17 zł) oraz pakiety sportowe MultiSport, Medicover Sport i VanityStyle.

Uczniowie rzeszowskich szkół mogą korzystać z lodowiska za darmo od poniedziałku do piątku w godzinach 10-14 (z wyłączeniem weekendów, świąt, przerwy świątecznej i ferii). Warunkiem wstępu jest okazanie ważnej legitymacji szkolnej. Wypożyczenie łyżew to koszt 15 zł, szatnia kosztuje 5 zł.

W dniu otwarcia darmowa godzina jazdy od 10 do 11 (decyduje kolejności zgłoszeń, aż do wyczerpania puli miejsc).

0011619298

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Profesora dr. hab.

Jerzego Kitowskiego

wybitnego naukowca,
cenionego nauczyciela akademickiego.

Profesor z ogromnym zaangażowaniem
wspierał rozwój naukowy i dydaktyczny naszej Uczelni,
wnosząc nieoceniony wkład
w budowanie jej potencjału akademickiego.
Z wdzięcznością zachowamy w pamięci
wszystkie lata współpracy, jaką obdarzał nas Profesor.

Rodzinie Zmarłego

składamy
wyrazy najgłębszego współczucia i szczere kondolencje,
łącząc się w bólu i żałobie.

Rektor, Senat oraz społeczność akademicka
WSPiA Rzeszowskiej Szkoły Wyższej

REKLAMA 0011606237



ZDROWIE I PIENIĄDZE

Nie będzie „walizkowych lekarzy", będą „walizkowi pacjenci" - szpitalom powiatowym grozi katastrofa

Ustawa o limitowanym czasie pracy i płacy dla lekarzy może skończyć się katastrofą dla pogrążonych w kryzysie finansowym naszych szpitali powiatowych.



FOT. PP

OZSPS: Do krytycznego stanu finansów szpitali powiatowych doprowadziły decyzje podejmowane przez ostatnich kilkanaście lat na centralnym szczeblu politycznym

Andrzej Pleś

Na Podkarpaciu aż 115 poradni specjalistycznych i 68 oddziałów oraz pododdziałów szpitalnych może zostać zawieszonych lub zamkniętych.

I są to zagrożenia wskazane przez dyrektorów 17 podkarpackich (na 20 istniejących) szpitali powiatowych w regionie, a nie decyzje o likwidacji jednostek.

Jeśli ustawa o limitowanym czasie pracy i płacy lekarzy wejdzie w życie, stawka godzinowa dla medyka nie będzie mogła przekroczyć 240 zł brutto, a miesięczne wynagrodzenie przy dwóch etatach – 76 900 zł brutto. Limit czasu pracy: nie więcej niż 320 godzin miesięcznie, czyli dwa etaty.

Groźba zamknięcia poradni

Dla podkarpackich szpitali powiatowych, borykających się z problemami kadrowymi w niektórych dziedzinach, może oznaczać jeszcze większy deficyt kadr, w konsekwencji – problemy z utrzymaniem niektórych oddziałów i pododdziałów. Z raportu Ogólnopolskiego Związku Pracodawców Szpitali Powiatowych (OZPSP) wynika, że nowe wymogi zatrudnienia lekarzy mogą dodatkowo ograniczyć dostęp do świadczeń, zwłaszcza w mniejszych szpitalach, gdzie specjaliści przyjmują pacjentów kilka godzin tygodniowo. Najbardziej zagrożone są m. in. poradnie ginekologiczne, urologiczne i ortopedyczne oraz oddziały chirurgii ogólnej, anestezjologii i intensywnej terapii. Problemy z obsadą lekarską mogą mieć też szpitalne oddziały ratunkowe.

W konsekwencji zapowiadanych limitów czasu pracy i płacy lekarzy z pracy w podkarpackich szpitalach powiatowych może zrezygnować część medyków, dojeżdżających tu „na godziny" z dużych ośrodków. Dotyczy to szczególnie szpitalnych poradni specjalistycznych. Wiele z nich wciąż istnieje dzięki lekarzom pracującym przez kilka godzin tygodniowo, często w kilku placówkach.

Raport OZPSP podaje przykład jednej z poradni ortopedycznych, która przyjmuje pacjentów trzy razy w tygodniu, w każdym z tych dni pomocy udziela inny specjalista. Proponowane ustawą nowe wymogi dotyczące wymiaru zatrudnienia mogą uniemożliwić utrzymanie takiego modelu z braku kadry. Limit 240 zł za godzinę może nie zachęcić do podjęcia zatrudnienia, czyli przychodnia skazana jest na niebyt. W konsekwencji pacjenci zmuszeni będą szukać pomocy medycznej w innych, często odległych od miejsca zamieszkania placówkach.

- Zamiast „walizkowych lekarzy" możemy doczekać się „walizkowych pacjentów" - zmuszonych do podróżowania od miasta do miasta w poszukiwaniu dostępnego leczenia - ostrzega Paweł Pikul, członek zarządu OZPSP i dyrektor strzyżowskiego szpitala.

Kto za to odpowiada?

OZPSP ostrzega, że ustawa może być gwoździem do trumny i tak znajdujących się na skraju bankructwa szpitali powiatowych. W leskim ogniskują się problemy lokalnych lecznic: są problemy z wypłatą wynagrodzeń dla personelu, szpital płaci pracownikom tylko część poborów. Dyrektor szpitala przyznał „Nowinom", że „nie widzi możliwości dalszego funkcjonowania w obecnych warunkach i zamierza złożyć wypowiedzenie", ponieważ sytuacja wydaje się nie do opanowania.

Dramatyczna sytuacja finansowa jest w szpitalu w Sanoku, którego zadłużenie przekroczyło 200 mln zł.

- Sytuacja tego szpitala nie jest wyjątkiem - zapewnia dyr. Pikul. - Podobne problemy dotyczą wielu placówek na Podkarpaciu i w całej Polsce. Dyskusja nie powinna sprowadzać się wyłącznie do zadłużenia czy kosztów zatrudnienia. Najważniejsze pytanie brzmi: gdzie będą leczyć się mieszkańcy, jeśli lokalne szpitale i poradnie zaczną ograniczać działalność? Wiele szpitali utraciło płynność finansową, wiele jest na granicy utraty tej płynności, problemy z miesiąca na miesiąc się pogłębiają - alarmuje Paweł Pikul. Z jego analizy sytuacji szpitali powiatowych za 2025 rok wynika, że z 18 podkarpackich placówek 15 zakończyło rok ujemnym wynikiem finansowym. Średnia strata netto na każdy wynosiła 12 mln zł. Wypłata części tzw. nadwykonań dokonuje się w następnym roku budżetowym i zwykle jest w takiej wysokości, że ten zastrzyk gotówki nie pokrywa w całości kosztów nadwykonań.

Analiza OZPSP dowodzi, że podkarpackie szpitale powiatowe nie są niechlubnym wyjątkiem na mapie kraju: w pierwszym półroczu 2026 roku aż 83 proc. spośród 589 analizowanych szpitali odnotowało stratę netto. Ich łączny ujemny wynik finansowy przekroczył 6 mld zł, a zobowiązania osiągnęły 41,1 mld zł. Według przedstawionej analizy 248 placówek było praktycznie niewypłacalnych, a kolejnych 100 zagrożonych niewypłacalnością.

Podczas Szczytu Szpitali Powiatowych zwracano uwagę, że do takiego stanu doprowadziły decyzje podejmowane przez ostatnich kilkanaście lat na centralnym szczeblu politycznym. Efektem są mnożące się sytuacje, kiedy komornicy zajmują rachunki bankowe szpitali, banki odmawiają placówkom udzielania kredytów, a wycena niektórych procedur nie pozwala nawet na pokrycie kosztów zatrudniania personelu, których wysokość została odgórnie narzucona przez prawodawcę. ©℗

eprasa.pl 32ce9897c4

NASZ PATRONAT

Z Sędziszowa Małopolskiego nad Solinę pójdą dla Mateusza. Chcą zebrać 300 tysięcy złotych

Ekipa Dream z Sędziszowa Małopolskiego rusza pieszo nad Solinę, by nagłośnić zbiórkę na kosztowną rehabilitację 40-latka. Jeszcze niedawno to on pomagał innym. Dziś sam potrzebuje pomocy

Barbara Galas

30 listopada o godz. 7 pięć osób (dwie kobiety i trzech mężczyzn) wyruszy w kierunku zapory w Solinie. Na pokonanie trasy dają sobie maksymalnie cztery dni. Akcję organizuje ekipa z pizzerii Dream w Sędziszowie Młp., a jej pomysłodawcą jest Tomasz Cisło. Celem jest zebranie 300 tys. zł na leczenie i rehabilitację Mateusza.

Życie 40-letniego Mateusza i jego rodziny zmieniło się 15 sierpnia br. Tego dnia pękł tętniak mózgu. Mężczyzna przeszedł operację neurochirurgiczną. Obecnie zmaga się z niedowładem czterokończynowym.

Mateusz przez lata był wolontariuszem Szlachetnej Paczki i strażakiem OSP w Brzezówce. Chętnie angażował się w pomoc innym. Teraz sam potrzebuje wsparcia, przede wszystkim na intensywną rehabilitację neurologiczną, specjalistyczną opiekę i sprzęt medyczny. - Mamy nadzieję, że dzięki rehabilitacji stanie na nogi. W tej chwili ma bardzo duży przykurcz w obrębie kolan i nie jest jeszcze w stanie stanąć na nogach. Przed nim naprawdę długa i kosztowna rehabilitacja - mówi Anna Glinka, żona Mateusza.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Mateusz przez lata był wolontariuszem Szlachetnej Paczki

Nie kryje wzruszenia inicjatywą przyjaciół. - Na początku było to dla mnie ogromne zaskoczenie. Tomek zadzwonił i zapytał, czy wyrażamy zgodę na tę wyprawę. Ucieszyłam się, bo w tym trudnym czasie każde wsparcie jest dla nas bardzo ważne. Sama świadomość, że ktoś potrafi tak fizycznie się poświęcić, żeby nagłośnić naszą sytuację, jest naprawdę chwytająca za serce - mówi pani Anna.

Podkreśla również, że Tomasz od lat angażuje się w działalność Szlachetnej Paczki i chętnie pomaga innym.

- Jestem bardzo wdzięczna Tomkowi za zorganizowanie tej akcji. To nasz przyjaciel, człowiek, który zawsze chętnie niesie pomoc. Wspiera wolontariuszy podczas Weekendu Cudów, między innymi dostarczając nam jedzenie, żebyśmy mogli się zregenerować podczas intensywnej pracy - dodaje.

Panowie Mateusz i Tomasz wspólnie działali jako wolontariusze Szlachetnej Paczki. - Chciałem po prostu coś zrobić, żeby mu pomóc. Na początku pomysł był taki, żeby iść do Krakowa i nagłośnić zbiórkę. Ostatecznie pojawiła się Solina i tak już zostało - opowiada Tomasz.

Przyznaje, że wyprawa będzie sporym wyzwaniem. - Tak naprawdę jesteśmy ludźmi, którzy na co dzień nie ćwiczą i nie ruszają się jakoś bardzo dużo. Trochę obawiamy się, jak to będzie, ale jeden drugiemu powtarza, że wszystko jest w głowie. Będziemy musieli dać radę. Pogoda też nas nie przeraża - mówi pomysłodawca akcji. - Liczymy, że akcja się rozniesie i uda się zebrać potrzebne pieniądze. Ale jeśli nie osiągniemy tej kwoty, to też będzie dobrze. Najważniejsze, żeby pomóc Mateuszowi - podkreśla.

Zbiórka dla pana Matusze trwa też na portalu zrzutka.pl „Pomóż w leczeniu i dostosowaniu domu!” ©℗

REKLAMA 0211611663



eprasa.pl 32ce9897c4

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFOŚIGW 0011609333

Szkoła przyszłości zaczyna się od dobrych warunków. Termomodernizacja inwestycją w edukację i środowisko

Odpowiednia temperatura w klasach, świeże powietrze, energooszczędne oświetlenie i nowoczesne systemy ogrzewania. Warunki, które jeszcze niedawno nie były oczywistością w wielu polskich szkołach, stopniowo stają się standardem. Dzięki środkom z Krajowego Planu Odbudowy w ramach programu realizowanego przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we współpracy z Ministerstwem Klimatu i Środowiska kolejne placówki przechodzą kompleksową modernizację energetyczną. Jej efekty wykraczają jednak daleko poza ograniczenie zużycia energii. To także inwestycja w zdrowie uczniów, komfort pracy nauczycieli, budżety samorządów i świadomość ekologiczną młodego pokolenia.

Szkoła jest jednym z tych miejsc, w których jakość otoczenia ma szczególne znaczenie. Uczniowie spędzają w niej kilka godzin dziennie, uczestnicząc w lekcjach, zajęciach sportowych i spotkaniach z rówieśnikami. Trudno jednak w pełni skupić się na nauce, kiedy w sali jest zbyt zimno, powietrze staje się duszne, a niewystarczające oświetlenie utrudnia pracę. Takie problemy przez lata towarzyszyły wielu budynkom oświatowym, których infrastruktura nie nadążała za współczesnymi potrzebami.
Odpowiedzią na te wyzwania jest kompleksowa termomodernizacja. Jej celem nie jest wyłącznie poprawa wyglądu obiektów, ale przede wszystkim zmiana sposobu ich funkcjonowania. Ocieplone ściany i dachy, szczelne okna, sprawne systemy wentylacji oraz nowoczesne źródła ciepła pozwalają stworzyć przestrzeń bardziej przyjazną użytkownikom. Jednocześnie ograniczają straty energii i zmniejszają koszty utrzymania placówek.

Komfort nauki zaczyna się od otoczenia

Warunki panujące w szkolnych pomieszczeniach wpływają na codzienne funkcjonowanie całej społeczności. Zbyt niska temperatura może utrudniać koncentrację i powodować dyskomfort, natomiast niewłaściwa wentylacja sprzyja gromadzeniu się zanieczyszczeń i pogarszaniu jakości powietrza. Znaczenie ma również oświetlenie, które powinno zapewniać odpowiednie warunki zarówno podczas lekcji, jak i innych aktywności.
Dlatego nowoczesna termomodernizacja obejmuje znacznie więcej niż samo docieplenie budynku. Ważnym elementem jest dostosowanie instalacji grzewczych do potrzeb obiektu, usprawnienie wymiany powietrza oraz zastosowanie energooszczędnych źródeł światła. Dzięki temu szkoła może zapewniać bardziej stabilne warunki niezależnie od pory roku i zmieniającej się temperatury na zewnątrz.
Istotna jest również poprawa izolacyjności budynków. Przez nieocieplone ściany, nieszczelne okna i dachy może uciekać znaczna część energii wykorzystywanej do ogrzewania. W efekcie nawet sprawny system grzewczy nie zawsze gwarantuje odpowiednią temperaturę, a rachunki za energię pozostają wysokie. Usunięcie tych problemów pozwala lepiej wykorzystać ciepło i ograniczyć jego straty.

Od audytu energetycznego do nowoczesnych technologii

Każde przedsięwzięcie termomodernizacyjne powinno zaczynać się od dokładnego rozpoznania potrzeb konkretnego obiektu. Temu służy audyt energetyczny, który pozwala określić stan techniczny budynku, zidentyfikować główne źródła strat energii i wskazać rozwiązania mogące przynieść największe korzyści. Nie każda szkoła wymaga bowiem takiego samego zakresu prac. W jednych najważniejsza jest poprawa izolacji ścian i dachu, w innych modernizacja ogrzewania, wentylacji lub wymiana stolarki okiennej.
Na podstawie przeprowadzonej analizy przygotowywany jest plan działań. Wśród najczęściej realizowanych prac znajdują się docieplenie elewacji, dachów i stropów, wymiana okien oraz drzwi, a także modernizacja instalacji grzewczych i oświetleniowych. Ważną częścią przedsięwzięć jest również poprawa wentylacji, która pozwala zapewnić właściwą wymianę powietrza w pomieszczeniach.
Coraz większą rolę odgrywają technologie umożliwiające produkowanie i efektywniejsze wykorzystywanie energii na miejscu. W szkolnych budynkach montowane są instalacje fotowoltaiczne, a w niektórych również magazyny energii. Dzięki nim placówki mogą korzystać z prądu wytwarzanego przez własne panele, a nadwyżki przechowywać i wykorzystywać w późniejszym czasie.
Uzupełnieniem takich rozwiązań są między innymi pompy ciepła i nowoczesne systemy sterowania ogrzewaniem. Kompleksowa modernizacja łącząca poprawę izolacji budynku z montażem odnawialnych źródeł energii pozwala skuteczniej ograniczać zużycie energii i zwiększać efektywność energetyczną szkół. Zgodnie z wymogami programu inwestycje muszą zapewnić zmniejszenie zapotrzebowania na energię pierwotną o co najmniej 30 proc.



Mniej energii, więcej możliwości dla szkół

Koszty ogrzewania i energii elektrycznej stanowią istotną część wydatków związanych z utrzymaniem placówek oświatowych.
W przypadku starszych, słabo zaizolowanych budynków mogą być szczególnie wysokie. Każda jednostka energii, która nie jest tracona przez nieszczelne przegrody i przestarzałe instalacje, oznacza możliwość bardziej racjonalnego gospodarowania środkami.
Warto jednak pamiętać, że skala oszczędności zależy od wielu czynników, między innymi stanu technicznego budynku, zakresu przeprowadzonych prac i sposobu użytkowania obiektu. Pełna ocena efektów finansowych wymaga porównania zużycia energii oraz kosztów eksploatacyjnych z odpowiednio długich okresów przed modernizacją i po jej zakończeniu.

Korzyści, które wykraczają poza szkolne mury

Poprawa efektywności energetycznej placówek oświatowych ma znaczenie również dla ich najbliższego otoczenia. Ograniczenie zapotrzebowania na energię i wykorzystanie nowoczesnych źródeł ciepła mogą przyczyniać się do zmniejszenia emisji zanieczyszczeń związanych z ogrzewaniem budynków.
To ważne szczególnie w miejscowościach, w których jakość powietrza pozostaje istotnym problemem.
Szkoły mogą odgrywać w tym procesie jeszcze jedną ważną rolę. Nowoczesne instalacje, panele fotowoltaiczne czy rozwiązania pozwalające ograniczać zużycie energii są nie tylko elementami infrastruktury, ale również przykładami, które można wykorzystać podczas zajęć edukacyjnych. Uczniowie mają możliwość obserwowania, w jaki sposób działają odnawialne źródła energii i dlaczego warto racjonalnie korzystać z dostępnych zasobów.

Tysiąc szkół w ogólnopolskim programie

Kompleksowa modernizacja energetyczna placówek oświatowych wymaga znacznych nakładów finansowych. Dlatego ważnym elementem całego przedsięwzięcia jest wsparcie zewnętrzne, dzięki któremu samorządy mogą realizować inwestycje o dużej skali, często obejmujące kilka budynków jednocześnie.
W Polsce działania te prowadzone są w ramach programu „Wymiana źródeł ciepła i poprawa efektywności energetycznej szkół", realizowanego przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we współpracy z Ministerstwem Klimatu i Środowiska. Finansowanie pochodzi z Krajowego Planu Odbudowy, a budżet programu przekracza 1,8 mld zł. Dotychczas wsparciem objęto blisko 500 szkół i przedszkoli w różnych częściach kraju. Celem jest jednak znacznie szersza zmiana. Zgodnie z założeniami przedsięwzięcia do 2030 roku modernizację ma przejść łącznie tysiąc szkół. Rozszerzenie programu ma być możliwe dzięki dodatkowym środkom pochodzącym z Funduszu Modernizacyjnego.
Ogólnopolski charakter inicjatywy pozwala prowadzić działania zarówno w dużych ośrodkach miejskich, jak i mniejszych miejscowościach. Dzięki temu poprawa infrastruktury edukacyjnej nie jest zarezerwowana wyłącznie dla samorządów dysponujących największymi budżetami. Wsparcie umożliwia realizację przedsięwzięć, które bez dodatkowego finansowania mogłyby zostać odłożone na kolejne lata.

Ekologiczna świadomość zaczyna się w szkole

Nowoczesna szkoła nie musi być więc jedynie budynkiem wyposażonym w zaawansowane technologie. Powinna być także miejscem, które uczy odpowiedzialności, pokazuje dobre praktyki i przygotowuje młode pokolenie do świadomego podejmowania decyzji. Termomodernizacja łączy te dwa wymiary: poprawia warunki funkcjonowania placówki i tworzy przestrzeń do poznawania rozwiązań ważnych dla przyszłości.
Ostatecznie efekty takich inwestycji można oceniać na kilku poziomach. To mniejsze zapotrzebowanie na energię, potencjalnie niższe rachunki, ograniczenie emisji zanieczyszczeń, a przede wszystkim lepsze warunki codziennej nauki i pracy.



KRAJOWY PLAN ODBUDOWY | Rzeczpospolita Polska | Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Ministerstwo Klimatu i Środowiska | NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ

eprasa.pl 32ce9897c4

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFOŚIGW 0011609312

Cieplejsze klasy, nowa energia. Termomodernizacja zmienia polskie szkoły

Niedogrzane sale, nieszczelne okna, przeciekające dachy i wysokie rachunki za ogrzewanie – z takimi problemami przez lata mierzyły się szkoły i przedszkola w wielu polskich miejscowościach. Dziś część z nich zyskuje nie tylko odnowione budynki, lecz także nowoczesne systemy ogrzewania, fotowoltaikę i lepsze warunki do nauki. Dzięki wsparciu z Krajowego Planu Odbudowy w ramach programu realizowanego przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we współpracy z Ministerstwem Klimatu i Środowiska, samorządy mogą realizować inwestycje, które służą uczniom, nauczycielom i całym lokalnym społecznościom.

W Szkole Podstawowej nr 4 w Ciechanowie chłodne miesiące oznaczały niegdyś poważny problem. Niedostateczna izolacja ścian i stare okna nie pozwalały utrzymać odpowiedniej temperatury. Szczególnie dotkliwie odczuwali to uczniowie korzystający z hali sportowej. Zdarzało się, że było tam tak zimno, iż zajęcia trzeba było przenosić na szkolny korytarz. Dziś budynek jest ocieplony, ma nowe okna i drzwi, a hala – zmodernizowane ogrzewanie i wentylację.
Podobne zmiany zaszły w placówkach w Brzegu Dolnym i gminie Węgierska Górka.
W pierwszej z tych miejscowości termomodernizację przeszły dwie szkoły, w których wcześniej problemem były między innymi nieszczelne okna, niewystarczające ogrzewanie, przeciekający dach i wilgoć. W Węgierskiej Górce kompleksowe prace objęły trzy obiekty, w tym stuletnią szkołę podstawową w Cięcinie. Każda inwestycja odpowiadała na inne potrzeby, ale cel był wspólny: stworzyć bardziej komfortowe, bezpieczne i tańsze w utrzymaniu miejsca nauki.

Szkoła, w której po prostu jest ciepło

W Cięcinie modernizacja stuletniej szkoły była odpowiedzią na straty ciepła powodowane przez przestarzałą instalację grzewczą, drewniane okna oraz niedostateczną izolację dachu i ścian. Placówka korzystała już z pomp ciepła, ale nie miała fotowoltaiki, która mogłaby dostarczać energię do ich zasilania. W ramach inwestycji ocieplono ściany i dach, zmodernizowano ogrzewanie, wymieniono okna i drzwi oraz zamontowano panele fotowoltaiczne. Większość robót prowadzono na zewnątrz, dzięki czemu – jak podkreśla dyrektorka Agnieszka Ryczkiewicz – szkoła mogła normalnie funkcjonować.
W tej samej gminie ważne problemy udało się rozwiązać w Przedszkolu Publicznym nr 1 w Ciścu. Wymiana dachu była konieczna po zalaniu jednej z sal, a stare drewniane okna powodowały przeciągi. Dziś placówka korzysta z pomp ciepła, fotowoltaiki i magazynu energii. System ogrzewania automatycznie dostosowuje temperaturę, odciążając pracowników.

Koniec z zimną halą, wilgocią i przeciekającym dachem

W Ciechanowie termomodernizacją objęto sześć miejskich szkół, a miasto pozyskało na ten cel ponad 30 mln zł dofinansowania. W Szkole Podstawowej nr 4 ocieplono ściany, dach i fundamenty, wymieniono okna i drzwi oraz zainstalowano pompy ciepła i fotowoltaikę. Zmodernizowano także halę sportową, która zyskała między innymi nową wentylację i grzejniki.
Prace trwały półtora roku, ale szkoła przez cały czas



działała. W placówce uczy się około 800 uczniów, dlatego roboty wymagały dobrej organizacji i współpracy dyrekcji z wykonawcami. Lekcje nie zostały odwołane, a dzieci nie musiały przenosić się do innych szkół.
W Brzegu Dolnym modernizacja objęła Szkołę Podstawową nr 5 przy ul. Zwycięstwa i SP nr 6 przy ul. Młodzieżowej. W pierwszej z nich problemem były przeciekający dach i wilgoć w podpiwniczeniu, gdzie znajdowały się gabinety i świetlice. Wymieniono okna i drzwi, wykonano nową instalację grzewczą, zmodernizowano oświetlenie i odnowiono dach. Poprawiły się warunki w pomieszczeniach, w których wcześniej trudno było komfortowo przebywać. W drugiej szkole wymieniono okna na trzyszybowe, wykonano nowe ocieplenie, zabezpieczono fundamenty i zamontowano grzejniki. Sala gimnastyczna zyskała nawiew świeżego powietrza, a na dachu pojawiła się fotowoltaika.
Jak zauważa dyrektorka Magdalena Wlaźlak-Szał, uczniowie mogą teraz przebywać w salach bez dodatkowych warstw odzieży.



W obu szkołach prace trwały niemal rok i odbywały się podczas zajęć. Konieczne były zmiany w organizacji lekcji, wyznaczenie bezpiecznych stref i bieżące dostosowywanie harmonogramów. Dyrekcje podkreślają znaczenie współpracy z wykonawcami, pracownikami i rodzicami.

Od ocieplenia ścian po własną energię

Historie z Ciechanowa, Brzegu Dolnego i Węgierskiej Górki pokazują, że termomodernizacja nie sprowadza się do odnowienia elewacji czy wymiany okien. Zakres prac dobiera się do stanu technicznego budynku. Obejmuje docieplenie ścian, dachów i fundamentów, wymianę okien i drzwi oraz modernizację ogrzewania, wentylacji i oświetlenia. Coraz częściej uzupełniają je odnawialne źródła energii.
Fotowoltaika pozwala produkować energię elektryczną na potrzeby placówki. W Węgierskiej Górce wszystkie trzy modernizowane obiekty wyposażono w panele i magazyny energii, w których można przechowywać nadwyżki prądu. W szkołach pojawiają się również pompy ciepła i systemy automatycznie dostosowujące ogrzewanie do warunków w budynku.
Każdą inwestycję poprzedza audyt energetyczny. Pozwala on ocenić stan obiektu, wskazać miejsca największych strat ciepła i dobrać rozwiązania, które przyniosą najlepsze efekty. Zgodnie z założeniami programu projekty muszą zapewniać ograniczenie zapotrzebowania na energię pierwotną o co najmniej 30 proc.

Mniejsze rachunki, większe możliwości

Dla samorządów ograniczenie zużycia energii ma wymiar ekologiczny i finansowy. Lepsza izolacja, nowoczesne źródła ciepła i własna produkcja energii mogą zmniejszyć koszty utrzymania placówek. Zaoszczędzone środki będzie można przeznaczyć na inne potrzeby edukacyjne, takie jak dodatkowe zajęcia, pomoce dydaktyczne czy wyposażenie.
Na pełną ocenę oszczędności w części placówek trzeba jeszcze poczekać. Potrzebne jest porównanie rachunków i zużycia energii z odpowiednio długiego okresu przed modernizacją i po jej zakończeniu. Już teraz dyrektorzy i samorządowcy wskazują jednak, że inwestycje powinny przynieść korzyści w kolejnych latach. W przedszkolu w Ciścu dyrektorka zwraca uwagę na niższe rachunki za prąd po uruchomieniu fotowoltaiki i magazynu energii. W Ciechanowie władze miasta zapowiadają, że oszczędności będzie można przeznaczyć między innymi na dodatkowe zajęcia dla uczniów.

Inwestycja w edukację i przyszłość

Modernizacja to także okazja do edukacji ekologicznej. W Brzegu Dolnym uczniowie SP nr 6 uczestniczyli w konkursach i piknikach poświęconych termomodernizacji oraz oszczędzaniu energii. Inwestycje mają szczególne znaczenie dla mniejszych miejscowości, gdzie szkoły i przedszkola są ważnymi ośrodkami życia społecznego. Dzięki wsparciu zewnętrznemu samorządy mogą zapewniać uczniom lepsze warunki nauki. W Węgierskiej Górce modernizacja trzech placówek kosztowała ponad 3,7 mln zł, z czego 88 proc. pokryło dofinansowanie. W Brzegu Dolnym na dwie szkoły przeznaczono ponad 11 mln zł, w tym ponad 9 mln zł wsparcia, a Ciechanów pozyskał ponad 30 mln zł na modernizację sześciu placówek.
Bez tych środków realizacja tak dużych inwestycji byłaby znacznie trudniejsza. Inwestycje te są częścią ogólnopolskiego programu „Wymiana źródeł ciepła i poprawa efektywności energetycznej szkół", realizowanego przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we współpracy z Ministerstwem Klimatu i Środowiska. Przedsięwzięcie finansowane jest ze środków Krajowego Planu Odbudowy. Wartość podpisanych umów dotyczących modernizacji szkół i przedszkoli przekroczyła 1,8 mld zł. Zgodnie z założeniami programu do 2030 roku termomodernizację ma przejść łącznie tysiąc szkół. Rozszerzenie przedsięwzięcia ma być możliwe również dzięki dodatkowym środkom z Funduszu Modernizacyjnego.
Dla uczniów najważniejsze jest to, że mogą ćwiczyć w ogrzanej hali, uczyć się w komfortowej klasie i korzystać z bezpiecznej przestrzeni. Dla nauczycieli oznacza to lepsze warunki pracy, a dla samorządów – szansę na bardziej racjonalne gospodarowanie środkami. Termomodernizacja szkół jest więc czymś więcej niż remontem: to inwestycja w miejsca, w których kształtuje się przyszłość lokalnych społeczności.

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY | Rzeczpospolita Polska | Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Ministerstwo Klimatu i Środowiska | NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ

eprasa.pl 32ce9897c4

MEDIA PRZECIW DEZINFORMACJI

Chory człowiek szuka ratunku, internet obiecuje cud. Prof. Raciborski o medycznej dezinformacji

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



Anita Czupryn

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

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

W internecie znajdziemy prostsze wytłumaczenie?

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

Które fałszywe informacje o zdrowiu najbardziej pana dziś niepokoją?

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

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

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

Albo, że coś przed nami ukrywają.

To kolejna technika wpływu, powiązana z teoriami spiskowymi. Przekonuje się nas, że komuś nie zależy na naszym wyleczeniu, tylko na tym, żeby leczyć nas przez wiele lat i na nas zarabiać. Ktoś inny ma rzekomo recepturę, którą wszyscy próbują mu odebrać albo ukryć, grożą mu pozwami, a on z dobroci serca i po kosztach oferuje nam terapię. Teorie spiskowe niestety bardzo dobrze się trzymają. Jest ich dużo, mają duże zasięgi i szybko się rozchodzą. Połączenie ich z ofertą takiego produktu daje niebezpieczną mieszankę. Zwróćmy więc uwagę, czy podano informacje o możliwych działaniach niepożądanych i przeciwwskazaniach: komu nie należy tego produktu podawać. Jeżeli nie ma żadnych takich informacji, a porównamy reklamę z ulotką leku, natychmiast zobaczymy różnicę.

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

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

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

Może pojawić się odwołanie do prawdziwej publikacji naukowej, tyle że wnioski są fałszywe. To technika doskonale znana w dezinformacji, tak zwane cherry picking. Wybiera się fragment prawdziwej informacji, ale pomija kontekst, pozostałe dane i szczegóły. Na świecie są miliony badań i publikacji, które nie mają jednakowej jakości. Czasami wyniki są obciążone ograniczeniami metodologicznymi. Autorzy wprost o tym piszą: z jakichś powodów trzeba podchodzić do wyników ostrożnie albo powtórzyć badania w innych warunkach. W dobrych publikacjach omawia się takie wątpliwości, porównuje wyniki z ustaleniami innych badaczy, wskazuje możliwe źródła rozbieżności. Jeśli ktoś wybiera jedno kontrowersyjne zdanie, a pomija kolejne, w których autor wyjaśnia te kwestie, mamy do czynienia z manipulacją. Coraz częściej zamiast zmyślonych wyników przedstawia się pojedyncze dane z istniejących publikacji. Odbiorcę można w ten sposób wprowadzić w błąd, podając mu nawet odnośnik do pracy opublikowanej w dobrym czasopiśmie.

Co odróżnia takie wybieranie wyników od korzystania z wiedzy naukowej?

My tę wiedzę agregujemy. Jak wspomniałem, badania mają różną jakość i podlegają dalszej ocenie. Tworzymy metaanalizy i przeglądy systematyczne, zestawiając wyniki wielu publikacji i dopiero na tej podstawie budujemy wiarygodną wiedzę naukową. Wyciąganie pojedynczych liczb może prowadzić do zupełnie innego obrazu. Co więcej, nawet gdy od-

eprasa.pl 32ce9897c4

biorca zechce sprawdzić źródło, trafi na artykuł napisany fachowym językiem medycznym, najczęściej po angielsku. To duża bariera. Kto z nas ma czas na szczegółową analizę takiego materiału? Nasz pośpiech i to, że zajmujemy się wieloma innymi sprawami, sprawia, że jesteśmy podatni na dezinformację.

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

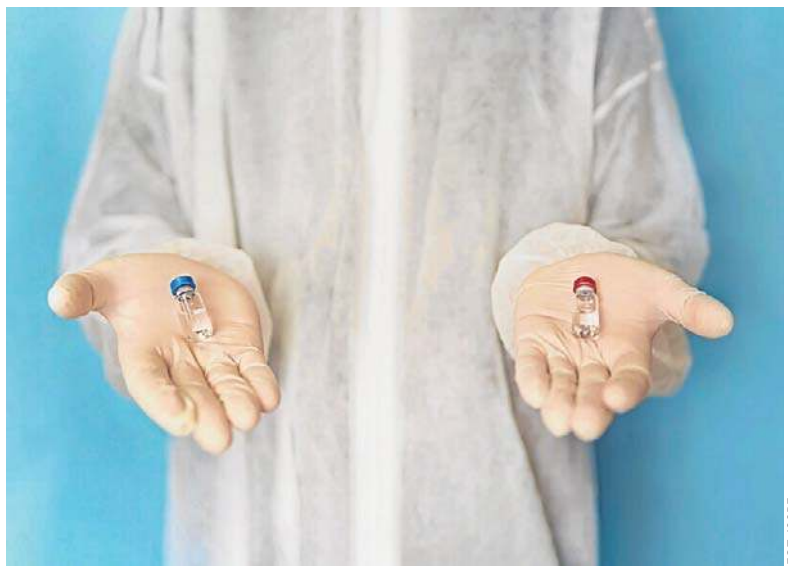
Współrealizowaliśmy wspólnie z CMKP, SWPS i ALK duży projekt MedFake, dotyczący budowania zaufania do szczepień. Był on finansowany przez NCBR, ale zamawiany przez Ministerstwo Zdrowia. Badaliśmy między innymi osoby w wieku 15-39 lat. Niezwykle ciekawe było dla mnie to, że osób o ugruntowanych poglądach,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

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

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

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

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



FOT. 123RF

Prof. Filip Raciborski: Coraz częściej zamiast zmyślonych wyników przedstawia się pojedyncze dane z istniejących publikacji. Odbiorcę można w ten sposób wprowadzić w błąd, podając mu nawet odnośnik do pracy opublikowanej w dobrym czasopiśmie

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

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

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

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

Jak rozmawiać o tym z najmłodszymi, żeby nie był to kolejny niezrozumiały wykład?

Przygotowaliśmy komiksy. Dla klas I–III wykorzystaliśmy bajkę o Jasiu i Małgosi, pokazując, że to, co łatwe, miłe i przyjemne, nie zawsze jest dla nas zdrowe. Do starszych dzieci zwracaliśmy się już wprost z tematem dezinformacji. Stworzyliśmy postać superbohatera, Wigora Swady, który walczy z fałszywymi tezami. Szukaliśmy atrakcyjnego dla nich języka. Uważam, że w szkole powinniśmy jak najwcześniej zacząć o tym rozmawiać. Przygotowywać dzieci na kontakt z fałszywymi informacjami, uczyć krytycznego myślenia, ale też tego, żeby nie przekazywały dalej wszystkiego, co do nich trafia. Dezinformacja szerzy się przez nas, bo to my ją zazwyczaj rozpowszechniamy. Bez weryfikacji, oceny czy choćby zastanowienia, czy coś jest prawdą. Można o tym mówić ciekawie, dostosowując język do wieku odbiorców: w szkole podstawowej, średniej, a później na uniwersytetach. Tak kształtujemy bardziej świadome społeczeństwo.

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

Problem niewątpliwie jest bardzo poważny. Biorąc pod uwagę obecną politykę mediów społecznościowych i wielkich firm technologicznych, niewiele wskazuje na to, żeby w najbliższych latach nastąpiła radykalna poprawa jakości i weryfikacji informacji. Trochę jesteśmy pozostawieni sami sobie. Dlatego tak ważne jest wyrobienie umiejętności krytycznego myślenia: zatrzymania się i zastanowienia, czy to, co czytamy, ta reklama albo cudowny sposób na nasze dolegliwości, w ogóle ma szansę być prawdziwe i sprawdzone. Dlatego też stworzyliśmy poradniki dla rodziców, dla osób dorosłych. Zwykle poradniki zachęcające do szczepień wyjaśniają, że szczepienia są bezpieczne, i rozprawiają się z mitami. My poszliśmy w inną stronę. Pokazaliśmy, jak wyglądał świat, w którym nie było szczepień, i jakie ryzyko wiązało się z chorobami, przed którymi one chronią. Często gloryfikujemy to, co naturalne, uznając, że jest zdrowe. Nie zawsze to prawda. Niektóre rośliny są trujące i nikomu nie będziemy polecać ich spożywania tylko dlatego, że są naturalne. Podobnie zapominamy o zagrożeniach związanych z nabywaniem odporności przez przechorowanie. Nikt nie mówi o potencjalnych ryzykach i powikłaniach. Korzystamy z ochrony, którą dają szczepienia, także z odporności populacyjnej. Przez lata odsetek zaszczepionych był wysoki, a uchylanie się od szczepień znacznie rzadsze. O samych chorobach niewiele rozmawiamy. Pozostają nazwy, które czasem sprawdzamy w wyszukiwarce. Co jakiś czas pojawiają się ogniska zachorowań. Tak było z odrą pod Warszawą w 2018 roku, czy w 2024 roku, pojawił się też krztusiec. Okazuje się, że to, co przestało być dla nas problemem, może powrócić. O tym przypominamy w poradniku.

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

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

eprasa.pl 32ce9897c4

LUDZIE

Pani Renata od 40 lat nie zwalnia tempa

Ukończyła 728 imprez biegowych, w tym 50 maratonów, 120 półmaratonów, dwa biegi 24-godzinne i 7 stukilometrowych wyzwań. Do tego 40 lat treningów i niemal dwa okrążenia Ziemi w nogach

Barbara Galas

Rok 1986. Pani Renata ma 36 lat, za sobą życiowe doświadczenia, małego syna i jak sama przyznaje, ze sportem niewiele wspólnego. Jest za to pewien mężczyzna, który wynajmuje u niej pokój. Muzyk, miłośnik biegania i górskich wycieczek. - Jak się tylko pojawił, wziął strój biegowy i poszedł biegać. Kiedy wrócił, następnego dnia wziął plecak i pojechał w góry. Ja go tak delikatnie podglądałam i bardzo mi się to spodobało - wspomina z uśmiechem.

Był jednak jeden problem. Pani Renata paliła papierosy, a przyszły mąż postawił sprawę jasno: jeśli chce zacząć uprawiać sport, musi z nich zrezygnować. - Starałam się i faktycznie mi się udało -opowiada.

Wkrótce przyszedł czas na pierwszy start. Na stadionie Resovii organizowano biegi na 3 i 25 kilometrów. Mąż wybrał dłuższy dystans, ona krótszy. On wygrał, ona stanęła na podium. Trudno o lepszy początek. -Doszłam do wniosku, że skoro już sobie na tyle dobrze poradziłam, to chyba trzeba coś zacząć działać - wspomina.

I tak zaczęła się przygoda, która trwa do dziś. Zapytana, czy rzeczywiście zakochała się w sporcie przez miłość do człowieka, odpowiada bez wahania. - Tak. Dokładnie tak się stało.

Z eleganckiej pani w sportsmenkę

Początki były dość nieoczywiste. Pani Renata nie należała do osób, które od dziecka marzyły o medalach i sportowych rekordach. Z rozbawieniem opowiada, że wcześniej prowadziła zupełnie inne życie. - Byłam normalną, zwykłą kobietą, bardzo elegancką, piękne włosy... Starałam się podkreślać swoją urodę poprzez strój. A potem weszłam w to życie sportowe - mówi.

Pierwsze treningi były krótkie i spokojne. Z czasem jednak apetyt na kolejne wyzwania rósł. Mąż, który sam biegał maratony, został jej trenerem i doradcą. Pomagał układać plany, a podczas przygotowań do maratonów potrafił jeździć za nią na rowerze, żeby podać wodę. - Biegałam zawsze praktycznie sama, bo mąż miał inny tryb i pokonywał znacznie dłuższe dystanse. Ale plan był wcześniej opracowany. Wiedziałam, co mam robić - opowiada pani Renata.

Z czasem 3 kilometry zamieniły się w maratony, a maratony w biegi ultra. Zaczęła startować w Polsce i za granicą. Na trasach w Wiedniu, Berlinie, Paryżu, a nawet w szwajcarskich Alpach. Jej najlepszy wynik w maratonie to 3 godziny i 22 minuty. Ten rezultat osiągnęła podczas Maratonu Solidarności. - To było coś, co pozwoliło mi uwierzyć, że się da, że można. Dla takiego typowego amatora to jest rewelacyjny czas. Jestem z tego bardzo zadowolona - przyznaje.

Truchcikiem, truchcikiem, pomalutku

W sportowym życiorysie pani Renaty nie brakuje wyzwań, przy których niejeden młodszy zawodnik złapałby się za głowę. Są dwa biegi 24-godzinne i siedem stukilometrowych imprez rozgrywanych w czterech etapach. W tych pierwszych trzeba było przede wszystkim umieć rozłożyć siły. - Można było skorzystać z masażu, odpocząć, coś zjeść. Ale chodziło o to, żeby nie przerywać. Truchcikiem, truchcikiem, pomalutku - tłumaczy pani Renata.

I zaraz dodaje, że odpoczynek w takim biegu może być pułapką. - Wystarczy usiąść i potem człowiek nie wstaje. Można zwolnić, ale trzeba być przygotowanym psychicznie na te 24 godziny.

Jest też historia, którą trudno opowiedzieć bez podziwu. Szwajcaria, Alpy, sto kilometrów do pokonania w ciągu 24 godzin. Start o 22.00, po burzy. A pani Renata? Zaledwie trzy miesiące wcześniej przeszła operację kolana. - Wiedziałam, że tam muszę jechać. Przygotowałam się na tyle, na ile było to możliwe, i pojechałam. Te 100 kilometrów przebiegłam w 14 godzin i 23 minuty - wspomina z dumą.

Co więcej, jak podkreśla, nigdy w swojej karierze nie zdarzyło jej się nie ukończyć biegu. Wytrwałość to zresztą jej znak rozpoznawczy. Choć dziś rozsądniej dobiera dystanse i bardziej uważa na zdrowie, wciąż nie zamierza rezygnować z aktywności.

Jednym z pięknych wspomnień jest maraton w Wiedniu. Na 60. urodziny dostała od rodziny wyjątkowy prezent, zaproszenie na bieg. Bliscy wiedzieli, że maratony są jej pasją, więc postanowili sprawić jej sportową niespodziankę. Pojechała, wystartowała i... wygrała swoją kategorię wiekową. W dodatku wśród swojej grupy uzyskała najlepszy czas.

Kawa o czwartej, gimnastyka i można ruszać

Ktoś mógłby pomyśleć, że przy takim dorobku sportowym pani Renata musi mieć wyjątkowo skomplikowany plan dnia. Tymczasem jej poranna rutyna jest zaskakująco prosta, choć wymaga pewnej dyscypliny. - Pierwszą rzeczą, jaką robię po przebudzeniu, jest kawa. Piję ją około 4.10, a potem oczywiście zaraz gimnastyka, która trwa mniej więcej 40 minut - zdradza.

Dopiero później przychodzi czas na kolejne obowiązki i trening. Pani Renata biega obecnie cztery razy w tygodniu. Zwykle pokonuje od 7 do 10 kilometrów, a w niedzielę około 12.

Wieczorem też nie ma długiego przesiadywania. - Chodzę wcześniej spać. Tak około dziewiątej wieczorem - mówi.

Na siłownię raczej jej nie namówimy. - Raz tam poszłam i okazało się, że skończyło się to szpitalem. Trzeba było operować. Potem już z tego w ogóle nie korzystałam - opowiada.



FOT. BARBARA GALAS

Pani Renata Grabska ma 76 lat, ale nie zamierza rezygnować z biegania

Zamiast tego stawia na bieganie, rower, spacery i rozciąganie. A kiedy chce odpocząć? Niekoniecznie przed telewizorem. - Książka lub krzyżówki -wylicza.

Krzyżówki zresztą przyniosły jej całkiem sporo szczęścia. Wygrała m.in. rower, telewizor, maszynę do szycia, a nawet możliwość zrobienia zakupów za 3 tys. zł w trzy minuty. Jak widać, szczęście sprzyja nie tylko na trasie.

Medale, tytuły i pięć kilogramów wspomnień

Na koncie pani Renaty jest 728 imprez biegowych: 50 maratonów, 120 półmaratonów, dwa biegi 24-godzinne i 7 stukilometrowych wyzwań rozgrywanych etapami. Pozostałe starty to między innymi biegi na 10 i 20 kilometrów oraz krótsze dystanse. Wszystko skrupulatnie zapisywał mąż w specjalnym zeszycie. Do tego dochodzą treningi. Gdyby zsumować pokonane podczas zawodów i codziennych ćwiczeń kilometry, pani Renata niemal dwa razy okrążyłaby Ziemię.

Medali również uzbierało się niemało. Nie wszystkie przetrwały próbę czasu. - Ponad 5 kilogramów musiałam oddać na złom. Piwnica była zalana, była duża wilgoć i niestety, nie nadawały się już do niczego - opowiada.

Ale te, które zostały, przypominają o licznych sukcesach. Pani Renata zdobywała tytuły mistrzyni Polski w kategoriach masters na różnych dystansach: 10 kilometrów, półmaratonie i maratonie. Reprezentuje Resovię Rzeszów, ma licencję Polskiego Związku Lekkiej Atletyki i startuje w mistrzostwach Polski oraz Europy. Sukcesy ma również na koncie jako studentka Akademii 50 plus. Podczas olimpiady na Stadionie Śląskim w Chorzowie zdobyła złoty medal w 2020 roku, a dwa lata później srebrny.

Warto wyjść z domu

Dziś jest nie tylko zawodniczką, ale też inspiracją dla innych seniorów. Zapraszają ją kluby seniora, spotyka się z osobami, które dzięki niej postanowiły spróbować biegania. Niektóre panie zaczęły startować w zawodach.

- Teraz to już nawet wyjeżdżamy razem na zawody. Spotykamy się, idziemy na kawę, na lody, czasem też na lampkę wina - opowiada.

Nie ukrywa, że obecnie musi bardziej uważać na zdrowie i nie startuje już tak często jak dawniej. Chce jednak biegać jak najdłużej, dlatego świadomie ograniczyła treningi i dostosowała je do swoich możliwości. - Chciałabym to kontynuować. Wydaje mi się, że to, co teraz robię, jest bardzo fajne i rozsądne - mówi.

Jej zdaniem najważniejsze jest to, by nie zamykać się w domu i nie czekać, aż życie samo przyniesie coś dobrego. - Warto wyjść, bo życie nie jest aż takie długie. Trzeba być w dobrej kondycji, w dobrym zdrowiu, z przyjaciółmi, w przyrodzie. Trzeba nawiązywać kontakty, spotykać ludzi pozytywnych, z empatią - przekonuje.©℗

eprasa.pl 32ce9897c4

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011617178

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

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

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



Świnoujście i Gdańsk są filarami rozwoju LNG

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

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

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

Dywersyfikacja dostaw odpowiada na ryzyko geopolityczne

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

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

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

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

ORLEN stawia na silną pozycję regionalną

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

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

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

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



eprasa.pl 32ce9897c4

SENIOR Z PASJĄ

„Gdy serwuję szybkie utwory, wszyscy seniorzy wychodzą na parkiet”

Jerzy Engel - realizator dźwięku i DJ na potańcówkach miejskich w Rzeszowie. Miłośnik elektroniki, muzyki i tańców latynoamerykańskich. W 2026 roku został uhonorowany tytułem „Senior z Pasją”

Patrycja Reszko



FOT. PATRYCJA RESZKO

Pan Jerzy stoi za konsoletą, a w tym czasie seniorzy szaleją na parkiecie przez kilka godzin

Zawodu jest elektronikiem. Ukończył wydział elektryczny, specjalność: pomiary i przyrządy pomiarowe na Politechnice Śląskiej .

Elektroniką interesował się już jako mały chłopiec. W podstawówce szukał na złomie rupieci z nią związanych. Zaczął od rozebrania radia dziadka. A jeszcze wcześniej sklejał z tektury modele samolotów. Były to gotowe zestawy „Mały Modelarz”. Lubił tworzyć coś od podstaw. Zauważył, że ma zdolności manualne. - Bardzo precyzyjnie potrafiłem sklejać te tekturki, z których powstawał statek albo samolot. I byłem w tym wytrwały. Nie uprawiałem czynnie żadnego sportu, choć lubiłem popływać, pojeździć na łyżwach czy na rowerze. Zawsze śledziłem zmagania naszych sportowców, kibicowałem im i cieszyłem się z sukcesów naszej reprezentacji, szczególnie piłkarzy. Jednak zawsze ciągnęło mnie do majsterkowania - mówi o sobie „Senior z Pasją”.

Na przełomie podstawówki i liceum zrobił sobie gitarę elektryczną. Deskę wystrugał z drewna, blachę wyciął ze starej łuski od armaty, wyprostował ją, nabił progi. Wiedzę na ten temat czerpał z „Młodego Technika”. W liceum w Leżajsku, do którego uczęszczał, był zespół, w którym chciał grać, więc sam nauczył się gry na gitarze. Używał swojej gitary, którą ma do dziś. Później pogrywał trochę na perkusji.

W szkole lubił przedmioty ścisłe: fizykę, elektronikę, chemię. - Trochę mi się nie chciało uczyć matematyki. Nauczyciel tego przedmiotu mówił, że jestem próżniak, ale jak trzeba było, to przysiadłem do nauki. Jednak w wolnym czasie wracałem do swojego hobby. W tym czasie zrobiłem sobie wzmacniacz i wtedy już poważniej zacząłem się interesować elektroniką - wspomina.

Wzmacniacz miał moc czterech watów, ale grał wystarczająco głośno, żeby w pokoju było słychać dźwięki. Później zrobił sobie większy, kopiując enerdowski wzmacniacz dwunastowatowy.

Po liceum dostał się na wydział elektryczny w Gliwicach. W przerwach na naukę majstrował, aktywnie udzielał się w studenckim radiu, klubach oraz przy organizowaniu juwenaliów i innych imprez. Działał także w komisji kultury. Obronił na piątkę pracę dyplomową, która trafiła w jego zainteresowania.

Po studiach odbył roczną, obowiązkową służbę wojskową na SORze. To była Szkoła Oficerów Rezerwy, ale mówiło się na nią „Stracony Okrągły Rok”. Jednak dobrze wspomina ten czas. Po wojsku szukał pracy na Śląsku i w Hucie Stalowa Wola, a ostatecznie podjął pracę w Zakładzie Metrologii Elektrycznej i Elektronicznej na Politechnice Rzeszowskiej. W tym czasie ożenił się i został ojcem dwójki dzieci. Osiem lat szybko upłynęło, a jemu nie chciało się robić doktoratu. Teraz trochę żałuje, że nie posłuchał swojego szefa, doc. Romualda Borka, który proponował mu trzy tematy: ultrasonografię, modulację sygnałów i cyfrową rejestrację sygnałów. Te dziedziny gwałtownie rozwinęły się w kolejnych latach.

Kiedy odszedł z uczelni, wynajął pomieszczenie w wieżowcu na Nowym Mieście, gdzie urządził warsztat, by zarobkowo robić wzmacniacze, konsolety mikserskie, kiedy takiego sprzętu jeszcze na rynku nie było. Miał zlecenia na pojedyncze egzemplarze, m.in. dla domów kultury oraz dla Estrady Rzeszowskiej, gdzie udzielał się jako akustyk.

Kiedy dowiedział się, że jest praca dla nauczyciela przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół Elektronicznych, podjął ją, a po latach przeniósł się do Zakładu Doskonalenia Zawodowego, gdzie uczył do emerytury.

„Didżejował” na weselach

Przez całe życie rozwijał swoje pasje. „Didżejował” na weselach. Obsługiwał imprezy żeglarskie w Polańczyku i na wyspie Energetyka. Współpracował z Darkiem Śmiglem, szefem dużej firmy ProArt, który był jego uczniem. Pod kierunkiem Jurka Dariusz Śmigiel zrobił pierwszą konsolę mikserską. Razem realizowali nagłośnienie podczas pikników country w Ustrzykach Dolnych i obsługiwali Saletyńskie Spotkania Młodych w Dębowcu.

Mechanik samochodowy i dumny właściciel Lancii

Lubi majstrować przy samochodzie. Ma starą Lancię z lat 70., z którą jest związany emocjonalnie, bo zjeździł nią pół Polski i chciałby nią jeszcze trochę pojeździć na emeryturze.

- Jechałem kiedyś na imprezę do Warszawy i w Piasecznie na trawniku musiałem wymienić pasek rozrządu w Lancii. Wiedziałem, że powinien być wymieniony po pewnym przebiegu, ale to zaniedbałem. W domu miałem pasek kupiony, ale go nie wziąłem ze sobą. I urwał mi się przed Warszawą. Na szczęście udało mi się znaleźć sklep, w którym taki pasek kupiłem. Ręce po łokcie w smarach, ja w białej koszuli, ale wszystko skończyło się dobrze i do domu wróciłem samochodem, a nie pociągiem. Innym razem, jadąc w Bieszczady z zespołem Colorado, na Górze Niebyleckiej urwał mi się tłumik w tej Lancii. Wlokłem tłumik po asfalcie i dzwoniło bardzo, więc uznałem, że trzeba coś zrobić. Wziąłem statyw mikrofonowy, przywiązałem go do dwóch słupków linkami poprzecznie. Mogłem ruszyć dalej, a tłumik nie tłukł się już o asfalt - wspomina Jerzy Engel.

Zawsze interesowała go też technologia tworzyw sztucznych, szczególnie ta związana z elektroniką, np. tworzywa silikonowe i epoksydowe oraz powłoki antykorozyjne. By coś naprawić lub skonstruować, musi poznać jego sposób działania.

Czy gra jeszcze na instrumentach?- W muzyce latynoskiej pięknie brzmią instrumenty perkusyjne, a ja, jak wspomniałem, grałem trochę na perkusji. Marzę o tym, żeby takie pewne przejścia zagrać. Czasami na strychu popukam na tej swojej perkusji, żeby nikt nie słyszał. Próbuję jeszcze grać na gitarze, ale moje ręce nie są już tak sprawne jak kiedyś - mówi DJ.

Przy walcu kręci mu się w głowie

„Senior z Pasją” lubi muzykę latynoską. Lubi sambę, czaczę, rumbę. Przy walcu kręci mu się w głowie, tanga nie lubi. Chodził kiedyś na kurs do szkoły tańca „AKSEL” u Anny Niedzielskiej, którą bardzo miło wspomina. Tańczył wtedy całkiem przyzwoicie. Teraz czuje, że to już nie dla niego.

W rolę DJ’a rzeszowskich potańcówek wchodził stopniowo, bo nadal obsługiwał wesela i imprezy okolicznościowe. Na potańcówkach dla seniorów stara się dostosowywać do gustów ludzi, by wszyscy mogli znaleźć muzykę dla siebie. Ma wielkie uznanie dla seniorów, którzy uczestniczą w zabawach przez niego prowadzonych. - Ja sam stoję za konsoletą, a w tym czasie seniorzy szaleją na parkiecie przez kilka godzin. Niestraszne im poleczki i walczyki. Jak serwuję szybkie utwory, to wszyscy seniorzy wychodzą na parkiet. Do ich kondycji fizycznej mam wielki szacunek - stwierdza pan Jerzy.

Lubi też spędzać czas w ogrodzie. Sąsiedzi wykarczowali drzewa, mają plażę, a on lubi cień drzew. Pod drzewami chętnie majstruje. Kiedy jest sam ze sobą, czuje się jak pustelnik, ale jest mu dobrze. Mimo wszystko bardzo lubi kontakt z ludźmi - szczególnie „didżejowanie” na potańcówkach i muzykę, którą dzieli się z innymi.

