MAGAZYN

Liliana Sonik o filmie „Zobaczysz wszystko”, oszustwach i robieniu ludziom wody z mózgu
– Str. 14

Czy Kopernik studiował w Krakowie medycynę? Odpowiedzi szuka prof. Ryszard Tadeusiewicz
– Str. 24

Telemagazyn
z programem tv i zapowiedzią najciekawszych filmów, seriali i programów



Nr ISSN 0137-9089
Nr indeksu 350052
9 770137 908050 48

www.dziennikpolski24.pl

Nr 276 (25 053) | Cena 7,00 zł (w tym 8% VAT)

Piątek, 27.11.2026

81 *lat*

DZIENNIK POLSKI

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Inwestycje

Obwodnica domknięta. Kraków ma pełny ring autostradowy

Uruchomiono węzeł mistrzejowicki, który zapewnia połączenie tras S7 i S52. Kraków ma kompletną obwodnicę złożoną z dróg szybkiego ruchu – Str. 3

Tarnów

Sąd uznał winę byłych prezesów, ale umorzył postępowanie

Sąd w Tarnowie orzekł w sprawie byłego prezesa Zakładów Mechanicznych Henryka Łabędzia i byłego wiceprezesa Roberta Pacany, oskarżonych o płatną protekcję – Str. 4

„Violetta Villas” od dziś w kinach



FOT. ROBERT JAWORSKI

Chciała żyć na własnych zasadach

Filmowa biografia słynnej piosenkarki, pokazana z perspektywy jej syna. W rolę kontrowersyjnej gwiazdy polskiej estrady doby PRL-u wcieliła się Sandra Drzymalska

– Str. 6

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 a98f3d4245

POLECAMY

JUTRO: Czas na jarmarki świąteczne PONIEDZIAŁEK: Najciekawsze wydarzenia sportowe

27.11.2026
Piątek

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

DZIENNIK POLSKI24

Redaktor naczelny
Piotr Rąpalski
Z-ca redaktora naczelnego
Arkadiusz Maciejowski
Wydawcy Włodzimierz Zapart, Dariusz Penar, Katarzyna Kachel, Paulina Szymczewska, Agnieszka Aulich, Magda Domańska-Smoleń

www.dziennikpolski24.pl

Polska Press
Makroregion Śląsk, Kraków
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
tel. 12 688 85 01
redakcja@gk.pl, sekretariat@gk.pl
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor sprzedaży
Wojciech Cekiera
Biuro reklamy oddziału
tel. 12 688 84 44
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.dziennikpolski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz



Jako matka się bałam. Nie pozwólmy, by strach rozprzestrzenił się szybciej niż fakty

Urszula Sobol, redaktor naczelna rzeszowskich Nowin

Pamiętam dokładnie ten piątek, 20 listopada. Poranek zaczął się jak każdy inny. Odwiozłam córkę do szkoły, pożegnałam ją i ruszyłam do redakcji. Jeszcze chwilę wcześniej myślałam o planie dnia, spotkaniach i tematach, którymi mieliśmy żyć. A potem zawyły syreny. Chwilę później przyszedł alert o zagrożeniu z powietrza. Mocniej ścisnęłam kierownicę. Muszę przyznać, że ręce zaczęły mi drżeć. Jak każda mama i jak zapewne każdy tata, którzy chwilę wcześniej odprowadzili swoje dziecko do szkoły, przedszkola czy żłobka, poczułam ścisk w sercu. Pojawiła się tylko jedna myśl: czy moje dziecko jest bezpieczne? Czy nie powinnam po nie wrócić do szkoły? Wierzę, że dokładnie ta sama myśl pojawiła się wtedy w głowach tysięcy rodziców na Podkarpaciu. Bo niezależnie od tego, kim jesteśmy i czym się zajmujemy, w takich chwilach wszyscy jesteśmy po prostu rodzicami.

Na co dzień zajmuję się informacjami, sprawdzaniem faktów i oddzielaniem prawdy od plotek. I choć wtedy myślałam przede wszystkim jak mama, wiedziałam też, że za chwilę tysiące Czytelników będą szukały odpowiedzi na te same pytania: co się dzieje, czy jesteśmy bezpieczni i jak powinniśmy się zachować. Pomyślałam wtedy, że naszym obowiązkiem jest przekazywać wyłącznie sprawdzone informacje. Nie podsycać lęku, nie powielać plotek i nie dokładać ludziom niepokoju. W takich chwilach dziennikarstwo to nie tylko informowanie. To także odpowiedzialność.

Drodzy Czytelnicy, tamten poranek przypomniał mi, jak ważne są spokój, wzajemne wsparcie i rzetelne informacje. Nie pozwólmy, by strach był głośniejszy od rozsądku, a plotki głośniejsze od prawdy.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Polski”

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikpolski24.pl

POGODA

dziś
-4°C/1°C

jutro
-3°C/0°C

BĘDĄ ZNIŻKI I DARMOWE ATRAKCJE

Ruch na świątecznym jarmarku na Rynku w Krakowie zacznie się już dzisiaj

Magda Habel

Na Rynku Głównym właśnie odbywa się montowanie stoisk handlowych. Pod Wieżą Ratuszową stanie również scena, na której do 1 stycznia 2027 wiele się wydarzy. Otwarcie Jarmarku Bożonarodzeniowego będzie w sobotę, 28 listopada, ale już dziś można będzie zrobić pierwsze zakupy.



FOT. JOANNA URBANIEC

Już od kilku dni na Rynku Głównym trwają przygotowania do świątecznego jarmarku. W tym roku organizatorzy muszą ustawić około 100 kiosków handlowych dla rzemieślników i gastronomii. Powoli pojawiają się również świąteczne dekoracje, które tworzą ten wyjątkowy klimat.

Krakowski Jarmark Bożonarodzeniowy znalazł się na liście najlepszych na świecie według portalu CNN Travel. Ranking ten obejmuje 22 miasta. Są w nim ujęte m.in. Wiedeń, Bruksela, Praga, Barcelona, Singapur, Nowy Jork czy Chicago – a wśród nich nasz Kraków – dlatego z niecierpliwością czekamy na to, jak krakowska impreza zaprezentuje się tym razem.

Kraków szykuje się do jarmarku

Zniżki z Kartą Krakowską i darmowe atrakcje

W tym roku zniżka na stoiskach gastronomicznych i spożywczych dla posiadaczy Karty Krakowskiej wynosi 20%. Natomiast dla najmłodszych zapowiedziano specjalną cenę biletu na karuzelę – będzie on kosztować zaledwie 5 zł po okazaniu karty.

Znakomitą większość stoisk stanowi starannie wyselekcjonowane rękodzieło. Krakowski jarmark to nie tylko zakupy, ale też spora dawka tradycji, kreatywności i kultury. Darmowej i dostępnej dla każdego, kto przyjdzie na Rynek. Rzemieślnicy wystawiający prace chętnie dzielą się swoją wiedzą, warto więc zajrzeć na jarmark na warsztaty rękodzieła.

Start w sobotę

Program imprez towarzyszących w sobotę zapowiada się interesująco. ● Od 9:00 – pisanie listów do Świętego Mikołaja; ● od 10:00 – pokaz rękodzieła oraz prezentacja gminy Myślenice; ● 11:45 – występ zespołu Trebunie-Tutki; ● 12:00 – uroczyste otwarcie Jarmarku Bożonarodzeniowego; ● 12:15 – wysyłanie listów do Świętego Mikołaja z udziałem przedstawicieli Poczty Polskiej; ● 12:20 – kolejny występ zespołu Trebunie-Tutki; ● 15:00 – koncert Orkiestry Dętej z Zawady.

Później, w grudniu, będzie m.in. 84. Konkurs Szopek Krakowskich, pochód kolędników i próba ustanowienia rekordu Polski w kategorii największej porcji kapusty z grochem. To tylko kilka wydarzeń z niezwykle bogatego programu, więc warto zaglądać na Rynek Główny. ● Kiedy: 27 listopada 2026 r. - 1 stycznia 2027 r. w godzinach: ● niedziela - czwartek: 9:00-22:00, ● piątek - sobota: 9:00-23:00. ● Wstęp bezpłatny. ©℗

PRZYRODA

Trzy scenariusze dla sikorki

Grzegorz Tabasz

Sikorki przy karmniku mają trzy scenariusze na wypadek ataku drapieżników. O tym za chwilę, teraz przyjrzyjmy się aktorom.

Sikorki to najczęściej trzy gatunki: bogatki, modraszki i ubogie szarytki. Strona atakująca to koczujące pustułki i krogulce. Upierzeni drapieżcy mają doskonałą pamięć i zimą regularnie odwiedzają przydomowe i parkowe karmniki.

Pierwszy scenariusz obronny polega na zagęszczeniu ofiar. Jeśli w grupie żeruje kilkanaście małych ptaszków, to napastnik ma dylemat, który ptak będzie najsmaczniejszy. Chwila wahania pozwala na ucieczkę we wszystkie strony. Drapieżnik odlatuje z niczym.

Drugi scenariusz, najbardziej skuteczny, to odlatywanie ze zdobytym pokarmem w bezpieczne miejsce, pod osłonę gęstego krzewu lub żywopłotu. Tam nie sięgają szpony i dziób pustułki czy krogulca, gdyż ryzyko kolizji z gałęziami jest zbyt duże. Drapieżnik znowu zostaje głodny.

Trzeci scenariusz to już przedstawienie realizowane w stanie skrajnego zagrożenia, gdy upierzony napastnik zaskoczy ptaki przy karmniku i nie odleci. Sikorki wtedy zamieniają się w nieruchome rzeźby. Ptaki, które z natury nie potrafią usiedzieć ani sekundy w bezruchu, długimi minutami udają, że ich nie ma.

Dopiero co oglądałem taki teatrzyk. Drapieżnik nie widzi nieruchomych celów i jeśli sikorki wytrzymają aż się znudzi, przeżyją. To nie zawsze działa, czego dowodem są stosy kolorowych piórek znajdowane tu i ówdzie na ziemi. Ot, ślady udanych ataków...

eprasa.pl a98f3d4245

KRONIKA KRAKOWSKA

• **Telefon** dziennikarza dyżurnego **697 730 318**
• **e-mail** redakcyjny **redakcja@gk.pl**

WĘZEŁ MISTRZEJOWICE OTWARTY, OBWODNICA DOMKNIĘTA

Kraków ma w końcu pełny autostradowy ring

Kraków jest od wczoraj drugim – obok Łodzi – miastem w Polsce, które ma kompletną obwodnicę złożoną z dróg szybkiego ruchu. Węzeł mistrzejowicki zapewnia połączenie tras S7 i S52 we wszystkich kierunkach

Aleksander Gąciarz

Węzeł Mistrzejowice to w rzeczywistości dwa położone blisko siebie węzły (Mistrzejowice I i Mistrzejowice II). Pierwsza część łączy drogi ekspresowe - S7 z Warszawy i S52 z granicy w Cieszynie - domykając równocześnie obwodnicę miasta. Druga pozwala na wjazd do północnej części Nowej Huty.

- Dla Krakowian, dla nas, którzy się tu wychowywali, dorastali, dla tych, którzy tu dzisiaj mieszkają, to jest niezwykły moment. To jest przykład, że strategiczne inwestycje nie mają barw partyjnych. Mają zasadniczy cel: zmieniać na lepsze jakość życia naszych mieszkańców - mówił podczas otwarcia nowego połączenia wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i przypomniał, że w pewnym momencie budowa węzła stanęła pod znakiem zapytania. Ze względu na błąd projektowy trzeba było dokonać poprawek, które spowodowały opóźnienie zakończenie inwestycji o około rok.



FOT. PAP/ŁUKASZ GĄGULSKI

Węzeł mistrzejowicki. Ciężarówki nie muszą już jechać przez miasto

Domknięcie obwodnicy Krakowa

Otwarcie węzła Mistrzejowice to równocześnie domknięcie czwartej obwodnicy miasta, której budowa rozpoczęła się niemal pół wieku temu. Teraz obwodnica liczy 57 km i składają się na nią trzy trasy:

- 27 kilometrów autostrady A4 od węzła Kraków Balice do węzła Bieżanów pozwala na ominięcie Krakowa od zachodu i południa;
- 18 km trasy S52 od węzła Balice do węzła Mistrzejowice biegnącej na północ od miasta (2,5-kilometrowy odcinek tej drogi to obecnie DK94, która jest przygotowywana do rozbudowy o trzeci pas i podniesienia standardu do wymogów drogi ekspresowej) ;
- 12 kilometrów drogi S7 od węzła Mistrzejowice do węzła Bieżanów, leżącej po wschodniej stronie miasta.

- Mamy obwodnicę, która bardzo ułatwi życie mieszkańcom, bo ciężarówki będą omijały nasze miasto. Przejazd z takich dzielnic jak Bronowice czy Prądnik Biały do Nowej Huty będzie teraz znacznie krótszy. Cała ta operacja trwała w sumie pół wieku. Przyczyniło się do niej wielu polityków z różnych opcji. A ja jestem bardzo szczęśliwy, że gdy ci politycy wbiegają już na metę, ja mogę tutaj być - mówił prezydent Krakowa Łukasz Gibała.

Na zasadach przejazdu po placu budowy

Węzeł Mistrzejowice został w czwartek udostępniony dla ruchu, ale na razie na zasadach przejazdu po placu budowy. Na odcinku od węzła Nowa Huta po węzeł Mistrzejowice nadal będą prowadzone prace związane z wprowadzeniem docelowej organizacji ruchu. Będą też występować ograniczenia związane z ostatnimi pracami budowlanymi. Z tego powodu zamknięty dla samochodów będzie lewy pas na jezdni w kierunku Warszawy.

Węzeł mistrzejowicki pochłonął tyle stali, że starczyłoby na trzy Wieże Eiffla

Przedstawiciele Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad podkreślają ogromną skalę przedsięwzięcia. Cały węzeł zajmuje powierzchnię 28 hektarów. Jego najdłuższym elementem jest estakada o długości prawie 1,6 km. Łączna długość wszystkich dróg to niemal 10 km. Wzdłuż nich zamontowano 22,5 km barier energochłonnych. Powstało też 3,4 km nasypów ziemnych. W trakcie budowy zużyto prawie 26,5 tys. ton stali i niemal 138 tys. m betonu.

- Stali wystarczyłoby nam na budowę trzech Wież Eiffla. Z betonu moglibyśmy natomiast stworzyć sześcian o boku długości ponad 50 m. Byłby on wyższy od 15-piętrowego bloku - mówi rzecznik krakowskiego oddziału GDDKiA Kacper Michna.

18 estakad i wiaduktów na 3600 palach

Znaczna część tras węzła poprowadzona jest estakadami i wiaduktami, których jest 18 i mają łączną długość 6 km. Wspierają się na 284 podporach o łącznej długości 3,3 km. Najwyższa z nich ma 22 m. W najwyższym miejscu węzła jezdnia została poprowadzona 25 metrów nad ziemią. Zanim węzeł powstał, w ziemię trzeba było wbić ponad 3,6 tys. pali. Ich zadaniem jest stabilizacja gruntu i umożliwienie budowy tak potężnych konstrukcji.

- To miejsce jest o tyle specyficzne, że mamy obok linię kolejowa, mamy rzekę Dłubnię, wzgórze, zajezdnię autobusowa. Dlatego musieliśmy się zmieścić na stosunkowo małym terenie. Są w Polsce węzły niemal 10-krotnie większe, ale ze względu na ilość rozwiązań ten jest jednym z największych w Polsce - dodaje Kacper Michna.

Całkowity koszt prac to prawie 1,7 mld zł

Węzeł Mistrzejowice jest fragmentem 18-kilometrowej drogi ekspresowej S7 Widomą - Kraków. Na jej budowę GDDKiA otrzymała ponad 530 milionów złotych dofinansowania ze środków Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko oraz 420 mln zł z Programu Operacyjnego Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko. Całkowity koszt prac to prawie 1,7 mld zł.

Odcinek buduje konsorcjum Gulermak (lider), Gűlermak Ağir Sanayi İnşaat ve Taahhűt oraz Mosty Łódź. ©℗

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 a98f3d4245

PROCES BYŁYCH PREZESÓW ZAKŁADÓW MECHANICZNYCH W TARNOWIE

Sąd uznał winę, ale warunkowo umorzył postępowanie

Robert Gąsiorek

Zapadł wyrok w głośnej sprawie byłych władz Zakładów Mechanicznych. W środę (25 listopada) Sąd Rejonowy w Tarnowie orzekł w sprawie byłego prezesa spółki Henryka Łabędzia i byłego wiceprezesa Roberta Pacany oskarżonych o płatną protekcję.



FOT. ROBERT GĄSIOREK

Sąd wydał wyrok w sprawie byłych prezesów Zakładów Mechanicznych

Sprawa była efektem śledztwa prowadzonego od 2023 roku przez Prokuraturę Okręgową w Tarnowie we współpracy z CBA. Aktem oskarżenia objęto trzy osoby: ówczesnego prezesa spółki Henryka Łabędźa oraz jej wiceprezesa Roberta Pacanę. Trzecim oskarżonym był były prezes Orlen Oil Janusz F.

Według prokuratury Janusz F. miał zwrócić się do władz Zakładów Mechanicznych z prośbą o zatrudnienie Michała K. W zamian miał zaoferować pomoc w uzyskaniu pracy w Urzędzie Marszałkowskim osobie spokrewnionej z Robertem Pacaną.

Choć Michał K. nie podjął proponowanego zatrudnienia w Zakładach Mechanicznych, a kandydatka ubiegająca się o posadę w Urzędzie Marszałkowskim nie przeszła procedury konkursowej, śledczy uznali, że nie ma to znaczenia dla oceny prawnej. Proces zaczął się 9 lipca 2026.

Na ławie oskarżonych zasiedli były prezes Zakładów Mechanicznych Henryk Łabędź, obecnie radny Rady Miejskiej w Tarnowie, oraz były wiceprezes spółki Robert Pacana, który kieruje dziś tarnowskim MPK. Obaj odpowiadali za płatną protekcję. Janusz F., usłyszał zarzuty płatnej protekcji oraz usiłowania podżegania do popełnienia przestępstwa.

Oskarżeni wnosili o uniewinnienie. Prokurator domagał się wymierzenia Henrykowi Łabędziowi i Robertowi Pacanie kar po roku pozbawienia wolności z zawieszeniem na okres dwóch lat. W przypadku Janusza F. oskarżyciel wnosił o karę roku i dwóch miesięcy bezwzględnego więzienia.

Sąd w Tarnowie uznał winę Henryka Łabędzia i Roberta Pacany, ale umorzył postępowanie na okres próby jednego roku. - Oskarżeni działali wspólnie i w porozumieniu. Nie ulega zatem wątpliwości, że ich postępowanie było bezprawne. Jednocześnie jednak stopień zawinienia oraz społecznej szkodliwości czynu oskarżonych należy ocenić z uwzględnieniem wszystkich okoliczności konkretnego przypadku, a nie wyłącznie przez pryzmat naruszonego dobra prawnego - mówiła sędzia Katarzyna Kozicka-Kania. Taki sam werdykt usłyszał Janusz F., ale został za to uniewinniony z zarzutu usiłowania podżegania. Wszyscy oskarżeni muszą natomiast zapłacić po 5 tys. złotych na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej, a także pokryć koszty sądowe.

Wyrok nie jest prawomocny. ©℗

GMINA GRÓDEK NAD DUNAJCEM

Kiedyś był tam dom wczasowy, potem miało powstać więzienie. Co dalej z opuszczonym „Bartkiem" nad Jeziorem Rożnowskim?

Klaudia Kulak

Pięknie usytuowany ośrodek wczasowy „Bartek" w Bartkowej Posadowej od roku należy do gminy Gródek nad Dunajcem. Co tam powstanie? - Dobiegają końca prace nad koncepcją. Ma być gotowa do końca roku wraz z programem funkcjonalno-użytkowym - mówi wójt Jarosław Baziak.

Ośrodek wczasowy „Bartek" wybudowano w latach 80. dla Służby Więziennej. Kiedyś tętniło tam życie. Nic dziwnego, bo obiekt jest pięknie położony.

Z ciekawostek - był plan, aby powstał w nim zamiejscowy oddział Zakładu Karnego w Nowym Sączu dla ok. 150 więźniów z lekkimi wyrokami, którzy pracowaliby na rzecz gminy Gródek nad Dunajcem. Były jednak sprzeciwy ze strony społecznej i w 2012 roku wycofano się z pomysłu.

Skarb Państwa w ubiegłym roku bezpłatnie przekazał „Bartka" gminie Gródek nad Dunajcem. I choć obiekt ten lata świetności ma już za sobą, nadal ma mnóstwo do zaoferowania. To przede wszystkim niesamowite widoki na Jezioro Rożnowskie oraz możliwość wykorzystania powierzchni.

Potencjał dostrzegają władze gminy. Jak przekazał wójt Gródka Jarosław Baziak, na ukończeniu są już prace nad koncepcją obiektu. - Rozmawiałem też z posłem Patrykiem Wichrem na temat działań, jakie należy podjąć, aby zacząć myśleć o budowie - mówi wójt Baziak.

Wcześniej informował, że mogłaby tam powstać kręgielnia, siłownia, sale fitness, sauna, jacuzzi z hydromasażem, gabinety do hydromasażu, sale widowiskowe, pracownie artystyczne, pracownie warsztatowe, a także centrum multimedialne. To wszystko miałoby służyć mieszkańcom i turystom w ramach ośrodka sportowo-kulturalnego. Powstałaby tam też restauracja i - co ważne - obiekt funkcjonowałby przez cały rok. ©℗



FOT. UMWM

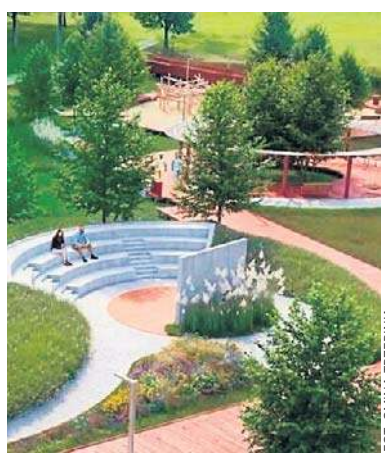
„Bartek" w Bartkowej Posadowej. Potencjał tego miejsca widzą władze gminy i pracują nad nową koncepcją użytkowania

TRZEBINIA

Nowy park połączy naturę, rekreację i edukację

Jerzy Zaborski

Tuż obok Balatonu powstanie Park Rybna. To krok w kierunku zagospodarowania doliny Rybnej i stworzenia miejsca, w którym każdy mieszkaniec Trzebini znajdzie coś dla siebie. Wartość projektu to prawie 4 mln złotych, z czego ponad 1,3 mln pochodzi z Funduszy Europejskich. Park ma być gotowy do 31 grudnia 2027.



FOT. GMINA TRZEBINIA

Park Rybna ma być gotowy do końca 2027 roku (wizualizacja)

Nowy park powstanie w obrębie dawnych stawów hodowlanych położonych za kąpieliskiem Balaton. To zielono-niebieska przestrzeń publiczna, która będzie łączyła funkcje retencyjne, przyrodnicze i rekreacyjne.

Teren o nawierzchni naturalnej, porośnięty trawą oraz roślinnością ziemno-wodną z wałami wydzielającymi zarys byłych stawów, zostanie zagospodarowany, a jego całkowita powierzchnia ulegająca przekształceniu to 2,25 hektara.

Głównym założeniem projektu jest utworzenie tzw. niecki bioretencyjnej, czyli naturalnej zagłębionej strefy porośniętej roślinnością, służącej do gromadzenia i oczyszczania wód opadowych poprzez ich powolne wsiąkanie w grunt. Ten element będzie pełnił funkcję zatrzymywania wody deszczowej w miejscu jej opadu i uzupełniania zasobów w drodze infiltracji.

Park będzie podzielony na cztery strefy: ● sensoryczną, ● relaksu, ● edukacji ekologicznej oraz ● regeneracji. Planuje się wykonanie nasadzeń rodzimymi gatunkami drzew i krzewów (lipa, grab pospolity, trzcinnik ostrokwiatowy, śmiałek darniowy, czy trawnik z koniczyny pełzającej) w taki sposób aby umożliwiały swobodny i naturalny rozrost innych gatunków roślin.

Park ma wzmocnić ochronę przyrody i różnorodności biologicznej. Będzie dostępny przez cały rok. ©℗

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Cmentarz Rakowicki
9:40 - Stanisław Wąchal (lat 77)
10:20 - Bożena Szajna (lat 83)
11:00 - Daniela Kieta (lat 90)
11:40 - Zuzanna Pęksa (lat 90)
12:20 - Jadwiga Kozubska (lat 97)
12:30 - Elżbieta Krasodomska (lat 76)
13:00 - Michalina Polechońska (lat 92)
13:40 - Maria Mazurek (lat 75)

Cmentarz Bronowice
12:00 - Danuta Wnęk (lat 74)
13:00 - Jadwiga Szlachta (lat 74)

Cmentarz Prądnik Czerwony
9:40 - Janina Kopacz (lat 80)
10:20 - Henryk Barcik (lat 79)
11:00 - Arkadiusz Borys (lat 49)

DZIŚ ŻEGNAMY

11:40 - Zdzisław Sikora (lat 95)
11:40 - Wanda Pendlowska (lat 93)
12:20 - Ewa Gwizdała (lat 59)
13:00 - Ewa Kurek (lat 80)
13:00 - Maria Teresa Wrona (lat 81)
13:40 - Ryszard Turski (lat 82)
13:40 - Krystyna Kubicz (lat 94)

Cmentarz Grębałów
10:20 - Daria Owsianka (lat 50)
11:00 - Michał Zdziński (lat 34)
11:40 - Leopold Obartuch (lat 79)
12:20 - Rafał Galon (lat 53)
13:40 - Maria Ziegert (lat 76)

Cmentarz Podgórski
10:00 - Zbigniew Kopeć (lat 77)
11:00 - Jan Bobrowski (lat 81)
12:00 - Mariola Gleń (lat 75)
13:00 - Jerzy Sroka (lat 79)

eprasa.pl a98f3d4245

ZAKOPANE

Powstaje specgrupa do spraw nielegalnych reklam. Z miasta mają zniknąć wielkie płachty na stelażach

Łukasz Bobek

Zakopane szykuje zespół urzędników, który zajmie się ściganiem nielegalnych reklam. W lipcu 2027 skończy się okres przejściowy i do tego czasu reklamy powinny zniknąć. Kto się nie dostosuje, musi liczyć się z karami finansowymi – w wysokości np. 9 tys. zł miesięcznie za nielegalną reklamę o powierzchni 10 metrów kwadratowych.



FOT. ŁUKASZ BOBEK

Reklamy wielkopowierzchniowe powinny zniknąć z krajobrazu Zakopanego najpóźniej w lipcu 2027 roku

To ostatni dzwonek dla mieszkańców Zakopanego, by usunąć reklamy ze swoich posesji. Zgodnie z przyjętą w maju uchwałą krajobrazową, mają one zniknąć z przestrzeni miasta. Mowa tu w głównej mierze o reklamach wielkopowierzchniowych.

Już wiadomo, że walka z reklamami będzie niczym orka na ugorze. Takich nośników są tysiące, nikt nie wie dokładnie ile. - Stworzymy zespół, który będzie to weryfikował. Musimy wzmocnić Biuro Planowania Przestrzennego. Zostały przeprowadzone nabory nowych pracowników. Po Nowym Roku rozpoczniemy inwentaryzację - zapowiada burmistrz Łukasz Filipowicz.

Co musi zniknąć, co zostanie?

Uchwała krajobrazowa dzieli nośniki na trzy grupy: szyldy, reklamy legalne oraz konstrukcje postawione bezprawnie. Dokument określa wymiary, wysokość i dopuszczalną powierzchnię. Zasady zależą też od rodzaju budynku - inne obowiązują dla zabytków, a inne dla sklepów czy domów.

W mieście zostaną szyldy, za które nie trzeba będzie płacić. Mogą one jednak informować tylko o firmie działającej pod konkretnym adresem i muszą być estetyczne. Z krajobrazu mają zniknąć natomiast wielkie płachty na stelażach. Wprowadzono zakaz reklam, które nie są szyldami, w parkach kulturowych, na terenach zielonych oraz wszędzie tam, gdzie zasłaniają widok na Tatry.

Okres przejściowy kończy się w lipcu '27, ale nie dla każdego

Prace nad nowym prawem trwały aż 11 lat. Radni przyjęli je w maju tego roku, dając właścicielom reklam czas na porządki. Większość przedsiębiorców ma na zmiany 12 miesięcy. To właśnie dla nich okres przejściowy kończy się w lipcu 2027 roku.

Dłuższy czas, bo aż 5 lat, dostali tylko ci właściciele, którzy wcześniej zdobyli pozwolenia na swoje konstrukcje lub zgłosili je w starostwie.

Dotkliwe kary dla opornych

Urząd będzie rozsyłał pisma przypominające o nowych zasadach. Gdy jednak minie okres przejściowy, skończy się edukacja, a zaczną się kontrole i wysokie kary. Za nielegalną reklamę o powierzchni 10 mkw. (a przy wjeździe do miasta stoją większe) kara wyniesie około 9 tys. zł miesięcznie. Co ważne, licznik bije od dnia wszczęcia postępowania. Jeśli właściciel nie usunie nośnika i nie zapłaci, sprawa trafi do Urzędu Skarbowego, a pieniądze ściągnie komornik.

Ogromna skala problemu

Urzędników czeka żmudna praca w terenie. Według szacunków w Zakopanem stoją tysiące nielegalnych konstrukcji. Najgorzej jest przy wjeździe do miasta, szczególnie wzdłuż ul. Kasprowicza. Każdą reklamę trzeba będzie zmierzyć i opisać. Urzędnicy muszą przygotować dokumenty perfekcyjnie, bo właściciele nośników mogą odwoływać się do sądu.

Zakopane to druga gmina w pow. tatrzańskim, która wprowadziła takie przepisy - pierwsze było Kościelisko w 2019 roku. Teraz nad podobnymi uchwałami pracują też Poronin i Biały Dunajec, czyli gminy, przez które biegnie zakopianka. ©℗

REKLAMA 0111602685



eprasa.pl a98f3d4245

FILM

„Violetta Villas" w kinach od dziś. Gwiazda chciała żyć na swoich zasadach, kiedy nie było to możliwe.

Paweł Gzyl

„Violetta Villas" to filmowa biografia piosenkarki, pokazana z perspektywy jej syna. W rolę kontrowersyjnej gwiazdy polskiej estrady doby PRL-u wcieliła się Sandra Drzymalska.



FOT. ROBERT JAWORSKI

W filmie w rolę gwiazdy wcieliła się Sandra Drzymalska. W piosenkach usłyszymy oryginalny głos Violetty Villas

Violetta Villas naprawdę nazywała się Czesława Gospodarek. Zaistniała na estradzie na początku lat 60., zachwycając swym wyjątkowym głosem, który klasyfikowano jako sopran koloraturowy o szerokiej skali. Upodobanie do ekstrawaganckiego wyglądu i melodramatycznych interpretacji sprawiły, że spotkała się w rodzimych mediach z zajadłą krytyką. Udało się jej jednak zaistnieć na Zachodzie - występowała w Las Vegas i w Paryżu. W tamtejszej prasie nazywano ją „głosem ery atomowej". Wróciła jednak do kraju i z biegiem lat popadała w coraz większe zapomnienie. Zmarła w samotności i biedzie w 2011 roku.

Villas pozostawiła po sobie syna Krzysztofa. To do niego zgłaszali się kolejni filmowcy, którzy niemal tuż po śmierci wokalistki chcieli ruszyć z produkcją poświęconego jej filmu biograficznego. Gospodarek odrzucał jednak ich propozycje do momentu, kiedy spotkał się dziesięć lat temu z reżyserką Karoliną Bielawską. Spodobał mu się przedstawiony przez nią pomysł, który polegał na tym, aby losy jego matki przedstawić z jego perspektywy. Oddelegował więc do pracy nad tekstem swoją żonę Małgorzatę i ta wspólnie z Bielawską stworzyły scenariusz przyszłego filmu.

Z propozycją zagrania Violetty Villas producenci zgłosili się do Sandry Drzymalskiej. Aktorka uznała jednak początkowo, iż jest zbyt młoda, by oddać złożoność charakteru i losów piosenkarki. Ponieważ przygotowania do realizacji filmu się przeciągały, wrócono do niej z tą propozycją kilka lat później. Drzymalska wyrosła w tym czasie na jedną z najciekawszych aktorek młodego pokolenia w Polsce, mając za sobą role w takich filmach, jak „Filip", „Io" czy „Simona Kossak". Zgodziła się więc i prace mogły ruszyć.

Do stworzenia najważniejszych kreacji scenicznych Villas zaproszono czołowego polskiego projektanta Tomasza Ossolińskiego. Skomplikowaną charakteryzacją głównej bohaterki zajął się nominowany w tym roku do Oscarów za film „Brzydka siostra" belgijski duet - Anne Cathrine Sauerberg i Thomas Foldberg.

W filmie usłyszymy oryginalny głos Violetty Villas, do którego stworzono nową oprawę muzyczną. Ponieważ wokalistka dysponowała sopranem koloraturowym, twórcy uznali, że próba zaśpiewania tych partii przez aktorkę odebrałaby filmowi autentyzm. Mimo że Drzymalska nie śpiewa osobiście partii wokalnych na ścieżce dźwiękowej, jej przygotowanie wokalno-sceniczne wymagało ogromnej pracy.

Aktorka studiowała nagrania koncertowe Villas, aby odwzorować charakterystyczny sposób, w jaki piosenkarka kontrolowała mikrofon, jak otwierała usta przy wysokich rejestrach oraz jak reagowała ciałem na potężne dźwięki.

Aktora równie mocno zagłębiła się w psychologię swej bohaterki. Chciała pokazać bezkompromisowość Villas oraz jej determinację, by żyć i tworzyć na własnych zasadach. - Była niezwykle odważna. Miała w sobie dużo seksapilu, ale przy tym też drapieżności, dzikości. Wyprzedzała swoje czasy - mówi Drzymalska.

Na drugim planie pojawiają się w filmie Borys Szyc, Jowita Budnik, Mateusz Banasiuk. W roli syna Violetty Villas zobaczymy debiutujących na dużym ekranie trzech młodych aktorów: Kazika Radziejewskiego, Antoniego Rembelskiego i Antoniego Tyszkiewicza.

©℗

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 a98f3d4245

REKLAMA

0011608363

REPERTUAR grudzień 2026

1 WT.	**Chory z urojenia** reż. G. Pampiglione	Duża Scena
2 ŚR.	**Antygona** reż. J. Roszkowski	Scena MOS
3 CZW.	**Antygona** reż. J. Roszkowski	Scena MOS
4 PT.	**Antygona** reż. J. Roszkowski	Scena MOS
	MOS Underground – „Masażystka”	MOS
5 SOB.	**Język polski na dwa głosy** – warsztaty edukacyjne	MOS Underground
	Koriolan reż. Jadwiga Klata	Dom Machin
	Antygona reż. J. Roszkowski	Scena MOS
6 NDZ.	**Koriolan** reż. Jadwiga Klata	Dom Machin
	Przywrócone Arcydzieła „Faustyna” reż. J. Łukaszewicz	Kino MOS
8 WT.	**Wyspa** reż. E. Balakireva	Dom Machin
9 ŚR.	**Wyspa** reż. E. Balakireva	Dom Machin
10 CZW.	**Wyzwolenie** reż. M. Kleczewska	Duża Scena
	Wyspa reż. E. Balakireva	Dom Machin
11 PT.	**Wyzwolenie** reż. M. Kleczewska	Duża Scena
	Zagubieni w Teatrze. Nocne zwiedzanie	Duża Scena
12 SOB.	**Zwiedzanie Teatru z przewodnikiem**	Duża Scena
	Wyzwolenie reż. M. Kleczewska	Duża Scena
	Maraton miniatur dramatycznych	Dom Machin
	Zagubieni w Teatrze. Nocne zwiedzanie	Duża Scena
13 NDZ.	**Masterclass** – Klub Wyspiańskiego Silver	Duża Scena
	Wyzwolenie reż. M. Kleczewska	Duża Scena
16 ŚR.	**1989** reż. K. Szyngiera	Duża Scena
	Znachor reż. J. Roszkowski	Scena MOS
	Koriolan reż. Jadwiga Klata spektakl grany w Teatrze im. W. Siemaszkowej w Rzeszowie w ramach projektu Klasyka 3.0 *	
17 CZW.	**1989** reż. K. Szyngiera	Duża Scena
	Znachor reż. J. Roszkowski	Scena MOS
	Zagubieni w Teatrze. Nocne zwiedzanie	Duża Scena
18 PT.	**1989** reż. K. Szyngiera	Duża Scena
	Znachor reż. J. Roszkowski	Scena MOS
	MOS Underground – IMPRO KRK	MOS Underground
	Zagubieni w Teatrze. Nocne zwiedzanie	Duża Scena
19 SOB.	**Masterclass** – Klub Wyspiańskiego Silver	Duża Scena
	Zwiedzanie Teatru z przewodnikiem	Duża Scena
	Znachor reż. J. Roszkowski	Scena MOS
	1989 reż. K. Szyngiera	Duża Scena
	Szczeliny istnienia reż. I. Kempa	Dom Machin
	Zagubieni w Teatrze. Nocne zwiedzanie	Duża Scena
20 NDZ.	**1989** reż. K. Szyngiera	Duża Scena
	Szczeliny istnienia reż. I. Kempa	Dom Machin
	Myślnik. Jazz – fiolozofia – stand-up	Scena MOS
22 WT.	**Proszę Państwa, Wyspiański umiera** reż. A. Duda-Gracz	Duża Scena
	Szczeliny istnienia reż. I. Kempa	Dom Machin
27 NDZ.	**Zwiedzanie Teatru z przewodnikiem**	Duża Scena
28 PON.	**Zagubieni w Teatrze. Nocne zwiedzanie**	Duża Scena
29 NDZ.	**Proszę Państwa, Wyspiański umiera** reż. A. Duda-Gracz	Duża Scena
	Spóźnione odwiedziny reż. I. Kempa	Dom Machin
	Szymborska. Kropki, przecinki, papierosy reż. A. Gryszkówna	Scena MOS
	Zagubieni w Teatrze. Nocne zwiedzanie	Duża Scena
30 ŚR.	**Proszę Państwa, Wyspiański umiera** reż. A. Duda-Gracz	Duża Scena
	Spóźnione odwiedziny reż. I. Kempa	Dom Machin
	Szymborska. Kropki, przecinki, papierosy reż. A. Gryszkówna	Scena MOS
	Zagubieni w Teatrze. Nocne zwiedzanie	Duża Scena
31 CZW.	**SYLWESTER W TEATRZE** **Proszę Państwa, Wyspiański umiera** reż. A. Duda-Gracz	Duża Scena
	SYLWESTER W TEATRZE **Szymborska. Kropki, przecinki, papierosy** reż. A. Gryszkówna	Scena MOS

* Projekt „Klasyka 3.0” to interdyscyplinarna inicjatywa promująca reinterpretację klasyki literatury realizowana przez województwa: lubelskie, małopolskie, podkarpackie oraz świętokrzyskie.

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

KULTURALNA MAŁOPOLSKA

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego



Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

PREMIERA
27 LISTOPADA 2026

Jeszcze dziś będziesz ze mną w...

SPEKTAKL MATEUSZA PAKUŁY

teatrwkrakowie.pl

PARTNERZY TEATRU

BMW M-Cars Group · Bielenda Group

PATRONI MEDIALNI TEATRU

onet KULTURA · Radio Kraków · 65 TVP 3 KRAKÓW · TEATR DLA WSZYSTKICH

eprasa.pl a98f3d4245

POLITYKA

Uśmiech proszę, czyli jak zdjęcia nakręcają polską politykę

Nic tak nie nakręca debaty publicznej, jak zdjęcia publikowane w mediach społecznościowych. A to Grzegorz Braun z Michałem Dworczykiem, a to Tomasz Sakiewicz w salonie kosmetycznym

Dorota Kowalska

Dzisiaj, w dobie telefonów komórkowych, nikt nie może czuć się bezpiecznie, bo zdjęcie może zrobić zwykły przechodzień, kolega, wróg albo sprytny dziennikarz. Potem wrzucić fotę do mediów społecznościowych i robi się afera.

Ostatnio czujność stracił Michał Dworczyk, jeden z najbliższych współpracowników Mateusza Morawieckiego: polityk inteligentny, pracowity i doświadczony.



FOT. X/GRZEGORZ BRAUN

Grzegorz Braun z Konfederacji Korony Polskiej na wspólnym zdjęciu z Michałem Dworczykiem z Rozwoju Plus

Braun rozgrywa prawicę

I tak Grzegorz Braun, który uwielbia robić sobie selfie z innymi politykami prawicy, opublikował na X zdjęcie z obrad Parlamentu Europejskiego. Obok siedzi nie kto inny, a właśnie Michał Dworczyk z Rozwoju Plus.

„W miarę postępów Konfederacji Korony Polskiej walka z »braunizacją« zaostrza się, ale tymczasem w parlamencie eurokołchozowym dzień jak co dzień" – napisał europoseł Braun, bo wiadomo, że takie zdjęcia to dla niego bonus. Wyborcy pomyślą: „Nie taki ten Braun zły, skoro inni koło niego siedzą i jeszcze foty sobie z nim robią".

Dworczyk na publikację Brauna zareagował błyskawicznie. „Żeby nie było wątpliwości: miejsce siedzenia podczas głosowań w PE nie zmienia linii politycznej Rozwoju Plus. Na marginesie, to zabawne, że w tym tygodniu jeden poseł PiS zaatakował mnie za to, że przez pewien czas moim adwokatem był Ryszard Kalisz, a drugi poseł PiS za to, że mam zdjęcie z Grzegorzem Braunem. Urocze" – napisał w mediach społecznościowych. „A mówiąc poważnie – to naprawdę szkoda, że tak wielu ludzi nie rozumie lub nie chce zrozumieć, że z innym człowiekiem, nawet gdy fundamentalnie się z nim nie zgadzasz, można normalnie rozmawiać. Można być uprzejmym, niezależnie od poglądów. Właśnie do tego doprowadziła polaryzacja i hejt, które wykorzystują dwie największe partie oraz ich wyznawcy" – dodał jeszcze Dworczyk.

Niby prawda, chociaż w przypadku Grzegorza Brauna i ludzie z jego środowiska politycznego już niekoniecznie, bo jak to stwierdził wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz, on też siedział w Sejmie obok Janusza Korwin-Mikkego i nigdy sobie z nim selfie nie robił.

Sakiewicz i jego pedicure

Nieostrożny w ostatnim tygodniu był Tomasz Sakiewicz, szef TV Republika. Od dziesięciu tygodniu trwa protest przed siedzibą Trybunału Konstytucyjnego. Współorganizuje go środowisko związane z Telewizją Republika, która regularnie relacjonuje wydarzenia, a dziennikarze stacji nieustannie trąbią o „zamachu stanu" dokonanym przez rząd Donalda Tuska. Tymczasem Katarzyna Kolenda-Zalewska, dziennikarka Faktów TVN, zobaczyła Tomasza Sakiewicza, jak w czasie protestu przed Trybunałem korzystał z usług salonu kosmetycznego. Salon znajduje się około 200 metrów od miejsca demonstracji. Postanowiła zabieg kosmetyczny, a raczej oczekiwanie na niego, uwiecznić.

„Kiedy protestujący przed siedzibą Trybunału Konstytucyjnego »marzną dla Polski«, Tomasz Sakiewicz, szef TV Republika, tuż obok oddaje się zabiegom pielęgnacyjnym w salonie kosmetycznym. (...) Najwyraźniej to, co politycy PiS nazwali »zamachem stanu«, nie jest na tyle dotkliwe, by przeszkodzić w zrobieniu pedicure" – napisał tvn24.pl.

Cóż, politykom czasami brakuje rozwagi, czasami zdrowego rozsądku, czasami ostrożności, a jak to mówią: „Kto się nie strzeże, ten w biedę wlezie".