©℗

eprasa.pl 32ce9897c4

MATERIAL INFORMACYJNY POWIATU RZESZOWSKIEGO, ZOZ NR 2, SZPITAL CHORÓB PŁUC I OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ IM. ŚW. JANA PAWŁA II W GÓRNIE 0011609345

Jesienią warto działać, zanim infekcja odbierze nam siły

Jesień i zima to czas wzmożonych infekcji, ale również dobry moment, by zadbać o szczepienia, badania i profilaktykę. Jaką pomoc oferuje podstawowa opieka zdrowotna? Z jakich programów mogą korzystać pacjenci i gdzie szukać pomocy poza godzinami pracy przychodni? O tym rozmawiamy z Andrzejem Jamro, lekarzem POZ i pełniącym obowiązki Zastępcy Dyrektora ds. Medycznych ZOZ nr 2 w Rzeszowie.



Andrzej Jamro i Tomasz Pajęcki

Z Andrzejem Jamro, internistą, lekarzem POZ, pełniącym obowiązki Zastępcy Dyrektora ds. Medycznych ZOZ nr 2 w Rzeszowie, rozmawia Tomasz Pajęcki.

- Jaką rolę odgrywa podstawowa opieka zdrowotna w systemie ochrony zdrowia?

- POZ to pierwszy adres, pod który warto się zgłosić, gdy pojawiają się dolegliwości lub pogarsza się stan zdrowia. Lekarz rodzinny ocenia problem, zleca badania, kieruje na konsultacje specjalistyczne i prowadzi pacjentów z chorobami przewlekłymi. To także szczepienia i profilaktyka. W ZOZ nr 2 do lekarzy POZ zapisanych jest ponad 70,5 tysiąca osób. Prowadzimy 41 placówek w Rzeszowie i powiecie rzeszowskim, dzięki czemu pomoc jest dostępna również dla mieszkańców mniejszych miejscowości.

- Jesień i zima oznaczają więcej infekcji. Kiedy należy zgłosić się do lekarza?

- Najczęściej pacjenci zgłaszają się z gorączką, kaszlem, bólem gardła, katarem i osłabieniem. Infekcje mogą również zaostrzać choroby przewlekłe, takie jak astma, POChP czy cukrzyca. Przy łagodnych objawach można najpierw skontaktować się z przychodnią i ustalić, czy wystarczy teleporada. Duszność, wysoka gorączka czy wyraźne pogorszenie stanu zdrowia wymagają szybkiej konsultacji. Przy objawach bezpośredniego zagrożenia życia należy dzwonić pod numer 112 lub 999.

- Dlaczego warto szczepić się przed sezonem infekcyjnym?

- Szczepienia ograniczają ryzyko ciężkiego przebiegu chorób i groźnych powikłań. Szczególnie zachęcam do szczepień przeciw grypie osoby starsze, przewlekle chore, kobiety w ciąży i osoby z obniżoną odpornością. Warto pamiętać również o szczepieniach przeciw COVID-19, RSV i pneumokokom. Te ostatnie mogą chronić przed zapaleniem płuc, sepsą i innymi poważnymi zakażeniami. Dobór szczepień powinien uwzględniać wiek, stan zdrowia i wcześniejsze szczepienia pacjenta.

- Coraz większą popularnością cieszy się program „Moje Zdrowie". Na czym polega?

- To bezpłatny bilans zdrowia dla osób od 20. roku życia. Pacjent wypełnia ankietę dotyczącą zdrowia i stylu życia, wykonuje odpowiednio dobrane badania, a następnie omawia wyniki z personelem POZ. Otrzymuje również indywidualny plan zdrowotny. Program pozwala wykrywać czynniki ryzyka i choroby, zanim pojawią się poważniejsze dolegliwości. Osoby w wieku 20-49 lat mogą korzystać z niego co pięć lat, a po 50. roku życia co trzy lata.

- Jakie możliwości daje pacjentom opieka koordynowana?

- Jest przeznaczona dla pacjentów z wybranymi chorobami przewlekłymi, m.in. kardiologicznymi, diabetologicznymi, pulmonologicznymi i endokrynologicznymi. Lekarz POZ przygotowuje indywidualny plan opieki, może zlecić dodatkowe badania i skonsultować leczenie ze specjalistą. Koordynator pomaga pacjentowi przejść przez kolejne etapy diagnostyki i leczenia.

- A co w przypadku podejrzenia choroby nowotworowej?

- Lekarz może wystawić kartę DiLO, czyli Kartę Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego. Umożliwia ona uruchomienie szybkiej ścieżki diagnostycznej. Sama karta nie oznacza rozpoznania nowotworu, ale pozwala sprawniej wyjaśnić przyczynę niepokojących objawów i zaplanować dalsze postępowanie. ZOZ nr 2 realizuje świadczenia w ramach tej ścieżki.

- Gdzie mieszkańcy mogą szukać pomocy wieczorem i w dni wolne od pracy?

- ZOZ nr 2 prowadzi nocną i świąteczną opiekę zdrowotną w Dynowie i Sokołowie Małopolskim. W Rzeszowie działają również punkty innych świadczeniodawców. Z pomocy można korzystać w dni powszednie od godz. 18.00 do 8.00, a w dni ustawowo wolne od pracy całodobowo. Nie potrzeba skierowania ani korzystania z punktu w miejscu zamieszkania.

- Co chciałby Pan przekazać pacjentom na zakończenie?

- Nie odkładajmy zdrowia na później. Nie trzeba czekać, aż choroba zacznie utrudniać codzienne życie. Czasem wystarczy rozmowa z lekarzem lub pielęgniarką, badanie profilaktyczne albo szczepienie. Zachęcam mieszkańców Rzeszowa i powiatu rzeszowskiego do korzystania z opieki POZ ZOZ nr 2. Jesteśmy po to, by pomagać – zarówno w przypadku infekcji, chorób przewlekłych, jak i w działaniach profilaktycznych. O zdrowie najlepiej dbać wspólnie: pacjent, lekarz, pielęgniarka i cały zespół podstawowej opieki zdrowotnej.

Nowoczesna pracownia RTG w Dynowie. Blisko 870 tys. zł na lepszą diagnostykę

Przychodnia Rejonowa w Dynowie zyskała nowoczesną pracownię rentgenowską. Inwestycja o wartości blisko 870 tys. zł to kolejny element Powiatowego Programu Inwestycji w Placówki Zdrowia, w ramach którego Powiat Rzeszowski rozwija infrastrukturę medyczną i poprawia dostępność świadczeń dla mieszkańców.



Starosta Rzeszowski Krzysztof Jarosz z Kadrą zarządzającą NZOZ nr 2.

Najważniejszym elementem modernizacji był zakup cyfrowego aparatu RTG, który umożliwia szybsze i dokładniejsze badania przy mniejszej dawce promieniowania. Nowością jest możliwość wykonywania badań sylwetkowych kończyn i kręgosłupa, szczególnie przydatnych w diagnostyce ortopedycznej. Inwestycja objęła również modernizację pomieszczeń pracowni, wykonanie zadaszeń przy wejściach do przychodni oraz przygotowanie miejsc postojowych dla osób z niepełnosprawnościami i zakup dodatkowego wyposażenia medycznego. Przedsięwzięcie zrealizowano w ramach projektu grantowego „Dostępność Plus dla AOS".

– Chcemy, aby mieszkańcy Powiatu Rzeszowskiego mieli dostęp do nowoczesnej diagnostyki i dobrej opieki medycznej jak najbliżej swojego domu. Nowy aparat RTG w Dynowie to konkretna korzyść dla pacjentów, którzy mogą korzystać z coraz lepszych badań na miejscu, bez konieczności wyjazdu do większych ośrodków – podkreśla dr Krzysztof Jarosz, Starosta Rzeszowski.

Znaczenie inwestycji potwierdza liczba pacjentów korzystających z diagnostyki. W 2025 roku w dynowskiej pracowni wykonano 4827 badań RTG, a w pierwszym półroczu 2026 roku – 2417. Modernizacja wpisuje się w Powiatowy Program Inwestycji w Placówki Zdrowia, którego łączna wartość do 2029 roku sięga blisko 50 mln zł.

Chrapanie może być objawem groźnej choroby.

W Górnie diagnozują bezdech senny

Nieleczony bezdech senny zwiększa ryzyko nadciśnienia, chorób serca i udaru mózgu. Szpital Chorób Płuc i Opieki Długoterminowej w Górnie prowadzi diagnostykę tego schorzenia, dysponując dwoma łóżkami i specjalistycznymi systemami do badań. Atutem placówki jest kompleksowość diagnostyki – wykonywanie kapnometrii, monitorowanie serca.



Badanie snu w szpitalu

Bezdech senny to schorzenie polegające na powtarzających się podczas snu przerwach w oddechu lub znacznym ograniczeniu przepływu powietrza przez drogi oddechowe (spłycenia).
Powoduje nocne niedotlenienie organizmu i zaburza regenerację. Jednym z najbardziej charakterystycznych objawów nocnych jest chrapanie, któremu towarzyszą przerwy w oddychaniu zauważane przez domowników. Niepokojące są również dzienne objawy, jak poranne bóle głowy, nadmierna senność w ciągu dnia, zmęczenie i problemy z koncentracją.

– Bezdech senny to znacznie więcej niż problem z chrapaniem. Powtarzające się w nocy epizody niedotlenienia obciążają cały organizm. Nieleczona choroba może przyczyniać się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, zaburzeń rytmu serca i innych chorób układu krążenia. Nadmierna senność w ciągu dnia stanowi ponadto zagrożenie podczas prowadzenia samochodu czy obsługi maszyn – podkreśla dr Aleksandra Regulska, specjalista chorób płuc, zastępca kierownika Oddziału Gruźlicy i Chorób Płuc Szpitala w Górnie.

Rozpoznanie bezdechu wymaga przeprowadzenia badania podczas snu. Specjalistyczne urządzenia monitorują m.in. parametry oddechowe i poziom utlenowania krwi, pozwalając określić nasilenie zaburzeń oddychania.
Szpital w Górnie dysponuje dwoma stanowiskami diagnostycznymi wyposażonymi w łóżka i systemy do badania bezdechu sennego.
Placówka zapewnia mieszkańcom Podkarpacia dostęp do szerokiej specjalistycznej diagnostyki.

– Zależy nam na tym, aby mieszkańcy regionu mieli łatwiejszy dostęp do diagnostyki chorób układu oddechowego. Wczesne rozpoznanie bezdechu pozwala wdrożyć odpowiednie leczenie i ograniczyć ryzyko poważnych powikłań. W naszym Szpitalu prowadzimy diagnostykę zaburzeń oddychania podczas snu zgodnie z aktualnymi standardami Pododdział Diagnostyki i Leczenia Zaburzeń Oddychania posiada zaplecze umożliwiające wykonywanie takich badań – mówi dr Grzegorz Hydzik, specjalista chorób płuc, dyrektor Szpitala.

W zależności od stopnia zaawansowania choroby leczenie może obejmować stosowanie aparatu CPAP, który dzięki dodatniemu ciśnieniu powietrza utrzymuje drożność dróg oddechowych podczas snu. U pacjentów z zespołem hipowentylacji, otyłych lub obciążonych kardiologicznie wskazane jest stosowanie leczenia dwupoziomowym dodatnim ciśnieniem – BiPAP.
Jednym z najistotniejszych elementów w leczeniu choroby ma redukcja masy ciała u osób z nadwagą i otyłością. Należy również zadbać o odpowiednią higienę snu.
Głośnego chrapania, obserwowanych przerw w oddychaniu czy przewlekłej senności nie należy lekceważyć. Warto skonsultować się z lekarzem i wykonać odpowiednią diagnostykę. Wczesne wykrycie choroby może znacząco poprawić jakość życia i zmniejszyć ryzyko groźnych konsekwencji zdrowotnych.

eprasa.pl 32ce9897c4

Z DZIEJÓW PIŁKI NOŻNEJ W RZESZOWIE

Wielki sukces, nagły koniec. Zapomniana historia GWKS Rzeszów

To nie piłkarze Stali ani Resovii, ale ci z GWKS byli pierwszymi po wojnie sportowymi idolami Rzeszowa. Drużyna w pięknym stylu awansowała na zaplecze ekstraklasy. Problem w tym, że nigdy tam nie zagrała. Odgórną decyzją została zlikwidowana

Cezar Kassak



RENOWACJA ZDJĘCIA OPUBLIKOWANEGO W „NOWINACH RZESZOWSKICH"

GWKS po zwycięstwie nad Spójnią Jarosław, które dało mu prawo gry w barażach o awans do 2. ligi w 1953 roku. Stoją od lewej: Kacy, Mosor, Smołka, Baran, Więcławek, Woźniak, Ludwig, Surmiak. Klęczą: Kowolik, Onderko, Mysiak, Kumorkiewicz, Prutek, Piwczyk

Na przełomie lat 40. i 50. ub. wieku w stalinowskiej Polsce sport oparto na kilku filarach nazywanych pionami: wojskowym, milicyjnym, akademickim, wiejskim i związkowym. Na rzeszowskim gruncie pion wojskowy reprezentował świeżo powołany do życia Garnizonowy Wojskowy Klub Sportowy. Prowadził sekcje hokeja na lodzie, boksu czy gimnastyki, ale największy rozgłos zyskali jego piłkarze – w Rzeszowie byli silną konkurencją dla Stali i Resovii. Ta druga wtedy działała pod narzuconą nazwą Ogniwo.

Sztama „hanysów" z „gorolami"

W sezonie 1952, gdy jeszcze rywalizowano systemem wiosna – jesień, a więc sezon zamykał się w jednym roku kalendarzowym, piłkarze Garnizonowego Wojskowego Klubu Sportowego byli najlepsi już nie tylko w Rzeszowie, ale wygrywając swoją grupę trzeciej ligi, zdobyli tytuł mistrzów województwa. Później walczyli – na razie jeszcze bez powodzenia – w barażach o awans do 2. ligi (wtedy rzeczywiście był to drugi poziom rozgrywkowy).

– GWKS to była bardzo dobra drużyna, chodziłem na jej mecze. Nawet dziś byłbym w stanie podać z pamięci prawie cały skład. Do najlepszych w drużynie należeli bramkarz Ryszard Mysiak i napastnik Maksymilian Kumorkiewicz – wspomina Władysław Starzak, przez długie lata działacz Resovii.

Nazwisko przywołanego tu napastnika notorycznie przekręcano. W relacjach prasowych, zamiast Kumorkiewicz, pisano Komurkiewicz, rzadziej Komórkiewicz.

– Rzeczywiście, ciągle powielano ten błąd. Moja mama w końcu się zdenerwowała, wszędzie to poprawiała – opowiada Tomasz Kumorkiewicz, syn Maksymiliana.

Gros kadry GWKS stanowili piłkarze napływowi, zwłaszcza z Górnego Śląska. W tej grupie byli m.in. obrońcy Ernest Smołka i Jerzy Kacy oraz prawoskrzydłowy Rudolf Prutek.

Wspomniany Maksymilian Kumorkiewicz, który do Rzeszowa trafił z GWKS Bielsko-Biała, ale pochodził z Gorlic, opowiadał, że Ślązacy grający w GWKS Rzeszów tworzyli swoisty klan i on jako „gorol" nie miał z nimi łatwego życia. Bywało, że „hanysy" się zmówiły i podczas meczu nie chciały mu podawać piłki. Szybko jednak, dzięki błyskotliwej grze na lewym skrzydle i regularnie strzelanym golom, Kumorkiewicz zaskarbił sobie ich sympatię. – Nastąpiła przyjacielska sztama – wspominał.

„Motywator" z pistoletem

Kumorkiewicz zawodnikiem rzeszowskiego klubu został na przełomie 1952 i 1953 roku. Wzmocniony GWKS w sezonie 1953 uchodził za faworyta grupy rzeszowsko-lubelskiej – jednej z ośmiu grup zreformowanej, międzywojewódzkiej trzeciej ligi.

Podopieczni trenera Włodzimierza Maurera (w trakcie sezonu stery zespołu przejmie Edward Mikusiński) spisywali się bardzo dobrze, stale byli w czubie tabeli, ale oczekiwania wobec nich były tak wygórowane, że czasem nawet po wygranych meczach nie mieli najlepszej prasy. Po tym jak rozbili Ogniwo Lublin 5:1, „Nowiny Rzeszowskie" pisały o słabej grze... GWKS. Oceniono, że jedną z przyczyn owej „słabej" gry było małe boisko Gwardii (obecny stadion Podhalańczyk w Rzeszowie), do którego nie byli przyzwyczajeni rzeszowscy piłkarze. Większość domowych meczów grali na stadionie Ogniwa/Resovii. Mecz na szczycie GWKS Rzeszów – Włókniarz Krosno, wygrany przez gospodarzy 2:1, obejrzało tam 7 tysięcy ludzi. Na marginesie odnotujmy, że Rzeszów liczył wtedy 50 tysięcy mieszkańców.

Na koniec zasadniczej części sezonu GWKS podejmował nisko notowaną Spójnię Jarosław. Po pierwszej połowie prowadził 2:0, ale grą nie zachwycał. W przerwie „wparował" do szatni niezadowolony z postawy rzeszowskich piłkarzy oficer z pistoletem i groził im odebraniem przepustek i zesłaniem do karnej kompanii. Tak „zmotywowani" gospodarze po zmianie stron podkręcili tempo, a ich gra mogła zadowolić już nawet najbardziej wybrednych oficerów... Roznieśli Spójnię 8:0 i wygrali rywalizację w grupie. Jako drugi zespół w Polsce, obok Górnika Zabrze, nie doznali w tej części sezonu ani jednej porażki.

Wzięli rewanż na Górniku

Aby wejść do drugiej ligi, musieli jeszcze przebrnąć dwustopniowe baraże. Najpierw czekał ich dwumecz z Włókniarzem Pabianice, mistrzem grupy łódzkiej. Pojedynek w Rzeszowie wywołał ogromne zainteresowanie. Stadion Resovii, choć wtedy bardzo kameralny, pomieścił rekordowo liczną, ośmiotysięczną „publikę". Wojskowi nie zawiedli, triumfowali 2:0. Porażka w rewanżowym spotkaniu w Pabianicach 1:2 była jak zwycięstwo: oznaczała awans do fazy finałowej. Oprócz zespołu znad Wisłoka, do decydującego etapu dotarły Górnik Zabrze, Ogniwo Wrocław i Włókniarz Andrychów. Każdy z każdym grał po dwa mecze. Aż trzy pierwsze miejsca na koniec miały być premiowane awansem.

Spośród rywali największy respekt w Rzeszowie wzbudzał Górnik – klub, który powstał zaledwie parę lat wcześniej, ale błyskawicznie piął się w górę (w 1957 roku będzie mistrzem Polski). Na inaugurację rundy finałowej, w obecności 25 tysięcy widzów, Zabrzanie pokonali na swoim stadionie GWKS 2:0. Goście, mimo porażki, pokazali się z dobrej strony. Gole stracili w końcówce i sami mieli okazje bramkowe.

W rzeszowskim klubie panowało przekonanie, że w następnych meczach będzie lepiej. I było. Najpierw GWKS u siebie nie dał szans Włókniarzowi (3:0), by później zremisować z Ogniwem Wrocław 1:1. Duży ciężar gatunkowy miało spotkanie w Andrychowie. Na boisku o nawierzchni... żużlowej wojskowi triumfowali 2:0 i w praktyce już wtedy, na dwie kolejki przed końcem, wspólnie z ekipą z Zabrza, mogli świętować awans na zaplecze ekstraklasy. Mimo to nie zamierzali odpuszczać. W rewanżowym starciu z Górnikiem dali prawdziwy popis. Niepokonany dotąd zespół zabrzański znalazł pogromcę w Rzeszowie. Przegrał 0:2.

Rozkaz: likwidacja

GWKS był pierwszym klubem z naszych stron, którego piłkarze awansowali na szczebel centralny. Jednak historycznym wyczynem nie cieszyli się długo. Jeszcze przed ostatnią kolejką sezonu gruchnęła wieść, że GWKS właśnie przestał istnieć!

Ciąg dalszy na str. 18

eprasa.pl 32ce9897c4

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU RZESZOWSKIEGO 0011616273

Ponad 213 milionów złotych na rozwój Powiatu Rzeszowskiego.

Półmetek kadencji samorządu

Nowe drogi, mosty, szkoły i przychodnie. O inwestycjach i planach na kolejne lata rozmawiamy z dr. Krzysztofem Jaroszem, Starostą Rzeszowskim.





Panie Starosto, jesteśmy na półmetku kadencji. Jak podsumowałby Pan ten czas?
– To okres intensywnej pracy. Łączna wartość przedsięwzięć ujętych w zestawieniu na lata 2024–2026 przekracza 213 milionów złotych. Ale najważniejsze nie są same kwoty, tylko to, co za nimi stoi – bezpieczniejsze drogi, nowoczesne szkoły, lepsza opieka zdrowotna. Chcemy, aby mieszkańcy odczuwali te zmiany na co dzień.

Największe środki przeznaczono na drogi. Jakie są efekty?
– Na infrastrukturę drogową, w tym zabezpieczenie osuwiska, przypada ponad 108 milionów złotych. To blisko 50 kilometrów nawierzchni, prawie 24 kilometry chodników i osiem inwestycji mostowych. Co ważne, inwestujemy na terenie całego Powiatu Rzeszowskiego, uwzględniając potrzeby poszczególnych gmin. Zależy nam, aby rozwój był równomierny, a mieszkańcy mogli podróżować wygodniej i bezpieczniej.

Bezpieczeństwo to jednak nie tylko drogi.
– Oczywiście. Wybudowaliśmy nowoczesną Strzelnicę Powiatu Rzeszowskiego DYCHA za blisko 18 milionów złotych. Modernizujemy również magazyn sprzętu ochrony ludności przy ul. Miłocińskiej w Rzeszowie. Ważnym przedsięwzięciem jest też zabezpieczenie osuwiska w Kąkolówce o wartości 14 milionów złotych. Chcemy być dobrze przygotowani zarówno na codzienne wyzwania, jak i sytuacje kryzysowe.

Dużo zmienia się także w powiatowej oświacie.
– Szczególnie cieszy mnie Branżowe Centrum Umiejętności w Trzcianie, które powstało w ramach projektu wartego blisko 12 milionów złotych. To nowoczesne zaplecze kształcenia weterynaryjnego. Ogromną metamorfozę przeszedł też Zespół Pałacowo-Parkowy w Tyczynie, gdzie powstały internat i sala gimnastyczna. Inwestujemy również w modernizację pozostałych szkół. Młodzi ludzie powinni mieć możliwość zdobywania dobrego wykształcenia blisko domu.

A co z ochroną zdrowia?
– Modernizujemy przychodnie, rozwijamy diagnostykę i poprawiamy dostępność usług medycznych. Duża inwestycja trwa w Sokołowie Małopolskim, zmiany obejmują także Dynów, Świlczę, Boguchwałę i inne miejscowości. W Szpitalu w Górnie uruchomiliśmy nowoczesny zakład diagnostyki obrazowej. Naszym celem jest dobra opieka medyczna możliwie blisko miejsca zamieszkania.

Powiat inwestuje również w pomoc społeczną.
– W Górnie tworzymy pięć mieszkań treningowych i rozwijamy Powiatowe Centrum Integracji Społecznej. Z kolei przebudowany budynek przy ul. Siemieńskiego w Rzeszowie zapewnia lepsze warunki działania PCPR i Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. To inwestycje, które realnie poprawiają jakość życia osób potrzebujących wsparcia.

Jakie są najważniejsze plany na drugą połowę kadencji?
– Stawiamy w tej chwili na trzy strategiczne programy: 50 milionów złotych na ochronę zdrowia, 50 milionów na edukację i 30 milionów na program „Bezpieczny Powiat", obejmujący między innymi poprawę bezpieczeństwa przejść dla pieszych. To łącznie 130 milionów złotych planowanej wartości programów, których część już realizujemy. Przed nami wiele pracy, ale kierunek jest jasny. Chcemy, aby Powiat Rzeszowski był miejscem, w którym dobrze się mieszka, pracuje i wychowuje dzieci. Bo prawdziwą miarą rozwoju jest to, jak zmienia się życie mieszkańców.



eprasa.pl 32ce9897c4

Z DZIEJÓW PIŁKI NOŻNEJ W RZESZOWIE

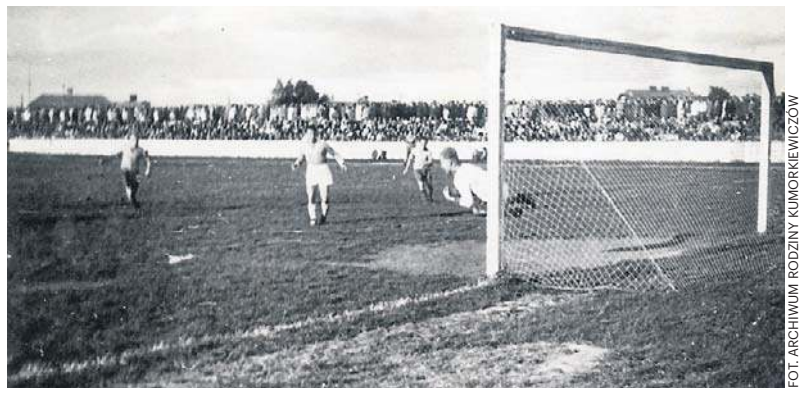
Wielki sukces, nagły koniec. Zapomniana historia GWKS Rzeszów

Ciąg dalszy ze str. 16

Polska Agencja Prasowa w notatce, którą 3 listopada 1953 roku wydrukowano w „Nowinach Rzeszowskich", informowała: „W związku z ustaleniem nowego systemu rozgrywek o mistrzostwo Wojska Polskiego w takich dziedzinach sportu jak piłka nożna, koszykówka, siatkówka, boks i hokej na lodzie, wojskowe drużyny sportowe OWKS i GWKS nie będą brały udziału w zawodach w ligach państwowych i poszczególnych klasach. Pion wojskowy w rozgrywkach ligowych reprezentować będzie (...) CWKS". Warto dodać, że CWKS, czyli Centralny Wojskowy Klub Sportowy, to ówczesna nazwa Legii Warszawa.

Pod hasłem reorganizacji z dnia na dzień wojskowa wierchuszka wymazała ze sportowej mapy nie tylko GWKS Rzeszów, ale szereg innych klubów garnizonowych. Okręgowe kluby wojskowe stały się natomiast filiami CWKS.

– Generalnie chodziło o to, żeby wzmocnić CWKS, który w lidze piłkarskiej zajął niższe miejsce niż OWKS Kraków – wyjaśnia Stefan Szczepłek, ceniony dziennikarz sportowy. – Uznano, że klub z Krakowa, wicemistrz Polski, podskoczył za wysoko, co dla władz wojskowych było to nie do przyjęcia. Na czele okręgowych klubów wojskowych też stali oczywiście generałowie z ambicjami, ale wiadomo, że dowódca okręgu nie mógł „wygrać" z ministrem obrony. To, co się działo w sporcie, stanowiło pewnego rodzaju emanację tego, co działo się na szczytach władzy. Do względnej normy wszystko wróciło po roku 1956.



FOT. ARCHIWUM RODZINY KUMORKIEWICZÓW

Kiedy GWKS toczył decydujące boje w sezonie 1953, stadion przy ul. Wyspiańskiego w Rzeszowie pękał w szwach. Mecz z Włókniarzem Pabianice miejscowi wygrali 2:0 po golach Maksymiliana Kumorkiewicza

Tymczasem GWKS Rzeszów, jak wiemy, miał do rozegrania jeszcze jeden mecz ligowy. Na Stadionie Olimpijskim we Wrocławiu pokonał Ogniwo 1:0. Przyjezdni nie wystąpili już pod nazwą GWKS, tylko KS Rzeszów. Promocję do 2. ligi zdobyły Górnik i Ogniwo.

W listopadzie, już po sezonie ligowym, GWKS miał się jeszcze zmierzyć w Pucharze Polski z 1-ligowymi Budowlanymi Chorzów. Zamiast wojskowych zagrała Stal Rzeszów, wzmocniona paroma zawodnikami zlikwidowanego klubu. Te połączone siły postawiły się Chorzowianom. Na stadionie Ogniwa/Resovii, w meczu z dwiema dogrywkami, było 2:2. W dodatkowym meczu, w Chorzowie, minimalnie lepsi okazali się Budowlani (4:3).

Lokalna prasa zapowiadała fuzję obu rzeszowskich klubów. Plan był taki, aby miejsce wywalczone na drugim froncie przez GWKS zajęła Stal, ale nie zgodzili się na to szefowie futbolowej centrali.

Większość piłkarzy wróciła na Śląsk

Tak zakończyła się krótka, acz burzliwa historia drużyny GWKS Rzeszów. Po jej rozwiązaniu piłkarze szukali miejsca w innych zespołach. Niektórzy przewinęli się przez znane kluby. Rudolf Prutek i Ernest Smołka w 1957 roku występowali w Ruchu Chorzów, którego gwiazdą był Gerard Cieślik. Prutek swój wielki dzień przeżył w meczu z Zagłębiem Sosnowiec – strzelił aż cztery gole, z czego trzy w ciągu 13 minut. Z powodzeniem uprawiał też hokej. W barwach katowickiego Startu wywalczył medal mistrzostw Polski.

Kilkanaście lat później przypadkiem spotkał go w Katowicach red. Andrzej Kosiorowski z „Nowin Rzeszowskich". Prutek był kelnerem w restauracji hotelu Katowice. Opowiadał, że większość dawnych piłkarzy GWKS Rzeszów przebywa na Śląsku. Ernest Smołka pracował w Katowicach, Jerzy Kacy w Chorzowie, Woźniak w Katowicach-Szopienicach, a Ludwig w Bobrku. W Świętochłowicach młodzież trenował Franciszek Kowolik. O innych autorach sukcesu z 1953 roku – takich jak Onderko, Piwczyk czy Mosor – Rudolf Prutek nie posiadał żadnych wiadomości, ale i oni najpewniej mieszkali wtedy na Górnym Śląsku.

Kilku byłych zawodników wojskowego klubu na dłużej związało swoje losy z Rzeszowszczyzną. W Resovii przez wiele lat grał Władysław Surmiak. Renomę wysokiej klasy bramkarza potwierdził Ryszard Mysiak. Należał do filarów mieleckiej Stali, która w 1960 roku pierwszy raz przekroczyła progi ekstraklasy. Wybrano go na najlepszego sportowca województwa w plebiscycie „Nowin Rzeszowskich".

Mimo ofert klubów z pierwszej ligi, w rodzinne strony, do Gorlic, postanowił wrócić Maksymilian Kumorkiewicz. Tam nadal strzelał gole jak na zawołanie, a później długo był trenerem. Zmarły w 2010 roku Kumorkiewicz uważany jest za najwybitniejszego piłkarza w dziejach gorlickiego futbolu.

– Jego imię nosi stadion w Gorlicach. Cieszę się, że i w Rzeszowie dziś jeszcze o nim pamiętają – mówi syn Tomasz.

NASZA AKCJA

Gala XX edycji rankingu Złota Setka Firm Podkarpacia już 30 listopada

Renata Tereszkiewicz-Mac

Zakończyliśmy prace nad XX edycją rankingu Złota Setka Firm Podkarpacia, organizowanego przez „Nowiny" przy współudziale podkarpackiego oddziału Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego i Małopolskiego Instytutu Gospodarczego. Patronem Honorowym Rankingu jest Związek Województw Rzeczypospolitej Polskiej a Patronem Merytorycznym Dun & Bradstreet Poland, wiodący i globalny dostawca danych i analiz.

Złota Setka Firm Podkarpacia od lat jest ważnym źródłem informacji o kondycji i rozwoju podmiotów gospodarczych naszego regionu, a przygotowywane przez nas zestawienie opiera się na wiarygodnych danych.

Gala Rankingu odbędzie się 30 listopada w Hotelu Prezydenckim w Rzeszowie. Do udziału w niej zaprosiliśmy przedstawicieli podkarpackich firm, samorządów, podmiotów z sektora publicznego i świata nauki.

Zainteresowanych uczestnictwem, którzy takiego zaproszenia jeszcze nie otrzymali, prosimy o kontakt pod nr. tel. 510 026 862.

Partnerem wydarzenia jest Województwo Podkarpackie.

Więcej na www.nowiny24.pl/zlota100



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Gala rankingu Złota 100 to ważne wydarzenie w regionie

ORGANIZATOR
NOWINY24

WSPÓŁPRACA
Małopolski Instytut Gospodarczy
PTE

OGÓLNOPOLSKI PARTNER MERYTORYCZNY
dun & bradstreet

OGÓLNOPOLSKI PATRON MERYTORYCZNY
ZWIĄZEK WOJEWÓDZTW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

REGIONALNY PARTNER GALI
arp
euro-park mielec
euro-park wisłosan

PARTNERZY
BESTA
DWORZYSKO PARK
BURY
INŻYNIERIA
HSW
PGZ
PODKARPACKIE przestrzeń otwarta
asseco
RARR Rzeszowska Agencja Rozwoju Regionalnego
aeropolis
castorama Rzeszów

PATRONAT HONOROWY
Wojewoda Podkarpacki
Marszałek Województwa Podkarpackiego
Jerzy Borcz Przewodniczący Sejmiku Województwa Podkarpackiego
Konrad Fijołek Prezydent Miasta Rzeszowa
Starosta Rzeszowski
BCC
Podkarpacki Klub Biznesu
Izba Przemysłowo-Handlowa w Rzeszowie

PATRONAT MEDIALNY
TVP3 Rzeszów
TVP Info
Polskie Radio Rzeszów

eprasa.pl 32ce9897c4

ROCZNICA

Jak krakowski dziennikarz został polskim Bondem. Mija 50 lat od premiery serialu „07 zgłoś się”

Miał być polskim odpowiednikiem brytyjskiego agenta z licencją na zabijanie. Porucznik Milicji Obywatelskiej Sławomir Borewicz - w przeciwieństwie do Jamesa Bonda - miał zawsze twarz Bronisława Cieślaka. – Jak kraj, taki Bond – mówił

Anna Piątkowska

Charakterystyczny temat muzyczny - „Przed nocą i mgłą” Włodzimierza Korcza, nienachalna uroda głównego bohatera - jak powiedziałaby Maria Czubaszek -acz zjednująca sympatię zawadiackim uśmiechem. Stylizacja - przede wszystkim amerykańska kurtka wojskowa, dzięki której porucznik Borewicz nie przypominał wyglądem funkcjonariusza MO. No i luksusowy - jak na tamte czasy - samochód. To wszystko sprawiało, że w czwartkowe wieczory przed telewizorami zasiadały pokolenia Polaków.

Telewizja Polska emitowała „07 zgłoś się” w Programie 1 od 25 listopada 1976 roku do 25 maja 1989 roku. Powstało w sumie 21 odcinków pokazywanych w pięciu seriach. Serial reżyserował Krzysztof Szmagier, który zabierając się za „07 zgłoś się”, miał już na koncie m.in. inny cieszący się ogromną popularnością serial „Przygody psa Cywila”. O swoich zawodowych sukcesach Szmagier mówił żartobliwie w jednym z wywiadów, że jako pierwszy rozebrał na ekranie Grażynę Szapołowską i odkrył Bronisława Cieślaka. Oba te „sukcesy” miały miejsce na planie tego właśnie serialu - aktorka pojawiła się w 14. odcinku, wcielając się w prostytutkę Lidię Dorecką.

Odcinki powstawały głównie w Warszawie, ale kilka nakręcono też na wyjeździe, m.in. w Sopocie.

Serial okazał się hitem, a porucznik Sławomir Borewicz pojawił się także na ekranach zagranicznych telewizji, m.in. w Chinach i Włoszech. Nigdy natomiast nie wyemitowano serialu w ZSRR.

- O dziwo, ten skromny komercyjny serialik jest zapisem jakiejś rzeczywistości. Jaka była szerokość krawatów i nogawek, jak ten barachłowaty światek przestępczy funkcjonował, ile kur*** w Warszawie kosztowała, co znaczył dolar... - relacjonował słowa Bronisława Cieślaka „Focus”. - W pierwszym odcinku gang handluje sprowadzaną z zagranicy krempliną. Otóż moja córka ogląda to kiedyś, łapie mnie za łokieć i, niczego nie rozumiejąc, pyta: »Tato, co to jest kremplina? To dragi jakieś, tak?«. Po prostu posikałem sie ze śmiechu”.

Jak krakowski dziennikarz został „polskim Bondem”

W roli Borewicza widziano m.in. Krzysztofa Chamca, Piotra Fronczewskiego czy Jana Englerta. Ostatecznie wcielił się w nią jednak naturszczyk - twórcy serialu uznali, że to właśnie on najlepiej zjedna sobie widzów. Zwłaszcza że debiut filmowy w serialu „Znaki szczególne” miał już za sobą. Wybór okazał się strzałem w dziesiątkę. Choć Bronisław Cieślak, dziennikarz TVP Kraków, wcale nie palił się do roli, która przyniosła mu szaloną popularność. Jak przyznawał po latach, zgodził się pod warunkiem, że Borewicz będzie... męski.



FOT. TELEMAGAZYN

Kadr z serialu „07 zgłoś się”. Powstało w sumie 21 odcinków

Do roli porucznika Stołecznej Komendy MO szczególnie się też nie przygotowywał - właściwie jedyną ćwiczoną umiejętnością były poślizgi Fiatem 125. Filmowcy korzystali z pomocy MO podczas realizacji serialu. Mundurowi udostępnili filmowcom radiowozy, helikoptery, broń i kajdanki.

- Poznaliśmy się w 1976 roku, z jego inicjatywy. Pewnego dnia wsiadł do pociągu i nie uprzedzając mnie o tym, z Warszawy przyjechał do Krakowa. Dotarł na moje siódme piętro i stanął w moich drzwiach. Człowiek, którego nigdy wcześniej nie widziałem. Natomiast nazwisko skojarzyłem. On powiedział: „Dzień dobry, nazywam się Krzysztof Szmagier”. I zamilkł. „Szmagier, Szmagier... Przygody psa Cywila” - odpowiedziałem. Krzysztof uśmiechnął się. Potem, a było to wcześnie rano, wypiliśmy pewnie z dziesięć po kolei herbat i zaczęliśmy rozmawiać o serialu” – wspominał Bronisław Cieślak w rozmowie z PAP w 2011 roku.

Z czasem reżyser i główny bohater serialu zaprzyjaźnili się, a ten pierwszy w scenariuszu umieszczał epizody z życia Bronisława Cieślaka, jak np. wówczas, gdy Borewicz opowiada stewardessie o swoim złamanym nosie. Bronisław Cieślak dał też swoje imię Borewiczowi – bo w domu mówiono na niego właśnie Sławek.

- Prywatnie od zawsze jestem nazywany Sławkiem. W czasie wojny, gdy miałem przyjść na świat, mój tata siedział w więzieniu. Mama myślała, że nie wróci, więc dostałem po nim imię Bronisław. Ale tata szczęśliwie wrócił, więc w domu mówiono na niego Bronek, a na mnie Sławek – zdradził Bronisław Cieślak „Gazecie Pomorskiej”.

Jaki kraj, taki Bond

– Jak słyszę, że jestem jak polski James Bond, to mnie szlag trafia. Musielibyśmy być w serialu „07 zgłoś się” kompletnymi kretynami, żeby chcieć się z nim ścigać! Na jubileuszu telewizji prowadzący zaprosił mnie na scenę jako polskiego Jamesa Bonda. Wziąłem wtedy mikrofon i powiedziałem: „Jaki kraj, taki Bond” – wspominał odtwórca roli porucznika Sławomira Borewicza w rozmowie z „Gazetą Krakowską”.

Sam tytuł - jak tłumaczył reżyser - nie miał być aluzją do licencji Bonda, ale numerem milicji, później zastąpionym przez 997.

Nie da się jednak ukryć, że pewne podobieństwa są. Samochody Bonda i Borewicza dzieli przepaść zauważalna nawet dla dyletantki z tej materii, ale w zgrzebnym PRL-u auta i tak godne pozazdroszczenia.

- W filmie mieliśmy jeden z pierwszych modeli Poloneza. Ludzie cmokali, głaskali, bo to był szczyt techniki – opowiadał Bronisław Cieślak Anicie Czupryn.

Podobnie jak Bond, porucznik Borewicz także otaczał się pięknymi kobietami – jak policzono, było ich jedenaście. Traktował je dżentelmeńsko – jak na standardy sprzed kilku dekad.

– Jedyne, co można porównywać, to fakt, że dziewczyny z naszego serialu nie musiałyby się wstydzić przed Bondem. Był taki odcinek, w którym zagrały chyba wszystkie najpiękniejsze kobiety i aktorki PRL-u – opowiadał Cieślak w 2013 roku „Gazecie Krakowskiej”. – Piotr Fronczewski prowadził burdel na Mazurach, w którym Borewicz musiał się zjawić. Oczywiście służbowo. Sam Borewicz przyznaje: „Dziewczyny to ja lubię wytrawne”.

Polski Bond nie tylko amerykańską kurtką nie przypominał przeciętnego funkcjonariusza MO. Skończył prestiżowe warszawskie liceum Batorego i prawo, mówił po angielsku i bywał na Zachodzie, gdzie m.in. pracował w placówce handlowej w Londynie; być może z tych czasów zostało mu zamiłowanie do zachodnich kosmetyków Old Spice. Uważał, że „myślenie ma kolosalną przyszłość. W milicji także”. Ma złamane serce – żona zostawiła go dla bogatego Libańczyka, a on wciąż ją kocha – co nie przeszkadza mu jednak w licznych romansach. Mieszka na warszawskiej Sadybie i nie pija słynnego drinka wstrząśniętego, nie zmieszanego.

Kiedy w jednym z odcinków dostaje zaproszenie na wódkę, odpowiada z zawadiackim uśmiechem:

„Funkcjonariusz milicji w biały dzień na wódkę? W godzinach pracy? Z największą przyjemnością”.

Bronisław Cieślak – chłopak z Kazimierza

Bronisław Cieślak – mimo udziału w innym serialu (w latach 2009-2016 pojawiał się w paradokumentalnej produkcji Polsatu „Malanowski i Partnerzy”) i flirtu z polityką – na zawsze jednak w świadomości Polaków został serialowym Borewiczem. Tak żegnano go w maju 2021 roku na Cmentarzu Podgórskim.

Z Krakowem związany był przez całe życie, choć w XXI wieku nie brakowało zdziwionych, gdy spotykano go na Rynku Głównym.

Mówił o sobie, że w Krakowie mieszkał wszędzie. Najpierw z rodzicami na ulicy Krakowskiej, ale gdy zaczął dorastać pojawił się problem – jego ojciec nie chciał, aby wracał po nocy. Tymczasem Cieślak – jak opowiadał dziennikarce „Gazety Krakowskiej” – będąc w liceum, grał w teatrze Salamandra, w klubie Pod Jaszczurami. Gdy skończył 18 lat, wyprowadził się. Jako student etnografii, dzięki drobnym pracom, np. myciu szyb, utrzymywał się sam. Mieszkał przy ulicach św. Gertrudy, Bronowickiej, Opolskiej, na osiedlu Podwawelskim, na Starowiślnej, Lubicz i na Gramatyka.

Urodził się w 1943 roku w Krakowie, ukończył prestiżowe I Liceum Ogólnokształcące im. Bartłomieja Nowodworskiego. Po maturze wybrał się na Uniwersytet Jagielloński, gdzie studiował etnografię. Dziennikarską karierę zaczął w Radiu Kraków, skąd przeniósł się do telewizji: w latach 1973-1991 był redaktorem i zastępcą redaktora naczelnego TVP Kraków.

Nie zawsze jednak gwiazdorzył na ekranie. Gdy w 1991 roku stracił pracę w telewizji, chwytał się każdej deski ratunku – był okres, kiedy był bezrobotny, był i taki, gdy pomagał żonie w działalności gospodarczej. Wówczas stał się... atrakcją turystyczną.

– Po tym jak wyleciałem z telewizji w roku 1991, mimo że za moich czasów krakowski teatr telewizji robił najlepsze widowiska, musiałem przeżyć i skorzystałem z tego, że żona prowadziła kiosk w Domu Turysty. Jak ekspedientka poszła na urlop, stanąłem za ladą. Zrobił się cyrk. Przyjeżdżały szkolne wycieczki, a wychowawczynie pytały, co tu robi Borewicz. Odpowiadałem, że sprzedaję gumy do żucia. Klasy robiły sobie ze mną zdjęcia, a ja suszyłem zęby. W albumach wielu szkół są zdjęcia z wycieczki do Krakowa, z Wawelem i ze mną – opowiadał Piotrowi Rąpalskiemu.

Ostatecznie Bronisław Cieślak został politykiem. W latach 1971-1990 był członkiem Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej – aż do jej rozwiązania. Dwukrotnie – w 1997 i 2001 roku – zdobył mandat posła z list SLD. Bezskutecznie starał się o mandat radnego Krakowa.

Zmarł 2 maja 2021 roku po wieloletnich zmaganiach z rakiem prostaty. Miał 77 lat.

eprasa.pl 32ce9897c4

P-TEC 2026

Energetyczne wyzwanie przed Polską. Małe reaktory jądrowe mogą wypełnić lukę po węglu

W połowie lat 30. Polsce może zabraknąć 12 GW mocy w systemie energetycznym. Jeśli nie znajdziemy sposobu na „lukę energetyczną", to w kolejnych latach problem będzie się pogłębiał. Jednym z rozwiązań mają być małe reaktory modułowe SMR, które pozwolą produkować stabilną energię elektryczną w różnych regionach kraju. – Potrzebujemy budowy floty reaktorów, a nie pojedynczych jednostek – przekonuje Rafał Kasprów, prezes ORLEN Synthos Green Energy



FOT. MAT. PRAS.

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

Wyczerpuje się węgiel i zużywają elektrownie

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

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

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

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

SMR-y są odpowiedzią na braki energii

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

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

Co to jest SMR

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

Podstawą technologii BWRX-300 jest sprawdzony reaktor wodny wrzący.

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

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

Cztery lokalizacje i kilkanaście reaktorów

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

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

Energia produkowana blisko odbiorców

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

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

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

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

Pierwsze prace jeszcze przed końcem dekady

Prace nad projektem trwają już od kilku lat.

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

Pozostają jeszcze trzy–cztery lata przygotowań.

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

Pierwsze jednostki powinny się pojawić na początku lat 30.

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

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

eprasa.pl 32ce9897c4

POLITYKA

W 2029 roku limit dwóch kadencji wykluczy z reelekcji 88 włodarzy

Zdaniem politologa z Uniwersytetu Rzeszowskiego dr. Dominika Szczepańskiego stanowić to będzie poważne wyzwanie polityczne w całym regionie

opr. baj

Z danych Państwowej Komisji Wyborczej, które przeanalizowała Polska Agencja Prasowa, wynika, że obowiązujący od 2018 roku limit dwukadencyjności najbardziej dotknie na Podkarpaciu samorządy wiejskie i miejsko-wiejskie, eliminując z wyścigu wyborczego większość dotychczasowych liderów.

Najwięcej wójtów

Na tle ogólnej liczby samorządów na Podkarpaciu z reelekcji wykluczeni będą w największym stopniu wójtowie. Ponownie startować nie będzie mogło 66 z nich z ogólnej liczby 106 wójtów, co stanowi ponad 62 proc. włodarzy gmin w regionie. Jeśli chodzi o burmistrzów, to ustawa o dwukadencyjności dotknie 19 z nich na ogólną liczbę 48, czyli blisko 40 proc. Natomiast trzech prezydentów miast na Podkarpaciu nie będzie mogło w 2029 r. kandydować - są to włodarze Przemyśla, Stalowej Woli i Krosna.

Odnosząc się do tego, że limit wykluczy 12 podkarpackich samorządowców startujących w poprzednich wyborach z list Prawa i Sprawiedliwości, dr Szczepański zauważył paradoks polityczny.

- Formacja polityczna, której politycy, chcąc zwiększyć swoją własną reprezentację polityczną wójtów, burmistrzów oraz prezydentów miast kosztem urzędujących włodarzy, wprowadziła dwukadencyjność w 2018 r., będzie odczuwała osobiście skutki tego rozwiązania w naszym regionie - podkreślił politolog z Uniwersytetu Rzeszowskiego.



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Dr Dominik Szczepański

Dodał, że PiS nadal broni limitacji w samorządzie, lecz nie popiera jej w parlamencie. Według eksperta największą słabością obowiązujących przepisów jest fakt, że w wyborach bezpośrednich mieszkańcy stawiali na sprawdzonych gospodarzy, niezależnie od sympatii partyjnych w wyborach parlamentarnych.

- Wskazana liczba 12 polityków wyraźnie pokaże, w ilu gminach PiS realnie będzie poszukiwało swoich sukcesorów – dodał dr Szczepański.

Pytany o dalsze losy ustępujących samorządowców, politolog przewiduje, że część z nich spróbuje kontynuować karierę w sejmiku województwa lub parlamencie. Zastrzega przy tym, że konkurencja na listach będzie ogromna.

- To w interesie partii i komitetów leży wybranie tych „najlepszych", nie zawsze „wiernych", mogących stanowić lokomotywę polityczną i idące za tym wysokie poparcie – zaznaczył politolog.

Wskazanie sukcesora nie gwarantuje zwycięstwa

W kwestii „namaszczania" następców w miastach takich jak Przemyśl, Stalowa Wola czy Krosno ekspert ostrzega, że samo wskazanie sukcesora nie gwarantuje zwycięstwa. - Przypomnę chociażby kandydaturę byłego wiceministra sprawiedliwości Marcina Warchoła, „namaszczonego" przez odchodzącego prezydenta Rzeszowa Tadeusza Ferenca na swojego następcę, była to wyjątkowo słaba kandydatura – wskazał politolog.

Dodał przy tym, że wśród osób ubiegających się o objęcie mandatu włodarza w dużym mieście ważne będzie wykazanie się nie tylko znajomością lokalnych problemów, ale także skutecznymi sposobami ich rozwiązania, wizją rozwoju „niekoniecznie popartą polityką partyjną".

Pytany o bilans dwukadencyjności, dr Szczepański choć przyznaje, że pozwoli ona rywalizować z dotąd niezatapialnymi włodarzami, to jednak sam opowiada się za zniesieniem limitu dwóch kadencji.

- To wyborcy powinni samodzielnie i swobodnie decydować o tym, czy ich włodarz na tyle skutecznie wykonuje swoje obowiązki, iż zostanie ponownie obdarzony zaufaniem w dniu głosowania – podsumował.

Podkreśla, że jeśli zasada rotacyjności ma pozostać, to powinna objąć również parlamentarzystów. - Taka rotacyjność powinna zostać wprowadzona także dla posłów i senatorów, co nie tylko odmłodziłoby polski parlament, ale także mogło znacząco podnieść poziom debaty publicznej – uważa dr Szczepański.

Dwukadencyjność organów wykonawczych gmin, połączona z wydłużeniem jednej kadencji z czterech do pięciu lat, została wprowadzona za rządów Prawa i Sprawiedliwości, w 2018 r. Dotyczy ona danej gmin, czyli nie zamyka drogi do kandydowania w innej gminie, np. sąsiedniej, na urząd wójta, burmistrza czy prezydenta.

22 października br. Sejm odrzucił projekt nowelizacji Kodeksu wyborczego autorstwa PSL, której głównym założeniem było zniesienie limitu dwóch kadencji dla wójtów, burmistrzów i prezydentów miast. Za przyjęciem noweli głosowało 213 posłów, przeciw 215, a 9 wstrzymało się od głosu.

Wicepremier, szef MON i lider PSL Władysław Kosiniak-Kamysz zapowiedział powrót do projektu znoszącego dwukadencyjność. Zdaniem premiera Donalda Tuska nie ma problemu, aby ponownie rozpatrywać wniosek autorstwa PSL.

Obecnie Sejm pracuje nad senackim projektem znoszącym dwukadencyjność. W ubiegłym tygodniu nie zgodził się na jego odrzucenie w pierwszym czytaniu. Projekt został skierowany do dalszych prac w sejmowej komisji nadzwyczajnej ds. zmian w kodyfikacjach. **HUK/PAP**

REKLAMA 0011608938

WKŁADKA MASUJĄCA DO STÓP

55 LAT TRADYCJI



ZADBAJ O KOMFORT KAŻDEGO KROKU!

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

Poznaj produkt i jego możliwości!

Zadzwoń do nas i poproś o bezpłatny katalog:

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

eprasa.pl 32ce9897c4

ROZMOWA

W sieci okazji tracimy zdrowy rozsądek. Nie tylko w Black Friday

Czy potrzebujemy koniecznie mieć najnowsze modele iPhone, smartwatcha czy czegokolwiek innego? Nie wiem. Może kupujemy je tylko dlatego, że są sprzedawane po atrakcyjnej cenie? Wydaje mi się, że jest to korzystne dla klienta i handlu – mówi dr Paweł Kowalski, adiunkt w Pracowni Marketingu Politycznego na Wydziale Studiów Międzynarodowych i Politologicznych Uniwersytetu Łódzkiego

Anna Gronczewska

Tak zwany Czarny Piątek jest dla klientów, czy sprzedawców?

Dla jednych i drugich. Dla klientów, ponieważ mogą kupić taniej jakieś produkty, choćby myśląc o prezentach świątecznych. A dla handlu to pierwszy okres zwiększonej sprzedaży. Jeszcze przed Bożym Narodzeniem. Ten Black Friday w Polsce zaadoptowaliśmy ze Stanów Zjednoczonych. Tam jest on naturalnie wkomponowany w Dzień Dziękczynienia. Ten cały weekend kończy się Cyber Bomb Day, czyli poniedziałkiem dla zakupów online. My w Polsce się do tego dostosowaliśmy. Dzięki temu handel ma dwa szczyty sprzedażowe. Pierwszy, to właśnie Black Friday, kiedy jesteśmy



FOT. ARCHIWUM DŁ

Paweł Kowalski: – Włącza się u nas mechanizm stadny. Kolega kupił, koleżanka kupiła, to ja też powinienem kupić, bo skoro oni kupili, to musi być to coś fajnego

zachęcani do kupowania określonych produktów, które mają specjalnie obniżone ceny. A przy okazji oferowane są inne, które handel stara się nam zaproponować.

Ta obniżona cena jest naprawdę obniżona i rzeczywiście stanowi okazję?

W Polsce obowiązuje regulacja prawna nakazująca pokazywanie handlowcom ceny z ostatnich trzydziestu dni. W związku z tym sami sobie możemy wtedy porównać, czy ta cena jest sztucznie zaniżona, czy podwyższona. Nie ma więc takiej praktyki jak było w poprzednich latach przed wprowadzeniem tej regulacji prawnej. Wtedy często byliśmy nabijani w butelkę. Mówiono nam, że kupujemy coś po obniżonej, promocyjnej cenie. Tak jednak nie było. Dziś takie sytuacje są niemożliwe. Kupujemy produkt po faktycznie obniżonej cenie. Natomiast gama produktowa jest tak ustalana, że mamy produkty wiodące, które faktycznie mają atrakcyjne dla nas upusty cenowe. Przy okazji kupujemy też inne, nie zawsze z obniżoną ceną i handel na tym zarabia. Inaczej traciłby przez obniżanie cen.

Polaków ogarnia zwykle szaleństwo Czarnego Piątku, Czarnego Tygodnia...

Bo jest to rzeczywiście okazja, by zrobić zakupy przed świętami, by nie stać potem w kolejkach. Z roku na rok widać, że takie zakupy stają się coraz bardziej popularne, tym bardziej, że te ceny są rzeczywiście atrakcyjne. Znam dane za 2025 rok, kiedy to tylko korzystając z Blika w Czarny Piątek wydaliśmy 25 miliardów złotych!

Czyli nie ma w tym nic złego, że w Back Friday kupujemy jak szaleni?

Jest to szersza dyskusja na temat konsumpcjonizmu i modelu konsumpcji. Czy potrzebujemy koniecznie mieć najnowsze modele iPhone, smartwatcha czy czegokolwiek innego? Nie wiem. Może kupujemy je tylko dlatego, że są sprzedawane po atrakcyjnej cenie? Wydaje mi się, że jest to korzystne dla klienta i handlu. Oczywiście, jeśli mamy pieniądze. Stąd dobrze jest przygotować się do Czarnego Piątku. Zrobić sobie listę zakupów i szukać potem okazji cenowych.

REKLAMA 0011607637



REKLAMA 0011616358



eprasa.pl 32ce9897c4

Zachęca się też klientów różnymi okazyjnymi nieoprocentowanymi kredytami, ratami.

Korzysta na tym nie tylko handel, ale też sektor bankowy. Mało się o tym mówi, ale wtedy i banki mają swoje „żniwa".

Ale klient łatwo może wpaść w kredytową pętlę. Raty przecież trzeba spłacać.

To jest kwestia tak zwanego modelu racjonalnego konsumenta – nasze zakupy powinny być w pełni przemyślane i logiczne. Szukamy okazji cenowej, czyli jak najniższej ceny za te produkty, które wcześniej zaplanowaliśmy sobie kupić.

Ilu konsumentów działa w takim modelu?

Bardzo niewielu. Duża część działa na zasadzie zakupów impulsowych, czyli właśnie poprzez takie informacje, że jest okazja cenowa, że jakiś gigantyczny upust, jakaś bardzo atrakcyjna pożyczka, która umożliwia nam ten zakup. No i wtedy te decyzje oczywiście są podejmowane na bazie emocji, a nie na bazie racjonalnych argumentów.

Teraz mamy czas tak zwanych „czarnych zakupów", a potem przychodzą święta i znowu nas atakują ze wszystkich stron reklamy.

Tym Czarnym Weekendem zaczynamy maraton zakupów świątecznych, który będzie trwał aż do Wigilii. Są nam oferowane bardzo korzystne okazje cenowe, produktowe, promocje. Będziemy przez cały ten okres kupowali, kupowali, kupowali. I tutaj zasada jest jedna, którą należy uświadomić konsumentom. Jeszcze raz powtórzę: Przygotujcie listy prezentów, które chcecie kupić. Określcie sobie tak zwane ceny psychologiczne, to znaczy ile pieniędzy możemy wydać na zakupy. Później dopiero sprawdźcie, czy możecie to kupić u różnych dostawców na platformach internetowych. Rozgraniczmy handel tradycyjny, Black Week i handel e-commerce na platformach e-commerce. W tej chwili ten handel elektroniczny bardzo mocno się rozwija. Szczególnie właśnie w Black Friday, kiedy masę rzeczy faktycznie kupujemy online.

Czy to nie jest też okazja do tego, że można zostać oszukanym, bo pojawia się fałszywy sklep internetowy?

Mogą być takie sytuacje. Zakładam jednak, że większość ludzi kupuje z takich platform, które są im znane. W takich sklepach, o których pierwszy raz słyszymy, raczej nie powinno się kupować.

Przed świętami ze wszystkich stron atakują nas reklamy zachęcające do zakupów, że czasem tracimy zdrowy rozsądek...

To jest to, o czym wcześniej mówiłem. Kierujemy się emocjami. Kupujemy to, co nam się spodoba, wzbudza w nas odruch emocjonalny i automatycznie decydujemy się na zakup. Ten model racjonalny jest w większości przypadków odrzucany. Kupujemy emocjami, kupujemy oczami. Patrząc sensorycznie na te produkty czy na te oferty, które są nam pokazywane. I to jest najgorszy z możliwych modeli zakupów. W takim modelu zakupu emocjonalnego, mniejszą uwagę zwracamy na cenę, na pożyczki, które chcemy wziąć również. Tutaj działa też trochę taki odruch stadny. Black Week też nam napędza troszeczkę odruch stadny. Kolega kupił, koleżanka kupiła, no to ja też powinienem kupić, bo skoro oni kupili, to musi być to coś fajnego.

Specjaliści od marketingu potrafią tak nami pokierować, byśmy kupowali konkretne produkty?

Stosowane są kampanie e-mailingowe, tak zwane push-upy, które kierują naszą uwagę na konkretne produkty. Idzie do nas cała fala tych e-maili z informacjami o promocjach, o tych okazjach, o specjalnych ofertach dla danej osoby. Tutaj oczywiście to wszystko działa w jednym systemie, czyli ustalamy ceny na określone produkty. Pełnią rolę atraktorów, czyli takich przyciągaczy. Na przykład wiemy, że dane osoby są zainteresowane kupnem iPhone'ów, to my oferujemy na przykład iPhone'y o 20 procent tańsze niż były do tej pory. A przy okazji tego iPhone'a oferujemy inne produkty. Jeżeli chodzi o platformy internetowe to mają bardzo dobrze zbadane zwyczaje zakupowe, mają zbudowane całe profile użytkowników, których konta internetowe mają. Jesteśmy dalej profilowani przy okazji naszych zakupów. Oni już nas znają. Wykorzystywana jest też sztuczna inteligencja.

Człowiek łatwo daje się w ten sposób manipulować?

Tak. Wiedza na temat manipulacji w naszym społeczeństwie jest generalnie niska. I te psychomanipulacje związane są z tym, że na przykład pokazuje się trzy poziomy jakiegoś produktu cenowego. Trzy produkty z tej samej kategorii, na przykład trzy smartfony. I ten smartfon, który chcemy sprzedać, ma najniższą cenę, albo ma środkową cenę. Wiemy, że konsumenci zazwyczaj wybierają coś takiego pośrodku, żeby jednocześnie nie było najtańsze, ale też oczywiście odrzucają ten najdroższy. Wtedy możemy tak sprofilować cenę tego środkowego, że w ostatecznym rozrachunku nam się to opłaca. To jest manipulacja, psychomanipulacja.

A czy kiedyś te zakupy nie były łatwiejsze?

Tak, ale też były dłuższe kolejki, mniejszy wybór. W tej chwili konsumenci mają problem z podjęciem decyzji, bo liczba ofert, gama produktowa jest tak szeroka, że tutaj się pojawia kłopot. Ta okazja cenowa często jest czynnikiem, który sprawia, że decydujemy się kupić dany produkt. Trzeba pamiętać, że wyprzedaże będą też po świętach, na pewno potężne. Handel musi wyczyścić magazyny z wszystkich zapasów. Obniżki będą więc większe niż teraz. Trzeba być tylko cierpliwym. Polecam poczekać, choć wiem, że to trudne.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE

0011617188

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

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



Młoda Polska idealna dla młodych

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

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

Twórczość, której nie zastąpią algorytmy

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

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

Kto może wziąć udział w konkursie?

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

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

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

Nagroda, która pozwala spotkać się ze sztuką

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

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

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

eprasa.pl 32ce9897c4

uniwersalny fachowiec od drobnych napraw
chabeta część pasa barkowego
... Halleya zdobywa szczyty
dawny żaglowiec
kumpel brodacza prowadzi procesję
siwizna gawron
figiel, psikus
wieś Kochanowskiego
M-1 krasuli „... za wsią”
szlakowy w osadzie
dawna granica miasta
... Barbarzyńca krótki podpis
przenosi malarię papier na ścianie
mięso na kotlety
ślad sarny na trawie
parmezan lub rokfor
język epiki serwis na stół
formacja piłkarska
ryba śledziowata
surowy befsztyk sankcja
pies gończy typ wybrzeża
szwajcarski zegarek ajer
wyspa z Hawaną
autobus produkcji czeskiej
tajniki sztuki
główna rzeka Jakucji
chorobliwy zwid
kajdany, okowy
broń Wilhelma Tella
rodzaj kobiecej fryzury długie żerdzie
zasiali go górale
ochronny kolor munduru
tłum, chmara
największa z antylop
Floriańska w Krakowie ścisk w autobusie
ruchoma część maszyny
twarda skała, podwalina
osesek kłapoucha
akt prawny
rybi tłuszcz
dokumenty brat Mojżesza
śnieżny muzeum w Zakopanem
przyjaciel Aramisa
imię Barcisia
kamień ozdobny
wytyczona droga
stan w USA z Des Moines
łosoś pacyficzny
dawna animozja, uraza
zasięg działania
dostarcza tapioki
... Kordek, polski aktor
naczynie na datki
niewygodne łóżko
wojskowa czapka
śpiew z podkładem
krzywonosy ptak
kościół parafialny
epizodyczna w filmie
szata rzymianina
trąbka sygnałowa paciorki hazardowa gra w karty
nad paraetami
grecki bóg wojny
czynny wulkan na Sycylii
wielkanocny symbol
ryba z Bałtyku
technika skoku wzwyż
stolica kraju piramid
potoczna nazwa Oceanu Spokojnego
Sergio, piłkarz z Hiszpanii
protegowany krewny
szermiercza arena
wieniec zwycięstwa
świecąca reklama
„... orła”, polski serial
stolica Komorów
nastrój powagi
ozdobna, twarda żywica zaskakująca sprzeczność
imię Zoli do mycia podłóg Apacz lub Nawaho
zespół przyrządów
pieśń gondolierów
buduje mosty pontonowe
Akira, reżyser filmu „Ran”
bałkańska wódka
nożyce ogrodnicze
klejona lepikiem
imię Chaczaturiana
lampart, leopard
paryska rzeka
marka telewizora pies pokojowy ostry wiraż
miara gruntu narzędzie
amerykański torbacz, dydelf
wczesna pora dnia
odmiana jabłoni
lody włoskie
niemieckie województwo
produkt z młyna
areszt, paka
narzędzie murarza
rzeka w Mongolii i Rosji
węgierska puszta
mieszkaniec Baku
stolica Peru
fusy na dnie rondla
ogrodzenie wokół zagrody
odstęp między kołami
łóżko dla mata
wyspa filipińska
wymaga dowodu
mienie, dobytek skóra na cholewki
baśniowy stwór
kierownica jachtu
miasto w Belgii
azjatycki pojazd
gazela lub żyrafa
machina oblężnicza
bucha z kotła

AUTOPROMOCJA 0310988880

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

SŁOWNIK: CIOSA, MORONI, LOKEREN, LUZON, ONON, RAMOS.

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie: myśl Kornela Makuszyńskiego.

ROZWIĄZANIE: NIE BYŁOBY RADOŚCI BEZ SMUTKU.

eprasa.pl 32ce9897c4

Krzyżówka panoramiczna

duchowny głoszący kazania
roślina zielona
mroczna część Hadesu / mara
płynie przez Łomżę
marka telewizora
dawny statek rzeczny
rolniczy stan w USA
ptak z rodziny siewek / baba ..., wiedźma z bajki
wielkość arkusza
krzew na narkotyk / czasem uszczypliwa / mała siekierka / kwiat Nilu
metropolia Ghany
okienna zasłona
imię Kondrata
dawny żaglowiec
karciany kolor
wszelka broń
ryżowy trunek
chroni głowę motocyklisty
... Baldwin, aktor z USA
kształci kleryków
długowieczny kuzyn wrony
trafiła na kamień
stolica Sycylii
dawna papieska korona
zdolność do działania
wyciągana do zgody
struś z Australii
pantofelek
cieszy rolnika
bryła obrotowa
Marcin, polski aktor
Arosa lub Ibiza
spis potraw
gruby koc
kraj Mobutu Sese Seko
siatka do skoków
bogactwo, zamożność

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Uśmiechnij się!

Rozmowa o pracę:
– Na początku dajemy trzydzieści złotych na godzinę, ale po pół roku dostanie pan podwyżkę na czterdzieści. Kiedy może pan zacząć?
– ...

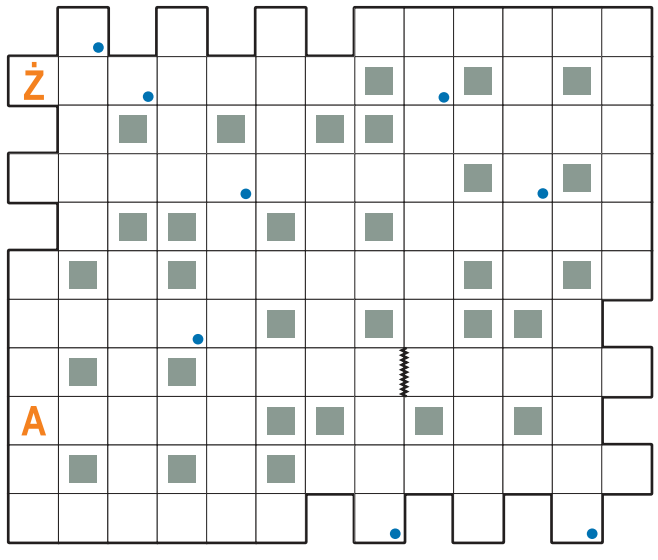


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

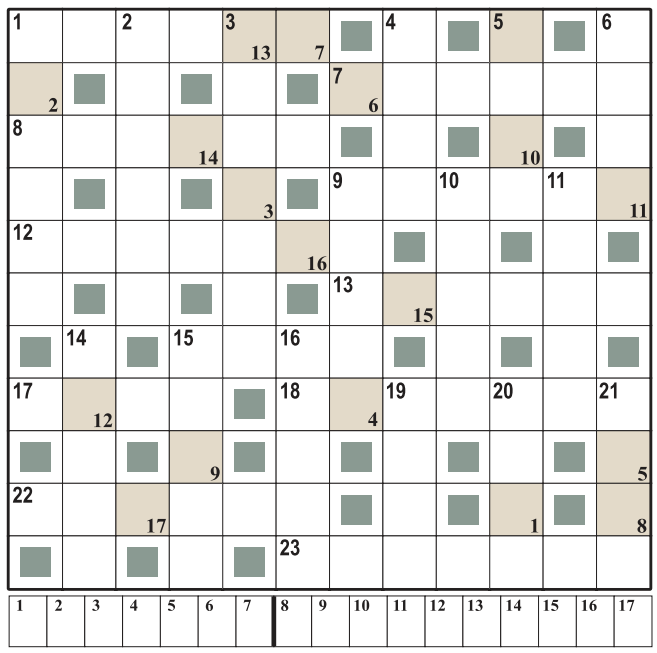
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) czynni działacze organizacji (5).
B) środowisko życia organizmów (6).
C) sosna lub świerk (6).
D) ... Hannah, aktorka z filmu „Łowca androidów” (5).
E) „... Wszechmogący”, film USA (4).
F) koniec dnia roboczego (7).
G) obszar ziemi przeznaczony pod uprawę (5).
H) przepowiednia dla Baranów i Skorpionów (8).
I) przerabiana na kawior (4).
J) starszy od kadeta (6).
K) współziomek, swojak (6).
L) poeta piszący nastrojowe wiersze (5).
Ł) ... Golec, wokalista i muzyk popowy (6).



M) obraz wykonany farbami, landszaft (9).
N) rybka z amerykańskiej animacji (4).
O) polska nagroda dla najpopularniejszego autora literatury młodzieżowej (4,5).
P) skrzydlaty koń, synonim natchnienia (5).
R) honorowa na stadionie (5).
S) asfaltowa droga (5).
T) namiot Indian z Ameryki Północnej (4).
U) łódź Eskimosa (5).
W) sportowa rezygnacja z walki (8).
Z) przegradza rzekę (6).
Ż) dom budowany przez bobry (7).

Krzyżówka z hasłem



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: sentencję łacińską.

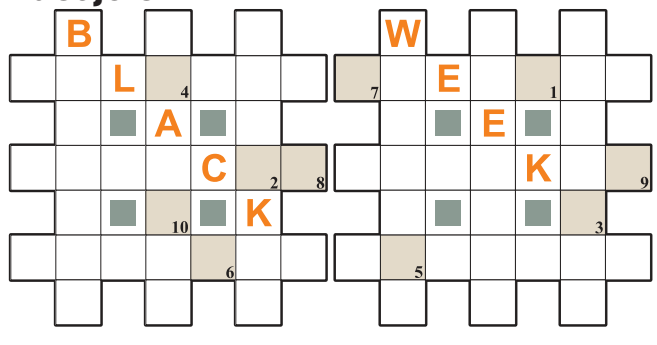
Poziomo:
1) nie ilość, lecz ...,
7) działowa w lokalu,
8) ostry na nogawce,
9) Wojciech, polski aktor,
12) przewożony ciężarówką,
13) ... Ryder, aktorka,
15) wydrzyk wielki,
17) cierpienie, udręka,
18) silne krwawienie,
22) Cezary, kolarz,
23) ... chmur, czyli wieżowiec.

Pionowo:
1) ma problemy z wymową,
2) graniczy z USA,
3) miasto w pobliżu Lublina,
4) ... od śledzia,
5) placek na święto Paschy,
6) muzyka Michała Urbaniaka,
9) dokucza w lecie,
10) powóz konny,
11) gra rekreacyjna,
14) część marynarki,
15) dziki karp,
16) porozumienie, umowa,
19) słodka lub słona,
20) spiętrza rzekę,
21) pojemnik na odpadki.



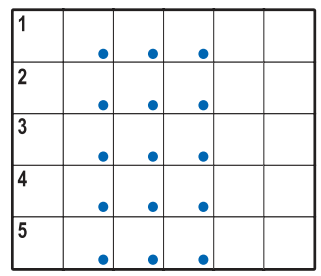
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł baletu.

Duet jolek



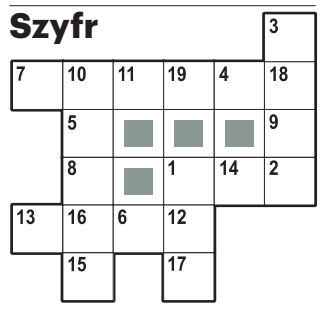
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:
– mała ryba, kolka
– włoska potrawa z ryżu
– leśny pszczelarz
– owad-pasożyt w kuchni
– twórca, autor
– szybka, cięta riposta
– potyczka zbrojna
– gliniany flet
– przenośny magnetofon
– lis z wiersza Brzechwy
– forma aktywności ruchomej
– rzadkie imię męskie

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) rezygnacja z meczu na korcie,
2) świta, poczet,
3) Apacze lub Komancze,
4) miasto Romea i Julii,
5) prymitywne narzędzie do połowu ryb.

Szyfr



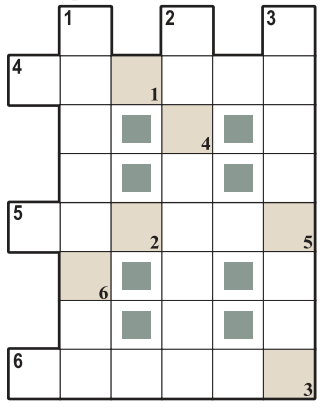
7	10	11	19	4	18	3
	5				9	
	8		1	14	2	
13	16	6	12			
	15		17			

Litery z pól od 1 do 19 utworzą rozwiązanie: tytuł powieści.

Poziomo:
7) wielki, dziki i drapieżny w kniei,
1) roślina mokrych łąk,
13) ciepłe pledy.

Pionowo:
3) główny składnik powietrza,
10) wyrwa w murze,
1) owczy lub kozi.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 6, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4, 5, 6) pierwiastki chemiczne.

Pionowo:
1) rzeczna kryta barka towarowa, szkuta,
2) dostawa potraw na przyjęcie,
3) kwiat z żołnierskiej piosenki.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Za sześć miesięcy; **krzyżówka A-Ż:** prowiant; **krzyżówka z hasłem:** Mądrość szczęścia; **wirówka panoramiczna:** "Taniec z szablami"; **duet jolek:** alpinista; **logogryf:** "Kresy szczerości"; **szyfr:** "Stary człowiek i morze"; **krzyżówka:** lantan.

eprasa.pl 32ce9897c4

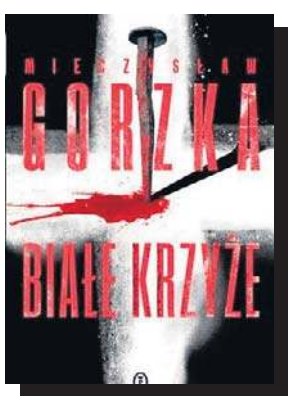
CZYTELNIA

Zło zawsze czai się w cieniu

Zgodnie z żelaznymi zasadami kryminału w nowej powieści Mieczysława Gorzki od pierwszych stron czuć niepokój. Oto we Wrocławiu ktoś maluje na drzewach białe krzyże. W tym samym czasie dochodzi do brutalnego morderstwa – ofiara zostaje upozowana w makabryczny sposób i ukrzyżowana.

Z obawy przed paniką śledztwo objęte jest tajemnicą. Dostaje specjalny priorytet, a do jego poprowadzenia szefostwo wybiera komisarz Agatę Wolską z CBŚP i Mikołaja Pulita – miejscowego policjanta, który wykazuje się ponadprzeciętną inteligencją. Co następnie, na 440 stronicach powieści. niejednokrotnie udowadnia.

„Od lat jestem zafascynowany średniowieczną historią Wrocławia i Śląska" – mówił Gorzka w 2021 r. w wywiadzie dla „Portalu kryminalnego". „Dla mnie tamte czasy byłyby idealną scenerią, w której mogłaby się rozegrać dramatyczna historia. Średniowiecze było okresem, w którym występowały ekstremalne skrajności" – dodawał. W „Białych krzyżach" mamy niejako echa tamtych słów. Wolska i Pulit muszą stawić czoła przeciwnikowi, którego motywy są równie mroczne i skomplikowane, co jego czyny. W świecie, gdzie wiara staje się bronią, granice między dobrem a złem zacierają się w zatrważający sposób.



Mieczysław Gorzka, „Białe krzyże", Wydawnictwo Literackie, Kraków 2026, cena 54,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Daniel Martyniuk

Jest właśnie w trakcie rozwodu

Kryzys w relacji syna króla disco polo z żoną Faustyną trwał od kilku miesięcy. Podczas gdy ona próbowała ratować pozory udanego związku, on nie miał oporów przed odsłanianiem prawdy w mediach. Najpierw w podcaście „Zbliżenia" powiedział: Osiem miesięcy spędziłem w Hiszpanii. Dużo pieniędzy wtedy rozwaliłem. Wróciłem, poznałem taką dziewczynę, zdradziłem Faustynę. Wszystko się już potem pogmatwało – wyznał. Potem Martyniuk wpadł w alkoholowo-narkotykowy ciąg i oskarżał w internecie żonę o zdradę, ciskając obrączką w kamerę. Ostatecznie spędził trzy miesiące w ośrodku leczenia uzależnień. Teraz, poproszony przez „Super Express" o skomentowanie udziału Faustyny w programie „Królowe przetrwania", rzucił: Jesteśmy w trakcie rozwodu. Nie interesuje mnie to, dziękuję.

Jacek Kopczyński

Niebawem znowu zostanie ojcem

Po głośnym rozstaniu z Patrycją Markowską, z którą był związany przez szesnaście lat, aktor szybko odnalazł szczęście u boku nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej Agnieszki Kustosz. Para poznała się w teatrze, gdzie Kopczyński wypatrzył przyszłą żonę na widowni. Uczucie rozwijało się błyskawicznie i w grudniu zeszłego roku zakochani stanęli na ślubnym kobiercu podczas kameralnej ceremonii. W minioną środę aktor opublikował w internecie swoje zdjęcie z żoną, na którym widać, jak jego dłoń spoczywa na zaokrąglonym brzuchu ukochanej. „Już za chwilę... za chwileczkę" – podpisał fotografię. Kopczyński ma już dwóch synów z wcześniejszych związków: 22-letniego Maksymiliana z pierwszego małżeństwa oraz 18-letniego Filipa z relacji z Patrycją Markowską.

Ewa Chodakowska

Cierpi z powodu rekonstrukcji kieszeni

Celebrytka poinformowała w internecie, że przeszła operację wymiany implantów piersi. Kiedy opisała, jak bardzo cierpi w okresie rekonwalescencji, została wyśmiana, że przecież dzieje się to na jej własne życzenie. Strasznie ją to zirytowało, więc odpowiedziała złośliwcom: „Tak! Sama chciałam. Zabierałam się za tę operację od lat i wiedziałam, że rekonwalescencja będzie trudna. Od kilku dni prawie nie śpię. Dobrze czuję się tylko wtedy, kiedy



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Julia Wieniawa ogłosiła, że jest gotowa na nowy związek i rozgląda się za nowym partnerem

stoję. A na stojąco jeszcze nie nauczyłam się zasypiać" – wyznała. I wyjaśniła, dlaczego tak bardzo ją boli: „U mnie wymiana implantów wiązała się z całkowitą rekonstrukcją obu kieszeni. Chciałam zachować podobny rozmiar piersi, więc mam trzy rzędy szwów od środka, zakładanych przez dziurkę od klucza".

Anna Lewandowska

Właśnie straciła pazurka u podologa

Choć przeprowadziła się z rodziną do Chicago, nie rozstaje się z Europą na dobre. Od czasu do czasu ma zamiar bywać w Hiszpanii, aby prowadzić tam swoje zajęcia sportowe. Tak też jest teraz – w miniony poniedziałek celebrytka połączyła się ze swymi fanami na Instagramie prosto z Barcelony. Niestety, nie miała do przekazania dobrych wieści. – Słuchajcie, po tym całym weekendzie gdzie wylądowałam? U podologa. O tym też się chyba dużo nie mówi, ale, jak wiadomo, bieganie czy trening HYROX powodują z naszymi paznokciami u nóg różne rzeczy. Czy jestem princessą? No, nie wiem, ale to bolesne doświadczenie. Może nie będę tutaj mówiła o szczegółach, ale słuchajcie, zwracajcie uwagę na takie rzeczy, bo można sobie zrobić szkodę, a ja właśnie straciłam pazurka – powiedziała.

Kuba Sienkiewicz

Będzie miał na waciki na emeryturze

Powszechnie wiadomo, że lider Elektrycznych Gitar jest także wziętym neurologiem. Czas jednak leci – i właśnie przeszedł na emeryturę. Podobnie jak wielu jego kolegów i koleżanek z show-biznesu nie omieszkał przy tej okazji poskarżyć się na wysokość świadczenia, jakie wyliczył mu ZUS. Choć przyznał, że jest ono nieco wyższe niż średnia krajowa, to i tak go nie zadowala. – Ja już znam wysokość swojej emerytury i mogę tylko powiedzieć, że na waciki wystarczy. Z tej emerytury się nie utrzymam. Nadal będę pracował na samozatrudnieniu – powiedział. Dodał jednak, że zamierza korzystać z wszelkich uprawnień przysługujących emerytom. – Na przykład osoby po 65. roku życia mogą w Polsce korzystać z bezpłatnych leków. Są też różne udogodnienia w komunikacji miejskiej, takie jak karta emeryta, która za niewielkie pieniądze pozwala przemieszczać się komunikacją publiczną – podkreślił.

Julia Wieniawa

Wierzy, że ją walnie miłość

Młoda piosenkarka była niegdyś związana z Antonim Królikowskim, Aleksandrem Baronem i Nikodemem Rozbickim, ale od pewnego czasu jest singielką. Trwa to na tyle długo, że Wieniawa zaczęła nawet publicznie narzekać na ten stan rzeczy. Do teraz, bo podczas rozmowy w podcaście „Cozy Talks" obwieściła, że sytuacja właśnie się zmieniła. – Tak, jak nic nie było, tak teraz jest klęska urodzaju. Mam teraz taki moment, że parę osób się pojawiło, zaczęło się kręcić. Postawiłam sobie tarota, nie sugeruję się tym jakoś mocno, ale czasem lubię tak for fun, żeby się przekonać albo utwierdzić w przekonaniu. I właśnie mówiły karty, że teraz będzie się paru mężczyzn pojawiać na horyzoncie, a ja będę miała moment takiego testowania. Casting trwa. Na razie nie widziałam na horyzoncie nic konkretnego, poważnego. Wierzę, że jak przyjdzie, to mnie po prostu walnie – skwitowała.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Śmiały gest odmieni bieg zdarzeń w najbliższych dniach. Horoskop dzienny wróży, że los podsunie Ci znak wart uwagi.

Ryby (19.02 - 20.03)
Horoskop na dziś mówi, że spokój okaże się atutem, gdy wokół zapanuje pośpiech i wiele zamieszania.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowa otworzy nowe perspektywy. Horoskop dzienny na piątek stanowczo radzi radzi słuchać uważnie innych ludzi.

Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny zapowiada, że intuicja poprowadzi Cię właściwą drogą, jeśli odrzucisz chwilowe obawy.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Charyzma przyciągnie sprzymierzeńców. Horoskop na dziś radzi sekret zachować wyłącznie dla siebie.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na piątek mówi, że szczegół pominięty przez inne osoby wskaże Ci rozwiązanie ważnej sprawy.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do relacji. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera wymiana zdań oczyści atmosferę w najbliższym otoczeniu.

Panna (23.08 - 22.09)
Tajemnica ujrzy światło dzienne. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że pozwoli to znacznie lepiej zrozumieć czyjeś intencje.

Waga (23.09 - 22.10)
Odważna decyzja przyniesie korzyści. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by bez wahania zaufasz instynktowi.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość zostanie nagrodzona. Horoskop dzienny zapowiada, że starania zaczną przynosić dobre efekty.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Inspiracja pojawi się nagle. Horoskop na dziś mówi, że wskaże kierunek dla ambitnych planów.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Marzenia zbliżą się do rzeczywistości. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że dostrzeżesz szansę tuż obok siebie.

eprasa.pl 32ce9897c4

REKLAMA 0011618464

OBWIESZCZENIE
z dnia 27.11.2026 r.

Stosownie do art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r., poz. 1691) oraz w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311),

S T A R O S T A R Z E S Z O W S K I
z a w i a d a m i a

że na wniosek z dnia 06.10.2026 r., złożony przez Zarząd Powiatu Rzeszowskiego, ul. Grunwaldzka 15, 35-959 Rzeszów, zostało wszczęte postępowanie administracyjne o sygnaturze AB.6740.15.27.2026, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: Rozbudowa drogi powiatowej nr 1396R w związku z realizacją zadania pn.: „Stabilizacja osuwiska nr ewid. 18-16-092-078969 w celu zabezpieczenia drogi powiatowej nr 1396R Rzeszów (Wilkowyja) – Malawa – Wola Rafałowska – Chmielnik w miejscowości Malwa, gmina Krasne, powiat rzeszowski, województwo podkarpackie".

Przedmiotowa inwestycja zlokalizowana jest na poniżej wymienionych działkach ewidencyjnych:

1. Działki położone w liniach rozgraniczających teren inwestycji:
   jednostka ewidencyjna 181609_2 Krasne, obręb 0002 Malawa,
   działki nr ewid.: **1224/6**, **2082/2** (2082), **2083/2, 2084/2, 2085/2, 2085/9** (2085/7), **2086/1**, **2086/9** (2086/5), **2086/6**, **2086/11** (2086/7), **2087/4** (2087/1), **2087/2**, **2088**, **2089**, **2090/4** (2090/1), **2094/5** (2094/1).
   (w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki przeznaczone pod inwestycję drogową zaznaczono **pogrubioną czcionką**)
2. Działki znajdujące się w granicach terenu niezbędnego dla obiektów budowlanych:
   jednostka ewidencyjna 181609_2 Krasne, obręb 0002 Malawa,
   działki nr ewid.: **1924**, **1928**, **1930**, **1931/1**, **2051**, **2082/1** (2082), **2084/4**, **2085/8** (2085/7), **2086/8** (2086/5), **2086/10** (2086/7), **2094/3**.
   (w przypadku działek podlegających podziałowi, w nawiasie wskazano numery działek przed podziałem, a działki objęte terenem niezbędnym zaznaczono **pogrubioną czcionką**)

Z aktami sprawy zainteresowane strony postępowania lub ich pełnomocnicy mogą zapoznać się w terminie 21 dni od daty ogłoszenia obwieszczenia, od poniedziałku do czwartku w godzinach pracy tut. Urzędu osobiście w siedzibie Starostwa Powiatowego w Rzeszowie, Wydział Budownictwa i Architektury, Referat Zezwoleń na Realizację Inwestycji Drogowych, 35-959 Rzeszów, ul. Grunwaldzka 15 – po uprzednim zarezerwowaniu wizyty w systemie internetowej rezerwacji dostępnej pod adresem: http://kolejka.powiat.rzeszowski.pl.

Wgląd w akta sprawy nie jest obowiązkowy. Ewentualne zastrzeżenia lub uwagi można zgłaszać pisemnie w ww. terminie.

AUTOREKLAMA

Polecamy →



REKLAMA 0011581055



REKLAMA 0011618461

I n f o r m a c j a
Wójta Gminy Zarszyn

Stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r., poz. 399 z późn. zm.), **informuję,** że na stronie internetowej www.zarszyn.pl oraz w siedzibie Urzędu Gminy w Zarszynie przy ul. Bieszczadzkiej 74, został wywieszony na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni tj. od dnia 26 listopada 2026 r. do dnia 16 grudnia 2026 r. wykaz lokali użytkowych stanowiących własność Gminy Zarszyn przeznaczonych do najmu (ZARZĄDZENIE NR 579 Wójta Gminy Zarszyn z dnia 25 listopada 2026 r.).

Wójt Gminy Zarszyn
Magdalena Gajewska

REKLAMA 0011619318

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Grodzisko Dolne informuje, że na tablicach ogłoszeń w Urzędzie Gminy Grodzisko Dolne oraz na stronach internetowych Gminy *bip.grodziskodolne.pl* i *www.grodziskodolne*.pl został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w drodze przetargu ustnego nieograniczonego zatwierdzony Zarządzeniem nr 67/26 Wójta Gminy Grodzisko Dolne z dnia 26.11.2026 roku.

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi
nasze komunikaty.pl

DROBNE

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM



Toyota AygoX, 2023r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.



TOYOTA C-HR, 2022r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.



TOYOTA Corolla, 2023r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.



TOYOTA Proace Verso, 2023r. Salon Toyota Rzeszów, dakar-toyota.otomoto.pl, 539964467.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

TYNKI maszynowo 604-595-128.

INNE

NAPRAWA pomp wodnych 604200271

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

REKLAMA 0011614475

NIERUCHOMOŚCI NA SPRZEDAŻ

Gmina Damasławek - wyciąg z I przetargu ustnego ograniczonego

Lp.	Położenie, księga wieczysta, oznaczenie nieruchomości, opis nieruchomości	Przeznaczenie w MPZP	Cena wywoławcza/ Wadium [zł]	Termin przetargu
1.	wieś Damasławek, gmina Damasławek. KW PO1B/00019483/5. Działka ewidencyjna nr 392 obręb Damasławek o pow. 4,0435 ha. Klasoużytki: RIIIa – 1,5796 ha, RIIIb – 1,0350 ha, RIVa – 0,5730 ha, RIVb – 0,8559 ha. Działka ewidencyjna nr 392 stanowi nieruchomość rolną w rozumieniu ustawy z dnia 11.04.2003 r. o kształtowaniu ustroju rolnego. Nieruchomość w kształcie wydłużonego wieloboku, całościowo użytkowana rolniczo o dość płaskim terenie. Granice nieruchomości zostały wznowione geodezyjnie. Nieruchomość objęta 2 umowami dzierżawy na czas oznaczony do dnia 31.08.2028r. W przypadku zbycia nieruchomości jej nabywca wstępuje z mocy prawa w stosunek dzierżawy w miejsce dotychczasowego Wydzierżawiającego, na zasadach określonych w art. 678 § 1 w związku z art. 694 Kodeksu cywilnego.	Nieruchomość zgodnie ze miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego wsi Damasławek (uchwała nr XVI/99/15 Rady Gminy Damasławek z dnia 2.11.2015 r.) znajduje się w strefie 23 RM – tereny zabudowy zagrodowej. Zgodnie z Planem ogólnym gminy Damasławek (uchwała nr XVI/99/15 Rady Gminy Damasławek), nieruchomość położona jest w strefie planistycznej 291SZ – strefa wielofunkcyjna z zabudową zagrodową. Nieruchomość posiada bezpośredni dostęp do drogi publicznej wojewódzkiej nr 251. Również możliwość dojazdu drogą gminną śródpolną ozn. ewid. nr 473.	**742 059,00 zł (w tym 23% VAT)** **Wadium 40 000,00 zł**	**8.02.2027 roku godz. 9:00**

I przetarg ustny ograniczony dla rolników indywidualnych na sprzedaż nieruchomości odbędzie się w sali nr 9 w Urzędzie Gminy Damasławek przy ul. Rynek 8, 62-110 Damasławek. Wadium wpłaca się najpóźniej **do 2 lutego 2027 roku** (wtorek) przelewem na niżej podany rachunek bankowy Gminy Damasławek nr 18 8959 0001 4200 0299 2000 0410 (w tytule wpłaty należy wpisać nr działki oraz imię i nazwisko).

Wymagane dokumenty wraz załącznikami określone w regulaminie przetargu należy przedłożyć najpóźniej do dnia **2 lutego 2027 roku.**

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Damasławek oraz sołectwa wsi Damasławek, a także opublikowane na stronach internetowych Urzędu: www.gminadamaslawek.pl oraz Biuletynie Informacji Publicznej www.damaslawek.nowoczesnagmina.pl.

Dodatkowe informacje o przetargach można uzyskać w Urzędzie Gminy Damasławek, pokój nr 5 lub podany nr tel. 67 26 86 319 oraz adres e-mailowy: m.jaskolski@damaslawek.nowoczesnagmina.pl.

W Ó J T
G M I N Y D A M A S Ł A W E K
/-/mgr Cyprian Wieczorek

eprasa.pl 32ce9897c4

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Władimir Semirunnij: Mam więcej spokoju i komfortu

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Władimirem Semirunnijem, wicemistrzem olimpijskim z Mediolanu w łyżwiarstwie szybkim na dystansie 10 000 metrów

Za nami inauguracja Pucharu Świata. W Pekinie nie wywalczyłeś medali, za to z Obihiro przywiozłeś dwa. Indywidualnie stanąłeś na najniższym stopniu podium na 5000 metrów.

Cieszę się z tego wyniku, tym bardziej że w Azji byłem po raz pierwszy. Miałem lekki problem z jet lagiem, to dla mnie nowe doświadczenie, ale myślę, że dobrze sobie z tym poradziłem, bo wywalczyłem pierwszy medal w tym sezonie. W październikowych mistrzostwach Polski zdobyłem też trzy złote medale, więc początek sezonu jest dla mnie całkiem dobry. Wciąż jednak jest jeszcze trochę do poprawienia.

W Japonii lepsi od ciebie okazali się tylko Czech Metodej Jilek oraz Norweg Sander Eitrem, ale pokonałeś dwóch Włochów, którzy w Chinach byli od ciebie szybsi.

Początek sezonu zazwyczaj mam słabszy, podobnie było w poprzednim roku przed igrzyskami olimpijskimi. Będę się rozkręcał i wierzę, że niebawem będę szybszy zarówno od reprezentanta Czech, jak i Norwegii. Swoją formę w tym sezonie buduję stopniowo – wszystko, co najlepsze, chcę pokazać pod koniec sezonu.

W Japonii razem z Mateuszem Śliwką i Szymonem



FOT. MAREK OBSZARNY

Władimir Semirunnij: Trenuję w Tomaszowie, mieszkam raczej w Spale. Wszystko jest bardzo dobrze poukładane, jestem zadowolony

Kwapiszem zdobyłeś też brązowy medal w rywalizacji drużynowej. Wyprzedzili was tylko Rosjanie oraz Włosi.

Ten wynik na pewno też jest cenny, mam nadzieję, że podobnie będzie w kolejnych startach.

Po zawodach w Azji wróciłeś na krótko do Polski, a w przyszłym tygodniu już kolejne zawody w Holandii.

Jadę tam wygrać na dziesięć kilometrów. Bardzo lubię tor w Heerenveen.

Pod koniec lutego w Pekinie odbędą się mistrzostwa świata. Na których dystansach się skoncentrujesz?

To będzie docelowa impreza w tym sezonie. Moim ulubionym dystansem jest rywalizacja na dziesięć kilometrów, ale ja lubię wszystkie, dlatego celem będzie jak najlepszy występ także na pięć kilometrów, na tysiąc pięćset metrów, a także w drużynie.

Jak zmieniło się twoje życie po wywalczeniu olimpijskiego srebra podczas igrzysk we Włoszech?

Tak naprawdę nic się nie zmieniło. Czuję się tak samo, trenuję tak samo... Jedynie mam więcej komfortu i spokoju ze względów finansowych.

A co dalej z nową dyscypliną, kolarstwem? We wrześniu wspólnie z Erykiem Marciniakiem wywalczyłeś złoty medal w mistrzostwach Polski dwójek w jeździe na czas.

Będę chciał w kolejnym roku znowu spróbować sił w tej dyscyplinie. Chcę zobaczyć, jak to się rozwinie.

SIATKÓWKA | TAURON LIGA

Nabuzowana Asseco Resovia nie dała szans Akademikom z Olsztyna. Gra coraz lepiej

Marek Bluj

Asseco Resovia w bardzo dobrym stylu pokonała w ósmej kolejce Tauron Ligi Energa Indykpol AZS Olsztyn 3:1. Wygrała zdecydowanie dwa pierwsze sety, trzeci dla Akademików, ale w czwartym Rzeszowianie zareagowali zdecydowanie. - Wyszliśmy na boisko nabuzowani - powiedział Marcin Janusz, kapitan rzeszowskiej drużyny.

- Wracamy. Czuję, że nasza gra wygląda coraz lepiej. Oczywiście, jest jeszcze wiele do poprawy. Pierwszy set wyglądał niemal perfekcyjnie. Zagrywką i blokiem ustawiliśmy sobie zespół z Olsztyna, ale również szacunek dla nich, że potrafili wrócić, szarpali do końca i w tym trzecim secie udało im się wygrać - powiedział Janusz, MVP meczu.

- Cieszę się z reakcji, bo w czwartym secie wyszliśmy nabuzowani. Nie wiem czy było to widać, ale u nas na boisku było czuć, że nie damy sobie wyrwać żadnego punktu, bo przyjechaliśmy po trzy. Cieszę się, bo to dla naszej drużyny jest bardzo budujące. Czekamy na chłopaków, którzy mają kontuzje i w mniejszym wymiarze na razie grali, jak Danny, który wraca, jak Artur. Skład jest szeroki, trener nie boi się zmieniać - dodaje Marcin Janusz.

Na bezwzględną reakcję swoją i kolegów zwrócił także uwagę Łukasz Kaczmarek, atakujący Asseco Resovii. - Dla nas najważniejsze jest to, jak zagraliśmy dwa pierwsze sety. Trzeci? Można pracować, może być lepiej. Nasza reakcja w czwartym secie - i to w jakim stylu wygraliśmy go - to najpiękniejsza rzecz. Spokojnie, uważam, że w naszej grze są jeszcze duże rezerwy. Z meczu na mecz wygląda to coraz lepiej. Niedługo wróci do nas Artur i będziemy jeszcze mocniejsi, bo będziemy mieli jeszcze większy wachlarz zmian. Cieszymy się z tego zwycięstwa i cennych tych trzech punktów, pomimo, że Olsztyn nie gra może porywającej siatkówki, to wiedzieliśmy, że będzie walczył do końca - stwierdził Kaczmarek.

Było to czwarte zwycięstwo rzeszowskiej drużyny, która z dorobkiem 13 punktów (sety 16:16) zajmuje szóste miejsce w tabeli. Najbliższe spotkanie Asseco Resovia rozegra w hali na Podpromiu, w najbliższy poniedziałek, 30 listopada o godzinie 17.30 z drużyną GKS-u Katowice. Beniaminek ze Śląska spisuje się w lidze bardzo dobrze, wygrał 5 meczów i 3 przegrał, zgromadził 14 pkt.; w tabeli jest na czwartej pozycji. W ostatniej kolejce pokonał u siebie PGE Projekt Warszawa 3:1. Będzie ciekawe starcie.

ENERGA INDYKPOL AZS OLSZTYN - ASSECO RESOVIA 1:3 (10:25, 19:25, 25:22, 16:25)

Indykpol AZS: Kozub 1, Majchrzak, Karlitzek 12, Urbanowicz 1, Halaba 6, Szwarc 5, Ciunajtis (libero) oraz Tille, Dimitrov 9, Borkowski 1, Lipiński 2, Cieślik 9, Sienkiewicz 3, Hawryluk. Trener Daniel Pliński.

Asseco Resovia: Janusz 4, Cebulj 16, Brand 17, Poręba 10, Bartha 8, Kaczmarek 11, Zatorski (libero) oraz Butryn, Kwasowski, Nowak, Demyanenko. Trener Gheorghe Cretu.

Sędziowali: Piotr Skowroński i Marcin Walerzak. **MVP:** Marcin Janusz. **Widzów**: 4000. **Red Bull Super As**: Moritz Karlitzek (114 km/h).

Wyniki innych meczów 8. kolejki: Bogdanka LUK Lublin - Ślepsk Malow Suwałki 3:0 (25:18, 25:22, 25:22); Energa Trefl Gdańsk - Neonet Norwid Częstochowa 3:0 (25:17, 25:23, 25:22); Aluron CMC Warta Zawiercie - Jastrzębie Barkom 3:0 (25:17, 25:23, 27:25); GKS Katowice - PGE Projekt Warszawa 3:1 (25:22, 16:25, 25:23, 25:23); ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Podziemia Kredowe ChKS Chełm (2.02); PGE GiEK Skra Bełchatów - Stilon Gorzów (2.02). ©℗

SKOKI NARCIARSKIE

Po katastrofie na inaugurację w Ruce czekamy na rehabilitację naszych panów

Zbigniew Czyż

W sobotę i niedzielę w fińskiej Ruce odbędą się kolejne zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich. Na dziś zaplanowano kwalifikacje.

Po bardzo nieudanych dla Biało-Czerwonych konkursach w Lillehammer Polacy zostali w Skandynawii. Trener kadry Maciej Maciusiak obiecał, że skoczkowie zrobią wszystko, żeby się poprawić, a praca wykonana przed sezonem wcześniej czy później przyniesie efekty. W Ruce Polacy wystąpią w składzie: Kacper Tomasiak, Klemens Joniak, Maciej Kot, Paweł Wąsek, Dawid Kubacki i Jakub Wolny.

Niestety, Ruka nie jest specjalnie szczęśliwa dla Biało-Czerwonych. Do tego skocznia Rukatunturi znana jest z porywistych podmuchów, które sprawiają poważne problemy organizatorom. Zawody są często przerywane, a nawet odwoływane, jak jeden z ubiegłorocznych konkursów. Kilku skoczków miało tam groźne upadki.

Dzisiejsze kwalifikacje rozpoczną się o godz. 17.15. Start sobotniego konkursu zaplanowano na godz. 16.30, a niedzielnego na 14.20. Podczas weekendu odbędą się też dwa konkursy indywidualne PŚ kobiet w Hinzenbach. W Austrii wystąpią Anna Twardosz i Kamila Karpiel.



Podczas inauguracji sezonu w Norwegii Biało-Czerwoni „wyskakali" raptem 4 punkty w Pucharze Świata. Wszystkie Kacper Tomasiak...

eprasa.pl 32ce9897c4

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011615074

Ponad 2500 dzieci rozwija piłkarską pasję dzięki projektowi **Futbol Plus**

Dla jednych piłka nożna to przede wszystkim emocje i sportowa rywalizacja. Dla innych szansa na spełnienie marzeń, nawiązanie przyjaźni i poczucie, że jest się częścią drużyny. Właśnie na takich wartościach opiera się Futbol Plus – ogólnopolski projekt, który otwiera świat futbolu przed dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnościami. Dziś działa już ponad 90 akademii, a z możliwości regularnego trenowania i udziału w sportowych wydarzeniach korzysta ponad 2500 młodych zawodników i zawodniczek. Rozwój inicjatywy wspiera ORLEN.







Piłka nożna, w której każdy ma swoje miejsce

Nie każde dziecko ma takie same możliwości ruchowe, ale każde może czerpać radość z aktywności fizycznej, poznawania nowych osób i rozwijania własnych zainteresowań. Futbol Plus powstał właśnie po to, aby dzieci i młodzież z różnymi rodzajami niepełnosprawności mogły uczestniczyć w treningach piłkarskich i poczuć atmosferę prawdziwej sportowej społeczności.

Projekt obejmuje osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi, intelektualnymi, sprzężonymi, ze spektrum autyzmu czy z niepełnosprawnością słuchu. Jego podstawą jest przekonanie, że ograniczenia nie powinny przekreślać możliwości uprawiania sportu. Dlatego akademie Futbol Plus organizują zajęcia dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników.

Podczas turniejów Futbol Plus wynik nie jest liczony, a zawodnicy i zawodniczki trafiają do kategorii uwzględniających ich możliwości ruchowe. Dzięki temu mogą uczestniczyć w grze na odpowiednim dla siebie poziomie, bez niepotrzebnej presji związanej z rezultatem. Najważniejsze są zaangażowanie, radość z gry i możliwość wspólnego przeżywania sportowych emocji.

Ponad 90 akademii i tysiące młodych piłkarzy

Skala przedsięwzięcia pokazuje, jak duże jest zainteresowanie taką formą aktywności. Obecnie Futbol Plus skupia ponad 90 akademii w różnych częściach Polski. Trenuje w nich ponad 2500 dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami.

Za rozwojem projektu stoją nie tylko jego organizatorzy, ale także lokalne kluby, trenerzy, wolontariusze i osoby, które chcą tworzyć bardziej dostępne środowisko sportowe. Akademie dają możliwość regularnego uczestnictwa w zajęciach blisko miejsca zamieszkania, a jednocześnie są częścią większej, ogólnopolskiej społeczności.

Futbol Plus wspiera również podmioty zainteresowane tworzeniem nowych akademii i sekcji piłkarskich. Dzięki temu inicjatywa może docierać do kolejnych miejscowości i obejmować swoim zasięgiem coraz więcej młodych osób. Co ważne, udział dziecka w projekcie jest bezpłatny.

Wielkie stadiony, sportowe emocje i spotkania z wyjątkowymi gośćmi

Jednym z najważniejszych elementów inicjatywy Futbol Plus są ogólnopolskie turnieje. Każdego roku organizowanych jest ich ponad 20, a młodzi zawodnicy mają okazję zaprezentować swoje umiejętności na różnych obiektach sportowych w kraju. Wśród miejsc, w których odbywają się wydarzenia, jest między innymi Polsat Plus Arena w Gdańsku.

Dla uczestników możliwość zagrania na dużym stadionie to wyjątkowe przeżycie. Sportowa atmosfera, kibice i poczucie uczestnictwa w wydarzeniu na dużą skalę sprawiają, że takie spotkania na długo pozostają w pamięci. A wydarzenia Futbol Plus coraz częściej przyciągają także znane osoby ze świata sportu i mediów. Z młodymi piłkarzami spotykali się między innymi Grzegorz Krychowiak, Marek Citko i Andrzej Grabowski. Ich obecność dodatkowo podkreśla, że inicjatywa zyskuje coraz większe zainteresowanie i może liczyć na wsparcie osób, którym bliskie są wartości sportu i integracji.

Turnieje to niejedyne wydarzenia organizowane w ramach projektu. Futbol Plus przygotowuje również obozy sportowe w różnych częściach Polski, zarówno latem, jak i zimą.

ORLEN wspiera rozwój Futbol Plus

Rozwijanie inicjatyw, które zwiększają dostępność sportu i umożliwiają aktywność kolejnym grupom dzieci i młodzieży, wymaga długofalowego zaangażowania. Dlatego ważnym krokiem dla Futbol Plus było nawiązanie współpracy z ORLENEM, który został Sponsorem Głównym projektu. Strony ogłosiły współpracę 3 grudnia 2024 roku, w Międzynarodowym Dniu Osób z Niepełnosprawnościami.

Partnerstwo pozwala wspierać rozwój akademii, organizację wydarzeń sportowych i docieranie z ideą Futbol Plus do kolejnych środowisk. Jest również wyrazem zaangażowania ORLENU w działania, które wykorzystują sport jako narzędzie integracji, aktywizacji i budowania społecznych więzi.

Wsparcie projektu wpisuje się w szersze zaangażowanie firmy w rozwój sportu dzieci i młodzieży. Nie chodzi wyłącznie o profesjonalną rywalizację czy osiąganie wyników. Równie istotne jest tworzenie warunków, w których młodzi ludzie mogą odkrywać swoje zainteresowania, rozwijać talenty i uczestniczyć w życiu lokalnych społeczności.

Każdy może dołączyć do Futbol Plus

Rozwój projektu zależy także od osób, które chcą zrobić pierwszy krok i pomóc kolejnym dzieciom wejść na piłkarskie boisko. Do istniejących akademii mogą dołączać dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami w wieku od 4 do 18 lat. Aby znaleźć najbliższą placówkę, wystarczy odwiedzić stronę **futbolplus.org** i skorzystać z zakładki „Mapa akademii".

Możliwości zaangażowania jest więcej. Osoby prowadzące kluby sportowe lub zainteresowane organizacją zajęć dla dzieci z niepełnosprawnościami mogą stworzyć własną akademię albo uruchomić sekcję Futbol Plus w już istniejącym klubie. W tym celu wystarczy skontaktować się z organizatorami za pośrednictwem zakładki „Kontakt" na stronie projektu. Do inicjatywy mogą dołączyć również wolontariusze, którzy chcą pomagać podczas treningów i wydarzeń.

Dodatkową okazją do poznania idei projektu będzie kampania promocyjna Futbol Plus, której emisję w telewizji zaplanowano na 1 grudnia. Wystąpią w niej aktorzy: Dawid Ogrodnik, Ewa Kasprzyk i Ewa Ziętek. Kampania ma zachęcać do dołączania do społeczności i wspierania piłki nożnej dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami.

eprasa.pl 32ce9897c4

PLEBISCYT SPORTOWY 2026

Przez trudy, wyrzeczenia i godziny treningów do sukcesów i gwiazd

Ponad trzy tygodnie emocji związanych z Plebiscytem Sportowym już za nami. A przed nami kolejny młody talent, jaki prezentujemy w ramach tej akcji.

W kategorii Sportowy Talent Roku znajdziecie dzieci i młodzież, dla których sport to zdecydowanie coś więcej niż sposób na spędzanie wolnego czasu. To pasja! Pasja, której podporządkowują swój wolny czas. Pasja, dla której są skłonni do wielu wyrzeczeń. Pasja, która motywuje do działania, uczy wytrwałości i daje radość z pokonywania własnych ograniczeń. - Najmłodsi uczestnicy tegorocznej edycji Plebiscytu Sportowego pokazują, że talent rozwija się dzięki systematycznej pracy, zaangażowaniu i miłości do wybranej dyscypliny - mówi Katarzyna Adamczyk, dziennikarka opiekująca się redakcyjną odsłoną akcji.

Dziś kolejny raz przedstawiamy młodego sportowca, który swoją postawą, osiągnięciami i charakterem może inspirować rówieśników. - Godziny spędzone na treningach, pierwsze sukcesy i kolejne wyzwania sprawiają, że rozwija nie tylko swoje umiejętności, o czym opowiedzieli nam najbliżsi młodego sportowca - mówi dziennikarka.

Poznajcie więc kolejny młody talent, który udowadnia, że ta iskra boża, choćby największa, najlepiej rozkwita tam, gdzie spotyka się z pasją, zaangażowaniem, wytrwałością i ciężką pracą.

SPORTOWY TALENT ROKU

Od piłki kopanej w domu po wielkie marzenia

Jego sportowa przygoda rozpoczęła się od wspólnego kopania piłki z tatą w domu. Już wtedy potrafił spędzać długie godziny na doskonaleniu swoich umiejętności, wykorzystując ścianę jako własną bramkę. Chętnie grał również z kolegami na osiedlowym boisku, gdzie nierówna murawa nieraz potrafiła zmienić tor lotu piłki.

Z czasem dziecięca zabawa przerodziła się w prawdziwą pasję. Dziś Michał Dołhun (piłka nożna, Czuwaj Przemyśl) reprezentuje drużynę seniorską, a piłka nożna stała się nie tylko ważną częścią jego codzienności, ale także sposobem na realizację marzeń. Jego największym celem jest występ w narodowych barwach,



do którego konsekwentnie dąży każdego dnia. - Nauczyłem się pracy w zespole, szacunku do innych oraz tego, że sukces wymaga wielu wyrzeczeń i ciężkiej pracy. Dzięki niej stałem się odpowiedzialny i zdyscyplinowany. Sport daje mi również ogromną radość i ludzi, na których mogę liczyć - podkreśla młody sportowiec.

PREZENTUJEMY SPORTOWE TALENTY, KTÓRE DO TEJ PORY ZDOBYŁY NAJWIĘCEJ GŁOSÓW



Michał Dołhun,
piłka nożna,
Czuwaj Przemyśl



Jakub Ceglarz,
Badminton, RKB Rzeszów



Blanka Federczyk,
Piłka nożna,
KS Czarni Lipa



Miłosz Bartusik,
Piłka Nożna, Grunwald Budziwoj
rocznik 2018



Kacper Grochowina,
Lekkoatletyka, pływanie



Leon Jagiełowicz,
Kickboxing, UKS Fight Club
Spartan Jasło



Karol Żurek,
Piłka nożna, Akademia Piłkarska
Diamonds Rzeszów



Jakub Woźny,
Karate Kyokushin,
Leżajski Klub Kyokushin Karate



Laura Mołoń,
Jazda konna, Ludowy Klub
Jeździecki Zabajka



PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO

KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

POZNAJ LIDERÓW

Oto aktualni liderzy głosowania w miastach i powiatach naszego regionu oraz czołówka rankingu wojewódzkiej kategorii Sportowy Talent Roku

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Zofia Finek,** jazda konna, DUKJ Czempion, powiaty dębicki i ropczycko-sędziszowski
2. **Zofia Bodniak,** łucznictwo, ŁKS Sagit Humniska, powiat brzozowski
3. **Patrycja Kręcidło,** karate kyokushin, Leżajski Klub Kyokushin Karate, powiaty niżański i stalowolski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. **Adam Łamasz,** piłka nożna, Czuwaj Przemyśl, Przemyśl
2. **Dawid Wiktor,** nordic walking, Iskra Mielec, powiat mielecki
3. **Miłosz Olejarka,** piłka nożna, LKS Start Brzóza Stadnicka, powiat łańcucki

TRENER ROKU

1. **Kamil Pisany,** kick-boxing, U.K.S. Spartan Jasło, powiat jasielski
2. **Paweł Bielec,** piłka nożna, Błyskawica Rożniatów, powiat przeworski
3. **Sławomir Szlachta,** jazda konna, Ludowy Klub Jeździecki Zabajka, Rzeszów

SPORTOWY TALENT ROKU

1. **Leon Jagiełowicz,** Kickboxing, UKS Fight Club Spartan Jasło
2. **Laura Mołoń,** Jazda konna, Ludowy Klub Jeździecki Zabajka
3. **Michał Dołhun,** piłka nożna, Czuwaj Przemyśl

DRUŻYNA ROKU

1. **Football Academy Pogoń-Sokół Lubaczów,** piłka nożna, powiat lubaczowski
2. **Błyskawica Rożniatów,** piłka nożna, powiat przeworski
3. **Akademia Piłkarska Radomyśl Wielki,** piłka nożna, powiat mielecki

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na
www.nowiny24.pl/plebiscyt-sportowy

eprasa.pl 32ce9897c4

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 1 LIGA

Stale pograją w Małopolsce. W niedzielę Skiba vs. Tułacz

Tomasz Ryzner, Michał Szewczyk

W 16. kolejce nasze Stale wystąpią na małopolskich boiskach. Rzeszowianie pograją w sobotę w Niecieczy, gdzie 3 lata temu potrafili zdobyć 3 punkty. Niedzielny mecz z Puszczą Niepołomice będzie dla mieleckiej ekipy ostatnim wyjazdowym w tym roku.