REKLAMA 0011616124



eprasa.pl a98f3d4245

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 a98f3d4245

RZYM

Włoscy biskupi publikują raport o pedofilii w Kościele. Dane są niepełne

oprac. Anna Nagel

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

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

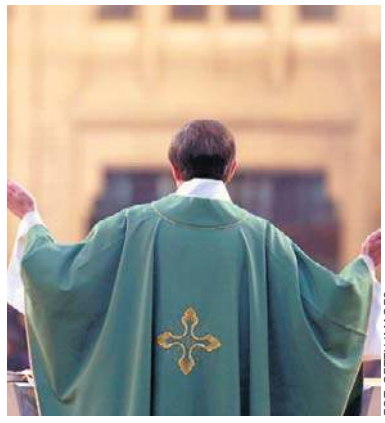
Jak podkreśla „La Repubblica", publikacja raportu jest ważnym krokiem, który wiele episkopatów na świecie wykonało już wcześniej. Jednocześnie sami biskupi przyznają, że przedstawione dane są niepełne. W badaniu nie uczestniczyło wiele diecezji z centralnych i południowych Włoch, a raport obejmuje jedynie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

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

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

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

PAP



FOT. GETTY IMAGES

Raport włoskiego episkopatu obejmuje lata 2001-2021 i nie pokazuje pełnej skali nadużyć

WASZYNGTON

Brak dowodów, że za romansem szefa Nvidii stały chińskie służby

oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

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

BRUKSELA

Negocjacje budżetu UE: Costa wzywa liderów do zgody

oprac. Anna Nagel

Szefowie państw i rządów UE zebrali się w czwartek w Brukseli, by rozmawiać o budżecie Unii na lata 2028-2034 oraz finansowaniu Ukrainy. Omawiać będą kompromisową propozycję szefa Rady Europejskiej Antonio Costy, która ma wyjść naprzeciw oczekiwaniom zwolenników i przeciwników cięć w budżecie.

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

Zdaniem Costy nowy budżet powinien umożliwić wspieranie regionów, zwiększenie inwestycji w bezpieczeństwo i obronność, poprawę konkurencyjności oraz reagowanie na oczekiwania obywateli, m.in. dotyczące cen energii i mieszkalnictwa. Jednocześnie składki państw członkowskich muszą pozostać na rozsądnym poziomie. Rozmowy mają dotyczyć ogólnej wielkości budżetu, podziału pieniędzy między priorytety oraz nowych źródeł dochodów.

Punktem wyjścia jest propozycja Costy zakładająca zmniejszenie budżetu o 10 proc. wobec pierwotnego projektu. Bez zmian miałyby pozostać środki na rolnictwo, natomiast niewielkie cięcia objęłyby fundusze dla regionów. Wydatki na obronność miałyby spaść ze 115,7 mld do 81,2 mld euro, a Fundusz Konkurencyjności zostałby zmniejszony o 15 proc., z 398 mld do 336 mld euro.



FOT. PAP/EPA/OLIVIER HOSLET

Aby osiągnąć jednomyślność, przywódcy muszą wzajemnie się wysłuchać i uwzględnić stanowiska pozostałych – mówił Costa

Premier Czech Andrej Babisz sprzeciwił się łączeniu finansowania Ukrainy z polityką spójności. Zapowiedział, że Czechy będą walczyć o środki na rozwój regionów, ponieważ polityka ta służy wyrównywaniu poziomu życia w UE. Wskazał przy tym na potrzeby inwestycyjne kraju, m.in. w drogi, szpitale i ochronę zdrowia. Jego zdaniem wsparcie dla Ukrainy powinno być przedmiotem odrębnych negocjacji.

Odmienne stanowisko przedstawił prezydent Litwy Gitanas Nauseda, który opowiedział się za powiązaniem finansowania Ukrainy z negocjacjami dotyczącymi wieloletniego budżetu. Argumentował, że obie kwestie dotyczą solidarności, zarówno z Ukrainą, jak i między państwami UE. Zaapelował o zwiększenie wsparcia finansowego i wojskowego dla Kijowa, aby mógł on prowadzić przyszłe rozmowy z Rosją z pozycji siły.

Nauseda skrytykował także zmniejszenie kopert krajowych i brak dodatkowej pomocy dla regionów przy wschodniej granicy Unii. Przyznał jednak, że porozumienie budżetowe powinno zostać zawarte do końca roku.

Zastrzeżenia zgłosił również premier Holandii Rob Jetten. Ocenił, że obecna propozycja jest nie do przyjęcia dla holenderskich podatników i powinna zostać ograniczona. Według niego budżet musi wyraźniej odpowiadać na wyzwania związane z bezpieczeństwem, konkurencyjnością i migracją. Jetten zadeklarował gotowość do długich negocjacji, podkreślając, że ważniejsze od szybkiego zakończenia rozmów jest wypracowanie dobrego porozumienia.

PAP

LONDYN

Nie żyje Andy Taylor – współautor hitów Duran Duran

Kazimierz Sikorski

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

Koledzy z zespołu napisali, że muzyk zmarł w domu, otoczony rodziną, po długiej walce z rakiem prostaty. „W moim sercu jest teraz wielka dziura w kształcie Andy'ego Taylora. Nigdy się nie zasklepi. Nie pozwolę na to" – zadeklarował wokalista grupy Simon Le Bon w oświadczeniu opublikowanym na stronie zespołu. Pozostali muzycy grupy napisali: „Andy był z nami od samego początku naszej historii. Od momentu, gdy przyjechał do Birmingham z północno-wschodniej Anglii z gitarą i niezachwianą wiarą w to, kim możemy się stać, wnosił do naszej muzyki pozostawiające trwały ślad ogień i zadziorność".

Dodali, że jego gra była siłą napędową utworów, dzięki którym koncertowali na całym świecie. A jego dowcip pomagał zespołowi twardo stąpać po ziemi i nadawał grupie wyrazisty charakter przez wszystkie lata.

Członkowie Duran Duran dodali, że myślami są z jego żoną Tracey, dziećmi – Georginą, Isabellą, Bethany i Andrew – oraz wnukiem Albiem.

Żona Andy'ego, Tracy, nazwała go opoką rodziny i dodała, że będziemy za nim tęsknić każdego dnia.

Diagnozę muzyk usłyszał w 2018 roku. Publicznie poinformował o niej cztery lata później.

eprasa.pl a98f3d4245

REKLAMA 0011612542

Jak będzie wyglądać przyszłość? Małopolska pokaże ją na żywo

Roboty, eksperymenty, sztuczna inteligencja i ponad sto interaktywnych stoisk. Już 1 i 2 grudnia EXPO Kraków zamieni się w miejsce spotkania nauki, edukacji i nowych technologii. Festiwal Uczelni – Małopolska Przyszłości pokaże, jakie możliwości rozwoju czekają na mieszkańców regionu. To propozycja nie tylko dla młodych ludzi stojących przed wyborem studiów, ale także dla dorosłych, którzy chcą zdobywać nowe kompetencje i lepiej odnaleźć się na zmieniającym się rynku pracy.

– Chcemy pokazać potencjał małopolskich uczelni, instytutów i nowoczesnych centrów kształcenia zawodowego. Festiwal pozwala poznać ich ofertę i przekonać się, jak wiele ścieżek rozwoju jest dostępnych w naszym regionie.

Łukasz Smółka, Marszałek Województwa Małopolskiego

Małopolska nauka i edukacja w jednym miejscu

Trzecia edycja festiwalu zgromadzi 108 interaktywnych stoisk. Swoją ofertę zaprezentuje 26 małopolskich uczelni, pięć instytutów Polskiej Akademii Nauk, dwa instytuty Sieci Badawczej Łukasiewicz, 15 Branżowych Centrów Umiejętności oraz partnerzy rynku pracy.

Wśród wystawców znajdą się Uniwersytet Jagielloński wraz z Collegium Medicum, Akademia Górniczo-Hutnicza, Politechnika Krakowska, Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, Uniwersytet Rolniczy, Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II, Uniwersytet Ignatianum, Akademia Kultury Fizycznej, Akademia Muzyczna im. Krzysztofa Pendereckiego, Akademia Sztuk Pięknych im. Jana Matejki i Akademia Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego. Swoją ofertę przedstawią także Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Akademia Tarnowska, Akademie Nauk Stosowanych w Nowym Sączu i Nowym Targu, Małopolska Uczelnia Państwowa w Oświęcimiu, Tarnowska Szkoła Wyższa, Wyższa Szkoła Turystyki i Ekologii w Suchej Beskidzkiej, Akademia WSB-NLU, Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości, Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego Apeiron, Uniwersytet DSW Ideis Kraków oraz filia Uniwersytetu SWPS w Krakowie.

Ważną częścią wydarzenia będzie prezentacja dorobku instytutów naukowych. Swoją działalność zaprezentują: Instytut Katalizy i Fizykochemii Powierzchni im. Jerzego Habera PAN, Instytut Metalurgii i Inżynierii Materiałowej im. Aleksandra Krupkowskiego PAN, Instytut Języka Polskiego PAN, Instytut Fizjologii Roślin im. Franciszka Górskiego PAN oraz Szkoła Doktorska Nauk Przyrodniczych i Rolniczych PAN. Dołączą do nich Instytut Ceramiki i Materiałów Budowlanych oraz Krakowski Instytut Technologiczny z Sieci Badawczej Łukasiewicz.



Ekspozycja obejmie sześć obszarów tematycznych: inżynierię i technikę, innowacje i technologie, medycynę i zdrowie, społeczeństwo i gospodarkę, sztukę i design oraz żywność, środowisko, rolnictwo i turystykę. Dzięki temu odwiedzający będą mogli poznać różne kierunki kształcenia, specjalizacje uczelni i praktyczne zastosowania nauki.

– Współczesny rynek pracy wymaga ciągłego rozwijania i aktualizowania kompetencji. Chcemy, aby Małopolska była regionem, w którym edukacja odpowiada na wyzwania przyszłości, a mieszkańcy mają dostęp do wiedzy, nowoczesnych technologii i praktycznych doświadczeń.

Witold Kozłowski, Wicemarszałek Województwa Małopolskiego

15 Branżowych Centrów Umiejętności – od mechatroniki po technikę masażu

Szczególne miejsce wśród wystawców zajmą Branżowe Centra Umiejętności. Na festiwalu zaprezentują się wszystkie 15 BCU z Małopolski. Ich oferta obejmuje: agroturystykę w Nowym Targu, energetykę odnawialną w Krzeszowicach, fryzjerstwo w Krakowie, gastronomię i kelnerstwo w Tarnowie i Myślenicach, informatykę i programowanie w Mszanie Dolnej, mechatronikę w Brzesku, obuwnictwo w Kalwarii Zebrzydowskiej, opiekę medyczną i pożarnictwo w Krakowie, renowację elementów architektury w Krakowie, spedycję w Suchej Beskidzkiej i Andrychowie, technikę masażu w Nowym Sączu oraz telekomunikację w Miechowie.

Centra łączą szkoły, uczelnie i przedsiębiorców, oferując specjalistyczne zaplecze dydaktyczne i praktyczne umiejętności potrzebne na rynku pracy. Z ich oferty korzystają uczniowie, studenci, nauczyciele i dorośli, którzy chcą podnieść kwalifikacje lub zdobyć nowy zawód.

Nauka przez doświadczenie

W programie znalazły się warsztaty prowadzone przez wykładowców akademickich. Uczestnicy poznają tajniki pracy reportera, sprawdzą, jak sztuczna inteligencja rozpoznaje obrazy, zobaczą metody zabezpieczania śladów kryminalistycznych i spróbują samodzielnie przygotować maść farmaceutyczną. Nie zabraknie pokazów i eksperymentów z biochemii, medycyny i nowych technologii. Młodzież szkół zawodowych zmierzy się także z dwudniowym hackathonem „Mobilna pomoc – prosty robot ratunkowy", podczas którego zaprojektuje robota i przygotuje prototyp rozwiązania.

Kompetencje na całe życie

Województwo Małopolskie od lat inwestuje w edukację. Od 2010 roku na rozwój szkolnictwa zawodowego przeznaczono ponad miliard złotych. Samorząd wspiera również rozwój kompetencji cyfrowych, programy stypendialne i współpracę szkół z pracodawcami.

Festiwal jest skierowany do uczniów szkół ponadpodstawowych, studentów, nauczycieli i dorosłych planujących rozwój lub zmianę profesji. Młodzież będzie mogła skorzystać również z przestrzeni doradztwa kariery i uzyskać wsparcie w planowaniu dalszej edukacji od specjalistów z doradztwa zawodowego oraz przedstawicieli Biur Kariery krakowskich uczelni.

Wydarzenie jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej. Poprzednie edycje wydarzenia odwiedzało ponad 8 tysięcy osób rocznie.

Festiwal Małopolska Przyszłości odbędzie się 1 i 2 grudnia 2026 roku w EXPO Kraków przy ul. Galicyjskiej 9. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, wymaga jednak wcześniejszej rejestracji.

Rejestracja i szczegóły na stronie malopolskauczy.pl

eprasa.pl a98f3d4245

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.

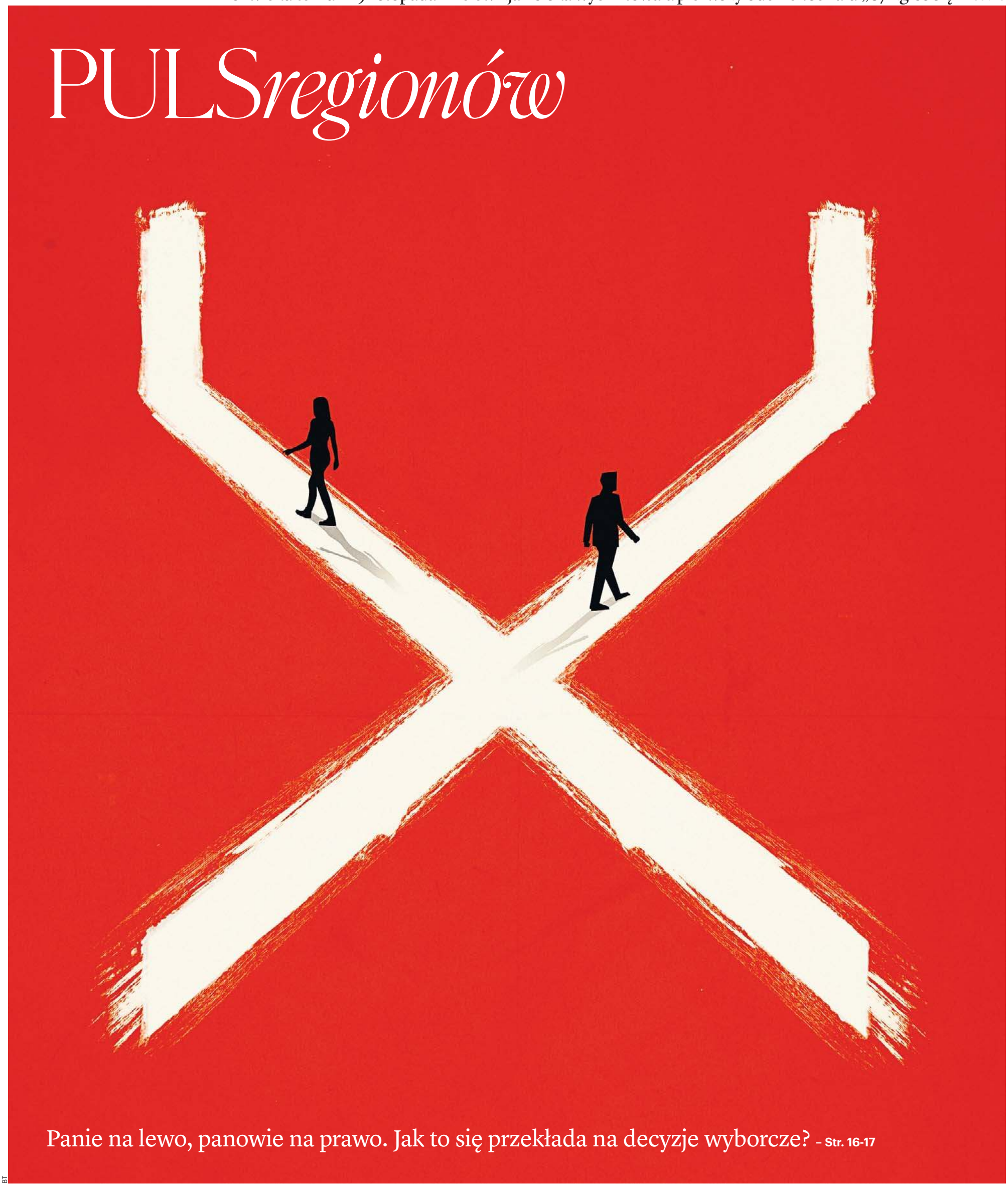
– To trochę przewrotna sytuacja, ponieważ do tej pory nie mieliśmy takich reaktorów i teraz możemy dokonać przeskoku technologicznego, podobnie jak było z rynkiem finansowym. Na początku lat 90. nie mieliśmy nawet rynku czekowego, a następnie błyskawicznie przeskoczyliśmy do płatności elektronicznych, 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 a98f3d4245

Pół wieku temu – 25 listopada – Telewizja Polska wyemitowała pierwszy odcinek serialu „07 zgłoś się” – **Str. 15**

PULS *regionów*



Panie na lewo, panowie na prawo. Jak to się przekłada na decyzje wyborcze? – **Str. 16-17**

BT

eprasa.pl a98f3d4245

FELIETON

LILIANA SONIK
publicystka



Robimy wam z mózgu wodę, jeśli chcemy. A nawet jeśli nie chcemy

Wielu krytyków uważa „Zobaczysz wszystko" za arcydzieło. Nie ja. Uważam jednak, że warto ten film zobaczyć. Gdyby Elisabeth nie wyglądała jak z obrazów Quattrocenta, gdyby nie miała niewinnych chabrowych oczu i dwudziestu lat, gdyby pochodziła z rodziny nikomu nieznanej, gdyby studiowała w prowincjonalnym college'u, a nie na Stanfordzie, sprawy raczej potoczyłyby się inaczej.

Tu jednak wszystko ułatwiło sukces. Jej firma, Theranos, obiecywała wiele. Na podstawie kropli krwi pobranej z palca Theranos miał szybko – i tanio – robić analizy i określać stan zdrowia. Czyli złoty graal: lukratywny biznes ku pożytkowi publicznemu. Elisabeh Holmes została najmłodszą na świecie miliarderką. Theranos wyceniano na 9 miliardów dolarów. Miała połowę udziałów, czyli 4,5 miliarda dolarów. Teoretycznie, ponieważ nigdy nie sprzedała żadnej akcji. Wierzyła w dalszy rozwój firmy.

Wierzyli też inwestorzy i pacjenci. W Ameryce sukces budzi respekt. Henry Kissinger był w radzie nadzorczej; entuzjazm wyrażali prezydenci Bill Clinton i Barack Obama.

Wszystko budowało zaufanie. Do czasu, gdy sumienny dziennikarz powiedział „sprawdzam" i wykazał, że wiarygodność wyników badań Theranosa jest niższa niż 20 procent.

Wszystko się błyskawicznie posypało. To, co skutecznie sprzyjało sukcesowi Elisabeth, stało się obciążeniem. Opinia publiczna zobaczyła w niej cwaną szachrajkę wykorzystującą urodę, młody wiek i znajomości.

W 2018 roku Elisabeth Holmes i jej współpracownik zostali oskarżeni o „wyrafinowane, wieloletnie oszustwo". W 2022 roku sąd skazał ją na 11 lat więzienia.

Wyrok zaczęła odbywać 30 maja 2023 roku. A 34 dni wcześniej w domu, gdzie mieszkała z partnerem i dwójką małych dzieci, pojawili się filmowcy. Tak powstał dokument „Zobaczysz wszystko", którego Nathan Fielder jest współreżyserem (z Lance'em Oppenheimem), ale też bohaterem. Obserwuje Elisabeth i Billy'ego, zadaje im pytania, dzieli się z nami opiniami.

Nie interesują go ani sposoby, jakimi Theranos wzbił się na wyżyny, ani to, jak wyglądał aparat do analiz krwi, ani nawet to, czy sprawdzano prawidłowość wyników. Chce nam pokazać, kim naprawdę jest Elisabeth Holmes.

Z wielu powodów to obietnica bez pokrycia. Jednym jest sama Elisabeth i jej bławatkowe oczy. Francuzi mają na to dobre określenie: „On lui donnerait le bon Dieu sans confession" – „Dalibyśmy jej komunię bez spowiedzi". Jednak za hipotezą niewinności stoi coś więcej. Nigdy nie przyznała się do winy. Nie sprzedała ani jednej akcji Theranosa. I w dalszym ciągu uważa, że po korektach jej metoda pozwoli diagnozować rzesze ludzi, których nie stać na kosztowne badania. Twórcy filmu pozwalają nam ją polubić, a momentami sami szukają dla niej usprawiedliwień. Na przykład gdy Fielder zastanawia się, czy zdanie, które wypowiedziała, brzmiało: „Wiedziałam, że o CZYMŚ z tobą rozmawiał", czy raczej: „Wiedziałam, że o TYM z tobą rozmawiał".

Jedno nieuważnie zapamiętane słówko robi różnicę! Jeśli to pierwsze – Holmes mówiła prawdę. Jeśli to drugie – kłamie.

Dla niej kamera nie jest konfesjonałem, tylko narzędziem perswazji. Źle robi? A Fielder i Oppenheim są lepsi? Czyż 34 dni z Elisabeth i Billy'm od początku nie miały posłużyć ukazaniu nam dość banalnej prawdy, że pełne poznanie drugiego człowieka jest niemożliwe? Że wystarczy niewiele, by interpretację faktów odwrócić? Że obrazki i dialogi – prezentowane jako obiektywne – można pokazać na różne sposoby? Widz uwierzy, bo widz wierzy „prawdzie ekranu". Tak to działa.

Ostatnia część dokumentu z aktorką wcielającą się w Holmes perwersyjnie tego dowodzi: robimy wam z mózgu wodę, jeśli tylko chcemy. A nawet jeśli nie chcemy.

STOPKLATKA



FOT. PAP/MARCIN OBARA

↑ Prawda, że ładne? Muzeum Historii Polski zorganizowało pokaz mody z lat PRL. Pokazano kreacje z czterech dekad istnienia Polski ludowej. Łezka w oku się zakręciła, bo choć PRL trudno wspominać dobrze, kraj był biedny i fatalnie zarządzany, to takie perełki w krawiectwie, architekturze czy wzornictwie zdarzały się także wtedy



FOT. EAST NEWS

← Najbardziej niespodziewany powrót roku. Jensen Huang, szef Nvidii (największej firmy świata), stracił stanowisko, gdy ujawniono jego romans z chińską agentką. Po interwencji Donalda Trumpa wrócił. Giełda w Nowym Jorku przyjęła to z entuzjazmem



FOT. PAP/EPA/IGOR MASLOV

← Odwilż w relacjach Kijowa i Budapesztu. Premier Węgier Peter Magyar spotkał się w zachodniej części Ukrainy z prezydentem Wołodymyrem Zełenskim. Wspólnie złożyli kwiaty na cmentarzu żołnierzy ukraińskich, wymienili się prezentami, a nawet zagrali razem w siatkówkę. W tle rozmowy o wsparciu finansowym UE dla Kijowa oraz status mniejszości węgierskiej na Zakarpaciu



FOT. PAP/EPA/FILIP SINGER

↑ Kanclerz Niemiec Friedrich Merz (na zdjęciu widać jego cień na fladze NATO) złożył zaskakujące wyznanie. Stwierdził, że błędem było nieprzyjęcie Ukrainy do Sojuszu w 2008 roku. Wtedy na szczycie w Bukareszcie jego akcesję zablokowała Angela Merkel. Merz przyznał, że gdyby sprawy potoczyły się inaczej, dziś pewnie nie było wojny ukraińsko-rosyjskiej

eprasa.pl a98f3d4245

KRAKÓW, 27 LISTOPADA 2026

FORUM PRZEDSIĘBIORCÓW

forum PRZEDSIĘBIORCÓW MAŁOPOLSKI edycja 26

BIZNES NA PEŁNYCH OBROTACH



FOT. PPG

REKLAMA

Q6050781824

ORGANIZATOR

POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER REGIONALNY

MAŁOPOLSKA

PARTNER PLATYNOWY

PHILIP MORRIS POLSKA

PARTNER MERYTORYCZNY

UNIWERSYTET EKONOMICZNY W KRAKOWIE

PARTNERZY GŁÓWNI

BGK

Łukasiewicz

PODRÓŻE I REJSY

POLREGIO

TEZEUSZ.pl Drugie życie książek

KSB

KOLEJE MAŁOPOLSKIE

ASTOR

Leier

Akademia WSB-NLU

WODOCIĄGI Miasta Krakowa

DOBRA WODA prosto z kranu

PATRONAT MEDIALNY

DZIENNIK POLSKI24

GAZETA KRAKOWSKA.PL

strefa BIZNESU

PARTNER TECHNOLOGICZNY

Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki

SPONSOR

MARR

MAŁOPOLSKA AGENCJA ROZWOJU REGIONALNEGO

PARTNERZY

Business in Małopolska

Kraków

DOM-BUD

SUZUKI Japan Motors

OKNOPLAST

SUBARU

enterprise europe network

ACATOM

Muszynianka

BRIGHTSPOT LAW | AUDIT | CONSULTING

eprasa.pl a98f3d4245

Prezydent, marszałek, wielki biznes. Za nami 26. Forum Przedsiębiorców

26. Forum Przedsiębiorców Małopolski już za nami. To wyjątkowe spotkanie liderów biznesu, świata nauki i innowacji, ekspertów gospodarczych i przedstawicieli samorządu terytorialnego, którzy wspólnie wytyczają nowe kierunki rozwoju naszego regionu

Agnieszka Aulich

Biznes na pełnych obrotach? Ależ tak! Dzięki małopolskim przedsiębiorcom, ekspertom, naukowcom i samorządowcom nasz region jest jednym z najdynamiczniej rozwijających się w Europie. Jest częścią globalnej sceny gospodarczej. W naszym regionie nie tylko rodzą się przełomowe idee, ale stają się tu realnym bytem. Małopolska buduje solidne fundamenty jutra, nie zapominając jednak o teraźniejszości i potrzebach swoich mieszkańców.



FOT. ANNA KACZMARZ

26. Forum Przedsiębiorców Małopolski to spotkanie świata nauki, przedsiębiorców i samorządu: rektor UEK dr hab. Bernard Ziębicki (od lewej); dr hab. Beata Buchelt, Krakowska Szkoła Biznesu UEK; Dariusz Kołacz, prezes Makroregionu Południe Polska Press Grupy; Łukasz Smółka, marszałek Województwa Małopolskiego; Jacek Liguziński, dyrektor Wydziału ds. Przedsiębiorczości i Innowacji UMK; Łukasz Gibała, prezydent Krakowa

Wspólnie dla regionu

25 listopada br. spotkaliśmy się w Hotelu Park Inn By Radisson w Krakowie na kolejnej, już 26. edycji Forum Przedsiębiorców Małopolski. Forum Przedsiębiorców Małopolski to spotkanie, które na stałe wpisało się w kalendarz wydarzeń organizowanych przez redakcję „Dziennika Polskiego" i „Gazety Krakowskiej". W 26. Forum Przedsiębiorców Małopolski wziął udział Dariusz Kołacz, prezes Makroregionu Południe Polska Press Grupy, organizatora wydarzenia.

– Małopolska jest otwarta na przedsiębiorczość. Tylko w naszym regionie, w skali ogólnopolskiej, przybywa mieszkańców. To świadczy o tym, że Małopolska przyciąga, zarówno przedsiębiorców, jak i ośrodki akademickie. Mamy ponad 520 tys. przedsiębiorców, a liczba ta rośnie. Kołem zamachowym gospodarki w naszym regionie jest turystyka. W roku 2025 odwiedziło nas 29 mln turystów, którzy w Małopolsce zostawili blisko 25 mld zł. Kierujemy się tym, że środki, jakimi dysponujemy, mają być nie wydatkowane, a inwestowane. Stawiamy na współpracę, bo każda forma współpracy gwarantuje rozwój i nowe możliwości. Z mieszkańcami dla mieszkańców! – podkreślił, witając licznie zgromadzonych uczestników Forum, Łukasz Smółka, marszałek Województwa Małopolskiego.

Natomiast prezydent Krakowa Łukasz Gibała stwierdził, że „w czasach gwałtownych zmian, w których żyjemy, przedsiębiorcy muszą się wykazać zdolnością adaptacji do szybko zmieniających się warunków. Tym cenniejszy i pożądany jest rozwój gospodarczy oparty na wiedzy, a Kraków, jako ośrodek akademicki, ma wszelkie dane i ogromny potencjał, aby z sukcesem łączyć biznes i naukę. Dążymy do tego, aby Kraków był miejscem coraz przyjaźniejszym i dla biznesu, i dla wszystkich mieszkańców. Forum Przedsiębiorców Małopolski umożliwia tworzenie pomostów między światem akademickim a przedsiębiorcami".

– Takie przedsięwzięcia jak Forum Przedsiębiorców Małopolski tworzą platformę wymiany wiedzy między światem nauki, przedsiębiorcami, samorządem i ośrodkami administracji publicznej. Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, jako największa uczelnia ekonomiczna w Polsce, bierze – po raz kolejny – udział w tym wydarzeniu jako partner merytoryczny. Warto podkreślić, że Kraków i nasz region jest bardzo ważny z punktu kreowania produktu krajowego brutto: zajmuje 5. miejsce w Polsce, a w znacznym stopniu wartość ta kreowana jest poprzez usługi, przy czym ważne miejsce tutaj zajmują usługi finansowe. Jest to sektor, który co roku odnotowuje przyrost miejsc pracy, co jest niezmiernie ważne dla rozwoju naszego miasta i regionu – mówił dr hab. Bernard Ziębicki, prof. UEK, rektor Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie.

Dylematy przedsiębiorcy

Podczas 26. Forum Przedsiębiorców Małopolski spotkali się ekonomiści i przedsiębiorcy, szefowie wielkich koncernów i małych rodzinnych firm, eksperci ekonomiczni oraz przedstawiciele świata nauki. Sprawdźmy, czego dotyczyły debaty.

I tak, Maciej Jojczyk (Brightspot Legal Katarzyna Orzeł, Maciej Jojczyk sp.k.), próbował przybliżyć nam problem sukcesji i zmiany pokoleniowej w firmie.

Podczas panelu dyskusyjnego „Jak planować rok 2027, gdy stała jest tylko zmiana?" paneliści: dr hab. Beata Buchelt (Krakowska Szkoła Biznesu UEK), Weronika Wesołowska, ekspert ds. wsparcia innowacji BGK, prof. dr hab. inż. Przemysław Jodłowski (PK) i Andrzej Jarosz (dyrektor IT Koleje Małopolskie) spróbowali odpowiedzieć na pytanie, jak zarządzać firmą w warunkach permanentnej niepewności rynkowej i geopolitycznej.

W rozmowie z red. Markiem Długopolskim dyrektor Handlowy Antykwariatu i Księgarni Tezeusz Bartłomiej Patkowski i Sławek Wala, dyrektor zarządzający/CTO Antykwariatu i Księgarni Tezeusz opowiedzieli o drodze, którą przeszła ich firma, czyli „Od antykwariatu do nowoczesnego e-commerce".

Jako gość specjalny wystąpił Krzysztof Marzec, CEO DevaGroup, trener SEO, Google Ads i Analytics, wypowiadając się na temat „Pozycjonowania i reklamy w AI", arcyciekawie przedstawiając zalety i pułapki nowoczesnego SEO.

Podczas panelu „Wzrost pod kontrolą: jak skalować biznes i omijać pułapki" paneliści: dr hab. inż. Paweł Pichniarczyk, dyrektor ICi MB Sieć Badawcza Łukasiewicz, Lesław Paciorek, prezes zarządu Leier Polska S.A., Mariusz Szubra, członek Zarządu Wodociągów Miasta Krakowa S.A. i Wojciech Łaptaś, zastępca dyrektora Wydziału ds. Przedsiębiorczości i Innowacji UMK dyskutowali o tym, jak nie paść ofiarą własnego sukcesu.

Wysłuchaliśmy też wystąpienia Artura Krupnika, wiceprezesa Travelinc sp. z o.o.

Podczas tego panelu „Nowe standardy marketingu i sprzedaży" oddaliśmy głos ekspertkom. Dr hab. Katarzyna Sanak-Kosmowska (UEK), dr Agnieszka Raczek (Akademia WSB NLU) i Renata Poreda, rzeczniczka prasowa ASTOR zmierzyły się z pytaniami, jak zapracować na lojalność współpracowników i pracowników firmy.

Forum Przedsiębiorców Małopolski jest doskonałym polem wymiany doświadczeń, wspierającym rozwój gospodarczy regionu. Integruje działaczy wszystkich znaczących organizacji biznesowych. Umożliwia intensywny kontakt z decydentami, zarazem promując małopolskie firmy, ich usługi i produkty, krzewiąc ideę przedsiębiorczości.

REKLAMA 0011612251



eprasa.pl a98f3d4245

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

0011603997

Łukasz Smółka: Małopolska łączy siłę tradycji z odwagą innowacji

Małopolska należy do ścisłej czołówki polskich regionów pod względem potencjału gospodarczego i atrakcyjności inwestycyjnej. O sile technologicznej regionu, wsparciu dla biznesu i bezpieczeństwie jako fundamencie rozwoju rozmawiamy z marszałkiem Łukaszem Smółką.



Wysokie miejsca w rankingach innowacyjności, silna gospodarka, duże zainteresowanie inwestorów. Ponad pół miliona działających firm i bezrobocie niższe od średniej krajowej. Z czego bierze się sukces Małopolski i jak go utrzymać?
Patrząc na dane gospodarcze, mamy powody do dumy. Małopolska wytwarza obecnie ponad 8 proc. polskiego PKB, to jest wartość ok. 300 miliardów złotych. Jesteśmy piątą gospodarką w kraju. Podczas gdy bezrobocie w Polsce to blisko 6 procent, w Małopolsce ten wskaźnik wynosi 5 procent. To istotna różnica i wyraźna przewaga nad średnią krajową. Tylko w ubiegłym roku w regionie powstało ponad 17 tysięcy nowych firm. Za wszystkimi tymi liczbami stoją ludzie – to oni budują gospodarkę i to oni swoją ciężką pracą powodują, że podnosi się poziom życia. Wracając więc do pytania – siłą Małopolski są jej mieszkańcy. Dzięki nim, ich ambicji, talentom i pasji rozwijają się firmy, powstają nowe miejsca pracy. Naszą misją jako samorządu jest tworzenie i wspieranie warunków, w których innowacje i biznes, które rodzą się w Małopolsce, właśnie tutaj będą wzrastać i napędzać rozwój całego województwa.

Z perspektywy przytoczonych danych liczbowych – które cieszą Pana najbardziej?
Te związane z przedsiębiorczością. Zwiększenie liczby podmiotów gospodarczych na poziomie 17 tysięcy w skali roku, czyli wzrost o około 3,4 procent, to bardzo wysoka dynamika. Z tym wynikiem zajmujemy drugie miejsce w kraju. W połączeniu z dodatnim saldem migracji – a chciałbym zwrócić uwagę, że według najnowszych danych jesteśmy jedynym regionem, w którym w ubiegłym roku przybyło mieszkańców – składa się to na bardzo pozytywny obraz i stanowi potwierdzenie, że Małopolska jest bardzo atrakcyjna i konkurencyjna.

Czym Małopolska przyciąga przedsiębiorców?
Mamy ogromną siłę technologiczną: zaplecze naukowe, w tym unikatowe centra badawcze, gdzie już teraz powstają technologie, które zdecydują o przyszłości gospodarki i bezpieczeństwa. Działa tu 25 uczelni wyższych, które rokrocznie zasilają rynek pracy 36-tysięczną grupą specjalistów. Rozwój innowacji i przedsiębiorczości w regionie dodatkowo napędza ponad 45 wyspecjalizowanych ośrodków, w tym Centrum Business in Małopolska, które od 17 lat stanowi kompleksowy punkt wsparcia dla firm. Tradycyjne gałęzie przemysłu znajdą w Małopolsce doskonałe warunki do wzrostu – czekają na nich m.in. świetnie przygotowane strefy inwestycyjne. Najnowsza, o powierzchni ponad 110 hektarów, jest zlokalizowana w Książu Wielkim, przy drodze szybkiego ruchu S7. Pierwsze przetargi na działki już niebawem.

Na jakie wsparcie mogą liczyć firmy działające w regionie?
Przede wszystkim na pomoc w zakresie finansowania i dotacji, ale także na programy akceleracyjne dla startupów, czy obsługę inwestorów. Głównym narzędziem finansowym jest program Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027, w ramach którego firmy mogą pozyskać wsparcie na rozwój m.in. działalności badawczo-rozwojowej, transformację cyfrową czy ekologiczną. Wsparciem z programu dotychczas zostało objętych ponad tysiąc firm z sektora MŚP. Mocno stawiamy też na wzmacnianie współpracy świata nauki z biznesem. Nasz projekt partnerski „SPIN – Małopolskie Centra Transferu Wiedzy", realizowany we współpracy z uczelniami wyższymi, został doceniony i wyróżniony nagrodą Lider Gospodarki Regionalnej 2026.

Gdyby miał Pan wybrać obszar technologiczny, który będzie kluczowy dla rozwoju regionu i mógłby stać się naszą specjalnością na skalę europejską za 10 lat, co by to było?
Wybrałbym – i wybieram – technologie medyczne i bezpieczeństwo. Zdrowie i poczucie bezpieczeństwa są najważniejsze dla nas wszystkich. Kiedy mówimy o korzyściach płynących z rozwoju nowych technologii, to zastosowania medyczne zawsze są wśród tych najbardziej docenianych, bo tworzą nową jakość opieki i leczenia. Wspierają człowieka w walce o sprawność, zdrowie i życie. Równie ważne są technologie i innowacje wzmacniające bezpieczeństwo, bo one zmieniają sposób działania służb, ratowników, wojska, zwiększając ich skuteczność. Zdrowie i bezpieczeństwo są dla nas kluczowe również z perspektywy tego, co chcemy zrobić w najbliższych latach, bo na ten obszar chcemy do 2029 roku zainwestować blisko 1,5 miliarda złotych.

Nowoczesna gospodarka to nie tylko rozwój innowacji. W Małopolsce bardzo silna jest lokalna przedsiębiorczość, związana z biznesem rodzinnym, tradycjami rzemieślniczymi. Jakie wsparcie jest kierowane do tego sektora?
Naszą flagową inicjatywą jest program „Małopolska Sieć Sukcesorów", realizowany w formule otwartego konkursu. Jego celem jest podniesienie poziomu gotowości do sukcesji w małopolskich firmach. Współorganizujemy też wydarzenia poświęcone transferowi biznesu, m.in. Kongres Przedsiębiorstw Rodzinnych. W procesach eksportowych i inwestycyjnych rodzime firmy wspiera Centrum Business in Małopolska, w zakresie dotacji i pożyczek rozwojowych – Małopolskie Centrum Przedsiębiorczości.

Wspomniał Pan wcześniej, że działania prowadzone z myślą o rozwoju przedsiębiorczości w regionie to element szerszej strategii. Może Pan rozwinąć tę myśl?
Realizujemy strategię, której nadrzędnym celem jest zrównoważony rozwój całej Małopolski. Działamy na wielu płaszczyznach. Inwestujemy w infrastrukturę, gospodarkę i ludzi. Rozwijamy nowoczesny transport, kupujemy pociągi, budujemy komfortowe drogi. Wzmacniamy obszar ochrony zdrowia, modernizując i doposażając szpitale. Rozwijamy ofertę edukacyjną i wsparcie dla rodzin. Tworzymy nowoczesny system bezpieczeństwa, który będzie służył mieszkańcom przez długie lata. Te działania na nowo kształtują Małopolskę dla wszystkich jej mieszkańców, podnosząc jakość życia i otwierając nowe możliwości rozwoju zawodowego i osobistego.

Co takiego ma dziś Małopolska, czego nie znajdziemy nigdzie indziej? Czym wygrywa na tle innych regionów?
Gdybym miał wskazać jeden taki element, powiedziałbym, że Małopolska łączy siłę tradycji z odwagą innowacji – i dzieje się to całkowicie naturalnie. Czerpiemy inspirację z naszego dziedzictwa i tożsamości. Jesteśmy regionem nowoczesnym, z ogromnym potencjałem, który wynika nie tylko ze świetnej infrastruktury, komunikacji i poziomu usług, ale także z tego, jacy są Małopolanie. A są nie tylko pracowici i ambitni – są też niezwykle otwarci, życzliwi i gościnni. Mamy też coś jeszcze, czego nie da się zapisać w żadnej strategii: Małopolska jest po prostu piękna i różnorodna.





eprasa.pl a98f3d4245

Biznes na pełnych obrotach. To dobry moment na przyspieszenie i wyznaczenie nowych kierunków

– Kraków znajduje się w ważnym momencie transformacji gospodarczej. Dotychczasowy model rozwoju przyniósł nam ogromny sukces, ale nie możemy zakładać, że te same przewagi będą wystarczające przez kolejne 10 czy 20 lat – mówi JACEK LIGUZIŃSKI, dyrektor Wydziału ds. Przedsiębiorczości i Innowacji w Urzędzie Miasta Krakowa

Paulina Szymczewska

O kondycji krakowskiej gospodarki, atutach miasta w rywalizacji o inwestorów oraz warunkach, które pomagają firmom rozwijać się od lokalnej działalności do biznesu o krajowym i międzynarodowym zasięgu rozmawiamy z Jackiem Liguzińskim, dyrektorem Wydziału ds. Przedsiębiorczości i Innowacji w Urzędzie Miasta Krakowa.

– Za nami 26. edycja Forum Przedsiębiorców Małopolski. Jej hasło przewodnie to „Biznes na pełnych obrotach. Strategia, szybkość, zwinność, transformacja". Zacznijmy więc od Krakowa. Jak ocenia Pan obecną kondycję krakowskiej gospodarki i przedsiębiorczości? Czy z perspektywy miasta jest dziś dobry moment na przyspieszenie rozwoju biznesu?

– Zdecydowanie tak. Powiedziałbym nawet, że dzisiaj nie tylko mamy dobry moment na przyspieszenie rozwoju biznesu, ale przede wszystkim mamy potrzebę wyznaczenia mu nowego kierunku. Kraków znajduje się w ważnym momencie transformacji gospodarczej. Dotychczasowy model rozwoju, oparty głównie na dynamicznym wzroście branży nowoczesnych usług dla biznesu, przyniósł nam ogromny sukces i Kraków dobrze wykorzystał ten czas, ale nie możemy zakładać, że te same przewagi będą wystarczające przez kolejne 10 czy 20 lat.

Warto pamiętać, jak wiele osiągnęliśmy. Na przełomie XX i XXI wieku Kraków wykorzystał potencjał swoich uczelni i dobrze wykształconych mieszkańców. Przyciągnęliśmy takich inwestorów jak IBM, Motorola, ABB czy Comarch. Z czasem staliśmy się jednym z najważniejszych europejskich ośrodków nowoczesnych usług biznesowych. Dzisiaj, według raportów ABSL, działa u nas **319 centrów usług biznesowych, które zatrudniają ponad 110 tysięcy osób**. Mamy około 65 tysięcy specjalistów IT, a nasze miasto należy do najbardziej dojrzałych lokalizacji technologicznych w Europie Środkowo-Wschodniej. Co szczególnie ważne, dysponujemy około 50 tysiącami pracowników sektora korporacyjnego z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem. To kapitał kompetencji, którego nie da się zbudować w ciągu kilku lat.



FOT. UMK

Jacek Liguziński, dyrektor Wydziału ds. Przedsiębiorczości i Innowacji w Urzędzie Miasta Krakowa

W szerszym ujęciu liczba pracujących w gospodarce narodowej w Krakowie wyniosła 532,3 tys. osób i wzrosła o 0,4% rok do roku. Oznacza to, że mimo trudności występujących w części sektorów ogólna liczba pracujących pozostaje względnie stabilna i wykazuje niewielki wzrost. We wrześniu tego roku w Krakowie zarejestrowanych było 198 811 podmiotów gospodarczych, czyli o 3,6% więcej niż rok wcześniej. Wzrost tej liczby świadczy o utrzymującej się aktywności gospodarczej i zainteresowaniu prowadzeniem działalności w Krakowie.