FOT. STAL RZESZOW.PL

Mielczan czeka twardy mecz z Puszczą. Nz. w akcji Piotr Wlazło, który w tygodniu przedłużył umowę do końca sezonu 2027/2028

Piłkarze Stali Rzeszów są doskonale nastrojeni po poprzedniej kolejce, gdy na Hetmańskiej rozgromili Polonię Bytom 4:0. Biało-niebiescy liczą na udany ciąg dalszy. Jeśli zrealizują plany, mogą konkretnie awansować w tabeli. Obecnie zajmują 11. lokatę, ale od 6. w stawce Ruchu Chorzów dzieli ich zaledwie punkt. Ekipa Bruk-Betu plasuje się niby dość wysoko, na 5. pozycji, ale stalowcy mogą ją w sobotę przeskoczyć, bo zespół z Niecieczy posiada tylko dwa „oczka" przewagi nad naszą drużyną.

Przed meczem na boisku spadkowicza z ekstraklasy trener Marek Zub ma właściwie tylko jeden problem kadrowy, za to dość poważny. Jest nim ponowna absencja Seana Gossa. Irlandczyk wyleczył kontuzję, dołożył swą cegiełkę do rozbicia bytomian, ale zarobił czwartą żółtą kartkę. - Kto go zastąpi? Może „Madi". Też gra w pomocy - uśmiechał Marek Zub, coach Stali, któremu na przedmeczowej konferencji towarzyszył Oliwier Madej.

Mecz w Niecieczy rozpocznie się o godzinie 15.30. Transmisja na stronie tvpsport.pl i w TVP 3.

W niedzielę dobrą passę mają zamiar przedłużyć mielczanie. Po 15 kolejkach Stal ma na koncie 20 punktów i zajmuje 13. miejsce. Puszcza zgromadziła o trzy oczka mniej i plasuje się tuż za naszym zespołem. Ewentualne zwycięstwo pozwoliłoby podopiecznym Damiana Skiby znacząco zbliżyć się do strefy barażowej, a przede wszystkim zapewnić sobie spokojną zimę.

Mielczanie przystąpią do meczu po remisie 1:1 z Polonią Warszawa i mogą mówić już o serii 4 spotkań bez porażki. Puszcza w ostatnich tygodniach ma dokładnie taką samą serię, toteż Stal nie będzie w Niepołomicach wyraźnym faworytem. Historia ostatnich pojedynków pokazuje wyraźnie, że zespół z Niepołomic nie jest dla Stali wygodnym rywalem. Dwa poprzednie ligowe mecze zakończyły się remisami 1:1.

Dodatkowego smaczku niedzielnej rywalizacji do niewątpliwie fakt, że naprzeciw siebie staną dwaj szkoleniowcy pochodzący z Mielca. Zarówno legendarny już coach Puszczy Tomasz Tułacz, jak i prowadzący od tego sezonu mielecką drużynę Damian Skiba wywodzą się z miasta nad Wisłoką. To rzadko spotykana sytuacja, ażeby na poziomie 1. ligi dwa zespoły prowadzili trenerzy z tego samego miasta, a dodatkowo rywalizowali ze sobą w bezpośrednim meczu. Czy uczeń pokona mistrza?

Początek spotkania w Niepołomicach w niedzielę o 17:00. Transmisja na tvpsport.pl. ©℗

PIŁKA NOŻNA | BETCLIC 2 LIGA

Pora na rewanże - Resovia czeka na lidera, a Stalówka już w piątek mierzy się z Legią

Kamil Górniak, Tomasz Paryś

W weekend odbędzie się 1. kolejka II rundy sezonu. Stal Stalowa Wola już w piątek wieczorem zagra u siebie z Legią II Warszawa, a w niedzielę Resovia podejmie Znicza Pruszków, lidera tabeli.

Warszawianie zdobyli 22 punkty, o jeden mniej niż Stalówka, ale w poprzedniej kolejce doznali przykrej porażki w Świdniku (2:8). Zielono-czarni w ostatniej serii gier wygrali w Szczecinie ze Świtem, przerwali passę trzech meczów bez wygranej i opuścili strefę zagrożoną barażami o utrzymanie. Przewaga nad nią wynosi tylko jedno oczko, a nad strefą spadkową cztery. Z kolei strata do miejsc premiujących dodatkowe granie o awans wynosi z kolei 3 punkty.

Tabela jest spłaszczona i jeden mecz może wiele zmienić. W Stali poza kontuzją Łukasza Furtaka i nieobecnym od sierpnia Kamilem Soberką wszyscy pozostali zawodnicy są gotowi do gry. Do rozegrania zostały dwa ostatnie mecze. Zapewne 4 oczka wywalczone z Legią i GKS Tychy byłyby brane w ciemno przez nasz team. Jak będzie, okaże się za nieco ponad tydzień. Piątkowe starcie Stali rozpocznie się o 17.30, a mecz będzie można obejrzeć również na platformie PZPN+.

W środę Resovia po raz enty obeszła się smakiem. W końcówce zaległego meczu ze Świtem rzeszowianie wypuścili z rąk 2 punkty, ale muszą się szybko wziąć w garść, bo w weekend czeka ich arcytrudne wyzwanie - domowy mecz ze Zniczem Pruszków, liderem tabeli. Niedzielne spotkanie zapowiada się jako pojedynek Dawida z Goliatem. Różnica między obiema drużynami wynosi 27 punktów, ale to boisko zweryfikuje wszelkie kontrasty. Znicz ostatnich tygodni nie może zaliczyć od udanych. Nie zaznał smaku zwycięstwa od ponad miesiąca, notując po drodze porażkę z Górnikiem Łęczna i trzy remisy z rzędu. W tabeli ma 2 punkty przewagi nad GKS-em, ale zespół ze Śląska ma o mecz rozegrany mniej. Szansy Resovii można upatrywać w słabszym momencie rywala. Rzeszowianie mogą powalczyć o przełamanie, które mogłoby dać drużynie impuls na zimowy okres przygotowawczy.

Resovia w ostatnich dwóch meczach ligowych (także z Hutnikiem Kraków) była bardzo blisko trzech punktów. Może tym razem sprawdzi się przysłowie: „do trzech razy sztuka"? W pierwszym meczu obu zespołów Znicz wygrał skromnie (1:0). Teraz Pasiaki staną przed szansą rewanżu, ale zadanie będzie bardzo wymagające, bo na Hetmańską przyjedzie jeden z kandydatów do awansu.

Początek spotkania Resovia - Znicz Pruszków w niedzielę 29 listopada o godzinie 15:30. Kibice, którzy chcą obejrzeć mecz na żywo, a nie będą mogli pojawić się na stadionie, mogą uczynić to za pośrednictwem platformy TVP Sport.

RESOVIA - ŚWIT SZCZECIN 1:1 (0:0)

Bramki: 1:0 Stępiński 82, 1:1 Góral 90+3.

Resovia: Bochniarz - Rębisz 🟨, Geniec, Stępiński, Staniszewski - Krawczyk, Szwoch, Kuzera 🟨, Chojecki (80 Silny) - Jaroch (67 Ortiz), Letniowski 🟨 (67 Zimnicki). Trener Dariusz Kantor.

Świt: Abramowicz - Szwiec, Góral, Gorgon (78 Zendelek), Ropski, Kort (85 Koziara), Kapelusz 🟨 (62 Ko. Nowak), Wojdak 🟨, Kisły, Ciechanowski, Woźniak (85 Ka. Nowak). Trener Przemysław Cecherz.

Sędziował: Nestorowicz (Biała Podlaska). ©℗

SPORTOWY ROZKŁAD JAZDY

FUTSAL:

Fogo Futsal Ekstraklasa: AZS Uniwersystet Śląski Katowice - Texom Eurobus Przemyśl (s. 14).

2 liga: Karpatia Zaczernie – Heiro Rzeszów (s. 15);

3 liga: I Love This Game Przeworsk - Tech-Project Jarosław (s. 14), Żółwie Ninja Leżajsk - AZS Politechnika/Heiro II Rzeszów (s. 18), GKS Futsal Zarzecze - Wisłosania Tryńcza (s. 18), ZMM Maxpol Rzeszów - Futsal Aniela Nowa Sarzyna (s. 19), Futsalowy Rzeszów - KF Stal Mielec (n. 18).
W Dubiecku. Finał Wojewódzkiego Pucharu Polski kobiet w futsalu (n. 10)

HOKEJ:

Tauron Hokej Liga: STS Sokół Sanok – JKH GKS Jastrzębie (pt. 18), STS Sokół – KH Energa Toruń (n. 17).

KOSZYKÓWKA:

1. liga kobiet: GMM Inox Merger Logistics Pantery Łańcut - KS Basket Ostrovia Ostrów Wlkp. (n. 17);
1. liga męska: Solvera Sokół Łańcut - Datzzy Kotwica Port Kołobrzeg (s. 18), WKK Active Hotel Wrocław - Miasto Szkła Krosno (pt. 17); mecz Weegree AZS Politechnika Opolska - OPTeam Resovia został rozegrany awansem (83:94).
2. liga kobiet: UKS Żak Nowy Sącz - MLKS Rzeszów (n. 11);
2. liga męska: GTK II Gliwice - Siarka Tarnobrzeg (s. 13), AZS Jarosław - GMS KKS Tarnowskie Góry (n. 16), UKS Regis Wieliczka - Stal Stalowa Wola (s. 19), pempaVita Resovia Rzeszów - UJK Kielce (s. 17).

PIŁKA NOŻNA:

Betclic 1 liga: Puszcza Niepołomice - Stal Mielec (n. 17), Bruk-Bet Nieciecza - Stal Rzeszów (s. 15.30).
Betclic 2. liga: Stal Stalowa Wola – Legia II Warszawa (pt. 17.30)
Resovia - Znicz Pruszków (n. 15.30).
Betclic 3. liga:
Moravia Morawica - Pogoń-Sokół Lubaczów (s. 13)
Czarni Połaniec - Siarka Tarnobrzeg (s. 12)
JKS Jarosław - Wisłoka Dębica (n. 12)

PIŁKA RĘCZNA:

Lotto Superliga mężczyzn: Handball Stal Mielec - WKS Śląsk Wrocław (n. 18).

1 liga mężczyzn: SPR Orzeł Przeworsk – Olimpia Piekary Śląskie (s. 17.45).

2 liga mężczyzn: SRS Auto-Moto-Fan Przemyśl - Siódemka Mysłowice (s. 19).

SIATKÓWKA:

Tauron Liga kobiet: DevelopRes Rzeszów – Pałac Bydgoszcz (n. 20.30), ITA TOOLS Stal Mielec – MKS Kalisz (pt. 17.30);
Tauron Liga męska: Asseco Resovia - GKS Katowice (pn. 17.30).

Tauron 1. liga kobiet: NOWEL LOS Nowy Dwór Mazowiecki - Marba Sędziszów Młp. (s. 12).

Tauron 1. liga męska: Nowak Mosty MKS Będzin - AVIA Sędziszów Małopolski (pn. 18).

2 liga kobiet: ULKS Sulagra Chobrzany - MKS Bispol Łańcut (s. 17).
2 liga mężczyzn: Karpaty – PANS Krosno – TKS Tychy (s. 19), AKS V LO Rzeszów - Hutnik Kraków (n. 14). ©℗

KRÓTKO

Piłka nożna | Betclic 3 Liga

Sokół Kolbuszowa Dolna przełożył mecz z liderem

Sokół Kolbuszowa Dolna wcześniej zakończył ligową jesień. Zaplanowany na sobotę mecz 19. kolejki z Chełmianką, liderem tabeli, odwołano z powodu trudnych warunków pogodowych i złego stanu boiska. Spotkanie zostało przełożone na środę 17 marca 2027 roku. Synoptycy zapowiadają na weekend obfite opady śniegu na południu Polski, toteż nie wiadomo, czy do skutku dojdą pozostałe mecze z udziałem podkarpackich drużyn.
MSZ

eprasa.pl 32ce9897c4

SPORT

• **Orlen Oil Motor Lublin, trzykrotny drużynowy mistrz Polski na żużlu od 2027 roku będzie rozgrywał mecze w Gnieźnie.** Powód: remont domowego stadionu. Umowa z władzami miasta została podpisana na 2 kolejne sezony

SIATKÓWKA | TAURON LIGA KOBIET

Stal gra dziś z beniaminkiem. KS DevelopRes kontra Pałac

Marek Bluj

Dzisiejszy mecz ITA TOLLS Stali Mielec z Netland MKS Kalisz rozpocznie dziewiąta kolejkę Tauron Ligi Kobiet. To bardzo ważny dla gospodyń, które mają już na koncie sześć porażek, pojedynek. W niedzielę u siebie z Pałacem zmierzą się siatkarki rzeszowskiego DevelopResu, które przyzwyczaiły siebie, rywalki i kibiców, że jak grają, to... wygrywają.



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Rzeszowianki i ich sympatycy liczą w niedzielę na dziewiątą wygraną z rzędu. Bydgoszczanki zapewne zechcą się postawić. Dadzą radę?

Mielczanki muszą zapomnieć o koszmarach, meczach, które w sposób wyjątkowo niefortunny przegrywały tracąc cenne punkty i z Kaliszankami muszą zagrać od początku z chłodną głową, odważnie, konsekwentnie. Na całym dystansie meczu, a nie tylko fragmentami. Przecież potrafią... - Żałujemy straconej szansy na zdobycie większej liczby punktów, ale też chcemy zapamiętać te dobre fragmenty gry i zaprezentować je w piątkowym spotkaniu z Kaliszem - tak komentuje porażkę 2:3 z Chemikiem Police trener Jakub Głuszak.

Niech się uda, choć Kaliszanki na pewno przyjechały do Mielca po zwycięstwo i swój plan na ten mecz będą chciały realizować od początku spotkania. - Naszym celem są wygrane z takimi drużynami, jak Mielec - tłumaczył po porażce w Rzeszowie z DevelopResem Radosław Wodziński, trener Netlandu. Zespół z Kalisza w ostatniej kolejce odniósł trzecie zwycięstwo. W swojej hali pokonał Radomkę. Ma 10 punktów (o 5 więcej od Stali) i zajmuje 8. miejsce. W drużynie kolejki znalazła się Sonia Kubacka. W ekipie rezerwowej autorzy rankingu umieścili Annę Bączyńską, która rozegrała świetny mecz w Szczecinie zdobyła 21 punktów, ale zabrakło jej w tie-breaku. Świetna wiadomość jest taka, że kapitan Stali jest w pełni zdrowa i gotowa na Kalisz. Mecz o 17.30 i pokaże go Polsat Sport. „Ostatnie tygodnie nie były dla nas łatwe, ale teraz najbardziej potrzebujemy Waszego wsparcia na trybunach" - apelują do fanów Mielczanki.

Developres po czwartkowym meczu Ligi Mistrzyń z Dresdner SC (relacja na nowiny24.pl) i ostatnim maratonie będzie miał mało czasu na odpoczynek. Szeroka kadra i dobre przygotowanie do sezonu, duża klasa Rysic oraz inne ich sportowe przymioty powinny przesądzić sprawę na korzyść Rzeszowianek. Metalkas Pałac do potentatów ligi nie należy, zgromadził 12 punktów (o 11 mniej od DevelopResu), ma bilans 4 zwycięstwa i 4 porażki, co sprawia, że zajmuje 7. miejsce w tabeli. W ostatnim spotkaniu ekipa znad Brdy przegrała 0:3 z ŁKS-em. Na Podprmiu Rysicom raczej też nie podskoczy. Mecz o 20.30. Warto przyjśc do hali, kto nie może zobaczy starcie w Polsacie Sport 1. Warto wiedzieć, że DevelopRes i Pałac spotkają się w Rzeszowie (30.12) w ćwierćfinale Tauron Pucharu Polski. Teraz jednak najważniejszy będzie niedzielny pojedynek. ©℗

KOSZYKÓWKA | PZKOSZ 1 LIGA MĘŻCZYZN, 1 LIGA KOBIET

Mecze w Łańcucie, czyli Sokoły i Pantery zapraszają. Miasto Szkła gra nad Odrą

Tomasz Ryzner

Miasto Szkła już w piątek rozegra mecz 11. kolejki. Krośnianie zmierzą się na wyjeździe z WKK Wrocław i mocno liczą na przełamanie. Solvera Sokół podejmie w sobotę kołobrzeską Kotwicę, a na zapleczu kobiecej ekstraklasy łańcuckie Pantery zmierzą się w niedzielę z ekipą z Ostrowa Wielkopolskiego.

Po dwóch prestiżowych zwycięstwach - ze Spójnią Stargard i ŁKS-em - sokoły wróciły na tarczy z Pelplina (86:96), toteż sportowej złości i motywacji im nie brak. - To od zawsze niełatwy teren. Decka we wszystkich rzutowych statystykach była od nas lepsza, nam wpadły tylko 4 trójki, więc mecz uciekł - wyjaśnia Dariusz Kaszowski, coach łańcucian, które zajmują 9. miejsce w tabeli (bilans 5-5).

- Z tych dziesięciu meczów aż siedem graliśmy w obcych halach, co wpłynęło na ogólny dorobek - mówi trener sokołów, który w sobotę będzie chciał pokonać drużynę, w której występuje jego syn (Mateusz Kaszowski wrócił niedawno do gry po wyleczeniu kontuzj). Generalnie na papierze Kotwica ma mocny skład (m.in. Washington, Ray, Małgorzaciak, Rutkowski), ale na razie gra w kratkę.

- Jeśli chodzi o personalia to dla mnie zespół na top cztery - zaznacza trener łańcucian. - Coś tam może ne do końca na razie trybi, ale kontuzje też zrobiły swoje. Zauważmy też, z kim ostatnio się mierzyli, a wychodzi tak, że biorą drużyny po nas. Przegrali ze Spójnią, ŁKS-em, a to nie jest żaden wstyd, ponieważ te zespoły należą przecież do topowych w naszej lidze - podkreśla szkoleniowiec sokołów. - U nas na szczęście wszyscy koszykarze są zdrowi. Przetrawiliśmy, przeanalizowaliśmy mecz z Decką i przed swoimi kibicami chcemy oczywiście wrócić do swojej gry i do wygrywania - podsumował trener Sokoła.

O trzecim zwycięstwie w sezonie marzą gracze Miasta Szkła, których od ponad tygodnia prowadzi Sandis Buskevics. Łotysz debiutował na gorącym parkiecie Polonii Leszno, lidera tabeli. W kolejnym meczu krośnianie też wystąpią w obcej hali, ale piątkowy mecz z WKK Wrocław wygląda na wyzwanie, któremu nasz zespół może sprostać. Jeśli tak się stanie, Szklany Team dobrze się nastroi przed mikołajkowymi derbami regionu, które 6. grudnia czekają go w Rzeszowie.

OPTeam Resovia może się w spokoju szykować do derbów, bo mecz z Politechniką Opolską rozegrała (i wygrała 94:83) awansem.

W kobiecej 1 lidze Pantery podejmą w ramach 10. kolejki Ostrovię z Ostrowa Wielkopolskiego. Łańcucianki przegrały 3 ostatnie mecze, ostatni, w Gdańsku, po rzucie w ostatniej sekundzie, ale z kim szukać punktów, jak nie z ostatnią ekipą w tabeli (bilans 1-7). Nasz drużyna wystąpi w niedzielę już bez Weroniki Mazur (przeniosła się do ŁKS-u) i Martyny Goszczyńskiej (kontuzja), ale i tak będzie mocnym faworytem. ©℗



FOT. SOKOŁ.ŁAŃCUT/FACEBOOK

Kibice sokołów będą w sobotę wypatrywać szóstego zwycięstwa swej drużyny. Nz. w akcji Piotr Wieloch, playmaker ekipy z Łańcuta

ŻUŻEL | METALKAS 2. EKSTRALIGA

Vaclav Milik w Wilkach. Wkrótce będą terminarze

Marek Bluj

Czech Vaclav Milik podpisał w Cellfast Wilkach Krosno kontrakt warszawski.

„Na prośbę naszego byłego kapitana zawarliśmy tzw. kontrakt „grzecznościowy". Jest to umowa o charakterze formalnym, niezawierająca ustaleń dotyczących wynagrodzenia. Takie rozwiązanie umożliwia Vaclavowi kontynuowanie kariery i reprezentowanie wybranego przez siebie klubu już od pierwszej rundy nowego sezonu ligowego" - poinformował krośnieński klub.

33-letni Milik w minionym sezonie w startował barwach występującego w Krajowej Lidze Żużlowej OK Kolejarza Opole i osiągnął średnią biegową 2,139 pkt. co daje mu 8. miejsce w rankingu tego szczebla rozgrywek. Sympatyczny Czech bronił barw krośnieńskiej Watahy w latach 2021-2024 i wywalczył z nią w sezonie 2022 historyczny awans do PGE Ekstraligi.

Już w środę, 2 grudnia, kibice poznają terminarze rozgrywek PGE Ekstraligi i Metalkas 2. Ekstraligi na sezon 2027. Zostaną one zaprezentowane podczas specjalnego wydania Kolegium Żużlowego na antenach Canal+. Początek programu o godz. 11. W pierwszej części programu zaprezentowane zostaną pary 1. i 2. rundy PGE Ekstraligi, a następnie kompletny terminarz. Druga część Kolegium Żużlowego poświęcona będzie rozgrywkom Metalkas 2. Ekstraligi. Także ogłoszony zostanie rozkład jazdy tego szczebla rywalizacji. ©℗

eprasa.pl 32ce9897c4

Marzenie z dzieciństwa zaprowadziło go w Himalaje. 32-latek z Jarosławia zdobył Island Peak – Str.4-5

PULS *regionów*



Jak daleko może posunąć się Rosja? Nie ma wątpliwości, że Kreml ma plan – Str. 6-7

BT

eprasa.pl 32ce9897c4

ROZMOWA

Jakim składnikiem dania byłby Rozkoszny?

Rozmowa z Michałem Korkoszem, znanym jako Rozkoszny i twórcą kulinarnym, autorem trzech książek kucharskich, który od lat inspiruje do odkrywania nowych smaków kolejne pokolenia

Marlena Bogdan - Marut

W 2018 roku rozmawialiśmy jeszcze dla „Espresso" (cykl rozmów wideo portalu nowiny24.pl - przyp. red.). Dostałeś wtedy nagrodę nowojorskiego magazynu Saveur za swojego bloga, którego prowadziłeś od 2016 roku.

Tak, w tym roku mija 10 lat.

Powiedz mi , co wydarzyło się, kiedy pojechałeś do Nowego Jorku odebrać nagrodę. Mam takie wrażenie, że to był punkt zwrotny w Twojej karierze i życiu.

Wszystko wydarzyło się mniej więcej rok po założeniu bloga, czyli naprawdę szybko. Otrzymałem nominację do nagród magazynu Saveur. Do dziś nie wiem, jak to się stało, bo nie prowadziłem bloga po angielsku i nie byłem szczególnie rozpoznawalny za granicą. To była dość zaskakująca sytuacja.

Na rozdanie nagród pojechałem ze złamaną prawą ręką. Złamałem ją chyba dwa tygodnie wcześniej. Wygrałem, co było dla mnie ogromnym wydarzeniem. Pamiętam, jak stanąłem na scenie z ręką w gipsie i wygłosiłem prawdopodobnie najgorszą przemowę w swoim życiu. Plątałem się w słowach, bo naprawdę się tego nie spodziewałem.

W mojej kategorii były osoby, które stanowiły dla mnie fotograficzne autorytety. Kiedy odbierałem nagrodę, zamiast zastanawiać się nad przemową, zacząłem myśleć, że może właśnie tak będzie wyglądało moje życie. Skoro redakcja tak prestiżowego magazynu we mnie uwierzyła, przyznała mi nagrodę, a dodatkowo doceniła mnie publiczność, może rzeczywiście jest to moja droga.

Ale podczas tego wyjazdu wydarzyło się jeszcze coś, co miało ogromne znaczenie dla Twojej kariery.

Tak. Dzień przed galą jechałem windą na spotkanie z gośćmi wydarzenia. W środku była Deb Perelman, autorka bloga Smitten Kitchen, jednego z najbardziej kultowych amerykańskich blogów kulinarnych.

Winda zatrzymała się na chwilę, a Deb zapytała mnie, kim jestem i czym się zajmuję. Pokazałem jej swój Instagram, zamieniliśmy kilka słów. Kilka tygodni po rozdaniu nagród dostałem wiadomość od amerykańskiego wydawnictwa The Experiment. Pogratulowali mi wyróżnienia i napisali, że rozmawiali z Deb o młodych, obiecujących twórcach. Wskazała właśnie mnie jako osobę, której warto dać szansę.

Tak podpisałem umowę z amerykańskim wydawnictwem. To był prawdziwy przełom w mojej karierze. Kiedy wróciłem do Polski, zacząłem być inaczej postrzegany w środowisku medialnym. Pojawiła się pierwsza praca w magazynie kulinarnym, wejście do mediów i kolejne możliwości. Wtedy zdecydowałem, że idę za marzeniami, które miałem jeszcze jako nastolatek.

Często powtarzasz w rozmowach, że nie tylko talent zdecydował o tym, gdzie jesteś dzisiaj, ale również szczęście i znalezienie się w odpowiednim miejscu, w odpowiednim czasie. Tak jak z tą windą.

Zdecydowanie. Wydaje mi się, że trzeba mieć trzy rzeczy: talent, ciężką pracę i szczęście. Trzeba potrafić robić to, co się kocha i czym chce się dzielić z innymi. To można zresztą przełożyć na każdą dziedzinę, nie tylko kulinaria. Trzeba też ciężko pracować, bo nic nie przychodzi samo.

Kiedy wróciłem z nagród i podpisałem umowę na książkę, studiowałem dziennie, pisałem ją po angielsku, prowadziłem bloga i pracowałem dla magazynu „Kuchnia". Dużo rzeczy działo się jednocześnie. Potrzebny jest jednak również ten pierwiastek szczęścia – znalezienie się w odpowiednim miejscu, wśród ludzi, którzy mogą pomóc.

Myślę, że dzisiaj, w 2026 roku, szczególnie w branży kulinarnej, którą obserwuję, może nie trzeba mieć aż tyle szczęścia, co kiedyś. Myślę, że dzisiaj próg wejścia jest trochę niższy. Wystarczy opublikować dobry film w mediach społecznościowych i można dotrzeć do ogromnej liczby osób. Kiedy młodzi ludzie pytają mnie, co zrobić, żeby zajmować się tym, co ja, odpowiadam po prostu: robić. Tworzyć, dzielić się swoją pasją i może to po prostu zaskoczy.

Tak sobie pomyślałam, że mam dla Ciebie wyzwanie. Wyobraź sobie, że te 10 lat Twojej pracy zawodowej, czyli realizacji pasji, zamieniasz w dania. 10 dań, które najlepiej opisują to, co wydarzyło się w Twoim życiu. Co by to było?

Przez te 10 lat? Wydaje mi się, że pierwszym daniem musi być mój pierwszy opublikowany przepis, czyli nagi, dwupiętrowy tort pomarańczowy. To zabawne, bo nie lubię ani jeść, ani robić tortów, ale miałem poczucie, że muszę zacząć spektakularnie.

Później byłyby bardzo proste rzeczy. Zdjęcia robiłem wtedy telefonem. Jednym z przepisów, który do dziś przygotowuję, są wrapy z pieczonymi warzywami i sosem z masła orzechowego, limonki i imbiru. To był czas, kiedy chodziłem jeszcze do liceum i gotowałem rzeczy, które później zabierałem ze sobą w śniadaniówce.

Kolejnym daniem byłaby rolada bezowa z malinami, kremem i wodą różaną. Jej zdjęcie zostało później dostrzeżone przez redakcję Saveur i wykorzystywane jako przykład mojej fotografii. Myślę, że ten deser również był ważny w mojej historii.

To mamy trzy. Co dalej?

Przeprowadzka do Warszawy. Z tym czasem kojarzy mi się listkująca galette z owocami. To był jeden z moich pierwszych przepisów, które szerzej rozeszły się w internecie. Wtedy nie używało się jeszcze tak powszechnie słowa „viral", ale to był moment, kiedy moja twórczość zaczęła docierać do większej liczby osób.

Bardzo duży wpływ miała na mnie babcia, która nauczyła mnie miłości do karmienia innych. Każde lato spędzałem u niej w Przeworsku. Co chwilę wołała mnie i mojego brata do stołu, podawała coś do jedzenia.

A potem nastąpił zwrot ku polskim smakom?

Tak. Kiedy dostałem propozycję napisania książki dla amerykańskiego wydawnictwa i wydania jej w Stanach Zjednoczonych oraz Kanadzie, od razu wiedziałem, że powinienem opowiadać o polskiej kuchni. Chciałem wykorzystać tę szansę do promocji naszego kraju.

Co ciekawe, moje początki kulinarne wcale nie były tak mocno skoncentrowane na polskich smakach. Oczywiście wychowałem się na polskich daniach, były obecne w kuchni moich rodziców i babć, ale moja fascynacja gotowaniem zaczęła się od czegoś innego. Zachłysnąłem się kuchnią zagraniczną i szukałem smaków, których wcześniej nie znałem. Później zacząłem wracać do polskich przepisów, szukać ich perfekcyjnych wersji, dzwonić do babci i pytać o receptury. Z tego okresu wybrałbym kilka dań.

Jakieś konkretne, które kojarzą Ci się przede wszystkim z Twoją książką?

Myślę, że dwa. Pierwsze to hołubce, regionalne gołąbki z ziemniakami i twarogiem. Przy pracy nad książką przeglądałem stare książki kucharskie i spisy regionalnych przepisów. Znalazły się w niej również fuczki.

Drugim daniem byłoby nasze rodzinne ciasto, które do dziś pojawia się na świątecznym stole. Ma bardzo wdzięczną nazwę – „Niebo w gębie". To kruche ciasto z warstwą jabłkową i galaretką, kremem orzechowym z dodatkiem wódki, a na górze ganache z gorzkiej czekolady. Pamiętam, że kiedy pierwszy raz poprosiłem babcię o przepis i zrobiłem ciasto w domu, nic nie wyszło tak, jak powinno. Pojechałem więc do niej z wagą kuchenną i odmierzałem wszystko, co przygotowywała.

Co jeszcze?

Później byłby sernik baskijski. Po napisaniu pierwszej książki pojechałem na wymianę studencką do Hiszpanii i mieszkałem w Madrycie. Eksplorowałem tamtejszą kuchnię, pojechałem również do San Sebastián i właśnie tam trafiłem na sernik baskijski. Później opracowałem własny przepis i podzieliłem się nim z czytelnikami. Do dziś jest moim najpopularniejszym przepisem. Co chwilę słyszę historie o tym, jak ważne miejsce zajął w życiu różnych osób i jak stał się częścią rodzinnych tradycji. Nie sposób go pominąć.

Kolejne danie reprezentowałoby moją drugą książkę. To była już bardziej współczesna opowieść o polskiej kuchni - o tym, jak zmienia się nasze gotowanie i w jakim kierunku zmierza. Nie mamy przecież czasu, żeby od poniedziałku do piątku robić od podstaw gołąbki czy pierogi. Wybrałbym makaron z karmelizowaną czerwoną cebulą, suszonymi pomidorami, wędzonym twarogiem i natką pietruszki roztartą z cytryną. To mój ulubiony przepis z tej książki. Nie jest tradycyjny, ale kiedy go jesz, czujesz, że narodził się nad Wisłą.

A ostatnim daniem byłby przepis z najnowszej książki „Słodkie Rozkoszne. Przepisy pełne przyjemności". To ciasto marzeń, które jest trochę definicją mojego podejścia do cukiernictwa. Lubię szukać w pieczeniu przyjemności i fantazji. Bliskie są mi przepisy wybaczające, które nie wymagają aptekarskiej precyzji na każdym etapie. To retro duński wypiek. Bardzo proste waniliowe ciasto z karmelizowanymi wiórkami kokosowymi, cukrem muscovado, odrobiną masła i mleczka kokosowego. Nie wygląda szczególnie efektownie, ale jest tak fantastyczne, że każdy, kto go próbuje, od razu przyznaje, że smakuje jak marzenie.

Ale Ty tak masz, że pamiętasz emocje i wspomnienia smakami, zapachami? Łączysz je ze sobą?

To zależy od sytuacji. Na pewno są takie momenty w życiu, które mają swój konkretny smak.

Smak Twojego dzieciństwa?

Powiedziałbym, że słony.

Słony?

Tak, słony. Bardzo duży wpływ miała na mnie babcia, która nauczyła mnie miłości do karmienia innych. Każde lato spędzałem u niej w Przeworsku, na Podkarpaciu. Co chwilę wołała mnie i mojego brata do stołu, podawała coś do jedzenia i patrzyła, jak jemy. W jej oczach widziałem tę samą iskierkę, którą dzisiaj widzę u siebie. To były bardzo proste rzeczy. Ziemniaki z białym serem, grubym plastrem masła, na którym po ugryzieniu zostawały ślady zębów, i do tego sól. Albo pierogi z kaszą gryczaną, białym serem i miętą, również posypane solą.

eprasa.pl 32ce9897c4



FOT. BARBARA GALAS

Michał Korkosz urodził i wychował się w Rzeszowie. Jest absolwentem I Liceum Ogólnokształcącego im. ks. Stanisława Konarskiego

Dużo było takich prostych smaków. Wydaje mi się, że moje dzieciństwo to właśnie te małe przyjemności od babci.

W zeszły weekend mieliśmy dwudniowy pop-up w jednej z warszawskich cukierni. Od rana do nocy piekliśmy i wydawaliśmy ciastka. Przez dwa dni sprzedaliśmy ich cztery tysiące. W niedzielę, kiedy było naprawdę zimno, ludzie stali w kolejce nawet dwie godziny, żeby kupić ciastko. Trochę się tym stresowałem. Miałem poczucie, że ktoś tak długo czeka na zimnie, a potem może być rozczarowany. Tymczasem ludzie próbowali tych ciastek i podchodzili do mnie z ogromną radością i wdzięcznością za tę chwilę przyjemności. To są piękne momenty, które przypominają mi, dlaczego robię to, co robię.

Czyli u Ciebie gotowanie jest o miłości, o uczuciach? Czy o czymś jeszcze?

Myślę, że przede wszystkim o celebracji życia. Od początku mojej twórczości zależało mi na tym, żeby jedzenie było pretekstem do zatrzymania się, spotkania przy stole i szukania wyjątkowych smaków. Chciałbym, żeby przypominało nam o ważnych momentach. Nawet jeśli tym wyjątkowym momentem jest zwykły podwieczorek we wtorek po południu, spędzony samemu ze sobą.

Widzę, jak przez ostatnie dziesięć lat zmienił się świat i nasze podejście do jedzenia. Przychodzą i odchodzą kolejne trendy. Dzisiaj żyjemy w czasach maksymalnej optymalizacji - naszego czasu, pracy, a nawet ciała. Idziesz do sklepu i widzisz całe półki produktów keto, wysokobiałkowych czy bez cukru. Coraz częściej ktoś mówi nam, jak powinniśmy jeść.

A ja chciałbym, żeby jedzenie po prostu było o przyjemności i celebracji życia.

Ale to chyba czasami tak jest, że w życiu mamy niewiele przyjemności, a jedzenie powinno być jedną z nich. Powinniśmy sobie dogadzać tymi przyjemnymi smakami. No bo czemu nie?

Mam czasami wrażenie, że w dzisiejszych czasach zjedzenie ciastka na maśle, dużej ilości owoców czy kiszonek staje się wręcz formą buntu wobec tego, co mówi się nam o tym, jak powinniśmy wyglądać i jeść.

Powinno tak być, ale czasami nie jest. Zastanawia mnie współczesna narracja wokół jedzenia. Przecież od dawna funkcjonują u nas określenia „zgrzeszyłam", „zgrzeszyłem", „grzeszna przyjemność". Kilka lat temu bardzo popularne były też cheat meale i cheat daye. Ktoś przez cały tydzień jest na diecie, a potem przychodzi jeden dzień, kiedy może zjeść wszystko.

Nie chciałbym, żebyśmy tak podchodzili do jedzenia. Jeśli traktujemy je jako naturalną część naszego życia i celebracji, możemy zjeść kawałek tortu na urodzinach przyjaciółki, cieszyć się smakiem, rozmawiać z bliskimi i nie mieć z tego powodu wyrzutów sumienia.

Bo jeśli jedzenie jest normalną częścią naszego życia, nie musimy traktować go jako czegoś wyjątkowego, na co możemy sobie pozwolić tylko od czasu do czasu. Nie sięgamy wtedy od razu po drugi, trzeci czy czwarty kawałek. Jedzenie po prostu jest częścią naszej codzienności.

Mam czasami wrażenie, że w dzisiejszych czasach zjedzenie ciastka na maśle, dużej ilości owoców czy kiszonek staje się wręcz formą buntu wobec tego, co mówi się nam o tym, jak powinniśmy wyglądać i jeść. Masło jest niezdrowe, ale przecież nasze babcie i prababcie też je jadły.

Nie, ja sobie życia bez masła nie wyobrażam.

Ja też nie!

Taką koszulkę poproszę: „Masło is my life". A gdybyś miał wybrać, jakim składnikiem dania lub deseru byś był?

Powiedziałbym, że palonym masłem. To mój ulubiony smak i zapach. Gotuje się je na patelni, aż stanie się bursztynowe i zacznie pachnieć orzechami laskowymi. Francuzi nazywają je beurre noisette, czyli w tłumaczeniu masło orzechowe, choć nie ma w nim żadnych orzechów. To po prostu masło. Żartuję czasami, że jeśli nie wiem, co zrobić z przepisem, zamieniam zwykłe masło na palone i od razu mam lepszą wersję.

Książka „Słodkie Rozkoszne" powstawała trzy lata. Czy to dlatego, że tak bardzo zależy Ci na perfekcji? Z tego, co pamiętam, nie jest tak, że wymyślasz przepis i od razu publikujesz go na blogu. Testujesz, poprawiasz i doprowadzasz do perfekcji.

Tak, absolutnie. Książka miała ukazać się rok wcześniej, ale przygotowanie wszystkich deserów i przepisów zajęło mi zdecydowanie więcej czasu, niż zakładałem.

Kiedy zaczynam pracę nad książką, wypisuję setki pomysłów na przepisy, które chciałbym w niej umieścić. Później przychodzi selekcja i szukanie tych, które stworzą jedną spójną opowieść. Testów jest naprawdę dużo. Nie ma jednej liczby. Czasami przepis udaje się dopracować po trzech czy czterech próbach, a czasami wymaga kilkunastu podejść.

Nawet najprostszy deser to nie jest piętnaście minut pracy. Czasami spędzam nad jednym przepisem wiele godzin. Wszystko dokładnie ważę i sprawdzam, bo chcę mieć pewność, że czytelnik otrzyma precyzyjną instrukcję.

Często powtarzam, że moją pracą jest to, żeby wyszedł mi zakalec. Cały czas szukam nowych rozwiązań. Chcę, żeby ciasto było bardziej delikatne, puszyste albo chrupiące, ale jednocześnie niezbyt słodkie. Przesuwam granice, podejmuję ryzyko, żeby później czytelnik dostał możliwie najlepszy, sprawdzony przepis. Przy tej książce naprawdę sporo zakalców wyszło z mojego piekarnika.

Powiedz mi, jakie masz plany na przyszłość? Kolejne książki?

Wiesz co, nie mam teraz wielkich planów. Staram się żyć tu i teraz. Powtarzam też innym, że nie warto cały czas gonić za wielkimi celami.

Oczywiście łatwo mi to powiedzieć, bo wiele moich marzeń już się spełniło. Ale wydaje mi się, że kluczem do szczęścia jest szukanie go w prostych, małych rzeczach. Naturalne jest, że człowiek chce coraz więcej. Obserwuje innych, porównuje się, wyznacza sobie kolejne cele. Ja nauczyłem się czerpać przyjemność z tego, co mam.

Kolejna książka? Na pewno kiedyś powstanie, ale w tym momencie w ogóle o niej nie myślę. Nie chcę zaczynać pracy nad następną zaraz po zakończeniu promocji tej.

Chciałbym dalej działać tak jak dotychczas: tworzyć przepisy, dzielić się nimi i dawać ludziom przyjemność. Wiem, że to miejsce, w którym jestem, nie musi być mi dane na zawsze. Media szybko się zmieniają. Dlatego chcę korzystać z tej chwili i czerpać z niej jak najwięcej radości. To naprawdę piękne móc robić to, co robię. ©℗

eprasa.pl 32ce9897c4

LUDZIE

Marzenie z dzieciństwa zaprowadziło go w Himalaje. 32-latek z Jarosławia zdobył Island Peak

Gdy po północy opuszczał namiot, termometr pokazywał ok. minus 30 stopni. Woda zamarzła jeszcze przed wyjściem na szlak. Powietrza było coraz mniej, każdy krok kosztował ogromny wysiłek, a przed nim wciąż było ponad 7 godzin wspinaczki. 4 listopada o godz. 8.30 czasu nepalskiego stanął na wysokości 6189 m n.p.m. Marzenie, które narodziło się jeszcze w dzieciństwie w Jarosławiu, właśnie się spełniło.

Klaudia Oronowicz-Chudzik

Kuba Hajduk ma 32 lata. Zanim pojechał do Nepalu, przez półtora roku podporządkował życie jednemu celowi. Treningi, przygotowania logistyczne, kompletowanie sprzętu, planowanie trasy. Wszystko po to, by zmierzyć się z Island Peak, jednym z najbardziej znanych sześciotysięczników w Himalajach.

Dziś mówi, że choć wrócił już do Polski, głową nadal jest tam, między lodowcami, ośmiotysięcznikami i wąskimi ścieżkami wijącymi się na wysokości, na której wielu ludzi zaczyna mieć problemy z oddychaniem.

- Dalej chyba jestem tam. To był mój pierwszy wyjazd w Himalaje i zrobiło to na mnie ogromne wrażenie. Widok tych wszystkich ośmiotysięczników, skał, piargów i lodowców jest czymś, czego nie da się porównać z niczym innym - opowiada.

Między Everestem a miejscem śmierci Kukuczki

Island Peak, nazywany przez miejscowych Imja Tse, znajduje się w nepalskiej części Himalajów, niedaleko granicy z Tybetem. Wznosi się na 6189 metrów n.p.m. Nie jest najwyższą górą świata, ale jego położenie sprawia, że dla wielu wspinaczy stanowi jedną z najbardziej spektakularnych gór do zdobycia. Ze szczytu można oglądać giganty Himalajów: Mount Everest, Lhotse, Makalu czy Cho Oyu.

To właśnie ściana Lhotse była jednym z widoków, które szczególnie zapadły mu w pamięć. - Z wierzchołka bardzo dobrze widać południową ścianę Lhotse. To właśnie tam zginął Jerzy Kukuczka, jeden z najwybitniejszych polskich himalaistów - mówi Kuba.

Dla człowieka, który od dziecka zaczytywał się w górskich historiach, był to moment wyjątkowy.

Zaczęło się w Bieszczadach

Nie jest jednym z tych, którzy nagle postanawiają zdobywać wysokie góry. - Marzenie o Himalajach miałem od dzieciństwa. Góry zawsze były częścią mojego życia. Wszystko zaczęło się bardzo niewinnie, od harcerstwa i Bieszczadów. Potem przyszły Tatry i inne góry Europy, ale Himalaje cały czas siedziały gdzieś z tyłu głowy - wspomina.



FOT. ARCHIWUM KUBY HAJDUKA

Atak szczytowy rozpoczął się 4 listopada około godziny pierwszej w nocy. O 8.30 czasu lokalnego Kuba stanął na szczycie

W końcu uznał, że to odpowiedni moment. Do wyprawy przygotowywał się przez prawie półtora roku. Oprócz treningów wytrzymałościowych i górskich wędrówek korzystał także z domowego sprzętu do treningu hipoksji normobarycznej, który pozwala symulować warunki panujące na dużych wysokościach. Przez kilka godzin dziennie maszerował z obciążonym plecakiem, przyzwyczajając organizm do mniejszej ilości tlenu. Miesiąc przed wyjazdem zaczął dodatkowo spać w specjalnym namiocie wysokościowym, odtwarzającym warunki panujące w wysokich górach.

- Półtora roku praktycznie podporządkowałem temu jednemu celowi. To były treningi, logistyka, kompletowanie sprzętu i przygotowanie organizmu na to, co czeka mnie w Himalajach - mówi.

Nie ukrywa, że w przygotowaniach bardzo ważne było również wsparcie medyczne. Chce szczególnie podziękować lekarzowi medycyny wysokogórskiej Robertowi Szymczakowi, który pomagał dobrać odpowiednią farmakologię i wspierał go przed wyjazdem, w trakcie wyprawy oraz po powrocie do kraju. Słowa wdzięczności kieruje także do dr Jolanty Kot za opiekę i pomoc w przygotowaniach do przedsięwzięcia.

Najniebezpieczniejsze lotnisko świata

Podróż rozpoczęła się od lotu do Nepalu. Z Krakowa przez Zjednoczone Emiraty Arabskie dotarł do Katmandu, a następnie małym samolotem poleciał do Lukli.

Dla wielu właśnie ten etap jest pierwszym prawdziwym testem nerwów. Lukla słynie bowiem z jednego z najbardziej wymagających

eprasa.pl 32ce9897c4



FOT. ARCHIWUM KUBY HAJDUKA

Choć wrócił już do Polski, głową nadal jest tam, między lodowcami i ośmiotysięcznikami... Na zdjęciu widok na Nuptse (z lewej), Mount Everest (w środku) i Lhotse (z prawej)

lotnisk na świecie. Sam pas startowy położony jest na zboczu góry, a jego długość wynosi zaledwie około 527 metrów. - Może nie bałem się, ale robi to ogromne wrażenie. Szczególnie lądowanie - przyznaje.

To właśnie stamtąd rozpoczyna się większość trekkingów prowadzących w okolice Mount Everestu.

Jednym z najważniejszych elementów wyprawy była aklimatyzacja. Na wysokości kilku tysięcy metrów organizm musi nauczyć się funkcjonować przy znacznie mniejszej ilości tlenu. Zbyt szybkie zdobywanie wysokości może doprowadzić do ostrej choroby górskiej, a w skrajnych przypadkach do śmiertelnie niebezpiecznego obrzęku mózgu lub płuc.

Te góry nigdzie nie uciekną

Podczas wyprawy Kuba zdobył także szczyt Nangkartshang Peak (5080 m n.p.m.), odwiedził Everest Base Camp, Ama-dablam Base Camp i próbował wejść na Kala Patthar - szczyt naprzeciw Mount Everestu. Na około 150 metrów przed wierzchołkiem podjął jednak decyzję, którą wielu wspinaczy uważa za najtrudniejszą.

Zawrócił. - Bolała mnie głowa, miałem mdłości i czułem, że coś jest nie tak. Celem był Island Peak, więc wygrał zdrowy rozsądek. Te góry nigdzie nie uciekną - wspomina.

To decyzja, która prawdopodobnie pomogła mu później osiągnąć główny cel wyprawy.

Siedem i pół godziny walki

Atak szczytowy rozpoczął się 4 listopada około godziny pierwszej w nocy. Wyruszył tylko z jedną osobą. Jego partnerem był Pasang Sherpa, nepalski przewodnik, wychowany na wysokości około 3 tysięcy metrów nad poziomem morza. Przez siedem i pół godziny wspinali się w ciemności, mrozie i coraz rzadszym powietrzu.

Na wysokości ponad 6 tysięcy metrów każdy krok wymagał zatrzymania się i złapania oddechu.

- Nigdy w życiu nie byłem tak zmęczony. Mam doświadczenie w biegach ultra i innych sportach wytrzymałościowych, ale czegoś takiego wcześniej nie przeżyłem - wspomina Kuba.

Choć zdobył jeden z najbardziej znanych sześciotysięczników świata, nie ukrywa, że marzenia sięgają jeszcze wyżej. Bo gdy raz zobaczy się Everest, Lhotse i Makalu z bliska, bardzo trudno o nich zapomnieć.

O 8.30 czasu lokalnego stanęli na szczycie.

Łza pociekła po policzku

Wśród himalaistów często mówi się, że zdobycie wierzchołka to tylko połowa sukcesu. Zejście jest równie trudne, a statystyki pokazują, że właśnie wtedy dochodzi do największej liczby wypadków.

Mimo to przez krótką chwilę mógł pozwolić sobie na emocje.

- Nie będę ukrywał, że łza zakręciła się w oku i pociekła po policzku. Kosztowało mnie to naprawdę dużo wyrzeczeń, zdrowia, czasu i energii.

Euforia mieszała się z ulgą. I ze świadomością, że teraz trzeba bezpiecznie wrócić.

Kryzys przyszedł po zdobyciu szczytu.

- Około 600 metrów poniżej szczytu miałem największy kryzys. Byłem tak zmęczony, że chciałem po prostu położyć się na chwilę i zasnąć. Nie miałem siły dalej iść - nie ukrywa. - Pomogły elektrolity, glukoza i mobilizacja ze strony nepalskiego przewodnika. Po 10 minutach trochę sił wróciło i ruszyliśmy dalej.

Ostatecznie tego dnia pokonali ponad 2500 metrów przewyższenia w dół.

Woda zamarzła, zanim wyszedł z namiotu

Warunki podczas ataku szczytowego były ekstremalne. W nocy temperatura spadała do ok. minus 25, a nawet minus 30 stopni Celsjusza. - O 21.30 nalałem wrzątku do butelki termicznej. Gdy wychodziłem około północy, była już całkowicie zamarznięta. Udało mi się napić z niej dopiero około dziesiątej rano, kiedy ogrzało ją słońce.

Na takich wysokościach nawet najprostsze czynności stają się wyzwaniem. Telefon trzeba nosić pod kilkoma warstwami ubrań, aby nie zamarzł. Każdy dodatkowy gram sprzętu ma znaczenie. Każdy łyk wody jest cenny.

Tego nie da się sfingować

Wśród osób niezwiązanych z górami czasem pojawia się pytanie, czy ktoś rzeczywiście zdobył szczyt. W przypadku himalajskich wypraw odpowiedź jest prosta. Takie wejścia są szczegółowo weryfikowane.

Aby legalnie wspinać się na Island Peak, trzeba uzyskać pozwolenie. Po wejściu na szczyt konieczne jest przedstawienie dokumentacji potwierdzającej obecność na wierzchołku, w tym danych GPS i zdjęć wykonanych na szczycie. Dokumenty trafiają następnie do odpowiednich instytucji zajmujących się potwierdzaniem wejść. - To nie jest tak, że ktoś może po prostu powiedzieć: „byłem na szczycie". Wszystko jest sprawdzane i potwierdzane - podkreśla Kuba.

Nepal, który zostaje w pamięci

Poza górami zapamiętał także ludzi. Nepal okazał się krajem pięknym, ale jednocześnie bardzo biednym. Mieszkańcy wysokogórskich wiosek żyją często kilka tysięcy metrów nad poziomem morza. Dzieci codziennie chodzą tam do szkoły, a większość zaopatrzenia transportowana jest pieszo albo na grzbietach jaków. [- Dla nas to trudne do wyobrażenia. My zamawiamy coś przez internet i następnego dnia mamy to w paczkomacie. Tam ktoś musi nieść pewne rzeczy przez kilka dni pod górę - opisuje.

Od powrotu minęło niewiele czasu. Zapytany, czy wróci w Himalaje, odpowiada bez chwili zawahania. - Myślę, że tak. Chyba o to chodzi w życiu, żeby realizować swoje pasje i cały czas szukać kolejnych wyzwań. ©℗

eprasa.pl 32ce9897c4

WYWIAD

Romuald Szeremietiew: Od pewnego czasu jesteśmy w stanie wojny z Rosją

– Rosjanie realizują fazę destrukcji państwa polskiego. Jeżeli Kreml uzna, że destrukcja wewnętrzna w Polsce doprowadziła ją do stanu państwa upadłego, niezdolnego do stawienia oporu, to możemy się spodziewać, że wjadą do nas rosyjskie czołgi – mówi Romuald Szeremietiew, były wiceminister i były p.o. ministra obrony narodowej, publicysta, nauczyciel akademicki

Dorota Kowalska

Panie ministrze, zaskakuje pana czymś jeszcze Rosja?

Rosja? Nie.

Ostatnie dni to trzy rosyjskie rakiety nad Polską: wleciały i się rozbiły, na szczęście gdzie w polach. Nikt nie ucierpiał.

Tak. Z tym, że ostatnio podano, że ten trzeci przybysz to też rakieta.

Z nocy z poniedziałku na wtorek kolejny rosyjski dron był przez kilka minut nad polskim niebem. Manifestacja siły?

Nie, to odpowiedź na sytuację, w jakiej znalazł się Putin podczas ostatniej wizyty w Chinach oraz spotkania z przewodniczącym Xi i prezydentem Trumpem.

A w jakiej sytuacji znalazł się Putin?

Pierwsza kwestia - jeżeli spojrzymy na to, jak przebiegało spotkanie Putina z Trumpem i z Xi, to musimy zauważyć, że strona chińska inaczej obu potraktowała - a to w Azji ma znaczenie, tak symboliczne jak i polityczne – a więc inaczej potraktowano Trumpa, a inaczej Putina. Xi osobiście witał Trumpa po przelocie na lotnisku, czego zasady dyplomacji chińskiej nie przewidują. Nie jest tam przyjęte, żeby szef państwa chińskiego przyjmował w taki sposób przywódców innych państw. W tym przypadku Xi zrobił wyjątek. Natomiast nie zrobiono tego wyjątku w stosunku do Putina. Jego przyjmował szef gabinetu Xi. Funkcjonariusz średniego szczebla. Do tego jeszcze Chińczycy wybrali urzędnika, co nie jest takie proste w Chinach, który górował wzrostem nad Putinem. A ten ma kompleks swojego wzrostu, o czym Chińczycy doskonale wiedzą. No i jeszcze jedna charakterystyczna rzecz, donoszą o tym różni korespondenci, o ile prezydenta Stanów Zjednoczonych witano hymnem narodowym, o tyle, przy powitaniu Putina, jak podają media, podobno zagrano melodię „Dziadka do orzechów".

I myśli pan, że Putin poczuł się upokorzony?

A sądzi Pani, że był uradowany? Myślę, że Chińczycy pokazali Putinowi, gdzie jest jego miejsce. On jest już po prostu wasalem Pekinu. Xi mu to cały czas przypominał: tym, gdzie go sadzał, jak go witał, jak go przyjął jako gospodarz. Natomiast bardzo serdecznie przywitał się z Trumpem: obejmował go, ściskał. Więc to jest jedna kwestia. Druga jest taka, że z kolei Trump serdecznie potraktował Putina. Pytanie: dlaczego?

Dlaczego?

Właśnie! Otóż Trump pokazuje Putinowi, że on nie musi być wasalem Pekinu, może być wasalem Stanów Zjednoczonych i wówczas będzie dużo lepiej traktowany. Przypomina się to, co się stało w latach siedemdziesiątych, kiedy Stany Zjednoczone, zwłaszcza prezydent Nixon, zorientowały się, że Chiny nie chcą być dłużej junior partnerem Sowietów, chcą odgrywać samodzielną rolę. Z kolei obecność Chin po stronie Stanów Zjednoczonych w rywalizacji USA z ZSRS uprawdopodobniało Amerykanom, że w konfrontacji zimnowojennej wygrają, co się zresztą stało. Być może w tej chwili Trump rozumuje podobnie jak Nixon kiedyś. Tylko że tym junior partnerem do pozyskania jest w tej chwili Rosja. I ostatnią rzecz jeszcze powiem: moim zdaniem Chiny chciałyby zbudować ład międzynarodowy na takiej zasadzie, na jakiej on istniał w czasach Związku Sowieckiego. Tylko teraz to Chiny byłyby głównym rywalem/partnerem Stanów Zjednoczonych, bo USA pozycję supermocarstwa przecież zachowają. A więc były znowu, jak mówią w Polsce „duopol", tylko nie USA-ZSRS, a duopol USA-Chiny z junior partnerem Rosją. Pytanie: przy kim ta Rosja wkrótce będzie stała? Przy Chinach, czy przy Stanach Zjednoczonych?

Ale samo zaproszenie Putina na takie spotkanie było dla niego wyróżnieniem!

Ależ skąd! Został przecież przez Xi potraktowany bardzo źle. Moim zdaniem Putin czuł się fatalnie. Widać było zresztą, jaką miał minę. Xi mu pokazywał: „Ty jesteś moim wasalem i stawaj tu, siadaj tu". Moim zdaniem Xi zaprosił Putina, żeby pokazać go Trumpowi jako swego wasala.

Słowa Trumpa do Putina: „Mój przyjacielu" zostały odebrane dość negatywnie, na całym zresztą świecie.

Oczywiście, że zostały odebrane negatywnie, ponieważ Putin to zbrodniarz i jest powszechnie potępiany. Ale myśli pani, że przywódcy chińscy, z którymi Stany Zjednoczone nawiązywały współpracę w okresie, kiedy Nixon był prezydentem, mieli mniej zbrodni na sumieniu niż prezydent Rosji?

Ale, jak spotkanie w Shenzehn ma się do rosyjskich rakiet naruszających naszą przestrzeń powietrzną?

Tu dochodzimy do istoty rzeczy. Mianowicie, Putin chciałby wyrwać, jeżeli idzie o swoją pozycję jako junior partnera Stanów Zjednoczonych, jakieś kawałki terytorium, które będą podporządkowane Rosji. Musi pokazać Rosjanom, że ma jakieś sukcesy. W związku z tym wszystko, co usiłuje robić na Ukrainie, a teraz nawet sięga do Polski w istocie ma poprawić jego pozycję negocjacyjną, gdyby Stany Zjednoczone rzeczywiście chciały przyjąć Rosję jako partnera.

Nie wyobrażam sobie, żeby Putin miał ochotę zaatakować Polskę, która jest w NATO.

Ochotę to on ma. Jeżeli NATO będzie reagowało tak, jak dotąd - wystosuje tylko jakiś sto dziesiąty protest, a Polska stanie się państwem upadłym? Dziwię się bardzo, że strona polska w obliczu bezpośrednich ataków, bo rakiety rosyjskie na nasze terytorium wlatują i wybuchają, jest taka bierna. To są przecież akty agresji. I nie dzieje się nic.

A co powinno się dziać, pana zdaniem?

Przede wszystkim należy uruchomić NATO, które powinno wystąpić bardzo ostro środkami dyplomatycznymi, pokazując jednocześnie gotowość podjęcia reakcji militarnych. Należałoby zwłaszcza uszczelnić naszą przestrzeń powietrzną już teraz!

Te drony i rakiety, które wleciały na teren Polski powinny być zestrzelone?

Jeżeli Polska ma takie zdolności - miejmy nadzieję, że ma - to powinny zostać zestrzelone. Wszystko, co wlatuje w naszą przestrzeń powietrzną, czego nie kontrolujemy i czego nie aprobujemy, powinno być zniszczone. To jest oczywiste.

Myśli pan, że tych prowokacji ze strony Rosji będzie coraz więcej?

Tak, będzie. Od pewnego czasu jesteśmy - nie uświadamiając sobie tego - w stanie wojny z Rosją. To Rosja postanowiła na Polskę uderzyć, chyba po agresji na Gruzję w 2008 roku. Moim zdaniem przeprowadziła bardzo dokładne rozpoznanie, jakimi aktywami dysponujemy, jakie są nasze słabości i następnie uruchomiła fazę dotykających nas działań, którą określam jako fazę destrukcji. Rosja używa na terenie Polski agentury wpływu, żeby skłócić, podzielić społeczeństwo polskie i dokonuje różnego rodzaju aktów dywersji, które mają zwiększyć jeszcze zamieszanie wewnętrzne. Mieliśmy już liczne podpalenia, groźne incydenty na kolei, nawet zabójstwa przeciwników Putina. Mieliśmy, mamy, falę nachodźców, którą organizują rosyjsko-białoruskie służby.



FOT. PAP/EPA.

Romuald Szeremietiew: Strona chińska inaczej potraktowała Trumpa, inaczej Putina. A to w Azji ma znaczenie

Teraz wlatują na teren Polski różnego rodzaju obiekty. Najpierw to były różne balony, potem pojawiły się drony, czasem przeleciał jakiś śmigłowiec czy samolot, a teraz wprost spadają rakiety i nam wybuchają. To jest realizacja przez Rosjan fazy destrukcji państwa polskiego. Jeżeli Kreml uzna, że destrukcja wewnętrzna w Polsce doprowadziła ją do stanu państwa upadłego, niezdolnego do stawienia oporu, to

eprasa.pl 32ce9897c4

możemy się spodziewać, że wjadą do nas rosyjskie czołgi.

Co w tym momencie powinien zrobić polski rząd? Powiedział pan „dyplomacja", ale mam wrażenie, że dyplomacja na Rosję w żaden sposób nie działa.

Działa, działa! Jeżeli tylko ta dyplomacja będzie miała w ręku mocną pałkę. Jaka to ma być pałka nie będę opisywał, ponieważ nie chcę opowiadać rzeczy, które nie powinny być publicznie omawiane. Natomiast to, co należy zrobić i co byłoby konieczne, to po pierwsze - spójna polityka w zakresie obronności, w której przewodzi prezydent. Mam tu na myśli coraz ściślejsze związki ze Stanami Zjednoczonymi. Koniecznie musi powstać baza wojsk amerykańskich w naszym kraju. Dlatego jestem wściekły, że polski rząd tak wolno w tej sprawie działa. Słychać tylko gromkie opowieści. I oczywiście, ważna jest dalsza budowa armii dysponującej komponentem ofensywnym. Takim, który będzie pokazywał Rosji, że jesteśmy zdolni wykonać operację militarną nie tylko w obronie naszych granic, ale również poza granicami naszego kraju.

Za Donaldem Trumpem czasem ciężko nadążyć.

Linia, którą realizują Stany Zjednoczone została wytyczona w Strategii bezpieczeństwa narodowego USA (NSS) przyjętej przez administrację Donalda Trumpa na przełomie listopada i grudnia 2025 r. Opiera się na polityce „America First" oraz „pokoju przez siłę". Dokument odchodzi od dotychczasowego modelu liberalnego porządku międzynarodowego na rzecz równowagi sił, suwerenności państw narodowych i rywalizacji mocarstw. Strategia jest cały czas realizowana. Założono w niej, że polityka USA w świecie znajdzie oparcie w trzech punktach: Daleki Wschód (Korea Płd., Japonia), Bliski Wschód (Izrael, Arabia Saudyjska) i Europa Środkowa (Polska, Rumunia). Proszę nie ulegać, powiedziałbym, propagandzie antytrumpowskiej, bo Trump ma bardzo wielu przeciwników, jest źle widziany głównie przez ośrodki liberalno-lewicowe. Staram się oddzielać tę propagandę od tego, co rzeczywiście w polityce międzynarodowej USA robią i na jakim etapie jesteśmy, jeżeli idzie o budowę ładu międzynarodowego, który to ład chcą na nowo skonstruować Stany Zjednoczone.

Wróćmy do wojny w Ukrainie. Mówi się o planowanych rozmowach pokojowych, ale Putin stawia Ukrainie warunki zaporowe. Chce Donbasu, chce ziem, które już Rosjanie zajęli. To są warunki dla Ukrainy, przynajmniej z tego, co mówi Zełenski, nie do przyjęcia.

Spójrzmy realnie na sytuację Ukrainy. Proszę spojrzeć na mapy narodowościowe byłego Związku Sowieckiego, te pokazujące zasiedlenie narodów zamieszkujących sowieckie republiki. Otóż granice między obecną Ukrainą a Rosją narodowościowo są bardzo płynne. Wiadomo, że na samej Ukrainie byli i są ludzie, którzy uważają się za Rosjan, gdy na terenach w granicach Rosji znajdują się Ukraińcy.

Podobnie jest w Estonii, prawda?

Mniej więcej. Rosja przez dziesiątki a nawet setki lat miała pod swoim panowaniem ziemie, które dziś są terytoriami niepodległych państw i wpływy rosyjskie na nich ciągle występują. Zresztą w sensie cywilizacyjnym te wpływy zagłębiły się nawet w polskim społeczeństwie i to nam wyłazi od czasu do czasu, a co dopiero na terenie Ukrainy. Kwestia przynależności terytorialnej poszczególnych ziem, które dzisiaj są w np. granicach państwa ukraińskiego, może budzić wątpliwości. Oczywiście rozumiem Żełenskiego, że on chce utrzymać wszystko, co w spadku po ukraińskiej republice sowieckiej jego państwo zyskało, ale to nie oznacza wcale, że tak być musi. Kijów uważa, że ma prawo do całości terytorium, które otrzymał po rozpadzie ZSRS, ale nie jest powiedziane, iż będzie miał dość sił, aby całość tych terenów utrzymać. My w Polsce mamy w tej kwestii sporo przykrych doświadczeń.

Te granice zostały uznane. Mają prawo! To jest ich ziemia, walczą o nią od czterech lat.

My mieliśmy prawo do granic II Rzeczypospolitej ustalonych w traktatach pokojowych w Wersalu (1919) i w Rydze (1921), ale Hitler i Stalin mieli inny pogląd w tej kwestii. Nie mieliśmy dość sił, aby nasze granice obronić.

Więc gdyby teraz Putin zażądał od Polski ziem, które kiedyś należały do Rosji, to co? To mamy je oddać?

Jeśli miałby dość sił to na pewno by to zrobił. Ale ot tak sobie na jakiej podstawie może czegokolwiek od nas żądać?

A na jakiej podstawie może czegokolwiek żądać od Ukrainy?

Myśli, że Rosja jest silniejsza od Ukrainy i do tego mówimy o terenach, na których mieszkają też Rosjanie.

Gdyby podążać pana tokiem myślenia, to właściwie w każdym zakątku świata są takie miejsca, w których panuje analogiczna sytuacja.

W wielu miejscach przecież tak jest.

I co? Silniejszy bierze co chce, co uważa za swoje?

Nieszczęście polega na tym, że zmiany granic siłą, a to Rosjanie przecież robią, otworzyły znowu tę puszkę Pandory, którą wydawało nam się, że przynajmniej w Europie po II wojnie światowej zamknęliśmy. To co robi Rosja przypomina różnym ludziom, że granice ich państw są niesprawiedliwe z punktu widzenia ich interesu narodowego. Z tego mogą być i zapewne będą różnego rodzaju kłopoty.

Żądania, jakie Putin wystosowuje w stosunku do Unii Europejskiej też są abstrakcyjne.

Putin jest imperialistą, który myśli, że osiągnie wielkie cele imperialne atakując głównie na zachodzie, bo z Chinami boi się zadrzeć, a także z muzułmanami na południu. Więc został mu kierunek zachodni i na nim operuje. Widzi słabość Europy, widzi, że ma zwłaszcza na zachodzie Europy różnego rodzaju klientów, którzy z kolei mają słabość do Rosji, chętnie by z nim współpracowali, głównie ci w Berlinie.

Jak Europa powinna postawić się Putinowi?

Samymi opowieściami Rosji się nie powstrzyma. Europa powinna we własnym dobrze pojętym interesie robić wszystko, żeby umacniać kraje, które graniczą z Rosją. A więc powinna wszelkimi sposobami wzmacniać wschodnią flankę NATO i Polskę jako główny, zasadniczy element siły na tej rubieży. Ale nie sądzę, żeby się na to w Brukseli zdecydowano, bo zdaje się, że w głowach unijnych urzędników czai się obawa, iż silna Polska może być kłopotliwa w relacjach wewnątrzunijnych, czyli lepiej żeby była słabym podmiotem.

Teraz na spotkaniu NATO mówi się o tym, że być może Polska dostanie kolejne Patrioty, mówi się o militarnym wzmocnieniu Polski!

No właśnie, mówi się, a Patrioty to element defensywny, służący do zwalczania środków napadu powietrznego. W okresie rządów Zjednoczonej Prawicy zaczęliśmy dokonywać zakupów uzbrojenia, które jest potrzebne wojskom operacyjnym z przeznaczeniem do działań ofensywnych. Niestety, nastąpiło przyhamowanie wprowadzania takiego uzbrojenia, pewne rzeczy jeszcze rozpędem się dzieją, ale spowolnienie jest widoczne. Obawiam się, że program zbudowania najsilniejszej armii natowskiej w Europie, o czym mówił tak mocno prezydent Nawrocki, jest realizowany z dużymi kłopotami. To stawia kwestię bezpieczeństwa Polski pod znakiem zapytania. Pojawia się uzasadniona wątpliwość czy państwo polskie rządzone przez obecną koalicję realizuje politykę, która służy bezpieczeństwu Polski?

Nie zgadzam się z panem. Mamy największe PKB przeznaczone na wojsko i obronność, jeśli chodzi o kraje europejskie, doprowadził do tego obecny rząd. Mamy program SAFE, który także ma służyć wojsku, ten program też wprowadziła ekipa Donalda Tuska. Mamy rozmowy o stałej bazie amerykańskich żołnierzy w naszym kraju. Więc nie powiedziałabym, że ten rząd nie robi nic w sprawie obronności Polski.

Nie powiedziałem, że nie robi się nic. Twierdzę, że robi zbyt mało i nie tam, gdzie trzeba i nie to, co trzeba. Słynny program SAFE pogłębi zadłużenie Polski, ale nie posłuży wzmocnieniu naszej obronności.

Pozwolę się również w tej kwestii z panem nie zgodzić!

Oczywiście. Może się pani ze mną nie zgadzać! Mówię to jako ktoś, kto przez kilka lat zajmował ministerialne stanowiska w MON, jest doktorem habilitowanym nauk o obronności, oficerem w stanie spoczynku. Uważam, że ten program SAFE to nieszczęście!

Panie ministrze, Rosja też słabnie. Putinowi w ogóle nie zależy na pokoju? Oni gospodarczo ledwo zipią.

Rosja słabnie, ale to nie oznacza, że słabnąca Rosja nie jest w stanie wykonywać jakichś agresywnych działań. Zwłaszcza w sytuacji, kiedy jak powiedziałem, Putin będzie chciał poprawić swoją pozycję przetargową w ewentualnych relacjach z Stanami Zjednoczonymi. Będzie chciał mieć w ręku jakieś aktywa, które będzie mógł pokazać i powiedzieć: „Odejdę od Pekinu, ale pod warunkiem, że ty zgodzisz się na to, na to i na to". Wiemy, że takie deale - przepraszam za określenie -, w polityce zagranicznej były robione, że wspomnę Jałtę i tak zwaną Wielką Trójkę (Churchilla, Roosevelta i Stalina).

Myśli pan, że do zakończenia konfliktu z Ukrainą w najbliższej perspektywie nie dojdzie?

Putin jest w niekorzystnym położeniu - mimo iż się bardzo napina, to nie jest w stanie odnieść wyraźnego, decydującego zwycięstwa nad Ukrainą. Więc może być tak, biorąc pod uwagę relacje Moskwa-Waszyngton, że korzystne będzie dla niego zamrożenie na pewien czas działań na Ukrainie i wykonanie jakiegoś gwałtownego ruchu, na przykład w stosunku do państw bałtyckich albo nawet wobec Polski. Wtedy osiągając tu jakieś sukcesy, może powiedzieć Waszyngtonowi: „No to co? Rozmawiamy o pokoju. Jestem gotów. Tylko to, to i to i to jest moje". A co miałoby być ich, to zdaje się Moskwa już powiedziała: NATO wycofuje się na linie sprzed rozszerzenia na Europę Środkową, żadnych amerykańskich żołnierzy w Polsce. Gra się toczy o naprawdę bardzo wysoką stawkę. O kształt ładu międzynarodowego, który Amerykanie postanowili na nowo uformować. W tym układzie my możemy odegrać podmiotową rolę będąc partnerem Stanów Zjednoczonych, albo stać się daniem na stole, jeżeli będziemy nadal trzymali się Berlina, który nic nie może.

Znowu się z panem nie zgodzę, Stany Zjednoczone to nasz strategiczny partner to prawda, ale uważam, że trzeba się trzymać również Unii Europejskiej.

Tak? A czego się chce pani trzymać?

USA wycofały część wojsk z Europy. Tak jak pan słusznie zauważył, póki co nie ma jeszcze stałej bazy US Army w Polsce obiecywanej przez Amerykanów, Trump mówi do Putina „Mój przyjacielu" i - znowu sam pan o tym wspomniał - może będzie chciał z nim zrobić jakiś deal. Więc ja bym się jednak trzymała Unii Europejskiej!

Ale nie ma się tam czego trzymać. Rzecz polega na tym, że Unia Europejska nie jest przecież sojuszem militarnym, jakim jest NATO – to po pierwsze. Po drugie, unijni biurokraci wewnętrznie się zapętlili - te polityki klimatyczne, multikulturalizm, już nie wspomnę o tęczowych ideologiach, a do tego jeszcze mają na grzbiecie ogromną społeczność muzułmańską, która w tej chwili rozpycha się na terenie Francji, Niemiec, w Anglii.

Ale, póki co, w sprawie Ukrainy ta Unia Europejska mówi jednym głosem.

Mówi. I co z tego?

A Trump już niekoniecznie!

A Trump niekoniecznie, bo Trump chce, żeby został tam zawarty pokój. Żeby zakończyć tę wojnę i ustabilizować sytuację na tym odcinku, ponieważ za dużo konfliktów na świecie Stany Zjednoczone muszą uspokajać. One nie służą dobrze również, jeśli idzie o wewnętrzną sytuację w USA, o czym przekonali się Republikanie przy połówkowych wyborach do Kongresu, o których pani wspomniała. Więc trzeba na całą tę sytuację spojrzeć trochę szerzej.

eprasa.pl 32ce9897c4

HISTORIA REGIONU

Jak szewc Michajło Gil ocalił Przemyśl

W XVII wieku pewien przemyski szewc dzięki swojej odwadze uratował Przemyśl od niszczącego napadu Kozaków, przedzierając się z oblężonego miasta do Sośnicy pod Jarosławiem, gdzie zorganizowano odsiecz

Arkadiusz Bednarczyk

Nieopodal Radymna znajduje się nieduża wioska Sośnica. Kilkaset lat temu znajdował się tutaj zamek możnego pana Konstantego Korniakta, który wraz z synem Franciszkiem Karolem lubili spędzać letnie miesiące właśnie tutaj - na zamku. Korniakt był jednym z największych mecenasów architektury lwowskiego renesansu. Wybudował tam sobie kamienicę, która wyglądała jak rezydencja królewska. Potem stała się ona własnością rodziny Sobieskich.
Wzniósł również wieżę „korniaktową" przy cerkwi Wołoskiej. Od możnego rodu Jarosławskich Korniakt kupił wspomnianą wieś Sośnicę.

Paznokcie trzeba przycinać

Kiedy umarł król Zygmunt III Waza, tzw. Kozacy rejestrowi walczący na rachunek Rzeczpospolitej domagali się uczestnictwa w elekcji nowego króla. Argumentowali, że tak jak Litwa są członkiem wielkiego organizmu jakim była ówczesna Rzeczypospolita. Otrzymali arogancką odpowiedź jednego z magnatów, „że owszem, są częścią organizmu państwowego, ale co najwyżej ...paznokciami, które należy regularnie przycinać".

W dodatku jeden z przywódców kozackich Bohdan Chmielnicki, pobierający nawet nauki ponoć w jarosławskim kolegium jezuickim, doznał osobistej zniewagi ze strony polskiego magnata. Otóż podstarości Daniel Czapliński uwiódł drugą żonę Bohdana Chmielnickiego, próbował zabić syna i na niego samego dokonać zamachu. Osobisty uraz pozostał. Doszło do powstania antypolskiego na Ukrainie.

Jest jesień 1648 roku. Kozacy z jednego z oddziałów pod dowództwem atamana Kapusty docierają w głąb Rzeczypospolitej. Na ich szlaku bojowym są Przemyśl i Jarosław. Po drodze Kozacy palą i grabią wsie i miasteczka.

Pod Przemyślem zebrało się wtedy ponad trzy tysiące wojsk kozackich, które próbowały sforsować silne mury miasta. Mieszczanie z załogą próbowali organizować obronę. Ale brakowało ludzi. Włodarze miasta wpadli na pomysł, aby posłać po Franciszka Karola Korniakta, który mógłby przybyć z odsieczą. Ale był jeden problem. Kto byłby tak odważny aby wydostać się z otoczonego Przemyśla i udać do Sośnicy? Przecież Kozacy kręcili się na drogach prowadzących do Radymna i Sośnicy. O dziwo znalazł się taki śmiałek - był nim mieszkaniec jednego z przemyskich przedmieść Podzamcza, szewc Michajło Gil. Wedle starej kroniki księdza Jana Węgrzynowicza, kapelana u panien Benedyktynek jarosławskich szewc był rodowitym Rusinem ale i katolikiem.

Udał się do władz miejskich w Przemyślu i oświadczył, że dostarczy list panu Korniaktowi i albo wróci z nim i z posiłkami wojskowymi, albo sam i na pewno weźmie udział w obronie miasta. Michajło gadał również, że „nie boi się Kozaków, że mówić po rusku umie i sprawę załatwi." Miejscy rajcy dali mu list do Korniakta, w którym przedstawili ogrom spustoszeń pobliskiej okolicy; z opisów wiało grozą - włodarze Przemyśla opowiadali, jak w pobliskich Mościskach Kozacy rabowali chałupy i dwa kościoły, z krypt wyrzucając i profanując pochowane tam doczesne szczątki.

„Sądny dzień się zbliża - pisali mieszczanie - my się bronimy w Przemyślu, ale czy potrafimy się obronić to tylko Bogu wiadome. Wysyłamy ten list, abyś nas i lud biedny ratował". Czego nie opisano w liście, miał opowiedzieć Gil panu Korniaktowi, widząc przecież na własne oczy, co się wokół działo, idąc piechotą do Radymna.

„Nie chcę pieniędzy"

Kiedy rajcy chcieli zapłacić pieniędzmi za ten czyn Gilowi ,szewc miał odpowiedzieć: „Ja katolik i mieszkaniec w jednym mieście i na jednej ziemi z wami z dziada pradziada. Służymy jednemu Bogu i narodowi i mamy jednego króla." I wyruszył Gil w drogę, prosząc rajców, aby nikomu o jego misji nie mówili, bo przecież między Rusinami są tacy, co trzymają potajemnie z Kozakami i radowali się z Powstania Chmielnickiego. „A taka radość z cudzego nieszczęścia jest bardzo grzeszna" - dodawał Gil.

Przyszedłszy do domu na Podzamcze, Gil zdjął but z jednej nogi, odpruł podeszwę, pod nią włożył list, zaszył i wychodząc z domu powiedział, że idzie się kąpać do Sanu pod ogrodem Ojców Dominikanów (dziś budynek starostwa). Szedł przez las do Radymna i w końcu udało mu się dotrzeć do Sośnicy.

Na zamku przyjął go pan Karol Korniakt. „Miasta bronią polscy i ruscy mieszczanie, na murach topią smołę, palą ognie, grzeją wodę i wylewają i rzucają to na kozaków, gdy ci chcą na mury włazić. Mieszczanami dowodzi pan Teofil Dubrawski, podkomorzy miejski. Wojska w mieście nie ma, bo poszło pod Lwów - relacjonował Gil - strach panuje więc wielki, bo Kozacy odgrażają się strasznie, że miasto spal, a ludzi wybiją co do jednego" - kończył przerażony swoją opowieść posłaniec z Przemyśla. Pan Korniakt słuchał, wreszcie kazał zebrać ludzi - kupę włościan i mieszczan z Radymna i sługi swoje. Potem przepłynęli z Gilem San i udało im się dotrzeć do Medyki. Tu Korniakt wysłał Gila i jeszcze jednego Rusina w swojej służbie na zwiady do Przemyśla. Zwiadowcy otrzymali również polecenie przeprowadzenia swoich pułków pod Przemyśl na Wilcze.

Pili gorzałkę jak wodę

Nocą 6 listopada 1648 roku wojska Korniakta napadły na śpiące obozy Kozaków na przedmieściu zwanym wtedy Mnisze oraz na Garbarze. Kozacy niczego się nie spodziewając, pijani - pili gorzałkę jak wodę - jak odnotował kronikarz ksiądz Węgrzynowicz- spali na dobre. A mieszczanie i włościanie siekli na wszystkie strony, kto im stawał na drodze. Tu Korniakt spotkał się z dowódcą Kozaków Kapustą. Ktoś strzelił w Kapustę a Korniakt pchnął go dzidą i zwalił na ziemię. Przestraszeni Kozacy zaczęli uciekać, a wówczas Przemyślanie otwarli bramy i jęli gonić najeźdźców uzbrojeni w odwagę, którą przynieśli im właśnie Gil i Korniakt.

Ławryn Kapusta przeżył, wydostał się z pobojowiska; brał nawet w późniejszych latach udział w poselstwach do Stambułu.

A Karol Franciszek Korniakt? On zdobył chorągiew kozacką i wraz z Gilem stanął w katedrze przemyskiej, aby ową chorągiew zawiesić. Wszedłszy do kościoła nie zastał w środku nikogo - księża i ludzie pochowali się w kryptach, nawet w grobowcach. Zaczął więc śpiewać „Te Deum" a na to powychodzili z kryjówek ludzie i duchowni i jedna głośna melodia tryumfu popłynęła w górę katedry przemyskiej. ©℗



FOT. DOMENA PUBLICZNA

Kozak z przełomu XVII/XVIII

eprasa.pl 32ce9897c4

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

SPECTRE
PIĄTEK, TVN 20:00

MARATOŃCZYK
SOBOTA, TVP 1 23:30

WIELKI GATSBY
NIEDZIELA, PARAMOUNT 16:50

CARTE BLANCHE
WTOREK, KINO POLSKA 20:00

TELEMAGAZYN



TEATR TV
WOJNA PELOPONESKA
PONIEDZIAŁEK, TVP 1 20:55

+

WŁADCY UMYSŁÓW
NIEDZIELA, TV 6 11:50

TRUMPOWIE. POZŁACANA DYNASTIA
NIEDZIELA, FOKUS TV 22:00

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

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

Konklawe

+ VOD

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

PROGRAMY OD 27 LISTOPADA DO 3 GRUDNIA 2026

w internecie i aplikacji TELEMAGAZYN.PL

eprasa.pl 32ce9897c4

Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Ruce

Konkurs odbywa się na skoczni HS 142 w Ruce w Finlandii

SOBOTA TVN 16:30

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


SPORT

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

Zakończnie projektu rozpoczętego w 2022 r.

SOBOTA POLSAT 22:00

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


ROZRYWKA

Teatr TV: Wojna peloponeska

Scenariusz spektaklu powstał na podstawie kroniki Tukidydesa

PONIEDZIAŁEK TVP 1 20:55

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


ROZRYWKA


ROZRYWKA

Violetta – taka jestem – Koncert Violetty Villas

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

NIEDZIELA TVP KULTURA 18:10

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

Camp Century – zimna wojna pod lodem

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

SOBOTA TVP DOKUMENT 21:45

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


DOKUMENT

Trumpowie. Pozłacana dynastia

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

NIEDZIELA FOKUS TV 22:00

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


DOKUMENT

Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu

Czy liberalna polityka opłaca się największym przedsiębiorcom?

PONIEDZIAŁEK PLANETE+ 22:00

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


DOKUMENT

Buntowniczka nie z wyboru

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

WTOREK TVP DOKUMENT 19:05

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


DOKUMENT

Wojny Rosji

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

ŚRODA TVP HISTORIA 21:55

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


DOKUMENT

SERIALE ZAGRANICZNE

Splątane losy

TVP 1 14:00

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

La Promesa - pałac tajemnic

TVP 2 15:05



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

Dziedzictwo

TVP 1 16:00

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

Panna młoda

TVP 2 17:20

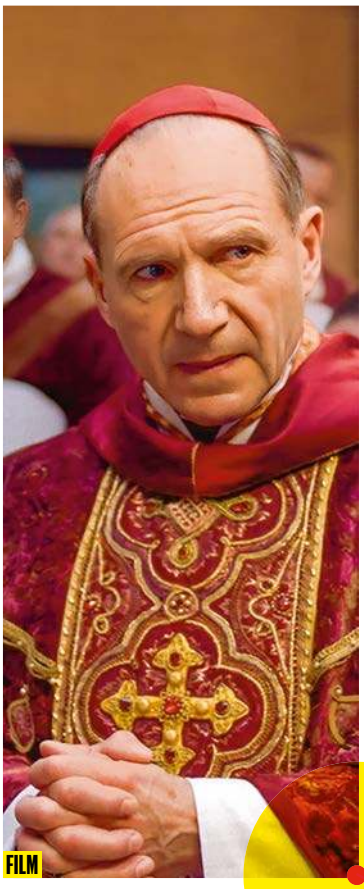


Wzruszony Cihan słucha bicia serca dziecka Hancer. Beyza pośpiesza prawniczkę. Do Mukadder i Sinem przychodzi kandydat na męża. Derya umiejętnie kieruje karierą Cemila. Sila sprowadza Metina do domu Engina...

Akacjowa 38

TVP 1 18:40

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


FILM

Konklawe

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

PONIEDZIAŁEK POLSAT 20:35 ★★★★

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

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

Spectre

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

PIĄTEK TVN 20:00 ★★★

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


FILM

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

Do usług szanownej pani

To będzie szansa, by wróciła mu chęć życia

SOBOTA HBO 10:30 ★★★

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


FILM


FILM

Maratończyk

Laurence Olivier jako hitlerowski zbrodniarz!

SOBOTA

TVP1 23:30 ★★★★

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

Władcy umysłów

Czy kontrolujemy nasze przeznaczenie?

NIEDZIELA TV 6 11:50 ★★★★

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


FILM

Hotel Mumbaj

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

PONIEDZIAŁEK TVP 2 22:55 ★★★★

Bombaj, 26 listopada 2008 roku. Islamscy terroryści napadają na hotel Taj Mahal Palace. Ponad tysiąc gości oraz pracowników placówki zostaje uwięzionych w wielopiętrowym labiryncie, w którym za każdym rogiem czai się śmierć. Rozpoczyna się walka o przetrwanie.


FILM

Książę i aktoreczka

Marilyn Monroe i Laurence Olivier

CZWARTEK

TVP KULTURA 20:05 ★★★★

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


FILM

plus VOD

GENIALNA M.

SKYSHOWTIME, Serial



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

MĘŻCZYZNA Z WORKIEM

PRIME VIDEO, Film

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

DUMA I UPRZEDZENIE

NETFLIX, Serial

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



eprasa.pl 32ce9897c4

TVP 1



Pociąg widmo

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

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

TVP 2



Barwy szczęścia

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

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

Polsat



Pierwsza miłość

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

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

TVN



Wdowy

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

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

TVN 7



Nigdy w życiu!

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

TV Puls

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

Puls 2

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

TVP Polonia

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

TV Trwam

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

TVP Kultura

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

Super Polsat

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

TV 6

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

TV 4

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

Odważna

Jodie Foster jako samotna mścicielka, polująca nocami na przestępców

TVN FABUŁA 20:00 ★★★

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



Hobbit: Bitwa Pięciu Armii

Krasnoludy odzyskały bogactwa swoich przodków, ale kłopoty dopiero się zaczynają

POLSAT 21:00 ★★★★

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



Różyczka 2

Najpierw zamach i śmierć męża, potem walka z szantażystą

TVP 1 22:00 ★★★

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



Lot 93 z Newark

Historia heroicznej walki pasażerów samolotu United Airlines 93 z terrorystami

TV 4 22:30 ★★★

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



Człowiek mafii

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

STOPKLATKA 22:40 ★★★

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





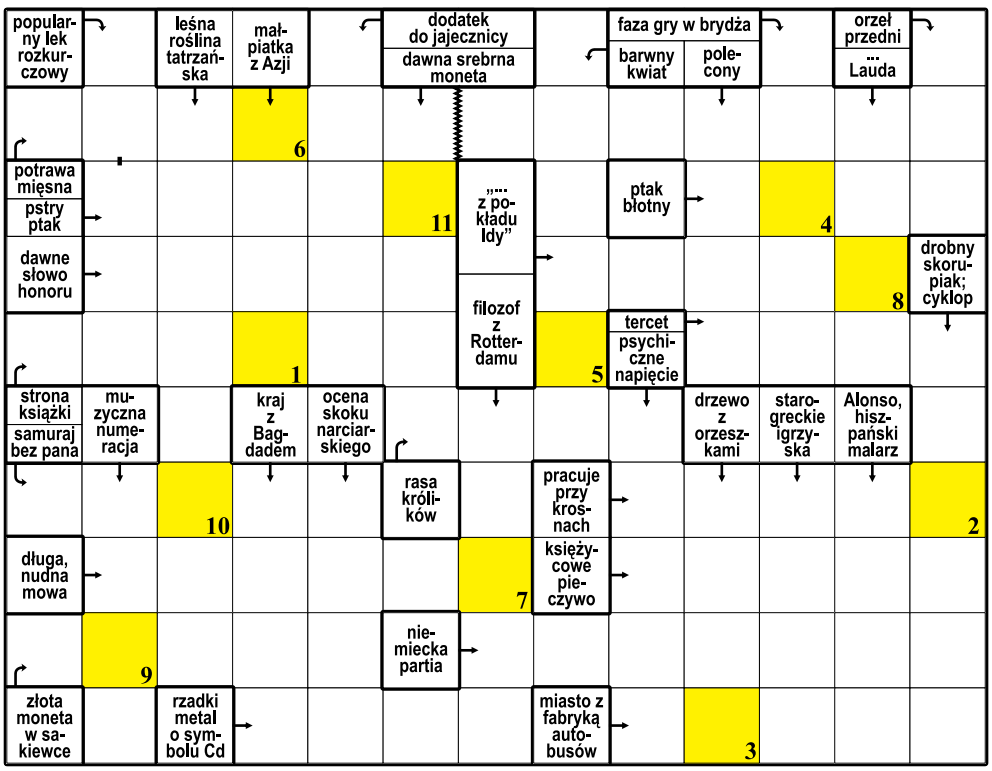
Depresja mon amour

Portret dramaturga i scenarzysty

TVP DOKUMENT 19:10

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



1	2	3	4	5	6	7

8	9	10	11

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie

SUDOKU

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

SUDOKU

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

eprasa.pl 32ce9897c4

Ale Kino+

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

Kino Polska

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

Polsat Film

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

Stopklatka

DVB T

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

Canal+ Premium

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

HBO

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

Paramount

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

Polsat 2

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

TVP Seriale

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

AXN

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

13 Ulica

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

FX

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

Eurosport 1

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

Eurosport 2

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

Polsat Sport 1

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

TVP Sport

DVB T

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

Canal+ Sport

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

Canal+ Sport 5

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

Eleven Sports 1

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

Polsat Sport 3

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

TVN 24

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

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

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

TVP 3

DVB T

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

TVP Rozrywka

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

Planete+

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

BBC Earth

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

Discovery Channel

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

TVN Turbo

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

TVN Style

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

Romance TV

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

TVN Fabuła

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

AMC

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

BBC First

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

TTV

DVB T

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

Fokus TV

DVB T

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

National Geographic

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

Nat Geo Wild

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

Metro

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

TVP Historia

DVB T

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

TVP Dokument

DVB T

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

Zoom TV

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

TLC

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

Nowa TV

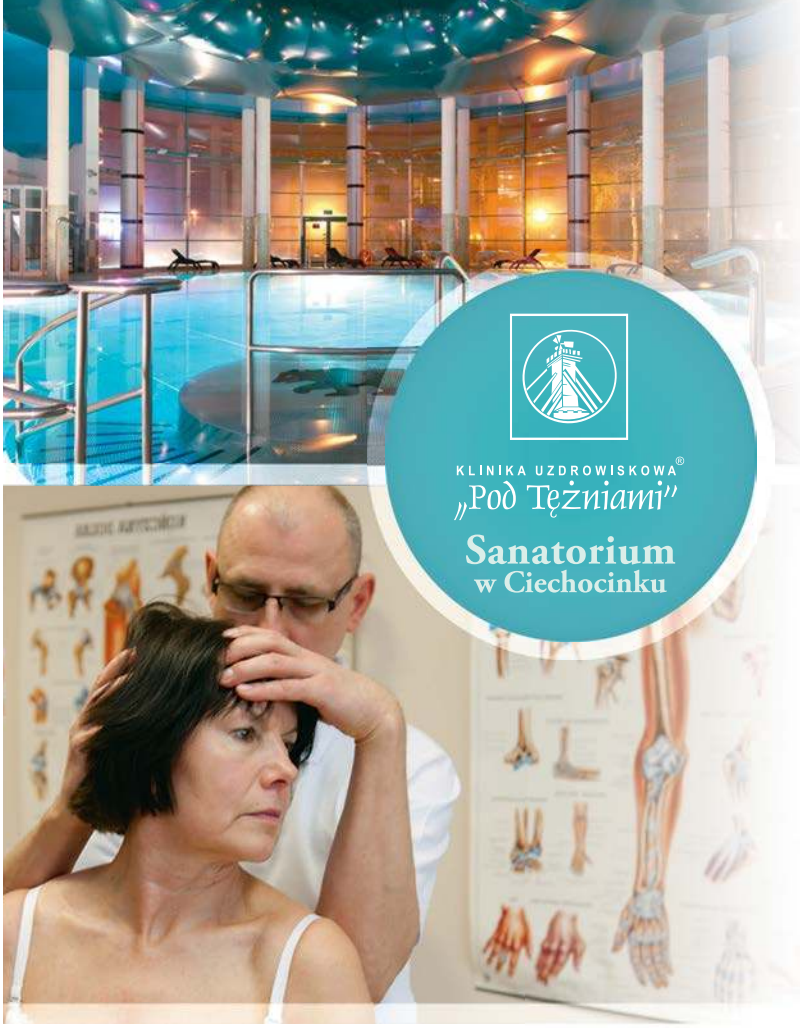
DVB T

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

WP

DVB T

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



LECZENIE I REHABILITACJA

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

15 albo 20 zabiegów na 7 dni pobytu

• Wstęp na basen do 90 minut dziennie

Oferujemy z możliwością dopłaty:

• Diagnostykę fizjoterapeutyczną i laboratoryjną
• Specjalistyczne konsultacje lekarskie

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

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

tel. 54 416 70 00
www.podtezniami.pl

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

REKLAMA

eprasa.pl 32ce9897c4

TVP 1



Ojciec Mateusz

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

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

TVP 2



Rodzinka.pl

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

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

Polsat



Bez skrupułów Toma Clancy'ego

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

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

TVN



Blade: Wieczny łowca II

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

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

TVN 7



Zabójcza broń II

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

TV Puls

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

Puls 2

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

TVP Polonia

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

TV Trwam

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

TVP Kultura

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

Super Polsat

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

TV 6

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

TV 4

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

REKLAMA

Fielmann
twój optyk



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

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

eprasa.pl 32ce9897c4

Ale Kino+

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

Kino Polska

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

Polsat Film

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

Stopklatka

DVB T

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

Canal+ Premium

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

HBO

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

Paramount

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

Polsat 2

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

TVP Seriale

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

AXN

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

13 Ulica

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

FX

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

Eurosport 1

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

Eurosport 2

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

Polsat Sport 1

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

TVP Sport

DVB T

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

Canal+ Sport

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

Canal+ Sport 5

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

Eleven Sports 1

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

Polsat Sport 3

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

TVN 24

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

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

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

TVP 3

DVB T

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

TVP Rozrywka

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

Planete+

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

BBC Earth

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

Discovery Channel

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

TVN Turbo

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

TVN Style

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

Romance TV

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

TVN Fabuła

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

AMC

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

BBC First

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

TTV

DVB T

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

Fokus TV

DVB T

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

National Geographic

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

Nat Geo Wild

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

Metro

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

TVP Historia

DVB T

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

TVP Dokument

DVB T

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

Zoom TV

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

TLC

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

Nowa TV

DVB T

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

WP

DVB T

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

Marzyciel

Znajomość z Daviesami jest dla pisarza inspiracją do stworzenia Piotrusia Pana

PARAMOUNT 15:30 ★★★★

Przeżywający kryzys twórczy pisarz James Matthew Barrie spotyka czarującą wdowę



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

Harry Potter i kamień filozoficzny

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

TVN 19:45 ★★★★

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



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

Strażnik czasu

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

AMC 20:00 ★★★

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



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

Red 2

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

TVP 1 21:25 ★★★

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



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



Opowieści o niedźwiedziu

O tych zwierzętach opowie znany leśnik Kazimierz Nóżka

TVP DOKUMENT 12:00

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



Najdziwniejsze przedmioty

W muzeach i laboratoriach kryją się bardzo tajemnicze obiekty

NATIONAL GEOGRAPHIC 18:00

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

eprasa.pl 32ce9897c4

TVP 1



Zaraz wracam

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

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

TVP 2



Na noże

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

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

Polsat



Spadkobiercy

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

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

TVN



Harry Potter i Komnata Tajemnic

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

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

TVN 7



Jack Reacher: Nigdy nie wracaj

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

TV Puls

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

Puls 2

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

TVP Polonia

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

TV Trwam

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

TVP Kultura

8.00 Nabożeństwo luterańskie w Warszawie **9.00** Cykl adwentowy (1) **9.15** Wspólny dom (43) **9.55** Pamiętniki Sherlocka Holmesa (6) **11.00** Pan wzywał, Milordzie? (4) **12.05** Teatr TV: Dziób w dziób – spektakl Polska 2019 **13.05** ★★★★ Cyd – film przyg. USA/Wł. 1961 **16.10** Czterdziestolatek (16) **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** Violetta – taka jestem – Koncert Violetty Villas (s.2) **19.15** Violetta Villas śpiewa dla zakochanych **20.00** ★★★ Lucie Aubrac – dram. Fr. 1997, reż. Claude Berri, wyk. Carole Bouquet **22.10** Porozmawiajmy szczerze (33) **22.50** Niebezpieczne życie Paula Gauguina – film dok. W. Bryt. 2019 **0.00** Bestie wokół nas – film anim. **0.10** Zasoby ludzkie – film anim.

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.40** SuperLudzie (40) **7.15** Były sobie Ameryki (2-6) **10.00** Pokochaj lub sprzedaj (3) **11.00** ★★★ Ania z Zielonego Wzgórza – film przyg. Kan. 2016 **12.50** ★★ Słyszeliście o Morganach? – kom. romant. USA 2009 **15.00** ★★★★ Wojna o planetę małp – film sensac. USA/Kan./Nowa Zel. 2017 **18.00** Pokochaj lub sprzedaj (4) **19.00** Randka w ciemno (10, 11) **21.00** ★★★★ Zawód szpieg – film sensac. USA/W. Bryt./Niemcy/Jap./Fr. 2001, reż. Tony Scott, wyk. Robert Redford **23.40** ★★★★ Desperado – film sensac. USA/Meksyk 1995, reż. Robert Rodriguez, wyk. Antonio Banderas **1.50** Backdoor – Wyjście awaryjne (9) **2.20** Randka w ciemno (10) **3.20** Złomiarze (3)

TV 6

6.00 Columbo (16, 17): Słodka, lecz śmiertelna / Koneser win – serial krym. USA 1973 **9.35** Poirot (1): Tajemnice błękitnego ekspresu – serial krym. W. Bryt. 2005 **11.50** ★★★★ Władcy umysłów – film sf USA 2011, reż. George Nolfi, wyk. Matt Damon, Emily Blunt (s.3) **14.00** Policjantki i policjanci (311-314) **18.00** Strażnik Teksasu (4, 5): Anioł zemsty / Wielkie zmiany – serial sensac. USA 2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (93, 94): Siła ciążenia / Martwa cisza – serial krym. USA 2006 **22.00** Kości (235, 236): Nadzieja mimo horroru / Mózg bota – serial krymin. USA 2017 **0.00** ★ Cudzoziemiec – film sens. USA/Polska 2003, reż. Michael Oblowitz, wyk. Steven Seagal, Max Ryan **2.00** Krejzi Patrol (14)

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (467) **6.55** Najdziwniejsze domy świata (3) **8.00** Największy pies świata – film dok. **9.00** A na deser... (22) **9.15** Galileo (1230, 1231) **11.15** Mini Galileo (31, 215) **11.55** ★★★★ Powrót do przyszłości II – film przygod. USA 1989, reż. Robert Zemeckis, wyk. Michael J. Fox, Christopher Lloyd, Lea Thompson **14.20** ★★★ Godzilla – film sens. USA/Jap. 1998 **17.05** ★★★ Lot 93 z Newark – film sens. Kan./USA 2006 **19.00** Uroczysko (235, 236) **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (205-208) **0.00** STOP Drogówka (387) **1.00** Hitler: mroczny urok dyktatora (3) – serial dok. **3.10** SuperLudzie Extra (31) **3.25** Lubię Disco! (310) **4.25** Top 10 lista przebojów (2975)

REKLAMA

Teraz możesz widzieć wszystko w MAKSYMALNYM POWIĘKSZENIU!



Odczytywanie recept, rachunków, ulotek leków czy programu TV sprawia Ci trudność? Denerwujesz się, że nawleczenie igły na nitkę, przyszycie guzika czy przykręcenie śrubki zabiera Ci zbyt dużo czasu? Twoje oczy męczą się od czytania drobnego druku w gazecie, przepisów w książce kucharskiej czy SMS-ów w telefonie?

JUŻ DZIŚ SPRAW SOBIE NOWE *MULTIFUNKCYJNE LUPO-OKULARY!*

Powiększające lupo-okulary są ultralekkie i wygodne w noszeniu. Dzięki elastycznym oprawkom dopasowują się zarówno do kobiecej, jak i męskiej głowy. Uniwersalny rozmiar i przedłużone zauszniki umożliwiają **założenie lupo-okularów na okulary korekcyjne,** co dodatkowo poprawia komfort użytkowania. Nosząc je, możesz zobaczyć nawet **najdrobniejsze szczegóły w maksymalnym powiększeniu 160%,** bez konieczności trzymania szkła powiększającego!

Dzięki temu **zawsze masz wolne ręce,** więc swobodnie i bez wytężania wzroku możesz:

- ✔ **czytać książki** i gazety, rozwiązywać krzyżówki;
- ✔ **odczytać etykietę na leku,** instrukcję obsługi, paragon, receptę, wiadomość SMS;
- ✔ **szyć, haftować,** malować, majsterkować;
- ✔ **nawlec igłę,** wyciągnąć drzazgę, przykręcić śrubkę, obciąć paznokcie…

Lupo-okulary świetnie sprawdzą się zarówno przy codziennych czynnościach w domu, jak i podczas wizyty **w sklepie, banku czy urzędzie.** Mogą być również bardzo przydatne dla jubilerów, zegarmistrzów, elektroników i hobbystów, którzy wykonują prace wymagające szczególnej precyzji!



Każdy detal staje się czytelny!





SUPERPOWIĘKSZENIE 160%

OFERTA TELEFONICZNA!

Masz szansę otrzymać powiększające multifunkcyjne lupo-okulary **za 87 zł!**
Oferta ważna do wyczerpania zapasów.
Ekspresowa i bezpieczna dostawa kurierem prosto do rąk własnych – 23 zł!

tel. 61 300 38 75

Pon.-pt. 8:00-20:00, sb. i niedz. 9:00-20:00
(Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora)

Producent: Globadvise Holding LTD 76 King Street, Manchester M2 ANH, Wielka Brytania; contactpl@globadvice.info

TWT Group Sp. z o.o., Marszałkowska 58, 00-545 Warszawa. Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: https://info-for-customers24.com/statute/pl/.

eprasa.pl 32ce9897c4

Ale Kino+

6.30 Polska z góry **7.00** Czarna woda – film krótkom. Polska 2023 **7.25** Grantchester (7, 8) **9.30** ★★★ Storm – dramat Norwegia 2022 **11.20** Sprawa nierozwiązana (6-10) **13.50** ★★★ Pies przed sądem – kom. Szwajc./Fr. 2024 **15.30** ★★★ Pęknięte lustro – kom. krym. W. Bryt. 1980, reż. Guy Hamilton, wyk. Angela Lansbury, Elizabeth Taylor (s.15) **17.40** ★★★★ P.S. Kocham Cię – melodr. USA 2007 **20.10** Crá. Torfowiska (1-6) **2.15** Król (5) **3.40** ★★★ Żurek – dramat Polska 2003

Kino Polska

8.00 ★★★ Milion za Laurę – kom. Pol. 1971 **10.00** ★★★ Dziewczyna szuka miłości – film obycz. Pol. 1938 **11.40** ★★★★ Poszukiwany, poszukiwana – kom. Pol. 1972 **13.35** ★★★★ Rozmowy kontrolowane – kom. Pol. 1991 **15.40** ★★★★ Tam i z powrotem – film sens. Pol. 2001 **17.50** ★★★ Orzeł. Ostatni patrol – dram. Polska 2022 **20.00** ★★★ Niepokonani – dramat hist. USA/Emir. Arab./Polska/Indie/Arab. Saud. 2010 (s.15) **22.50** Tama **23.30** ★★★★ Dzień świra – kom. Polska 2002

Polsat Film

9.55 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata **10.55** Kung Fu Panda: Święta, święta i Po – film anim. **11.30** Pada Shrek – film anim. **12.00** Epoka lodowcowa – film anim. **13.40** ★★★ Ace Ventura: Zew natury – kom. USA 1995 **15.40** ★★★ Kowboje i obcy – western USA/Indie 2011 **18.00** ★★★ Robin Hood: książę złodziei – film przygod. USA 1991 **21.00** ★★★ Bad Boys – kom. sens. USA 1995, reż. Michael Bay, wyk. Will Smith **23.30** ★★ Futro z misia – kom. Polska 2019 **1.40** Ślad (6)

Stopklatka

DVB T

6.00 Komisarz Rex (8-11) **10.00** Hudson i Rex (6-8) **13.00** Komisarz Montalbano (36) **15.35** ★★★ Ucieczka z Pretorii – thriller Australia/RPA/W. Bryt./USA/Niemcy 2020 **17.40** Czterej pancerni i pies (1, 2) **20.00** ★★★ Złe mamuśki 2: Jak przetrwać święta – kom. USA 2017, reż. Jon Lucas, Scott Moore, wyk. Mila Kunis **22.05** ★★★ Na układy nie ma rady – kom. Pol. 2017 **23.55** ★★★ Komedia małżeńska – kom. Polska 1993 **2.05** ★★★ Prywatne śledztwo – film sens. Polska 1986

Canal+ Premium

9.00 ★★ Zmiennokształtni 2 – film fantasy Niemcy 2026 **10.40** ★★★★ To był zwykły przypadek – thriller Fr./Luks./Iran/USA 2025 **12.25** ★★★ Listy do Julii – kom. rom. USA 2010 **14.10** The Office PL (7, 8) **15.10** ★★★★ Kopnięci w czasie – kom. Fr./Belg. 2025 **16.55** Wstęp **17.25** (L) Piłka nożna: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **19.35** ★★★ Pompeje – film kat. USA2014 **21.25** ★★★ Samotnik – film sensac. W. Bryt. 2026 **23.10** ★★★ Przyjmij/Odrzuć – thriller USA/Irlandia 2025

HBO

8.45 ★★★★ P.S. Kocham Cię – melodramat USA 2007 **10.50** ★★★ Eleanor Wspaniała – dramat USA 2025 **12.30** Fantastyczny Pan Lis – film anim. W. Bryt./USA 2009 **13.55** Żywiciel rodziny – kom. USA 2026 **15.35** ★★★★ La Grazia – dramat Wł. 2025 **17.45** ★★★★ Bohemian Rhapsody – film biograf. USA/W. Bryt. 2018 **20.00** Po polowaniu – thriller USA/Wł. 2025 **22.15** ★★★★ Batman – film sens. USA 2022 **1.05** ★★★★ Dotyk – dramat Isl./W. Bryt. 2024 **3.00** Pozłacany wiek (5)

Paramount

6.00 Pingwiny z Madagaskaru **8.00** ★★★ Mali agenci – kom. USA 2001 **9.55** ★★★★ Marzyciel – film biogr. USA/W. Bryt. 2004 **12.05** ★★★★ Dirty Dancing – film muz. USA 1987 **14.25** ★★★ Zaginione miasto – kom. USA 2022 **16.50** ★★★ Wielki Gatsby – dramz USA 1974 (s.15) **20.00** ★★★★ Dungeons & Dragons: Złodziejski honor – fant. USA 2023 **23.00** ★★★★ Ciche miejsce 2 – horror USA 2020 **0.50** ★★★ Eurotrip – kom. USA 2004 **2.50** ★★★★ The Northman – film przyg. USA 2022

Polsat 2

6.30 Sekrety rodziny **7.30** Z klimatem i z pasją **8.00** Sekrety rodziny **9.00** Trudne sprawy **14.00** Zawód: Glina **17.00** Nasz nowy dom **18.10** Sekrety rodziny **20.10** ★★★ Metro strachu – film sensac. USA/W. Bryt. 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta **22.30** ★★ Snajper III – film sensacyjny USA 2004, reż. P.J. Pesce, wyk. Tom Berenger, Byron Mann **0.10** Bracia (8) **1.20** Wydarzenia **2.00** Świat według Kiepskich (35) **2.30** Super-Ludzie **3.05** #JesteśmyDlaDzieci

TVP Seriale

5.50 Zmiennicy (6) **6.55** Na sygnale (958-961) **9.10** Stawka większa niż życie (12, 13) **11.30** 07 zgłoś się (2, 3) **13.35** Ojciec Mateusz (38, 39) **15.25** Komisarz Alex (332) **16.30** Ranczo (75): Kontrrewolucja **17.30** 07 zgłoś się (4, 5) **19.45** Ojciec Mateusz (462, 40-41): Paragraf 130 / Wybory / Zbrodnia w bibliotece **22.30** Ranczo (76, 77) **0.15** Rodzinka.pl (328, 329) **1.20** Korona królów. Jagiellonowie (50, 51) **2.15** Krucjata. Znak bliźniąt (2) **3.00** Londyńczycy (8, 9) **3.15** Londyńczycy (9)

AXN

5.05 FBI: International (12) **6.30** ★★ Oficer Blart 2 – kom. sens. USA 2015 **8.10** Agenci NCIS (10) **9.10** Walker: Strażnik Teksasu (14) **10.05** Detektyw Monk (11-13, 1-2) **15.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6-10) **20.00** ★★★ Londyn w ogniu – film sens. USA/W. Bryt./Bułg. 2016 **22.00** ★★★ Świat w ogniu – thriller USA/W. Brytania/Portugalia/Kanada/Bułg. 2019 **0.15** ★★★★ Adrenalina – film sens. USA 2006 **2.10** ★★★★ Dzień Świstaka – kom. USA 1993 **4.10** Agenci NCIS: Hawaje (11)

13 Ulica

6.35 Follow (5) **7.30** Bez śladu (12-16) **11.55** Kapitan Marleau (2-4) **18.00** Kasandra (3) – serial krym. Fr. **20.00** Zabójstwo w Périgord – film krym. Fr. 2025, reż. Muriel Aubin, wyk. Andréa Furet **22.00** Zabójstwo w Balagne – film krym. Fr. 2025, reż. Octave Raspail, wyk. Anne Suarez **0.00** ★★★ Morderstwa w Cornouaille – film krym. Fr. 2018, reż. Franck Mancuso, wyk. Sagamore Stévenin **2.10** ★★★ Morderstwo w Sainte Baume – film krym. Fr. 2022 **4.10** Niewidomy detektyw (2)

FX

7.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19-21) **9.50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5-7) **12.35** Z Archiwum X (4, 5) **14.25** ★★★★ Królestwo niebieskie – dramat W. Bryt./Niemcy/Hiszp./Maroko/USA/Wł./Fr. 2005 **17.25** ★★★ Faceci w czerni 3 – film sf USA 2012 **19.35** ★★★ xXx – film sensac. USA 2002 **22.00** ★★★ Rambo II – film sens. USA/Meksyk 1985 **0.00** Tulsa King (6) **0.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (17, 18) **2.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23)

Eurosport 1

8.50 (L) Kombinacja norw.: PŚ (m) w Ruce **9.30** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **10.00** (L) Skoki narc.: PŚ (k) w Hinzenbach **12.00** Studio **12.45** (L) Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **13.45** Studio **14.20** (L) Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **16.00** Studio **16.30** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **17.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **17.45** (L) Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **19.30** (L) Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **20.45** (L) Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **22.15** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **9.45** (L) Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **10.55** (L) Komb. norw.: PŚ (m) w Ruce **11.55** (L) Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **13.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **13.45** The Power of Sport **14.00** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. **17.30** Saneczk.: PŚ (m) w Winterbergu **18.00** Saneczk.: PŚ (k) w Winterbergu **18.30** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **19.00** Snooker: Mistrz. W. Bryt.w Yorku **20.00** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **23.30** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington

Polsat Sport 1

5.05 (L) Łyżwiarstwo fig.: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **8.00** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Cafe Futbol **12.30** Siatkówka: TAURON Liga **14.45** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Podziemia Kredowe ChKS Chełm – Aluron CMC Warta Zawiercie **17.50** (L) Siatkówka: TAURON Liga Kobiet: MOYA Radomka Radom – UNI Opole **20.20** (L) Siatkówka: TAURON Liga Kobiet: KS DevelopRes Rzeszów – Metalkas Pałac Bydgoszcz **23.00** Siatkówka: TAURON Liga **1.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.40 Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Stal Rzeszów **10.55** Rozmowy na medal plus **12.00** NBA Action **12.35** Studio **12.55** (L) Biatlon: PŚ mężczyzn w Kontiolahti **14.25** (L) Piłka nożna: ŁKS Łódź – Lechia Gdańsk **17.00** Studio **17.25** (L) Piłka nożna: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **20.15** Biatlon: PŚ kobiet w Kontiolahti **21.35** Sportowy wieczór **22.00** (L) NBA: San Antonio Spurs – Boston Celtics **0.45** Piłka nożna: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków

Canal+ Sport

8.20 Liga+ **9.30** Wysoki pressing **11.00** Byłem królem **11.50** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Real Madryt – Deportivo Alavés **13.55** (L) Piłka nożna: Valencia CF – CA Osasuna; Deportivo A Coruña – FC Barcelona; RC Celta – Villarreal CF **20.55** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **23.00** Sport+ **0.05** Hola La-Liga!: 14. kolejka **1.15** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Wisła Płock **3.40** Premier League: The Big Interview **4.20** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu

Canal+ Sport 5

8.20 Premier League Stories **8.55** Premier League: The Big Interview **9.30** Wysoki pressing **11.10** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Widzew Łódź – KGHM Zagłębie Lubin **13.30** Turbokozak: Łukasz Fabiański **14.00** (L) Dart: Ladbrokes Players Championship Finals: Ćwierćfinały **18.15** Wysoki pressing **20.00** (L) Dart: Ladbrokes Players Championship Finals **0.15** MMA: ala ONE Friday Fights 180 na Lumpinee Boxing Stadium w Bangkoku **1.30** Premier League: The Big Interview

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Torino FC – SS Lazio **10.45** Formuła 2: GP Kataru **11.45** Formuła 1: GP Kataru **12.55** (L) Formuła 2: GP Kataru **14.15** Padok IRL: Grand Prix Kataru **15.00** (L) Formuła 1: GP Kataru **15.30** Studio GP **16.55** (L) Formuła 1: GP Kataru **19.00** Studio GP **20.05** Podróż do świata calcio **20.45** Studio Ligi Portugal Betclic **21.25** (L) Piłka nożna: FC Porto – Sporting CP **23.30** Studio Ligi Portugal Betclic **23.50** Eleven Gol Live **1.10** Formuła 1: GP Kataru **3.05** Pierwszy tytuł Kloppa

Polsat Sport 3

8.00 Tenis: Finały Pucharu Davisa: Półfinał **10.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu **12.00** (L) Bobsleje: PŚ kobiet w Altenbergu: 1. przejazd dwójek **13.30** (L) Bobsleje: PŚ kobiet w Altenbergu: 2. przejazd dwójek **15.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: Finał **17.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: Finał **19.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: Finał **21.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **23.00** Piłka nożna: Copa Libertadores: Palmeiras – Estudiantes La Plata **1.00** Babilon MMA

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny **8.35** Strefa kibica – zima **9.00** Serwis informacyjny **10.45** Kawa na ławę **11.55** Loża prasowa **12.50** Ewa Ewart poleca – dokument w TVN24 **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **16.00** Fakty po południu **18.00** Serwis informacyjny, pogoda **18.30** Ranking Mazura **19.10** Serwis informacyjny **19.25** Fakty po Faktach **20.00** W kuluarach **21.30** Serwis informacyjny, pogoda **22.00** Szkło kontaktowe **23.00** Dzień po dniu **23.43** Strefa kibica – zima. Kroniki

Polsat News

9.00 Msza święta ze Świątyni Opatrzności Bożej **9.55** Śniadanie Rymanowskiego **11.00** Polityczny wf z gościem **12.00** W rytmie dnia **12.50** Wydarzenia **13.30** W rytmie dnia **14.00** W rytmie dnia **14.55** Pogoda **15.00** W rytmie dnia **15.40** Pogoda **15.50** Wydarzenia **16.30** W rytmie dnia **17.30** Z drugiej strony **18.35** Debata polityczna **19.15** Gość „Wydarzeń" **19.40** Śniadanie Rymanowskiego **21.00** Polsat News ujawnia **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie

TVP Info

DVB T

10.30 Serwis info **11.00** Wydarzy się **12.00** Serwis info **13.00** Jan Paweł II – dzisiaj **13.22** Serwis info **13.30** Polscy szpiedzy **14.14** Serwis info **15.05** Polska. Co dalej? **16.00** Dzień w godzinę **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Sprawdzamy **18.00** Panorama **18.20** Teleplotki **18.30** Portfel Kowalskiego **19.00** Serwis info wieczór **19.07** Trochę kultury **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.15** Raport specjalny **21.00** Serwis info wieczór

TVP 3

DVB T

9.25 Rok w ogrodzie **10.30** Tydzień **11.00** Msza święta na Jasnej Górze **12.00** Całkiem niezła historia **12.25** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **13.00** Piosenka dla Ciebie **14.00** Rączka gotuje **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.25** (L) Piłka nożna: Resovia Rzeszów – Znicz Pruszków **20.00** Dziennik regionów **20.15** Całkiem niezła historia **20.30** Sanatoria **22.00** Dziennik regionów **22.30** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **23.00** Kościół z bliska **23.30** Całkiem niezła historia

TVP Rozrywka

8.25 Górna półka smaku **9.00** Między pokoleniami **9.30** Koło fortuny **10.10** Tańcząca ze światem **10.50** Szansa na sukces. Opole 2027 **11.55** Postaw na milion **13.45** Prywatne życie zwierząt **14.15** Super Gary. Gotuj z Bosacką! **14.55** Tak to leciało! **15.45** Moje przeboje **16.20** Jeden z dziesięciu **17.35** Koło fortuny **18.15** Szansa na sukces. Opole 2027 **19.20** Tygodnik Moralnego Niepokoju **20.00** Jaka to melodia? **21.00** Kocham Cię, Polsko! **22.25** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa

Planete+

8.10 Krajobrazy świata **10.20** Najdzikse ostępy Europy **11.25** Włochy z góry **12.30** Na targach świata **13.05** Polska z góry. Nad wodą **13.35** Krajobrazy świata **14.40** Łaty i pręgi **15.45** Lamparty z Parku Yala na Śri Lance **16.50** Ratując gepardy **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Polska z góry. Naj... w Polsce **19.45** Karl Lagerfeld. Objawienie **20.45** Prost **22.00** Clint Eastwood. Ostatnia legenda **23.10** Ctrl+Sex+Śmierć **0.20** Jak wygrać z Ku Klux Klanem **1.25** Polska z góry...