Kraków powinien dzisiaj przyspieszać w trzech wymiarach: jakości inwestycji, rozwoju kompetencji mieszkańców i dywersyfikacji gospodarki

Nie oznacza to jednak, że nie widzimy problemów. Mamy do czynienia ze spowolnieniem rekrutacji, transformacjami zatrudnienia w części firm i trudniejszym wejściem absolwentów na rynek pracy. Nie powinniśmy tych zjawisk bagatelizować. Nie oznaczają one jednak załamania krakowskiej gospodarki. Obserwujemy równocześnie nowe inwestycje, rozwój centrów badawczo-rozwojowych, zaawansowanych funkcji technologicznych i inżynieryjnych. Zmienia się charakter działalności gospodarczej – od prostszych procesów operacyjnych w kierunku wiedzy, innowacji i odpowiedzialności za rozwój produktów.

Dlatego uważam, że Kraków powinien dzisiaj przyspieszać w trzech wymiarach: jakości inwestycji, rozwoju kompetencji mieszkańców i dywersyfikacji gospodarki. Nie chodzi już wyłącznie o to, żeby przyciągać kolejnych pracodawców, ale żeby przyciągać działalność, która będzie budowała trwałą wartość gospodarczą miasta.

– W jaki sposób Kraków pomaga przedsiębiorcom przejść od etapu małej lub średniej firmy do działalności na skalę krajową czy międzynarodową?

– Rolą miasta nie jest wyłącznie wspieranie przedsiębiorcy w momencie zakładania firmy, choć i ten proces mamy mocno rozwinięty w ramach naszego Punktu Obsługi Przedsiębiorcy. Równie ważne jest stworzenie przedsiębiorcom warunków do dalszego rozwoju – zdobywania nowych klientów, rozwijania produktów, pozyskiwania partnerów, wdrażania innowacji i wychodzenia na rynki zagraniczne. W Krakowie realizujemy to poprzez działania Wydziału ds. Przedsiębiorczości i Innowacji, Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22 oraz współpracę z wieloma instytucjami otoczenia biznesu w Krakowie.

Pierwszym elementem jest zapewnienie przedsiębiorcom sprawnego wsparcia administracyjnego i informacyjnego. Dlatego istotna jest ta szeroka działalność Punktu Obsługi Przedsiębiorcy, gdzie firmy mogą uzyskać m.in. pomoc w sprawach związanych z rejestracją i prowadzeniem działalności, procedurami administracyjnymi, obowiązkami wobec instytucji publicznych, a także informacjami o dostępnych instrumentach wsparcia finansowego. Rozszerzyliśmy jego ofertę o bezpłatne konsultacje z doradcami podatkowymi, adwokatami, rzecznikami patentowymi, ekspertami ZUS i Urzędu Statystycznego.

Przedsiębiorcy mogą również skorzystać z indywidualnego wsparcia opiekuna przedsiębiorcy, który pomaga przejść przez formalności i znaleźć odpowiednie instrumenty finansowania. Oferujemy także konsultacje online i obsługę w językach obcych. Chcemy, aby przedsiębiorca otrzymywał kompleksową pomoc w jednym miejscu – zarówno wtedy, gdy dopiero zakłada firmę, jak i wtedy, gdy rozwija już swoją działalność.

Warto również wspomnieć o inicjatywie realizowanej we współpracy z krakowskimi i regionalnymi instytucjami otoczenia biznesu – cyklu konferencji **„Jak rozwinąć firmę z pomocą krakowskich instytucji?"**. Podczas spotkań swoją ofertę prezentują m.in.: Krakowski Park Technologiczny – instrumenty wsparcia inwestycji, Polska Strefa Inwestycji – cyfryzacja i rozwój technologiczny, Polska Agencja Inwestycji i Handlu – wsparcie eksportu, internacjonalizacji i zdobywania zagranicznych rynków, Agencja Rozwoju Przemysłu – instrumenty finansowania i rozwoju inwestycji przemysłowych, Centrum Business in Małopolska – informacje o możliwościach rozwoju i ekspansji przedsiębiorstw, aż w końcu samo Miasto Kraków i jego jednostki – informacje o dostępnych lokalach użytkowych dla firm, terenach inwestycyjnych (zwłaszcza w obrębie Nowej Huty) i platformie komunikacji

eprasa.pl a98f3d4245

z biznesem w ramach Invest in Kraków.

Formuła wydarzenia obejmuje krótkie prezentacje, panele dyskusyjne, konsultacje z ekspertami, warsztaty i networking. Dzięki temu przedsiębiorca może nie tylko poznać dostępne możliwości, ale również bezpośrednio porozmawiać z instytucją, która pomoże mu zrealizować konkretny plan rozwoju. Zależy nam na tym, aby mógł on w jednym miejscu poznać dostępne instrumenty finansowe, inwestycyjne, technologiczne i eksportowe. Chcemy, aby nowe inwestycje nie funkcjonowały w oderwaniu od krakowskiego biznesu. Powinny tworzyć możliwości współpracy dla lokalnych firm: jako dostawców, podwykonawców, partnerów technologicznych czy współtwórców innowacyjnych rozwiązań. Konferencja ma pomagać przedsiębiorcom znaleźć drogę do wykorzystania tych możliwości – zdobycia finansowania, zwiększenia potencjału produkcyjnego, wdrożenia automatyzacji, nawiązania współpracy z dużymi inwestorami czy rozpoczęcia eksportu i właśnie w ten sposób przejść na większą skalę.

Drugim elementem jest tworzenie przestrzeni, w której młode firmy mogą rozwijać swoją działalność i budować relacje biznesowe. Taką funkcję pełni Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22, który jest miejscem współpracy mikro- i małych przedsiębiorców, startupów, organizacji społecznych i środowisk kreatywnych.

Szczególnie istotny jest działający tam Inkubator Przedsiębiorczości. Oferuje on nie tylko przestrzeń coworkingową i dostęp do infrastruktury biurowej, ale również mentoring, doradztwo, szkolenia, warsztaty i spotkania networkingowe. Przedsiębiorca może dzięki temu rozwijać kompetencje zarządcze, poznawać potencjalnych partnerów i budować sieć kontaktów. To ważne, ponieważ w początkowym okresie działalności firmy często największą barierą nie jest sam pomysł, lecz brak doświadczenia biznesowego i dostępu do odpowiedniego środowiska.

Z kolei jeśli chodzi o bardziej zaawansowane przedsiębiorstwa, to trzeba pamiętać, że ważnym elementem jest tworzenie przestrzeni, w której młode firmy i rozwijające się przedsiębiorstwa mogą zwiększać skalę działalności, nawiązywać relacje biznesowe i korzystać z potencjału większych inwestorów. Temu służy m.in. projekt Kraków – Nowa Huta Przyszłości, którego celem jest przygotowanie nowych terenów inwestycyjnych, wyposażonych w niezbędną infrastrukturę, przeznaczonych pod rozwój nowoczesnego przemysłu, technologii, logistyki i działalności badawczo-rozwojowej. Chcemy, aby Nowa Huta stała się miejscem nie tylko dla dużych inwestorów, ale również dla lokalnych firm, które dzięki dostępowi do odpowiedniej przestrzeni i bliskości większych przedsiębiorstw będą mogły rozwijać produkcję, wdrażać innowacje i włączać się w krajowe oraz międzynarodowe łańcuchy dostaw.

To zadanie jest oczywiście dla Miasta ważnym wyzwaniem, ponieważ przygotowanie terenów inwestycyjnych wymaga czasu, znacznych nakładów finansowych, uzbrojenia gruntów i zapewnienia odpowiedniej infrastruktury technicznej oraz transportowej. Są to procesy długotrwałe i kosztowne, ale z punktu widzenia przyszłości gospodarczej Krakowa absolutnie niezbędne. Bez odpowiednio przygotowanych terenów trudno będzie przyciągać inwestycje przemysłowe i technologiczne, których i tak już kilka przeszło nam koło nosa właśnie z uwagi na brak dostępności odpowiednich areałów.

Trzecim elementem jest natomiast wsparcie w przejściu od dobrego pomysłu do innowacyjnego produktu i jego komercjalizacji. Tutaj szczególnie ważną rolę odgrywa m.in. Krakowski Park Technologiczny, jako jedna z wiodących instytucji wsparcia przedsiębiorczości w Krakowie i Małopolsce. KPT oferuje przedsiębiorstwom programy inkubacyjne oraz akceleracyjne, doradztwo technologiczne i biznesowe oraz możliwość testowania rozwiązań w rzeczywistych warunkach, zanim firma zdecyduje się na pełną inwestycję.

Dobrym przykładem jest program KPT ScaleUp, który łączy młode firmy technologiczne z dużymi przedsiębiorstwami przemysłowymi i inwestorami. Startupy mogą uzyskać wsparcie finansowe w wysokości do 300 tys. zł, mentoring ekspertów, dostęp do potencjalnych klientów i możliwość przetestowania swoich rozwiązań u partnerów przemysłowych. To bardzo ważne, ponieważ pozwala przejść od prototypu do rzeczywistego wdrożenia i pierwszego dużego kontraktu.

KPT wspiera również przedsiębiorstwa w cyfryzacji i transformacji przemysłu, rozwija kompetencje w obszarach sztucznej inteligencji, robotyki, technologii kosmicznych, branży gier oraz technologii podwójnego zastosowania. Istotnym kierunkiem jest także wspieranie internacjonalizacji firm i ułatwianie im dostępu do międzynarodowych kontaktów biznesowych. Miasto powinno pomagać firmom nie tylko wystartować, ale przede wszystkim stworzyć warunki, w których nie będą musiały wyjeżdżać z Krakowa, żeby osiągnąć kolejny etap rozwoju.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE UMK

Narodowe Centrum Promieniowania Synchrotronowego SOLARIS, działające przy Uniwersytecie Jagiellońskim

Rolą miasta nie jest tylko wspieranie przedsiębiorcy w momencie zakładania firmy, lecz także tworzenie mu warunków do dalszego rozwoju

– Jakie atuty Krakowa decydują o tym, że firmy chcą rozpocząć działalność właśnie tutaj?

– Przez wiele lat głównym argumentem inwestycyjnym Krakowa była dostępność dobrze wykształconych pracowników przy relatywnie niższych kosztach zatrudnienia niż w Europie Zachodniej. Dzisiaj ta przewaga wygląda już zupełnie inaczej. Nie konkurujemy przede wszystkim ceną pracy, lecz jakością kompetencji, doświadczeniem i dojrzałością całego środowiska gospodarczego.

Kraków posiada jedną z **największych koncentracji uczelni technicznych i badawczych** w regionie. Mamy 18 szkół wyższych, około 140 tysięcy studentów i ponad 31 tysięcy absolwentów rocznie. Mamy Akademię Górniczo-Hutniczą, Uniwersytet Jagielloński, Politechnikę Krakowską i Uniwersytet Ekonomiczny. Do tego dochodzą takie zasoby jak synchrotron SOLARIS, infrastruktura obliczeniowa Cyfronetu AGH czy rozwijana Gaia AI Factory. To ogromne zaplecze edukacyjne i naukowe, które wciąż robi wrażenie na inwestorach. Ale równie ważne jest to, co wydarzyło się na rynku pracy przez ostatnie dwie dekady. W Krakowie powstały zespoły, które posiadają doświadczenie w zarządzaniu globalnymi procesami, w finansach, zaawansowanych technologiach, cyberbezpieczeństwie, analizie danych i inżynierii.

Kolejnym istotnym elementem jest **międzynarodowość Krakowa**. Około 100 tysięcy cudzoziemców mieszkających w mieście, wielojęzyczne środowisko pracy, otwartość i dobra rozpoznawalność międzynarodowa tworzą warunki, które są istotne dla globalnych przedsiębiorstw. Nie bez znaczenia pozostaje również jakość życia, komunikacja, dostępność usług, oferta kulturalna i atrakcyjność miasta jako miejsca do życia dla specjalistów i ich rodzin. Workforce w Krakowie obsługuje jedną z największych liczb języków biznesowych na świecie.

Ważne dla nowej firmy, która decyduje się na start, jest również to, że Kraków ma już **rozbudowany ekosystem przedsiębiorstw**. Inwestor, który przychodzi do miasta, nie zaczyna od zera. Może znaleźć dostawców, partnerów technologicznych, specjalistów, uczelnie i firmy, z którymi będzie współpracował. Kraków korzysta również z dogodnego położenia komunikacyjnego, bliskości międzynarodowego i drugiego co do wielkości w Polsce lotniska, autostrady A4 oraz rozwiniętej sieci połączeń kolejowych. Istotnym atutem jest także dostępność nowoczesnych powierzchni biurowych. Na koniec czerwca 2026 r. zasoby wynosiły około 1,87 mln mkw., co daje Krakowowi pozycję lidera wśród regionalnych rynków biurowych w kraju.

Atutów Krakowa, które decydują o wyborze naszego miasta przez inwestorów, jest znacznie więcej – **zachęcam do śledzenia platformy Invest in Krakow**, gdzie prezentujemy potencjał gospodarczy miasta, nowe inwestycje i sukcesy krakowskich firm. W ramach cyklu wizyt referencyjnych w krakowskich firmach odpowiadamy na pytanie „Why Kraków?". Dzięki temu to sami przedstawiciele biznesu stają się ambasadorami Krakowa i potwierdzają, że jest to dobre miejsce do lokowania i rozwijania inwestycji – to absolutnie kluczowe, aby o atutach miasta nie mówił tylko urząd, ale bezpośrednio przedsiębiorcy.

– Które branże uważa Pan za kluczowe dla dalszego rozwoju Krakowa i które mają największy potencjał wzrostu?

– Przyszłość Krakowa powinna opierać się na zróżnicowanej gospodarce. Naszą siłą powinno być łączenie różnych kompetencji i sektorów, które wzajemnie się napędzają. Widzę trzy szczególnie perspektywiczne obszary. Pierwszy to technologie cyfrowe: IT, sztuczna inteligencja, analiza da-

eprasa.pl a98f3d4245



FOT. MATERIAŁY PRASOWE UMK

Helios – najszybszy superkomputer w Polsce, zainstalowany w Akademickim Centrum Komputerowym Cyfronet Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie

nych, cyberbezpieczeństwo i automatyzacja. Kraków ma już bardzo mocną pozycję w tym obszarze. Jak wspomniałem, pracuje u nas około 65 tysięcy specjalistów IT, a liczba ta wzrosła o 5% rok do roku. Powinniśmy jednak zrobić kolejny krok – rozwijać nie tylko usługi informatyczne, ale również własne produkty, technologie i rozwiązania, które będą sprzedawane na rynkach międzynarodowych.

Drugi obszar to technologie kosmiczne i rozwiązania dual-use. To jeden z najbardziej interesujących kierunków rozwoju Krakowa. Mamy AGH z Wydziałem Technologii Kosmicznych, który jest jedynym tego rodzaju kierunkiem w całej Polsce, mamy projekty naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego, kompetencje Politechniki Krakowskiej oraz rozwijający się ekosystem firm związanych z sektorem kosmicznym, m.in. wokół Krakowskiego Parku Technologicznego. Proszę spojrzeć na firmy, które w ostatnim czasie podjęły decyzję, że swoją działalność rozwiną w Krakowie – Creotech Instruments, ATMOS Cargo, SATIM, Liftero, Orbify, Eycore czy też świeży news dotyczący Blue Origin: firma kosmiczna założona przez Jeffa Bezosa. To pokazuje, że Kraków może rozwijać działalność w obszarach obserwacji Ziemi, przetwarzania danych satelitarnych, systemów nawigacyjnych i technologii podwójnego zastosowania. Szczególnie duży potencjał widzę w połączeniu sztucznej inteligencji, technologii informatycznych i sektora kosmicznego.

Trzeci obszar to biotechnologia, medycyna i life science. Kraków ma wyjątkowe zaplecze naukowe, medyczne i badawcze. Działają tu m.in. Selvita, Ryvu Therapeutics i Diagnostyka, a także silne otoczenie medyczne i naukowo-badawcze, na czele z Uniwersytetem Jagiellońskim Collegium Medicum, Małopolskim Centrum Biotechnologii, Szpitalem Uniwersyteckim, nowoczesną infrastrukturą badawczą oraz Jagiellońskim Centrum Innowacji i Klastrem LifeScience Kraków.

Chciałbym jednak mocno podkreślić jeszcze jedną kwestię: **nie możemy utożsamiać nowoczesnej gospodarki wyłącznie z usługami i biurami. Kraków potrzebuje również nowoczesnego przemysłu**. Oczywiście nie chodzi o powrót do przemysłu sprzed kilkudziesięciu lat, ale o produkcję opartą na automatyzacji, robotyzacji, zaawansowanej inżynierii i współpracy z nauką. W mojej ocenie przyszłość Krakowa to gospodarka, w której obok centrów technologicznych działają laboratoria, zakłady zaawansowanej produkcji, firmy biotechnologiczne i przedsiębiorstwa tworzące własne rozwiązania.

– Czy obserwuje Pan zmianę oczekiwań inwestorów? Na co zwraca uwagę współczesny inwestor przy wyborze miejsca do rozwoju biznesu?

– Jeszcze kilkanaście lat temu podstawowe pytania inwestora dotyczyły dostępności pracowników, kosztów zatrudnienia i cen nieruchomości. Dzisiaj rozmowa wygląda zdecydowanie bardziej kompleksowo. Inwestor chce wiedzieć, czy w danej lokalizacji znajdzie nie tylko pracowników, ale również odpowiednie kompetencje, partnerów technologicznych, zaplecze naukowe i infrastrukturę pozwalającą rozwijać działalność przez wiele lat. Coraz większe znaczenie ma dostęp do specjalistów, którzy potrafią rozwiązywać złożone problemy, zarządzać projektami międzynarodowymi, projektować produkty, prowadzić badania i wdrażać innowacje. W przypadku zaawansowanych inwestycji bardzo ważne są również kompetencje inżynieryjne i dostęp do laboratoriów.

Drugi element to stabilność i przewidywalność. Inwestorzy podejmują decyzje na wiele lat. Oceniają nie tylko aktualne warunki prowadzenia działalności, ale również jakość infrastruktury, dostępność energii, transport, możliwości rozbudowy i przewidywalność otoczenia regulacyjnego.

Warto podkreślić, że zmienia się nie tylko podejście inwestorów do wyboru lokalizacji, ale również podejście miasta do samego inwestora. I to również jest elementem oceny oraz oczekiwaniem inwestora. Dzisiaj nie wystarczy przyciągnąć firmę i pomóc jej uruchomić działalność. Równie ważna jest długofalowa opieka nad inwestorem, czyli tzw. aftercare – budowanie relacji, stały kontakt, rozpoznawanie potrzeb przedsiębiorstwa i reagowanie na pojawiające się wyzwania. Chcemy, aby inwestor traktował Miasto jako partnera na każdym etapie rozwoju swojej działalności, nie tylko podczas podejmowania decyzji o lokalizacji, ale również w trakcie rozbudowy firmy, zwiększania zatrudnienia, uruchamiania nowych projektów czy poszukiwania lokalnych partnerów biznesowych. Dlatego tak ważne są regularne spotkania z przedsiębiorcami, wizyty referencyjne, dialog z przedstawicielami biznesu oraz współpraca z uczelniami i instytucjami, o których wspominałem wcześniej.

Zmienia się też podejście do samych inwestycji. Coraz bardziej liczy się ich jakość, a nie wyłącznie liczba utworzonych miejsc pracy. Z perspektywy długoterminowego rozwoju Krakowa większą wartość może mieć kilkaset wysoko wyspecjalizowanych stanowisk związanych z badaniami, inżynierią i rozwojem produktów niż znacznie większa liczba powtarzalnych stanowisk administracyjnych.

Współczesny inwestor wybiera nie tylko miejsce, w którym może prowadzić biznes dziś. Wybiera miejsce, w którym będzie mógł rozwijać swoje kompetencje, technologie i produkty także za 10 lat.

– Firmy funkcjonują dziś w świecie permanentnej zmiany. Jak w takich warunkach zmienia się rola miasta w relacjach z biznesem?

– Rola samorządu zdecydowanie się zmienia. Dawniej można było powiedzieć, że zadaniem miasta jest przede wszystkim tworzenie infrastruktury, zapewnianie odpowiednich terenów i obsługa inwestora. Dzisiaj to nadal bardzo ważne, ale już niewystarczające. Miasto musi być partnerem przedsiębiorców w zarządzaniu zmianą. Nie może jedynie reagować na skutki kryzysów, restrukturyzacji czy transformacji technologicznej. Powinno umieć

Przez lata głównym atutem Krakowa była dostępność dobrze wykształconych pracowników. Dzisiaj ta przewaga wygląda już zupełnie inaczej



FOT. MATERIAŁY PRASOWE UMK

Kompleks biurowy Quattro Business Park w krakowskiej dzielnicy Prądnik Czerwony

eprasa.pl a98f3d4245

wcześniej rozpoznawać zagrożenia i przygotowywać mieszkańców oraz lokalną gospodarkę na nadchodzące zmiany.

Pierwsze wyzwanie to **automatyzacja i sztuczna inteligencja**. Zmieniają one zapotrzebowanie na kompetencje i strukturę zatrudnienia. Część powtarzalnych procesów administracyjnych, finansowych i informatycznych będzie ograniczana, ale jednocześnie pojawi się większe zapotrzebowanie na analitykę danych, cyberbezpieczeństwo, zarządzanie technologiami i zaawansowane funkcje eksperckie. Drugie wyzwanie to **dostosowanie kompetencji mieszkańców do potrzeb rynku**. Nie możemy dopuścić do sytuacji, w której przedsiębiorstwa nie znajdują odpowiednich specjalistów, a osoby tracące zatrudnienie nie potrafią odnaleźć się w nowych zawodach. Trzecie to **odporność gospodarcza**. Kraków nie może być nadmiernie uzależniony od decyzji zagranicznych central ani od jednego sektora gospodarki. Musimy rozwijać własne przedsiębiorstwa, nowoczesny przemysł, sektor technologiczny i działalność badawczo-rozwojową.

– Co powinien robić samorząd?

– Po pierwsze, rozwijać współpracę z przedsiębiorstwami, uczelniami i instytucjami rynku pracy. Po drugie, wspierać przekwalifikowanie i uczenie się przez całe życie. Po trzecie, budować system wczesnego reagowania na restrukturyzacje przedsiębiorstw. Chciałbym szczególnie zwrócić uwagę na ten ostatni element. Jeżeli firma zapowiada restrukturyzację, wsparcie pracowników nie powinno zaczynać się dopiero w momencie utraty przez nich zatrudnienia. Miasto i instytucje rynku pracy powinny odpowiednio wcześniej współpracować z przedsiębiorstwem, pomagać w outplacemencie, identyfikować nowe możliwości zatrudnienia i kierować pracowników na szkolenia. Potrzebujemy także lepszego monitorowania rynku. Powinniśmy analizować nie tylko liczbę likwidowanych miejsc pracy, ale również liczbę nowych stanowisk, poszukiwane kompetencje i kierunki rekrutacji.

– Jakie bariery i błędy najczęściej utrudniają firmom rozwój i zwiększanie skali działalności?

– Jedną z istotnych barier jest brak wystarczającej wiedzy dotyczącej prowadzenia biznesu oraz poruszania się w zmieniającym się otoczeniu prawnym, finansowym i administracyjnym. Szczególnie dotyczy to mikro- i małych przedsiębiorstw, gdzie właściciel często samodzielnie odpowiada za większość obszarów funkcjonowania firmy – od sprzedaży i finansów po kwestie podatkowe, kadrowe i organizacyjne. Dlatego tak ważne jest zapewnianie przedsiębiorcom praktycznego wsparcia już na wczesnym etapie działalności. Przykładem są organizowane przez Urząd Miasta Krakowa szkolenia **„Moja pierwsza firma – krok po kroku”**, które pomagają osobom planującym rozpoczęcie działalności gospodarczej oraz początkującym przedsiębiorcom zdobyć podstawową wiedzę niezbędną do bezpiecznego prowadzenia firmy. Takie działania mają znaczenie nie tylko dla osób rozpoczynających działalność. Budowanie kompetencji przedsiębiorczych od samego początku pozwala ograniczać błędy, lepiej planować finanse, świadomie podejmować decyzje i przygotowywać firmę do kolejnych etapów rozwoju.

Drugą barierą jest ograniczony dostęp do kapitału i partnerów biznesowych. Rozwój wymaga inwestycji, a wejście na rynki zagraniczne często oznacza konieczność poniesienia znacznych kosztów jeszcze przed uzyskaniem pierwszych przychodów. Wreszcie, istotną barierą jest niewystarczające wykorzystanie innowacji. Niektóre firmy nadal traktują nowe technologie jako koszt, a nie jako narzędzie zwiększania produktywności i budowania przewagi konkurencyjnej.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE UMK

Fabryczna Office Park – nowoczesny kompleks biurowy klasy A, zlokalizowany na Grzegórzkach

Przyszłość Krakowa powinna opierać się na zróżnicowanej gospodarce. Naszą siłą powinno być łączenie różnych sektorów, które wzajemnie się napędzają

Wzrost firmy wymaga odwagi, ale jej skalowanie wymaga przede wszystkim strategii. Nie wystarczy dobrze wykorzystać dzisiejszą koniunkturę, trzeba zbudować organizację zdolną przetrwać i rozwijać się również wtedy, gdy warunki rynkowe się zmienią.

– Rok 2030. Jakie trzy rzeczy chciałby Pan zobaczyć w Krakowie, by powiedzieć, że skutecznie wykorzystaliśmy szansę na rozwój przedsiębiorczości, innowacji i nowoczesnej gospodarki?

– Gdybym miał wskazać trzy rzeczy, które chciałbym zobaczyć w Krakowie w 2030 roku, wymieniłbym: silną i zróżnicowaną gospodarkę, międzynarodowe centrum innowacji oraz miasto, którego mieszkańcy potrafią korzystać z nowych możliwości zawodowych.

Po pierwsze, chciałbym, żeby Kraków miał znacznie bardziej zdywersyfikowaną strukturę gospodarczą. Chciałbym, żeby obok silnego sektora nowoczesnych usług biznesowych rozwijał się nowoczesny przemysł, technologie kosmiczne, biotechnologia, zaawansowana inżynieria i przedsiębiorstwa technologiczne tworzące własne produkty i w tym celu głęboko wierzę, że zobaczymy efekty projektu Kraków Nowa Huta Przyszłości. Nie możemy być miastem, które opiera swoją przyszłość wyłącznie na powierzchniach biurowych. Kluczowym zadaniem na teraz jest wykorzystanie terenów Kombinatu w Nowej Hucie do stworzenia nowoczesnej strefy biznesu i nowych technologii oraz wspieranie rozwoju nowoczesnej, bezemisyjnej produkcji i współpracy szkół, uczelni oraz firm.

Po drugie chciałbym, żeby rozwój gospodarczy był odczuwalny przez mieszkańców. Nie możemy mierzyć sukcesu wyłącznie liczbą inwestorów czy wartością zrealizowanych projektów. Musimy patrzeć również na jakość miejsc pracy, poziom wynagrodzeń, dostępność rozwoju zawodowego i możliwości, jakie gospodarka daje młodym ludziom. Chciałbym, żeby absolwent krakowskiej uczelni mógł znaleźć tutaj atrakcyjną pracę i rozwijać międzynarodową karierę. Żeby pracownik, którego stanowisko zostało zautomatyzowane, miał możliwość zdobycia nowych kompetencji i znalezienia zatrudnienia w innym sektorze. I żeby lokalne przedsiębiorstwa mogły rozwijać się w Krakowie.

I po trzecie chciałbym, żebyśmy w 2030 roku mogli powiedzieć: Kraków nie tylko wykorzystał swoje dotychczasowe przewagi, ale zbudował zupełnie nowe. Nie czekaliśmy na przyszłość, sami ją współtworzyliśmy.

eprasa.pl a98f3d4245

Złota Setka Małopolskiego. Oto filary gospodarcze naszego regionu

Philip Morris Polska Distribution, MAN Trucks, TAURON Sprzedaż, TAURON Dystrybucja, Polska Spółka Gazownictwa – oto najpotężniejsze małopolskie firmy. To one tworzą imponujące filary regionalnej gospodarki. Kto jeszcze stanowi o gospodarczej mocy regionu? Które firmy znalazły się w Złotej Setce Małopolskiego? Które przedsiębiorstwa zyskały tytuł Złotego Małego Przedsiębiorstwa i Złotego Średniego Przedsiębiorstwa? Kto znalazł się na szczycie rankingu Firma Roku, a które firmy zostały Liderem Wzrostu, Liderem Efektywności oraz Liderem Inwestycyjnym?

O tym wszystkim w raporcie przygotowanym specjalnie dla „Dziennika Polskiego" i „Gazety Krakowskiej" przez prof. Łukasza Mamicę, prorektora ds. Współpracy i Projektów na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie i dr. inż. Konrada Kolegowicza z Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. Lista gospodarczych czempionów Małopolski została zaprezentowana 25 listopada podczas 26. Forum Przedsiębiorców Małopolski.

– Przychody netto ze sprzedaży stu największych firm Małopolski wzrosły w 2025 roku o 5,3 proc. – do 206,9 mld zł. Sprzedaż zwiększyło siedem na dziesięć firm, ale za wzrost łącznego zysku odpowiada przede wszystkim pierwsza dziesiątka. Jej zysk netto wzrósł z 6,1 do 7,5 mld zł, podczas, gdy pozostałe 90 firm zarobiło łącznie niemal tyle samo, co rok wcześniej – 6,9 mld zł – mówił dr inż. Konrad Kolegowicz.

O miejscu na głównej liście decydują przychody netto ze sprzedaży. W sześciu pozostałych kategoriach wyróżniono m.in. liderów w poszczególnych grupach zatrudnienia oraz firmy osiągające najlepsze wyniki pod względem wzrostu, efektywności i inwestycji.

Dzięki temu mogliśmy poznać przedsiębiorstwa, które wyróżniają się na rynku lokalnym, krajowym i zagranicznym. Dzielą i rządzą nie tylko w Małopolsce, choć z Małopolski się wywodzą.

Partnerem merytorycznym rankingu Złota Setka Małopolskiego jest Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie. Do zestawienia tego wykorzystano dane dostarczone przez „Dun & Bradstreet Poland".

RANKING ZŁOTA SETKA MAŁOPOLSKIEGO

Lista 100 najlepszych przedsiębiorstw Małopolski została opracowana na podstawie wartości przychodów netto ze sprzedaży osiągniętych w 2025 roku. Przychody te stanowią bezpośredni wskaźnik efektywności działalności operacyjnej i zdolności przedsiębiorstwa do generowania zysków.

RANKING	NAZWA	Miejscowość	Przychody netto ze sprzedaży w 2025 r.
1	PHILIP MORRIS POLSKA DISTRIBUTION SP. Z O.O.	Kraków	18 045 438 000
2	MAN TRUCKS SP. Z O.O.	Niepołomice	13 756 494 000
3	TAURON SPRZEDAŻ SP. Z O.O.	Kraków	13 218 555 576
4	TAURON DYSTRYBUCJA SA	Kraków	12 285 199 943
5	POLSKA SPÓŁKA GAZOWNICTWA SP. Z O.O.	Tarnów	8 922 383 000
6	INPOST SP. Z O.O.	Kraków	7 155 937 000
7	CANPACK SA	Kraków	6 853 342 000
8	SMMF FUTURA SP. Z O.O.	Krynica-Zdrój	5 622 527 330
9	SYNTHOS DWORY 7 SP. Z O.O.	Oświęcim	5 252 096 000
10	GRUPA MASPEX SP. Z O.O.	Wadowice	4 884 338 598
11	TELE FONIKA KABLE SA	Myślenice	4 471 225 979
12	UBS BUSINESS SOLUTIONS POLAND SP. Z O.O.	Kraków	3 720 614 000
13	ORLEN POŁUDNIE SA	Trzebinia	3 274 880 000
14	MOTOROL AUTOMOTIVE SP. Z O.O.	Kraków	3 019 307 737
15	HSBC SERVICE DELIVERY POLSKA SP. Z O.O.	Kraków	2 684 081 000
16	NEWAG SA	Nowy Sącz	2 363 969 000
17	TYMBARK MWS SP. Z O.O.	Tymbark	2 284 224 764
18	SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE	Kraków	2 211 334 832
19	UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI	Kraków	2 203 950 797
20	GRUPA AZOTY SA	Tarnów	2 080 144 000
21	EPAM SYSTEMS POLAND SP. Z O.O.	Kraków	2 062 979 722
22	MASPEX FOOD SP. Z O.O.	Wadowice	2 044 357 753
23	DIAGNOSTYKA SA	Kraków	1 992 164 000
24	MW FOOD SP. Z O.O.	Wadowice	1 919 900 589
25	GRUPA KĘTY SA	Kęty	1 876 000 000
26	SOBIESŁAW ZASADA AUTOMOTIVE SP. Z O.O. SPÓŁKA JAWNA	Kraków	1 739 513 051
27	MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO ENERGETYKI CIEPLNEJ SA	Kraków	1 715 972 750
28	ANSWEAR COM SA	Kraków	1 701 667 000
29	INPOST PACZKOMATY SP. Z O.O.	Kraków	1 660 789 000
30	AMPLUS SP. Z O.O.	Niegardów	1 650 571 682
31	GRUPA PGD SP. Z O.O. SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Kraków	1 588 640 222
32	ARROW ECS SP. Z O.O.	Kraków	1 542 677 776
33	INTERSNACK POLAND SP. Z O.O.	Niedźwiedź	1 527 488 427
34	VELVET CARE SP. Z O.O.	Klucze	1 494 140 793
35	FIDELTRONIK POLAND SP. Z O.O.	Sucha Beskidzka	1 492 298 373
36	MARKETING INVESTMENT GROUP SA	Kraków	1 464 786 000
37	COMARCH SA	Kraków	1 417 910 000
38	STALPRODUKT SA	Bochnia	1 397 320 000
39	PMI SERVICE CENTER EUROPE SP. Z O.O.	Kraków	1 348 456 724
40	SIG SP. Z O.O.	Kraków	1 318 816 398
41	AKADEMIA GÓRNICZO HUTNICZA IM. STANISŁAWA STASZICA W KRAKOWIE	Kraków	1 307 327 542
42	CISCO SYSTEMS POLAND SP. Z O.O.	Kraków	1 267 710 650
43	OTCF SA	Kraków	1 259 959 799
44	ZAKŁADY GÓRNICZO HUTNICZE BOLESŁAW SA	Bukowno	1 253 615 531
45	SYNTHOS SA	Oświęcim	1 211 000 000
46	KANTOR WYMIANY WALUT SZCZYGIEŁ & ZWOLIŃSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Stary Sącz	1 202 766 000
47	INTEGER PL SA	Kraków	1 118 366 000
48	MOTOROLA SOLUTIONS SYSTEMS POLSKA SP. Z O.O.	Kraków	1 095 572 000
49	WIŚNIOWSKI SP. Z O.O. SPÓŁKA KOMANDYTOWO AKCYJNA	Wielogłowy	1 075 207 536
50	CONSORFRUT POLSKA SP. Z O.O.	Kraków	1 059 820 492
51	PHILIP MORRIS POLSKA SA	Kraków	1 037 814 000
52	MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO KOMUNIKACYJNE SA W KRAKOWIE	Kraków	992 844 989
53	TOYOTA DOBRYGOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Modlnica	983 659 008
54	ZAKŁADY MIĘSNE SZUBRYT SP. Z O.O.	Chełmiec	981 354 550
55	OKNOPLAST SP. Z O.O.	Ochmanów	970 603 420
56	AIR LIQUIDE POLSKA SP. Z O.O.	Kraków	969 263 716
57	BRUK BET SP. Z O.O.	Nieciecza	936 299 180
58	SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. LUDWIKA RYDYGIERA W KRAKOWIE SP. Z O.O.	Kraków	916 896 864

eprasa.pl a98f3d4245

RANKING	NAZWA	Miejscowość	Przychody netto ze sprzedaży w 2025
59	KRAKOWSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. ŚW. JANA PAWŁA II	Kraków	907 871 240
60	ROYAL CANIN POLSKA SP. Z O.O.	Niepołomice	886 531 028
61	FIRMA ROGALA SP. Z O.O.	Bobowa	878 001 679
62	SOPEM SP. Z O.O.	Niepołomice	871 075 000
63	EUROPEAN STEEL GROUP SP. Z O.O.	Kraków	858 703 813
64	NPA SKAWINA SP. Z O.O.	Skawina	855 459 000
65	ZUE SA	Kraków	846 782 000
66	W KRUK SA	Kraków	843 134 000
67	PRZEDSIĘBIORSTWO NAPRAW I UTRZYMANIA INFRASTRUKTURY KOLEJOWEJ W KRAKOWIE SP. Z O.O.	Kraków	817 758 753
68	PRZEDSIĘBIORSTWO HANDLOWO USŁUGOWO PRODUKCYJNE MERKURY ROBERT ZGRZYWA MAŁGORZATA STRUG ZGRZYWA SPÓŁKA JAWNA	Kraków	817 663 292
69	DUNA POLSKA SA	Kraków	810 204 820
70	FIRMA KABANOS KOJS MIROSŁAW I JOANNA KOJS KOWALCZYK SPÓŁKA JAWNA	Jabłonka	807 333 478
71	RESINVEST ENERGY SKAWINA SA	Skawina	796 508 827
72	FOODCARE SP. Z O.O.	Zabierzów	787 468 751
73	UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY W KRAKOWIE	Kraków	749 805 739
74	WAWEL SA	Kraków	739 437 000
75	BLACHOTRAPEZ SP. Z O.O.	Rabka-Zdrój	735 900 521
76	HEINEKEN BUSINESS SERVICES POLAND SP. Z O.O.	Kraków	717 949 000
77	SUNTAR SP. Z O.O.	Tarnów	708 020 830
78	OSHEE POLSKA SA	Kraków	703 141 000
79	ZIKO APTEKA SP. Z O.O.	Kraków	701 474 154
80	WODOCIĄGI MIASTA KRAKOWA SA	Kraków	688 775 495
81	DF GRUPA PGD SP. Z O.O. SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Kraków	679 866 877
82	KARCHER SP. Z O.O.	Kraków	677 888 683
83	ATENEUM M KOGUT A ZEGIEL SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Kraków	660 932 400
84	BRANDBQ SP. Z O.O.	Kraków	657 882 562
85	MOSTOSTAL KRAKÓW SA	Kraków	652 082 000
86	MIĘDZYNARODOWY PORT LOTNICZY IM JANA PAWŁA II KRAKÓW BALICE SP. Z O.O.	Balice	650 667 514
87	BIURO TECHNICZNO HANDLOWE BTH IMPORT STAL SP. Z O.O.	Podłęże	646 215 000
88	ENIS SA	Kraków	641 888 727
89	AUTO SPEKTRUM SP. Z O.O.	Kraków	633 492 683
90	FIRMA WANICKI SP. Z O.O.	Mogilany	630 780 943
91	MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO OCZYSZCZANIA SP. Z O.O.	Kraków	617 050 480
92	INTEGER GROUP SERVICES SP. Z O.O.	Kraków	615 075 000
93	KORAL TRADE SP. Z O.O.	Nowy Sącz	609 605 521
94	MIROSŁAW KOJS FIRMA KOJS	Jabłonka	606 894 819
95	VRG SA	Kraków	603 250 000
96	AIR LIQUIDE GLOBAL E&C SOLUTIONS POLAND SA	Kraków	589 161 000
97	CONTIMAX SA	Bochnia	586 469 184
98	POLINDUS SP. Z O.O.	Kraków	583 396 008
99	INTERCOM SP. Z O.O.	Kraków	572 347 149
100	MEKONOMEN POLAND SP. Z O.O.	Kraków	570 159 291

ZŁOTA MAŁA FIRMA

Kryterium wyboru najlepszych przedsiębiorstw w rankingu opiera się na uporządkowaniu ich w kolejności malejącej według wartości przychodów ze sprzedaży netto osiągniętych w 2025 roku dla firm zatrudniających do 49 osób w 2025 roku.

RANKING	NAZWA	Miejscowość	Przychody netto ze sprzedaży w 2025 r.
1	SMMF FUTURA SP. Z O.O.	Krynica-Zdrój	5 622 527 330
2	INPOST PACZKOMATY SP. Z O.O.	Kraków	1 660 789 000
3	KANTOR WYMIANY WALUT SZCZYGIEŁ & ZWOLIŃSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Stary Sącz	1 202 766 000
4	TOYOTA DOBRYGOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Modlnica	983 659 008
5	EUROPEAN STEEL GROUP SP. Z O.O.	Kraków	858 703 813
6	NPA SKAWINA SP. Z O.O.	Skawina	855 459 000
7	PRZEDSIĘBIORSTWO HANDLOWO USŁUGOWO PRODUKCYJNE MERKURY ROBERT ZGRZYWA MAŁGORZATA STRUG ZGRZYWA SPÓŁKA JAWNA	Kraków	817 663 292
8	HEINEKEN BUSINESS SERVICES POLAND SP. Z O.O.	Kraków	717 949 000
9	SUNTAR SP. Z O.O.	Tarnów	708 020 830
10	ATENEUM M KOGUT A ZEGIEL SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Kraków	660 932 400

ZŁOTA ŚREDNIA FIRMA

I w tym przypadku kryterium wyboru najlepszych przedsiębiorstw opiera się na uporządkowaniu ich w kolejności malejącej według wartości przychodów ze sprzedaży netto osiągniętych w 2025 roku dla firm zatrudniających od 50 do 249 osób w 2025 roku.

RANKING	NAZWA	Miejscowość	Przychody netto ze sprzedaży w 2025 r.
1	ARROW ECS SP. Z O.O.	Kraków	1 542 677 776
2	INTEGER PL SA	Kraków	1 118 366 000
3	ROYAL CANIN POLSKA SP. Z O.O.	Niepołomice	886 531 028
4	RESINVEST ENERGY SKAWINA SA	Skawina	796 508 827
5	DF GRUPA PGD SP. Z O.O. SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Kraków	679 866 877
6	KARCHER SP. Z O.O.	Kraków	677 888 683
7	AUTO SPEKTRUM SP. Z O.O.	Kraków	633 492 683
8	FIRMA WANICKI SP. Z O.O.	Mogilany	630 780 943
9	KORAL TRADE SP. Z O.O.	Nowy Sącz	609 605 521
10	MIROSŁAW KOJS FIRMA KOJS	Jabłonka	606 894 819

FIRMA ROKU

Do wyboru Firmy Roku zastosowano analizę wielokryterialną obejmującą ocenę dynamiki czterech kluczowych wskaźników: przychodów ze sprzedaży netto, zysku netto, kapitału własnego oraz inwestycji. Ranking wyróżnia te firmy, które charakteryzują się najwyższym poziomem wzrostu, mierzonym zmianami wartości wspomnianych wskaźników, co świadczy o ich zdolności do dalszego rozwoju i wzmocnienia pozycji rynkowej.

RANKING	NAZWA	Miejscowość	Wskaźnik wielowymiarowej zmiany tempa
1	EXCLUSIVE NETWORKS POLAND SA	Kraków	23,23976
2	WOSANA SA	Andrychów	22,61370
3	RESINVEST ENERGY SKAWINA SA	Skawina	22,13873
4	REMAX CONSTRUCT 1 SP. Z O.O.	Kraków	13,93416
5	CISCO SYSTEMS POLAND SP. Z O.O.	Kraków	7,81816
6	MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO OCZYSZCZANIA SP. Z O.O.	Kraków	5,35823
7	SUFIGS SP. Z O.O.	Tarnów	3,87263
8	TAURON DYSTRYBUCJA SA	Kraków	3,25675
9	ALFA LAVAL KRAKÓW SP. Z O.O.	Kraków	3,17115
10	ENIS SA	Kraków	3,03480

eprasa.pl a98f3d4245

LIDER INWESTYCYJNY

Inwestycje są jednym z najważniejszych wskaźników zdolności przedsiębiorstwa do finansowania rozwoju, wdrażania innowacji oraz wzmacniania konkurencyjności. Do wyboru lidera w tej kategorii zastosowano analizę wielokryterialną, obejmującą dwustopniową ocenę aktywności inwestycyjnej przedsiębiorstw. W pierwszym etapie wyłoniono firmy, które – w porównaniu z rokiem poprzednim – zwiększyły wartość poniesionych inwestycji. Następnie uporządkowano je według miary syntetycznej rozwoju obliczonej na podstawie odległości euklidesowej wartości dwóch wskaźników: udziału inwestycji w aktywach ogółem oraz udziału inwestycji w przychodach ze sprzedaży. Najlepsze pozycje uzyskały przedsiębiorstwa o największej wartości odległości, co wskazuje na najwyższą intensywność i skalę działalności inwestycyjnej.