BBC Earth

8.40 W okowach mrozu **9.40** Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reevem **11.00** Attenborough i morski smok **12.10** W okowach mrozu **13.15** Dziki połów: nieznane wody **14.20** Dzika Wielka Brytania **16.35** Życie na pustkowiu **18.40** Szlakiem wulkanów **19.45** Zielona planeta: Pustynie **20.55** Attenborough i morski smok **22.05** W okowach mrozu **23.05** Na krawędzi katastrofy **0.05** Fenomeny współczesnego życia **1.15** Zabójcza pogoda **2.00** W okowach mrozu

Discovery Channel

8.00 Sekrety Houdiniego **9.00** Złomowisko PL **11.00** Lotnisko **12.00** Przystanek Bieszczady **13.00** Wyzwanie: przetrwanie **14.00** Gorączka złota **15.00** Alaska w budowie **16.00** Budowa na końcu świata **17.00** Celnicy na straży Niemiec **18.00** Celnicy na straży Danii **19.00** Kroniki policyjne: Szwecja **20.00** Gorączka złota **22.00** Alaska w budowie **23.00** Kroniki policyjne: Szwecja **0.00** W oku cyklonu: Łowcy burz **1.00** Sekretne życie kasyna w Las Vegas **2.00** Królowie asfaltu

TVN Turbo

9.20 Raport końcowy **9.45** Co tu się odjechało? **10.15** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **10.45** Wojny samochodowe **11.45** Z drugiej ręki **12.30** Jeździć, obserwować **13.15** Naprawy nie do naprawy **14.00** Zawodowi handlarze **15.30** Po raz trzeci. Sprzedane! **16.15** Kupione, zrobione, sprzedane **17.15** Ciężarówką przez Mleczę **18.15** Raport końcowy **18.40** Mobilni mechanicy **19.25** Wojny samochodowe **21.25** Zawodowi handlarze **22.10** Kupione, zrobione, sprzedane

TVN Style

5.10 MasterChef **6.45** Zgłoś remont – spełniamy marzenia **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Ostre cięcie **12.30** Jestem z Polski **16.40** Bitwa o gości **17.45** Nowa Szelągowska **18.45** Kuchenne rewolucje: Kołobrzeg – „Figa z makiem" / Bistro „No i fajnie", Zgierz **20.45** Ostre cięcie **21.50** Szalone Tokio **23.05** Jestem z Polski **0.10** Niezwykłe Stany Prokopa **1.10** Zagadki seksualności **1.45** Tu jest pięknie **2.30** Wiem, co jem i wiem, co kupuję **4.00** Ach, ta impreza!

Romance TV

8.05 Śledztwo prowadzi Watzmann (33-36) **12.15** ★★ Lato na Lazurowym Wybrzeżu – dram. Niem. 2024 **14.05** Weiss & Morales (3) **16.00** ★★ Lilly Schönauer: A potem była miłość – film obyczaj. Austria 2008 **17.55** Zwierzyniec doktor Mertens (89, 90) **20.00** ★★★ Romans w powietrzu – film obyczajowy USA 2020 **21.55** ★★★ Świąteczny azyl – kom. Kanada 2022 **23.45** Käthe i ja **1.40** ★★★ Romans w powietrzu – film obycz. USA 2020 **3.30** ★★★ Najlepsze na koniec – kom. Niemcy 2024

TVN Fabuła

7.05 Kino Buzz TOP5 **7.15** Magda M. (5-7) **10.20** ★★★ Bella i Sebastian III – film przygod. Fr. 2017 **12.05** ★★★ Stowarzyszenie wędrujących dżinsów – kom. USA 2005 **14.40** ★★★★ Złoto dla zuchwałych – film woj. USA/Jugosławia 1970 **17.45** ★★★ Godzilla i Kong: Nowe imperium – film sf USA 2024 **20.00** ★★★ Teściowie II – kom. obycz. Polska 2023 **22.00** ★★★ Jak przeżyć święta – kom. rom. USA 2004 **0.15** ★★★ Wojna światów – film sf USA 2005 **2.30** Seriaale Top 5

AMC

6.40 ★★★★ Atlas chmur – film sf Chiny/Niemcy/USA/Hongkong/Singapur/W. Bryt./Hiszp. 2012 **10.10** ★★★ Błękitna laguna: Przebudzenie – film przygod. USA 2012 **12.10** ★★ Kobiety – komediodramat USA 2008 **14.40** ★★★ W ciemność. Star Trek – film sf USA 2013 **17.30** ★★★ Piękne istoty – film fantasy USA 2013 **20.00** ★★★★ Underworld – thriller USA/W. Bryt./Niemcy/Węgry 2003 **22.30** ★★★ Wrota do piekieł – horror USA 2009 **0.30** ★★★★ Wściekłe psy – dramat USA 1992

BBC First

6.00 Ojciec Brown (8, 9) **7.30** Ulica nadziei (5) **8.25** Śmierć z dala od palm (5) **9.35** Sanditon (8, 1) **11.40** Co ludzie powiedzą? (1-3): Kolacja przy świecach / Moralność Elżbiety / Lekcja dobrych manier **13.35** Morderstwa w Midsomer (16, 1-3) **17.50** Z pamiętnika położnej (7) **18.55** Ulica nadziei (5) **19.55** Śmierć pod palmami (4) **21.00** Śledztwa siostry Bonifacji (5) **22.00** Dobijasz mnie (4-6) **1.00** Happy Valley (2) **2.10** Milczący świadek (5, 6) **4.05** Śmierć z dala od palm (5)

TTV

DVB T

8.50 Ciężarówką przez pół świata **9.45** Express **10.05** Idź na całość **11.05** Zakup w ciemno Extra **11.35** Zakup w ciemno **13.40** Gogglebox. Przed telewizorem **14.45** Nasi w mundurach **15.45** Express **16.05** Idź na całość **17.10** Życie na kredycie **17.45** Express **18.05** Sport **18.10** Życie na kredycie **18.45** Damy i wieśniaczki. PL **19.45** Express **20.00** Zakup w ciemno **21.00** Gogglebox. Przed telewizorem **22.00** Żony Podlasia **23.00** Ciężarówką przez pół świata

Fokus TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (3): Na pełnej adrenalinie **7.00** Rolnicy. Podlasie **9.00** Z klimatem i z pasją **10.00** Świat z góry. Izrael **11.00** Świat z góry. Jedwabny Szlak **12.00** Wojny magazynowe **14.00** Gwiazdy lombardu **15.00** Poszukiwacze złota w Australii **17.00** Rolnicy. Podlasie **21.00** Podglądacze przyrody: Żółwie błotne / Królik europejski **22.00** Trumpowie. Pozłacana dynastia (s.2) **23.00** Poza kontrolą **0.00** Kataklizmy, które wstrząsnęły światem **1.00** Rolnicy. Podlasie

National Geographic

8.00 Porzucone konstrukcje **10.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **11.00** Kosmiczne horyzonty **12.00** Ikony lotnictwa **13.00** Superfabryki **14.00** Górnicy z Chile: wyścig z czasem **15.00** Egipt: miejsce pełne tajemnic **16.00** Megażywioły **17.00** Hitler i jego świta **18.00** Odkopać historię **20.00** Potwory: prawda i mity **21.00** Megażywioły **22.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **23.00** Operacja transport **0.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **2.00** Miasta w liczbach

Nat Geo Wild

9.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt **10.00** Dzikie lasy Australii **11.00** Ratując żyrafy **12.00** Weterynarze z Nebraski **13.00** Dzika Japonia **14.00** Dust: Pustynny szlak przetrwania **15.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **16.00** Kalahari: podziemne życie pustyni **17.00** Wulkaniczne wyspy Indonezji **18.00** Krokodyle z Karaibów **19.00** Podejrzane na safari **20.00** Europa z powietrza **21.00** Dzika konfrontacja: Zabójcze spotkanie **22.00** Zimowe królestwo: Zamarznięta Azja **23.00** Dzika Japonia

Metro

6.45 Gorączka złota **7.40** Klan z Alaski **9.45** Ekspres polarny – film anim. USA/Australia 2004 **11.50** ★★★ Narodziny – dramat hist. USA 2006, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Keisha Castle-Hughes, Oscar Isaac, Hiam Abbass **14.00** Makłowicz w drodze **14.35** 39 i pół (8, 9) **16.45** Kryminalni (2-3, 1) **20.00** Wallander (13) **22.05** Chyłka – Inwigilacja (5, 6) **23.55** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Zaginiony **0.55** Szpital (980) **1.55** Szkoła (705) **2.55** Nowa Maja w ogrodzie **4.30** Szpital (980)

TVP Historia

DVB T

8.55 Czterej pancerni i pies (3) **9.55** Ex libris **10.15** Wojownicy czasu **10.55** Wszystkie kolory świata **11.55** Saga prastarej puszczy **13.00** Dziewicze zakątki Ziemi **14.00** Flesz historii **14.30** ★★★★ Ranczo Wilkowyje – komedia obycz. Polska 2007 **16.05** Tajemnice kultowych seriali **16.55** Starożytne mocarstwa **17.55** Daleko od szosy (4) **19.15** Kennedy, Sinatra i mafia **20.15** W kręgu Hitlera **21.15** Polskie 100 lat **21.45** Król (3) **22.55** ★★★★ Zaklinacz deszczu – dramat obyczajowy USA 1997

TVP Dokument

DVB T

11.45 Weekendowe wypady z Gr. Wallace'em **12.40** Szlaczkoń szaraniec. Ochrona ginącego gatunku motyla **13.10** Lena na Kaukazie **13.40** Pociąg do Polski **14.05** Normandia między oceanem a niebem **15.10** Lis, który uratował wyspę **16.10** Bogactwo dźwięków przyrody **17.10** Weekendowe wypady z Gr. Wallace'em **18.05** Wspólna sprawa **18.35** Casting **19.00** Sean Penn, amerykański wichrzyciel **20.05** Molly kontra algorytmy (s.15) **21.50** She **22.55** Tamte lata, tamte dni

Zoom TV

6.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14) **7.55** Jakubiak rozgryza Polskę **9.30** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **11.40** Sensacje XX w. **13.45** ★★★★ Nie lubię poniedziałku – kom. Polska 1971 **15.55** Dynamo – więcej niż magia **16.55** Gordon Ramsay – wyższy poziom gotowania (1, 2) **18.55** ★★★ Gang Olsena znowu w akcji – kom. Dania 1977 **21.00** ★★★ Kogel-mogel – kom. Polska 1988, reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska **23.05** Magia nagości. Czechy i Słowacja

TLC

8.00 Kamera, akcja, wpadka! **9.00** Wiza na miłość: na odwrót **11.00** Cztery żony i mąż **12.00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **16.00** Szczęście nie zna wagi **18.00** Dom wygrany na loterii **20.00** Mad Pooper: kto to zrobił? **21.00** Wiza na miłość: single na polowaniu **22.00** Wiza na miłość: single na polowaniu. Między sporami **23.00** Dr Pryszczylla **0.00** Moje koszmarne stopy: Tajemnicza masa **1.00** Mad Pooper: kto to zrobił? **2.00** Wiza na miłość: single na polowaniu

Nowa TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.30** Interwencja – taka jest Polska **8.20** Frieren. U kresu drogi **9.30** Dragon Ball Super **11.00** Nowa rewia kabaretowa **14.00** Kabaret na dobry wieczór. Paranienormalni Show **16.00** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących **18.00** Kabaretowa Dynastia **19.00** Ojciec Brown (36-40) **0.00** Zdrady (17): Śpij słodko **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (27, 28) **5.00** Pod lupą

WP

DVB T

9.00 Pogoda **9.05** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (1) **11.00** Pogoda **11.10** Pogromca tajemnic **12.05** Niepojęte: strefa tajemnic wszechświata **13.05** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Quebec **15.00** Strażacy z sąsiedztwa **16.00** Policjanci z sąsiedztwa **16.55** Pogoda **17.00** Policjanci z sąsiedztwa **20.00** Policjanci w akcji **21.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.50** Pogoda **22.00** Mistrzowie kabaretu: Kabaret Rewers / Nowaki / Kabaret Konkubenci

Gamoń

Bourvil jako nieświadomy przemytnik w zwariowanej komedii kryminalnej

PULS 2 12:20 ★★★★



Antoine sposobił się do wakacji we Włoszech, gdy jego wysłużony samochód został zdemolowany w ulicznej kraksie z rolls-royce'em Léopolda. Sprawca proponuje mu wspólną podróż. Antoine z radością przyjmuje propozycję, nie wiedząc, że Leopold to szef gangu.

Pęknięte lustro

Ekranizacja prozy mistrzyni kryminału Agathy Christi, z udziałem panny Marple

ALE KINO+ 15:30 ★★★



Do angielskiego miasteczka przyjeżdżają amerykańscy filmowcy, by realizować tam produkcję z gwiazdorską obsadą. Dwie słynne aktorki szczerze się nienawidzą i dają temu wyraz na każdym kroku. Podczas przyjęcia powitalnego dochodzi do zagadkowego morderstwa.

Wielki Gatsby

Gatsby ze zdziwieniem odkrywa, że pewnych rzeczy w towarzystwie nie wypada robić

PARAMOUNT 16:50 ★★★



Milioner Jay Gatsby spotyka dawną miłość z lat młodzieńczych, Daisy Buchanan. By ponownie rozbudzić jej zainteresowanie, rzuca się w wir podejrzanych interesów, które, choć przynoszą mu bogactwo, wzbudzają niesmak i zażenowanie towarzystwa.

Niepokonani

Film oparty na historiach ucieczek z Syberii

KINO POLSKA 20:00 ★★★



W 1940 roku grupa śmiałków z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego. Z Syberii przez tajgę, wyżyny Mongolii, pustynię Gobi, Tybet i Himalaje docierają aż do Indii. Niezwykła podróż przez sześć tysięcy kilometrów pełna jest heroicznej walki o przetrwanie. Nie sprzyjają im mordercze mrozy i nieznośny upał.



Miłość w Nowym Jorku

Richard Gere, Winona Ryder i nowe „Love Story"

TVP 1 21:50 ★★★

Will, mimo pięćdziesiątki, czuje się młody i zamierza korzystać z życia. Pewnego wieczoru poznaje Charlotte, stylistkę świętującą 21. urodziny. Zauroczony dziewczyną, zaprasza ją na bal. Nawiązują romans, ale Will na początku nie traktuje jej poważnie. Wkrótce okazuje się, że Charlotte jest chora.



Molly kontra algorytmy

Internetowe media podsuwały dziecku samobójcze treści

TVP DOKUMENT 20:05

Śledztwo w sprawie tragicznej śmierci czternastoletniej Molly Russell. Jej zdeterminowany ojciec odkrywa, że bezduszne algorytmy mediów społecznościowych, takich jak Instagram i Pinterest, celowo podsuwały dziewczynce tysiące szkodliwych, samobójczych treści. Zrozpaczony mężczyzna rozpoczyna trudną walkę o lepszą ochronę dzieci w sieci.

eprasa.pl 32ce9897c4

TVP 1



Słoneczna. Poza ciszą

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban (451) **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.35** Zaraz wracam (180) **9.10** Ranczo (70): Seks nocy letniej **10.05** Komisarz Alex (23): Zabójcza dawka **11.00** Ojciec Mateusz (336): Zmyłka **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Dzika Skandynawia (2) **14.00** Splątane losy (98)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1081)
16.50 Zapowiedź Teleexpressu
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4786)
18.40 Akacjowa 38 (1009)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Słoneczna. Poza ciszą (6) Alina, przy wsparciu Charlotte, z zaangażowaniem rozwija swój profil w mediach społecznościowych. To nowe zajęcie szybko staje się jej wielką pasją, dając upragnione poczucie niezależności i wolności.
20.55 Teatr TV: Wojna peloponeska – Polska 2026 **(s.2)** Reż. Wawrzyniec Kostrzewski, wyk. Maja Komorowska, Olga Sarzyńska, Agnieszka Podsiadlik
22.25 Postscriptum: Wojna peloponeska – magazyn
22.55 Wolne sądy – film dok. Polska 2026
0.10 Balans bieli
0.50 Maratończyk – film ★★★★ kryminalny USA 1976

TVP 2



Na sygnale

5.30 M jak miłość (1891) **6.20** Rodzina (nie od) święta (62) **6.55** Barwy szczęścia (3450) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inform.-publicystycz. **11.50** Okrasa łamie przepisy (436) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (261) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (961): Widmo teściowej – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (530)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (262)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3450)
19.55 Domowe patenty (22)
20.05 Barwy szczęścia (3451) – serial Polska 2026 **(s.18)**
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.50 M jak miłość (1961) **(s.18)**
21.50 Na sygnale (962-963) – opis, serial obycz. Polska Benio rozważa inwestycję w grę online polecaną przez Tadzika. Doktor Vick jedzie do kościoła, by pomóc ofierze nietypowego zatrucia. Alek i Britney ratują rowerzystę, na którego spadła paczka z drona.
22.55 Hotel Mumbaj – dramat ★★★★ obycz. Australia/USA/Indie/W. Bryt./Singap. 2018 **(s.3)** Reż. Anthony Maras, wyk. Dev Patel, Armie Hammer, Nazanin Boniadi
1.10 Francuska ruletka (1) – serial krym. Francja 2023
2.00 Na noże – komedia ★★★★ kryminalna USA 2019

Polsat



Szakal

6.00 Nowy dzień – program informac.-publicystyczny **8.20** Trudne sprawy (1145): Ludzie nie zapominają **9.20** Dlaczego ja? (846-848): Auto 40-letniej macochy zostaje przewrócone do góry nogami / Zrozpaczona córka chce udowodnić niewinność ojca / Matka kradnie dla córki luksusowe buty **12.20** Gliniarze (1070-1072): Trzynastka / Strzał w serce / Powtórka z rozrywki

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1153)
16.55 Gliniarze Śląsk (1) – serial krym. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4297) – serial Polska 2026 **(s.18)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Konklawe – film fabularny ★★★★ W. Bryt./USA 2024 **(s.3)** Reż. Edward Berger, wyk. Ralph Fiennes, Stanley Tucci, Isabella Rossellini
23.05 Szakal – film sensacyjny ★★★ USA/W. Bryt./Francja/Niemcy/Japonia 1997 Reż. Michael Caton-Jones, wyk. Richard Gere, Bruce Willis, Diane Venora Szakal, zabójca wynajęty przez rosyjską mafię, ma zabić urzędnika USA. Aby go powstrzymać, szef FBI werbuje więźnia – terrorystę IRA. To jedyny człowiek, który zna twarz Szakala i chce go dopaść.
1.50 Old – thriller USA/Japonia/Chiny 2021
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN



Instynkt przetrwania

5.15 Zamieszkać na plaży (9) **5.40** Uwaga! (7762) **5.55** Ukryta prawda (1548) **6.50** Kuchenne rewolucje: Rawicz – Głodny Polak **7.45** Dzień Dobry TVN – program inform.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (3) **11.30** Kuchenne rewolucje: Żerczyce – Kukurykuu / Warszawa – bar mleczny **13.40** Ukryta prawda (1724-1726) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

16.50 Szpital św. Anny (98) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (163)
19.00 Fakty
19.40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4320) – serial Polska 2026 **(s.18)**
20.50 Instynkt przetrwania ★★ – thriller USA/Kenia 2021 Reż. M.J. Bassett, wyk. Rebecca Romijn, Philip Winchester, Jerry O'Connell Halseyowie wybierają się na safari w Kenii. Wielka przygoda w gronie najbliższych zmienia się w desperacką walkę o przeżycie, gdy samochód bohaterów zostaje przewrócony przez agresywnego nosorożca.
23.05 Ścigane – film sensacyjny ★★★ W. Bryt./USA 2019 Reż. Vicky Jewson, wyk. Noomi Rapace, Eoin Macken, Indira Varma
1.00 Freestyle – film sensacyjny ★★★ Polska 2023
2.50 Co za tydzień – magazyn
3.30 Uwaga! – magazyn
3.50 Młode gliny (66)
4.50 Jak to jest zrobione? (17)

TVN 7



Ocaleni

6.45 Szkoła (615, 616) **8.40** Ukryta prawda (1440, 1646, 1647) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (842-844) **13.50** Detektywi (222) **14.55** Szpital św. Anny (184) **15.55** Ukryta prawda (1235) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (4, 5) **19.00** Ukryta prawda (1483) **20.00** ★★★ Ocaleni – film sens. Tajl./Irl. 2019, reż. Tom Waller, wyk. Jim Warny **22.25** ★★★★ Harry Potter i kamień filozoficzny – film fant. W. Bryt./USA 2001, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe **1.20** ★★★ Annabelle – horror USA 2014, reż. John R. Leonetti, Erik Thomson, wyk. Annabelle Wallis **3.25** Mówię Wam (15) **4.40** Dorota was urządzi (9) **5.15** Ten moment (48)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (15, 16) **8.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Zaklinaczka duchów (83) **11.00** Kotka (83) **12.00** Mój grzech (20) **13.00** Wspaniałe stulecie (56) **14.00** Rodzinny interes (49) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (674, 675) **17.00** Rodzinny interes (50) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1043, 1044) **20.00** ★★★ Bóg zemsty – film sens. USA 2011 **22.05** ★★ Czarny pies – film sens. USA/W. Bryt./Fr./Niemcy/Jap. 1998 **23.55** ★★★ Sposób na świętego – komedia USA/Kan./W. Bryt. 2020

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (5) **13.35** Smerfy (15) **14.00** Baranek Shaun (8-10) **14.35** Marta mówi! (20) **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (20, 24) **16.00** Koci domek Gabi (17, 18) **17.00** Fineasz i Ferb (20, 21) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (31, 32) **19.00** Kacze opowieści (40, 41) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1063) **21.00** Dzielnica strachu (140, 141) **23.00** Wstydliwe choroby (4, 5) **1.00** Dzielnica strachu (139) **2.00** Lombard. Życie pod zastaw (101, 363)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.40** Notacje (614) **12.00** Serwis Info **12.10** Blondynka (93, 94) **13.50** Zmiennicy (13) **15.00** Serwis Info **15.10** 100 pytań do... (60) **16.00** Pan Mama (21) **16.30** Barwy szczęścia (3419) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Słownik polsko@polski (704) **18.45** 72 godziny na granicy **19.15** Opowieści o niedźwiedziu **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Wojenne dziewczyny (16) **21.15** Dom (12) **23.00** 63. KFPP w Opolu **23.15** Panorama **23.45** Polska. Co dalej? (17) **0.40** Moda na język polski (75) **1.05** Przez pamięć i zapomnienie (13) **1.30** 19.30 **1.55** Pytanie dnia **2.15** Komisarz Alex (305)

TV Trwam

11.30 Warto być ojcem **11.45** Muzyczne chwile **12.20** Droga Ojca Łukasza **13.00** Wszystkim i wszędzie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Wykłady z kongresu „Katolicy a cielesność” **15.00** Powstańczym śladem **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (141) **22.45** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **23.10** O. Gabriel

TVP Kultura

8.25 Tamte lata, tamte dni (99) **9.00** Daleko od szosy (1) **10.20** ★★★ Niespotykanie spokojny człowiek – komedia Polska 1975 **11.30** Nasze marzenia – film dok. Fr. 2023 **13.10** ★★★ Kramarz – film obycz. Polska 1990 **14.45** Pan wzywał, Milordzie? (3) **15.45** ★★★★★ Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy – film obycz. Polska 1973 **16.50** Daleko od szosy (2) **18.20** Dobry tytuł (63) **18.55** Rawhide (106) **20.00** ★★★ Valmont – melodr. USA/Fr./W. Bryt. 1989, reż. Miloš Forman, wyk. Colin Firth **22.25** ★★★ Lucie Aubrac – dramat Fr. 1997, reż. Claude Berri, wyk. Carole Bouquet **0.25** ★★★ Ukryta sieć – thriller Polska 2023 **2.15** Niebezpieczne życie Paula Gauguina – film dok. W. Bryt. 2019

Super Polsat

6.45 SuperLudzie Extra (37) **6.55** Doktor uśmiech (4) **7.30** Pokochaj lub sprzedaj (4) **8.30** Świat według Kiepskich (479-481) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperMocni (1, 5) **11.30** Świat według Kiepskich (433-436) **13.30** Farma (103) **14.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (52) **16.05** Ninja Warrior Polska (23) **17.50** Pokochaj lub sprzedaj (4) **18.55** Świat według Kiepskich (560, 561) **19.55** Złomiarze (33) **21.00** ★★ Słyszeliście o Morganach? – komedia romantycz. USA 2009, reż. Marc Lawrence, wyk. Hugh Grant **23.20** ★★★ Królowa wojownik – dramat USA/RPA/Irl. 2022, reż. Gina Prince-Bythewood, wyk. Viola Davis **1.55** 48 h. Zaginieni (39, 40) **4.00** Farma (102, 103)

TV 6

6.00 Więzienie (150, 151) **6.55** Policjantki i policjanci (909, 910) **8.55** 48 h. Zaginieni (92-96): Tajemnica Daniela / Taka piękna dziewczyna / Wychowawca / Matka i córka / Gdzie jest Staś – serial krym. Polska 2022 **13.55** Policjantki i policjanci (1300) **14.55** Uroczysko (246, 247) **16.00** Strażnik Teksasu (18-19, 13-14): Nikomu nie ufaj / Filmiki / Walka o wzrok / Kwestia zasad – serial sensacyjny USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (189, 190): Gangsterska krew / Oryginał – serial kryminalny USA/Kanada 2012 **22.00** Mentalista (38): Czerwony pieprz – serial kryminalny USA 2010 **23.05** Łowca pedofilów (178-182) **1.40** Więzienie (215-217, 170) **3.35** Septagon (63, 64)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu: Przebudzenie / Kwestia zasad **7.55** Bogaty dom – biedny dom (136) **8.55** Policjantki i policjanci (774-776) **11.55** Na ratunek 112 (962, 963) **12.55** Trudne sprawy (898-900) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (444, 495) **17.55** Policjantki i policjanci (1500, 1371) **20.00** Uroczysko (209, 210) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (157) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1040) **23.05** ★★ 7 sekund – film akcji USA/Szwajcaria/Rumunia/Wielka Brytania 2005, reż. Simon Fellows, wyk. Wesley Snipes, Deobia Oparei **1.10** Opowiem ci o zbrodni (1): Katarzyna Bonda: Łaska **1.35** Love Island. Wyspa miłości (10) **2.50** SuperLudzie (33-37)

Ale Kino+

7.00 Wolna krowa **7.40** ★★★ Benek – komediodramat Polska/Austria 2007 **9.45** Przybieżeli **10.20** The Office PL (5, 6): Równouprawnienie / Klient **11.35** Niezwykłe miejsce na śmierć (4) **13.30** Bestia (5, 6) **15.30** ★★★★ Bracia ze stali – film biograf. USA/W. Bryt. 2023 **18.05** Detektyw Foyle (1): Niemiecka żona **20.10** ★★★★ Szpieg – thriller W. Bryt./Fr./Niemcy 2011, reż. Tomas Alfredson, wyk. Gary Oldman, Colin Firth, Mark Strong **22.40** Paryż w ogniu. Paris Has Fallen (7, 8) **0.45** Ciepło

Kino Polska

9.00 ★★★ Ostatnie dni – film wojenny Polska 1969 **10.50** ★★★ Komedia małżeńska – kom. Polska 1993 **12.55** ★★★ Pieczone gołąbki – kom. Polska 1966 **15.00** ★★★★ Kingsajz – kom. Polska 1988 **17.20** Pogranicze w ogniu (18, 19) **20.00** Ekstradycja (3, 4) **22.30** ★★★★ Wymyk – film sens. Polska 2011, reż. Greg Zgliński, wyk. Robert Więckiewicz, Łukasz Simlat **0.25** ★★ Zgorszenie publiczne – kom. rom. Polska 2009 **2.10** ★★★ Bo we mnie jest seks – film biograf. Polska 2021

Polsat Film

7.30 Poirot (10) **8.35** Przyjaciółki (143, 144) **10.30** Świat według Kiepskich (3-4, 201, 207, 195) **13.45** ★★★ Hidalgo – ocean ognia – film przygod. USA/Maroko 2004 **16.35** ★★★ Więzień labiryntu – film sf W. Bryt./USA 2014 **18.55** ★★ 1000 lat po Ziemi – film sf USA 2013 **21.00** ★★★ Wszystkie stare noże – thriller USA/Kan. 2022, reż. Janus Metz, wyk. Chris Pine **23.05** ★★★★ Looper – Pętla czasu – film sens. USA/Chiny 2012, reż. Rian Johnson, wyk. Joseph Gordon-Levitt

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (1) **11.55** MacGyver (20, 21) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.05** Aukcja w ciemno **20.00** ★★★ Kuloodporni – kom. USA 1996, reż. Ernest R. Dickerson, wyk. Damon Wayans, Adam Sandler **21.50** ★★★ Incydent – thriller USA 1997, reż. Jonathan Mostow, wyk. Kurt Russell **23.40** ★★★ Ajlawju – kom. Polska 1999 **1.40** ★★★★ Pitbull – film sens. Polska 2005

Canal+ Premium

9.05 ★★★ Królowa chmur – kom. Polska 2003 **10.25** Łapu-Capu **10.40** ★★★ Kiedy nadchodzi jesień – dram. Fr. 2024 **12.20** ★★★★ Kiler – kom. Pol. 1997 **14.05** Larger Than Life: Złota era boysbandów **15.40** ★★★★ Nowa fala – film biogr. Fr. 2025 **17.25** Wolna krowa **18.00** ★★★ Saga „Zmierzch": Zaćmienie – film fant. USA 2010 **20.00** S.W.A.T. Exiles (5) **20.50** ★★ Mexicali. Ziemia bezprawia – film sens. USA 2026 **22.30** Yellowjackets (1) **23.30** Nagie Oko – film krótkom. Polska 2023

HBO

9.35 ★★★ Witajcie w Marwen – kom. USA/Chiny 2018 **11.30** ★★★ Pierwsza sprawa – dram. Fr. 2023 **13.10** ★★★ W skrócie – komediodramat Niemcy 2024 **14.55** ★★★ Za duży na bajki 2 – film przyg. Polska 2024 **16.30** ★★★ Piotruś Pan – film przyg. W. Bryt./USA/Nowa Zel. 2003 **18.20** ★★★ Tak się poznaliśmy – kom. USA 2023 **20.00** Pożałacany wiek (5) **21.00** Amerykański zakładnik (5) **21.50** Koniec ulicy Dębowej – horror USA 2026 **23.30** Normal – film sens. Kan./USA 2025

Paramount

6.00 Czarodziejki (14-17) **9.20** Policyjna grupa pościgowa **10.25** ★★★★ Star Trek – film sf USA/Niemcy 2009 **13.00** Czarodziejki (18, 19) **15.00** Pingwiny z Madagaskaru **15.30** ★★★★ Dirty Dancing – film muz. USA 1987 **17.45** ★★★ Ostatnie wakacje – kom. USA 2006 **20.00** ★★★ Zmowa pierwszych żon – kom. obycz. USA 1996 **22.10** ★★★★ Pakt z diabłem – dramat USA/W. Bryt. 2015 **0.30** Pretty Thing – thriller USA 2025 **2.30** ★★★ Eurotrip – kom. obycz. USA/Czechy 2004

Polsat 2

7.30 Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny: Blef / Ulubiony zięć / Po sąsiedzku **11.30** Trudne sprawy: Zakazana miłość/y **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (61-65): Powóz zajechał / Rachunek sumienia / Ręka wisielca / Rybny targ / Sandały ojca Gaudentego **17.00** Komisarz mama (3) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **21.55** Pogromcy mafii **22.55** Ślad (66, 67): Bezmyślna zemsta: Bogate wesele, biedny pogrzeb **0.55** Zdrady

TVP Seriale

7.35 Ojciec Mateusz (137) **8.25** Komisarz Alex (168) **9.15** Rodzinka.pl (206) **9.45** Klan (1552) **10.10** Ranczo (73, 74) **11.45** M jak miłość (1960) **12.35** Komisarz Alex (332) **13.25** Ojciec Mateusz (41-43) **15.40** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **15.50** Komisarz Alex (169) **16.40** Na sygnale (589, 590) **17.40** Ranczo (76, 77) **19.25** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **19.35** Ojciec Mateusz (44, 138) **21.30** Ranczo (78, 79) **23.15** Ojciec Mateusz (45) **0.10** Na sygnale (958-961)

AXN

5.10 Agenci NCIS: Hawaje (12) **6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1, 2) **7.30** Agenci NCIS (24, 1) **9.10** Castle (10, 11) **11.10** Detektyw Monk (3, 4) **13.10** Agenci NCIS (2, 3) **15.05** Zabójcza broń (6, 7) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (22, 1): Powrót / Karma **19.05** Castle (12, 13): Telefon do burmistrza / Zakłopotanie ladacznic **21.05** FBI: International (16, 17) **22.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (22, 1) **0.45** Castle (12, 13) **2.40** FBI: International (16, 17)

13 Ulica

6.40 Niewidomy detektyw (3) **8.30** Magnum: Detektyw z Hawajów (14, 15) **10.25** Bez śladu (15, 16) **12.15** Kapitan Marleau (4) **14.15** Niewidomy detektyw (4) **16.15** Magnum: Detektyw z Hawajów (16, 17) **18.10** Bez śladu (17, 18): Nakręcony / Satelity – serial sens. USA 2008 **20.00** Kapitan Marleau (1): Niepełne wdowy – serial krym. **22.00** Astrid i Raphaëlle (3, 4) – serial krym. Fr./Belg./Szwajc. **0.10** Kasandra (3) **2.10** Magnum: Detektyw z Hawajów (14, 15) **4.05** Niewidomy detektyw (3)

FX

7.00 Kości (8, 9) **9.00** FBI (14) **9.55** Agenci NCIS (1) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (1, 2) **13.45** Castle (11) **14.40** Lucyfer (15) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) **17.25** Z Archiwum X (5, 6) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (4) **22.00** Tulsa King (7) **22.55** Z Archiwum X (6) **23.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (3) **0.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8) **1.40** Lucyfer (15) **2.35** Zabójcze umysły (9) **3.30** Agenci NCIS (1)

Eurosport 1

8.30 Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce **10.00** Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **11.00** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington **12.00** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **14.00** (L) Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **17.30** Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce **19.00** Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **20.00** (L) Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **23.30** Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **0.30** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **11.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **11.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **12.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **13.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **14.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **15.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **17.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **18.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **19.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **19.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **20.00** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **20.30** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **0.00** MŚ En. FIA – 6 g. Spa-Francorchamps

Polsat Sport 1

8.30 Magazyn polskiego sportu **9.30** Cafe Futbol **11.00** Siatkówka: TAURON Liga: Stilon Gorzów – Energa Indykpol AZS Olsztyn **13.00** Siatkówka: TAURON Liga **15.00** Siatkówka: TAURON Liga **17.20** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Asseco Resovia Rzeszów – GKS Katowice **20.20** (L) Siatkówka: TAURON Liga: PGE Projekt Warszawa – Energa Trefl Gdańsk **23.00** Formuła 1: GP Kataru: Skrót wyścigu **0.00** Siatkówka: TAURON Liga **2.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.25 NBA: San Antonio Spurs – Boston Celtics **10.30** Koszykówka: El. MŚ (m): Hiszpania – Grecja; Hiszpania – Grecja **12.25** (L) Badminton: SKB Litpol-Malow Suwałki – Legia W-wa **15.05** Magazyn Betclic 2. Ligi **15.50** Magazyn Betclic 1. Ligi **17.10** (L) Piłka nożna: Miedź Legnica – Polonia Bytom **19.20** (L) Koszykówka: El. MŚ (m): Niemcy – Polska **21.35** Gol **23.05** Sportowy wieczór **23.35** Boks: Kenshiro Teraji – Jassiel Amador, Riku Masuda – Seiya Tsutsumi, David Jimenez – Seigo Yuri Akui

Canal+ Sport

5.35 Turbokozak **6.00** Wysoki pressing **7.45** Sport+ **9.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Deportivo A Coruña – FC Barcelona **11.20** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **13.40** Sport+ **14.45** Liga+ Extra **16.45** Wysoki pressing **18.30** Sport+ **19.30** Jej Wysokość Premier League: 12. kolejka – magazyn **20.55** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Deportivo A Coruña – FC Barcelona **23.05** Ekstraklasa po godzinach **0.05** Ekstrapaka: 16. kolejka

Canal+ Sport 5

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Pogoń Szczecin **8.30** Wysoki pressing **10.15** Żużel: PGE Ekstraliga **13.00** Premier League Stories **13.45** Premier League: The Big Interview **14.15** Żużel: PGE Ekstraliga **17.15** Hola LaLiga!: 14. kolejka **18.25** Studio **18.55** (L) Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona Kielce – Cracovia **21.00** Ekstraklasa po godzinach – magazyn **22.00** Ekstrapaka: 16. kolejka **23.15** Jej Wysokość Premier League: 12. kolejka – magazyn

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Torino FC – SS Lazio **11.00** Bundesliga Clubs: Bayern Monachium; Borussia Dortmund; RB Lipsk **12.00** Piłka nożna: FC Porto – Sporting CP **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Ligue 1 McDonald's **16.40** Bundesliga **17.15** Serie A Enilive **17.45** Formuła 1: GP Kataru: Skrót **18.25** (L) Piłka nożna: US Lecce – Atalanta BC; Cagliari Calcio – AC Milan **22.55** Eleven Top Goals **0.00** Podróż do świata calcio **1.20** Olympique Lyon – między legendą a teraźniejszością

Polsat Sport 3

6.00 Koszykówka: PGE Basket Liga **8.30** Cafe Futbol **10.00** Magazyn polskiego sportu **11.00** Piłka ręczna: ORLEN Superliga: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock **13.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu **15.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **17.30** Piłka nożna: Eredivisie: PSV – Go Ahead Eagles – transmisja **20.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **23.00** Handball Arena **0.00** Tenis: Finały Pucharu Davisa **2.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

8.35 Strefa kibica – zima **9.00** Serwis informacyjny, pogoda **9.55** Biznes **10.00** Serwis informacyjny, pogoda **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny, pogoda **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.30** Czarno na białym **21.00** Polska i świat **22.00** Szkło kontaktowe

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

10.00 Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Wolne sądy **18.34** Debata po filmie „Wolne sądy" **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Bez retuszu **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat **22.30** Program informacyjny **22.45** 112. Magazyn kryminalny **23.00** Wydarzy się jutro

TVP 3

DVB T

10.00 Złoty chłopak (292) **11.00** Regiony na TAK **11.30** Sanatoria **12.00** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **12.30** Okrasa łamie przepisy **13.00** Agrobiznes **13.30** Między pokoleniami **14.10** Całkiem niezła historia **14.30** Prog. infor. **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **19.30** Misja Przyroda! **19.45** Kryminalna siódemka **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Kryminalna Siódemka Extra **22.00** Dziennik regionów **22.30** Złoty chłopak (293)

TVP Rozrywka

8.20 Familiada **8.50** Va banque **9.20** Koło fortuny **9.55** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **10.05** Makłowicz w podróży **11.00** Postaw na milion **12.45** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.20** Rodzinka.pl **15.55** Kocham Cię, Polsko! **17.15** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.35** Okrasa łamie przepisy **19.40** Jaka to melodia? **20.15** Postaw na milion **22.00** Rodzinka.pl **23.00** The Voice of Poland **1.45** Koło fortuny **2.20** Kabaretomaniacy

Planete+

10.20 Dokąd dzisiaj? **11.25** Świetliki. Boskie światło natury **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.45** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.15** Polska z góry. Naj... w Polsce **19.05** Ekskluzywna szkoła dla lokajów **19.40** Ostatni neandertalczyk **20.50** Byblos. Wielki port Fenicjan **22.00** Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (s.2) **23.05** Fire Island

BBC Earth

8.15 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.15** Mroźna planeta **10.15** Życie na pustkowiu **11.15** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.20** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.20** Mroźna planeta **14.25** W okowach mrozu **15.30** Życie na pustkowiu **16.30** Dziki połów: nieznane wody **17.30** Mroźna planeta **18.35** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Fenomeny współczesnego życia **20.55** W okowach mrozu **22.55** Dziki połów: nieznane wody **23.55** Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reevem

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Klan z Alaski **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL **16.00** Kroniki policyjne: Szwecja **17.00** Celnicy na straży Danii **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL **20.00** W oku cyklonu **21.00** Celnicy na straży Niemiec **22.00** Celnicy na straży Danii **23.00** Kroniki policyjne: Szwecja **0.00** W oku cyklonu

TVN Turbo

8.15 DeFacto **9.05** Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Wojny samochodowe **19.15** Kupione, zrobione, sprzedane **20.15** Ciężarówką przez Malezję **21.15** Zawodowi handlarze **22.00** Raport Turbo **22.15** Jeździć, obserwować **23.45** Naprawy nie do naprawy

TVN Style

7.10 Co za tydzień **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Marysieńka", Babice koło Oświęcimia / Bar „Niebo w gębie i na talerzu", Pabianice **15.35** Ugotowani **16.40** Poukładani **17.40** Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Magiliana", Sosnowiec / Bar „Krupniok", Namysłów / Restauracja „Sjesta", Częstochowa **20.50** Jestem z Polski **22.50** Hotel Paradise **23.45** EuroPOLKI studentki **0.40** Pojedynek na podróże **1.40** Tu jest pięknie

eprasa.pl 32ce9897c4

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00

Oskar zmienia spojrzenie na świat po spotkaniu na moście. Melka ukrywa prawdę przed bliskimi, którzy cieszą się jej ciążą. Angelika, żeby uczcić dobre wieści od lekarzy, zabiera Nikolę na przejażdżkę. Zabierają auto Bolesława, a to może się źle skończyć.

Barwy szczęścia
TVP 2 20:05

Karolina podejrzewa Brunona o psucie jej referencji i planuje szantaż z użyciem bogatego klienta. Natalia prosi Łukasza o pomoc w uwolnieniu Michała z aresztu. Tolek szykuje się do rozwodu, ale Irena błaga go o powrót.

M jak miłość
TVP 2 20:50

Natalia ma problemy z Hanią, która się z nią kłóci i w dodatku przyłapuje matkę na kłamstwie w sprawie Mikołaja. Karską czeka trudna rozmowa z mężem, bo Adam zdaje sobie sprawę, że dyrektor szkoły podkochuje się w jego żonie.

Czas honoru

Byli młodzi, pełni energii, zapału i wiary. Pięknie żyli i ginęli – dumnie, z godnością

TVP HISTORIA 17:10

Wiosną 1941 roku grupa przeszkolonych w Anglii polskich żołnierzy zostaje zrzucona na teren okupowanej Polski. Ich zadaniem jest przeprowadzanie akcji dywersyjnych. W skład oddziału wchodzą: major Czesław, jego synowie Waldek i Michał, a także Janek i Bronek.



Na Wspólnej

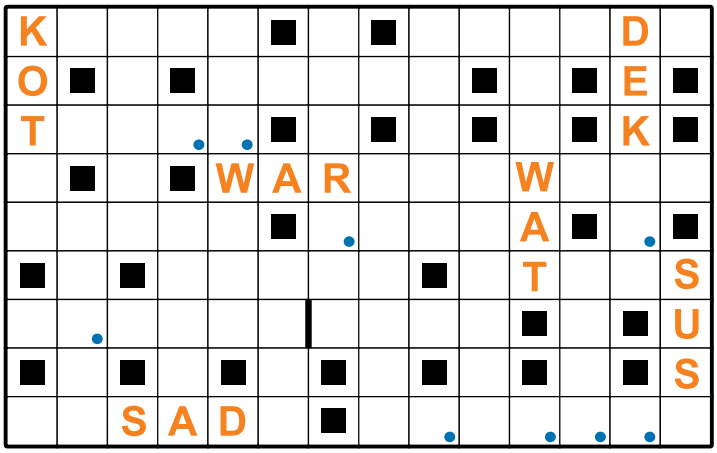
Ula wyznaje ojcu, że została zgwałcona! Sławek broni Piotra

TVN 20:15

Ula ma dzisiaj poprawkę z histologii. Jest zszokowana, gdy na egzaminie pojawia się Wysocki. Sławek, Iga i Piotr rozpracowują siatkę pedofilską. Pojawia się rzecznik dyscyplinarny w sprawie pobicia przez Piotra aresztowanego. Na pierwszy ogień pytań odpowiada Sławek...



JOLKA



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono niektóre litery. W kolejności przypadkowej:
– cesarz z Nipponu – struś z pampasów
– front budynku – wiązany pod szyją
– mieszkaniec naszej stolicy – zbiór map
– naczynie na mleko – taniec z Argentyny
– w plecaku ucznia – żółty niemetal
– co ..., to rozum – gwałtowny wir powietrza
– słup z flagą – stalowy łącznik
– niewygodne posłanie – sitwa, kamaryla
– leśny chrust – „Płynie w nas ...", piosenka Bajmu
– amerykański gryzoń – atrybut Temidy
– żołnierz Grota Roweckiego – pokaz mody
– dawna sypialnia
– okres 10 dni
– Indianin z Ameryki Północnej
– słowackie miasto i rzeka

Romance TV

8.20 Śledztwo prowadzi Watzmann (36) **9.20** ★★★ Pokój ze stajnią – kom. Niemcy 2022 **11.15** Zwierzyniec doktor Mertens (89, 90) **13.20** ★★ Inga Lindström: Weekend w Söderholm – film obyczajowy Niemcy 2007 **15.15** Światła, kamera, romans – komedia romantyczna USA 2020 **17.05** Lena Lorenz: Kruche szczęście **19.00** Górscy ratownicy (135) **20.00** ★★★ Gniazdowanie – kom. Niemcy 2021 **21.55** Przepisy na miłość i zbrodnię (9, 10) **23.50** Górscy ratownicy (135)

TVN Fabuła

6.30 Kino Buzz **6.45** Julia (96, 97) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (1) **11.55** Prawo Agaty (9, 10) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (190, 191) **17.10** Seriaale: Rozmowy **18.05** ★★★ Bella i Sebastian III – film przygod. Fr. 2017 **20.00** ★★★ Starcie Tytanów – film przygod. W. Bryt./Australia/USA 2010 **22.30** ★★★ Gniew Tytanów – film przygod. USA/Hiszpania 2012 **0.30** ★★★ Kolekcjoner – dramat USA 1997 **2.50** Dziewczyny z Hollywood

AMC

6.15 ★★★ K-19 – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy/Kanada 2002 **8.55** ★★ Supernowa (1) – film sf USA/RPA 2005 **12.45** ★★★★ Kupiec wenecki – dramat USA/Włochy/Luksemburg/W. Bryt. 2004 **15.25** ★★★ Strażnik czasu – film sf USA/Japonia 1994 **17.20** ★★★ Supergliny z Miami – kom. sens. Włochy 1985 **19.30** ★★★ Dzielnica Lakeview – thriller USA 2008 **22.00** The Audacity (6) **23.00** ★★ Thirst – horror USA 2015 **0.50** ★★ W sieci kłamstw – thriller Hol./W. Bryt./USA/Polska 2020

BBC First

7.25 Zagadki doktora Blake'a (5) **8.40** Z pamiętnika położnej (2) **9.50** Ojciec Brown (10, 1) **11.50** London Kills (4) **12.50** Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi (10) **13.50** Śledztwa siostry Bonifacji (7, 8) **15.55** Tajemnice Brokenwood (4) **17.55** Morderstwa w Midsomer (3) **19.55** Śmierć pod palmami (5) **21.00** Zbrodnie Saint-Pierre (8) **22.00** Zbrodnie na Szetlandach (6) **23.20** Agatha Christie: Tommy i Tuppence (1) **0.20** Tajemnice Majorki (8) **1.20** Zbrodnie Saint-Pierre (3)

TTV

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do zgłoszenia **15.35** Złomowisko PL **16.45** Express **17.00** Sport **17.05** Ukryta prawda **17.45** Życie na kredycie **18.40** Ciężarówką przez Australię **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Gogglebox. Przed telewizorem **0.20** Idź na całość **1.20** Kochaj albo wróć **2.20** Wyburzacze **3.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska **4.25** Nauka jazdy

Fokus TV

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (63) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Bitwa wyrska / Tajna kwatera Luftwafe **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna i kolej / Koleje zagłady **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Militarny top 10 **22.00** Dziwne oblicza wojny **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

National Geographic

8.00 Ikony lotnictwa **9.00** Megażywioły **10.00** Śladami tajemnic: Jerozolima **11.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **13.00** Katastrofa w przestworzach **15.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **16.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **22.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **23.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **0.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **1.00** Katastrofa w przestworzach

Nat Geo Wild

8.00 Australijskie maluchy **9.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Bertie Gregory na biegunach **13.00** Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji **14.00** Hipopotamy z Gabonu: nietypowi surferzy **15.00** Drapieżnik kontra ofiara **16.00** Olśniewająca Ameryka **17.00** Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy **18.00** Niezwykły dr Pol **19.00** Walki zwierząt **20.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **21.00** Niezwykły dr Pol: Szczenięca miłość / Pechowe maluchy / W pełnej gotowości / Pudle i spółka / Podejrzani pacjenci

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (19, 20) **7.40** Szpital (328-330) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (562, 563) **12.40** Szkoła (699) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (219, 220) **15.35** Druga szansa (12) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (11, 12) **21.05** Kryminalni (2, 3) **23.15** Spartakus: Krew i piach (7): Sacramentum **0.20** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Podmiejskie sekrety **1.25** Szpital (981) **2.25** Szkoła (706) **3.25** Nowa Maja w ogrodzie **4.30** Szpital (981)

TVP Historia

9.15 Encyklopedia II wojny światowej **9.40** Polskie 100 lat **10.10** Narodziny chirurgii **11.05** Wszystkie kolory świata **12.00** Era przyrody **13.00** Obłoki śmierci. Bolimów 1915 **14.15** Zmiennicy (4) **15.20** Sensacje XX w. **17.10** Czas honoru (1) (s.18) **18.00** Felieton **18.10** Polskie bitwy **20.00** Pitbull (8) **20.50** Upadek nazizmu **21.50** W kręgu Hitlera **22.45** Sensacje XX w. **0.35** Encyklopedia II wojny światowej **1.00** Czas honoru (1) **1.55** Pitbull (8) **2.40** Historia w postaciach zapisana

TVP Dokument

10.10 Bogactwo dźwięków przyrody **11.10** Weekendowe wypady z Gr. Wallace'em **12.05** Bocian biały **12.35** Ludzie z mikroplastiku **13.40** Królestwo mrówek **14.40** Królestwo mokradeł **15.45** Owady. Czy czeka nas katastrofa? **16.35** Świątynie świata **17.35** Wolne sądy **18.30** Debata po filmie „Wolne sądy" **19.30** Miałem farta **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.15** Krainy cudów natury **22.25** Ukryta wojna Chin **23.40** Niebezpieczne drogi **0.40** Sekrety dzikich kwiatów

Zoom TV

6.10 MacGyver (12, 13) **8.10** Strażnik Teksasu (11, 12) **10.05** Kobra – oddział specjalny (6, 7) **12.20** FBI (5, 6): Upadły glina / Dwukrotnie ślepi **14.20** Bitwa o palety **15.30** Wojny magazynowe: Kanada **16.50** Sensacje XX w. **19.00** Kobra – oddział specjalny (15, 16): Otchłań / Długa droga **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17): Polowanie na ludzi / Przesyłka specjalna **23.00** Magia nagości. Hiszpania **0.05** Magia nagości. Finlandia **0.35** Adam szuka Ewy. Niemcy **2.55** I love kabaret

TLC

8.00 Cztery żony i mąż **9.00** Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Wspólne życie XXL **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Wiza na miłość – oczami bohaterów **21.00** Wiza na miłość: single na polowaniu **22.00** Wiza na miłość: single na polowaniu. Między sporami **23.00** Dr Pyszczylla **0.00** Moje koszmarne stopy **1.00** Wiza na miłość – oczami bohaterów

Nowa TV

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (40, 41) **12.00** Śmierć pod palmami (1, 2) **14.00** Świat według Kiepskich (513, 514) **15.00** Świat według Bundych (54-59) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (15) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (111) **22.00** Ślad (61-62, 106) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (29, 30)

WP

6.00 Pogoda **6.05** Policjanci z sąsiedztwa **7.55** Pogoda **8.00** Policjanci z sąsiedztwa **8.55** Pogoda **9.00** Tlit **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (3) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.55** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (3) **19.00** Makłowicz w podróży **22.00** Pogoda **22.10** Mistrzowie kabaretu: Hrabi cz.1 / Kabaret Skeczów Męczących / Sławomir / Czesuaf

eprasa.pl 32ce9897c4

TVP 1

SERIAL 18:40



Akacjowa 38

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (181) **9.05** Ranczo (71): Dzieci rewolucji **10.00** Komisarz Alex (24): Prawdziwa śmierć **11.00** Ojciec Mateusz (337): Przykrywkowiec **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **13.05** Dzikie korytarze (1): Lwy pustynne w Namibii – serial dok. Fr. 2023 **14.00** Splątane losy (99)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1082)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4787)
18.40 Akacjowa 38 (1010)
Profesor rysunku zaprasza Susanę i Rosinę na zajęcia z niespodzianką. Trini domaga się od księdza Telma mszy po to, by dziecko nie urodziło się rude. Carmen prosi Servanda, aby wziął Raula na ucznia.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Słoneczna. Poza ciszą (7) – serial obycz. Polska 2026
21.05 Sekielski wieczorową porą – magazyn publicyst.
22.10 Złoto pustyni – dramat woj. ★★★★ USA/Australia 1999 **(s.21)**
Reż. David O. Russell, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, Ice Cube
0.10 Miłość w Nowym Jorku ★★★ – dram. miłosny USA 2000
2.00 Spona – komedia ★★ obyczajowa Polska 1998
3.35 Sekielski wieczorową porą – magazyn publicyst.