RANKING	NAZWA	Miejscowość	Wielowymiarowa miara aktywności inwestycyjnej
1	INTEGER PL SA	Kraków	2,14216994706615
2	INPOST PACZKOMATY SP. Z O.O.	Kraków	1,5953815946876
3	MIĘDZYNARODOWY PORT LOTNICZY IM. JANA PAWŁA II KRAKÓW BALICE SP. Z O.O.	Balice	1,52760143545899
4	FAKRO PP SP. Z O.O.	Nowy Sącz	1,37088989363007
5	GRUPA MASPEX SP. Z O.O.	Wadowice	1,34846754702323
6	CAVATINA GW SP. Z O.O.	Kraków	1,30479681899671
7	COMARCH SA	Kraków	1,20666960956179
8	FOODCARE SP. Z O.O.	Zabierzów	1,2037948557034
9	ZAKŁADY MECHANICZNE TARNÓW SA	Tarnów	1,13298441184434
10	WERNER KENKEL BOCHNIA SP. Z O.O.	Bochnia	1,0887700

LIDER WZROSTU

Do wyboru Liderów Wzrostu zastosowano analizę wielokryterialną obejmującą ocenę zmian bezwzględnych czterech kluczowych miar: przychodów ze sprzedaży netto, zysku netto, kapitału własnego oraz inwestycji.

RANKING	NAZWA	Miejscowość	Wielowymiarowa miara wzrostu
1	EXCLUSIVE NETWORKS POLAND SA	Kraków	23,239758492321
2	WOSANA SA	Andrychów	22,6137011707079
3	RESINVEST ENERGY SKAWINA SA	Skawina	22,1387293408535
4	REMAX CONSTRUCT 1 SP. Z O.O.	Kraków	13,9341593318692
5	CISCO SYSTEMS POLAND SP. Z O.O.	Kraków	7,81815631427494
6	MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO OCZYSZCZANIA SP. Z O.O.	Kraków	5,35823419356006
7	SUFIGS SP. Z O.O.	Tarnów	3,87263304785914
8	TAURON DYSTRYBUCJA SA	Kraków	3,25675121477258
9	ALFA LAVAL KRAKÓW SP. Z O.O.	Kraków	3,17115237287943
10	ENIS SA	Kraków	3,03479767430155

LIDER EFEKTYWNOŚCI

I w tym przypadku zastosowano wieloetapową analizę wielokryterialną, która uwzględnia zarówno dynamikę rozwojową, jak i mierniki efektywności gospodarczej przedsiębiorstw. Na podstawie skumulowanej oceny, przedsiębiorstwa są klasyfikowane w rankingu, w którym najlepsze wyniki miar gospodarności wyznaczają najefektywniejsze firmy, wyróżniające się zarówno dynamicznym rozwojem, jak i optymalnym wykorzystaniem zasobów oraz zdolnością do generowania zysków.

RANKING	NAZWA	Miejscowość	Efektywność w 2025 r.
1	MAXTO ITS SP. Z O.O.	Modlniczka	1,78796806559483
2	SUNTAR SP. Z O.O.	Tarnów	1,68393768415933
3	RESINVEST ENERGY SKAWINA SA	Skawina	1,52204789189992
4	REMAX CONSTRUCT 1 SP. Z O.O.	Kraków	1,51955130491585
5	INTEGER PL SA	Kraków	1,4013400
6	ZAKŁADY MECHANICZNE TARNÓW SA	Tarnów	1,35557454870879
7	ENIS SA	Kraków	1,32671624672957
8	ATENEUM M KOGUT A ZEGIEL SPÓŁKA KOMANDYTOWA	Kraków	1,29880907085406
9	WOSANA SA	Andrychów	1,26336363786544
10	EXCLUSIVE NETWORKS POLAND SA	Kraków	1,2607936786728

REKLAMA 0011608881





Odbieramy:

- odpady opakowaniowe: makulaturę, folię, tworzywa sztuczne, butelki *PET*, chemię gospodarczą, szkło i inne;
- odpady kaucjowane, poprodukcyjne, budowlane (gruz), sprzęt elektryczny i elektroniczny, sprzęt komputerowy i *AGD*, opony;
- odpady w pojemnikach *KP 7*, *KP 10*, *KP 25*. Selektywnie gromadzone odpady zbieramy w workach *big- bags*, 240 litrów i 120 litrów, *PA 1100*;
- utylizujemy odpady opakowaniowe i po użytkowe niezdatne do recyklingu czy też powtórnego wykorzystania.

Your Partner Sp. z o.o.

Lider ekologii!

Współpracujemy z gminami, placówkami handlowymi, firmami komunalnymi, recyklerami oraz organizacjami odzysku.



eprasa.pl a98f3d4245

REKLAMA 0011612083

ASTOR
gdzie technologia spotyka człowieka

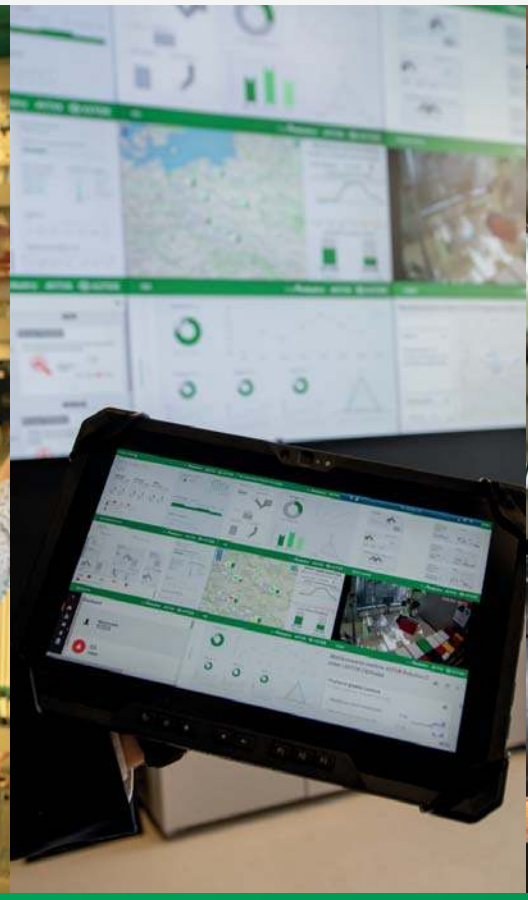
Prowadzimy do **przemysłu przyszłości**

Inteligentnie.

#Automatyzacja #Oprogramowanie

#Robotyzacja #Intralogistyka









eprasa.pl a98f3d4245

REKLAMA

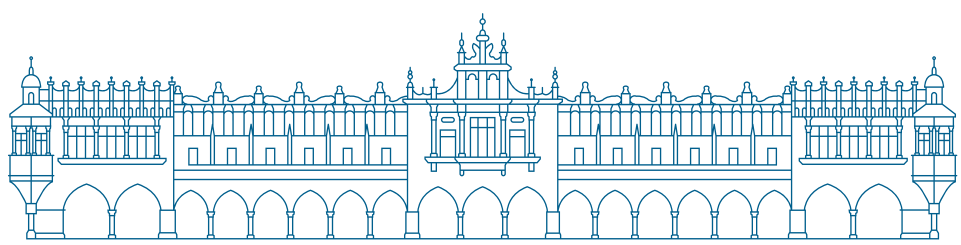
0011616424



Twój wybór ma znaczenie. Kranowianka pełna minerałów!







Zeskanuj kod QR
i dowiedz się, jaki SKARB
płynie z naszych kranów!

WODOCIĄGI
Miasta Krakowa

125 lat! Jesteśmy z Wami. Każdego dnia.

eprasa.pl a98f3d4245

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 a98f3d4245

SPOŁECZEŃSTWO

Dlaczego kobiety mają bardziej lewicowe poglądy? Socjolog: Mężczyźni boją się, że ktoś im zabierze V8

- U młodych mężczyzn występuje poczucie straty związanej z tym, że młode kobiety dużo lepiej odnajdują się we współczesnym, szybko zmieniającym się świecie. Mężczyźni tracą przewagi, które wcześniej mieli przez całe stulecia. Odruchowo odwołują się do partii próbujących konserwować stary porządek - mówi dr Mateusz Zaremba, politolog i socjolog polityki z Uniwersytetu SWPS

Agaton Koziński

Ciągle rośnie zainteresowanie polską polityką. Od 10 lat widać, jak coraz więcej Polaków traktuje ją poważnie. Dlaczego?

To zainteresowanie jest pochodną identyfikacji emocjonalnej, związanej przede wszystkim z poszczególnymi partiami politycznymi. To główny motywator. Polacy mobilizują się przede wszystkim przeciwko rządzącym. Gdy nie akceptują partii tworzących koalicję parlamentarną, zaczynają się determinować przeciwko nim.

Raport CBOS z października 2026 r. pokazuje, że w ciągu ostatniej dekady liczba Polaków deklarujących, że na pewno wezmą udział w wyborach wzrosła o niemal 20 pkt procentowych – do 80 proc. Tak prosty mechanizm nakręcił to zainteresowanie?

Ważnym czynnikiem, który przełożył się na ten wzrost mobilizacji, była zmiana komunikacji politycznej. To jest ten moment. Wcześniej partie po prostu walczyły ze sobą o głosy wyborców. Po 2015 r. konflikt polityczny nabrał wymiaru manichejskiego. Stał się walką dobra do złego. To nie jest charakterystyczne dla demokracji, ale za to mocno przekłada się na zaangażowanie polityczne wyborców.

To wystarczyło, by nagle polityka stała się elementem naszego życia?

To główny czynnik – ale niejedyny. Inny to zmiana w komunikacji. Dawniej politycy nawiązywali kontakt z wyborcami przede wszystkim za pośrednictwem mediów. Dziś ten dystans bardzo się skrócił poprzez media społecznościowe. Politycy zaczęli się intensywnie komunikować z wyborcami, co przyniosło efekt mobilizacyjny. Polityka weszła nam w codzienność.

Jak bardzo?

Pod względem komunikacji polityka zaczęła przypominać jazdę samochodem. Zawodowi kierowcy zwykle nie jeżdżą zbyt szybko, ale pilnują, żeby silnik cały czas pracował na dość wysokich obrotach – po to, żeby w każdej chwili mogli przyspieszyć i móc wykonać konieczny na drodze manewr. Bardzo podobnie zachowują się politycy. Na co dzień nie dążą do skrajnego rozpalania wyobraźni wyborców – ale też pilnują, by polityczne emocje całkiem nie wystygły. Utrzymują ten wyborczy silnik na odpowiednim obrotach – tak, żeby móc szybko wejść na maksymalne obroty w czasie kampanii wyborczej.

I to przyniosło efekt mobilizacyjny.

Tak. Ale też przyniosło ze sobą dwa inne nieznane wcześniej efekty. Pierwszy – bardzo wzmocniło polaryzację. Wcześniej partie po prostu rywalizowały ze sobą. Dziś ze sobą zaciekle walczą, to jest właśnie ten manicheizm naszej polityki, o którym przed chwilą mówiłem. I drugi – sprawiło, że polityka stała się bardziej nieprzewidywalna. Obecnie właściwie do dnia wyborów nie wiemy, kto weźmie w nich udział, jak dużo osób pójdzie zagłosować. Trudno też wyczuć, na kogo padną głosy. Oczywiście, wyborcy zdecydowani w zdecydowanej większości już dzisiaj wiedzą, na kogo zagłosują w październiku przyszłego roku. Ale zawsze jest pewna grupa wyborców, która do ostatniej chwili nie wie, na kogo zagłosuje – i zwykle to ta grupa przesądza o tym, kto ostatecznie wygrywa wybory. Jeszcze 10 lat temu ci ludzie pewnie by w dużej mierze w ogóle nie poszli głosować – ale obecny efekt mobilizacyjny działa na nich na tyle silnie, że głosują. Tylko do końca nikt nie wie, przy jakiej partii postawią swój krzyżyk.

Badanie CBOS, na które się przed chwilą powołałem, pokazuje też wyraźnie, że konsekwentnie rośnie zainteresowanie polityką kobiet. Od mniej więcej 2013 r. coraz częściej angażują się one w politykę. Skąd ta zmiana?

Tę zmianę zapoczątkowała korekta ordynacji wyborczej w 2011 r. Wtedy wprowadzono przepisy mówiące, że kobiety muszą mieć co najmniej 35 proc. miejsc na listach wyborczych. To był moment symbolicznej zmiany, który pociągnął za sobą realne konsekwencje. Zaczęto coraz bardziej dbać o to, żeby wyrównywać zaangażowanie obywateli niezależnie od płci w życiu publicznym.

Jak to wpłynęło na naszą politykę?

Na dwóch poziomach. Na poziomie elit politycznych tej zmiany za bardzo nie widać. Z prostej przyczyny – tam dominują w dużej mierze te same od lat twarze. Ale też widać, jak one się starzeją. Jesteśmy coraz bliżej głębokiej zmiany w tym obszarze. Na to jeszcze nakłada się drugi poziom - zaangażowania w życie polityczne zwykłych obywateli. I tutaj już widać poważną zmianę, choćby w tym szybko rosnącym zaangażowaniu kobiet. Ich wpływ na politykę widać coraz bardziej, z klasycznym już przykładem Strajku Kobiet na czele.

Czy dzięki kobietom nasza polityka staje się lepsza?

Na pewno inna. Pokazują to chociażby badania Polskiego Generalnego Studium Wyborczego. Wynika z nich, że kobiety lepiej odnajdują się w podziale na lewicę i prawicę. One łatwiej potrafią siebie zidentyfikować na tej osi. Dawniej kobiety zwyczajnie nie umiały wskazać, czy mają prawicowe czy lewicowe poglądy. Dziś to robią bez większego problemu. Dużo prościej przychodzi im określenie własnej tożsamości politycznej.

Wracam do badania CBOS. Wynika z niego, że wyraźny wzrost zainteresowania kobiet polityką pojawia się w okolicach 2019 r. Od tamtej pory rośnie. Ma pan pomysł, dlaczego akurat wtedy?

Prawdę mówiąc nie. Może pandemia? W czasie restrykcji covidowych ludzie siedzieli w domu, nudzili się – i może zaczęli bardziej zajmować się polityką. Ale to tylko domysły – równie prawdopodobne jest to, że taka koincydencja jest po prostu przypadkowa. Trzeba też pamiętać, że Prawo i Sprawiedliwość nadało podmiotowość kobietom, podkreślając znaczenie rodziny.
Na pewno starsze panie – badania pokazują, że głosują zwykle na partie prawicowe - mogły poczuć, że mają w tym interes, że zaangażowanie polityczne przynosi im realne efekty. Mówię choćby o programie „500 plus". To był przede wszystkim program godnościowy, ważny dla wyborców prawicy.

W Polsce kobiety chętniej głosują jednak na lewicę, z kolei mężczyźni na prawicę. Skąd ta różnica?

Od 2005 r. polskie społeczeństwo jako całość przesunęło się generalnie na prawo. Fiasko rządów SLD sprawiło, że wyborcy lewicowi przenieśli się do centrum, albo wręcz na prawo.

Głównie do centrum. Dopiero w 2019 r. poglądy prawicowe w Polsce zaczęły wyraźnie dominować.

To też wynik tego, że oferta partii prawicowych stała się bardzo szeroka. Oddzielna sprawa, że ta oferta trafia głównie do mężczyzn.

Właśnie. Dlaczego?

To pokłosie emancypacji. Mężczyźni widzą, że w jej wyniku tracą pozycję społeczną, więc wybierają konserwatywny porządek. Liczą, że w ten sposób wskrzeszą świat, jaki znamy z minionych epok, a nie taki, jaki proponują nowe czasy.

Z kolei kobiety zdecydowanie chętniej wybierają poglądy lewicowe. Pamiętając o korzeniach ruchu emancypacyjnego?

Raczej to efekt tego, że w ocenie kobiet prawica może być utożsamiana z ograniczeniem ich praw i ich podmiotowości. Ja bym to raczej tak potraktował. Proszę pamiętać, że współczesne kobiety są lepiej wykształcone niż mężczyźni, częściej kończą wyższe studia.

A uniwersytety w Polsce są raczej lewicowe niż prawicowe.

Nie sądzę, żeby to było decydujące. Raczej trzeba pamiętać, że kobiety mogą mieć poczucie takich nierówności strukturalnych – i właśnie przekonanie o tym może wpływać na to, jak kobiety się mobilizują politycznie.

W czasie trzech ostatnich ważnych kampanii wyborczych silnie wybrzmiał wątek płciowy. W 2023 r. ówczesna opozycja mocno odwoływała się do kobiet. W 2024 r. w USA Donald Trump mobilizował w swojej kampanii mężczyzn. Ten wariant powtórzył Karol Nawrocki rok później. Tak silne akcenty położone na płeć wyborców to chwilowa moda czy nowy wymiar polityki?

To przede wszystkim pochodna tego, że specjaliści od kampanii za każdym razem szukają sposobu na zmobilizowanie nowych wyborców. Dostrzegli, że ludzie młodzi najrzadziej głosują – i szukają skutecznych metod, by ich zmobilizować. Dostrzegli, że młode kobiety mają inne poglądy niż młodzi mężczyźni – i grają tą kartą. Przygotowując kampanię wyborczą, podchodzi się do tego pragmatycznie. Patrzy się na grupy, które mają potencjał do bycia zmobilizowanymi – i sięga po hasła, które tę mobilizację umożliwią.

eprasa.pl a98f3d4245



FOT. 123RF

Dr Zaremba: W 2011 r. do ordynacji wyborczej wprowadzono przepisy mówiące, że kobiety muszą mieć co najmniej 35 proc. miejsc na listach wyborczych. To był moment symbolicznej zmiany, który pociągnął za sobą realne konsekwencje

Tylko po co tyle energii wkładać w grupę społeczną, która w wyborach waży stosunkowo najmniej. Wiadomo, że najlepszymi wyborcami są emeryci. Dużo łatwiej więc zagrać kartą wieku, podzielić wyborców na starych i młodych. Zmienna płci takiego efektu na pewno nie da.

Oczywiście, emeryci to najlepsza grupa wyborców. Tylko że w tej grupie bardzo trudno coś ugrać. Mówimy o wyborcach, którzy już mają ukształtowane poglądy polityczne. Zdecydowana większość z nich już dzisiaj wie, na kogo zagłosuje za 11 miesięcy. Sztabowcy poszczególnych partii też to wiedzą i traktują te grupy jako swój stały zasób. A jednocześnie szukają sposobów, żeby pozyskać nowych wyborców. Stąd właśnie te odwołania do płci. W ich ocenie to ta brakująca cząstka, która powoduje, że się wygrywa. W jaki sposób przyciągnąć takich niezdecydowanych wyborców? Emocjami. Trochę na tej samej zasadzie jak duże sieci handlowe organizują promocje. One wiedzą, że tego typu emocje mobilizują ludzi. W polityce jest podobnie.

Emerytów zwyczajnie jest więcej. W Polsce nie wygra się wyborów odwołując się jedynie do młodych.

To prawda. Ale teraz rozmawiamy o zmianach, jakie zachodzą wśród wyborców. Pojawianie się nowych pokoleń w spisach wyborców to jeden z czynników ją wprowadzających.

Rozmawiamy o różnicach w wyborach politycznych między kobietami i mężczyznami, o tym, że kobiety dużo chętniej głosują na partie lewicowe. Pan podkreśla, że w przypadku mężczyzn decyduje ich konserwatyzm związany z brakiem akceptacji osiągnięć emancypacji. Ale partie prawicowe w Polsce są też dużo bardziej antysystemowe. Na ile tutaj bierze górę chęć buntu, większa skłonność do ryzyka, odruch odrzucania istniejącego status quo?

Faktem jest, że wybór między lewicą i prawicą jest wyraźnie skorelowany z miejscem zamieszkania czy wykształceniem. Na prawicę częściej głosują osoby gorzej wykształcone i mieszkające w mniejszych miastach czy na wsi. Ważnym czynnikiem jest też stosunek do Kościoła oraz względy ekonomiczne – nieprzypadkowo w pewnym momencie ten podział zaczęto opisywać jako dychotomię między Polską liberalną i Polską solidarną. Był on bowiem także pokłosiem asymetrycznych doświadczeń modernizacji społecznej.

Jak ta asymetria kształtowała podziały w Polsce?

Chodzi o krańcowo różne doświadczenie zmian, jakie w naszym kraju zachodziły w wyniku transformacji ustrojowej. Te zmiany zaszły właściwie we wszystkich wymiarach, miały wpływ na jakość życia, dochody – ale też na struktury rodzin, przecież w pewnym momencie stałym elementem życia w Polsce zaczęła być migracja, która niosła ze sobą redefiniowanie wielu rodzin, zerwanie wcześniejszych więzi. Wiadomo, że na transformacji bardziej zyskali mieszkańcy większych miast, ci z mniejszych czy biedniejszych ośrodków pozostali w tyle. W jej wyniku w Polsce wiele osób doświadczyło zjawiska prekariatu, czyli nie umiało znaleźć stałej pracy.

Prof. Elżbieta Kryńska szacuje, że w 2014 r. w Polsce na umowach śmieciowych pracowała nawet jedna trzecia osób będących wtedy na rynku pracy, ok. 5 mln Polaków.

To w oczywisty sposób przekładało się na codzienne poczucie zagrożenia u wielu osób. Taki stan często wiąże się z samopoczuciem, rozumianym w sposób najbardziej subiektywny. Trudniej na przykład stworzyć szczęśliwy związek, gdy samemu nie ma się poczucia stabilizacji. A na to jeszcze nałożył się cały pakiet modernizacyjny, który przyniosła nam współczesność. W skrócie można go opisać krótkim hasłem: młodzi mężczyźni mają prawicowe poglądy, bo boją się, że ktoś im zabierze V8.

Jak rozumieć ten skrót myślowy?

V8 to symbol oznaczający silnik ośmiocylindrowy – bardzo charakterystyczny, bo mający dużą moc i wydający mocne, niskie brzmienie pracy. Ale teraz Unia Europejska w ramach walki o klimat wprowadza kolejne ograniczenia, m.in. od 2035 r. ma zacząć obowiązywać zakaz sprzedaży samochodów z silnikami napędzanymi benzyną lub dieslem. Wtedy te silniki znikną, podczas gdy wielu młodych chłopaków bardzo wysoko na swojej liście marzeń ma kupienie sobie samochodu z takim silnikiem. Oni cały czas liczą, że to marzenie kiedyś uda im się spełnić – dlatego popierają partie, które tego typu zmiany negują.

Teraz pan mówi, że kobiety łatwiej adaptują się do zmian, a mężczyźni utknęli mentalnie w starym świecie? Czy może sytuacja jest odwrotna: faceci stąpają bardziej twardo po ziemi, a kobiety – w pogoni za zmianami – straciły kontakt z rzeczywistością.

Teraz zaczynamy już bardzo mocno uogólniać, ale pewnych zjawisk nie da się inaczej opisać. Na pewno dużo częściej u młodych mężczyzn występuje poczucie straty związanej z tym, że młode kobiety dużo lepiej odnajdują się we współczesnym, szybko zmieniającym się świecie. Te zmiany rozgrywają się również na najbardziej prywatnej, czy wręcz intymnej płaszczyźnie. Bardzo szybko zmienia się społeczna, rodzinna i ekonomiczna pozycja kobiet. Mężczyźni tracą przewagi, które wcześniej mieli przez całe stulecia. Odruchowo więc odwołują się do partii próbujących konserwować stary porządek. Młode kobiety dziś mogą dużo swobodniej wybierać swoje strategie życiowe, mają dużo większą paletę opcji. I bardzo chętnie z tych nowych możliwości korzystają.

Skoro mówi pan o płaszczyźnie prywatnej. Na końcu te dziewczyny zwykle chcą poznać jakiegoś chłopaka. Tylko gdzie oni dziś mogą się spotkać, skoro łączy ich coraz mniej?

Choćby po rosnącej liczbie rozwodów widać, że dzisiaj coraz trudniej o trwały, długi związek.

Trudno w ogóle o związek. 40 proc. Polaków do 40. roku życia w ogóle nie stworzyło nawet związku – nawet nie rozumianego jako rodzina, ale jako dłuższe chodzenie z jedną osobą.

Tak, to gigantyczna zmiana cywilizacyjna, która teraz zachodzi w świecie zachodnim, także w Polsce. A także przykład tej asymetrii, o której przed chwilą mówiłem.

Kto się w tym lepiej odnajduje?

Wydaje się, że jednak kobiety.

Faceci uważają, że współczesnym dziewczynom zwyczajnie odwaliło – ale za chwilą uderzą głową w sufit i spadną w dół.

Są różne strategie adaptacyjne do zachodzących zmian i nowych warunków, które w wyniku tych zmian się pojawiają. Ale żeby wrócić do tematu naszej rozmowy, czyli polityki. Proszę zauważyć, że kobiety coraz lepiej w niej się odnajdują. Są coraz lepiej wykształcone, bardziej asertywne, z większą świadomością własnych umiejętności. To najbardziej różni młodsze pokolenia kobiet od starszych. Silnie łączy się to z ich decyzjami odnośnie zaangażowania w życie publiczne.

Właściwie przez całą naszą rozmowę opisujemy transformację społeczną, która u nas zachodzi – także w kontekście wyborów dokonywanych przez poszczególne płcie. Ten proces cały czas trwa. Jak długo jeszcze? Kiedy może się ostatecznie ułożyć nowe status quo?

Na pewno nie szybko. Z prostej przyczyn – ciągle pojawiają się nowe zmienne redefiniujące naszą rzeczywistość, choćby sztuczna inteligencja, która na pewno zmieni po raz kolejny nasz świat, choć jeszcze nie wiemy, w jaki sposób. Do tego dochodzi jeszcze jeden, bardzo ważny czynnik: zmiana demograficzna. Bardzo szybko starzejemy się jako społeczeństwo. Liczba Polaków się kurczy. Ten proces na nowo redefiniuje naszą rzeczywistość w najbliższych dekadach – i znów będzie wymagał dostosowania się do nowy realiów, wykazania się zdolnościami adaptacyjnymi. Będzie to miało przełożenie również na ten podział między kobietami i mężczyznami, o którym rozmawialiśmy.

eprasa.pl a98f3d4245

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 a98f3d4245

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 a98f3d4245

GWIAZDA TYGODNIA

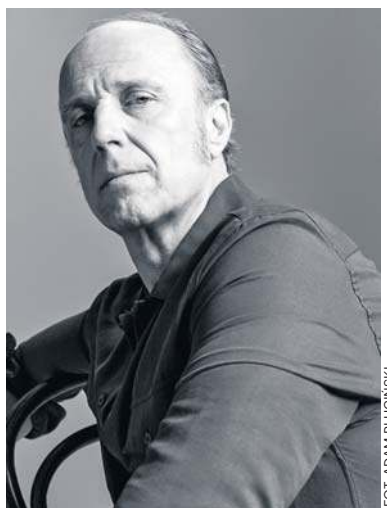
Łukasz Simlat: Mam chęć wychylenia się i zobaczenia, co mnie czeka za rogiem

Niedawno premierę miały seriale „Pionek" i „Zmora", w których pojawia się na drugim planie. Największe wrażenie robi jednak jego główna rola w opartej na autentycznych wydarzeniach sprzed 50 lat produkcji serwisu HBO Max „Wśród nocnej ciszy". Nam Łukasz Simlat opowiada o swoim doświadczeniu wcielania się w wyjątkowo mroczne postacie

Paweł Gzyl

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

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



FOT. ADAM PLUCIŃSKI

Łukasz Simlat ceni prywatność

Serial „Wśród nocnej ciszy" opowiada o zbrodni połaniec-kiej z 1976 roku. Słyszał pan o niej wcześniej?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wojda i jego sąsiedzi reprezentują pokolenie tych ludzi, których naznaczyła w dzieciństwie trauma wojny. To stąd ich okrucieństwo?

Ta obojętność na wsi zawsze była, bo śmierć jest tam rzeczą powszechną, przez jednego mniej, a przez drugiego bardziej odczuwaną empatycznie. Polską wieś przeorała podczas II wojny światowej najpierw niemiecka armia w jedną stronę, a potem sowiecka w drugą. To sprawiało, że ludzie, którzy doświadczyli wojennej traumy, przechodzili nad śmiercią do porządku dziennego. Inspiracją do pracy nad „Wśród nocnej ciszy" był dla mnie dokument Pawła Łozińskiego „Miejsce urodzenia" z 1991 roku. Opowiada on o powrocie dorosłego Żyda na polską wieś, w której ukrywał się z rodzicami podczas okupacji. I wspomina, że codziennie ojciec wychodził na szaber mleka z butelką z zielonego szkła. Pewnego dnia nie wrócił. On z matką uratowali się i wyjechali do Kanady. Wraca jednak z Łozińskim na tę wieś i puka od drzwi do drzwi, pytając o los ojca. I jeden z bohaterów wspomina: „No, tutaj nagusieńki leżał przez tydzień". Zaczynają więc kopać na tej miedzy i znajdują najpierw ludzką czaszkę, a potem zieloną butelkę. Kiedy się to ogląda, człowiek uświadamia sobie, że to jest coś, czego się nie wypleni – to musi przemrzeć.

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

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

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

Przy obecnej technologii ktoś by wszystko nagrał i zaraz by to wypłynęło. Dzisiaj prawie każdy ma telefon komórkowy. Choćby z samego bilingu by wyszło, że wszyscy ludzie z tej społeczności logowali się w tym samym momencie w tym samym miejscu. Nadal jednak można wykorzystać tak samo ludzką głupotę.

Gdyby znalazł się ktoś taki, jak mój bohater – mający kombajn, traktor, będący sołtysem i społecznikiem, pomagający innym bezinteresownie – to również mógłby urobić innych tak, że byliby mu posłuszni. Znając tę historię, wiemy, że to zło nie pojawiło się w umyśle z dnia na dzień i nagle zostało wykonane. Przeciwnie: zawiść między tymi ludźmi o zwykłe pierdoły puchła przez wiele lat. Ta kulka gnoju toczyła się i urosła do takich rozmiarów, że trzeba było zabić – i to zabić z dużą ilością świadków, aby udowodnić swoją siłę i władzę.

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

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

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

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

eprasa.pl a98f3d4245

MATERIAŁ INFORMACYJNY AGENCJI RESTRUKTURYZACJI I MODERNIZACJI ROLNICTWA MAŁOPOLSKIEGO ODDZIAŁU REGIONALNEGO

0011616924

Koła Gospodyń Wiejskich – tradycja, smak i lokalna przedsiębiorczość. Jak ARiMR wspiera aktywność polskiej wsi w 2026 roku?

ARiMR
Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa
Małopolski Oddział Regionalny

Koła Gospodyń Wiejskich od lat odgrywają niezwykle ważną rolę w życiu polskiej wsi. Są miejscem spotkań, integracji mieszkańców, przekazywania tradycji kolejnym pokoleniom, a także inicjowania przedsięwzięć służących rozwojowi lokalnych społeczności. Szczególne miejsce w ich działalności zajmuje promocja regionalnych produktów, tradycyjnych potraw i lokalnego dziedzictwa kulinarnego. W 2026 roku ważnym instrumentem wspierającym tę aktywność była pomoc finansowa udzielana przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa.



FOT. AGENCJA RESTRUKTURYZACJI I MODERNIZACJI ROLNICTWA MAŁOPOLSKI ODDZIAŁ REGIONALNY

Ponad 165 milionów złotych na działalność Kół Gospodyń Wiejskich

W 2026 roku ARiMR kontynuowała program wsparcia finansowego dla Kół Gospodyń Wiejskich wpisanych do Krajowego Rejestru KGW. Początkowy budżet programu wynoszący 140 mln zł został w sierpniu zwiększony o kolejne 25 mln zł, osiągając łączną kwotę 165 mln zł.

Wysokość przyznawanej pomocy uzależniona była od liczby członków koła. Organizacje liczące do 30 osób mogły otrzymać 8 tys. zł, koła zrzeszające od 31 do 75 członków – 9 tys. zł, natomiast największe, liczące ponad 75 osób – 10 tys. zł.

Nabór wniosków trwał od 30 kwietnia do 30 września 2026 roku. W tym roku dokumenty można było składać wyłącznie elektronicznie, za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych ARiMR. W roku 2026 w Małopolskim Oddziale Regionalnym zostało złożonych 1219 wniosków na działalność statutową na łączną kwotę 10 189 000,00 zł.

Otrzymane środki stanowią istotną pomoc w realizacji statutowych zadań kół. Mogą być wykorzystywane na przedsięwzięcia społeczne, edukacyjne i kulturalne, działania na rzecz rozwoju obszarów wiejskich, aktywizację mieszkańców oraz pielęgnowanie i upowszechnianie lokalnych tradycji.



FOT. AGENCJA RESTRUKTURYZACJI I MODERNIZACJI ROLNICTWA MAŁOPOLSKI ODDZIAŁ REGIONALNY

Regionalne produkty – kulinarne dziedzictwo, które warto promować

Jednym z najważniejszych obszarów działalności Kół Gospodyń Wiejskich jest kultywowanie tradycji kulinarnych i promocja produktów charakterystycznych dla poszczególnych regionów Polski.

Tradycyjne receptury przekazywane z pokolenia na pokolenie, regionalne wypieki, przetwory, miody, sery, wędliny, potrawy przygotowywane z lokalnych surowców czy charakterystyczne dla danej miejscowości specjały stanowią ważny element dziedzictwa kulturowego polskiej wsi.

Koła Gospodyń Wiejskich aktywnie uczestniczą w targach, jarmarkach, festynach, dożynkach i konkursach kulinarnych. Organizują degustacje, prezentacje regionalnych potraw oraz warsztaty, podczas których dzielą się wiedzą o dawnych recepturach i tradycyjnych metodach przygotowywania żywności. Dzięki takim inicjatywom lokalne produkty zyskują większą rozpoznawalność, a mieszkańcy i odwiedzający regiony turyści mogą poznawać ich wyjątkowe smaki i historię. Jest to również okazja do nawiązywania współpracy z lokalnymi rolnikami, pszczelarzami, producentami żywności i rękodzielnikami.

KGW ambasadorami lokalnych smaków i tradycji

Działalność kół nie ogranicza się wyłącznie do przygotowywania tradycyjnych potraw. Coraz częściej KGW podejmują inicjatywy łączące promocję regionalnych produktów z edukacją, turystyką i rozwojem lokalnej przedsiębiorczości.

Organizowane przez nie warsztaty kulinarne, pokazy przygotowywania regionalnych specjałów czy spotkania międzypokoleniowe pozwalają zachować dawne umiejętności i przekazać je młodszym mieszkańcom. Wiele kół prowadzi również działania promocyjne w mediach społecznościowych, prezentując lokalne receptury, historię produktów i kulinarne ciekawostki związane z miejscem swojego działania.

Warto podkreślić, że promocja regionalnych produktów to nie tylko pielęgnowanie tradycji. To również szansa na wspieranie lokalnych producentów, budowanie marki miejscowości i zwiększanie atrakcyjności turystycznej obszarów wiejskich. Szczególną wartość mają inicjatywy, w których Koła Gospodyń Wiejskich współpracują z lokalnymi gospodarstwami i producentami. Wykorzystanie regionalnych surowców w tradycyjnych recepturach pozwala pokazać, że lokalna żywność ma swoją historię, pochodzenie i niepowtarzalny charakter.

Wsparcie, które przekłada się na konkretne inicjatywy

Pomoc finansowa ARiMR daje kołom możliwość rozwijania działalności i realizowania przedsięwzięć odpowiadających na potrzeby lokalnych społeczności. Środki mogą wspierać organizację warsztatów, spotkań edukacyjnych, wydarzeń kulturalnych i inicjatyw promujących regionalne dziedzictwo – z uwzględnieniem zasad kwalifikowalności wydatków i obowiązujących przepisów.

Takie przedsięwzięcia pokazują, że tradycyjne produkty mogą stać się inspiracją do tworzenia nowych propozycji kulinarnych, a jednocześnie skutecznym narzędziem promocji lokalnego dziedzictwa.

„Dzięki tym środkom mogliśmy doposażyć nasze Koło w sprzęt, który służy nam podczas organizacji spotkań i wydarzeń. Mogłyśmy również przygotować wydarzenie, podczas którego przypomniałyśmy dawne zwyczaje i tradycje naszej miejscowości, takie jak dożynki czy zwyczaje świąteczne. Dlatego bardzo dziękujemy ARiMR za wsparcie. Dzięki niemu możemy robić to, co lubimy i co jest dla nas ważne – działać razem i tworzyć coś dobrego dla naszej lokalnej społeczności" – mówi przedstawicielka koła gospodyń.

Tradycja, która buduje przyszłość polskiej wsi

Koła Gospodyń Wiejskich są ważnym elementem życia społecznego i gospodarczego polskiej wsi. Dzięki zaangażowaniu swoich członków chronią lokalne zwyczaje, pielęgnują tradycje kulinarne, promują regionalne produkty i integrują mieszkańców wokół wspólnych inicjatyw.

„Wsparcie udzielane przez ARiMR w 2026 roku stanowi istotny impuls do dalszego rozwoju tych organizacji. Pokazuje również, jak ważne jest inwestowanie w aktywność mieszkańców wsi, ich pomysłowość, umiejętność wykorzystywania lokalnego potencjału i pozyskiwanych środków finansowych" – mówi Michał Chwastek, Dyrektor Małopolskiego Oddziału Regionalnego ARiMR.

Regionalne potrawy, tradycyjne receptury i produkty wytwarzane z lokalnych surowców to coś więcej niż tylko element kulinarnej oferty regionu. To część jego historii, tożsamości i kultury. Dzięki działalności Kół Gospodyń Wiejskich dziedzictwo to nie tylko przetrwa, ale może być również atrakcyjnie prezentowane kolejnym pokoleniom oraz wszystkim, którzy chcą poznawać prawdziwe smaki polskiej wsi.

Szanowne Panie i Drodzy Członkowie Kół Gospodyń Wiejskich!

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia pragnę złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, spokoju i radości. Niech ten wyjątkowy czas będzie pełen rodzinnego ciepła, wzajemnej życzliwości, miłości i nadziei, a blask wigilijnej gwiazdy przyniesie wytchnienie od codziennych trosk.

Niech nadchodzący Nowy Rok obfituje w pomyślność, spełnienie marzeń, nowe inspiracje i wiele powodów do dumy oraz satysfakcji. Życzę Państwu niegasnącej energii, zapału do podejmowania kolejnych inicjatyw, owocnej współpracy oraz życzliwych ludzi wokół.

Dziękuję za Państwa niezwykłą działalność, zaangażowanie i serce wkładane w pielęgnowanie lokalnych tradycji, integrację mieszkańców oraz budowanie wspólnoty. To dzięki Państwa pasji i pracy nasza kultura i obyczaje pozostają żywe, a lokalne społeczności stają się bogatsze i bardziej zintegrowane.

Wesołych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego, pełnego sukcesów Nowego Roku!

Z wyrazami szacunku i serdecznymi pozdrowieniami
Michał Chwastek
Dyrektor
Małopolskiego
Oddziału Regionalnego
ARiMR

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa
Małopolski Oddział Regionalny
ul. Promienistych 1, 31- 481 Kraków

+48 12 629 80 30
e-Doręczenia: AE:PL-63686-86536-REJSI-27

www.gov.pl/web/arimr
https://www.facebook.com/MalopolskiARiMR

eprasa.pl a98f3d4245

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 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!



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

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.

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.

eprasa.pl a98f3d4245

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY MIEJSKIEJ KRAKÓW 0011616950

Przedświąteczny karp dla Krakowa

Już po raz siódmy Krakowianie będą mogli spotkać się przy wspólnym świątecznym stole i skosztować tradycyjnych wigilijnych potraw. „Przedświąteczny karp dla Krakowa" zawita w tym roku do sześciu lokalizacji, a na mieszkańców czekać będą karp i kapusta z grochem.





To jedna z tych inicjatyw, które na dobre wpisały się w przedświąteczny kalendarz Krakowa. „Przedświąteczny karp dla Krakowa" to nie tylko okazja do skosztowania tradycyjnych potraw, ale przede wszystkim możliwość spotkania, rozmowy i wspólnego przeżywania atmosfery zbliżających się świąt. Akcja przypomina również o tym, jak ważne w tym szczególnym czasie są życzliwość, solidarność i pamięć o osobach potrzebujących wsparcia.

Poczęstunek po raz kolejny ufundują Joanna i Bartłomiej Szczoczarzowie, właściciele Gospodarstwa Rybackiego Dolina Będkowska. W ciągu sześciu dotychczasowych edycji wydarzenia przekazali mieszkańcom Krakowa ok. 60 tys. porcji karpia oraz 200 tys. porcji innych dań świątecznych. Zainteresowanie wydarzeniem z roku na rok jest coraz większe.

– O dużym zainteresowaniu akcją świadczy fakt, że jeszcze na długo przed oficjalnym rozpoczęciem poczęstunku ustawiały się kolejki mieszkańców. W każdej lokalizacji wydawaliśmy około 1500 porcji. W tym roku na mieszkańców Krakowa czekać będą tradycyjny karp oraz kapusta z grochem, przygotowanych zostało łącznie ok. 20 tys. porcji – mówi Bartłomiej Szczoczarz, fundator akcji.

Szczególnie chętnie z zaproszenia korzystają seniorzy oraz osoby znajdujące się w trudniejszej sytuacji życiowej. Dla wielu z nich taki poczęstunek jest czymś więcej niż świątecznym posiłkiem – to także okazja do wyjścia z domu, spotkania z innymi i poczucia, że w przedświątecznym czasie nie są sami.

ŚWIĄTECZNE POCZĘSTUNKI ODBĘDĄ SIĘ W SZEŚCIU LOKALIZACJACH:

- **30 listopada** w godz. 15.00–20.00 – Nowohuckie Centrum Kultury
- **2 grudnia** w godz. 15.00–20.00 – Plac Inwalidów
- **4 grudnia** w godz. 15.00–20.00 – Plac Wolnica
- **7 grudnia** w godz. 15.00–20.00 – Rynek Podgórski
- **9 grudnia** w godz. 15.00–20.00 – Rondo Mogilskie
- **11 grudnia** w godz. 15.00–20.00 – Rynek Główny

Wydawanie poczęstunku rozpocznie się każdego dnia o godz. 16.00.

Zostań rodziną zastępczą w Krakowie

Nie trzeba być idealnym. Wystarczy mieć miejsce w sercu i czas dla dziecka.

Rodzina zastępcza to nie nadzwyczajna historia o bohaterach, lecz przede wszystkim codzienność: wspólne śniadania, spacery, wizyty u specjalistów, przedszkolne obowiązki i wieczorne przytulanie. To także decyzja, która może zmienić życie — zarówno dziecka, jak i dorosłych.



Nie trzeba wiedzieć wszystkiego na początku

Rodziny zastępcze mogą korzystać ze wsparcia specjalistów, w tym koordynatorów rodzinnej pieczy zastępczej i psychologów. Rozmowa o trudnościach, szukanie rozwiązań i dzielenie się sukcesami są istotną częścią opieki nad dzieckiem. Wsparcie instytucjonalne pomaga lepiej radzić sobie z wyzwaniami i odpowiadać na zmieniające się potrzeby podopiecznych.

Nie ma jednej recepty na to, kto zostanie dobrą rodziną zastępczą. Potrzebne są odpowiedzialność, gotowość do współpracy, otwartość na potrzeby dziecka i chęć zapewnienia mu bezpiecznych warunków do rozwoju. Ważne są także czas, cierpliwość i świadomość, że każde dziecko ma własną historię oraz własne tempo budowania relacji.

> „Czasem wielka zmiana zaczyna się od krótkiego słowa: „TAK".”

Nie trzeba być osobą, która nigdy się nie boi. Nie trzeba mieć odpowiedzi na wszystkie pytania jeszcze przed pierwszym spotkaniem. Trzeba natomiast być gotowym, by się uczyć, szukać pomocy i być przy dziecku także wtedy, gdy pojawiają się trudności.

Kraków potrzebuje kolejnych rodzin zastępczych

Za każdą decyzją o przyjęciu dziecka do rodziny zastępczej kryje się konkretna potrzeba: potrzeba bezpieczeństwa, stabilności, bliskości i dorosłego, na którego można liczyć. Rodzina zastępcza nie zastępuje dziecku jego historii, ale może pomóc mu budować przyszłość w warunkach, w których będzie otoczone troską.

Kraków w dalszym ciągu poszukuje osób, które chciałyby podjąć się tej ważnej roli.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej prowadzi nabór kandydatów na rodziny zastępcze zawodowe i niezawodowe, a także poszukuje osób zainteresowanych prowadzeniem rodzinnych domów dziecka.

Osoby, które rozważają taką możliwość, mogą skontaktować się z **Zespołem ds. Rodzinnej Pieczy Zastępczej MOPS w Krakowie**. To miejsce, w którym można uzyskać informacje o warunkach, wymaganiach i przebiegu procesu przygotowania do pełnienia funkcji rodziny zastępczej.

KONTAKT:

- Adres: ul. Na Kozłówce 10, 30-664 Kraków
- Telefon: 12 375 32 00
- E-mail: dz@mops.krakow.pl
- Godziny kontaktu: od poniedziałku do piątku, w godz. 7.30–15.30
- FB: Mój lepszy dom – rodzina zastępcza w Krakowie
- IG: mój.lepszy.dom.krakowskaRZ

Nie każda osoba zdecyduje się na tę drogę i nie każdy jest na nią gotowy.

Warto jednak zrobić pierwszy krok, zadać pytania i sprawdzić, czy można stworzyć dziecku bezpieczny dom.

eprasa.pl a98f3d4245

Ryszard Tadeusiewicz
profesor AGH



Czy Kopernik studiował w Krakowie medycynę?

Nie ma chyba człowieka, który by nie wiedział o epokowym odkryciu astronomicznym Mikołaja Kopernika, który obalił trwające od tysiącleci przekonanie, że Ziemia jest centrum wszechświata, a wszystkie inne ciała niebieskie (włącznie ze Słońcem) krążą wokół tego centrum. Publikacja tego odkrycia (a właściwie hipotezy naukowej) w postaci księgi zatytułowanej „De revolutionibus orbium coelestium" („O obrotach ciał niebieskich") miała miejsce w Norymberdze w 1543 roku – w tym samym roku, w którym Kopernik zmarł (w maju), nie wiadomo więc, czy sam widział swoje największe dzieło w formie drukowanej książki, czy też nie. Ale do historii przeszedł niewątpliwie jako geniusz na skutek tego odkrycia, więc wiele ośrodków akademickich próbuje sobie przypisać zaszczyt jego edukowania.

Jako pierwszy „ustawia się w kolejce" Kraków. Ma prawo, bo Mikołaj Kopernik zapisał się na studia w Akademii Krakowskiej w 1491 roku i studiował tam do 1495 roku, kiedy wyjechał z Krakowa, nie uzyskując dyplomu. Jedna z teorii głosi, że nie ubiegał się o dyplom ukończenia studiów w Krakowie, bo posiadanie takiego dyplomu zamykało drogę do wyjazdu za granicę, a Kopernik chciał dalej studiować we Włoszech – najpierw w Bolonii (od 1496 do 1501 roku) a potem w Padwie (od 1501 do 1503 roku).

Mógł sobie na to pozwolić, bo wszystkie studia i związane z nimi wydatki finansował wuj Kopernika, Łukasz Watzenrode, który jako biskup warmiński był zamożny, a o synów swojej siostry (Mikołaja i Andrzeja) wyjątkowo dbał.

Wróćmy jednak do studiów Kopernika w Krakowie. Gdy ja odbywałem w Krakowie studia medyczne, uczelnia, do której uczęszczałem, nazywała się „Akademia Medyczna imienia Mikołaja Kopernika". Uzasadniano to tradycją głoszącą, że Kopernik studiował w Krakowie, a potem – jako kanonik warmiński – praktykował (między innymi) jako lekarz, więc zapewne studiował w Akademii Krakowskiej właśnie medycynę.

Jednak w czasopiśmie „Studia Historiae Scientiarum 2026" napotkałem artykuł Sylwii Konarskiej-Zimnickiej zatytułowany „Dlaczego Kopernik nie studiował medycyny na uniwersytecie krakowskim?", w którym autorka dowodzi, że w czasie gdy Kopernik studiował w Krakowie, oferta przedmiotów medycznych w Akademii Krakowskiej była bardzo skromna. Autorka wymienia dzieła uczonych, na których się opierano. Były to księgi autorów starożytnych, z których wiedzę przekazywano wyłącznie ustnie, bez praktycznej wiedzy np. z zakresu anatomii, fizjologii, patologii czy farmacji. Wymieniani są wprawdzie profesorowie medycyny zatrudnieni w Akademii Krakowskiej: Maciej z Miechowa, Wojciech Krypa z Szamotuł oraz lekarz królewski Łukasz Noskowski, ale zasób wiedzy medycznej, jaki mogli oni przekazać studentom, był bardzo ograniczony.

Dlatego Kopernik po wysłuchaniu w latach 1491-1495 bliżej nieznanej liczby wykładów na Akademii Krakowskiej udał

Kopernik do historii przeszedł jako geniusz na skutek swego odkrycia, więc wiele ośrodków akademickich próbuje sobie przypisać zaszczyt jego edukowania

RYSZARD TADEUSIEWICZ,
profesor AGH

się (za pieniądze wuja Łukasza Watzenrode) na studia do Padwy, gdzie medycyny nauczano w sposób wprawdzie także oparty na klasycznych dziełach autorów grecko-rzymskich oraz arabskich, z silnym naciskiem na medycynę galenistyczną, ale uzupełniano to także wiedzą praktyczną na przykład w zakresie samodzielnego opracowywania recept leków i praktycznego ich sporządzania.

Studentom w Padwie oferowano też możliwość uczestniczenia w zajęciach z anatomii praktycznej i sekcjach zwłok. Kopernik to doceniał, czego dowodzi fakt, że w dniu 28.07.1501 roku na posiedzeniu kapituły warmińskiej we Fromborku ubiegał się zgodę na kontynuowanie studiów medycznych w Padwie, zapewniając, że po uzyskaniu stosownej wiedzy powróci do Fromborka i będzie służył poradą lekarską biskupowi oraz członkom kapituły.

Dotrzymał słowa!

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.

eprasa.pl a98f3d4245

REKLAMA 0011580879

EKODORADCA PRZYPOMINA!
Jeśli jesteś Mieszkańcem Gminy Skawina i posiadasz kocioł 3 lub 4 klasy, nie zwlekaj i złóż wniosek o dotację najpóźniej do końca 2026 roku!

Uwaga! Od 1 stycznia 2030 na terenie Gminy Skawina będzie obowiązywał całkowity zakaz spalania węgla!

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach realizacji projektu pn.: „Ekodoradcy w Gminie Skawina dla wsparcia mieszkańców w działaniach dla poprawy jakości powietrza" FEMP.02.05-IZ.00-0006/23.

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

AUTOPROMOCJA

DZIENNIK POLSKI

Gotuj się na **sobotę**

W magazynie „Weekend z rodziną" smaczne domowe przepisy

dziennikpolski24.pl

REKLAMA 0011618308

Gmina Jerzmanowice-Przeginia
32-048 Jerzmanowice, ul. Rajska 22
tel. 12 389 52 47

Wójt Gminy Jerzmanowice-Przeginia

informuje, że w dniu 26.11.2026 r. na okres 21 dni na tablicy Urzędu Gminy oraz na stronie internetowej www.jerzmanowice-przeginia.pl został umieszczony wykaz nieruchomości gminnych przeznaczonych do oddania w najem.

REKLAMA 0011431775

INFORMATOR MEDYCZNY
Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:
Zadzwońcie: 12 688-84-40
Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595

COR-MED
www.cor-med.com
CENTRUM CHORÓB SERCA
PEŁNA DIAGNOSTYKA KONSULTACJE ORDYNATORÓW, PROFESORÓW I DOCENTÓW
♦ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
♦ EKG ♦ EKG wysiłkowe ♦ Holter ♦ Holter ciśnieniowy
Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
Rejestracja tel. (12.00–17.00)
012 636 44 22

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

MIESZKANIE.LOKAL.GARAŻ. **DZIAŁKĘ** tylko od właściciela kupię. 510 061 820

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna. Tel.: 782-592-790.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzedaży obwarzanków przyjmę. Tel. 696-300-005.

Zdrowie

STOMATOLOGIA



Akryle, protezy, nylony, szkielety, mosty. Boh. Września 1, 12/645-93-33.

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato Pobyty lecznicze i wypoczynkowe w promocyjnych cenach. Zadzwoń już dziś: 41-378-19-48 lub 696 -958- 319 www.santo.com.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

! ANTENY ! RTV dom. 575-412-346.

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

ŁAZIENKI kompleksowo 500-003-103

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI„ 668-571-329

REKLAMA 0011618315

STAROSTA KRAKOWSKI
30-037 Kraków
al. Słowackiego 20

AB-V.6740.7.**10**.2026.**MMC**

OBWIESZCZENIE STAROSTY KRAKOWSKIEGO

o wniesieniu odwołania od decyzji o zezwoleniu na realizację drogi

Na podstawie art. 131 oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity - Dz.U. z 2026 r., poz. 1691), 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),

zawiadamia się,

że w dniu 13 listopada 2026 r. **zostało wniesione odwołanie od decyzji nr 22.2026**, znak: AB-V.6740.7.10.2026.MMC, z dnia 22 października 2026 r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla wnioskodawcy: **Wójt Gminy Liszki, ul. Mały Rynek 2, 32-060 Liszki**, dla inwestycji pn.: „**Budowa drogi gminnej o długości ok. 0,7 km wraz z budową skrzyżowania z drogą wojewódzką nr 774 oraz infrastrukturą towarzyszącą w m. Cholerzyn, gmina Liszki**",

Zakres i rodzaj robót budowlanych:
Droga wojewódzka nr 774:
- budowa skrzyżowania skanalizowanego trójwlotowego z drogą gminną publiczną (aktualnie droga wewnętrzna) w odc. 038 km 0+924.11,
- budowa dodatkowego pasa ruchu dla pojazdów skręcających w lewo w projektowaną drogę gminną publiczną,
- budowa wyspy kryjącej w krawężnikach na wlocie przeciwległym do lewoskrętu, wraz z przejściem dla pieszych i przejazdem dla rowerów,
- poszerzenie lewostronne jezdni drogi wojewódzkiej 774 w celu wytworzenia dodatkowego pasa do skrętu w lewo, wytworzenie powierzchni wyłączonych z ruchu za pomocą załomów krawędzi jezdni skosami o wartości 1:10,
- rozbiórka istniejącego lewostronnego rowu otwartego i budowa w jego śladzie odcinka kanalizacji deszczowej wraz z systemem wpustów deszczowych zlokalizowanych przy krawędzi jezdni drogi wojewódzkiej 774, która na przedmiotowym odcinku zostanie ograniczona poprzez ułożenie krawężnika betonowego 20/30 o wysokości 12 cm z zaniżeniem do 2 cm w miejscach przebudowywanych zjazdów,
- przebudowa lewostronnych zjazdów zwykłych zlokalizowanych na odcinku rozbudowywanej drogi wojewódzkiej 774,
- przebudowa istniejącego lewostronnego pobocza o nawierzchni z destruktu pochodzącego z frezowania warstw asfaltowych lub z mieszanki niezwiązanej, na odcinku od początku opracowania do skrzyżowania z drogą gminną,
- budowie lewostronnej drogi dla pieszych na odcinku od skrzyżowania z drogą gminną do końca odpracowania,
- frezowanie i odtworzeniu nawierzchni jezdni drogi wojewódzkiej na całej długości przebudowywanego odcinka,
- budowa oświetlenia projektowanego skrzyżowania z drogą gminną wraz z dedykowanym oświetleniem przejścia dla pieszych i przejazdu dla rowerzystów w ciągu drogi wojewódzkiej 774,
- przebudowa/zabezpieczenie kolidujących sieci uzbrojenia terenu,
- budowa kanału technologicznego,

Droga gminna:
- budowa skrzyżowania z drogą wojewódzką 774,
- budowa nawierzchni jezdni o szerokości 7.0m z mieszanki mineralno-asfaltowej dla kategorii ruchu KR3, obustronnie ograniczonej krawężnikami betonowymi 15/30 na odcinku o długości 713 m,
- budowa prawostronnego odsuniętego od krawędzi jezdni ciągu pieszo-rowerowego o szerokości 3.00 m o nawierzchni z kostki betonowej i długości około 173 m oraz lewostronnego o długości 527 m,
- budowa poboczy ulepszonych,
- budowa systemu odwodnienia powierzchniowego odprowadzającego wody do projektowanej kanalizacji deszczowej,
- odcinkowej budowie oświetlenia ulicznego,
- budowa przejścia i przejazdu rowerowego wraz z oświetleniem,
- przebudowa/zabezpieczenie kolidujących sieci uzbrojenia terenu,
- budowa kanału technologicznego,

na działkach nr:
2038 (**2038/1***, *2038/2*), 2039 (**2039/1***, *2039/2*), 2042 (**2042/1***, 2042/2), 2043/1 (**2043/3***, 2043/4), 2044 (**2044/1***, **2044/2**, *2044/3*), 2045 (**2045/1***, **2045/2**, *2045/3*), 2046 (**2046/1***, **2046/2**, 2046/3), 2048 (**2048/1***, **2048/2**), 2049 (**2049/1***, **2049/2**), 2050 (**2050/1***, **2050/2**, *2050/3*), 2051 (**2051/1***, 2051/2), 2054 (**2054/1***, *2054/2*), 2047 (**2047/1**, 2047/2), 2043/2 (**2043/5**, 2043/6), 2041 (**2041/1**, *2041/2*), 2040/1 (**2040/2**, *2040/3*), 2037 (**2037/1**, *2037/2*), 2036/1 (**2036/3**, 2036/4), 2036/2 (**2036/5**, 2036/6), 2033 (**2033/1**, 2033/2), 2032/2 (**2032/3**, 2032/4), 2031/1 (**2031/3**, 2031/4), 2031/2 (**2031/5**, 2031/6), 2030/6 (**2030/7**, 2030/8), 2030/4 (**2030/9**, 2030/10), 2029/2 (**2029/3**, *2029/4*), 2028 (**2028/1**, *2028/2*), 2022 (**2022/1**, *2022/2*), 2020 (**2020/1**, 2020/2), 2019 (**2019/1**, 2019/2), 2012 (**2012/1**, 2012/2), 2011 (**2011/1**, 2011/2), 2010 (**2010/1**, 2010/2), 2009 (**2009/1**, 2009/2), 1184 (**1184/1**, 1184/2), 1181 (**1181/1**, 1181/2), 1180 (**1180/1**, *1180/2*), 1179 (**1179/1**, 1179/2), 1178 (**1178/1**, 1178/2), 1177 (**1177/1**, 1177/2), 1176 (**1176/1**, 1176/2), 1175 (**1175/1**, 1175/2), 1174/1 (**1174/3**, 1174/4), 1174/2 (**1174/5**, 1174/6), 1173 (**1173/1**, 1173/2), 1160 (**1160/1**, 1160/2), 1134/2 (**1134/3**, 1134/4), 1185 (**1185/1**, 1185/2, 1185/3), 1135/2 (**1135/7**, *1135/8*), 1159/2 (**1159/3**, *1159/4*), 1186 (**1186/1**, *1186/2*), 1187 (**1187/1**, *1187/2*), 1188 (**1188/1**, *1188/2*), 1189 (**1189/1**, 1189/2), 1190 (**1190/1**, 1190/2), 1191/1 (**1191/3**, 1191/4), 1191/2 (**1191/5**, 1191/6), 1192 (**1192/1**, 1192/2), 1193 (**1193/1**, 1193/2), 2081 (**2081/1**, 2081/2), 2082 (**2082/1**, 2082/2), 2083 (**2083/1**, 2083/2), 2084 (**2084/1**, 2084/2), 2085 (**2085/1**, 2085/2), 2086 (**2086/1**, 2086/2), 2087 (**2087/1**, 2087/2), 2088 (**2088/1**, 2088/2), 2089 (**2089/1**, 2089/2), 2090 (**2090/1**, 2090/2), 2091/3 (**2091/9**, 2091/10), 2091/4 (**2091/11**, 2091/12), 2092/3 (**2092/7**, 2092/8), 2093/7 (**2093/15**, 2093/16), 2093/8 (**2093/17**, 2093/18), 2094/1 (**2094/10**, 2094/11), 2094/5 (**2094/12**, 2094/13), 2095/7 (**2095/15**, 2095/16), 2095/8 (**2095/17**, 2095/18), 2096/3 (**2096/7**, 2096/8), 2097/7 (**2097/15**, 2097/16), 2097/8 (**2097/17**, 2097/18), 2099/1 (**2099/5**, 2099/6), 2100/2 (**2100/5**, 2100/6), 2100/3 (**2100/7**, 2100/8), 2101 (**2101/1**, 2101/2), 2102 (**2102/1**, 2102/2), 2103/1 (**2103/5**, 2103/6), 2104 (**2104/1**, *2104/2*), ***2678/2****, **2738***, **2739***, **2736***, **2737***, **2735***, **2733***, **2734***, **2731***, **2732***, **2730***, **2727***, **2728***, **2726***, **2729***, ***2775****, ***2776****, **2723***, **2722***, **2724***, **2725***, **2720***, **2721***, **2718***, **2719***, ***2774****, *1874*, *1875*, *1880*, *1881/14*, *1939/1*, *2105*, *2108*, *2109*, *2111* jedn. ewid. 120607_2 Liszki, obręb 0002 Cholerzyn i działka nr *382/7* jedn. ewid. 120607_2 Liszki, obręb 0007 Kryspinów.

Legenda:
- działki bez nawiasu – stan istniejący,
- (działki w nawiasach) – stan po podziale,
- **działki pogrubione** – działki przeznaczone pod drogę (wojewódzką lub gminną), dodatkowo gwiazdką oznaczono działki przeznaczone pod drogę wojewódzką,
- działki podkreślone – działki pozostające przy dotychczasowym właścicielu,
- *działki pochylone* – działki objęte obowiązkiem podlegającym czasowemu ograniczeniu w korzystaniu z nieruchomości.

Zgodnie z art. 133 Kpa Wydział Architektury Starostwa Powiatowego w Krakowie, **przesyła odwołanie** od decyzji Starosty Krakowskiego nr **22.2026**, znak: AB-V.6740.7.10.2026.MMC z dnia **22 października 2026 r.**, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla inwestora: **Wójt Gminy Liszki, ul. Mały Rynek 2, 32-060 Liszki**, dla ww. inwestycji - złożone przez Panią Martę Schäfer, które wpłynęło do tut. organu w dniu 13 listopada 2026 r.

Odwołanie zostało wniesione do tut. organu z zachowaniem ustawowego terminu 14 dni. W sprawie tej nie stwierdzono przesłanek do zastosowania art. 132 Kpa.

eprasa.pl a98f3d4245

0011616828

ŚP

inż. Jerzy Woźniak

Najukochańszy Mąż, Tata, Dziadek, Brat i Wujek

Przeżywszy lat 90, opatrzony Św. Sakramentami
zasnął w Panu dnia 20 listopada 2026 r.

Msza święta żałobna przy Zmarłym odprawiona zostanie
we wtorek, dnia 1 grudnia 2026 r. o godz. 12.20
w kaplicy na cmentarzu w Grębałowie,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku,

o czym zawiadamiają pogrążeni w smutku
Żona, Syn, Córka, Wnuczek, Wnuczki i Rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

REKLAMA 0011618649

RPGN.6840.8.2025

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O ROKOWANIACH

Wójt Gminy Biskupice

zgodnie z art. 39 ust. 2, ustawy z dnia 21sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.) oraz rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2213),

OGŁASZA ROKOWANIA

po III przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Biskupice, położonej w miejscowości BISKUPICE, gm. Biskupice, oznaczonej jako działka ewidencyjna numer 331.

1. **Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej oraz katastru nieruchomości, powierzchnia nieruchomości**
   Nieruchomość położona w miejscowości Biskupice, gm. Biskupice, oznaczona jako działka ewidencyjna: nr 331, o powierzchni 0,23 ha (w tym użytek gruntowy: RIIIa - 0,12 ha, RIIIb - 0,11 ha), dla której Sąd Rejonowy w Wieliczce prowadzi księgę wieczystą.
2. **Cena wywoławcza**
   Cena wywoławcza: 100.000,00zł brutto (słownie: sto tysięcy złotych 00/100). Cena zawiera podatek od towarów i usług VAT, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
3. **Termin i miejsce rokowań**
   Rokowania odbędą się w dniu 5 stycznia 2027 r. o godz. 10.00, w Sali Konferencyjnej na parterze budynku Urzędu Gminy Biskupice, Tomaszkowice 455, 32-020 Wieliczka.
4. **Wysokość zaliczki**
   W rokowaniach mogą brać udział osoby, które wniosły zaliczkę w wysokości 14.000,00 zł (słownie: czternaście tysięcy złotych 00/100).
5. **Ogłoszenie o rokowaniach opublikowane jest w:**
   a. siedzibie Urzędu Gminy Biskupice, Tomaszkowice 455, 32-020 Wieliczka,
   b. Biuletynie Informacji Publicznej
   c. stronie internetowej Gminy Biskupice: www.biskupice.pl
   d. w sposób zwyczajowo przyjęty, na tablicy ogłoszeń na parterze budynku Urzędu Gminy Biskupice, Tomaszkowice 455, 32-020 Wieliczka
6. **Szczegółowych informacji można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Biskupice, Tomaszkowice 455, 32-020 Wieliczka, lub pod numerem telefonu 12 289 70 89.**

REKLAMA 0011606295

Lilia
zakład pogrzebowy

- kompleksowa organizacja uroczystości pogrzebowych
- rozliczenie bezgotówkowe
- całodobowy transport zmarłych
- szeroki wybór trumien i urn
- kwiaty, tabliczki, klepsydry, nekrologi
- kremacje

KRAKÓW, ul. Św. Łazarza 21, tel. 12 421 24 80
KRAKÓW, ul. Bronowicka 19, tel. 12 637 00 07
KRAKÓW, ul. Grota Roweckiego 7G, tel. 507 111 121
CMENTARZ BATOWICE, ul. Powstańców 20, tel. 507 125 130
CMENTARZ RAKOWICE, ul. Rakowicka 39, tel. 507 111 456

www.liliakrakow.pl

DYŻUR CAŁODOBOWY 507 111 211

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
12 6 888 444, 508 26 26 84
Kraków, ul. Zabłocie 43 A
reklama.krakow@polskapress.pl

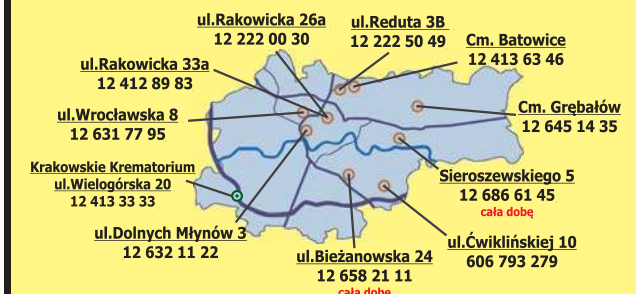
REKLAMA 0011606333

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11
również w Niedziele i Święta

www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



REKLAMA 0011606299

EPITAFIUM ®

Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10

Cmentarz RAKOWICE
ul. Rakowicka 31a
tel. 12 411 67 58

Cmentarz BATOWICE
ul. Reduta 3c
tel. 12 452 31 10

ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

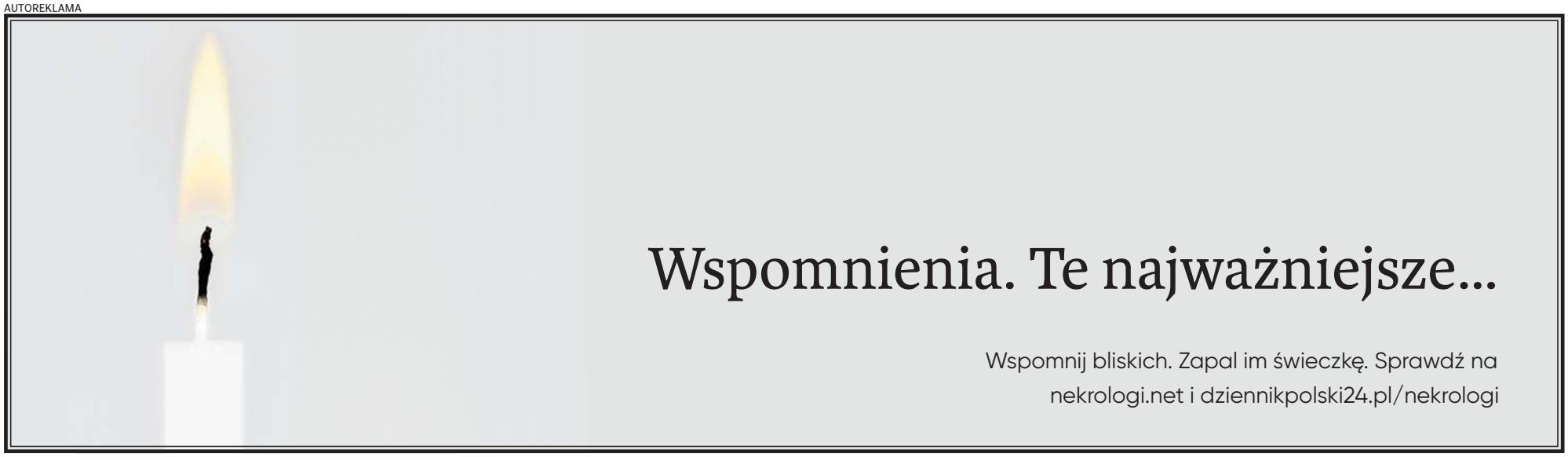
www.epitafium.krakow.pl

0011606405



Czytaj
„DZIENNIK POLSKI"
w Internecie
wejdź na
www.dziennikpolski24.pl
i wiesz więcej

AUTOREKLAMA



eprasa.pl a98f3d4245

uniwersalny fachowiec od drobnych napraw
chabeta część pasa barkowego
... Halleya zdobywa szczyty
dawny żaglowiec
kumpel brodacza prowadzi procesję
siwizna
gawron
figiel, psikus
mięso na kotlety
wieś Kochanowskiego
M-1 krasuli
„... za wsią”
szlakowy w osadzie
ślad sarny na trawie
dawna granica miasta
... Barbarzyńca krótki podpis
przenosi malarię
papier na ścianie
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
twarda skała, podwalina
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
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 parapetami
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
miara gruntu
narzędzie do mierzenia
amerykański torbacz, dydelf
wczesna pora dnia
pies pokojowy
ostry wiraż
odmiana jabłoni
lody włoskie
niemieckie województwo
produkt z młyna
areszt, paka
ogrodzenie wokół zagrody
narzędzie murarza
rzeka w Mongolii i Rosji
węgierska puszta
miesznkaniec Baku
stolica Peru
fusy na dnie rondla
odstęp między kołami
łóżko dla mata
wyspa filipińska
wymaga dowodu
mienie, dobytek
baśniowy stwór
kierownica jachtu
miasto w Belgii
skóra na cholewki
azjatycki pojazd
gazela lub żyrafa
machina oblężnicza
bucha z kotła

AUTOPROMOCJA 0310990490

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikpolski24.pl

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.

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

ROZWIĄZANIE: NIE BYŁOBY RADOŚCI BEZ SMUTKU.

eprasa.pl a98f3d4245

SPORT

• **Hutnik w niedzielę o 12 gra z Sandecją.** Mecz małopolskich drużyn będzie ostatnim w tym roku na Suchych Stawach

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA

Twierdza Reymonta czeka na ostatni rozdział w tym roku



FOT. ANNA KACZMARZ

W Wiśle Kraków mocno liczą, że tak, jak przez cały rok, również w sobotę będzie okazja do radości po golach

Bartosz Karcz

W sobotę o godz. 20.15 „Biała Gwiazda" podejmie Motor Lublin. To będzie ostatni mecz Wisły w Krakowie w 2026 roku, który był dla niej po prostu znakomity!

Jeśli kibice czasami wspominają jakieś daty, lubią do nich wracać, to z całą pewnością będą chcieli wracać we wspomnieniach do roku jubileuszowego Wisły Kraków. Na swoje 120-lecie „Biała Gwiazda" nie tylko wróciła do ekstraklasy, ale też uczyniła to w znakomitym stylu. A jak już na najwyższym szczeblu Wisła się pojawiła, to nie miała zamiaru ściągać nogi z gazu. Przynajmniej, jeśli chodzi o mecze u siebie, bo też przy ul. Reymonta stworzono twierdzę, jaką nie może się pochwalić w tym sezonie nawet Lech Poznań, mknący po kolejne mistrzostwo Polski. Wisła u siebie to wręcz potwór. Komplet na każdym meczu na trybunach, komplet jeśli chodzi o punkty.

W całym 2026 roku „Biała Gwiazda" rozegrała na swoim stadionie do tej pory piętnaście oficjalnych meczów. Wygrała aż dwanaście z nich! Tylko trzykrotnie zremisowała, ale wszystkie jeszcze w I lidze. Wiosną po punkcie wywoziły z Reymonta Znicz Pruszków, Wieczysta Kraków i ostatnia, której się to udało Puszcza Niepołomice. Później nie było już zmiłuj. Wisła notuje w tym momencie serię dziewięciu kolejnych wygranych meczów u siebie. Jeszcze w I lidze przegrały z nią Chrobry Głogów i Pogoń Siedlce. Pierwszym z tych dwóch meczów Krakowianie pieczętowali awans do ekstraklasy. Przy okazji drugiego odbyła się wielka feta z tej okazji, która też będzie wspominana latami, a z której obrazki obiegły dosłownie cały świat.

Już po awansie zaczęły dochodzić kolejne zwycięstwa. Wiślacy znaleźli sposób kolejno na: GKS Katowice (2:1), Wisłę Płock (2:1), Wieczystą Kraków (2:0), Jagiellonię Białystok (2:0), Śląsk Wrocław (2:1), Raków Częstochowa (2:1) oraz Cracovię (2:1). Jak widać, Wisła jest bardzo konsekwentna i za każdym razem aplikuje swoim rywalom po dwie bramki. Cel na najbliższe starcie z Motorem Lublin jest dokładnie taki sam, jak przy okazji wcześniejszych meczów, po prostu wygrać i znów po domowym meczu dopisać do swojego dorobku trzy punkty.

Wisła oczywiście będzie faworytem tego meczu. Zresztą Motor grał przy Reymonta w poniedziałek i nie zaprezentował się dobrze. Uległ Wieczystej 1:2, a w dodatku stracił swojego najlepszego strzelca. Karol Czubak doznał bowiem kontuzji obu kostek po interwencji Mateusza Wieteski. Co prawda z Lublina płyną wieści, że fizjoterapeuci robią wszystko, żeby Czubaka postawić na nogi, ale wiadomo, jak w takich sytuacjach jest. Nawet jeśli z Wisłą zagra, to kilka dni przerwy w treningach mogą zrobić swoje. Jeśli zagra, bo tego też oczywiście pewnym nie można być.

Gwoli sprawiedliwości dodajmy, że Motor z Karolem Czubakiem czy bez akurat w ofensywie jest mocny. Potrafi kreować sytuacje z akcji, ale też ze stałych fragmentów gry. Z Wieczystą przegrał dość pechowo, bo cztery razy obijał słupki. Wynik tego meczu naprawdę mógł potoczyć się w zupełnie innym kierunku. Z drugiej strony jednak w obronie grał mocno frywolnie i Krakowianie mogli strzelić w tym meczu więcej niż dwie bramki. A wiślacy z całą pewnością będą nastawieni ofensywnie. Podrażnieni remisem w Radomiu, gdzie byli w konfrontacji z Radomiakiem lepsi, ale nie strzelili ani jednego gola, będą chcieli powetować sobie to na Motorze i podsumować udanie cały rok domowych przewag.

Jedno jest pewne - Wisła Kraków znów zaliczy komplet widzów na trybunach. Przyjdą oni podziękować drużynie za cały udany rok i oni też będą chcieli opuszczać stadion w dobrych humorach. Czy „Biała Gwiazda" znów im to zapewni? Przekonamy się około godz. 22 w sobotni wieczór. ©℗

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA

Wieczysta zagra w Warszawie. Jej nowy szkoleniowiec ma szczęście do meczów z Legią

Artur Bogacki

W 16. kolejce Wieczysta zagra w niedzielę na wyjeździe z Legią Warszawa. To będzie drugi mecz pod wodzą trenera Jacka Zielińskiego, który w debiucie pomógł drużynie przełamać złą serię.

Wynik był lepszy (2:1 z Motorem Lublin po pięciu kolejnych porażkach), ale trzeba przyznać, że w tak krótkim czasie (dwa tygodnie) trener Zieliński cudu, jeśli chodzi o grę, nie dokonał. Zespół nadal ma duże problemy w obronie, czego jaskrawym przykładem jest seria błędów przy stracie gola w ostatnim meczu. Tym razem było zwycięstwo, bo drużyna miała dużo szczęścia przed własną bramką - dość powiedzieć, że rywale aż 4 razy trafiali w słupek. Tyle że na samym uśmiechu fortuny daleko się nie zajedzie.

Choć z drugiej strony - talizmanów nigdy za wiele. Zieliński w różnych klubach w ostatnich 5 latach bardzo dobrze radził sobie w rywalizacji z Legią. Korona Kielce pod jego wodzą w sierpniu zremisowała u siebie, a w poprzednim sezonie, w lutym, wygrała 2:1 przy Łazienkowskiej. Wcześniej był remis i porażka. Z Cracovią w latach 2021-2023 trener wygrał wszystkie domowe mecze z Warszawianami, z trzech wyjazdów przywiózł jeden remis.

Teraz z Wieczystą przyjdzie pisać nową historię, bo to będzie pierwsze spotkanie tego klubu z Legią. Ekipa z Krakowa przystąpi do niego jako najsłabsza w lidze, z tym, że po ostatniej wygranej morale powinno się podnieść. W tabeli do najbliższego rywala jest już tylko punkt straty, a do pozycji nad strefą spadkową - 4 pkt. W tym roku zostały trzy mecze - po Legii, u siebie z plasującymi się w dolnej części stawki Koroną i Radomiakiem - więc szansa na przezimowanie nad „kreską" jest czymś w zasięgu piłkarzy z Krakowa.

Legia ma zupełnie inne cele, chce walczyć o mistrzostwo. Problem w tym, że ostatnio znacznie utrudniła sobie zadanie. Warszawianie w ostatnich pięciu kolejkach zdobyli tylko 5 pkt. A serię bez wygranej (4 spotkania) przełamali w miniony weekend w Płocku (1:0 z Wisłą). Ta zadyszka odbiła się to układzie sił w czołówce tabeli. Legia wprawdzie nadal jest wysoko, na 3. pozycji, ale strata do liderującego Lecha wynosi już 8 pkt (do tego rywal ma zaległy mecz).

Co ciekawe, w tym sezonie dla Legii własny stadion nie jest szczególnym atutem. Owszem, dwa pierwsze mecze wygrała, ale z pięciu następnych jest tylko jedno zwycięstwo (oraz 2 remisy i 2 porażki). Te dwa ostatnie rozstrzygnięcia padły w starciach z Lechem Poznań (1:2) i Rakowem Częstochowa (2:4). Co nie zmienia faktu, że to zespół ze stolicy będzie w niedzielę murowanym faworytem.

Legia musi sobie radzić bez Zorana Arsenicia. Obrońca doznał urazu, przeszedł już operację kolana i będzie pauzował przez kilka miesięcy.

W Wieczystej ostatnio z powodu problemu z łydką zszedł z boiska Mateusz Wieteska, który dopiero co wrócił do gry do dłuższej przerwie. Jego występ stał pod znakiem zapytania. Problemy zdrowotne miał też Lucas Piazon Kamil Pestka ma wrócić po kartkowej pauzie. ©℗



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Zawodnicy Wieczystej Kraków w miniony poniedziałek przerwali serię porażek. Jak im pójdzie w meczu na stadionie Legii Warszawa?

eprasa.pl a98f3d4245

DEBATA

PARTNER GŁÓWNY
MAŁOPOLSKA



FOT. EUGENIUSZ JANICKI

Zaproszenie do debaty przyjęli: dr DAMIAN GAŁUSZKA z Wydziału Humanistycznego Akademii Górniczo-Hutniczej i Laboratorium EduVRGameLab; prof. dr hab. inż. PIOTR AUGUSTYNIAK z Katedry Biocybernetyki i Inżynierii Biomedycznej Akademii Górniczo-Hutniczej, ks. ŁUKASZ ŚLUSARCZYK, dyrektor Caritas Archidiecezji Krakowskiej, partner projektu Małopolski Tele-Anioł 2.0 oraz RADOSŁAW GROCHAL, dyrektor Departamentu Rodziny w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego, reprezentujący Województwo Małopolskie – lidera projektu Małopolski Tele-Anioł 2.0. Moderował Marek Długopolski

Małopolski Tele-Anioł w służbie seniorów i osób niesamodzielnych

Czy jesteśmy już gotowi na pomoc generatywnej sztucznej inteligencji i humanoidalnych robotów asystujących? O tym w debacie „Technologie w opiece nad seniorami i osobami niesamodzielnymi"

W Małopolsce systematycznie rośnie liczba seniorów. Jedni cieszą się dobrym zdrowiem i aktywnością, są jednak i tacy, którzy wymagają zwiększonej uwagi oraz opieki. Czy gwałtownie rozwijające się nowe technologie mogą pomóc w opiece nad seniorami, osobami niesamodzielnymi oraz chorymi? Czy najnowocześniejsze rozwiązania technologiczne, sztuczna inteligencja i roboty asystujące mogą zastąpić człowieka?

O to zapytałem naszych gości. Zaproszenie do debaty przyjęli: **RADOSŁAW GROCHAL**, dyrektor Departamentu Rodziny w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego, reprezentujący Województwo Małopolskie – lidera projektu Małopolski Tele-Anioł 2.0; ks. **ŁUKASZ ŚLUSARCZYK**, dyrektor Caritas Archidiecezji Krakowskiej, partner projektu Małopolski Tele-Anioł 2.0; prof. dr hab. inż. **PIOTR AUGUSTYNIAK** z Katedry Biocybernetyki i Inżynierii Biomedycznej Akademii Górniczo-Hutniczej oraz dr **DAMIAN GAŁUSZKA** z Wydziału Humanistycznego Akademii Górniczo-Hutniczej i Laboratorium EduVRGameLab.

– Czy nowe technologie mogą pomóc w opiece nad seniorami, chorymi i osobami niesamodzielnymi?

RADOSŁAW GROCHAL, dyrektor Departamentu Rodziny w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego, reprezentujący Województwo Małopolskie – lidera projektu Małopolski Tele-Anioł 2.0:

– Zdecydowanie tak. Doskonałym przykładem wykorzystania nowych technologii w opiece nad osobami potrzebującymi wsparcia jest projekt Małopolski Tele-Anioł i oferowana w jego ramach opaska bezpieczeństwa. Warto przy tym przypomnieć, że pomysł na takie rozwiązanie pojawił się już blisko 10 lat temu.

– Programy takie jak Tele-Anioł są potrzebne?

Prof. dr hab. inż. PIOTR AUGUSTYNIAK z Katedry Biocybernetyki i Inżynierii Biomedycznej Akademii Górniczo-Hutniczej:

– Takie programy są nie tylko potrzebne, ale są niesłychanie ważne, także z punktu widzenia społecznego. I te potrzeby będą rosły.

Radosław Grochal: – Małopolski Tele-Anioł był odpowiedzią na niewystarczający dostęp do całodobowego wsparcia i opieki nad osobami starszymi i niesamodzielnymi

– Dlaczego Caritas został partnerem projektu Małopolski Tele-Anioł 2.0?

Ks. ŁUKASZ ŚLUSARCZYK, dyrektor Caritas Archidiecezji Krakowskiej, partner projektu Małopolski Tele-Anioł:

– Misją Caritas Archidiecezji Krakowskiej jest niesienie wszechstronnej pomocy potrzebującym. Czujemy się więc odpowiedzialni za wszystkich tych, którzy nie mogą liczyć – z różnych powodów – na pomoc, także ze strony najbliższej rodziny.

– Jak z nowoczesnymi urządzeniami radzą sobie seniorzy?

Dr DAMIAN GAŁUSZKA, Wydział Humanistyczny Akademii Górniczo-Hutniczej i Laboratorium EduVRGameLab:

– Część seniorów ma już odpowiednie kompetencje cyfrowe, ale są też tacy, którym świat cyfrowych technologii kojarzy się z czymś nieznanym, obcym, prowadzącym do poczucia dyskomfortu, niepewności czy nawet zagrożenia. Drogą do przełamania tych barier mogą być... gry komputerowe.

Dokończenie na str. 2

eprasa.pl a98f3d4245



FOT. EUGENIUSZ JANICKI

RADOSŁAW GROCHAL, dyrektor Departamentu Rodziny, Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego



FOT. EUGENIUSZ JANICKI

Ks. ŁUKASZ ŚLUSARCZYK, dyrektor Caritas Archidiecezji Krakowskiej, partner projektu Małopolski Tele-Anioł 2.0



FOT. EUGENIUSZ JANICKI

Prof. dr hab. inż. PIOTR AUGUSTYNIAK, Katedra Biocybernetyki i Inżynierii Biomedycznej Akademii Górniczo-Hutniczej



FOT. EUGENIUSZ JANICKI

Dr DAMIAN GAŁUSZKA, Wydział Humanistyczny Akademii Górniczo-Hutniczej i Laboratorium EduVRGameLab

Dokończenie ze str. 1

– Jak narodził się Małopolski Tele-Anioł?

Radosław Grochal:

– Była to odpowiedź Samorządu Województwa Małopolskiego na coraz mocniej rysujące się wyzwania demograficzne i społeczne, a także niewystarczający dostęp do całodobowego wsparcia i opieki nad samotnymi seniorami, chorymi oraz osobami niesamodzielnymi. Zależało nam też na tym, aby osoby te jak najdłużej mogły przebywać we własnych mieszkaniach, a więc miejscach, które doskonale znają i bezpiecznie się w nich czują. Pierwsza edycja projektu rozpoczęła się w marcu 2018 r.

– Czym on jest?

– Małopolski Tele-Anioł to przede wszystkim system wsparcia, którego jednym z elementów jest opaska bezpieczeństwa, przypominająca zegarek i noszona na nadgarstku. Ma ona wbudowane kilka funkcji, m.in. przycisk bezpieczeństwa, który łączy seniora z wykwalifikowanymi ratownikami medycznymi w całodobowym Centrum Teleopieki. Po wciśnięciu guzika system automatycznie identyfikuje podopiecznego, jednocześnie wyświetlając ratownikowi cyfrową kartę z najważniejszymi informacjami o zgłaszającej się osobie. Ratownik ocenia jej stan zdrowia i podejmuje decyzję – może powiadomić rodzinę, udzielić porady, a może też wezwać karetkę pogotowia. Opaska umożliwia 24-godzinny monitoring. Warto przypomnieć, że już pierwsza edycja projektu, uruchomiona w 2018 roku, wykorzystywała rozwiązania, które w tamtym czasie należały do najnowocześniejszych nie tylko w Polsce, ale i w Europie. Choć z czasem pojawiły się podobne urządzenia to nasz program wciąż należy do największych projektów w Polsce.

– Pomysł się spodobał?

– Początki Tele-Anioła nie były łatwe. Pierwsze dwa lata zajęło nam przekonywanie seniorów, że technologia ta jest nie tylko bezpieczna i prosta w obsłudze, ale przede wszystkim bardzo przydatna. Może uratować im życie.

– Może „opaski" były zbyt skomplikowane w obsłudze?

– Zostały tak zaprojektowane, aby ich obsługa nie sprawiała najmniejszych kłopotów, nie wymagała żadnych skomplikowanych działań. Nie mają np. utrudniających życie ekranów, a są przyciski z wypukłym nadrukiem. Łatwo jest więc je zidentyfikować i wcisnąć.

– Nawet jeśli ktoś jest osobą niedowidzącą?

– Tak. Chodziło nam o to, aby było to urządzenie proste w obsłudze, a jednocześnie wytrzymałe i bezpieczne.

– Ile osób ostatecznie zdecydowało się na opaski?

– W pierwszej edycji, która zakończyła się w 2023 roku, wzięło udział 6300 seniorów i osób niesamodzielnych.

– Czyli jednak sukces.

– To prawda. Ostatecznie projekt ten spotkał się z tak dużym odzewem, że postanowiliśmy go kontynuować. W ten sposób narodził się Małopolski Tele-Anioł 2.0 – operacja o znaczeniu strategicznym, realizowana w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027, współfinansowana ze środków Unii Europejskiej. W drugiej edycji mamy 8000 opasek, z których ponad 5,5 tysiąca ma już swoich właścicieli.