TVP 2

FILM 23:05



80 milionów

5.35 M jak miłość (1892) **6.25** Post filipowy – reportaż **6.55** Barwy szczęścia (3451) **7.55** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.50** Rosół polski (37) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (262) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (962): Czarna skrzynka – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (531)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (263)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3451)
19.55 Domowe patenty (22)
20.05 Barwy szczęścia (3452) – serial Polska 2026 **(s.21)**
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.50 M jak miłość (1962) (s.21)
21.50 SOR (7) (s.21)
22.30 Na sygnale (964)
23.05 80 milionów – film ★★★ przygodowy Polska 2011
Reż. Waldemar Krzystek, wyk. Wojciech Solarz, Krzysztof Czeczot, Maciej Makowski
Dziesięć dni przed ogłoszeniem stanu wojennego działacze „Solidarności” postanawiają wypłacić z banku należące do związku pieniądze. Rozpoczyna się niebezpieczna rozgrywka.
1.00 Hotel Mumbaj – dramat ★★★★ obyczaj. Australia/USA/Indie/W. Bryt./Singap. 2018
3.05 Co się kryje pod katedrą Notre-Dame? – film dok.

Polsat

FILM 20:35



Bez litości 2

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.20** Trudne sprawy (1146): Najlepsza dieta cud **9.20** Dlaczego ja? (849-851): Singiel z przekonania zostaje nagle ojcem / Młoda matka postrzelona na osiedlu / Podły rekonwalescent pada czyjąś ofiarą **12.20** Gliniarze (1073-1075): Psia Karma / Siostrzany układ / Sprawiedliwy wyrok

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1154): Złe miejsce i czas – serial fab.-dok.
16.55 Gliniarze Śląsk (2)
18.00 Pierwsza miłość (4298) – serial Polska 2026 **(s.21)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Bez litości 2 – film ★★★ kryminalny USA 2018
Reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Ashton Sanders
Druga część kinowego hitu o szukającym zemsty i walczącym o sprawiedliwość byłym tajnym agencie. Jego długoletnia przyjaciółka i współpracowniczka, Susan, zostaje zamordowana.
23.05 Pan Wypadek: Wakacje zabójcy – komedia sensac. ★★★ W. Bryt./USA 2022 **(s.21)**
Reż. George Kirby, Harry Kirby, wyk. Scott Adkins, Ray Stevenson, Perry Benson, Sarah Chang
1.10 21 – dramat obyczajowy ★★★ USA 2008
3.55 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN

SERIAL 17:55



Detektywi

5.15 Zamieszkać na plaży (14) **5.40** Uwaga! (8141) **5.55** Ukryta prawda (1549) **6.50** Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bistro Rozmaryn **7.45** Dzień Dobry TVN – program informac.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (23) **11.30** Kuchenne rewolucje: Szczecin – „Cafe Elegancko” / Górki Wielkie – Dziupla u Wuja **13.40** Ukryta prawda (1727-1729) – serial fab.-dok. Polska

16.50 Szpital św. Anny (99) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (164):
Kochanka widmo – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025
Kobieta zatrudnia detektywów, by dowiedzieli się, kto zamordował jej narzeczonego. Policja podejrzewa, że to ona jest sprawczynią, bo dzień wcześniej pokłóciła się z partnerem o to, że ją zdradził.
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4321) – serial Polska 2026 **(s.21)**
20.50 Kuba Wojewódzki (14)
22.05 Spectre – film sensacyjny ★★★ W. Bryt./USA 2015
Reż. Sam Mendes, wyk. Daniel Craig, Christoph Waltz, Léa Seydoux
1.05 Superwizjer
1.45 Uwaga! (8142) – magazyn interwencyjny
2.05 Młode gliny (67, 68) – serial krym. Polska 2026
4.00 Jak to jest zrobione? – serial dok. Kanada 2010
4.30 Zamieszkać na plaży – serial dok. USA 2020

TVN 7

FILM 20:00



Posejdon

6.45 Szkoła (618, 619) **8.40** Ukryta prawda (1441, 1648, 1649) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (845-847) **13.50** Detektywi (223) **14.55** Szpital św. Anny (185) **15.55** Szpital (741) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (6, 7) **19.00** Ukryta prawda (1484) **20.00** ★★★ Posejdon – film katastr. USA 2006, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Josh Lucas, Kurt Russell, Jacinda Barrett **22.10** ★★★★ Harry Potter i Komnata Tajemnic – film przyg. W. Bryt./USA 2002, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe **1.30** ★★★ Matka – horror USA 2017, reż. Darren Aronofsky, wyk. Jennifer Lawrence **3.55** Prawdziwy horror **5.15** Ten moment (49) **5.50** Szkoła (620)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (16, 17) **8.00** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **10.00** Zaklinaczka duchów (84) **11.00** Kotka (84) **12.00** Mój grzech (21) **13.00** Wspaniałe stulecie (57) **14.00** Rodzinny interes (50) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (312, 313) **17.00** Rodzinny interes (51) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1044, 1045) **20.00** ★★★ Droga bez przebaczenia – thriller Australia 2023 **22.05** ★★★ Bodyguard zawodowiec – film akcji USA/Hol./Bułg./Hongk./Kan./W. Bryt./Fr. 2017 **0.35** ★★★ Revolt – film sf USA 2017

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (6) **13.35** Smerfy (16) **14.00** Baranek Shaun (11-13) **14.35** Marta mówi! (21) **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (24, 25) **16.00** Koci domek Gabi (19, 20) **17.00** Fineasz i Ferb (21, 22) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (33, 34) **19.00** Kacze opowieści (41, 42) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1064) **21.00** Dzielnica strachu (141, 142) **23.00** Wstydliwe choroby (6, 7) **1.00** Dzielnica strachu (140) **2.00** Lombard. Życie pod zastaw (102)

TVP Polonia

7.00 Rączka gotuje **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Na tropach historii (2) **12.00** Serwis Info **12.10** Komisarz Alex (305) **13.05** Ranczo (47) **14.00** Polska. Co dalej? (17) **15.00** Serwis Info **15.10** Kulturalni (46) **16.00** Pan Mama (22) **16.30** Barwy szczęścia (3420) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Oko na Wschód (99) **18.45** Panorama **19.20** Niezwykłe miejsca (151) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Stulecie Winnych (14) **21.20** Ojciec Mateusz (46) **22.15** Bł. ks. Michał Sopoćko – sługa Miłosierdzia **23.15** Panorama **23.45** Magazyn Ekspresu Reporterów **0.40** Dziennik regionów **1.00** Pan Mama (21) **1.30** 19.30

TV Trwam

11.40 Ma się rozumieć **11.50** Święty na każdy dzień **12.20** Głos serca (141) **13.05** Blask prawdy **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Post Scriptum **15.00** W górę Rio Negro **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Solidarność – narodziny wolności **22.15** Głos serca (142) **23.00** Będziesz miłował

TVP Kultura

8.20 Porozmawiajmy szczerze **9.00** Daleko od szosy (2) **10.25** Hipoteza – film krótkometr. Polska 1972 **11.05** Kuba – film dok. Polska 2023 **12.35** Pan wzywał, Milordzie? (4) **13.40** ★★★★ Cyd – film przyg. USA/Wł. 1961 **16.45** Daleko od szosy (3) **18.15** W poszukiwaniu dobrego filmu **18.55** Rawhide (107) **20.00** Teatr TV: Nic nie wiemy na pewno – jubileuszowy spektakl Teatru Ósmego Dnia – Polska 2026 **21.15** ★★★ Prosta przyjaźń – kom. Fr. 2023, reż. Eric Besnard, wyk. Lambert Wilson, Grégory Gadebois **23.05** ★★★ Valmont – melodr. USA/Fr./W. Bryt. 1989, reż. Miloš Forman, wyk. Colin Firth, Annette Bening **1.25** Chick Corea – w służbie muzyki – film dok. USA 2011

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (38) **6.55** Cobra Kai (29, 30) **8.20** SuperLudzie Extra (39) **8.30** Świat według Kiepskich (482-484) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (9, 10) **11.30** Świat według Kiepskich (437-440) **13.30** Farma (104) **14.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (53) **16.10** Ninja Warrior Polska (24) **18.00** Świat według Kiepskich (490-491, 562-563) **20.00** Złomiarze (34) **21.00** ★★★ Raj dla par – komedia USA 2009, reż. Peter Billingsley, wyk. Vince Vaughn, Jason Bateman **23.15** ★★★ Skąd wiesz? – kom. rom. USA 2010, reż. James L. Brooks, wyk. Reese Witherspoon **1.55** 48 h. Zaginieni (41, 42) **3.55** Farma (104) **4.55** Złomiarze (34)

TV 6

6.00 Więzienie (152, 153) **6.55** Policjantki i policjanci (911, 912) **8.55** 48 h. Zaginieni (97-101) **13.55** Policjantki i policjanci (1301) **14.55** Uroczysko (248, 249) **16.00** Strażnik Teksasu (20-21, 15-16): Na uświęconej ziemi / Sprawa zamknięta / Siła gromu / Spóźniona sprawiedliwość – serial sensacyjny USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (191, 192): Wydrukowane morderstwo / Cywilizowane kłamstwa – serial krymin. USA/Kan. 2013 **22.00** Mentalista (39): Czerwony alarm – serial kryminal. USA 2010 **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (812, 813) **1.00** Kości (231, 232): Głowa w podporze / Umrzyk w klifie – serial krym. USA 2016 **3.00** Cobra Kai (1)

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu: Walka o wzrok / Kwestia zasad **7.55** Bogaty dom – biedny dom (137) **8.55** Policjantki i policjanci (777-779) **11.55** Uroczysko (1, 2) **13.00** Trudne sprawy (901-903) **16.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (445, 496) **18.00** Policjantki i policjanci (1372, 1373) **20.00** Uroczysko (211, 212) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (158) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1041) **23.05** ★★★ Con Air: lot skazańców – film sens. USA 1997, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage, John Malkovich **1.40** Opowiem ci o zbrodni (2): Wojciech Chmielarz – Portret kobiety nad brzegiem morza **2.00** Love Island. Wyspa miłości (11) **3.05** SuperLudzie Extra (2) **3.20** SuperLudzie (36-39)

Ale Kino+

7.00 ★★★ Miss mokrego podkoszulka – kom. obycz. Polska 2002 **8.25** ★★★ Wszyscy święci – dramat Polska 2002 **10.00** The Office PL (7, 8) **11.20** Detektyw Foyle (1) **13.35** Van der Valk (1) **15.40** ★★★ W 80 dni dookoła świata – film przygod. USA/Niemcy/Irl./W. Bryt. 2004 **18.05** Detektyw Foyle (2) **20.10** ★★★ Ścigani – dramat USA 2009 **(s.21) 22.35** ★★★ Martwych nie boli – western Kan./Dania/Meks./W. Bryt./ USA 2023 **1.15** ★★★★ Ból i blask – dramat Hiszp./Fr. 2019 **3.40** Król (6)

Kino Polska

8.00 Stawiam na Tolka Banana (1, 2) **9.35** ★★★ Szaleństwa panny Ewy – film dla młodzieży Polska 1984 **11.40** ★★★ Nad Niemnem (1) – film obyczaj. Polska 1986 **15.45** ★★★ Papierowe małżeństwo – kom. rom. Polska/W. Bryt. 1992 **17.40** Pogranicze w ogniu (19, 20) **20.00** ★★★ Carte blanche – dramat Polska 2015, reż. Jacek Lusiński, wyk. Andrzej Chyra, Urszula Grabowska **(s.21) 22.30** ★★★ Mała wielka miłość – kom. rom. Polska/USA 2008 **0.50** ★★★ Chemia – dramat Polska 2015

Polsat Film

7.30 Poirot (1) **8.35** Przyjaciółki (145, 146) **10.30** Świat według Kiepskich (5-6, 203-204, 207) **13.50** ★★★★ Jak rozpętałem II wojnę światową – kom. Polska 1970 **15.40** ★★★ Robin Hood: książę złodziei – film przyg. USA 1991 **18.35** ★★★ Jumanji: Przygoda w dżungli – film przygod. USA 2017 **21.00** ★★ Futro z misia – kom. Polska 2019, reż. Kacper Anuszewski, Michał Milowicz, wyk. Olaf Lubaszenko **23.05** ★★★ Parkingowy – kom. USA 2022, reż. Richard Wong, wyk. Eugenio Derbez

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (2) **12.00** MacGyver (21, 22) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.10** Aukcja w ciemno **20.00** ★★★ Najlepsi z najlepszych – film sens. USA 1989, reż. Hark Tsui, Robert Radler, wyk. Eric Roberts **22.00** ★★ Icarus – thriller Kan. 2010, reż. Dolph Lundgren, wyk. Dolph Lundgren **23.55** ★★★ Człowiek mafii – film sens. USA 2015 **1.55** ★★★★ Konopielka – kom. Pol. 1981

Canal+ Premium

9.20 ★★★ Benek – komediodramat Polska/Austria 2007 **11.05** Koncert Elton John & Brandi Carlile **12.00** ★★★ Nadzieja – dramat Niemcy/Polska 2006 **13.40** Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł **14.30** ★★★ Peacock – dramat USA 2010 **16.00** ★★★ Pod gwieździstym niebem – kom. rom. USA 2025 **17.45** ★★★ Holiday – kom. romant. USA 2006 **20.00** ★★★★ Młode matki – dramat Belgia/Francja 2025 **21.45** I Follow Rivers. Mam rzekę we krwi **23.20** Eksperyment: Odsiadka

HBO

8.30 ★★★★ Harry Potter i Komnata Tajemnic – film przygod. W. Bryt./USA 2002 **11.05** ★★★ Lato w grudniu – dramat Hiszp. 2024 **12.40** Horton słyszy Ktosia! – film animow. USA/W. Bryt. 2008 **14.05** ★★ Kolejna zwyczajna przysługa – thriller USA 2025 **16.05** Wielka mała koza – film animowany USA 2026 **17.45** ★★★ Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw – film sens. USA 2019 **20.00** Hacks (9, 10) **21.20** Outlander: Krew z krwi (8) **22.20** ★★ Holland – thriller USA 2025

Paramount

5.00 Śmieszniej nie będzie **6.00** Czarodziejki (16-19) **9.20** Policyjna grupa pościgowa **10.20** ★★★ W ciemność. Star Trek – film sf USA 2013 **13.00** Czarodziejki (20, 21) **14.55** Pingwiny z Madagaskaru **15.55** ★★★ Zmowa pierwszych żon – kom. USA 1996 **18.05** ★★★★ Jeszcze pięć minut – film obyczaj. Kan./USA 2021 **20.00** ★★★ Wojna światów – film sf USA 2005 **22.30** ★★★★ Ciche miejsce – horror USA 2018 **0.15** ★★★ Zrodzony w ogniu – thriller USA/W. Bryt. 2013

Polsat 2

6.30 Pielęgniarki **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny **11.30** Trudne sprawy: Nowy on **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (66-70): Spirytyści / Sposób na blondynkę / Szczur lądowy / Szkielet fon Bibersztajna / Tajemnica X muzy **17.00** Komisarz mama (4) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **22.00** Łowca pedofilów **23.00** Ślad (68, 69): Kryptonim nietoperz / Życie wieczne **1.00** Zdrady **2.05** Wydarzenia

TVP Seriale

6.30 Na sygnale (588, 589) **7.35** Ojciec Mateusz (138) **8.35** Komisarz Alex (169) **9.25** Rodzinka.pl (207) **10.00** Klan (1553) **11.00** Ranczo (75) **11.45** M jak miłość (1961) **12.45** Zaraz wracam (178, 179) **13.50** Ojciec Mateusz (43, 44) **15.45** Komisarz Alex (170) **16.30** Na sygnale (590, 591) **17.40** Ranczo (77, 78) **19.30** Ojciec Mateusz (45, 139) **21.30** Ranczo (79, 80) **23.25** Ojciec Mateusz (46) **0.20** Na dobre i na złe (1006) **1.20** Czas honoru (8, 9) **3.00** Wojenne dziewczyny (43)

AXN

5.10 FBI: Most Wanted (15) **6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (3, 4) **7.30** Agenci NCIS (2, 3) **9.15** Castle (12, 13) **11.10** Detektyw Monk (5, 6) **13.10** Agenci NCIS (4, 5): Statek miłości / Filadelfia **15.05** Zabójcza broń (8, 9) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2, 3): Danie lokalu / Dzikie kwiaty **19.05** Castle (14, 15): Niebieski motyl / Pandora **21.05** FBI: International (18, 19) **22.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2, 3) **0.45** Castle (14, 15) **2.40** FBI: International (18, 19)

13 Ulica

6.35 Niewidomy detektyw (4) **8.25** Magnum: Detektyw z Hawajów (16, 17) **10.20** Bez śladu (17, 18) **12.10** Kapitan Marleau (1) **14.15** Niewidomy detektyw (5) **16.15** Magnum: Detektyw z Hawajów (18, 19) **18.10** Bez śladu (1, 2) – serial sens. USA 2008 **20.00** Kapitan Marleau (2) – serial krym. Fr. 2020 **22.00** Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (4) – serial krym. Kan. **23.00** ★★★★ Człowiek w ogniu – thriller Szwajc./W. Bryt./USA 2004, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington

FX

7.00 Kości (10, 11) **9.00** FBI (15) **9.55** Agenci NCIS (2) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) **13.45** Castle (13) **14.40** Lucyfer (16) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) **17.25** Z Archiwum X (6, 7) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (6) **22.00** Zabójcze umysły (5) **23.00** Z Archiwum X (7): Czułe słówka **0.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) **1.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9) **1.55** Lucyfer (16)

Eurosport 1

8.30 Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **9.15** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington **10.00** Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce **12.00** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **14.00 (L)** Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **17.30** Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **18.15** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington **19.00** FIA TCR World Tour: Wyścigi w Makau **19.30** Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **23.30** Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **11.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Moun. **12.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **13.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **13.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **14.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **15.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **16.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **17.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **19.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **20.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **21.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **21.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **22.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: TAURON Liga **8.00** Formuła 1: GP Kataru **9.00** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Siatkówka: TAURON Liga **13.30** Siatkówka: TAURON Liga **16.00** Siatkówka: TAURON Liga **18.00** Studio **18.35 (L)** Piłka ręczna: Liga Europejska EHF: PGE Wybrzeże Gdańsk – VfL Gummersbach **20.40** Studio **20.55 (L)** Piłka nożna: Puchar Włoch: 1/8 finału: Inter Mediolan – Genoa CFC **23.00** Siatkówka: TAURON Liga **1.00** Siatkówka: TAURON Liga **3.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.20 Magazyn Betclic 1. Ligi **9.50** Piłka nożna: Miedź Legnica – Polonia Bytom **11.55 (L)** Piłka nożna: Avia Świdnik – Górnik Zabrze **14.00** Reportaż **14.30** Koszykówka: El. MŚ mężczyzn: Niemcy – Polska **16.30** Piłka kobiet **17.25** Studio **17.55 (L)** Piłka nożna: El. MŚ kobiet UEFA: Polska – Irlandia **20.40 (L)** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **22.45** Sportowy wieczór **23.15** Piłka nożna: Avia Świdnik – Górnik Zabrze **3.25** Boks: Chris Billam-Smith – Ryan Rozicki

Canal+ Sport

8.00 1 na 1 Extra: Patrick Kluivert **8.45** Piłka nożna: Real Madryt – Deportivo Alavés **11.00** Football Office **12.35** Piłka nożna: Górnik Zabrze – Wisła Płock **15.00** Ligomistrzowe historie **15.45** Piłka nożna: Elche CF – Atlético Madryt **18.00** LaLiga Highlights Magazine **18.35** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **19.30** Premier League Review **20.30** Premier League Netbusters **21.00** Liga+ Extra **23.10** MMA: Gala ONE Friday Fights 180 w Bangkoku **0.15** Premier League Review

Canal+ Sport 5

6.00 Hola LaLiga! **7.15** 1 na 1 Extra: Petr Čech **8.15** Żużel: PGE Ekstraliga **11.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Deportivo A Coruña – FC Barcelona **13.15** Ekstrapaka: 16. kolejka **14.20** Ekstraklasa po godzinach **15.30** Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga **18.10** Football Office **20.00** Żużel: PGE Ekstraliga **22.30** LaLiga Highlights Magazine: 14. kolejka **23.20** Premier League Netbusters **0.00** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Wisła Płock **2.30** Ligomistrzowe historie

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Inter Mediolan – Genoa CFC **11.00** Bundesliga Clubs: VfB Stuttgart; TSG 1899 Hoffenheim; Bayer 04 Leverkusen **12.00** Piłka nożna: Lidze Portugal Betclic: SL Benfica – FC Famalicão **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Piłka nożna: Torino FC – SS Lazio **18.00** Piłka nożna: Hamburger SV – Bayern Monachium **20.00** Ligue 1 Show **20.40 (L)** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **22.50** Podróż do świata calcio **0.05** Historie Serie A

Polsat Sport 3

6.00 Tenis: Finały Pucharu Davisa – transmisja turnieju **8.30** Tenis: Finały Pucharu Davisa – transmisja turnieju **11.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio – transmisja **13.30** Piłka nożna: Serie A Enilive – transmisja **16.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu – transmisja **18.30** Piłka nożna: Eredivisie – transmisja meczu **21.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **23.00** Magazyn koszykarski **0.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu – transmisja **2.00** Babilon MMA

TVN 24

10.00 Serwis informacyjny **10.25** Raport smogowy **10.30** Serwis informacyjny **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **12.27** Raport smogowy **12.30** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.40** Czarno na białym **21.00** Polska i świat

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

10.00 Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **19.25** Sprawdzam to Extra **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Trójkąt polityczny **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat **22.30** Program inf.

TVP 3

DVB T

9.05 Al w służbie sportowcom **9.30** Post filipowy **10.00** Złoty chłopak (293) **11.00** Rok w ogrodzie **11.30** Wiek to tylko liczba **12.00** O milimetr **12.30** Rączka gotuje **13.00** Agrobiznes **13.30** Bez retuszu **14.20** Poznaj region **14.30** Program informacyjny **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Telekurier **22.00** Dziennik regionów **22.30** Złoty chłopak (294) **23.30** Kryminalna siódemka **23.55** Panorama

TVP Rozrywka

9.00 Va banque **9.35** Koło fortuny **10.10** Makłowicz w podróży **10.50** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.15** Rodzinka.pl **15.25** Rolnik szuka żony **16.25** Kabaretomaniacy **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Jaka to melodia? **20.25** Postaw na milion **22.10** Rodzinka.pl **22.45** Tak to leciało! **23.45** Kabaret. Super Show Dwójki **0.50** Koło fortuny **2.05** Do śmiechu! **3.50** Hity wszech czasów **4.45** Prywatne życie zwierząt

Planete+

9.20 Polska z góry **10.20** Dokąd dzisiaj? **11.25** Motyle. Superbohaterowie przyrody **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.50** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Zaginiony lot MH370 **19.45** Wielka rewolucja RNA **20.50** Operacja Barbarossa. Wojna wyniszczająca **22.00** Jak oligarchowie korumpują Zachód **23.10** Jak wygrać z Ku Klux Klanem

BBC Earth

8.25 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.25** Mroźna planeta **10.25** Życie na pustkowiu **11.25** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.25** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.25** Mroźna planeta **14.30** W okowach mrozu **15.30** Życie na pustkowiu **16.30** Cywilizacje: rozkwit i upadek **17.45** Mroźna planeta **18.45** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Attenborough i morski smok **20.55** W okowach mrozu **22.55** Chirurdzy: kwestia życia i śmierci **0.25** Sekrety długowieczności

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Klan z Alaski **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL **16.00** Poszukiwacze przeklętego złota **17.00** Nic do zgłoszenia (1) **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL **21.00** Wyzwanie: przetrwanie **22.00** Alaska w budowie **23.00** Bimbrownicy **0.00** Fani czterech kółek: w trasie **1.00** Zoom na architekturę

TVN Turbo

9.05 Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Z drugiej ręki **19.45** Duda kontra Szafrański **20.30** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **21.00** Wojny samochodowe **22.00** Raport Turbo **22.15** Naprawy nie do naprawy **23.00** Kupione, zrobione, sprzedane

TVN Style

7.45 Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Kwadratowy talerz", Wrocław / „Quatro", Brańsk **15.35** Ugotowani **16.40** Kochaj albo wróć **17.40** Kuchenne rewolucje: „Pracownia dobrych smaków – Rozmaryn", Szczecin / Restauracja „Perfect Pub", Pasłęk / Restauracja „Ziołowa Chata", Brenna **20.50** Ostre cięcie **21.50** Teraz one **22.20** Love the Look **23.20** Hotel Paradise – Rajskie Rozdanie **0.15** EuroPOLKI studentki

Romance TV

8.25 Górscy ratownicy (135) **9.25** Käthe i ja: Podrzutek **11.20** ★★ Pokój ze stajnią – kom. Niemcy 2022 **13.15** ★★ Rosamunde Pilcher: Pani Szczęście – film obyczaj. Niemcy 2026 **15.05** ★★★ Dziewczyna na rowerze – kom. romant. Niemcy/Fr./USA 2013 **17.05** Górski lekarz (1, 2) **19.00** Górscy ratownicy (136) **20.00** ★★★ Rosamunde Pilcher: Złamane serce – film obyczajowy Niemcy/Austria 2010 **21.55** ★★★ Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge – kom. Niemcy 2011 **23.50** Górscy ratownicy (136)

TVN Fabuła

6.00 Top 100: filmy wszech czasów **6.30** Kino Buzz TOP5 **6.45** Julia (98, 99) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (2) **11.55** Prawo Agaty (11, 12) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (192, 193) **17.10** Grażyna Torbicka zaprasza **17.50** ★★★ Jack Frost – kom. USA 1998 **20.00** ★★★ Snake Eyes: Geneza G.I. Joe – film akcji USA 2021 **22.40** ★★★ Jedyne prawdziwe miłości – komediodr. USA 2023 **0.35** ★★★ Jak przeżyć święta – kom. romant. USA 2004

AMC

9.15 ★★ Przygody Herkulesa – film przygod. Wł./USA 1983 **10.55** ★★ Przygody Herkulesa 2 – film przygod. USA/Wł./Hol. 1985 **12.50** ★★★★ Twarda laska – kom. USA/Australia 2001 **14.50** ★★★★ Atlas chmur – film sf Chiny/Niemcy/USA/Hongk./Singapur/W. Bryt./Hiszpania 2012 **18.20** ★★ Poza zasięgiem – film sens. USA/Polska 2004 **19.55** ★★★ Bibliotekarz: Tajemnica włóczni – film przygod. USA/Niemcy 2004 **22.00** ★★★ Wolf Creek – horror Australia 2005 **0.00** The Audacity (6)

BBC First

7.00 Co ludzie powiedzą? (5) **8.25** Zagadki doktora Blake'a (4) **9.40** Z pamiętnika położnej (3) **10.40** Ojciec Brown (2, 3) **12.40** London Kills (5) **13.40** Tajemnice Majorki (1) **14.30** Morderstwa w Midsomer (1) **15.20** Detektyw z Chelsea (1) **16.15** Tajemnice Brokenwood (1) **18.00** Morderstwa w Midsomer (4) **19.55** Śmierć pod palmami (6) **21.00** Agatha Christie: Tommy i Tuppence (2) **22.00** Tajemnice Majorki (8) **23.00** Detektyw z Chelsea (8) **0.15** Zbrodnie Saint-Pierre (8)

TTV

DVB T

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do ukrycia **15.35** Gogglebox. Przed telewizorem **16.45** Express **17.03** Raport smogowy **17.05** Sport **17.10** Ukryta prawda **17.45** Życie na kredycie **18.40** Żony Podlasia **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Damy i wieśniaczki. PL **23.00** Kochaj albo wróć **0.00** Nic do zgłoszenia **1.00** Farma Clarksona **2.00** Osadzone. Blok F **3.00** Szpital

Fokus TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (64) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Legenda bagna w Lipnie / Bitwa pod Poniecem **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Włochy – forteca Hitlera / Luftwaffe **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Militarny top 10 **22.00** Dziwne oblicza wojny **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

National Geographic

9.00 Grecja: miejsce pełne tajemnic **11.00** Imperium Mongołów: historia Czyngis-chana **12.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **13.05** Katastrofa w przestworzach **15.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **16.00** Najdziwniejsze przedmioty **17.00** Burzliwa historia Tudorów **18.00** Otchłań: powstanie i upadek nazizmu **19.05** Hitler i jego świta **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** II wojna światowa: historia przed trybunałem **22.00** Wojna widziana z powietrza

Nat Geo Wild

9.00 Niezwykły dr Pol **10.00** Rodzinny biznes doktora Pola **11.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Atak rekina: dochodzenie **13.00** Nadciąga wielka woda **14.00** Afrykańska rzeka widmo **15.00** Drapieżcy z raf koralowych **16.00** Dzika przyroda Europy **17.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **18.00** Olśniewająca Ameryka **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Strachy i pęcherze / Zwierzęcy patrol/ Ucho olbrzyma / Sezon chorobowy / O, rany kłute!

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (21, 22) **7.40** Szpital (331-333) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (564, 565) **12.40** Szkoła (700) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (221, 222) **15.35** Druga szansa (13) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (13, 14) **21.05** Kryminalni (4, 5) **23.15** Spartakus: Krew i piach (8) **0.20** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Zabójstwo w chińskiej dzielnicy **1.25** Szpital (982) **2.25** Szkoła (707) **3.25** Nowa Maja w ogrodzie **4.30** Szpital (982)

TVP Historia

DVB T

8.10 Na tropach historii **9.15** Encyklopedia II wojny światowej **9.40** Polskie 100 lat **10.20** Starożytne mocarstwa **11.15** Szalenie odważna hrabina **12.15** Dziewicze zakątki Ziemi **13.10** Upadek nazizmu **14.10** Zmiennicy (5) **15.15** Sensacje XX w. **17.05** Prasa donosi **17.20** Czas honoru (2) **18.20** Odnaleźć zaginione **18.55** Tunka **20.00** Pitbull (9) **20.50** Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy **22.00** Druga wojna światowa w kolorze. Droga do zwycięstwa **23.00** Sensacje XX w.

TVP Dokument

DVB T

9.15 Królestwo mokradeł **10.20** Owady. Czy czeka nas katastrofa? **11.10** Świątynie świata **12.10** Saga prastarej puszczy **13.10** Jak pieniądz kształtował świat **14.15** Narodziny motyla **15.15** Królestwo mokradeł **16.15** Sekrety piramid **17.10** Świątynie świata **18.15** Tatarzy polscy (1) **19.05** Buntowniczka nie z wyboru (s.2) **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.15** Krainy cudów natury **22.30** Paczka do Gruzji **23.25** Niebezpieczne drogi **0.25** Sekrety dzikich kwiatów

Zoom TV

6.15 MacGyver (13, 14) **8.15** Strażnik Teksasu (12, 13) **10.15** Kobra – oddział specjalny (7, 8): Stracone dzieci / Wszystko z miłości **12.25** FBI (6, 7): Dwukrotnie ślepi / Próba sił **14.25** Bitwa o palety **15.30** Wojny magazynowe: Kanada **16.50** Sensacje XX w.: Największy wróg Hitlera **19.00** Kobra – oddział specjalny (16, 1) **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18): Przesyłka specjalna / Tajemnicza twarz **23.00** Magia nagości. Polska **0.15** Magia nagości. Hiszpania **1.20** Magia nagości

TLC

8.00 Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Przyjaźń wielkiej wagi **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi: Człowiek kontra waga **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Historie wielkiej wagi: Brazylia **22.00** Wspólne życie XXL **23.00** Dr Pryszczylla: Potwór w lustrze **0.00** Moje koszmarne stopy: Dziecko kosmitów **1.00** Historie wielkiej wagi: Brazylia **2.00** Wspólne życie XXL

Nowa TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (41, 42) **12.00** Śmierć pod palmami (42, 43) **14.00** Świat według Kiepskich (515, 516) **15.00** Świat według Bundych (57-62) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (16) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (113) **22.00** Ślad (62-63, 107) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (31, 32)

WP

DVB T

8.00 Policjanci z sąsiedztwa **9.05** Tlit **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (4) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.50** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (4) **19.00** Makłowicz w podróży **20.00** Strażacy z sąsiedztwa **21.00** Policjanci w akcji **21.50** Pogoda **22.00** Mistrzowie kabaretu: Grzegorz Halama / Zdolni i Skromni / Paranienormalni, Łukasz Rybarski, KMN

Carte blanche

Inspirowana prawdziwymi wydarzeniami historia nauczyciela z liceum

KINO POLSKA 20:00 ★★★

Kacper, nauczyciel historii, dowiaduje się, że grozi mu utrata wzroku. Za wszelką cenę stara się ukryć problem przed otoczeniem, by móc pracować i doprowadzić podopiecznych do matury. Próbuje też pomóc jednej z uczennic, zbuntowanej Klarze, która również skrywa sekret.



Ścigani

Perypetie ludzi różnych narodowości, ubiegających się o przyznanie zielonej karty

ALE KINO+ 20:10 ★★★

Agent Max musi przekazać syna deportowanej kobiety dziadkom chłopca i odwiedza dom imigrantów z Bangladeszu. Agent Cole dowiaduje się, że australijska aktorka nielegalnie przebywa w kraju. Wymusza na niej seks w zamian za obietnicę przyznania zielonej karty.



Złoto pustyni

Zadanie jest proste: żołnierze mają wyjechać po skarb o wschodzie i wrócić na lunch...

TVP 1 22:10 ★★★★

Archie dostaje rozkaz opiekowania się dziennikarką. Niechętny mediom, postanawia się jej pozbyć, zwłaszcza że w jego ręce trafia niezwykłe znalezisko. Jeden z irackich jeńców ukrywał mapę, dzięki której można podobno dotrzeć do skarbów wywiezionych z Kuwejtu.



Pan Wypadek: Wakacje zabójcy

Musi znowu zabijać, by uratować życie swojego kolegi i naprawić relacje z ojcem

POLSAT 23:05 ★★★

Pechowy płatny zabójca Mike Fallon przenosi się na Maltę. Tam spotyka kolegę, który specjalizuje się w niekonwencjonalnej broni. Panowie zaczynają działać razem. Po wykonaniu kolejnego zlecenia zostają porwani. Okazuje się, że szefowa mafii chce, by Mike wyeliminował zabójców, którzy przyjęli zlecenie na jej syna.



SERIALE

Pierwsza miłość

POLSAT 18:00



Stan Szymona ulega znacznemu pogorszeniu. Florek i Filip rozpoczynają bezwzględną walkę o rezydenturę. Jolka, skuszona łatwym zarobkiem, ulega namowom Dagi na udział w sesji na stronie dla dorosłych.

Barwy szczęścia

TVP 2 20:05

Do celi Cezarego i Michała trafia agresywny Waldi. Rawicz otrzymuje pozew rozwodowy od Natalii. Emilka pewnie przystępuje do egzaminu ósmoklasisty. Tolek walczy o rozwód na spotkaniu z Ireną i mediatorką.

Na Wspólnej

TVN 20:15



Daria nie może zapomnieć rozmowy z ośmioletnią Polą, która mówiła jej o żałobie taty. Dziedziczówna nie ma pojęcia, że smutnym ojcem Poli jest Piotr - nowy kolega ojca z pracy...

M jak miłość

TVP 2 20:50

Po bandyckim ataku w lesie Agnes nadal jest w szpitalu i niespodziewanie traci władzę w nogach. Gdy Artur konsultuje się z Olkiem, ten diagnozuje u dziewczyny krwiak w kanale kręgowym, dostrzega też kawałek kości wbity w rdzeń.

SOR

TVP 2 21:50



Piotr żąda od Kaśki praw do Milenki. Przed szpitalem zostaje porzucony ranny robotnik z postępującym paraliżem. Sytuację pogarsza zasłabnięcie Basi.

eprasa.pl 32ce9897c4

TVP 1



Fin del Mundo?

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta (62) **8.00** Serwis Info **8.35** Zaraz wracam (182) **9.10** Ranczo (72): Przeciek kontrolowany **10.10** Komisarz Alex (25) **11.05** Ojciec Mateusz (338): Strzeżonego Pan Bóg strzeże **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **13.00** Dzikie korytarze (2): Niedźwiedzie w Rumunii **14.00** Splątane losy (100)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1083)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4788)
18.40 Akacjowa 38 (1011)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Słoneczna. Poza ciszą (8)
21.05 Rocky 3 – film ★★★ sensac. USA 1982 **(s.24)** Reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Burt Young
22.55 Sztafeta zmiany. Tour the Konstytucja – film dokumentalny Polska 2025
0.00 Fin del Mundo? ★★★ – komediodr. Polska 2023 Reż. Piotr Dumała, wyk. Stanisław Brudny, Helena Norowicz, Andrzej Szeremeta, Gabriela Muskała Waldi i trzy siostry mieszkają w starej willi pod miastem, a w piwnicy żyją duchy ich rodziców. Pewnego dnia Waldi odkrywa w sobie nadprzyrodzone moce.
1.30 Morderstwa w Chartres ★★★ – film krym. Francja 2025

TVP 2



Wszystko albo nic

5.35 M jak miłość (1893) **6.25** Pożyteczni.pl (390) **6.50** Barwy szczęścia (3452) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.50** Gwiazdorska kuchnia Ani (58) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (263) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.10** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (963): Guru – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (532)
15.50 Domowe patenty (22)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (264)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3452-odc. powtórkowy**, 3453)** – serial Polska 2026 **(s.24)**
20.40 Przepis dnia – magazyn
20.55 Na dobre i na złe (1007) – serial obycz. Polska **(s.24)**
21.50 Na sygnale (965)
22.20 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
23.20 Wszystko albo nic ★★★ – komedia rom. Słowacja/Czechy/Polska 2017 Reż. Marta Ferencová, wyk. Tatiana Pauhofová, Klára Issová, Michał Żebrowski Linda i Vanda przyjaźnią się i prowadzą księgarnię. Choć różnią się charakterami, marzą o romantycznej miłości. Gdy w ich życiu pojawią się James i Aldar, wszystko się zmienia.
1.20 Peaky Blinders (25)
2.30 Sen o Warszawie – film dokumentalny Polska 2014

Polsat



Gliniarze Śląsk

6.00 Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.20** Trudne sprawy (1147): Bezdomna miłość **9.20** Dlaczego ja? (852-854): Kursant prawa jazdy celowo powoduje wypadek podczas egzaminu / Nagi dyrektor znaleziony przed szkołą / Kobieta znajduje nadajnik GPS w torebce **12.20** Gliniarze (1076-1078): Internetowy predator / Pożądanie / Czerwona linia

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1155): Ciepłe kraje – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
16.55 Gliniarze Śląsk (3) Po nocnej strzelaninie przy autostradzie policja znajduje ciało kobiety i furgonetkę. Śledztwo ujawnia próbę przemytu narkotyków. Kowalski odkrywa cenne tropy w sprawie Mitręgi.
18.00 Pierwsza miłość (4299) – serial Polska 2026 **(s.24)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Baby Boom, czyli Kogel mogel 5 – komedia obycz. Polska 2024 **(s.24)** Reż. Anna Wieczur-Bluszcz, wyk. Maciej Zakościelny, Katarzyna Skrzynecka, Aleksandra Hamkało
22.20 Ted 2 – kom. USA 2015 ★★★ Reż. Seth MacFarlane, wyk. Mark Wahlberg, Seth MacFarlane, Amanda Seyfried
0.55 Gorący towar – komedia ★★★ krym. USA/W. Bryt. 2013
3.30 Nasz nowy dom (343)

TVN



Jestem legendą

5.00 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! (8142) **5.55** Ukryta prawda (1550) **6.50** Kuchenne rewolucje: Konin – Czarny Domek **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (36) **11.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Smaczne...go”, Tomaszów Mazowiecki / Gdańsk – „Mio Gastro” **13.40** Ukryta prawda (1730-1732)

16.50 Szpital św. Anny (100) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (166): Wszystkie kobiety Kasjana – serial fabul.-dokum. Polska 2025
19.00 Fakty
19.35 Top Model – przed finałem
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Top Model – przed finałem
20.15 Na Wspólnej (4322) – serial Polska 2026 **(s.24)**
20.50 Top Model (14) – reality show Polska 2026
22.35 Jestem legendą ★★★★ – film sf USA/W. Bryt. 2007 Reż. Francis Lawrence, wyk. Will Smith, Alice Braga, Charlie Tahan Wirus doprowadził do zagłady niemalże całej ludzkiej populacji, a tych, którzy przeżyli, zmienił w krwiożercze potwory. W Nowym Jorku ocalał jedynie naukowiec, który poszukuje szczepionki.
0.50 Szpital św. Anny (130, 131) – serial obyczajowy Polska 2026
2.45 Uwaga! (8143) – magazyn interwencyjny
3.05 Młode gliny (69, 70) – serial krym. Polska 2026

TVN 7



Na bank się uda

6.45 Szkoła (621, 622) **8.40** Ukryta prawda (1442, 1650, 1651) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (848-850) **13.50** Detektywi (224) **14.55** Szpital św. Anny (186) **15.55** Szpital (742) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (8, 9) **19.00** Ukryta prawda (1485) **20.00** ★★★ Na bank się uda – kom. krym. Polska 2019, reż. Szymon Jakubowski, wyk. Marian Dziędziel **22.20** ★★★ Jack Reacher: Nigdy nie wracaj – film krym. USA/Chiny 2016, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise **0.45** ★★ Głupcy – dramat Polska/Rum./Niemcy 2022, reż. Tomasz Wasilewski, wyk. Dorota Kolak **3.05** Prawdziwy horror **4.05** Fachowcy (2) **4.45** Usterka (15) **5.15** Ten moment (50)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (17, 18) **8.00** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **10.00** Zaklinaczka duchów (85) **11.00** Kotka (85) **12.00** Mój grzech (22) **13.00** Wspaniałe stulecie (58) **14.00** Rodzinny interes (51) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (314, 315) **17.00** Rodzinny interes (52) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1045, 1010) **20.00** ★★★ Nocny łowca – film akcji Kanada 2018 **22.00** ★★★★ Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia – film przygod. USA 2013 **1.00** ★★★★ Dorwać gringo – dramat USA/Meksyk 2012

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (7) **13.35** Smerfy (17) **14.00** Baranek Shaun (14-16) **14.35** Marta mówi! (22) **15.00** Miraculous (25, 26) **16.00** Koci domek Gabi (21, 22) **17.00** Fineasz i Ferb (22, 23) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (35, 36) **19.00** Kacze opowieści (42, 43) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1065) **21.00** ★★ Pociąg strachu – film sens. USA/Aruba 2002 **22.55** Zabójca – film sens. USA/Korea Pd. 2022 **1.00** Lombard. Życie pod zastaw (103, 142, 366-367)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.40** Polacy na ratunek Żydom (82) **12.00** Serwis Info **12.10** Stulecie Winnych (14) **13.05** Stawka większa niż życie (13) **14.05** Turystyczna jazda **14.25** Kiedyś to było (137) **15.00** Serwis Info **15.10** Vito odkrywa Polskę (3) **15.40** Przez pamięć i zapomnienie (13) **16.05** Moda na język polski (75) **16.30** Barwy szczęścia (3421) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Polki w Gruzji **18.45** Panorama **19.20** Niezwykłe miejsca (150) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Cisza nad rozlewiskiem (5, 6) **22.10** Rozmowy (nie)wygodne (62) **22.45** Tygodnik Moralnego Niepokoju (12) **23.15** Panorama **23.45** Sekielski wieczorową porą

TV Trwam

11.10 Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **11.40** Myśląc historia **11.50** Odnaleźć siebie **12.20** Głos serca (142) **13.05** Droga pięknego życia **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Życie lasu – bogactwo przyrodnicze **15.00** Kurierskim szlakiem. Azymut Węgry **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Na zdrowie **16.30** Rozmowy o edukacji **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.20** Odnaleźć siebie **19.30** Bóg z nami **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrwaliśmy **22.30** Droga do świętości **23.40** Bazylika Bożego Ciała w Krakowie

TVP Kultura

8.20 Tamte lata, tamte dni (89) **9.00** Daleko od szosy (3) **10.25** ★★★★ Pograbek – dramat Polska 1992 **11.55** Chick Corea – w służbie muzyki – film dok. USA 2011 **13.40** Czterdziestolatek (15) **15.00** ★★★ Braciszek – film biogr. Polska 2007 **16.50** Daleko od szosy (4) **18.15** Kolekcja **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Rawhide (108) **20.00** ★★★ Zupa nic – kom. Polska 2021, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis **21.40** Wstęp do spektakli tanecznych **21.50** Boa **22.55** Zniknąć bez śladu – film dok. Niemcy/Jap. 2024 **0.25** ★★★ Prosta przyjaźń – kom. Fr. 2023, reż. Eric Besnard, wyk. Lambert Wilson **2.05** ★★★★ Koty to dranie – film obycz. Polska 1978 **3.10** Porozmawiajmy szczerze

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (40) **6.55** Cobra Kai (31, 32) **8.20** SuperLudzie Extra (41) **8.30** Świat według Kiepskich (485-487) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (13, 14) **11.30** Świat według Kiepskich (441-444) **13.30** Farma (105) **14.25** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (54) **15,55** Ninja Warrior Polska (25) **17.50** Świat według Kiepskich (492-493, 564-565) **20.00** Złomiarze (35) **21.00** Snajper: Ostatni bój – film sens. USA/W. Bryt. 2025, reż. Danishka Esterhazy, wyk. Chad Michael Collins **23.05** ★★★★ Zawód szpieg – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy/Jap./Fr. 2001, reż. Tony Scott, wyk. Robert Redford **1.40** Świat według Kiepskich (407) **2.10** 48 h. Zaginieni (43, 44)

TV 6

6.00 Więzienie (154, 155) **6.55** Policjantki i policjanci (913, 914) **8.55** 48 h. Zaginieni (102-106) **13.55** Policjantki i policjanci (1302) **14.55** Uroczysko (250, 251) **16.00** Strażnik Teksasu (22-23, 17-18): Wspomnienie, część 1. i 2. / Dzień oczyszczenia / Uniewinnienie – serial sens. USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (193, 194): Dziewięć i trzynaście / Białe złoto – serial krym. USA/Kanada 2013 **22.00** Mentalista (40): Czerwona szkatułka – serial kryminalny USA 2010 **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (814, 815) **1.00** Kości (233, 234): Klejnot w koronie / Koszmar wewnątrz koszmaru – serial krym. USA 2016 **3.00** Cobra Kai (2) **3.35** Septagon (67, 68)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu: Siła gromu / Spóźniona sprawiedliwość **7.55** Bogaty dom – biedny dom (138) **8.55** Policjantki i policjanci (780-782) **11.55** Uroczysko (3, 4) **13.00** Trudne sprawy (904-906) **16.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (446, 497) **18.00** Policjantki i policjanci (1374, 1375) **20.00** Uroczysko (213, 214) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (159) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1042) **23.05** ★★★ Hanna – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy 2011, reż. Joe Wright, wyk. Saoirse Ronan, Eric Bana **1.35** Opowiem ci o zbrodni (3): Katarzyna Puzyńska. Morderstwo na dziesiątym piętrze **2.00** Love Island. Wyspa miłości (12) **3.25** Lubię Disco! (311)

Ale Kino+

7.00 Ciepło **7.25** ★★★ Wszyscy święci – dramat Polska 2002 **9.00** ★★★ Długi weekend – film obyczaj. Polska 2004 **10.30** The Office PL (9, 10) **11.45** Detektyw Foyle (2) **13.55** Van der Valk (2) **16.00** ★★★★ Był sobie chłopiec – komedia W. Bryt./ USA/Francja/Niemcy 2002 **18.05** Detektyw Foyle (3) **20.10** Blizna (1, 2) **22.35** ★★★ Anatomia zemsty – kom. kryminalna USA 2013, reż. Daniel Schechter, wyk. Jennifer Aniston, Mos Def, John Hawkes (s.24) **0.45** Koniec lata (1, 2) **3.10** Król (7)

Kino Polska

7.55 Stawiam na Tolka Banana (2, 3) **9.35** Syn szczęścia **9.50** ★★★★ Gdzie jest generał? – kom. Polska 1963 **11.55** ★★★ Quo vadis – film hist. Polska/USA 2001 **15.45** ★★★ Ostatnie dni – film woj. Polska 1969 **17.20** Pogranicze w ogniu (20, 21) **20.00** ★★★ Wróg doskonały – film sens. Hiszp./Niemcy/Fr. 2020, reż. Kiké Maillo, wyk. Tomasz Kot, Athena Strates **21.50** ★★★ Niepokonani – dramat USA/Emir. Arab./Polska/Indie/Arab. Saud. 2010 **0.45** ★★★ Milioner – film obyczaj. Polska 1977

Polsat Film

7.25 Poirot (2) **8.35** Przyjaciółki (147, 148) **10.30** Świat według Kiepskich (7-8, 205-206, 3) **13.25** ★★★★ Ogniem i mieczem – dramat Polska 1999 **17.00** ★★ 1000 lat po Ziemi – film sf USA 2013 **19.20** ★★★ Opancerzony – film sens. USA 2009 **21.00** ★★★★ Looper – Pętla czasu – film sens. USA/Chiny 2012, reż. Rian Johnson, wyk. Joseph Gordon-Levitt **23.20** ★★★ Przykładny obywatel – film sens. USA/W. Bryt./ Norwegia/Kan./Fr. 2019, reż. Hans Petter Moland, wyk. Liam Neeson

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (3) **12.00** MacGyver (22, 1) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.10** Aukcja w ciemno **20.00** ★★★ Snajper – thriller USA/ Peru 1993, reż. Luis Llosa, wyk. Tom Berenger, Billy Zane **22.05** ★★★ Klient – film sens. USA 1994, reż. Joel Schumacher, wyk. Susan Sarandon, Tommy Lee Jones **0.40** ★★ Nieśmiertelny III: Czarnoksiężnik – film fantasy Kan./Fr./W. Bryt. 1994

Canal+ Premium

9.40 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl **11.50** ★★★ Królowa chmur – kom. obyczaj. Polska 2003 **13.10** Co ukrywa Elon Musk? **14.40** ★★★★ Juno – komediodramat USA/Kanada 2007 **16.15** ★★★★ Miss Potter – film biograficzny W. Brytania/USA 2006 **17.45** Call me lala **18.15** ★★★ Pompeje – film katastrof. USA/Niemcy 2014 **20.00** ★★★★ Everest – thriller USA/Isl./W. Bryt. 2015 **22.00** Eksperyment: Odsiadka **22.50** ★★ Piep*zyc Mickiewicza 3 – komediodr. Polska 2026

HBO

8.20 ★★★★ Harry Potter i Czara Ognia – film przygod. USA/W. Bryt. 2005 **10.55** ★★★ Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw – film sens. USA 2019 **13.10** Happy Feet: Tupot małych stóp – film anim. USA/Australia 2006 **14.55** Happy Feet: Tupot małych stóp 2 – film anim. Australia/USA/ Nowa Zel. 2011 **16.35** ★★★★ Makbet – dramat W. Bryt./Fr. 2015 **18.25** ★★★ Karate Kid: Legendy – kom. USA/Kan. 2025 **20.00** Po polowaniu – thriller USA/Wł. 2025 **22.15** ★★★ Panna młoda! – horror USA 2026

Paramount

6.00 Czarodziejki (18-21) **9.20** Policyjna grupa pościgowa **10.25** ★★★★ Star Trek: W nieznane – film sf USA/Chiny/Emir. Arab./Kan. 2016 **13.00** Czarodziejki (21, 22) **15.00** Pingwiny z Madagaskaru **16.00** Świąteczne spotkanie klasowe – kom. USA/Kan. 2022 **18.00** Czarodziejki (1, 2) **20.00** ★★★ Bogowie Egiptu – film fantasy USA/Australia/ Chiny/Hongk. 2016 **22.35** ★★★★ Ciche miejsce 2 – horror USA 2020 **0.25** ★★★★ The Northman – film przygod. USA/W. Bryt./Chiny 2022

Polsat 2

6.30 Pielęgniarki **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny: Zła matka / Układanka / Uczucie nie wybiera **11.30** Trudne sprawy: Gęś w okularach **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (71-75): Telewidz / Titanic / Trendi / W pale się nie mieści / Waldek Tour **17.00** Komisarz mama (5) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokum. Polska 2025 **22.00** Zawód: Glina **23.00** Ślad (70, 71): Nadgryziona reszka / Królestwo niebieskie **1.00** Zdrady **2.05** Wydarzenia

TVP Seriale

6.30 Na sygnale (589, 590) **7.35** Ojciec Mateusz (139) **8.30** Komisarz Alex (170) **9.20** Rodzinka.pl (208) **9.55** Klan (1554) **10.40** Ranczo (76) **11.30** Na dobre i na złe (1006) **12.30** Zaraz wracam (180, 181) **13.40** Ojciec Mateusz (44, 45) **15.40** Komisarz Alex (171) **16.30** Na sygnale (591, 592) **17.35** Ranczo (78, 79) **19.30** Ojciec Mateusz (146, 140) **21.30** Ranczo (80, 81) **23.25** Ojciec Mateusz (47, 462) **1.20** Krucjata. Znak bliźniąt (2, 3) **2.50** Wojenne dziewczyny (44, 45)

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5, 6) **7.30** Agenci NCIS (4, 5) **9.20** Castle (14, 15) **11.10** Detektyw Monk (7, 8) **13.10** Agenci NCIS (6, 7) **15.05** Zabójcza broń (10, 11) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4, 5): To był bardzo dobry rok / Na tropie zabójcy **19.05** Castle (16, 17): Zatyczka / Było sobie przestępstwo **21.05** FBI: International (20, 21) **23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4, 5) **0.45** Castle (16, 17) **2.40** FBI: International (20, 21) **4.30** FBI: Most Wanted (1)

13 Ulica

6.35 Niewidomy detektyw (5) **8.25** Magnum: Detektyw z Hawajów (18, 19) **10.20** Bez śladu (1, 2) **12.10** Kapitan Marleau (2) **14.15** Niewidomy detektyw (6) **16.15** Magnum: Detektyw z Hawajów (20) **17.15** Chicago P.D. (1) **18.10** Bez śladu (3, 4) – serial sens. USA 2008 **20.00** Kapitan Marleau (3): Królowa lodu – serial krym. Fr. 2020 **22.00** Kasandra (4) – serial krym. Fr. 2026 **0.00** Astrid i Raphaëlle (3, 4) **2.10** Magnum: Detektyw z Hawajów (18, 19) **4.05** Niewidomy detektyw (5)

FX

7.00 Kości (12, 13) **9.00** FBI (12) **9.55** Agenci NCIS (3) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) **13.45** Castle (14) **14.40** Lucyfer (17) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) **17.25** Z Archiwum X (7, 8) **19.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (8) **22.00** Matlock (15) **22.55** Z Archiwum X (8) **23.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (7) **0.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10)

Eurosport 1

8.30 Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **10.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **11.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **12.00** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **14.00** (L) Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **17.30** Narciarstwo alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **18.15** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington **19.00** Podsumowanie SailGP: Mubadala Abu Dhabi Sail Grand Prix **20.00** (L) Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **23.30** Narciarstwo alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **0.30** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **11.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **13.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **14.00** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington **15.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **15.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **16.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **17.00** MŚ Endurance FIA – 24 g. Le Mans **19.00** Skoki nar.: PŚ (m) w Ruce **21.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **22.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **23.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **0.00** MŚ Endurance FIA – 6 godzin São Paulo

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: TAURON Liga **8.30** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Siatkówka: TAURON Liga **13.30** Siatkówka: TAURON Liga **16.00** Siatkówka: TAURON Liga **17.20** (L) Siatkówka: TAURON Liga: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Podziemia Kredowe ChKS Chełm – transmisja meczu **20.20** (L) Siatkówka: TAURON Liga: PGE GiEK Skra Bełchatów – Stilon Gorzów – transmisja meczu **23.00** Siatkówka: TAURON Liga **1.00** Siatkówka: TAURON Liga **3.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.40 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **9.50** Piłka nożna: El. MŚ (k) UEFA: Polska – Irlandia **11.55** (L) Piłka nożna: Siarka Tarnobrzeg – Stal Rzeszów **14.05** Reportaż **14.25** Pełnosprawni **14.55** (L) Piłka nożna: GKS Tychy – Chrobry Głogów; Odra Opole – Ruch Chorzów **19.55** Studio **20.55** (L) Piłka nożna: Polonia Warszawa – Raków Częstochowa **23.30** Sportowy wieczór **0.00** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Eintracht Frankfurt – Borussia Dortmund

Canal+ Sport

8.00 Premier League Review **9.00** Piłka nożna: Valencia CF – CA Osasuna **11.20** Piłka nożna: Lech Poznań – Pogoń Szczecin **13.45** Premier League Netbusters **14.30** Premier League Review **15.40** Piłka nożna: RCD Espanyol – Getafe CF **17.55** Hola LaLiga! **18.55** (L) Piłka nożna: LaLiga EA Sports **21.00** Premier League Stories **21.30** Football Office **23.10** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **1.20** LaLiga Highlights Magazine **2.00** Piłka nożna: Wisła Kraków – Motor Lublin

Canal+ Sport 5

6.00 Liga+ Extra **8.15** Żużel: PGE Ekstraliga **11.00** Hola LaLiga!: 14. kolejka – magazyn piłkarski **12.10** Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga **15.00** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Pogoń Szczecin **17.15** Żużel: PGE Ekstraliga **20.00** Żużel: PGE Ekstraliga **22.45** Premier League Stories – magazyn **23.25** LaLiga Highlights Magazine: 14. kolejka – magazyn **0.10** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Motor Lublin **2.30** Ligomistrzowe historie: Real Madryt

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: AS Roma – AC Monza **11.00** Bundesliga Clubs: SC Freiburg; Eintracht Frankfurt; FC Augsburg **12.00** Piłka nożna: FC Porto – Sporting CP **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Piłka nożna: Inter Mediolan – Genoa CFC **18.00** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **20.00** Full Impact Serie A **20.40** (L) Piłka nożna: Puchar Niemiec: Eintracht Frankfurt – Borussia Dortmund **22.50** Bundesliga Special Show **23.25** Ligue 1 Show **0.00** Eleven Top Goals

Polsat Sport 3

8.30 Bobsleje: PŚ w Altenbergu **11.00** Piłka ręczna: ORLEN Superliga: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock **13.00** Piłka ręczna: Liga Europejska EHF: PGE Wybrzeże Gdańsk – VfL Gummersbach **15.30** Bobsleje: PŚ w Altenbergu **18.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **20.35** (L) Piłka ręczna: LM EHF: Aalborg Håndbold – ORLEN Wisła Płock **23.00** Piłka ręczna: LM EHF: GOG Håndbold – Industria Kielce **1.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

10.30 Serwis informacyjny, pogoda **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny, pogoda **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **12.27** Raport smogowy **12.30** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.40** Czarno na białym **21.00** Polska i świat **22.00** Szkło kontaktowe

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

9.30 Serwis Info **9.35** Info Poranek **10.00** Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **19.25** Sprawdzam to Extra **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Bez trybu Justyna Dobrosz-Oracz **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama

TVP 3

DVB T

9.05 Witaj w klubie! **9.30** Jedzenie ma znaczenie **10.00** Złoty chłopak (294) **11.00** Zielnik regionalny **11.30** Lecę za miłością **12.00** Telekurier **12.30** Górna półka smaku **13.00** Agrobiznes **13.30** Daję słowo – Maciej Orłoś **14.30** Program informacyjny **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **19.30** Całkiem niezła historia **19.45** Kryminalna siódemka **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Telekurier **22.00** Dziennik regionów **22.30** Złoty chłopak (295)

TVP Rozrywka

6.45 Gra słów. Krzyżówka **7.15** Okrasa łamie przepisy **8.20** Familiada **8.50** Va banque **9.25** Koło fortuny **10.00** Makłowicz w podróży **10.40** Postaw na milion **12.30** Familiada **13.05** Zmiennicy **14.05** Rodzinka.pl **14.35** The Voice of Poland **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Jaka to melodia? **20.25** Postaw na milion **22.10** Rodzinka.pl **22.45** Rolnik szuka żony **23.55** Kabaret. Super Show Dwójki **1.00** Koło fortuny **2.15** Do śmiechu!