Ks. Łukasz Ślusarczyk: – Opieka nad seniorami, osobami niesamodzielnymi, chorymi i samotnymi to coraz większe wyzwanie – nie tylko dla społeczeństwa, ale też dla Kościoła

– Wciąż więc można zgłosić się do programu?

– Tak.

– Jednak Małopolski Tele-Anioł to nie tylko „opaski życia".

– To prawda. Uznaliśmy, że opaska w wielu przypadkach nie zastąpi człowieka. Dlatego też w tym programie znalazły się również usługi opiekuńcze i sąsiedzkie w miejscu zamieszkania.

– Dlaczego Caritas Archidiecezji Krakowskiej został partnerem Małopolskiego Tele-Anioła 2.0.?

Ks. Łukasz Ślusarczyk:

– Opieka nad seniorami, osobami niesamodzielnymi, chorymi i samotnymi to coraz większe wyzwanie – nie tylko dla społeczeństwa, ale też dla Kościoła. Dlatego też postanowiliśmy się włączyć w tę konkretną, bardzo fachowo zorganizowaną pomoc. Nie ukrywam również, że współpraca z Urzędem Marszałkowskim Województwa Małopolskiego jest dla nas dużym wyróżnieniem.

– Czy była też wyzwaniem?

– Choć jesteśmy dość dużą Caritas, to jednak ten projekt był dla nas olbrzymim wyzwaniem. Nie tylko logistycznym, ale także administracyjnym. Aby sprostać obowiązkom partnera i zrealizować wszystkie usługi opiekuńcze i sąsiedzkie, musieliśmy zatrudnić m.in. około 1000 osób. Wspomnę, że jesteśmy jednym z trzech partnerów Małopolskiego Tele-Anioła 2.0. Blisko 1250 osób skorzystało z usług opiekuńczych i sąsiedzkich usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania, a około 30 opiekunów faktycznych skorzystało z pomocy wytchnieniowej.

– Czy seniorzy chętnie korzystają z tej pomocy?

– Tak. Widać, że potrzeby są ogromne, a z wypowiedzi podopiecznych wynika, że projekt się sprawdza.

– Inżynieria biomedyczna i biocybernetyka mogą pomóc seniorom?

Prof. Piotr Augustyniak:

– Oczywiście. Nasza Katedra Biocybernetyki i Inżynierii Biomedycznej już od 10 lat łączy biologię i medycynę z naukami ścisłymi – inżynierią i informatyką. Kształcimy fachowców, którzy później zajmują się tworzeniem zaawansowanego sprzętu diagnostycznego, terapeutycznego i rehabilitacyjnego, wykorzystywanego w służbie zdrowia. To również rozwiązania wykorzystywane w urządzeniach nadzorujących – w rozmaitych warunkach – przez osoby starsze, niepełnosprawne i samotnie mieszkające.

– To bardzo szerokie pole działania.

– Tak. Inżynieria biomedyczna zajmuje się m.in. sensorami i aparaturą medyczną, przetwarzaniem obrazów, mikro i nanotechnologiami, biomateriałami, biomechaniką, robotyką, sztucznymi organami, bioinformatyką, ale też telemedycyną. Przekładając to wszystko na język praktyki – dzięki różnym rozwiązaniom możemy zbierać np. dane fizjologiczne z sensorów, obserwując podopiecznych w warunkach domowych, np. przy użyciu kamer wideo albo opaski zawierającej pulsometr i akcelerometr. Tych sensorów powstaje całkiem sporo, więc rośnie również liczba różnorodnych danych, które pomagają w opiece nad seniorami i osobami samotnymi. Wspomnę tylko, że bardzo wiele z tych pomysłów jest realizowanych jako studenckie prace dyplomowe. Nie tylko pomagają ludziom, ale także

eprasa.pl a98f3d4245

zdobywają nagrody. I z tego jesteśmy bardzo dumni.

– Uczelnia to nie tylko nauka, ale również pewna misja.

– To prawda. Naszym studentom, a więc bardzo młodym ludziom, staramy się również uświadomić, że nie pracują dla anonimowych odbiorców, ale ich najbliższych: rodziców i dziadków, a za ileś lat też będą seniorami. To, co więc zaprojektują dzisiaj, w przyszłości może im także służyć.

– W świecie technologii ważnym elementem są kompetencje cyfrowe? Jak z nowoczesnymi urządzeniami radzą sobie seniorzy?

Dr Damian Gałuszka:

– Bardzo różnie. Jedni kompetencje cyfrowe mają na wysokim poziomie, a są też tacy, którzy nie mają ich wcale. Musimy także pamiętać o tym, że z wiekiem nasze potrzeby i oczekiwania wobec rzeczywistości, także wirtualnej się zmieniają.

– Czy seniorzy, którzy nie mają odpowiednich umiejętności wciąż mogą je zdobyć?

– Wydaje mi się, że tak. Jednym ze sposobów rozwoju kompetencji cyfrowych może być zabawa i rozrywka. Jest wiele badań i analiz, które na to wskazują. Chodzi tylko o to, aby je odpowiednio i odpowiedzialnie dobrać. Tak naprawdę nie ma przecież dużej różnicy w tym czy zakładamy konto po to, aby zagrać w grę online, czy skorzystać z jakiejś innej usługi. Nie jest aż tak ważne czy obsługujemy swoją pocztę po to, by komunikować się w sprawie zakupu gry czy zakupu dowolnego innego produktu. Istotne jest to, że umiemy z tej poczty skorzystać.

– Potrzebne są do tego jakieś specjalne rozwiązania?

– One już są. Trzeba tylko po nie sięgnąć. Przypomnę, że swego czasu w Krakowie stworzyliśmy – wspólnie z Fundacją Małopolska Izba Samorządowa – autorską metodę rozwoju kompetencji cyfrowych przy użyciu gier. Wtedy opublikowaliśmy również specjalny poradnik poświęcony temu zagadnieniu. Jeśli więc ktoś chce skorzystać z tej metody, może do niego sięgnąć.

– Gry cyfrowe naprawdę mogą być takim przełomowym narzędziem?

– Zdecydowanie tak. Problem jest tylko taki – co wynika m.in. z moich badań (opisane są w darmowej książce „Wirtualna jesień życia") – że wielu osobom starszym gry cyfrowe kojarzą się wyłącznie z osobami młodymi. I dlatego je *a priori* odrzucają, uważając, że nie sprawdzą się w tym świecie.

– Jaka jest prawda?

– Wiele badań branżowych wskazuje, że jest zupełnie inaczej. Niektórzy seniorzy doskonale radzą sobie w tym świecie, oczywiście gry muszą być dostosowane do ich umiejętności i zainteresowań. Przy tej okazji wspomnę, że w wiek senioralny powoli wkraczają osoby, które już miały do czynienia z tym światem. Im więc będzie łatwiej wkroczyć na ten teren.

– Czy biznes reaguje na te zmiany?

– Branża powoli już zaczyna dostrzegać, że przyszłością tego rynku, co może dzisiaj wydawać się dość abstrakcyjne, są tzw. silver gamers (srebrni gracze). Zapewne rozwijać się będą również inne elementy tego wirtualnego świata.

– Jakie?

– Jakiś czas temu miałem okazję rozmawiać z przedstawicielem pewnej firmy, która zajmuje się przygotowaniem urządzeń do ćwiczeń dla osób starszych. Zamierzała ona zgamifikować maszyny do ćwiczeń, dodając do nich charakterystyczne dla gier elementy. Idea była taka, by do interfejsu, na którym wybierano ćwiczenia – sprzężonego oczywiście z maszyną do ćwiczeń – dodać elementy charakterystyczne dla świata gier, a więc rywalizacji. W tym przypadku chodziło o m.in. zbieranie punktów, tworzenie rankingów.

– To dobre rozwiązanie?

– Nie jestem wielkim fanem prostej gamifikacji, bo to bardzo często wtłacza ludzi w świat rywalizacji. Natomiast w dzisiejszej rzeczywistości, w której mamy permanentną rywalizację, brakuje nam współpracy. Jeżeli jednak tego typu gamifikacja podtrzyma motywację seniorów do ćwiczeń, to warto to przemyśleć.

Prof. dr hab. inż. Piotr Augustyniak: – Nie wszyscy seniorzy są niesamodzielni. W wielu z nich wciąż drzemie olbrzymi potencjał. Trzeba go tylko wydobyć

– Wirtualny świat może być lekiem na samotność?

– To problem dość złożony. Wiadomo, że z czasem nasze naturalnie wypracowane sieci społeczne ulegają degradacji. Bliscy i znajomi umierają, rodzina rozjeżdża się po świecie. Zostajemy sami w czterech ścianach? Co więc robić? Jednym z rozwiązań służącym podtrzymaniu interakcji społecznych mogą być kontakty za pośrednictwem sieci internetowej, w tym wieloosobowe gry komputerowe. To również pewien rodzaj remedium na samotność, szczególnie dla tzw. więźniów czwartego piętra.

– Co jest najistotniejsze w tego typu pomysłach? Ich wizja czy technologia?

Prof. Piotr Augustyniak:

– Może to zabrzmi nieco dziwnie, ale właściwie nowych technologii to już nie opracowujemy. Te które już istnieją, staramy się jedynie dostosować do nowych zastosowań i funkcji.

– Dlaczego?

– Opracowywanie innowacyjnych technologii to proces nie tylko długi i żmudny, ale także bardzo kosztowny. Wymaga wielu prób, testów, walidacji. Niewiele więc firm i instytucji może sobie pozwolić na takie inwestycje. Zwykle bowiem tak powstały produkt czy technologia, są droższe niż te, które są dostępne na rynku. I nie ma też gwarancji, że odniosą sukces. Po co np. wymyślać nowy pulsometr, skoro puls można już zmierzyć za pośrednictwem kamery wideo. W domach seniorów oraz osób niesamodzielnych można więc zamontować doskonale znane wszystkim czujniki, przydzielając im jednak zupełnie nowe funkcje, np. opiekuńcze.

– W ten sposób...

– Obserwując, np. za pośrednictwem kamery, seniora wykonującego ćwiczenia kinezyterapeutyczne w domu, możemy zdalnie określić nie tylko poprawność wykonywania ćwiczeń, ale także siłę mięśniową, zakres ruchu w stawach, koordynację ruchową, a nawet puls. Możemy również wykorzystać powszechnie znany detektor upadków... Jak już wspomniałem za pośrednictwem różnych sensorów możemy mierzyć praktycznie wszystkie parametry organizmu. Oczywiście cały czas, i to również wynika z naszej misji, mamy w centrum uwagi człowieka, któremu ma to służyć. Tak też została zaprojektowana opaska życia. Inżynier biomedyczny zawsze musi pamiętać, że beneficjentem jego działań jest człowiek.

– Kto powinien finansować takie programy jak Tele-Anioł?

Radosław Grochal:

– W Małopolsce zdecydował się na to jedynie samorząd Województwa Małopolskiego. To dobre rozwiązanie, bo podkreśla, że Małopolska jest odpowiedzialna za wszystkich mieszkańców. Wiemy jednak, że liczba osób wymagających wsparcia, będzie systematycznie rosła, natomiast nasze zasoby finansowe nie są nieograniczone. Stąd środki, którymi dysponujemy, staramy się wykorzystywać jak najbardziej efektywnie, automatyzując pewne procesy i działania. Patrząc jednak w przyszłość, wykorzystując nasze doświadczenia, warto zastanowić się nad kwestią refundacji tego typu działań.

Ks. Łukasz Ślusarczyk:

Myślę, że ta sprawdzona już forma finansowania, może być kontynuowana w przyszłości. Rozwiązaniem mogłoby być również wykupienie odpowiedniego ubezpieczenia przez rodzinę lub samego seniora. W razie potrzeby finansowałoby ono choć część kosztów opieki. To pomogłoby z jednej strony zadbać o seniorów na odpowiednim poziomie i w ich środowisku, a z drugiej strony odciążyłoby nieco państwo, samorządy i system opieki społecznej.

Prof. Piotr Augustyniak:

– Odejdźmy od myślenia o seniorach jako osobach, które wymagają wsparcia tylko ze strony państwa



FOT. UMWM

Dokończenie na str. 4

eprasa.pl a98f3d4245

Dokończenie ze str. 3

czy samorządu. Spójrzmy nieco szerzej i poszukajmy tych osób czy instytucji, którym opłacałoby się, aby seniorzy pozostali jak najdłużej aktywni i w swoim środowisku.

– Kto więc mógłby finansować taką opiekę?

– Jedną z propozycji, która wydaje mi się warta rozważenia, byłoby finansowanie opieki nad seniorami przez pracodawców ich opiekunów.

– Dlaczego?

– W domu o osoby niesamodzielne i seniorów troszczy się z reguły najbliższa rodzina, najczęściej gdzieś pracująca. Osoby te rozerwane są więc między pracą a opieką. Część z nich, aby sprostać temu wyzwaniu – i znam bardzo wiele takich przypadków – rezygnuje z pracy. Niekiedy są to osoby o unikatowych kompetencjach, zajmujące wysokie i odpowiedzialne stanowiska. W ten sposób niejedna firma straciła doskonałego fachowca. Gdyby pracodawca zamiast, np. karnetu na basen czy siłownię, ufundował takiemu menedżerowi pakiet tele-opieki, mógłby on dalej służyć mu wiedzą. Takie rozwiązanie byłoby korzystne i dla opiekunów seniora i dla przedsiębiorcy. Wiem, że to dość śmiała propozycja, ale warta przemyślenia.

– Są inne możliwości?

– Nie wszyscy seniorzy są niesamodzielni. W wielu z nich wciąż drzemie olbrzymi potencjał. Trzeba go tylko wydobyć i odpowiednio wykorzystać. Przypomnę tylko, że pierwsze komputery domowe nastały pod koniec lat osiemdziesiątych XX wieku. Wszyscy, którzy byli wtedy młodzieżą, są dzisiaj seniorami. Osoby te nie tylko chcą, ale umieją się odnaleźć w świecie cyfrowym, tylko trzeba im to umożliwić. Prawdopodobnie wielu z nich mogłoby dalej pracować, może nieco mniej intensywnie, ale na pewno z korzyścią dla pracodawcy.

Dr Damian Gałuszka:

– Demografia to problem ogólnospołeczny więc wydaje się, że w jego rozwiązanie powinno zaangażować się również państwo. Jest to w interesie nas wszystkich. Gdy problem „wybuchnie" nie będzie już czasu na przeciwdziałanie, będzie zatem kosztowny i dotknie nas wszystkich. Chciałem też zauważyć, że w kręgu państw, w których opieka nad seniorami i osobami niesamodzielnymi została sprywatyzowana, jest ona bardzo dużym obciążeniem dla rodzin. W sytuacji obecnych przemian życia rodzinnego, jego atomizacji, gdy pod jednym dachem mieszka jedno pokolenie, wydaje się, że przejęcie opieki nad osobami potrzebującymi pomocy winno być w dużej mierze zadaniem państwa. Na pewno nie chciałbym, byśmy doprowadzili do takiej sytuacji, gdzie ta opieka spoczywa tylko na barkach dzieci lub rodziny.

– Jaki zatem model opieki najbardziej by Panu odpowiadał?

– Osoby starsze są w różnej kondycji, nie tylko fizycznej, ale także finansowej. Ich relacje z rodzinami również mogą być skomplikowane. Dlatego musimy wypracować takie rozwiązania, które będą odpowiadały na zapotrzebowanie seniorów w bardzo różnych sytuacjach życiowych. Najbardziej odpowiadałby mi model hybrydowy – współodpowiedzialność rodzin i państwa.

– „Największym problemem dzisiaj jest samotność seniorów i chorych" – to księdza słowa.

Ks. Łukasz Ślusarczyk:

– Samotność seniorów i osób niesamodzielnych wynika dzisiaj głównie ze zmian związanych z demografią, atomizacją rodzin i zanikiem więzi rodzinnych. Niestety, problem ten dotyczy także Małopolski, a szczególnie mocno widoczny jest w Krakowie. Trochę mniej dotyka miejscowości poza stolicą Małopolski, gdzie wciąż jeszcze silne są rodziny wielopokoleniowe. Jednak to też się zmienia, lecz w nieco wolniejszym tempie niż w Krakowie.

– Kraków to duże miasto, powinno więc być w nim łatwiej o kontakt, pomoc...

– Niestety, tak nie jest. W Krakowie mamy bardzo dużo osób samotnych, ludzi żyjących właściwie bez codziennego wsparcia kogoś z bliskich. I problem ten, co nie jest żadną tajemnicą, narasta, gdyż wykształca się taki właśnie model społeczeństwa. W dodatku w wiek senioralny będzie wkraczało coraz więcej emerytów. I to będzie wyzwanie dla naszego pokolenia.

– Jak godnie rozwiązać ten problem?

– Wiele małopolskich samorządów świetnie odpowiada na te nowe, niełatwe wyzwania. Widzimy to z perspektywy zarówno województwa jak i powiatów oraz gmin. Powstaje coraz więcej dziennych domów wsparcia dla seniorów, lecz jednocześnie – z braku dzieci – likwidowane są przedszkola. To bardzo symptomatyczne zjawisko, wskazujące kierunek zmian demograficznych.

– Tele-Anioł jest...

– Formą poszukiwania odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób możemy pomóc osobom starszym i niesamodzielnym.



FOT. UMWM

Dr Damian Gałuszka: – Część seniorów ma już odpowiednie kompetencje cyfrowe, ale są też tacy, którym świat cyfrowych technologii kojarzy się z czymś nieznanym i obcym

– Czy dlatego Małopolska stawia tak mocno na technologię?

Radosław Grochal:

– To jedna z przyczyn. Ograniczone zasoby finansowe w perspektywie przemian demograficznych stawiają przed nami wyzwania, na które już dzisiaj musimy próbować znaleźć odpowiedź. Dlatego staramy się aktywizować seniorów, dlatego zaproponowaliśmy Małopolskiego Tele-Anioła. Wspomnę tylko, że oprócz „opaski życia", w ramach tego programu, oferujemy także usługi opiekuńcze i sąsiedzkie usługi opiekuńcze. To oznacza pomoc dla ponad 2,5 tysiąca osób.

– Czym jest pomoc sąsiedzka?

– To wsparcie dla osób niesamodzielnych np. w robieniu zakupów, przygotowywaniu posiłków, praniu odzieży i bielizny, uiszczaniu opłat, dotarciu do lekarzy i urzędów, towarzyszeniu na spacerach, ale też informowanie rodziny lub służb o pogorszeniu stanu zdrowia lub sytuacjach kryzysowych, a nawet odwiedziny w szpitalu. Wydaje się, że są to proste sprawy, ale z punktu widzenia osób niesamodzielnych nie są takie. Wymagają też uwagi i czasu. Stąd tak mocno postawiliśmy na sąsiedzkie usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania.

– To popularna usługa?

– Gdy zaczynaliśmy Małopolskiego Tele-Anioła, a było to blisko 10 lat temu, niezbyt chętnie wybierano tę usługę. Teraz oferowana jest już nawet w programach rządowych. Gminy również uczestniczą w dystrybuowaniu tego typu usług. Przypomnę tylko, że Małopolska była pierwszym województwem w Polsce, które niesienie takiej pomocy rekompensowało finansowo. Osoba samotna nie była więc narażona na dodatkowe koszty opieki.

– Jak nowe technologie wpływają na codzienne życie seniora?

Prof. Piotr Augustyniak:

– Naszym celem jest stosowanie takich technologii, które senior – oczywiście po jego zgodzie na ich użycie – przestaje zauważać. Mogą to być specjalne sensory wmontowane np. w okulary lub buty, ale też czujniki umieszczone w drzwiach czy kuchni, które informują o aktywności seniora. Nie widać ich, nie są kłopotliwe, a niezauważalnie pomagają w opiece. Nie wymyślamy więc technologicznych fajerwerków, a wykorzystujemy rozwiązania, które już istnieją. Aby zapewnić możliwie wysoki i jednocześnie komfortowy poziom opieki wykorzystujemy dane z wielu sensorów. W ten sposób możemy uzyskać wszechstronną wiedzę o aktywności seniora. Dodam jeszcze, że opaska oferowana w projekcie Małopolski Tele-Anioł jest noszona przez konkretną osobę. Jej identyfikator jednoznacznie ją identyfikuje. I to jest również jej wielka wartość.

– Czy wyobraża Pan sobie spacer seniora z dronem nad głową?

– Tak. Tego jednak jeszcze nie próbowaliśmy. Za to testowaliśmy mierzenie pulsu z powietrza u osób biegnących. I okazało się, że się da, choć wymaga to rozwiązania wielu problemów technicznych.

– Jak zrodził się ten pomysł?

– Pewnego ranka, robiąc poranną przebieżkę, ujrzałem biegnących żołnierzy w pełnym rynsztunku. Uświadomiłem sobie, że ja mam pulsometr na ręce i nie

eprasa.pl a98f3d4245



FOT. UMWM

przekraczam bezpiecznej wartości pulsu. Zacząłem się więc zastanawiać, czy dowódca wie, jaki puls mają jego podopieczni? Może niektórzy byli u granicy wytrzymałości? Tego się nie dowiedziałem, ale tak zrodził się pomysł, by mierzyć puls u osób biegnących. W ten sposób można również badać puls u osób niesamodzielnych i seniorów.

Dr Damian Gałuszka:

– Można sobie też wyobrazić, że już niedługo będziemy mieli drony w domach i mieszkaniach. Nad takim rozwiązaniem od kilku lat pracuje jedna z korporacji amerykańskich. W tym przypadku byłby to rodzaj latającej kamery, która nie tylko widzi, ale reaguje na niepokojące sytuacje.

– Jak seniorzy reagują na takie nowinki?

– Osoby starsze to bardzo różnorodna grupa. Inaczej na nowinki technologiczne reagują sześćdziesięciolatkowie, aktywni zawodowo, a inaczej samotni dziewięćdziesięciolatkowie. W inny sposób patrzą na nie osoby obyte z komputerami i komórkami, a zupełnie inaczej osoby nie nawykłe do tego typu rozwiązań. Duże znaczenie mają tu doświadczenia życiowe. Jeżeli ktoś ma „raczej zły" kontakt z technologiami, to wtedy może się u niego wykształcić postawa technofobiczna – za dużo tego, nie chcę, nie umiem, nie rozumiem. Niekiedy dochodzą do tego autostereotypy, tzw. autoageizm – czyli to nie jest dla mnie, to jest świat ludzi młodych, ja sobie nie poradzę, nie nauczę się obsługi. Mamy więc mieszankę bardzo różnych zachowań, przekonań, doświadczeń, które będą otwierać osobę starszą lub zamykać na nowe technologie.

– Czy więc wyobraża Pan sobie, że opiekunem osób niesamodzielnych może być robot humanoidalny?

– Wyobrazić to sobie mogę. Natomiast pytanie, czy to jest realnie możliwe.

– Co musiałoby się stać, aby do tego doszło?

– Osobom starszym trzeba byłoby stworzyć takie warunki, w których czułyby się komfortowo i bezpiecznie. W takiej sytuacji musieliby im towarzyszyć również opiekunowie, którym bezgranicznie ufają. Trzeba byłoby im także pokazać konkretne korzyści wynikające z użycia tej technologii. Jeśli tak by się stało, to jestem w stanie wyobrazić sobie, np. robopsa czy jakąś inną formę robotycznego wsparcia seniorów w codziennych zadaniach czy wyzwaniach. Jednak w życiu seniora zawsze najważniejszy będzie człowiek. I dlatego bardzo się cieszę, że w Małopolskim Tele-Aniele jest możliwość kontaktu z człowiekiem.

– Jeśli zabraknie tego kontaktu?

– Nawet jeśli będą to najnowocześniejsze i najdoskonalsze rozwiązania, ale przedstawione bez kontekstu ludzkiego, w dodatku opisane językiem niezrozumiałym dla osób starszych, to prawdopodobnie będą problemy z ich przyswojeniem. Tym niemniej, jeżeli demografia jakoś radykalnie się nie odmieni, to technologii wspierających osoby starsze, siłą rzeczy, będzie coraz więcej. Mam tylko nadzieję, że będą to rozwiązania zwane human in the loop, czyli gdzieś tam zawsze pojawi się w nich człowiek. Sąsiad, sąsiadka, pracownik Centrum Opieki, ktoś z instytucji senioralnej. Chodzi o to, by senior nigdy nie pozostał sam na sam z urządzeniem. Ono bowiem nigdy nie zareaguje w sposób typowy dla człowieka, który ma emocje, empatię, obawy i lęki, ale też niesie nadzieję i przede wszystkim odczuwa.

– Mimo rozwoju technologii nie chcemy w tym wszystkim zgubić człowieka?

– Mam nadzieję, że tak się nie stanie. Uważam, że tak, jak wcześniej różne technologie wspierały nas w aktywnym starzeniu się, tak sensownie zastosowane nowoczesne media interaktywne mogą wspierać nas dalej w tym procesie, w budowaniu nowych relacji. Technologie wspierające mogą w różny sposób być obecne w życiu osób starszych.

– Jakie doświadczenia niesie praca z osobami starszymi, niesamodzielnymi?

Ks. Łukasz Ślusarczyk

– Doświadczenia płynące z pracy w Caritas, ale też wynikające z projektu Małopolski Tele-Anioł, wskazują, że współcześni seniorzy nie są jeszcze do końca gotowi na to, by przejść na pełne wykorzystanie technologii w pomocy społecznej i ochronie zdrowia.

– Dlaczego?

– Dla osób starszych wciąż najważniejszy jest kontakt z człowiekiem – rodziną, opiekunem, pielęgniarką, lekarzem. I jakakolwiek pomoc, która się dzisiaj dzieje, która się wydarza pomiędzy osobą pomagającą a seniorem, dokonuje się w spotkaniu. I to uwiarygodnia tę pomoc. Dla seniora jest niesamowicie ważne, że to powiedział lekarz, pielęgniarka czy opiekun.

– Jaka więc przyszłość nas czeka?

– Natomiast to wszystko, o czym dzisiaj dyskutujemy, pomaga nam z większą odwagą myśleć o przyszłości. Już niebawem, za 5, 10, 15 lat w wiek senioralny zaczną wchodzić ludzie, którzy mają większe doświadczenie w wykorzystaniu technologii. I na pewno będzie to pokolenie, któremu łatwiej przyjdzie korzystać z nowoczesnych rozwiązań w ochronie własnego zdrowia i opiece. Mam też nadzieję, że dzięki temu łatwiej będzie wypracowywać pewne standardy i procedury, które ułatwią nam kontakt z seniorem, z osobą starszą. O ile dzisiaj trochę trudno jest nam w pełni wykorzystywać wszystkie dostępne środki technologiczne, ponieważ seniorzy mają swoje ograniczenia i pewną nieufność, o tyle wszystko to, co robimy teraz, będzie się sprawdzać w przyszłości. Na razie dla seniora, raz jeszcze to powtórzę, kluczem do szczęścia jest spotkanie z drugim człowiekiem. I myślę, że tak będzie zawsze.

– Człowiek czy jednak generatywna sztuczna inteligencja, zrobotyzowana opieka, telemedycyna, teleopieka. Co czeka małopolskich seniorów?

Radosław Grochal:

– Nie chciałbym, aby powstał aż tak odhumanizowany obraz opieki nad osobami starszymi, niesamodzielnymi i chorymi. Zawsze, na jakimś etapie musi pojawić się człowiek.

– Jednak przed technologią i AI nie uciekniemy?

– To prawda. Chciałbym jednak zwrócić uwagę na to, że generatywna sztuczna inteligencja, czy różnego rodzaju rozwiązania technologiczne, już teraz poprawiają komfort życia seniorów oraz zwiększają ich bezpieczeństwo. Dlatego też my, jako samorząd, chcemy inicjować takie dyskusje, jak dzisiejsza, żeby wiedzieć, jak to robić w przyszłości. W tej chwili jesteśmy w połowie realizacji projektu Małopolski Tele-Anioł 2.0, który kończy się w 2029 roku, ale już myślimy o tym, co zrobić w nowym projekcie, jak reagować na zmiany związane z technologią, ale też z demografią. Już wiemy, że musimy zareagować, gdy chodzi o seniorów, którzy cierpią na demencję i choroby otępienne.

– W jaki sposób samorząd patrzy na nowe technologie?

– Samorząd Województwa Małopolskiego z wielką nadzieją patrzy na możliwości, które niosą nowoczesne technologie, starając się je wykorzystywać dla dobra seniorów. Małopolski Tel-Anioł, ratując życie, jest tego najlepszym przykładem.

– Ile było już takich interwencji?

– Ponad tysiąc. Ponad tysiąc osób przeżyło dzięki nowoczesnej technologii i ludziom, którzy w każdej chwili gotowi są pomóc.

– Małopolska będzie dalej inwestowała w najnowocześniejsze technologie?

– Zdecydowanie tak. W tym zakresie, o którym tu mówimy, Małopolska na pewno będzie inwestowała w najnowocześniejsze rozwiązania technologiczne, bo się po prostu sprawdzają. Chcemy tworzyć nowe projekty, poszerzone o dodatkowe funkcjonalności. Teraz wchodzimy w telemedycynę. Dzięki temu będziemy mogli zwiększyć nadzór medyczny nad seniorami i osobami niesamodzielnymi. Chcemy, aby nasi se-

Dokończenie na str. 6

eprasa.pl a98f3d4245

Dokończenie ze str. 5

niorzy żyli dłużej, a ich życie było bardziej komfortowe.

– W świecie pędzącej sztucznej inteligencji i nowinek technologicznych, jest jeszcze miejsce na etykę, dobro, na człowieka?

Ks. Łukasz Ślusarczyk:

– Każda z wcześniejszych wypowiedzi wskazuje, że tak. Bez człowieka, wartości, etyki i tego, co nosimy w sercu, sztuczna inteligencja może nas wyprowadzić w pole. Szybko sprowadzi nasz świat do odhumanizowanych, bezdusznych usług i systemów, które nas odczłowieczają. I wtedy może to się bardzo źle dla nas wszystkich skończyć. Więc tak naprawdę to wszystko, co robimy teraz, to jest taki bardzo duży pilotaż wobec przyszłości. Widać to na wielu obszarach. Jeśli zaś chodzi o sztuczną inteligencję, która wciąż jest nowym doświadczeniem, to bardzo ważne jest, abyśmy – jako społeczeństwo, jako szeroko rozumiany gatunek ludzki – mieli nad nią pełną kontrolę. Chodzi jednak nie tylko o to, by była pod kontrolą, ale o to, aby wykorzystywana była do dobrych celów.

Prof. Piotr Augustyniak:

– Wypowiadam się tutaj, jak wychowanek prof. Ryszarda Tadeusiewicza, który to, co dzisiaj nazywamy sztuczną inteligencją, rozwija od drugiej połowy lat siedemdziesiątych XX wieku, kiedy to powstała koncepcja zamodelowania neuronów w rzeczywistych układach elektronicznych czy za pomocą równań matematycznych. Koncepcja ta była rozwijana przez kilkadziesiąt lat, aż do czasu, kiedy udało się ją zrealizować w sprzęcie i tylko dlatego, że powstały układy elektroniczne do masowych obliczeń.

– Sztuczna inteligencja...

– W tej chwili ten termin jednych straszy, innych fascynuje.

– Jest Pan jej entuzjastą?

– Nie. Jestem pewien, że sztuczna inteligencja nie zastąpi człowieka, tak jak nie zastąpi lekarzy. Natomiast jest to pewnego rodzaju narzędzie. Jeżeli wyobrażamy sobie, że inteligencja to sposób poradzenia sobie w sytuacji nigdy niewidzianej na podstawie poprzednich doświadczeń, to takie proste narzędzia statystyczne, jak np. regresja liniowa, są w stanie przewidywać na przykład wzrost czy spadek cen akcji na podstawie poprzednich kursów, co jednak niektórych doprowadziło do... bankructwa, gdyż zbyt temu modelowi zawierzyli.

– Dokładnie tak samo jest z AI?

– Tak. Modele AI karmimy ogromnym zbiorem doświadczeń, znacznie przekraczającym ludzką percepcję, karmimy system statystyczny. Potem ten zaawansowany system odpowiada nam, jak powinniśmy się zachować w konkretnej sytuacji. Dzięki temu właśnie jeżdżą m.in. samochody autonomiczne, które znajdują się, choć nie zawsze, poprawnie w sytuacjach, w których nigdy wcześniej nie były. Także nie przesadzałbym z rolą sztucznej inteligencji. Z drugiej jednak strony trzeba powiedzieć, że jest to bardzo wygodne narzędzie do kreowania, choćby świata gier. A więc sytuacji nigdy nie przeżytych.

– Jak świat nauki i naukowców patrzy na AI?

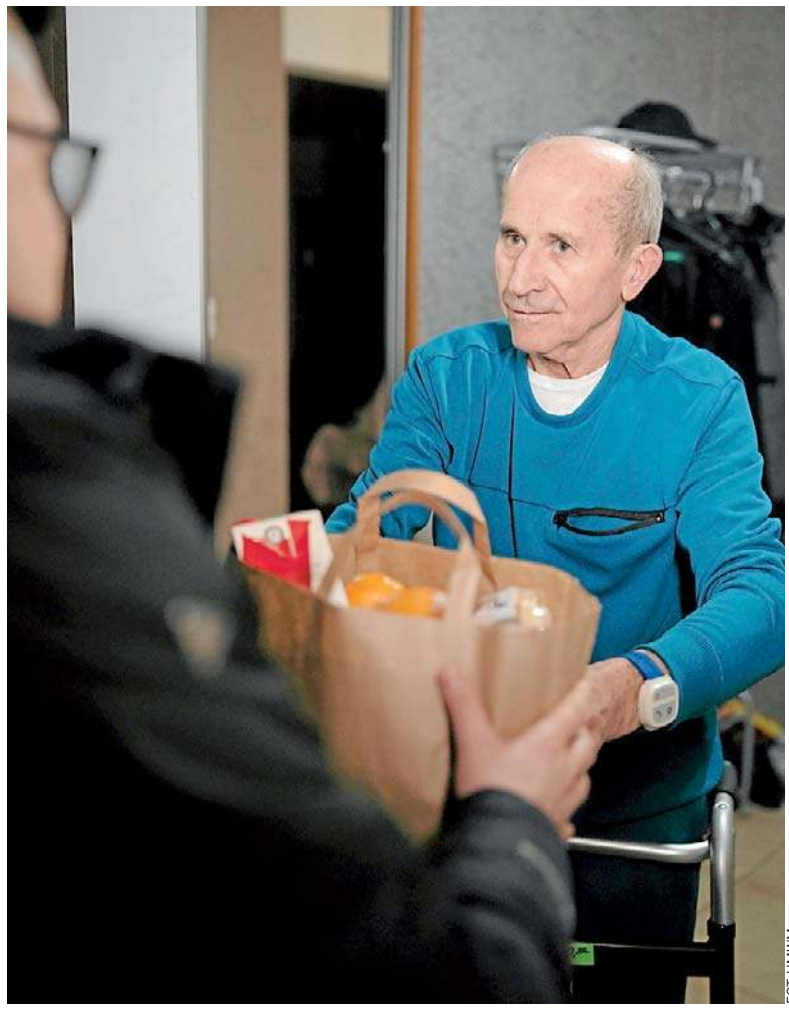
– Pracuję w Radzie Doskonałości Naukowej, instytucji, która wnioskuje m.in. o przyznaniu tytułu profesorskiego we wszystkich dziedzinach nauki i sztuki. I tam jednoznacznie stwierdzamy, że takie aktywności jak nauka i sztuka, to są dziedziny wyłącznie ludzkiej kreatywnej działalności. Oczywiście jest miejsce na sztuczną inteligencję, np. do przeszukiwania milionów publikacji czy analizy danych, natomiast interpretacja danych, pomysły, które z tego wynikają, są już wyłącznie domeną ludzką. Podobnie dzieje się w sztuce – oczywiście, to urządzenie statystyczne można nakarmić np. dowolną liczbą utworów danego kompozytora i ono wygeneruje kolejny utwór, który będzie muzyką podobną. Natomiast pytanie, czy to jest sztuka? Nie.

Dr Damian Gałuszka:

– Trudno w tej chwili jednoznacznie wyrokować, jaka będzie ostatecznie rola sztucznej inteligencji w naszym życiu. Istnieje jednak takie niebezpieczeństwo, że te automaty – które coraz lepiej symulują doświadczenie bycia w relacji z innym człowiekiem – wytworzą taką sytuację, że dla części z nas będzie to wystarczająco dobre doświadczenie. I w ten sposób będziemy mieli jeszcze mniejszą motywację, by ryzykować, wchodząc w prawdziwą relację z drugim człowiekiem.

– Ale jest też druga strona tego medalu.

– Tak. Z perspektywy biznesowej, ale też opieki w sensie ogólnospołecznym, jest jednak pokusa, by wdrażać te technologie na szeroką skalę, gdyż faktycznie rozwiązują wiele problemów. Dlatego nie do końca mogę sobie wyobrazić rolę, jaką będzie odgrywała sztuczna inteligencja we wspieraniu osób starszych. Natomiast widzę całkiem sporo konkretnych obszarów, w których może być pomocą. Tylko w ten sposób znowu stwarzamy sytuację, w której poczucie osamotnienia, będzie rosło, a nie malało. Już przecież stworzyliśmy narzędzia zastępujące człowieka – tak dzisiaj funkcjonuje wiele call center czy infolinie w banku. Odbiera jakiś bot, a my musimy dopraszać się o kontakt z człowiekiem. Z biznesowego punktu widzenia ma to oczywiście sens, oznacza np. mniejsze koszty, jednak z perspektywy człowieka – nie wiem. Raz więc jeszcze powtórzę: sztuczna inteligencja – tak, ale nie z pominięciem człowieka, nie z pominięciem interakcji z drugą, żywą osobą.



FOT. UMWM

– Będziemy żyć w świecie nadzorowanym przez AI?

– Słowo nadzór nie do końca dobrze się kojarzy. Lepiej by było, gdybyśmy sytuację tę określali mianem: wsparcia, opieki, troski. Chętniej operowałbym takimi pojęciami. Niestety, jednak wiele z tych technologii, które m.in. będą się opierać na sztucznej inteligencji, pcha nas w kierunku „nadzoru". Nadzorujemy przecież człowieka, by był bezpieczny, czuł się komfortowo, nie stała mu się krzywda... Gdzie jednak mamy czuć się intymnie, jak nie w przestrzeni własnego domu czy mieszkania?

– Jaka przyszłość czeka opiekę nad seniorami i osobami niesamodzielnymi?

Dr Damian Gałuszka:

– Wydaje mi się, że pójdziemy w kierunku modelu hybrydowego. Oczywiście będzie więcej najnowocześniejszych technologii, w tym technologii zautomatyzowanych, ale liczę na to, że w tym wszystkim pozostanie także kontakt z drugim człowiekiem. Mam nadzieję, że o tym nie zapomnimy, że nie będzie to pomijane. Gdy jednak spojrzymy na państwa, które znacznie wcześniej zderzyły się z problemem starzenia się społeczeństw, to tam już od dawna istnieje pokusa, by człowieka zastąpił robot. Niekiedy mają one postać humanoidalną, ale też przyjemnej w dotyku i dobrze kojarzącej się maskotki. Czy to jest ten kierunek? Życzyłbym sobie jednak trochę innej przyszłości dla nas, ale to czas pokaże.

Prof. Piotr Augustyniak:

– Wyobrażam sobie technologię na służbie tego, co ksiądz nazwał spotkaniem. Technologia ułatwia wybór z kim opiekun powinien się spotkać, kto w danym momencie powinien zająć jego uwagę. I wydaje mi się, że wtedy opieka będzie po prostu optymalna. To oczywiście oznacza rozszerzenie możliwości technologicznych, ale cały czas będą to narzędzia służące człowiekowi. Natomiast niekoniecznie w opiece nad człowiekiem wyobrażam sobie technologie udające człowieka, jak humanoidalne voiceboty czy humanoidalne roboty w domu. Proszę bowiem pamiętać o tym, że człowieka trzeba motywować do działań. Opiekun może więc powiedzieć podopiecznemu – wyczuwając jego nastrój – słuchaj, wstań, dasz radę, obsłużysz się sam. Czy robot, będzie w stanie wczuć się w nastrój osoby starszej? Wątpię.

Ks. Łukasz Ślusarczyk:

– Uważam, że kluczem jest tutaj słowo współpraca – człowieka i technologii. Jednak z dominacją i inicjatywą człowieka.

Radosław Grochal:

– Jeżeli chodzi o opiekę nad drugim człowiekiem, i w tej sprawie wszyscy jesteśmy zgodni, musi pozostać w niej element ludzki. Natomiast na pewno nie możemy się odwrócić od technologii, gdyż to ona pozwala nam na podnoszenie jakości i komfortu życia seniorów, osób niesamodzielnych i chorych, szczególnie w kontekście zmian społecznych i demograficznych.

Moderował: Marek Długopolski

eprasa.pl a98f3d4245

0011614778

Małopolski Tele-Anioł 2.0 – technologia, która daje bezpieczeństwo i wsparcie



Wyobraź sobie opiekuna, który nigdy nie śpi, jest gotowy pomóc o każdej porze dnia i nocy, a przy tym nigdy nie jest zmęczony. Brzmi jak marzenie? Dzięki Małopolskiemu Tele-Aniołowi 2.0 to już rzeczywistość dla tysięcy osób potrzebujących wsparcia.



Poznaj projekt, który łączy serce z technologią, by poprawić jakość życia mieszkańców regionu.

Obecnie nowe technologie rewolucjonizują każdy aspekt naszego życia. Województwo Małopolskie również korzysta z nowoczesnych zdobyczy technologii, aby wyjść naprzeciw potrzebom osób starszych, chorych, z niepełnosprawnościami i ich opiekunów.

Projekt Małopolski Tele-Anioł 2.0, realizowany ze wsparciem środków unijnych w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027 to kompleksowe podejście do opieki nad osobami potrzebującymi pomocy w życiu codziennym.

Poczucie bezpieczeństwa przez całą dobę

Małopolski Tele-Anioł 2.0 to wyjątkowy projekt skierowany do osób, które z powodu wieku, niepełnosprawności czy choroby potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Jego filarem jest usługa teleopieki – możliwość kontaktu z Centrum Teleopieki, które działa przez cały rok, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Każdy z 8000 uczestników projektu otrzyma specjalną opaskę bezpieczeństwa zakładaną na nadgarstek. Urządzenie umożliwia szybki kontakt z ratownikiem medycznym w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia. Dodatkowo opaska wyposażona jest w lokalizator GPS i czujnik tętna, co zwiększa zakres pomocy. Centrum Teleopieki nie tylko reaguje na alarmy, ale także wspiera uczestników projektu w codziennych sprawach, takich jak rejestracja do lekarza czy rozmowa z psychologiem w chwilach osamotnienia.

Wsparcie, które dociera prosto do domu

Projekt przewiduje także usługi opiekuńcze i sąsiedzkie, które obejmują m.in.:

- pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb (zakupy, przygotowywanie i podawanie posiłków, drobne porządki);
- opiekę higieniczną i pielęgnacyjną (utrzymanie czystości osobistej, pranie odzieży, pomoc w pielęgnacji zaleconej przez lekarza);
- podawanie przepisanych leków;
- aktywizację podopiecznego i pomaganie mu w integracji z lokalną społecznością.

Dzięki kompleksowej opiece bliscy osób niesamodzielnych mogą skupić się na pracy i codziennych obowiązkach, mając pewność, że ich podopieczni są w dobrych rękach.

– Sygnały, które docierają do pracowników projektu, potwierdzają, że przedsięwzięcie pozytywnie wpływa na całe rodziny. Opaska życia oraz dodatkowe usługi opiekuńcze i sąsiedzkie sprawiają, że



członkowie rodzin, którzy mieszkają daleko od swoich niesamodzielnych bliskich, są spokojni o ich bezpieczeństwo i komfort życia – mówi Marta Malec-Lech z Zarządu Województwa Małopolskiego.

Zdrowie pod większą kontrolą

Małopolski Tele-Anioł 2.0 stawia również na rozwój nowoczesnych form opieki zdrowotnej. W ramach projektu 300 uczestników teleopieki zostanie objętych pilotażem usług telemedycznych. Dzięki wykorzystaniu rozwiązań technologicznych możliwe będzie zdalne monitorowanie wybranych parametrów zdrowotnych oraz uzyskiwanie dodatkowego wsparcia w trosce o własne zdrowie. Telemedycyna stanowi uzupełnienie tradycyjnej opieki, szczególnie istotne dla osób starszych, przewlekle chorych i mających trudności z samodzielnym przemieszczaniem się. Jej rozwój pozwala zwiększać dostępność usług zdrowotnych i wspierać uczestników projektu w codziennym dbaniu o zdrowie.