Planete+

9.20 Polska z góry **10.20** Dokąd dzisiaj? **11.25** Motyle. Superbohaterowie przyrody **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.50** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Zaginiony lot MH370 **19.45** O wolny Tybet. Głosy wygnanych **20.50** Operacja Barbarossa. Wojna wyniszczająca **22.00** Jak oligarchowie korumpują Zachód **23.10** Jak wygrać z Ku Klux Klanem

BBC Earth

8.20 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.20** Mroźna planeta **10.25** Życie na pustkowiu **11.25** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.25** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.25** Mroźna planeta **14.30** W okowach mrozu **15.30** Życie na pustkowiu **16.35** Pociągiem przez starożytny Egipt **17.35** Mroźna planeta II **18.45** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Imperium brytyjskie **20.55** W okowach mrozu **22.55** Pociągiem przez starożytny Egipt **23.55** Skarby przeszłość...

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Złoto drwali **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL (1) **16.00** Poszukiwacze przeklętego złota **17.00** Nic do zgłoszenia **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL **22.00** W oku cyklonu: Łowcy burz **23.00** Sekretne życie kasyna w Las Vegas **0.00** Fani czterech kółek: w trasie **1.00** Zoom na architekturę

TVN Turbo

9.05 Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Zawodowi handlarze **19.00** Naprawy nie do naprawy **19.45** Co tu się odjechało? **20.15** Jeździć, obserwować **21.00** Wojny samochodowe **22.00** Raport Turbo **22.15** Z drugiej ręki **23.00** Po raz trzeci. Sprzedane!

TVN Style

7.45 Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Helios", Czerwionka-Leszczyny / Restauracja „Kanion", Szklarska Poręba **15.35** Ugotowani **16.40** Zgłoś remont – spełniamy marzenia **17.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Alladyn's", Wrocław / Restauracja „Włoszczyzna", Łódź / „Czarny bawół", Stare Czarnowo **20.50** Nowa Szelągowska **21.50** Jestem z Polski **22.50** Hotel Paradise **23.45** EuroPOLKI studentki

eprasa.pl 32ce9897c4

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00



Eliza otrzymuje dobre wieści z prokuratury, a niespodzianka Świdra dodatkowo ją motywuje. Kochański proponuje Radkowi pracę w szpitalu, co powoduje zacieśnienie relacji z nim i Mają. Zaprasza nawet parę na kolację.

Barwy szczęścia
TVP 2 20:05



Celina Brońska próbuje zdemaskować męża klientki. Zaprasza do siebie Pilara i sugeruje wspólne ćwiczenia. Mężczyzna jednak odkrywa intrygę. Proponuje Celinie łapówkę. Gdy to nie przynosi rezultatu, zaczyna jej otwarcie grozić.

Na Wspólnej
TVN 20:15



Nalepa dowiaduje się od neurologa, że utrata wzroku podczas operacji to reakcja na przewlekły stres i zmęczenie. Lekarz zgadza się na powrót Lwa do pracy. Kiedy słyszy o tym Adamski, nie kryje oburzenia - po szpitalu krążą plotki, że Nalepa pije w pracy!

Na dobre i na złe
TVP 2 20:55



Policja identyfikuje mężczyznę, z którym spotkała się Zuza. Blanka i Mario planują potajemny wyjazd z kraju z Niną, ale Zuza wyciąga od Blanki ich nowy adres. Oliwia zajmuje się Teresą, matką Samira.

Cesarzowa

Akcja rozgrywa się u schyłku panowania jednej z najświetniejszych dynastii Chin

AMC 17:35 ★★★★

Piękna i żądna władzy cesarzowa Phoenix od lat romansuje z pasierbem. Tuż przed rozpoczęciem Święta Złotego Kwiatu rodzina ma wybrać następcę tronu. Phoenix marzy, aby zasiadł na nim jej pierworodny syn. Aby zamiar się powiódł, obmyśla skomplikowaną intrygę.



Baby Boom, czyli Kogel mogel 5

Nad bliskimi cały czas czuwa z zaświatów babcia Solska, dbając o szczęśliwy koniec

POLSAT 20:35 ★★★

Piotruś towarzyszy siostrze w trakcie porodu i sam zaczyna marzyć o dziecku. Marcin, świeżo upieczony tata, wpada w panikę i znika. Rodzina dochodzi do wniosku, że chłopak jest gejem i porzucił Agnieszkę. W Brzózkach zjawia się tajemnicza Kamila w ciąży i szuka Zawady.



Rocky 3

Chciał spędzić reszty życia dostatnio, spokojnie i bez stresu, z rodziną u boku...

TVP 1 21:05 ★★★

Chcąc odzyskać tytuł po gorzkiej porażce, Rocky musi zmierzyć się z najgroźniejszym dotychczas przeciwnikiem – Clubberem Langiem. Z pomocą nieoczekiwanego sprzymierzeńca, Apollo Creeda, Rocky przygotowuje się do najbardziej wyczerpującego rewanżu w karierze.



Anatomia zemsty

Komedia kryminalna z Jennifer Aniston, jako ofiarą niezbyt udanego porwania

ALE KINO+ 22:35 ★★★

Louis i Ordell dokonują drobnych przekrętów i kradzieży samochodów. Nie wiedzie im się najlepiej. Po kolejnym pobycie w więzieniu postanawiają zarobić fortunę, porywając Mickey, żonę dewelopera Franka, który dorobił się dzięki oszustwom. Nie mają jednak szczęścia, bo Frank nie zamierza zapłacić okupu.



Romance TV

8.25 Górscy ratownicy (136): Czas, który pozostanie **9.20** ★★ Zakonnica i komisarz – kom. Niemcy 2006 **11.15** ★★★ Toni – akuszer – kom. Niemcy 2021 **13.05** ★★★ Rosamunde Pilcher: Kiedy cię odnajdę – rom. Niemcy 2023 **15.00** ★★★ O, mamma mia! – kom. Niemcy 2012 **17.05** Górski lekarz (3, 4): Zdecydowane cięcie / Kłótnie i kwarantanna **19.00** Górscy ratownicy (137) **20.00** Kryminał z Bolzano **21.55** Przepisy na miłość i zbrodnię (9, 10) **23.50** Górscy ratownicy (137)

TVN Fabuła

6.45 Julia (100, 101) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (3) **11.55** Prawo Agaty (13, 1) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (194, 195) **17.10** Magia kina **17.35** Motywy filmowe **17.50** ★★★ Starcie Tytanów – film przygodowy W. Bryt./Australia/USA 2010 **20.00** ★★★★ Godziny szczytu – film sensacyjny USA 1998 **22.10** ★★★ Godziny szczytu II – film sens. USA/Hongk. 2001 **0.00** ★★★★ Złoto dla zuchwałych – film wojenny USA/Jugosławia 1970

AMC

6.00 ★★★ Samotny jeździec – western USA 2008 **7.45** ★★★ Piękne istoty – film fantasy USA 2013 **10.15** ★★★ K-19 – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy/Kan. 2002 **13.05** ★★ Porwanie – thriller USA 2011 **15.15** ★★ Kobiety – komediodr. USA 2008 **17.35** ★★★★ Cesarzowa – dramat Hongk./Chiny 2006 **(s.24)** **20.00** ★★★ Obsesja namiętności – thriller USA/Jap. 1992 **22.20** ★★★ Komenda: zabij – horror W. Bryt. 2016 **0.20** ★★★ Wrota do piekieł – horror USA 2009 **2.25** The Audacity (6)

BBC First

7.00 Co ludzie powiedzą? (6) **8.25** Zagadki doktora Blake'a (7) **9.40** Z pamiętnika położnej (4) **10.40** Ojciec Brown (4, 5) **12.40** London Kills (1) **13.40** Tajemnice Majorki (2) **14.30** Morderstwa w Midsomer (2) **15.20** Detektyw z Chelsea (2) **16.15** Tajemnice Brokenwood (2) **18.00** Morderstwa w Midsomer (5) **19.55** Śmierć pod palmami (7) **21.00** Morderstwa w Midsomer (1) **22.45** Agatha Christie: Tommy i Tuppence (2) **23.45** Ludwig (2) **0.50** McDonald i Dodds (2)

TTV

DVB T

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do ukrycia **15.35** Gogglebox. Przed telewizorem **16.45** Express **17.03** Raport smogowy **17.05** Sport **17.10** Ukryta prawda **17.45** Życie na kredycie **18.40** Żony Podlasia **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Ciężarówką przez pół świata **23.00** Gogglebox. Przed telewizorem **0.20** Fachowcy **1.05** Nasi w mundurach **2.05** Dobra robota

Fokus TV

DVB T

6.05 48 h. Zaginieni (65) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Gołdap 1944: Legnica 1241, czyli nie wierzcie dziejopisom **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Propaganda / Arktyczna twierdza Hitlera **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Militarny top 10: Wozy bojowe **22.00** Dziwne oblicza wojny **0.00** Starożytni kosmici

National Geographic

8.00 Ikony lotnictwa **9.00** Grecja: miejsce pełne tajemnic **11.00** Imperium Mongołów: historia Czyngis-chana **12.00** UFO: przełomowe śledztwa **12.55** Złapać przemytnika **14.55** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **15.55** Najdziwniejsze przedmioty **16.55** Burzliwa historia Tudorów **17.55** Otchłań: powstanie i upadek nazizmu **19.00** Normandia '44: inwazja **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Operacja transport **22.05** Megażywioły **23.00** Uwaga, katastrofa!

Nat Geo Wild

9.00 Niezwykły dr Pol **10.00** Rodzinny biznes doktora Pola **11.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Atak rekina: dochodzenie **13.00** Nadciąga wielka woda **14.00** Afrykańska rzeka widmo **15.00** Zabójcze szerzenie Azji **16.00** Dzikie szlaki Europy **17.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **18.00** Olśniewająca Ameryka **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Kot włóczykij / Świat na czterech łapach/ Zagwozdka z kopytem / Szczeniaki atakują / Apetyt na wszystko

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (25, 24) **7.40** Szpital (334-336) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (566, 567) **12.40** Szkoła (701) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (223, 224) **15.35** Druga szansa (1) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (15, 16) **21.05** Kryminalni (6, 7) **23.15** Spartakus: Krew i piach (9): Potwory **0.15** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Prawo i morderstwo **1.20** Szpital (983) **2.20** Szkoła (708) **3.15** Nowa Maja w ogrodzie **4.20** Szpital (983)

TVP Historia

DVB T

8.00 Wojownicy czasu **9.20** Encyklopedia II wojny światowej **9.50** Polskie 100 lat **10.20** Zalana dolina **11.15** Tajemnice samolotów prezydenckich **12.15** Wszystkie kolory świata **13.15** Największe mity historii USA **14.10** Zmiennicy (6) **15.10** Sensacje XX w. **17.20** Czas honoru (3) **18.25** Fake czy historia? **19.15** Pod znakiem orła, pod znakiem Gryfa **20.00** Pitbull (10) **20.55** Nieznana wojna na Północy **21.55** Wojny Rosji **(s.2)** **23.00** Sensacje XX w. **0.50** Encyklopedia II wojny światowej

TVP Dokument

DVB T

8.15 Narodziny motyla **9.15** Królestwo mokradeł **10.15** Sekrety piramid **11.10** Świątynie świata **12.10** Saga prastarej puszczy **13.10** Jak pieniądz kształtował świat **14.15** Islandia, królestwo maskonurów **15.15** Wielka naturalna bariera **16.15** Sekrety piramid **17.10** Świątynie świata **18.15** Tatarzy polscy (2) **19.05** Był taki człowiek... Jerzy Bińczycki **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.20** Krainy cudów natury **22.30** Zbyt ciasny system **23.35** Niebezpieczne drogi

Zoom TV

6.15 MacGyver (14, 15) **8.15** Strażnik Teksasu (13, 14) **10.15** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **12.25** FBI (7, 8): Próba sił / W niebezpieczeństwie **14.25** Bitwa o palety **15.30** Wojny magazynowe: Kanada **16.50** Sensacje XX w. **19.00** Kobra – oddział specjalny (1, 2): Stłumiony ból / Bez litości **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19): Tajemnicza twarz / W klatce **23.00** Milf manor – mamuśki rządzą **0.00** Magia nagości. Finlandia **0.40** Magia nagości. Dania **1.20** I love kabaret

TLC

8.00 Wspólne życie XXL **9.00** Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Przyjaźń wielkiej wagi **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Ekstremalne choroby **21.00** Transplantacja: drugie życie **22.00** Moje paranoje **23.00** Dr Pryszczylla **0.00** Moje koszmarne stopy **1.00** Ekstremalne choroby **2.00** Transplantacja: drugie życie **3.00** Moje paranoje

Nowa TV

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (42, 43) **12.00** Śmierć pod palmami (43, 44) **14.00** Świat według Kiepskich (517, 518) **15.00** Świat według Bundych (60-65) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (17) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (114) **22.00** Ślad (63-64, 108) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (33, 34)

WP

6.05 Policjanci z sąsiedztwa **8.00** Policjanci z sąsiedztwa **9.00** Pogoda **9.10** Tlit **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (1) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.50** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (1) **19.00** Makłowicz w podróży **20.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.55** Pogoda **22.00** Mistrzowie kabaretu: Formacja Chatelet / Kabaret Chyba **23.55** Przebojowe kabarety

eprasa.pl 32ce9897c4

TVP 1



Klangor

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Pełnia wiary (128) **8.00** Serwis Info **8.35** Zaraz wracam (183) **9.10** Ranczo (73): Świadek koronny **10.05** Komisarz Alex (26): Ostatnia sprawa Lucyny **11.00** Ojciec Mateusz (339): Jak wiatr **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **13.00** Dzikie korytarze (3): Sępy we Francji **14.00** Splątane losy (101)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1084) – serial obycz. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4789) – telenowela Polska 2026
18.40 Akacjowa 38 (1012) – serial obycz. Hiszp. 2018
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Ojciec Mateusz (463) – serial krym. Polska 2026
21.25 Sprawa dla reportera
22.30 Klangor (4-opis**, 5)** – serial kryminalny Polska 2021
Rafał odmawia przyjęcia do wiadomości teorii policji o samobójstwie jego córki. Poszukiwania dziewczyny zaczynają się w okolicach klifów, gdzie jej telefon logował się ostatnio.
0.20 Złoto pustyni – dramat ★★★★ woj. USA/Australia 1999
Reż. David O. Russell, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, Ice Cube
2.15 Magazyn Ekspresu Reporterów
3.15 Sprawa dla reportera

TVP 2



Peaky Blinders

5.30 M jak miłość (1894) **6.20** Operacja zdrowie (94) **6.55** Barwy szczęścia (3453) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inf.-publicyst. **11.50** Jedzenie ma znaczenie, nauka na talerzu (38) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (264) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (964): Daj sobie szansę – serial obycz. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (533)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (265)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3453)
19.55 Domowe patenty (22)
20.05 Barwy szczęścia (3454) – serial Polska 2026 (s.27)
20.40 Postaw na milion
21.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (17)
22.20 SOR (7) – serial lekarski Polska 2026
23.00 Rodzinka.pl (329) – serial kom. Polska 2026
23.30 Europa da się lubić – nowe pokolenie (12)
0.30 Peaky Blinders (26): Czarne koty – serial gangsterski Wielka Brytania 2019
Michael wraca z Ameryki z ciężarną żoną Giną. Rodzina Shelbych wita go z nieufnością. Zignorował rozkazy Tommy'ego, narażając bliskich na straty finansowe i nawiązał w Belfaście kontakty z jego wrogami.
1.40 80 milionów – film ★★★ przygodowy Polska 2011

Polsat



Gliniarze

6.00 Nowy dzień – program inf.-public. **8.20** Trudne sprawy (1148): Zdjęcie przystojnego mężczyzny **9.20** Dlaczego ja? (855-857): 28-latka mieszka z małym dzieckiem w samochodzie / Tajemniczy motocyklista sieje niepokój w rodzinie / Grzegorz powinien przejrzeć na oczy **12.20** Gliniarze (1079-1081): Sama przeciw wszystkim / Niedoskonała / Krwawe rozliczenie

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1156) – serial fab.-dok. Polska 2026
Śledczy badają sprawę śmierci emerytowanego wychowawcy z zakładu karnego. Głównymi podejrzanymi są jego byli podopieczni, recydywiści. Śledczy biorą również pod lupę skomplikowaną relację ofiary z córką.
16.55 Gliniarze Śląsk (4): Szafir – serial krym. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4300) – serial Polska 2026 (s.27)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Nasz nowy dom
21.50 Anioły i demony – thriller ★★★ USA/Włochy 2009 (s.27)
Reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Ewan McGregor, Stellan Skarsgård
0.50 Siostry – komediodramat ★★★ USA/Niemcy/W. Bryt. 2005
Reż. Curtis Hanson, wyk. Cameron Diaz, Toni Collette, Shirley MacLaine
3.40 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN



Dwa tygodnie na miłość

5.05 Jak to jest zrobione? (19) **5.40** Uwaga! (8143) **5.55** Ukryta prawda (1551) **6.50** Kuchenne rewolucje: Borysławice, „Schab w Panierce" **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (26) **11.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Cudnie", Puławy / Bytom – Restauracja „Pod Orzechem" **13.40** Ukryta prawda (1733-1735)

16.50 Szpital św. Anny (101) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (167)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4323) – serial Polska 2026 (s.27)
20.50 Kuchenne rewolucje – reality show Polska 2026
22.00 Dwa tygodnie na miłość ★★★ – komedia romantyczna USA/Australia 2002
Reż. Marc Lawrence, wyk. Sandra Bullock, Hugh Grant, Alicia Witt
George Wade zatrudnia błyskotliwą prawniczkę Lucy Kelson na stanowisku doradcy. Sukcesy na arenie finansowej oraz dyspozycyjność pracownicy wkrótce czynią ją niezbędnym elementem życia George'a.
0.00 Zbliżenie. Mówię Wam podcast (8)
1.00 Szpital św. Anny (132) – serial obycz. Polska 2026
2.10 Uwaga! – magazyn
2.30 Młode gliny (71)
3.30 Down the (7) – serial dokumentalny Polska 2026
4.30 Jak to jest zrobione? (20) – serial dok. Kanada 2012

TVN 7



Och, Karol

6.45 Szkoła (624, 625) **8.40** Ukryta prawda (1443, 1652, 1653) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (851-853) **13.50** Detektywi (225) **14.55** Szpital św. Anny (187) **15.55** Szpital (743) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (10, 11) **19.00** Ukryta prawda (1486) **20.00** ★★★ Och, Karol – komedia Polska 1985, reż. Roman Załuski, wyk. Jan Piechociński **22.15** ★★★ Nigdy w życiu! – komedia rom. Polska 2004, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Danuta Stenka, Joanna Brodzik **0.20** ★★★★ Zabójcza broń II – film sens. USA 1989, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson **2.40** Prawdziwy horror **3.40** Fachowcy (3) **4.20** Usterka (16) **5.15** Ten moment (51)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (18, 19) **8.00** Kobra – oddział specjalny (10, 11) **10.00** Zaklinaczka duchów (86) **11.00** Kotka (86) **12.00** Mój grzech (23) **13.00** Wspaniałe stulecie (59) **14.00** Rodzinny interes (52) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (316, 317) **17.00** Rodzinny interes (53) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1010, 1011)**20.00** ★★★ Infiltrator – thriller USA/Emir. Arab./W. Bryt. 2013 **22.10** ★★ Tajny informator – thriller Kanada/USA 2023 **0.00** ★★★ Wykonać wyrok – film sensacyjny USA/Kanada 1990

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (8) **13.35** Smerfy (18) **14.00** Baranek Shaun (17-19) **14.35** Marta mówi! (23) **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (26, 14) **16.00** Koci domek Gabi (23, 24) **17.00** Fineasz i Ferb (23, 24) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (37, 38) **19.00** Kacze opowieści (43, 44) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1066) **21.00** ★★★ Champion – dramat USA/Niemcy/Jap. 2002 **23.00** ★★ Piekielna noc – thriller USA 2007 **0.30** Dzielnica strachu (141, 142)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.35** Stacja innowacja (48) **12.00** Serwis Info **12.10** Cisza nad rozlewiskiem (5, 6) **13.50** Taniec z rosyjskim niedźwiedziem (1) **14.45** Słowo daję! (18) **15.00** Serwis Info **15.10** Zakochaj się w Polsce (266) **15.35** Słownik polsko@polski (704) **16.00** Tamte lata, tamte dni (97) **16.30** Barwy szczęścia (3422) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Tańcząca ze światem (4) **18.45** Panorama **19.20** Niezwykłe miejsca (149) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Ranczo (48) **21.20** Polonia 24. Tygodnik **22.25** Ekstradycja (3) **23.20** Panorama **23.50** Tajemnica Gwiaździstej Eskadry **1.10** Dziennik regionów **1.30** 19.30

TV Trwam

11.35 Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady naukowe **13.00** Wypłyń na głębię **13.20** Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela" **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Jan Ledóchowski. Część pierwsza: moja Austria **15.00** Po stronie prawdy **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **19.25** Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia" **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Głos Polski **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (143) **22.45** Kamienie wołać będą **23.45** Muzyczne chwile **0.00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu

TVP Kultura

8.30 Dzień z życia artysty (18) **9.00** Daleko od szosy (4) **10.30** ★★★ Braciszek – film biogr. Polska 2007 **12.20** Reżyserzy (5) **13.20** Czterdziestolatek (16) **14.25** ★★★★ Stan posiadania – film obyczaj. Polska/Niemcy 1989 **16.20** Daleko od szosy (5) **17.40** Którędy po sztukę (220) **17.45** Tuż obok. O rzeźbie w przestrzeni publicznej (5) **18.05** Kulturalni (47) **18.55** Rawhide (109) **20.05** ★★★★ Książę i aktoreczka – kom. W. Bryt./USA 1957, reż. Laurence Olivier, wyk. Marilyn Monroe (s.3) **22.15** Hala odlotów (211) **23.15** ★★★ Zupa nic – kom. Polska 2021, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis **0.55** ★★★ Wino truskawkowe – kom. Polska/Słow. 2007, reż. Dariusz Jabłoński, wyk. Jiří Macháček

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (42) **6.55** Cobra Kai (33, 34) **8.20** SuperLudzie Extra (43) **8.30** Świat według Kiepskich (488-490) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (15, 16) **11.30** Świat według Kiepskich (353-356) **13.30** Farma (106) **14.25** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (55) **15.55** Ninja Warrior Polska (26) **17.55** Świat według Kiepskich (494-495, 566-567) **20.00** Złomiarze (36) **21.00** ★★ Ryzykanci – film sensac. USA/Hongk. 1997, reż. Hark Tsui, wyk. Jean-Claude Van Damme **22.55** ★★★ Monster Hunter – film fantasy USA/Niemcy/Kanada/Jap./Chiny/RPA 2020, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich **1.05** Świat według Kiepskich (408, 409)

TV 6

6.00 Więzienie (156, 157) **6.55** Policjantki i policjanci (915, 916) **8.55** 48 h. Zaginieni (107-111) **13.55** Policjantki i policjanci (1303) **14.55** Uroczysko (252, 253) **16.00** Strażnik Teksasu (24-25, 19-20): Impas, część 1. i 2. / Żołnierze nienawiści / Powrót generała – serial sens. USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (99, 100): Rio / Basen śmierci – serial krym. USA 2006 **22.00** Mentalista (41): Czerwona woda – serial krym. USA 2010 **23.00** ★★ Boski żigolo w Europie – kom. obycz. USA 2005, reż. Mike Bigelow, wyk. Rob Schneider, Eddie Griffin, Til Schweiger **0.40** Kości (235, 236): Nadzieja mimo horroru / Mózg bota – serial krym. USA 2017 **2.40** Septagon (69, 70)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu: Dzień oczyszczenia / Uniewinnienie **7.55** Bogaty dom – biedny dom (139) **8.55** Policjantki i policjanci (783-785) **11.55** Uroczysko (5, 6) **12.55** Trudne sprawy (907-909) **16.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (447, 498) **18.00** Policjantki i policjanci (1376, 1377) **20.00** Uroczysko (215, 216) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (160) **22.10** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1043) **23.10** ★★★ Glass – thriller USA/Chiny 2019, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Bruce Willis, Sarah Paulson, Anya Taylor-Joy **1.55** Love Island. Wyspa miłości (13) **2.55** Śmierć na 1000 sposobów (10) **3.25** Lubię Disco! (312) **4.25** Top 10 lista przebojów (2977)

Ale Kino+

7.00 ★★★ Moje pieczone kurczaki – film obyczaj. Polska 2002 **8.25** ★★★ Królowa chmur – kom. Polska 2003 **10.00** The Office PL (11, 12) **11.20** Detektyw Foyle (3): Lekcja zabijania **13.30** Van der Valk (3) **15.35** ★★★★ Stan gry – thriller USA-/W. Bryt./Fr. 2009 **18.05** Detektyw Foyle (4): Dzień Orła **20.10** ★★★★ Była sobie dziewczyna – film obyczaj. W. Bryt./USA 2009 **22.15** ★★★ Carte blanche – dramat Polska 2015 **0.35** ★★ Igrając z ogniem – thriller Fr./Belg. 2023 **2.20** Król (8)

Kino Polska

7.45 Polska Kronika Filmowa **7.55** Stawiam na Tolka Banana (3, 4) **9.30** Nibylandek **9.55** ★★★ Pieczone gołąbki – komedia Polska 1966 **11.55** ★★★ Ada! To nie wypada! – kom. Polska 1936 **13.55** ★★★★ Pan Wołodyjowski – film historyczny Polska 1969 **17.15** Pogranicze w ogniu (21, 22) **20.00** ★★★★ Miś – kom. Polska 1980, reż. Stanisław Bareja, wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska **22.35** ★★★ 7 uczuć – komediodramat Polska 2018 **0.55** ★★★ Wyjazd integracyjny – kom. Polska 2011

Polsat Film

7.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu **7.30** Poirot (3) **8.35** Przyjaciółki (149, 150) **10.30** Świat według Kiepskich (9-10, 207-208, 89, 50) **14.20** ★★ Dawid i elfy – kom. USA/Polska 2021 **16.30** ★★★ Jumanji: Przygoda w dżungli – film przygod. USA 2017 **18.50** ★★ Nie kłam, kochanie – kom. rom. Polska 2008 **21.00** ★★★ Parkingowy – kom. USA 2022, reż. Richard Wong, wyk. Eugenio Derbez **23.40** ★★★ Napad – dramat Polska 2024, reż. Michał Gazda, wyk. Olaf Lubaszenko

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (4) **12.00** MacGyver (1, 2) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.10** Aukcja w ciemno **20.00** ★★ Zaraz wracam – thriller USA/Kanada/Niemcy 2008, reż. Susan Montford, wyk. Kim Basinger, Lukas Haas **21.50** ★★★★ Seksmisja – kom. sf Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Olgierd Łukaszewicz, Jerzy Stuhr **0.30** ★★★★ Kamienie na szaniec – dramat woj. Polska 2014

Canal+ Premium

10.15 Arco – film anim. Fr./USA/W. Bryt. 2025 **11.45** ★★★★ Pan Tadeusz – film hist. Polska/Fr. 1999 **14.15** Balony **14.45** ★★★ Niemożliwe – film kat. USA/Hiszp./Tajland. 2012 **16.35** Hollywood Buzz **17.10** ★★★ Trzej muszkieterowie – film przyg. USA/Niemcy/Fr./W. Bryt. 2011 **19.00** The Office PL (7, 8) **20.00** ★★ Mężczyzna bez pamięci – film sens. USA/Meksyk 2022 **21.20** ★★★ Ekspedycja XD – kom. Polska 2026 **22.15** S.W.A.T. Exiles (5) **23.05** ★★★ Piła III – horror USA/Kan. 2006

HBO

10.45 ★★★ Karate Kid: Legendy – kom. USA/Kan. 2025 **12.20** Noc przed Świętami w Krainie Czarów – film animow. W. Bryt. 2024 **13.45** ★★★ Po prostu uwierz – film obyczaj. USA 2024 **15.30** Horton słyszy Ktosia! – film animow. USA/W. Bryt. 2008 **16.55** ★★★ Blue Moon – film biograf. USA/Irl. 2025 **18.35** ★★★ Królewskie święta – kom. rom. USA 2023 **20.00** ★★★★ Wielki Gatsby – dramat USA/Australia 2013 **22.20** Najlżejszy dotyk **23.20** ★★★ Oni cię zabiją – horror USA 2026

Paramount

6.00 ★★★★ Jeszcze pięć minut – film obyczaj. Kan./USA 2021 **7.35** Czarodziejki (21, 22) **9.20** Pingwiny z Madagaskaru **9.50** ★★★ Wielki Gatsby – dramat USA 1974 **13.00** Czarodziejki (1, 2) **15.00** Pingwiny z Madagaskaru **15.30** ★★★★ Oto święta – komediodr. W. Bryt. 2022 **18.00** Czarodziejki (3, 4) **20.00** ★★★ Tomb Raider – film przygod. W. Bryt./USA 2018 **22.30** ★★★★ American Psycho – horror USA/Kan. 2000 (s.27) **0.25** ★★★★ Grindhouse: Death Proof – thriller USA 2007

Polsat 2

6.30 Pielęgniarki **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny: Kto jest w ciąży? / To czego nie widać / Spalony dom **11.30** Trudne sprawy: Bigos z żurawiną **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (76-80): Waldemar / Wizerunek / Wszystko dla ciebie / Zaczadzony umysł / Złote kierpce **17.00** Komisarz mama (6) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **22.00** Bracia (9) **23.00** Ślad (72, 73): Działkowa historia / Wszyscy nienawidzą Grześka

TVP Seriale

7.35 Ojciec Mateusz (140) **8.35** Komisarz Alex (171) **9.25** Rodzinka.pl (209) **9.55** Klan (1555) **10.40** Ranczo (77) **11.25** Ojciec Mateusz (462) **12.25** Na sygnale (964) **13.00** Rodzinka.pl (297) **13.35** Ojciec Mateusz (45, 46) **15.35** Komisarz Alex (172) **16.25** Na sygnale (592, 593) **17.35** Ranczo (79, 80) **19.30** Ojciec Mateusz (47) **20.25** Komisarz Alex (332) **21.30** Ranczo (81, 82) **23.25** Ojciec Mateusz (48) **0.15** SOR (6, 7) **1.40** Ekstradycja (3, 4) **3.35** Wojenne dziewczyny (46) **4.20** Klan (1555)

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7, 8) **7.30** Agenci NCIS (6, 7) **9.15** Castle (16, 17) **11.10** Detektyw Monk (9, 10) **13.10** Agenci NCIS (8, 9) **15.10** Zabójcza broń (12, 13) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6, 7) **19.05** Castle (18, 19): Taniec ze śmiercią / 47 sekund **21.05** FBI: International (1, 2): Ulga / Nie wymawiaj jej imienia **23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6, 7): Dwójkowy atak / Upadłe anioły **0.45** Castle (18, 19) **2.40** FBI: International (1, 2) **4.25** FBI: Most Wanted (2)

13 Ulica

6.40 Niewidomy detektyw (6) **8.30** Magnum: Detektyw z Hawajów (20) **9.30** Chicago P.D. (1) **10.25** Bez śladu (3, 4) **12.15** Kapitan Marleau (3) **14.15** Niewidomy detektyw (7) **16.15** Chicago P.D. (2, 3) **18.10** Bez śladu (5, 6) **20.00** Kapitan Marleau (4) – serial kryminal. Fr. 2020 **22.00** ★★★★ Zaginiona dziewczyna – thriller USA 2014, reż. David Fincher, wyk. Ben Affleck **1.00** Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (4) **2.00** ★★★ Morderstwo w Sainte Baume – film krym. Francja 2022

FX

7.00 Kości (14, 15) **9.00** FBI (16) **9.55** Agenci NCIS (4) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) **13.45** Castle (15) **14.40** Lucyfer (18) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (9, 10) **17.25** Z Archiwum X (8, 9) **19.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10, 11) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (10) **22.00** Rywale (4) **23.10** Z Archiwum X (9) **0.15** CSI: Kryminalne zagadki Miami (9) **1.20** CSI: Kryminalne zagadki Now. Jorku (11)

Eurosport 1

8.30 Biegi narci.: PŚ w Ruce **9.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **10.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **11.00** SailGP: Mubadala Abu Dhabi Sail Grand Prix **12.00** Snooker: Mistrz. W. Bryt. **14.00** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **17.30** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **18.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **18.45** (L) Narc. alp.: PŚ (m) w Beaver Creek **20.30** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **23.30** Jeździectwo: PŚ – Liga Zachodnioeuropejska w Madrycie **0.30** Narc. alp.: PŚ (m) w Beaver Creek

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **11.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **12.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **12.30** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **13.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **15.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **16.00** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington **17.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **17.45** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **18.30** Jeździectwo: PŚ – Liga Zachodnioeuropejska w Madrycie **19.30** (L) Golf: PGA Tour – Hero World Challenge **22.30** Narc. alp.: PŚ (m) w Beaver Creek

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: TAURON Liga **8.30** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Siatkówka: TAURON Liga **13.30** Siatkówka: TAURON Liga **16.00** Magazyn sportowy **17.00** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Energa Indykpol AZS Olsztyn – Ślepsk Malow Suwałki – tranmisja meczu **19.30** Studio **20.00** Relacja: Siatkówka: Losowanie fazy grupowej MŚ mężczyzn **21.00** Studio **22.00** Siatkówka: TAURON Liga – tranmisja **1.00** Siatkówka: TAURON Liga **3.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.40 Piłka nożna: GKS Tychy – Chrobry Głogów **11.55** (L) Piłka nożna: Górnik Łęczna – Wisła Płock **14.05** Reportaż **14.25** Piłka nożna: Polonia W-wa – Raków Częstochowa **16.30** Studio **16.55** (L) Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Jagiellonia Białystok **19.40** Ring TVP Sport **20.40** Piłka nożna: Eintracht Frankfurt – Borussia Dortmund **22.45** Sportowy wieczór **23.15** Piłka nożna: Górnik Łęczna – Wisła Płock **1.20** Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Jagiellonia Białystok

Canal+ Sport

8.20 Premier League Stories **9.00** Piłka nożna: FC Barcelona – Atlético Madryt **11.20** Piłka nożna: Śląsk Wrocław – GKS Katowice **13.45** Premier League Stories **14.30** Hola LaLiga! **15.40** Piłka nożna: Real Sociedad – Real Madryt **18.00** Ekstraklasa po godzinach **19.15** LaLiga Highlights Magazine **20.00** Premier League: The Big Interview **20.30** LaLiga Show **21.00** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **23.15** Hola LaLiga! **0.20** MMA: Gala ONE Friday Fights 180 w Bangkoku

Canal+ Sport 5

8.15 Żużel: PGE Ekstraliga **11.10** Premier League Stories **11.45** Premier League Netbusters **12.30** Football Office **14.10** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **16.30** LaLiga Highlights Magazine: 14. kolejka **17.15** Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga **20.00** Żużel: PGE Ekstraliga **22.45** Premier League: The Big Interview **23.25** LaLiga Show: Zapowiedź 15. kolejki **0.00** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Motor Lublin **2.30** Ligomistrzowe historie

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Como 1907 – Juventus FC **11.00** Bundesliga Clubs: Bayern Monachium; Borussia Dortmund; RB Lipsk **12.00** Piłka nożna: SL Benfica – FC Famalicão **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Piłka nożna: AS Roma – AC Monza **18.00** Full Impact Serie A **18.40** Ligue 1 Show **19.10** Wywiad z Miroslavem Klose **19.25** Inside Serie A **20.00** Bundesliga Weekly **20.40** Formuła 1: GP Kataru **22.45** Ligue 1 Preview **23.20** Bundesliga Special Show **0.00** Podróż do świata calcio

Polsat Sport 3

6.00 Piłka ręczna: PGE Wybrzeże Gdańsk – VfL Gummersbach **8.30** Łyżwiarstwo fig.: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **11.00** Magazyn **11.30** Piłka nożna: Como 1907 – US Cremonese **14.00** Piłka ręczna: LM EHF: GOG Håndbold – Industria Kielce **16.30** Siatkówka: Liga Mistrzyń CEV: Igor Gorgonzola Novara – KS Developres Rzeszów **19.55** (L) Koszykówka: Anwil Włocławek – WKS Śląsk Wrocław **22.30** Piłka ręczna: LM EHF: GOG Håndbold – Industria Kielce **1.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

10.00 Serwis informacyjny **10.25** Raport smogowy **10.30** Serwis informacyjny **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **12.27** Raport smogowy **12.30** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.40** Czarno na białym **21.00** Polska i świat

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

10.00 Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **19.25** Sprawdzam to Extra **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Niebezpieczne związki **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat **22.30** Program inf.

TVP 3

DVB T

10.00 Złoty chłopak (295) **11.00** Gwiazdorska kuchnia Ani **11.35** Turystyczna jazda **11.50** Niezwykłe miejsca **12.00** Telekurier **12.30** Okrasa łamie przepisy **13.00** Agrobiznes **13.30** Bez trybu Justyna Dobrosz-Oracz **14.20** Poznaj region **14.30** Program informacyjny **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **19.30** Z indeksem w ręku **19.45** Kryminalna siódemka **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Telekurier **22.00** Dziennik regionów

TVP Rozrywka

8.25 Familiada **9.00** Va banque **9.35** Koło fortuny **10.10** Makłowicz w podróży **10.50** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.20** Pan Mama **15.35** Europa da się lubić – nowe pokolenie **16.35** Kabaretomaniacy **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Jaka to melodia? **20.25** Do śmiechu! **22.15** Malicki & Laskowik. The best of **22.50** Postaw na milion **0.40** Koło fortuny **1.55** Malicki & Laskowik. The best of **2.30** Kabaretomaniacy

Planete+

9.50 Polska z góry **10.20** Dokąd dzisiaj? **11.25** Motyle. Superbohaterowie przyrody **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.50** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Zaginiona świątynia Artemidy **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Zaginiony lot MH370 **19.40** Odpowiedzialny biznes. Czyli jaki? **20.50** System przedszkolny NRD. Wstęp do piekła **22.00** Jak oligarchowie korumpują Zachód **23.10** Jak wygrać z Ku Klux Klanem

BBC Earth

8.25 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.25** Mroźna planeta II **10.30** Życie na pustkowiu **11.30** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.30** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.30** Mroźna planeta II **14.35** W okowach mrozu **15.35** Życie na pustkowiu **16.35** Fenomeny współczesnego życia **17.45** Mroźna planeta II **18.50** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Na krawędzi katastrofy **20.55** W okowach mrozu **22.55** Życie z PTSD **0.00** Chirurdzy: kwestia życia i śmierci

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Złoto drwali **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL **16.00** Fani czterech kółek: w trasie **17.00** Nic do zgłoszenia **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL (1) **20.00** W oku cyklonu **21.00** Gorączka złota **22.00** Łowcy opali **23.00** Akta ekspedycji **0.00** Fani czterech kółek: w trasie **1.00** Zoom na architekturę

TVN Turbo

9.05 Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Po raz trzeci. Sprzedane! **19.00** Ciężarówką przez Malezję **20.00** Co tu się odjechało? **20.30** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **21.00** Kupione, zrobione, sprzedane **22.00** Raport Turbo **22.15** Jeździć, obserwować

TVN Style

7.45 Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Ibis", Goszczanów / Restauracja „Esencja i smak", Pszów **15.35** Ugotowani **16.40** Ostre cięcie **17.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „James Bomba-lina", Białystok / Restauracja „Karuzela smaku", Warszawa / Restauracja „Zorba", Tychy **20.50** Zgłoś remont – spełniamy marzenia **21.50** Jestem z Polski **22.50** Hotel Paradise **23.45** Kochaj albo wróć **0.45** Do zobaczenia

Romance TV

8.40 Górscy ratownicy (137) **9.30** Statek marzeń **11.25** ★★★★ Lato w Amsterdamie – film obyczaj. Niemcy 2014 **13.20** Kryminał z Bolzano **15.15** ★★ Lato we Włoszech – romans Niemcy 2024 **17.05** Górski lekarz (5, 6) **19.00** Górscy ratownicy (138): Za wszelką cenę – część 2. **20.00** ★★ Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką – romans Niemcy 2005 **21.50** Dr Nice: Złamane serca **23.45** Górscy ratownicy (138) **0.45** ★★ Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką – romans Niemcy 2005

TVN Fabuła

5.05 Szkoła (68) **6.00** Seriaale **6.30** Dziewczyny z Hollywood **6.45** Julia (102, 103) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (4) **11.55** Prawo Agaty (2, 3) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (196, 197) **17.10** Grażyna Torbicka zaprasza **17.55** ★★★ Gniew Tytanów – film przygod. USA/Hiszp. 2012 **20.00** ★★★★ Diuna – film sf USA/Kan. 2021 **23.15** ★★★ Odważna – dramat USA/Australia 2007 **1.45** ★★★ Jak boss – kom. USA 2020 **3.20** Alfabet filmowy

AMC

6.00 ★★★ Ukochana z sąsiedztwa – kom. USA 2006 **7.50** ★★ Tajemnica Stonehenge – film sf Kan. 2010 **9.45** ★★★ Supergliny z Miami – kom. Wł. 1985 **11.45** ★★ Supernowa (1) – film sf USA/RPA 2005 **15.25** ★★★ Nic nie widziałem, nic nie słyszałem – kom. krym. USA 1989 **17.35** ★★★ W ciemność. Star Trek – film sf USA 2013 **20.15** ★★★ Aligator – Lake Placid – horror USA 1999 **22.00** ★★★ Potrójne zagrożenie – film sens. Tajland./USA 2019 **0.00** ★★★ Ong Bak 3 – film sens. Tajland. 2010

BBC First

7.00 Co ludzie powiedzą? (7) **8.25** Zagadki doktora Blake'a (8) **9.40** Z pamiętnika położnej (5) **10.40** Ojciec Brown (6, 7) **12.40** London Kills (2) **13.40** Tajemnice Majorki (3) **14.30** Morderstwa w Midsomer (3) **15.20** Detektyw z Chelsea (3) **16.15** Tajemnice Brokenwood (3) **18.00** Morderstwa w Midsomer (6) **19.55** Śmierć pod palmami (8) **21.00** Na niebieskich światłach (5, 6) **23.10** Zaginiona (3) **0.15** Koroner (10) **1.10** Śmierć pod palmami (8) **2.10** Tajemnice Brokenwood (3)

TTV

DVB T

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do ukrycia **15.35** Gogglebox. Przed telewizorem **16.45** Express **17.03** Raport smogowy **17.05** Sport **17.10** Nauka jazdy **17.40** Idź na całość **18.40** Żony Podlasia **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Życie na kredycie **23.00** Damy i wieśniaczki. PL **0.00** Detektywi **2.00** Dobra robota **2.35** 11 września: dni, które wstrząsnęły światem

Fokus TV

DVB T

6.05 48 h. Zaginieni (66) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Zakazane pole: Tajemniczy sygnał w Wiązownicy **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: wojna z Ameryką: Etos wojownika / Japońska wyspa śmierci **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Poszukiwacze historii **23.00** Zakochana w Hitlerze **0.00** Starożytni kosmici

National Geographic

9.00 Grecja: miejsce pełne tajemnic **11.00** Imperium Mongołów: historia Czyngis-chana **12.00** UFO: przełomowe śledztwa **12.55** Starożytne konstrukcje **14.55** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **15.55** Najdziwniejsze przedmioty **16.55** Ukryte pod miastami **17.55** Otchłań: powstanie i upadek nazizmu **19.00** Normandia '44: inwazja **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Morskie megamaszyny **22.00** Makro inżynieria **23.05** Największe katastrofy budowlane

Nat Geo Wild

10.00 Rodzinny biznes doktora Pola **11.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Atakrekina: dochodzenie **13.00** Wspaniałe Filipiny **14.00** Afrykańska rzeka widmo **15.00** Królestwo krokodyli: Grumeti i Mara **16.00** Dzikie szlaki Europy **17.00** Pieśń lasu deszczowego **18.00** Olśniewająca Ameryka **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Szczęśliwe szczeniaki / Halloweenowe przygody / Megaszczeniaki / Dzień jak co dzień / Zagadki medyczne **2.00** Wspaniałe Filipiny

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (25, 26) **7.40** Szpital (337-339) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (568, 569) **12.40** Szkoła (702) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (225, 226) **15.35** Druga szansa (2) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (17, 18) **21.05** Kryminalni (8, 9): Śmierć za śmierć / Gdzie jest Maciek? **23.15** Kuba Wojewódzki **0.20** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Dziewięć lat w cieniu **1.20** Szpital (984) **2.20** Szkoła (709) **3.15** Nowa Maja w ogrodzie

TVP Historia

DVB T

8.20 Było, nie minęło... **9.25** Encyklopedia II wojny światowej **9.55** Polskie 100 lat **10.25** Wszystkie kolory świata **11.30** Ex libris **11.55** Świat w filiżance herbaty **12.50** Nieznana wojna na Północy **14.10** Zmiennicy (7) **15.15** Sensacje XX w. **17.20** Czas honoru (4) **18.30** Gdańsk 1939 **19.30** Flesz historii **20.00** Pitbull (11) **20.50** Zbrodnie sprzed lat **21.40** To był lipiec 1945 **22.40** Sensacje XX w. **0.30** Encyklopedia II wojny światowej **1.00** Pitbull (11) **1.50** Czas honoru (4)

TVP Dokument

DVB T

11.10 Świątynie świata **12.10** Saga prastarej puszczy **13.10** Jak pieniądz kształtował świat **14.15** W krainie pszczoły miodnej **15.15** Wielka naturalna bariera **16.20** Ssaki. Życie przed dinozaurami **17.20** Świątynie świata **18.20** Tatarzy polscy (3) **19.15** Człowiek ze złotym obiektywem – Marek Karewicz (s.27) **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.15** Potoki, jeziora i wodospady Vorarlbergu **22.15** Kobieta w Kabulu **23.15** Niebezpieczne drogi **0.15** Sekrety dzikich kwiatów

Zoom TV

6.15 MacGyver (15, 16) **8.15** Strażnik Teksasu (14, 15) **10.05** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **12.25** FBI (8, 9): W niebezpieczeństwie / Skok w ogień **14.30** Bitwa o palety **15.35** Wojny magazynowe: Kanada **16.55** Sensacje XX w. **19.00** Kobra – oddział specjalny (2, 3): Bez litości / Odlot **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (4, 5): Korporacyjni wojownicy / Taniec z rybami **23.05** Magia nagości. Czechy i Słowacja **0.25** Magia nagości. Polska **1.30** Magia nagości. Norwegia

TLC

8.00 Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Przyjaźń wielkiej wagi **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Wspólne życie XXL **21.00** Jak zostać amiszem **22.00** Siostry wielkiej wagi **23.00** Dr Pryszczylla: Balony pod oczami **0.00** Moje koszmarne stopy: Gotowi na lato **1.00** Wspólne życie XXL **2.00** Jak zostać amiszem **3.00** Siostry wielkiej wagi

Nowa TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (43, 44) **12.00** Śmierć pod palmami (44, 45) **14.00** Świat według Kiepskich (519, 520) **15.00** Świat według Bundych (63-68) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (1) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (115) **22.00** Ślad (64-65, 109) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (35, 36)

WP

DVB T

8.00 Pogoda **8.05** Policjanci z sąsiedztwa **9.05** Pogoda **9.10** Tłit **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (2) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.50** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (2) **19.00** Makłowicz w podróży **20.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.50** Pogoda **22.00** Perypetie małżeńskie z Mistrzami Kabaretu **23.00** Mistrzowie kabaretu: Paranienormalni / Jurki

Anioły i demony

Ekranizacja bestsellerowej powieści Dana Browna - kontynuacji Kodu da Vinci

POLSAT 21:50 ★★★

Robert Langdon, wykładowca na Harvardzie, zostaje wezwany do położonego koło Genewy centrum badań jądrowych. Jego zadaniem jest zidentyfikowanie zagadkowego wzoru wypalonego na ciele zamordowanego fizyka. Langdon ze zdumieniem stwierdza, że jest to symbol bractwa Iluminatów – potężnej, lecz nieistniejącej od czterystu lat organizacji walczącej z Kościołem. Jak się okazuje, Iluminaci przetrwali w ukryciu do czasów współczesnych i planują vendettę.



Thriller USA/Włochy 2009, reż. Ron Howard, występują: Tom Hanks, Ewan McGregor, Stellan Skarsgård

American Psycho

Traci kontrolę nad chorymi skłonnościami, ale dzięki temu jego życie nabiera sensu

PARAMOUNT 22:30 ★★★★

Patrick Bateman sprawia wrażenie człowieka, który osiągnął wszystko. Jego ubiór i styl życia dopracowane są w najdrobniejszych szczegółach. Ale prowadzący śledztwo w sprawie o zabójstwo detektyw Donald Kimball podejrzewa, że Patrick jest seryjnym mordercą.



Człowiek ze złotym obiektywem – Marek Karewicz

Dokumentował świat muzyków, głównie jazzowych i rockandrollowych

TVP DOKUMENT 19:15

Autorzy przypominają największe sukcesy Marka Karewicza jako fotografika i autora okładek płytowych. W dokumencie znalazły się rozmowy z muzykami, menedżerami branży muzycznej, artystami i dziennikarzami.



TELEMAGAZYN

Redakcja: Magdalena Dańda-Pyzik, Ingrid Hintz-Nowosad **Dyrektor artystyczny:** Tomasz Bocheński **Grafik i fotoedytor:** Jacek Mosiński **Foto:** Sylwia Dąbrowa **Wydawca:** Polska Press Sp. z o.o. **Redakcja:** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 451 172 430, telemagazyn@polskapress.pl **Reklama:** Luiza Zimna, tel. +48 514 800 822, luiza.zimna@polskapress.pl

Menedżer produktu: Izabela Marciniak, tel. 502 499 380, izabela.marciniak@polskapress.pl **Druk:** Eurodruk Poznań; **Serwis tv i foto:** media-press.tv **Reklama:** strony 7, 9, 13, 28 **Zdjęcie na okładce:** Materiały prasowe

Telefony dla widzów: **TVP** 22 547 44 50; **Polsat** 22 514 52 50; **TVN** 22 856 61 61

SERIALE

Pierwsza miłość

POLSAT 18:00



Zaniepokojony Maurycy dociera na Podlasie i dowiaduje się od roztrzęsionego Zdzicha o nagłym porodzie Lucynki i o tym, że pogotowie nie zdążyło dotrzeć na czas. Szymon wbrew zaleceniom lekarza postanawia zabrać żonę w daleką podróż kamperem. Gdy Paweł dowiaduje się, że Artur stracił mieszkanie, robi mu awanturę, ale też rozwiązuje problem. Obaj z córkami trafiają pod jeden dach. Ich pierwszy wspólny wieczór psuje jednak wiadomość od Emanuela.

Barwy szczęścia

TVP 2 20:05



Bruno uświadamia Karolinie, że nie zgodził się na jej powrót do hotelu, co na nowo zaognia ich małżeński spór. Tymczasem Kasia drży o Ksawerego, który spędza czas w mieście z ryzykownym towarzystwem. Rawiczowa donosi uwięzionemu Cezaremu, że Natalia jest sama, podczas gdy mecenas Zwoleńska wskazuje Majakowi kryjówkę noża użytego do ataku na Michała i prosi o pomoc Marcina.

Na Wspólnej

TVN 20:15



Elena ma jutro wstępną rozprawę o opiekę nad synkiem. Wydaje się to bagatelizować. Włodek zwraca jej uwagę, żeby skupiła się tylko na tym i odpuściła przygotowania do otwarcia baru. Dorota przekonuje Elenę, że potrzebny jej adwokat, ale Kurkowej nie stać na pomoc prawną... Jest w szoku, kiedy pojawia się... Darek Żbik!

eprasa.pl 32ce9897c4

REKLAMA

WIELKI JUBILEUSZ 150-LECIA OBJAWIEŃ MARYI W POLSCE.

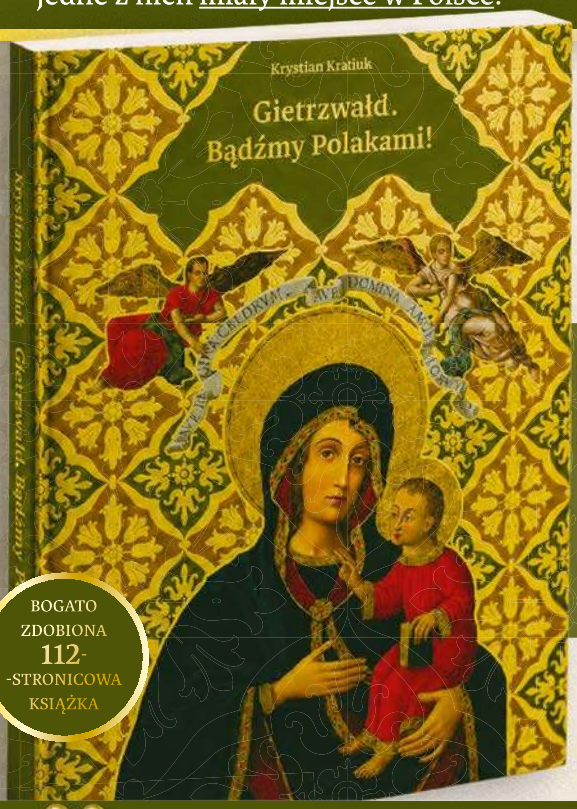
Znasz ich treść?



150. ROCZNICA OBJAWIEŃ GIETRZWAŁD 1877 – 2027

Czy wiesz, że...

- w całej historii Kościoła tylko kilkanaście objawień Maryjnych zostało oficjalnie uznanych przez Stolicę Apostolską;
- jedne z nich miały miejsce w Polsce!



BOGATO ZDOBIONA 112-STRONICOWA KSIĄŻKA

W 1877 roku w Gietrzwałdzie, niepozornej wsi na Warmii, dwójce dzieci ukazała się Matka Boża siedząca na polskim tronie. Objawiła się jako Królowa kraju, który był wówczas pozbawiony nie tylko władcy, ale i własnej państwowości czy granic. Maryja wezwała Polaków do nawrócenia, koniecznego aby Jej królestwo na ziemi mogło odrodzić się i wzrastać w chwale.

Czy Polacy spełnili prośby Matki Zbawiciela? **Odpowiedź znajdziesz w wyjątkowej książce…**

Każdy Polak powinien znać te objawienia! Poznaj je i Ty! TERAZ!

Książka pt. *Gietrzwałd. Bądźmy Polakami!* zawiera wszystko, co każdy katolik powinien wiedzieć o objawieniach w Gietrzwałdzie:

- kontekst historyczny, w jakim doszło do objawień;
- dokładną treść przesłania Matki Bożej do narodu polskiego;
- rolę Gietrzwałdu w całej historii objawień Maryjnych;
- historię obrania Matki Bożej na Królową Polski.



Autor publikacji, **Krystian Kratiuk**, jest redaktorem naczelnym portalu PCh24.pl, zajmującego się sprawami wiary i Kościoła. Tematykę objawień w Gietrzwałdzie zgłębiał przez wiele lat. Ta książka jest zwieńczeniem jego pracy.

Wartość książki to jedyne 12 zł. Odbierz teraz, a otrzymasz w prezencie:



Poświęcony różaniec wydany z okazji **150. rocznicy objawień w Gietrzwałdzie.**



Kartę Zawierzenia, dzięki której możesz przesłać swoje podziękowania i prośby do Gietrzwałdzkiej Pani!



Poświęcony przez kapłana duży, piękny obrazek z wizerunkiem Matki Bożej Gietrzwałdzkiej.

Zatem nie zwlekaj i…

JUŻ DZIŚ SIĘGNIJ PO KSIĄŻKĘ *GIETRZWAŁD. BĄDŹMY POLAKAMI!*

zadzwoń:
12 444 78 88
i podaj kod:
01 00 07

lub

wyślij SMS
o treści **1 00 07** pod nr:
661 007 676
(koszt zwykłego SMS-a)

lub

zeskanuj kod QR lub odbierz książkę na **Gietrzwald.org**

eprasa.pl 32ce9897c4