Opieka wytchnieniowa dla opiekunów

– Przygotowując kolejną edycję projektu, Małopolski Tele-Anioł 2.0, chcieliśmy pomóc nie tylko osobom starszym, ale także ich bliskim. Zdajemy sobie sprawę z tego, że także ci, co niosą pomoc i wspierają, często potrzebują wsparcia, chwili odpoczynku czy czasu, aby załatwić różne sprawy. Właśnie dlatego w nowej edycji projektu wprowadziliśmy dodatkową formę pomocy skierowaną do opiekunów. Liczę, że dzięki temu odciążymy ich w codziennych obowiązkach – mówi Łukasz Smółka, Marszałek Województwa Małopolskiego.

Usługi obejmują opiekę dzienną w miejscu zamieszkania, poradnictwo i edukację.

Projekt przewiduje 150 miejsc dla opiekunów faktycznych:

- dzieci do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności,
- osób dorosłych z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Silne partnerstwo na rzecz mieszkańców

Projekt jest realizowany przez Województwo Małopolskie w partnerstwie z Caritas Archidiecezji Krakowskiej, Caritas Diecezji Kieleckiej – Zespołem Placówek Caritas w Proszowicach oraz Stowarzyszeniem Europejski Instytut Rozwoju Regionalnego.

Biuro projektu mieści się w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego w Krakowie, a cały zespół dokłada wszelkich starań, by podnieść jakość życia i zapewnić bezpieczeństwo niesamodzielnym mieszkańcom regionu.

Projekt o wartości ponad 150 milionów złotych, w zdecydowanej większości finansowany ze środków Funduszy Europejskich, będzie realizowany do końca czerwca 2029 roku, zapewniając długofalowe bezpieczeństwo, wsparcie i poczucie, że nikt nie zostaje sam.

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt Małopolski Tele-Anioł 2.0 to dofinansowana z Funduszy Europejskich operacja o znaczeniu strategicznym dla Małopolski.

eprasa.pl a98f3d4245

REKLAMA

0011614777

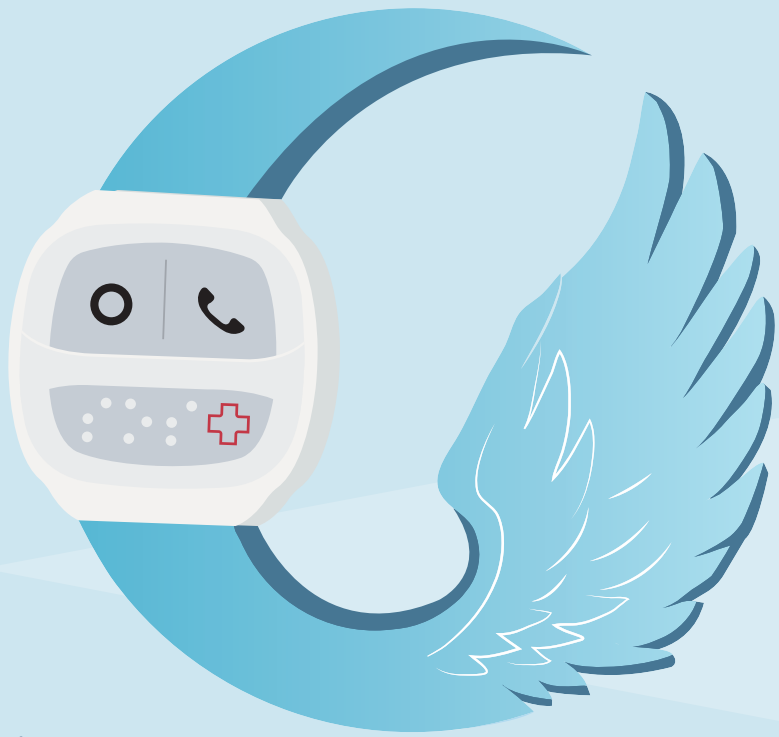
MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

POMOCNA DŁOŃ

TWÓJ TELE-ANIOŁ

Małopolski Tele-Anioł 2.0 to projekt, który pomaga osobom potrzebującym wsparcia w codziennym funkcjonowaniu przy wykorzystaniu usług:

- teleopiekuńczych
- sąsiedzkich
- opiekuńczych
- telemedycyny
- opieki wytchnieniowej



www.malopolska.pl/teleaniol

Dowiedz się więcej

Biuro projektu - tel. 12 61 60 611
Centrum Teleopieki - tel. 518 040 457

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Małopolski Tele-Anioł 2.0 to dofinansowana z Funduszy Europejskich operacja o znaczeniu strategicznym dla Małopolski

eprasa.pl a98f3d4245

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 a98f3d4245

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

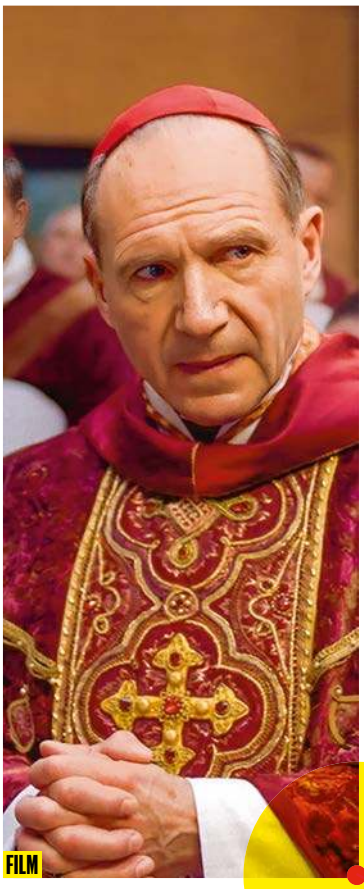


Wzruszony Cihan słucha bicia serca dziecka Hancer. Beyza pośpiesza prawniczkę. Do Mukadder i Sinem przychodzi kandydat na męża. Derya umiejętnie kieruje karierą Cemila. Sila sprowadza Metina do domu Engina...

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.


FILM

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

Książę i aktoreczka

Marilyn Monroe i Laurence Olivier

CZWARTEK

TVP KULTURA 20:05 ★★★★

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


FILM

plus VOD

GENIALNA M.

SKYSHOWTIME, Serial



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

MĘŻCZYZNA Z WORKIEM

PRIME VIDEO, Film

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

DUMA I UPRZEDZENIE

NETFLIX, Serial

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



eprasa.pl a98f3d4245

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** Kacze 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): Zbocznieniec / 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.





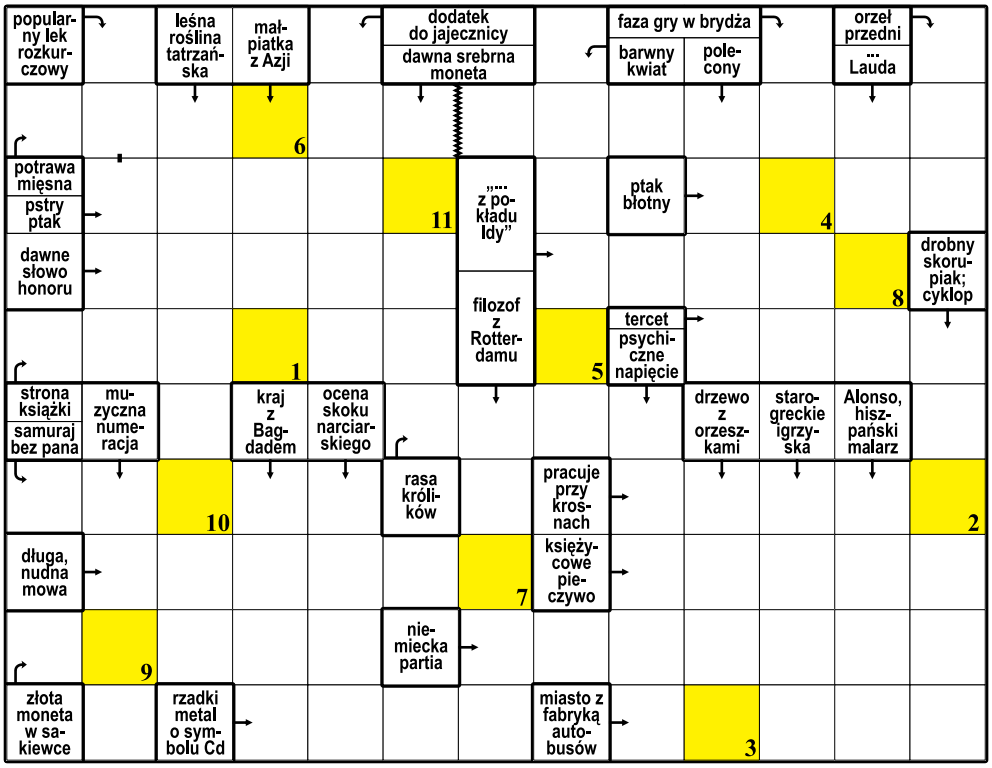
Depresja mon amour

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 a98f3d4245

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

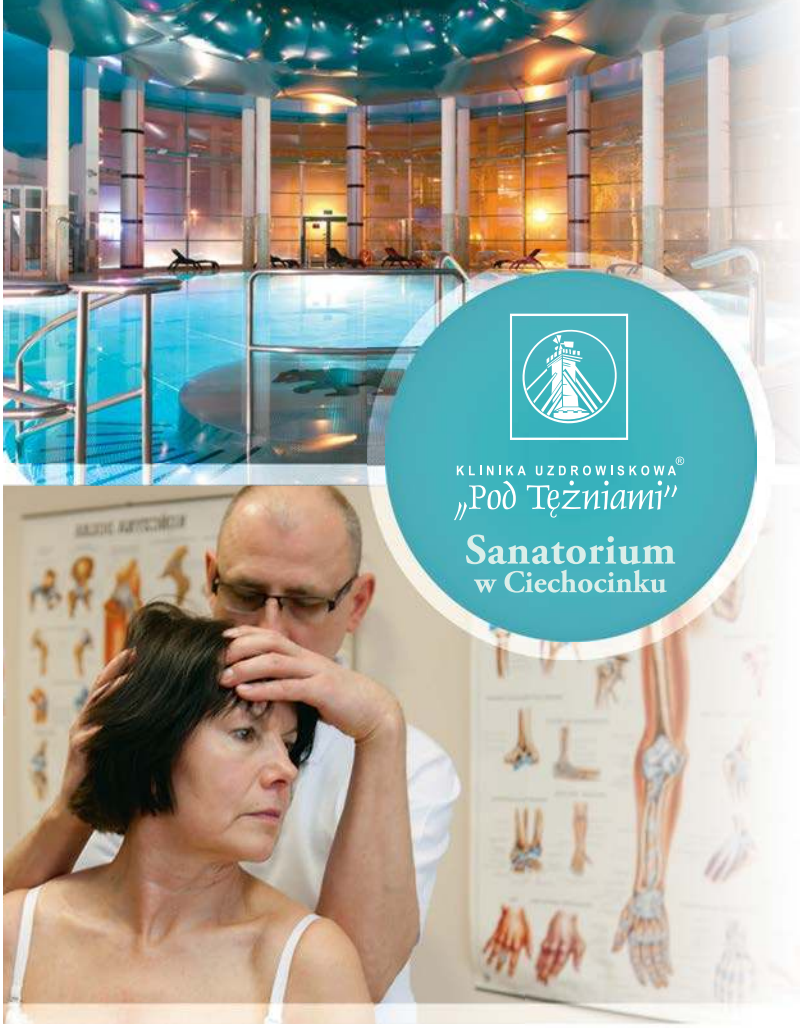
DVB T

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 a93f3d4245

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 a98f3d4245

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** Pokładani **19.00** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Sielsko Anielsko", Sieradz / Bar „Czerwony kapturek", Poznań **21.05** Teraz one **21.40** Top Model **23.15** Love the Look **0.15** Seks bez tajemnic **1.15** Zagadki seksualności **1.55** Tu jest pięknie **2.40** Wiem, co jem i wiem, co kupuję

Romance TV

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

TVN Fabuła

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

AMC

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

BBC First

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

TTV

DVB T

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

Fokus TV

DVB T

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

National Geographic

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

Nat Geo Wild

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

Metro

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

TVP Historia

DVB T

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

TVP Dokument

DVB T

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

Zoom TV

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

TLC

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

Nowa TV

DVB T

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

WP

DVB T

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

Marzyciel

Znajomość z Daviesami jest dla pisarza inspiracją do stworzenia Piotrusia Pana

PARAMOUNT 15:30 ★★★★

Przeżywający kryzys twórczy pisarz James Matthew Barrie spotyka czarującą wdowę


FILM

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

Harry Potter i kamień filozoficzny

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

TVN 19:45 ★★★★

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


FILM

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

Strażnik czasu

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

AMC 20:00 ★★★

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


FILM

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

Red 2

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

TVP 1 21:25 ★★★

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


FILM

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


DOKUMENT

Opowieści o niedźwiedziu

O tych zwierzętach opowie znany leśnik Kazimierz Nóżka

TVP DOKUMENT 12:00

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


DOKUMENT

Najdziwniejsze przedmioty

W muzeach i laboratoriach kryją się bardzo tajemnicze obiekty

NATIONAL GEOGRAPHIC 18:00

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

eprasa.pl a98f3d4245

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 ★★★★ **Tajemnic** – film przygod. W. Bryt./USA 2002
Reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson
Hogwart nie jest już bezpieczny i profesor Dumbledore musi przyznać, że w murach akademii czai się zło. Na ścianie pojawia się napis obwieszczający, że legendarna komnata tajemnic została otwarta.
1.05 Robin Hood: Początek ★★★ – film przyg. USA 2018
3.30 Superwizjer
4.05 Uwaga! – magazyn
4.20 Down the road (6)

TVN 7



Jack Reacher: Nigdy nie wracaj

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

TV Puls

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

Puls 2

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

TVP Polonia

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

TV Trwam

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

TVP Kultura

8.00 Nabożeństwo luterańskie w Warszawie **9.00** Cykl adwentowy (1) **9.15** Wspólny dom (43) **9.55** Pamiętniki Sherlocka Holmesa (6) **11.00** Pan wzywał, Milordzie? (4) **12.05** Teatr TV: Dziób w dziób – spektakl Polska 2019 **13.05** ★★★★ Cyd – film przyg. USA/Wł. 1961 **16.10** Czterdziestolatek (16) **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.10** Violetta – taka jestem – Koncert Violetty Villas (s.2) **19.15** Violetta Villas śpiewa dla zakochanych **20.00** ★★★ Lucie Aubrac – dram. Fr. 1997, reż. Claude Berri, wyk. Carole Bouquet **22.10** Porozmawiajmy szczerze (33) **22.50** Niebezpieczne życie Paula Gauguina – film dok. W. Bryt. 2019 **0.00** Bestie wokół nas – film anim. **0.10** Zasoby ludzkie – film anim.

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.40** SuperLudzie (40) **7.15** Były sobie Ameryki (2-6) **10.00** Pokochaj lub sprzedaj (3) **11.00** ★★★ Ania z Zielonego Wzgórza – film przyg. Kan. 2016 **12.50** ★★ Słyszeliście o Morganach? – kom. romant. USA 2009 **15.00** ★★★★ Wojna o planetę małp – film sensac. USA/Kan./Nowa Zel. 2017 **18.00** Pokochaj lub sprzedaj (4) **19.00** Randka w ciemno (10, 11) **21.00** ★★★★ Zawód szpieg – film sensac. USA/W. Bryt./Niemcy/Jap./Fr. 2001, reż. Tony Scott, wyk. Robert Redford **23.40** ★★★★ Desperado – film sensac. USA/Meksyk 1995, reż. Robert Rodriguez, wyk. Antonio Banderas **1.50** Backdoor – Wyjście awaryjne (9) **2.20** Randka w ciemno (10) **3.20** Złomiarze (3)

TV 6

6.00 Columbo (16, 17): Słodka, lecz śmiertelna / Koneser win – serial krym. USA 1973 **9.35** Poirot (1): Tajemnice błękitnego ekspresu – serial krym. W. Bryt. 2005 **11.50** ★★★★ Władcy umysłów – film sf USA 2011, reż. George Nolfi, wyk. Matt Damon, Emily Blunt (s.3) **14.00** Policjantki i policjanci (311-314) **18.00** Strażnik Teksasu (4, 5): Anioł zemsty / Wielkie zmiany – serial sensac. USA 2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (93, 94): Siła ciążenia / Martwa cisza – serial krym. USA 2006 **22.00** Kości (235, 236): Nadzieja mimo horroru / Mózg bota – serial krymin. USA 2017 **0.00** ★ Cudzoziemiec – film sens. USA/Polska 2003, reż. Michael Oblowitz, wyk. Steven Seagal, Max Ryan **2.00** Krejzi Patrol (14)

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej (467) **6.55** Najdziwniejsze domy świata (3) **8.00** Największy pies świata – film dok. **9.00** A na deser... (22) **9.15** Galileo (1230, 1231) **11.15** Mini Galileo (31, 215) **11.55** ★★★★ Powrót do przyszłości II – film przygod. USA 1989, reż. Robert Zemeckis, wyk. Michael J. Fox, Christopher Lloyd, Lea Thompson **14.20** ★★★ Godzilla – film sens. USA/Jap. 1998 **17.05** ★★★ Lot 93 z Newark – film sens. Kan./USA 2006 **19.00** Uroczysko (235, 236) **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (205-208) **0.00** STOP Drogówka (387) **1.00** Hitler: mroczny urok dyktatora (3) – serial dok. **3.10** SuperLudzie Extra (31) **3.25** Lubię Disco! (310) **4.25** Top 10 lista przebojów (2975)

Teraz możesz widzieć wszystko w MAKSYMALNYM POWIĘKSZENIU!



REKLAMA

ZAMÓW! ZA 87 zł

BIG Vision
Magnifying Glasses

Odczytywanie recept, rachunków, ulotek leków czy programu TV sprawia Ci trudność? Denerwujesz się, że nawleczenie igły na nitkę, przyszycie guzika czy przykręcenie śrubki zabiera Ci zbyt dużo czasu? Twoje oczy męczą się od czytania drobnego druku w gazecie, przepisów w książce kucharskiej czy SMS-ów w telefonie?

JUŻ DZIŚ SPRAW SOBIE NOWE *MULTIFUNKCYJNE LUPO-OKULARY!*

Powiększające lupo-okulary są ultralekkie i wygodne w noszeniu. Dzięki elastycznym oprawkom dopasowują się zarówno do kobiecej, jak i męskiej głowy. Uniwersalny rozmiar i przedłużone zauszniki umożliwiają **założenie lupo-okularów na okulary korekcyjne,** co dodatkowo poprawia komfort użytkowania. Nosząc je, możesz zobaczyć nawet **najdrobniejsze szczegóły w maksymalnym powiększeniu 160%,** bez konieczności trzymania szkła powiększającego!

Dzięki temu **zawsze masz wolne ręce,** więc swobodnie i bez wytężania wzroku możesz:

- ✔ **czytać książki** i gazety, rozwiązywać krzyżówki;
- ✔ **odczytać etykietę na leku,** instrukcję obsługi, paragon, receptę, wiadomość SMS;
- ✔ **szyć, haftować,** malować, majsterkować;
- ✔ **nawlec igłę,** wyciągnąć drzazgę, przykręcić śrubkę, obciąć paznokcie…

Lupo-okulary świetnie sprawdzą się zarówno przy codziennych czynnościach w domu, jak i podczas wizyty **w sklepie, banku czy urzędzie.** Mogą być również bardzo przydatne dla jubilerów, zegarmistrzów, elektroników i hobbystów, którzy wykonują prace wymagające szczególnej precyzji!



Każdy detal staje się czytelny!





SUPERPOWIĘKSZENIE 160%

OFERTA TELEFONICZNA!

Masz szansę otrzymać powiększające multifunkcyjne lupo-okulary **za 87 zł!**
Oferta ważna do wyczerpania zapasów.
Ekspresowa i bezpieczna dostawa kurierem prosto do rąk własnych – 23 zł!

tel. 61 300 38 75

Pon.-pt. 8:00-20:00, sb. i niedz. 9:00-20:00
(Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora)

Producent: Globadvise Holding LTD 76 King Street, Manchester M2 ANH, Wielka Brytania; contactpl@globadvice.info

TWT Group Sp. z o.o., Marszałkowska 58, 00-545 Warszawa. Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: https://info-for-customers24.com/statute/pl/.

eprasa.pl a98f3d4245

Ale Kino+

6.30 Polska z góry **7.00** Czarna woda – film krótkom. Polska 2023 **7.25** Grantchester (7, 8) **9.30** ★★★ Storm – dramat Norwegia 2022 **11.20** Sprawa nierozwiązana (6-10) **13.50** ★★★ Pies przed sądem – kom. Szwajc./Fr. 2024 **15.30** ★★★ Pęknięte lustro – kom. krym. W. Bryt. 1980, reż. Guy Hamilton, wyk. Angela Lansbury, Elizabeth Taylor (s.15) **17.40** ★★★★ P.S. Kocham Cię – melodr. USA 2007 **20.10** Crá. Torfowiska (1-6) **2.15** Król (5) **3.40** ★★★ Żurek – dramat Polska 2003

Kino Polska

8.00 ★★★ Milion za Laurę – kom. Pol. 1971 **10.00** ★★★ Dziewczyna szuka miłości – film obycz. Pol. 1938 **11.40** ★★★★ Poszukiwany, poszukiwana – kom. Pol. 1972 **13.35** ★★★★ Rozmowy kontrolowane – kom. Pol. 1991 **15.40** ★★★★ Tam i z powrotem – film sens. Pol. 2001 **17.50** ★★★ Orzeł. Ostatni patrol – dram. Polska 2022 **20.00** ★★★ Niepokonani – dramat hist. USA/Emir. Arab./Polska/Indie/Arab. Saud. 2010 (s.15) **22.50** Tama **23.30** ★★★★ Dzień świra – kom. Polska 2002

Polsat Film

9.55 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata **10.55** Kung Fu Panda: Święta, święta i Po – film anim. **11.30** Pada Shrek – film anim. **12.00** Epoka lodowcowa – film anim. **13.40** ★★★ Ace Ventura: Zew natury – kom. USA 1995 **15.40** ★★★ Kowboje i obcy – western USA/Indie 2011 **18.00** ★★★ Robin Hood: książę złodziei – film przygod. USA 1991 **21.00** ★★★ Bad Boys – kom. sens. USA 1995, reż. Michael Bay, wyk. Will Smith **23.30** ★★ Futro z misia – kom. Polska 2019 **1.40** Ślad (6)

Stopklatka

DVB T

6.00 Komisarz Rex (8-11) **10.00** Hudson i Rex (6-8) **13.00** Komisarz Montalbano (36) **15.35** ★★★ Ucieczka z Pretorii – thriller Australia/RPA/W. Bryt./USA/Niemcy 2020 **17.40** Czterej pancerni i pies (1, 2) **20.00** ★★★ Złe mamuśki 2: Jak przetrwać święta – kom. USA 2017, reż. Jon Lucas, Scott Moore, wyk. Mila Kunis **22.05** ★★★ Na układy nie ma rady – kom. Pol. 2017 **23.55** ★★★ Komedia małżeńska – kom. Polska 1993 **2.05** ★★★ Prywatne śledztwo – film sens. Polska 1986

Canal+ Premium

9.00 ★★ Zmiennokształtni 2 – film fantasy Niemcy 2026 **10.40** ★★★★ To był zwykły przypadek – thriller Fr./Luks./Iran/USA 2025 **12.25** ★★★ Listy do Julii – kom. rom. USA 2010 **14.10** The Office PL (7, 8) **15.10** ★★★★ Kopnięci w czasie – kom. Fr./Belg. 2025 **16.55** Wstęp **17.25** (L) Piłka nożna: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **19.35** ★★★ Pompeje – film kat. USA2014 **21.25** ★★★ Samotnik – film sensac. W. Bryt. 2026 **23.10** ★★★ Przyjmij/Odrzuć – thriller USA/Irlandia 2025

HBO

8.45 ★★★★ P.S. Kocham Cię – melodramat USA 2007 **10.50** ★★★ Eleanor Wspaniała – dramat USA 2025 **12.30** Fantastyczny Pan Lis – film anim. W. Bryt./USA 2009 **13.55** Żywiciel rodziny – kom. USA 2026 **15.35** ★★★★ La Grazia – dramat Wł. 2025 **17.45** ★★★★ Bohemian Rhapsody – film biograf. USA/W. Bryt. 2018 **20.00** Po polowaniu – thriller USA/Wł. 2025 **22.15** ★★★★ Batman – film sens. USA 2022 **1.05** ★★★★ Dotyk – dramat Isl./W. Bryt. 2024 **3.00** Pozłacany wiek (5)

Paramount

6.00 Pingwiny z Madagaskaru **8.00** ★★★ Mali agenci – kom. USA 2001 **9.55** ★★★★ Marzyciel – film biogr. USA/W. Bryt. 2004 **12.05** ★★★★ Dirty Dancing – film muz. USA 1987 **14.25** ★★★ Zaginione miasto – kom. USA 2022 **16.50** ★★★ Wielki Gatsby – dramz USA 1974 (s.15) **20.00** ★★★★ Dungeons & Dragons: Złodziejski honor – fant. USA 2023 **23.00** ★★★★ Ciche miejsce 2 – horror USA 2020 **0.50** ★★★ Eurotrip – kom. USA 2004 **2.50** ★★★★ The Northman – film przyg. USA 2022

Polsat 2

6.30 Sekrety rodziny **7.30** Z klimatem i z pasją **8.00** Sekrety rodziny **9.00** Trudne sprawy **14.00** Zawód: Glina **17.00** Nasz nowy dom **18.10** Sekrety rodziny **20.10** ★★★ Metro strachu – film sensac. USA/W. Bryt. 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta **22.30** ★★ Snajper III – film sensacyjny USA 2004, reż. P.J. Pesce, wyk. Tom Berenger, Byron Mann **0.10** Bracia (8) **1.20** Wydarzenia **2.00** Świat według Kiepskich (35) **2.30** Super-Ludzie **3.05** #JesteśmyDlaDzieci

TVP Seriale

5.50 Zmiennicy (6) **6.55** Na sygnale (958-961) **9.10** Stawka większa niż życie (12, 13) **11.30** 07 zgłoś się (2, 3) **13.35** Ojciec Mateusz (38, 39) **15.25** Komisarz Alex (332) **16.30** Ranczo (75): Kontrrewolucja **17.30** 07 zgłoś się (4, 5) **19.45** Ojciec Mateusz (462, 40-41): Paragraf 130 / Wybory / Zbrodnia w bibliotece **22.30** Ranczo (76, 77) **0.15** Rodzinka.pl (328, 329) **1.20** Korona królów. Jagiellonowie (50, 51) **2.15** Krucjata. Znak bliźniąt (2) **3.00** Londyńczycy (8, 9) **3.15** Londyńczycy (9)

AXN

5.05 FBI: International (12) **6.30** ★★ Oficer Blart 2 – kom. sens. USA 2015 **8.10** Agenci NCIS (10) **9.10** Walker: Strażnik Teksasu (14) **10.05** Detektyw Monk (11-13, 1-2) **15.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6-10) **20.00** ★★★ Londyn w ogniu – film sens. USA/W. Bryt./Bułg. 2016 **22.00** ★★★ Świat w ogniu – thriller USA/W. Brytania/Portugalia/Kanada/Bułg. 2019 **0.15** ★★★★ Adrenalina – film sens. USA 2006 **2.10** ★★★★ Dzień Świstaka – kom. USA 1993 **4.10** Agenci NCIS: Hawaje (11)

13 Ulica

6.35 Follow (5) **7.30** Bez śladu (12-16) **11.55** Kapitan Marleau (2-4) **18.00** Kasandra (3) – serial krym. Fr. **20.00** Zabójstwo w Périgord – film krym. Fr. 2025, reż. Muriel Aubin, wyk. Andréa Furet **22.00** Zabójstwo w Balagne – film krym. Fr. 2025, reż. Octave Raspail, wyk. Anne Suarez **0.00** ★★★ Morderstwa w Cornouaille – film krym. Fr. 2018, reż. Franck Mancuso, wyk. Sagamore Stévenin **2.10** ★★★ Morderstwo w Sainte Baume – film krym. Fr. 2022 **4.10** Niewidomy detektyw (2)

FX

7.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19-21) **9.50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5-7) **12.35** Z Archiwum X (4, 5) **14.25** ★★★★ Królestwo niebieskie – dramat W. Bryt./Niemcy/Hiszp./Maroko/USA/Wł./Fr. 2005 **17.25** ★★★ Faceci w czerni 3 – film sf USA 2012 **19.35** ★★★ xXx – film sensac. USA 2002 **22.00** ★★★ Rambo II – film sens. USA/Meksyk 1985 **0.00** Tulsa King (6) **0.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (17, 18) **2.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23)

Eurosport 1

8.50 (L) Kombinacja norw.: PŚ (m) w Ruce **9.30** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **10.00** (L) Skoki narc.: PŚ (k) w Hinzenbach **12.00** Studio **12.45** (L) Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **13.45** Studio **14.20** (L) Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **16.00** Studio **16.30** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **17.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **17.45** (L) Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **19.30** (L) Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **20.45** (L) Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **22.15** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **9.45** (L) Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **10.55** (L) Komb. norw.: PŚ (m) w Ruce **11.55** (L) Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **13.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **13.45** The Power of Sport **14.00** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. **17.30** Saneczk.: PŚ (m) w Winterbergu **18.00** Saneczk.: PŚ (k) w Winterbergu **18.30** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **19.00** Snooker: Mistrz. W. Bryt.w Yorku **20.00** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **23.30** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington

Polsat Sport 1

5.05 (L) Łyżwiarstwo fig.: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **8.00** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Cafe Futbol **12.30** Siatkówka: TAURON Liga **14.45** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Podziemia Kredowe ChKS Chełm – Aluron CMC Warta Zawiercie **17.50** (L) Siatkówka: TAURON Liga Kobiet: MOYA Radomka Radom – UNI Opole **20.20** (L) Siatkówka: TAURON Liga Kobiet: KS DevelopRes Rzeszów – Metalkas Pałac Bydgoszcz **23.00** Siatkówka: TAURON Liga **1.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.40 Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Stal Rzeszów **10.55** Rozmowy na medal plus **12.00** NBA Action **12.35** Studio **12.55** (L) Biatlon: PŚ mężczyzn w Kontiolahti **14.25** (L) Piłka nożna: ŁKS Łódź – Lechia Gdańsk **17.00** Studio **17.25** (L) Piłka nożna: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **20.15** Biatlon: PŚ kobiet w Kontiolahti **21.35** Sportowy wieczór **22.00** (L) NBA: San Antonio Spurs – Boston Celtics **0.45** Piłka nożna: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków

Canal+ Sport

8.20 Liga+ **9.30** Wysoki pressing **11.00** Byłem królem **11.50** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Real Madryt – Deportivo Alavés **13.55** (L) Piłka nożna: Valencia CF – CA Osasuna; Deportivo A Coruña – FC Barcelona; RC Celta – Villarreal CF **20.55** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **23.00** Sport+ **0.05** Hola La-Liga!: 14. kolejka **1.15** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Wisła Płock **3.40** Premier League: The Big Interview **4.20** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu

Canal+ Sport 5

8.20 Premier League Stories **8.55** Premier League: The Big Interview **9.30** Wysoki pressing **11.10** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Widzew Łódź – KGHM Zagłębie Lubin **13.30** Turbokozak: Łukasz Fabiański **14.00** (L) Dart: Ladbrokes Players Championship Finals: Ćwierćfinały **18.15** Wysoki pressing **20.00** (L) Dart: Ladbrokes Players Championship Finals **0.15** MMA: ala ONE Friday Fights 180 na Lumpinee Boxing Stadium w Bangkoku **1.30** Premier League: The Big Interview

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Torino FC – SS Lazio **10.45** Formuła 2: GP Kataru **11.45** Formuła 1: GP Kataru **12.55** (L) Formuła 2: GP Kataru **14.15** Padok IRL: Grand Prix Kataru **15.00** (L) Formuła 1: GP Kataru **15.30** Studio GP **16.55** (L) Formuła 1: GP Kataru **19.00** Studio GP **20.05** Podróż do świata calcio **20.45** Studio Ligi Portugal Betclic **21.25** (L) Piłka nożna: FC Porto – Sporting CP **23.30** Studio Ligi Portugal Betclic **23.50** Eleven Go! Live **1.10** Formuła 1: GP Kataru **3.05** Pierwszy tytuł Kloppa

Polsat Sport 3

8.00 Tenis: Finały Pucharu Davisa: Półfinał **10.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu **12.00** (L) Bobsleje: PŚ kobiet w Altenbergu: 1. przejazd dwójek **13.30** (L) Bobsleje: PŚ kobiet w Altenbergu: 2. przejazd dwójek **15.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: Finał **17.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: Finał **19.00** (L) Tenis: Finały Pucharu Davisa: Finał **21.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **23.00** Piłka nożna: Copa Libertadores: Palmeiras – Estudiantes La Plata **1.00** Babilon MMA

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny **8.35** Strefa kibica – zima **9.00** Serwis informacyjny **10.45** Kawa na ławę **11.55** Loża prasowa **12.50** Ewa Ewart poleca – dokument w TVN24 **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **16.00** Fakty po południu **18.00** Serwis informacyjny, pogoda **18.30** Ranking Mazura **19.10** Serwis informacyjny **19.25** Fakty po Faktach **20.00** W kuluarach **21.30** Serwis informacyjny, pogoda **22.00** Szkło kontaktowe **23.00** Dzień po dniu **23.43** Strefa kibica – zima. Kroniki

Polsat News

9.00 Msza święta ze Świątyni Opatrzności Bożej **9.55** Śniadanie Rymanowskiego **11.00** Polityczny wf z gościem **12.00** W rytmie dnia **12.50** Wydarzenia **13.30** W rytmie dnia **14.00** W rytmie dnia **14.55** Pogoda **15.00** W rytmie dnia **15.40** Pogoda **15.50** Wydarzenia **16.30** W rytmie dnia **17.30** Z drugiej strony **18.35** Debata polityczna **19.15** Gość „Wydarzeń" **19.40** Śniadanie Rymanowskiego **21.00** Polsat News ujawnia **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie

TVP Info

DVB T

10.30 Serwis info **11.00** Wydarzy się **12.00** Serwis info **13.00** Jan Paweł II – dzisiaj **13.22** Serwis info **13.30** Polscy szpiedzy **14.14** Serwis info **15.05** Polska. Co dalej? **16.00** Dzień w godzinę **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Sprawdzamy **18.00** Panorama **18.20** Teleplotki **18.30** Portfel Kowalskiego **19.00** Serwis info wieczór **19.07** Trochę kultury **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.15** Raport specjalny **21.00** Serwis info wieczór

TVP 3

DVB T

9.25 Rok w ogrodzie **10.30** Tydzień **11.00** Msza święta na Jasnej Górze **12.00** Całkiem niezła historia **12.25** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **13.00** Piosenka dla Ciebie **14.00** Rączka gotuje **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.25** (L) Piłka nożna: Resovia Rzeszów – Znicz Pruszków **20.00** Dziennik regionów **20.15** Całkiem niezła historia **20.30** Sanatoria **22.00** Dziennik regionów **22.30** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **23.00** Kościół z bliska **23.30** Całkiem niezła historia

TVP Rozrywka

8.25 Górna półka smaku **9.00** Między pokoleniami **9.30** Koło fortuny **10.10** Tańcząca ze światem **10.50** Szansa na sukces. Opole 2027 **11.55** Postaw na milion **13.45** Prywatne życie zwierząt **14.15** Super Gary. Gotuj z Bosacką! **14.55** Tak to leciało! **15.45** Moje przeboje **16.20** Jeden z dziesięciu **17.35** Koło fortuny **18.15** Szansa na sukces. Opole 2027 **19.20** Tygodnik Moralnego Niepokoju **20.00** Jaka to melodia? **21.00** Kocham Cię, Polsko! **22.25** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa

Planete+

8.10 Krajobrazy świata **10.20** 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 szafraniec. 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 a98f3d4245

TVP 1



Słoneczna. Poza ciszą

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban (451) **8.00** Serwis Info **8.10** Pogoda Info **8.35** Zaraz wracam (180) **9.10** Ranczo (70): Seks nocy letniej **10.05** Komisarz Alex (23): Zabójcza dawka **11.00** Ojciec Mateusz (336): Zmyłka **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Dzika Skandynawia (2) **14.00** Splątane losy (98)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1081)
16.50 Zapowiedź Teleexpressu
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4786)
18.40 Akacjowa 38 (1009)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Słoneczna. Poza ciszą (6) Alina, przy wsparciu Charlotte, z zaangażowaniem rozwija swój profil w mediach społecznościowych. To nowe zajęcie szybko staje się jej wielką pasją, dając upragnione poczucie niezależności i wolności.
20.55 Teatr TV: Wojna peloponeska – Polska 2026 **(s.2)** Reż. Wawrzyniec Kostrzewski, wyk. Maja Komorowska, Olga Sarzyńska, Agnieszka Podsiadlik
22.25 Postscriptum: Wojna peloponeska – magazyn
22.55 Wolne sądy – film dok. Polska 2026
0.10 Balans bieli
0.50 Maratończyk – film ★★★★ kryminalny USA 1976

TVP 2



Na sygnale

5.30 M jak miłość (1891) **6.20** Rodzina (nie od) święta (62) **6.55** Barwy szczęścia (3450) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inform.-publicystycz. **11.50** Okrasa łamie przepisy (436) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (261) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (961): Widmo teściowej – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (530)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (262)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3450)
19.55 Domowe patenty (22)
20.05 Barwy szczęścia (3451) – serial Polska 2026 **(s.18)**
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.50 M jak miłość (1961) (s.18)
21.50 Na sygnale (962-963) – opis, serial obycz. Polska Benio rozważa inwestycję w grę online polecaną przez Tadzika. Doktor Vick jedzie do kościoła, by pomóc ofierze nietypowego zatrucia. Alek i Britney ratują rowerzystę, na którego spadła paczka z drona.
22.55 Hotel Mumbaj – dramat ★★★★ obycz. Australia/USA/Indie/W. Bryt./Singap. 2018 **(s.3)** Reż. Anthony Maras, wyk. Dev Patel, Armie Hammer, Nazanin Boniadi
1.10 Francuska ruletka (1) – serial krym. Francja 2023
2.00 Na noże – komedia ★★★★ kryminalna USA 2019

Polsat



Szakal

6.00 Nowy dzień – program informac.-publicystyczny **8.20** Trudne sprawy (1145): Ludzie nie zapominają **9.20** Dlaczego ja? (846-848): Auto 40-letniej macochy zostaje przewrócone do góry nogami / Zrozpaczona córka chce udowodnić niewinność ojca / Matka kradnie dla córki luksusowe buty **12.20** Gliniarze (1070-1072): Trzynastka / Strzał w serce / Powtórka z rozrywki

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1153)
16.55 Gliniarze Śląsk (1) – serial krym. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4297) – serial Polska 2026 **(s.18)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Konklawe – film fabularny ★★★★ W. Bryt./USA 2024 **(s.3)** Reż. Edward Berger, wyk. Ralph Fiennes, Stanley Tucci, Isabella Rossellini
23.05 Szakal – film sensacyjny ★★★ USA/W. Bryt./Francja/Niemcy/Japonia 1997 Reż. Michael Caton-Jones, wyk. Richard Gere, Bruce Willis, Diane Venora Szakal, zabójca wynajęty przez rosyjską mafię, ma zabić urzędnika USA. Aby go powstrzymać, szef FBI werbuje więźnia – terrorystę IRA. To jedyny człowiek, który zna twarz Szakala i chce go dopaść.
1.50 Old – thriller USA/Japonia/Chiny 2021
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN



Instynkt przetrwania

5.15 Zamieszkać na plaży (9) **5.40** Uwaga! (7762) **5.55** Ukryta prawda (1548) **6.50** Kuchenne rewolucje: Rawicz – Głodny Polak **7.45** Dzień Dobry TVN – program inform.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (3) **11.30** Kuchenne rewolucje: Żerczyce – Kukurykuu / Warszawa – bar mleczny **13.40** Ukryta prawda (1724-1726) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025

16.50 Szpital św. Anny (98) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (163)
19.00 Fakty
19.40 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4320) – serial Polska 2026 **(s.18)**
20.50 Instynkt przetrwania ★★ – thriller USA/Kenia 2021 Reż. M.J. Bassett, wyk. Rebecca Romijn, Philip Winchester, Jerry O'Connell Halseyowie wybierają się na safari w Kenii. Wielka przygoda w gronie najbliższych zmienia się w desperacką walkę o przeżycie, gdy samochód bohaterów zostaje przewrócony przez agresywnego nosorożca.
23.05 Ścigane – film sensacyjny ★★★ W. Bryt./USA 2019 Reż. Vicky Jewson, wyk. Noomi Rapace, Eoin Macken, Indira Varma
1.00 Freestyle – film sensacyjny ★★★ Polska 2023
2.50 Co za tydzień – magazyn
3.30 Uwaga! – magazyn
3.50 Młode gliny (66)
4.50 Jak to jest zrobione? (17)

TVN 7



Ocaleni

6.45 Szkoła (615, 616) **8.40** Ukryta prawda (1440, 1646, 1647) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (842-844) **13.50** Detektywi (222) **14.55** Szpital św. Anny (184) **15.55** Ukryta prawda (1235) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (4, 5) **19.00** Ukryta prawda (1483) **20.00** ★★★ Ocaleni – film sens. Tajl./Irl. 2019, reż. Tom Waller, wyk. Jim Warny **22.25** ★★★★ Harry Potter i kamień filozoficzny – film fant. W. Bryt./USA 2001, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe **1.20** ★★★ Annabelle – horror USA 2014, reż. John R. Leonetti, Erik Thomson, wyk. Annabelle Wallis **3.25** Mówię Wam (15) **4.40** Dorota was urządzi (9) **5.15** Ten moment (48)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (15, 16) **8.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Zaklinaczka duchów (83) **11.00** Kotka (83) **12.00** Mój grzech (20) **13.00** Wspaniałe stulecie (56) **14.00** Rodzinny interes (49) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (674, 675) **17.00** Rodzinny interes (50) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1043, 1044) **20.00** ★★★ Bóg zemsty – film sens. USA 2011 **22.05** ★★ Czarny pies – film sens. USA/W. Bryt./Fr./Niemcy/Jap. 1998 **23.55** ★★★ Sposób na świętego – komedia USA/Kan./W. Bryt. 2020

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (5) **13.35** Smerfy (15) **14.00** Baranek Shaun (8-10) **14.35** Marta mówi! (20) **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (20, 24) **16.00** Koci domek Gabi (17, 18) **17.00** Fineasz i Ferb (20, 21) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (31, 32) **19.00** Kacze opowieści (40, 41) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1063) **21.00** Dzielnica strachu (140, 141) **23.00** Wstydliwe choroby (4, 5) **1.00** Dzielnica strachu (139) **2.00** Lombard. Życie pod zastaw (101, 363)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.40** Notacje (614) **12.00** Serwis Info **12.10** Blondynka (93, 94) **13.50** Zmiennicy (13) **15.00** Serwis Info **15.10** 100 pytań do... (60) **16.00** Pan Mama (21) **16.30** Barwy szczęścia (3419) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Słownik polsko@polski (704) **18.45** 72 godziny na granicy **19.15** Opowieści o niedźwiedziu **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Wojenne dziewczyny (16) **21.15** Dom (12) **23.00** 63. KFPP w Opolu **23.15** Panorama **23.45** Polska. Co dalej? (17) **0.40** Moda na język polski (75) **1.05** Przez pamięć i zapomnienie (13) **1.30** 19.30 **1.55** Pytanie dnia **2.15** Komisarz Alex (305)

TV Trwam

11.30 Warto być ojcem **11.45** Muzyczne chwile **12.20** Droga Ojca Łukasza **13.00** Wszystkim i wszędzie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Wykłady z kongresu „Katolicy a cielesność” **15.00** Powstańczym śladem **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Porady medyczne bonifratrów **17.00** Świadkowie **17.30** Moja parafia **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Poznajemy Polskę **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (141) **22.45** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **23.10** O. Gabriel

TVP Kultura

8.25 Tamte lata, tamte dni (99) **9.00** Daleko od szosy (1) **10.20** ★★★ Niespotykanie spokojny człowiek – komedia Polska 1975 **11.30** Nasze marzenia – film dok. Fr. 2023 **13.10** ★★★ Kramarz – film obycz. Polska 1990 **14.45** Pan wzywał, Milordzie? (3) **15.45** ★★★★★ Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy – film obycz. Polska 1973 **16.50** Daleko od szosy (2) **18.20** Dobry tytuł (63) **18.55** Rawhide (106) **20.00** ★★★ Valmont – melodr. USA/Fr./W. Bryt. 1989, reż. Miloš Forman, wyk. Colin Firth **22.25** ★★★ Lucie Aubrac – dramat Fr. 1997, reż. Claude Berri, wyk. Carole Bouquet **0.25** ★★★ Ukryta sieć – thriller Polska 2023 **2.15** Niebezpieczne życie Paula Gauguina – film dok. W. Bryt. 2019

Super Polsat

6.45 SuperLudzie Extra (37) **6.55** Doktor uśmiech (4) **7.30** Pokochaj lub sprzedaj (4) **8.30** Świat według Kiepskich (479-481) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperMocni (1, 5) **11.30** Świat według Kiepskich (433-436) **13.30** Farma (103) **14.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (52) **16.05** Ninja Warrior Polska (23) **17.50** Pokochaj lub sprzedaj (4) **18.55** Świat według Kiepskich (560, 561) **19.55** Złomiarze (33) **21.00** ★★ Słyszeliście o Morganach? – komedia romantycz. USA 2009, reż. Marc Lawrence, wyk. Hugh Grant **23.20** ★★★ Królowa wojownik – dramat USA/RPA/Irl. 2022, reż. Gina Prince-Bythewood, wyk. Viola Davis **1.55** 48 h. Zaginieni (39, 40) **4.00** Farma (102, 103)

TV 6

6.00 Więzienie (150, 151) **6.55** Policjantki i policjanci (909, 910) **8.55** 48 h. Zaginieni (92-96): Tajemnica Daniela / Taka piękna dziewczyna / Wychowawca / Matka i córka / Gdzie jest Staś – serial krym. Polska 2022 **13.55** Policjantki i policjanci (1300) **14.55** Uroczysko (246, 247) **16.00** Strażnik Teksasu (18-19, 13-14): Nikomu nie ufaj / Filmiki / Walka o wzrok / Kwestia zasad – serial sensacyjny USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (189, 190): Gangsterska krew / Oryginał – serial kryminalny USA/Kanada 2012 **22.00** Mentalista (38): Czerwony pieprz – serial kryminalny USA 2010 **23.05** Łowca pedofilów (178-182) **1.40** Więzienie (215-217, 170) **3.35** Septagon (63, 64)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu: Przebudzenie / Kwestia zasad **7.55** Bogaty dom – biedny dom (136) **8.55** Policjantki i policjanci (774-776) **11.55** Na ratunek 112 (962, 963) **12.55** Trudne sprawy (898-900) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (444, 495) **17.55** Policjantki i policjanci (1500, 1371) **20.00** Uroczysko (209, 210) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (157) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1040) **23.05** ★★ 7 sekund – film akcji USA/Szwajcaria/Rumunia/Wielka Brytania 2005, reż. Simon Fellows, wyk. Wesley Snipes, Deobia Oparei **1.10** Opowiem ci o zbrodni (1): Katarzyna Bonda: Łaska **1.35** Love Island. Wyspa miłości (10) **2.50** SuperLudzie (33-37)

Ale Kino+

7.00 Wolna krowa **7.40** ★★★ Benek – komediodramat Polska/Austria 2007 **9.45** Przybieżeli **10.20** The Office PL (5, 6): Równouprawnienie / Klient **11.35** Niezwykłe miejsce na śmierć (4) **13.30** Bestia (5, 6) **15.30** ★★★★ Bracia ze stali – film biograf. USA/W. Bryt. 2023 **18.05** Detektyw Foyle (1): Niemiecka żona **20.10** ★★★★ Szpieg – thriller W. Bryt./Fr./Niemcy 2011, reż. Tomas Alfredson, wyk. Gary Oldman, Colin Firth, Mark Strong **22.40** Paryż w ogniu. Paris Has Fallen (7, 8) **0.45** Ciepło

Kino Polska

9.00 ★★★ Ostatnie dni – film wojenny Polska 1969 **10.50** ★★★ Komedia małżeńska – kom. Polska 1993 **12.55** ★★★ Pieczone gołąbki – kom. Polska 1966 **15.00** ★★★★ Kingsajz – kom. Polska 1988 **17.20** Pogranicze w ogniu (18, 19) **20.00** Ekstradycja (3, 4) **22.30** ★★★★ Wymyk – film sens. Polska 2011, reż. Greg Zgliński, wyk. Robert Więckiewicz, Łukasz Simlat **0.25** ★★ Zgorszenie publiczne – kom. rom. Polska 2009 **2.10** ★★★ Bo we mnie jest seks – film biograf. Polska 2021

Polsat Film

7.30 Poirot (10) **8.35** Przyjaciółki (143, 144) **10.30** Świat według Kiepskich (3-4, 201, 207, 195) **13.45** ★★★ Hidalgo – ocean ognia – film przygod. USA/Maroko 2004 **16.35** ★★★ Więzień labiryntu – film sf W. Bryt./USA 2014 **18.55** ★★ 1000 lat po Ziemi – film sf USA 2013 **21.00** ★★★ Wszystkie stare noże – thriller USA/Kan. 2022, reż. Janus Metz, wyk. Chris Pine **23.05** ★★★★ Looper – Pętla czasu – film sens. USA/Chiny 2012, reż. Rian Johnson, wyk. Joseph Gordon-Levitt

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (1) **11.55** MacGyver (20, 21) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.05** Aukcja w ciemno **20.00** ★★★ Kuloodporni – kom. USA 1996, reż. Ernest R. Dickerson, wyk. Damon Wayans, Adam Sandler **21.50** ★★★ Incydent – thriller USA 1997, reż. Jonathan Mostow, wyk. Kurt Russell **23.40** ★★★ Ajlawju – kom. Polska 1999 **1.40** ★★★★ Pitbull – film sens. Polska 2005

Canal+ Premium

9.05 ★★★ Królowa chmur – kom. Polska 2003 **10.25** Łapu-Capu **10.40** ★★★ Kiedy nadchodzi jesień – dram. Fr. 2024 **12.20** ★★★★ Kiler – kom. Pol. 1997 **14.05** Larger Than Life: Złota era boysbandów **15.40** ★★★★ Nowa fala – film biogr. Fr. 2025 **17.25** Wolna krowa **18.00** ★★★ Saga „Zmierzch": Zaćmienie – film fant. USA 2010 **20.00** S.W.A.T. Exiles (5) **20.50** ★★ Mexicali. Ziemia bezprawia – film sens. USA 2026 **22.30** Yellowjackets (1) **23.30** Nagie Oko – film krótkom. Polska 2023

HBO

9.35 ★★★ Witajcie w Marwen – kom. USA/Chiny 2018 **11.30** ★★★ Pierwsza sprawa – dram. Fr. 2023 **13.10** ★★★ W skrócie – komediodramat Niemcy 2024 **14.55** ★★★ Za duży na bajki 2 – film przyg. Polska 2024 **16.30** ★★★ Piotruś Pan – film przyg. W. Bryt./USA/Nowa Zel. 2003 **18.20** ★★★ Tak się poznaliśmy – kom. USA 2023 **20.00** Pozłacany wiek (5) **21.00** Amerykański zakładnik (5) **21.50** Koniec ulicy Dębowej – horror USA 2026 **23.30** Normal – film sens. Kan./USA 2025

Paramount

6.00 Czarodziejki (14-17) **9.20** Policyjna grupa pościgowa **10.25** ★★★★ Star Trek – film sf USA/Niemcy 2009 **13.00** Czarodziejki (18, 19) **15.00** Pingwiny z Madagaskaru **15.30** ★★★★ Dirty Dancing – film muz. USA 1987 **17.45** ★★★ Ostatnie wakacje – kom. USA 2006 **20.00** ★★★ Zmowa pierwszych żon – kom. obycz. USA 1996 **22.10** ★★★★ Pakt z diabłem – dramat USA/W. Bryt. 2015 **0.30** Pretty Thing – thriller USA 2025 **2.30** ★★★ Eurotrip – kom. obycz. USA/Czechy 2004

Polsat 2

7.30 Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny: Blef / Ulubiony zięć / Po sąsiedzku **11.30** Trudne sprawy: Zakazana 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 a98f3d4245

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

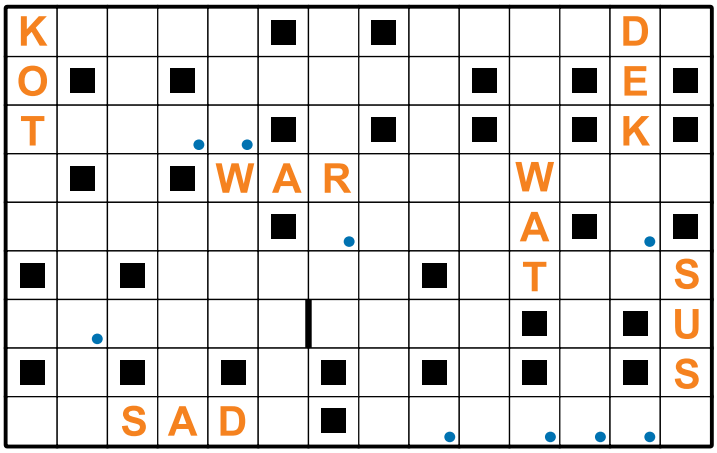
Ula wyznaje ojcu, że została zgwałcona! Sławek broni Piotra

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 Pyszczyl-la **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 a98f3d4245

TVP 1

DVB T



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

DVB T



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

DVB T



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

DVB T



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

DVB T



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

DVB T

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

DVB T

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

DVB T

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

DVB T

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

DVB T

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

DVB T

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

DVB T

6.00 Strażnik Teksasu: Walka o wzrok / Kwestia zasad **7.55** Bogaty dom – biedny dom (137) **8.55** Policjantki i policjanci (777-779) **11.55** Uroczysko (1, 2) **13.00** Trudne sprawy (901-903) **16.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (445, 496) **18.00** Policjantki i policjanci (1372, 1373) **20.00** Uroczysko (211, 212) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (158) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1041) **23.05** ★★★ Con Air: lot skazańców – film sens. USA 1997, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage, John Malkovich **1.40** Opowiem ci o zbrodni (2): Wojciech Chmielarz – Portret kobiety nad brzegiem morza **2.00** Love Island. Wyspa miłości (11) **3.05** SuperLudzie Extra (2) **3.20** SuperLudzie (36-39)

Ale Kino+

7.00 ★★★ Miss mokrego podkoszulka – kom. obycz. Polska 2002 **8.25** ★★★ Wszyscy święci – dramat Polska 2002 **10.00** The Office PL (7, 8) **11.20** Detektyw Foyle (1) **13.35** Van der Valk (1) **15.40** ★★★ W 80 dni dookoła świata – film przygod. USA/Niemcy/Irl./W. Bryt. 2004 **18.05** Detektyw Foyle (2) **20.10** ★★★ Ścigani – dramat USA 2009 **(s.21)** **22.35** ★★★ Martwych nie boli – western Kan./Dania/Meks./W. Bryt./USA 2023 **1.15** ★★★★ Ból i blask – dramat Hiszp./Fr. 2019 **3.40** Król (6)

Kino Polska

8.00 Stawiam na Tolka Banana (1, 2) **9.35** ★★★ Szaleństwa panny Ewy – film dla młodzieży Polska 1984 **11.40** ★★★ Nad Niemnem (1) – film obyczaj. Polska 1986 **15.45** ★★★ Papierowe małżeństwo – kom. rom. Polska/W. Bryt. 1992 **17.40** Pogranicze w ogniu (19, 20) **20.00** ★★★ Carte blanche – dramat Polska 2015, reż. Jacek Lusiński, wyk. Andrzej Chyra, Urszula Grabowska **(s.21)** **22.30** ★★★ Mała wielka miłość – kom. rom. Polska/USA 2008 **0.50** ★★★ Chemia – dramat Polska 2015

Polsat Film

7.30 Poirot (1) **8.35** Przyjaciółki (145, 146) **10.30** Świat według Kiepskich (5-6, 203-204, 207) **13.50** ★★★★ Jak rozpętałem II wojnę światową – kom. Polska 1970 **15.40** ★★★ Robin Hood: książę złodziei – film przyg. USA 1991 **18.35** ★★★ Jumanji: Przygoda w dżungli – film przygod. USA 2017 **21.00** ★★ Futro z misia – kom. Polska 2019, reż. Kacper Anuszewski, Michał Milowicz, wyk. Olaf Lubaszenko **23.05** ★★★ Parkingowy – kom. USA 2022, reż. Richard Wong, wyk. Eugenio Derbez

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (2) **12.00** MacGyver (21, 22) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.10** Aukcja w ciemno **20.00** ★★★ Najlepsi z najlepszych – film sens. USA 1989, reż. Hark Tsui, Robert Radler, wyk. Eric Roberts **22.00** ★★ Icarus – thriller Kan. 2010, reż. Dolph Lundgren, wyk. Dolph Lundgren **23.55** ★★★ Człowiek mafii – film sens. USA 2015 **1.55** ★★★★ Konopielka – kom. Pol. 1981

Canal+ Premium

9.20 ★★★ Benek – komediodramat Polska/Austria 2007 **11.05** Koncert Elton John & Brandi Carlile **12.00** ★★★ Nadzieja – dramat Niemcy/Polska 2006 **13.40** Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł **14.30** ★★★ Peacock – dramat USA 2010 **16.00** ★★★ Pod gwieździstym niebem – kom. rom. USA 2025 **17.45** ★★★ Holiday – kom. romant. USA 2006 **20.00** ★★★★ Młode matki – dramat Belgia/Francja 2025 **21.45** I Follow Rivers. Mam rzekę we krwi **23.20** Eksperyment: Odsiadka

HBO

8.30 ★★★★ Harry Potter i Komnata Tajemnic – film przygod. W. Bryt./USA 2002 **11.05** ★★★ Lato w grudniu – dramat Hiszp. 2024 **12.40** Horton słyszy Ktosia! – film animow. USA/W. Bryt. 2008 **14.05** ★★ Kolejna zwyczajna przysługa – thriller USA 2025 **16.05** Wielka mała koza – film animowany USA 2026 **17.45** ★★★ Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw – film sens. USA 2019 **20.00** Hacks (9, 10) **21.20** Outlander: Krew z krwi (8) **22.20** ★★ Holland – thriller USA 2025

Paramount

5.00 Śmieszniej nie będzie **6.00** Czarodziejki (16-19) **9.20** Policyjna grupa pościgowa **10.20** ★★★ W ciemność. Star Trek – film sf USA 2013 **13.00** Czarodziejki (20, 21) **14.55** Pingwiny z Madagaskaru **15.55** ★★★ Zmowa pierwszych żon – kom. USA 1996 **18.05** ★★★★ Jeszcze pięć minut – film obyczaj. Kan./USA 2021 **20.00** ★★★ Wojna światów – film sf USA 2005 **22.30** ★★★★ Ciche miejsce – horror USA 2018 **0.15** ★★★ Zrodzony w ogniu – thriller USA/W. Bryt. 2013

Polsat 2

6.30 Pielęgniarki **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny **11.30** Trudne sprawy: Nowy on **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (66-70): Spirytyści / Sposób na blondynkę / Szczur lądowy / Szkielet fon Bibersztajna / Tajemnica X muzy **17.00** Komisarz mama (4) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **22.00** Łowca pedofilów **23.00** Ślad (68, 69): Kryptonim nietoperz / Życie wieczne **1.00** Zdrady **2.05** Wydarzenia

TVP Seriale

6.30 Na sygnale (588, 589) **7.35** Ojciec Mateusz (138) **8.35** Komisarz Alex (169) **9.25** Rodzinka.pl (207) **10.00** Klan (1553) **11.00** Ranczo (75) **11.45** M jak miłość (1961) **12.45** Zaraz wracam (178, 179) **13.50** Ojciec Mateusz (43, 44) **15.45** Komisarz Alex (170) **16.30** Na sygnale (590, 591) **17.40** Ranczo (77, 78) **19.30** Ojciec Mateusz (45, 139) **21.30** Ranczo (79, 80) **23.25** Ojciec Mateusz (46) **0.20** Na dobre i na złe (1006) **1.20** Czas honoru (8, 9) **3.00** Wojenne dziewczyny (43)

AXN

5.10 FBI: Most Wanted (15) **6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (3, 4) **7.30** Agenci NCIS (2, 3) **9.15** Castle (12, 13) **11.10** Detektyw Monk (5, 6) **13.10** Agenci NCIS (4, 5): Statek miłości / Filadelfia **15.05** Zabójcza broń (8, 9) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2, 3): Danie lokalu / Dzikie kwiaty **19.05** Castle (14, 15): Niebieski motyl / Pandora **21.05** FBI: International (18, 19) **22.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2, 3) **0.45** Castle (14, 15) **2.40** FBI: International (18, 19)

13 Ulica

6.35 Niewidomy detektyw (4) **8.25** Magnum: Detektyw z Hawajów (16, 17) **10.20** Bez śladu (17, 18) **12.10** Kapitan Marleau (1) **14.15** Niewidomy detektyw (5) **16.15** Magnum: Detektyw z Hawajów (18, 19) **18.10** Bez śladu (1, 2) – serial sens. USA 2008 **20.00** Kapitan Marleau (2) – serial krym. Fr. 2020 **22.00** Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (4) – serial krym. Kan. **23.00** ★★★★ Człowiek w ogniu – thriller Szwajc./W. Bryt./USA 2004, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington

FX

7.00 Kości (10, 11) **9.00** FBI (15) **9.55** Agenci NCIS (2) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) **13.45** Castle (13) **14.40** Lucyfer (16) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) **17.25** Z Archiwum X (6, 7) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (6) **22.00** Zabójcze umysły (5) **23.00** Z Archiwum X (7): Czułe słówka **0.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) **1.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9) **1.55** Lucyfer (16)

Eurosport 1

8.30 Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **9.15** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington **10.00** Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce **12.00** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **14.00** **(L)** Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **17.30** Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **18.15** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington **19.00** FIA TCR World Tour: Wyścigi w Makau **19.30** Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **23.30** Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **11.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Moun. **12.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **13.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **13.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **14.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **15.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **16.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **17.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **19.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **20.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **21.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **21.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **22.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: TAURON Liga **8.00** Formuła 1: GP Kataru **9.00** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Siatkówka: TAURON Liga **13.30** Siatkówka: TAURON Liga **16.00** Siatkówka: TAURON Liga **18.00** Studio **18.35** **(L)** Piłka ręczna: Liga Europejska EHF: PGE Wybrzeże Gdańsk – VfL Gummersbach **20.40** Studio **20.55** **(L)** Piłka nożna: Puchar Włoch: 1/8 finału: Inter Mediolan – Genoa CFC **23.00** Siatkówka: TAURON Liga **1.00** Siatkówka: TAURON Liga **3.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.20 Magazyn Betclic 1. Ligi **9.50** Piłka nożna: Miedź Legnica – Polonia Bytom **11.55** **(L)** Piłka nożna: Avia Świdnik – Górnik Zabrze **14.00** Reportaż **14.30** Koszykówka: El. MŚ mężczyzn: Niemcy – Polska **16.30** Piłka kobiet **17.25** Studio **17.55** **(L)** Piłka nożna: El. MŚ kobiet UEFA: Polska – Irlandia **20.40** **(L)** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **22.45** Sportowy wieczór **23.15** Piłka nożna: Avia Świdnik – Górnik Zabrze **3.25** Boks: Chris Billam-Smith – Ryan Rozicki

Canal+ Sport

8.00 1 na 1 Extra: Patrick Kluivert **8.45** Piłka nożna: Real Madryt – Deportivo Alavés **11.00** Football Office **12.35** Piłka nożna: Górnik Zabrze – Wisła Płock **15.00** Ligomistrzowe historie **15.45** Piłka nożna: Elche CF – Atlético Madryt **18.00** LaLiga Highlights Magazine **18.35** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **19.30** Premier League Review **20.30** Premier League Netbusters **21.00** Liga+ Extra **23.10** MMA: Gala ONE Friday Fights 180 w Bangkoku **0.15** Premier League Review

Canal+ Sport 5

6.00 Hola LaLiga! **7.15** 1 na 1 Extra: Petr Čech **8.15** Żużel: PGE Ekstraliga **11.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Deportivo A Coruña – FC Barcelona **13.15** Ekstrapaka: 16. kolejka **14.20** Ekstraklasa po godzinach **15.30** Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga **18.10** Football Office **20.00** Żużel: PGE Ekstraliga **22.30** LaLiga Highlights Magazine: 14. kolejka **23.20** Premier League Netbusters **0.00** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Wisła Płock **2.30** Ligomistrzowe historie

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Inter Mediolan – Genoa CFC **11.00** Bundesliga Clubs: VfB Stuttgart; TSG 1899 Hoffenheim; Bayer 04 Leverkusen **12.00** Piłka nożna: Lidze Portugal Betclic: SL Benfica – FC Famalicão **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Piłka nożna: Torino FC – SS Lazio **18.00** Piłka nożna: Hamburger SV – Bayern Monachium **20.00** Ligue 1 Show **20.40** **(L)** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **22.50** Podróż do świata calcio **0.05** Historie Serie A

Polsat Sport 3

6.00 Tenis: Finały Pucharu Davisa – transmisja turnieju **8.30** Tenis: Finały Pucharu Davisa – transmisja turnieju **11.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio – transmisja **13.30** Piłka nożna: Serie A Enilive – transmisja **16.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu – transmisja **18.30** Piłka nożna: Eredivisie – transmisja meczu **21.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **23.00** Magazyn koszykarski **0.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu – transmisja **2.00** Babilon MMA

TVN 24

10.00 Serwis informacyjny **10.25** Raport smogowy **10.30** Serwis informacyjny **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **12.27** Raport smogowy **12.30** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.40** Czarno na białym **21.00** Polska i świat

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

10.00 Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **19.25** Sprawdzam to Extra **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Trójkąt polityczny **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat **22.30** Program inf.

TVP 3

DVB T

9.05 Al w służbie sportowcom **9.30** Post filipowy **10.00** Złoty chłopak (293) **11.00** Rok w ogrodzie **11.30** Wiek to tylko liczba **12.00** O milimetr **12.30** Rączka gotuje **13.00** Agrobiznes **13.30** Bez retuszu **14.20** Poznaj region **14.30** Program informacyjny **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Telekurier **22.00** Dziennik regionów **22.30** Złoty chłopak (294) **23.30** Kryminalna siódemka **23.55** Panorama

TVP Rozrywka

9.00 Va banque **9.35** Koło fortuny **10.10** Makłowicz w podróży **10.50** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.15** Rodzinka.pl **15.25** Rolnik szuka żony **16.25** Kabaretomaniacy **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Jaka to melodia? **20.25** Postaw na milion **22.10** Rodzinka.pl **22.45** Tak to leciało! **23.45** Kabaret. Super Show Dwójki **0.50** Koło fortuny **2.05** Do śmiechu! **3.50** Hity wszech czasów **4.45** Prywatne życie zwierząt

Planete+

9.20 Polska z góry **10.20** Dokąd dzisiaj? **11.25** Motyle. Superbohaterowie przyrody **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.50** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Zaginiony lot MH370 **19.45** Wielka rewolucja RNA **20.50** Operacja Barbarossa. Wojna wyniszczająca **22.00** Jak oligarchowie korumpują Zachód **23.10** Jak wygrać z Ku Klux Klanem

BBC Earth

8.25 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.25** Mroźna planeta **10.25** Życie na pustkowiu **11.25** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.25** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.25** Mroźna planeta **14.30** W okowach mrozu **15.30** Życie na pustkowiu **16.30** Cywilizacje: rozkwit i upadek **17.45** Mroźna planeta **18.45** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Attenborough i morski smok **20.55** W okowach mrozu **22.55** Chirurdzy: kwestia życia i śmierci **0.25** Sekrety długowieczności

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Klan z Alaski **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL **16.00** Poszukiwacze przeklętego złota **17.00** Nic do zgłoszenia (1) **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL **21.00** Wyzwanie: przetrwanie **22.00** Alaska w budowie **23.00** Bimbrownicy **0.00** Fani czterech kółek: w trasie **1.00** Zoom na architekturę

TVN Turbo

9.05 Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Z drugiej ręki **19.45** Duda kontra Szafrański **20.30** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **21.00** Wojny samochodowe **22.00** Raport Turbo **22.15** Naprawy nie do naprawy **23.00** Kupione, zrobione, sprzedane

TVN Style

7.45 Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Kwadratowy talerz", Wrocław / „Quatro", Brańsk **15.35** Ugotowani **16.40** Kochaj albo wróć **17.40** Kuchenne rewolucje: „Pracownia dobrych smaków – Rozmaryn", Szczecin / Restauracja „Perfect Pub", Pasłęk / Restauracja „Ziołowa Chata", Brenna **20.50** Ostre cięcie **21.50** Teraz one **22.20** Love the Look **23.20** Hotel Paradise – Rajskie Rozdanie **0.15** EuroPOLKI studentki

Romance TV

8.25 Górscy ratownicy (135) **9.25** Käthe i ja: Podrzutek **11.20** ★★ Pokój ze stajnią – kom. Niemcy 2022 **13.15** ★★ Rosamunde Pilcher: Pani Szczęście – film obyczaj. Niemcy 2026 **15.05** ★★★ Dziewczyna na rowerze – kom. romant. Niemcy/Fr./USA 2013 **17.05** Górski lekarz (1, 2) **19.00** Górscy ratownicy (136) **20.00** ★★★ Rosamunde Pilcher: Złamane serce – film obyczajowy Niemcy/Austria 2010 **21.55** ★★★ Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge – kom. Niemcy 2011 **23.50** Górscy ratownicy (136)

TVN Fabuła

6.00 Top 100: filmy wszech czasów **6.30** Kino Buzz TOP5 **6.45** Julia (98, 99) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (2) **11.55** Prawo Agaty (11, 12) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (192, 193) **17.10** Grażyna Torbicka zaprasza **17.50** ★★★ Jack Frost – kom. USA 1998 **20.00** ★★★ Snake Eyes: Geneza G.I. Joe – film akcji USA 2021 **22.40** ★★★ Jedyne prawdziwe miłości – komediodr. USA 2023 **0.35** ★★★ Jak przeżyć święta – kom. romant. USA 2004

AMC

9.15 ★★ Przygody Herkulesa – film przygod. Wł./USA 1983 **10.55** ★★ Przygody Herkulesa 2 – film przygod. USA/Wł./Hol. 1985 **12.50** ★★★★ Twarda laska – kom. USA/Australia 2001 **14.50** ★★★★ Atlas chmur – film sf Chiny/Niemcy/USA/Hongk./Singapur/W. Bryt./Hiszpania 2012 **18.20** ★★ Poza zasięgiem – film sens. USA/Polska 2004 **19.55** ★★★ Bibliotekarz: Tajemnica włóczni – film przygod. USA/Niemcy 2004 **22.00** ★★★ Wolf Creek – horror Australia 2005 **0.00** The Audacity (6)

BBC First

7.00 Co ludzie powiedzą? (5) **8.25** Zagadki doktora Blake'a (4) **9.40** Z pamiętnika położnej (3) **10.40** Ojciec Brown (2, 3) **12.40** London Kills (5) **13.40** Tajemnice Majorki (1) **14.30** Morderstwa w Midsomer (1) **15.20** Detektyw z Chelsea (1) **16.15** Tajemnice Brokenwood (1) **18.00** Morderstwa w Midsomer (4) **19.55** Śmierć pod palmami (6) **21.00** Agatha Christie: Tommy i Tuppence (2) **22.00** Tajemnice Majorki (8) **23.00** Detektyw z Chelsea (8) **0.15** Zbrodnie Saint-Pierre (8)

TTV

DVB T

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do ukrycia **15.35** Gogglebox. Przed telewizorem **16.45** Express **17.03** Raport smogowy **17.05** Sport **17.10** Ukryta prawda **17.45** Życie na kredycie **18.40** Żony Podlasia **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Damy i wieśniaczki. PL **23.00** Kochaj albo wróć **0.00** Nic do zgłoszenia **1.00** Farma Clarksona **2.00** Osadzone. Blok F **3.00** Szpital

Fokus TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (64) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Legenda bagna w Lipnie / Bitwa pod Pomiecem **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Włochy – forteca Hitlera / Luftwaffe **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Militarny top 10 **22.00** Dziwne oblicza wojny **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

National Geographic

9.00 Grecja: miejsce pełne tajemnic **11.00** Imperium Mongołów: historia Czyngis-chana **12.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **13.05** Katastrofa w przestworzach **15.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **16.00** Najdziwniejsze przedmioty **17.00** Burzliwa historia Tudorów **18.00** Otchłań: powstanie i upadek nazizmu **19.05** Hitler i jego świta **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** II wojna światowa: historia przed trybunałem **22.00** Wojna widziana z powietrza

Nat Geo Wild

9.00 Niezwykły dr Pol **10.00** Rodzinny biznes doktora Pola **11.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Atak rekina: dochodzenie **13.00** Nadciąga wielka woda **14.00** Afrykańska rzeka widmo **15.00** Drapieżcy z raf koralowych **16.00** Dzika przyroda Europy **17.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **18.00** Olśniewająca Ameryka **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Strachy i pęcherze / Zwierzęcy patrol/ Ucho olbrzyma / Sezon chorobowy / O, rany kłute!

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (21, 22) **7.40** Szpital (331-333) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (564, 565) **12.40** Szkoła (700) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (221, 222) **15.35** Druga szansa (13) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (13, 14) **21.05** Kryminalni (4, 5) **23.15** Spartakus: Krew i piach (8) **0.20** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Zabójstwo w chińskiej dzielnicy **1.25** Szpital (982) **2.25** Szkoła (707) **3.25** Nowa Maja w ogrodzie **4.30** Szpital (982)

TVP Historia

DVB T

8.10 Na tropach historii **9.15** Encyklopedia II wojny światowej **9.40** Polskie 100 lat **10.20** Starożytne mocarstwa **11.15** Szalenie odważna hrabina **12.15** Dziewicze zakątki Ziemi **13.10** Upadek nazizmu **14.10** Zmiennicy (5) **15.15** Sensacje XX w. **17.05** Prasa donosi **17.20** Czas honoru (2) **18.20** Odnaleźć zaginione **18.55** Tunka **20.00** Pitbull (9) **20.50** Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy **22.00** Druga wojna światowa w kolorze. Droga do zwycięstwa **23.00** Sensacje XX w.

TVP Dokument

DVB T

9.15 Królestwo mokradeł **10.20** Owady. Czy czeka nas katastrofa? **11.10** Świątynie świata **12.10** Saga prastarej puszczy **13.10** Jak pieniądz kształtował świat **14.15** Narodziny motyla **15.15** Królestwo mokradeł **16.15** Sekrety piramid **17.10** Świątynie świata **18.15** Tatarzy polscy (1) **19.05** Buntowniczka nie z wyboru (s.2) **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.15** Krainy cudów natury **22.30** Paczka do Gruzji **23.25** Niebezpieczne drogi **0.25** Sekrety dzikich kwiatów

Zoom TV

6.15 MacGyver (13, 14) **8.15** Strażnik Teksasu (12, 13) **10.15** Kobra – oddział specjalny (7, 8): Stracone dzieci / Wszystko z miłości **12.25** FBI (6, 7): Dwukrotnie ślepi / Próba sił **14.25** Bitwa o palety **15.30** Wojny magazynowe: Kanada **16.50** Sensacje XX w.: Największy wróg Hitlera **19.00** Kobra – oddział specjalny (16, 1) **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18): Przesyłka specjalna / Tajemnicza twarz **23.00** Magia nagości. Polska **0.15** Magia nagości. Hiszpania **1.20** Magia nagości

TLC

8.00 Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Przyjaźń wielkiej wagi **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi: Człowiek kontra waga **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Historie wielkiej wagi: Brazylia **22.00** Wspólne życie XXL **23.00** Dr Pryszczylla: Potwór w lustrze **0.00** Moje koszmarne stopy: Dziecko kosmitów **1.00** Historie wielkiej wagi: Brazylia **2.00** Wspólne życie XXL

Nowa TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (41, 42) **12.00** Śmierć pod palmami (42, 43) **14.00** Świat według Kiepskich (515, 516) **15.00** Świat według Bundych (57-62) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (16) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (113) **22.00** Ślad (62-63, 107) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (31, 32)

WP

DVB T

8.00 Policjanci z sąsiedztwa **9.05** 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 a98f3d4245

TVP 1



Fin del Mundo?

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta (62) **8.00** Serwis Info **8.35** Zaraz wracam (182) **9.10** Ranczo (72): Przeciek kontrolowany **10.10** Komisarz Alex (25) **11.05** Ojciec Mateusz (338): Strzeżonego Pan Bóg strzeże **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **13.00** Dzikie korytarze (2): Niedźwiedzie w Rumunii **14.00** Splątane losy (100)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1083)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4788)
18.40 Akacjowa 38 (1011)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Słoneczna. Poza ciszą (8)
21.05 Rocky 3 – film
★★★ sensac. USA 1982 **(s.24)**
Reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Burt Young
22.55 Sztafeta zmiany. Tour the Konstytucja – film dokumentalny Polska 2025
0.00 Fin del Mundo?
★★★ – komediodr. Polska 2023
Reż. Piotr Dumała, wyk. Stanisław Brudny, Helena Norowicz, Andrzej Szeremeta, Gabriela Muskała
Waldi i trzy siostry mieszkają w starej willi pod miastem, a w piwnicy żyją duchy ich rodziców. Pewnego dnia Waldi odkrywa w sobie nadprzyrodzone moce.
1.30 Morderstwa w Chartres
★★★ – film krym. Francja 2025

TVP 2



Wszystko albo nic

5.35 M jak miłość (1893) **6.25** Pożyteczni.pl (390) **6.50** Barwy szczęścia (3452) **7.30** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.50** Gwiazdorska kuchnia Ani (58) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (263) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.10** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (963): Guru – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (532)
15.50 Domowe patenty (22)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (264)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3452-odc. powtórkowy**, 3453)**
– serial Polska 2026 **(s.24)**
20.40 Przepis dnia – magazyn
20.55 Na dobre i na złe (1007)
– serial obycz. Polska **(s.24)**
21.50 Na sygnale (965)
22.20 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
23.20 Wszystko albo nic
★★★ – komedia rom. Słowacja/Czechy/Polska 2017
Reż. Marta Ferencová, wyk. Tatiana Pauhofová, Klára Issová, Michał Żebrowski
Linda i Vanda przyjaźnią się i prowadzą księgarnię. Choć różnią się charakterami, marzą o romantycznej miłości. Gdy w ich życiu pojawią się James i Aldar, wszystko się zmienia.
1.20 Peaky Blinders (25)
2.30 Sen o Warszawie – film dokumentalny Polska 2014

Polsat



Gliniarze Śląsk

6.00 Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.20** Trudne sprawy (1147): Bezdomna miłość **9.20** Dlaczego ja? (852-854): Kursant prawa jazdy celowo powoduje wypadek podczas egzaminu / Nagi dyrektor znaleziony przed szkołą / Kobieta znajduje nadajnik GPS w torebce **12.20** Gliniarze (1076-1078): Internetowy predator / Pożądanie / Czerwona linia

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1155): Ciepłe kraje – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
16.55 Gliniarze Śląsk (3)
Po nocnej strzelaninie przy autostradzie policja znajduje ciało kobiety i furgonetkę. Śledztwo ujawnia próbę przemytu narkotyków. Kowalski odkrywa cenne tropy w sprawie Mitręgi.
18.00 Pierwsza miłość (4299)
– serial Polska 2026 **(s.24)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Baby Boom, czyli Kogel mogel 5 – komedia obycz. Polska 2024 **(s.24)**
Reż. Anna Wieczur-Bluszcz, wyk. Maciej Zakościelny, Katarzyna Skrzynecka, Aleksandra Hamkało
22.20 Ted 2 – kom. USA 2015
★★★ Reż. Seth MacFarlane, wyk. Mark Wahlberg, Seth MacFarlane, Amanda Seyfried
0.55 Gorący towar – komedia
★★★ krym. USA/W. Bryt. 2013
3.30 Nasz nowy dom (343)

TVN



Jestem legendą

5.00 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! (8142) **5.55** Ukryta prawda (1550) **6.50** Kuchenne rewolucje: Konin – Czarny Domek **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (36) **11.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Smaczne...go”, Tomaszów Mazowiecki / Gdańsk – „Mio Gastro” **13.40** Ukryta prawda (1730-1732)

16.50 Szpital św. Anny (100)
– serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (166): Wszystkie kobiety Kasjana – serial fabul.-dokum. Polska 2025
19.00 Fakty
19.35 Top Model – przed finałem
19.55 Uwaga! – magazyn
20.10 Top Model – przed finałem
20.15 Na Wspólnej (4322)
– serial Polska 2026 **(s.24)**
20.50 Top Model (14) – reality show Polska 2026
22.35 Jestem legendą
★★★★ – film sf USA/W. Bryt. 2007
Reż. Francis Lawrence, wyk. Will Smith, Alice Braga, Charlie Tahan
Wirus doprowadził do zagłady niemalże całej ludzkiej populacji, a tych, którzy przeżyli, zmienił w krwiożercze potwory. W Nowym Jorku ocalał jedynie naukowiec, który poszukuje szczepionki.
0.50 Szpital św. Anny (130, 131) – serial obyczajowy Polska 2026
2.45 Uwaga! (8143)
– magazyn interwencyjny
3.05 Młode gliny (69, 70)
– serial krym. Polska 2026

TVN 7



Na bank się uda

6.45 Szkoła (621, 622) **8.40** Ukryta prawda (1442, 1650, 1651) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (848-850) **13.50** Detektywi (224) **14.55** Szpital św. Anny (186) **15.55** Szpital (742) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (8, 9) **19.00** Ukryta prawda (1485) **20.00** ★★★ Na bank się uda – kom. krym. Polska 2019, reż. Szymon Jakubowski, wyk. Marian Dziędziel **22.20** ★★★ Jack Reacher: Nigdy nie wracaj – film krym. USA/Chiny 2016, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise **0.45** ★★ Głupcy – dramat Polska/Rum./Niemcy 2022, reż. Tomasz Wasilewski, wyk. Dorota Kolak **3.05** Prawdziwy horror **4.05** Fachowcy (2) **4.45** Usterka (15) **5.15** Ten moment (50)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (17, 18) **8.00** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **10.00** Zaklinaczka duchów (85) **11.00** Kotka (85) **12.00** Mój grzech (22) **13.00** Wspaniałe stulecie (58) **14.00** Rodzinny interes (51) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (314, 315) **17.00** Rodzinny interes (52) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1045, 1010) **20.00** ★★★ Nocny łowca – film akcji Kanada 2018 **22.00** ★★★★ Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia – film przygod. USA 2013 **1.00** ★★★★ Dorwać gringo – dramat USA/Meksyk 2012

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (7) **13.35** Smerfy (17) **14.00** Baranek Shaun (14-16) **14.35** Marta mówi! (22) **15.00** Miraculous (25, 26) **16.00** Koci domek Gabi (21, 22) **17.00** Fineasz i Ferb (22, 23) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (35, 36) **19.00** Kacze opowieści (42, 43) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1065) **21.00** ★★ Pociąg strachu – film sens. USA/Aruba 2002 **22.55** Zabójca – film sens. USA/Korea Pd. 2022 **1.00** Lombard. Życie pod zastaw (103, 142, 366-367)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.40** Polacy na ratunek Żydom (82) **12.00** Serwis Info **12.10** Stulecie Winnych (14) **13.05** Stawka większa niż życie (13) **14.05** Turystyczna jazda **14.25** Kiedyś to było (137) **15.00** Serwis Info **15.10** Vito odkrywa Polskę (3) **15.40** Przez pamięć i zapomnienie (13) **16.05** Moda na język polski (75) **16.30** Barwy szczęścia (3421) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Polki w Gruzji **18.45** Panorama **19.20** Niezwykłe miejsca (150) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Cisza nad rozlewiskiem (5, 6) **22.10** Rozmowy (nie)wygodne (62) **22.45** Tygodnik Moralnego Niepokoju (12) **23.15** Panorama **23.45** Sekielski wieczorową porą

TV Trwam

11.10 Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **11.40** Myśląc historia **11.50** Odnaleźć siebie **12.20** Głos serca (142) **13.05** Droga pięknego życia **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Życie lasu – bogactwo przyrodnicze **15.00** Kurierskim szlakiem. Azymut Węgry **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Na zdrowie **16.30** Rozmowy o edukacji **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.20** Odnaleźć siebie **19.30** Bóg z nami **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrwaliśmy **22.30** Droga do świętości **23.40** Bazylika Bożego Ciała w Krakowie

TVP Kultura

8.20 Tamte lata, tamte dni (89) **9.00** Daleko od szosy (3) **10.25** ★★★★ Pograbek – dramat Polska 1992 **11.55** Chick Corea – w służbie muzyki – film dok. USA 2011 **13.40** Czterdziestolatek (15) **15.00** ★★★ Braciszek – film biogr. Polska 2007 **16.50** Daleko od szosy (4) **18.15** Kolekcja **18.30** Informacje kulturalne **18.55** Rawhide (108) **20.00** ★★★ Zupa nic – kom. Polska 2021, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis **21.40** Wstęp do spektakli tanecznych **21.50** Boa **22.55** Zniknąć bez śladu – film dok. Niemcy/Jap. 2024 **0.25** ★★★ Prosta przyjaźń – kom. Fr. 2023, reż. Eric Besnard, wyk. Lambert Wilson **2.05** ★★★★ Koty to dranie – film obycz. Polska 1978 **3.10** Porozmawiajmy szczerze

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (40) **6.55** Cobra Kai (31, 32) **8.20** SuperLudzie Extra (41) **8.30** Świat według Kiepskich (485-487) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (13, 14) **11.30** Świat według Kiepskich (441-444) **13.30** Farma (105) **14.25** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (54) **15,55** Ninja Warrior Polska (25) **17.50** Świat według Kiepskich (492-493, 564-565) **20.00** Złomiarze (35) **21.00** Snajper: Ostatni bój – film sens. USA/W. Bryt. 2025, reż. Danishka Esterhazy, wyk. Chad Michael Collins **23.05** ★★★★ Zawód szpieg – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy/Jap./Fr. 2001, reż. Tony Scott, wyk. Robert Redford **1.40** Świat według Kiepskich (407) **2.10** 48 h. Zaginieni (43, 44)

TV 6

6.00 Więzienie (154, 155) **6.55** Policjantki i policjanci (913, 914) **8.55** 48 h. Zaginieni (102-106) **13.55** Policjantki i policjanci (1302) **14.55** Uroczysko (250, 251) **16.00** Strażnik Teksasu (22-23, 17-18): Wspomnienie, część 1. i 2. / Dzień oczyszczenia / Uniewinnienie – serial sens. USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (193, 194): Dziewięć i trzynaście / Białe złoto – serial krym. USA/Kanada 2013 **22.00** Mentalista (40): Czerwona szkatułka – serial kryminalny USA 2010 **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (814, 815) **1.00** Kości (233, 234): Klejnot w koronie / Koszmar wewnątrz koszmaru – serial krym. USA 2016 **3.00** Cobra Kai (2) **3.35** Septagon (67, 68)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu: Siła gromu / Spóźniona sprawiedliwość **7.55** Bogaty dom – biedny dom (138) **8.55** Policjantki i policjanci (780-782) **11.55** Uroczysko (3, 4) **13.00** Trudne sprawy (904-906) **16.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (446, 497) **18.00** Policjantki i policjanci (1374, 1375) **20.00** Uroczysko (213, 214) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (159) **22.05** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1042) **23.05** ★★★ Hanna – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy 2011, reż. Joe Wright, wyk. Saoirse Ronan, Eric Bana **1.35** Opowiem ci o zbrodni (3): Katarzyna Puzyńska. Morderstwo na dziesiątym piętrze **2.00** Love Island. Wyspa miłości (12) **3.25** Lubię Disco! (311)

Ale Kino+

7.00 Ciepło **7.25** ★★★ Wszyscy święci – dramat Polska 2002 **9.00** ★★★ Długi weekend – film obyczaj. Polska 2004 **10.30** The Office PL (9, 10) **11.45** Detektyw Foyle (2) **13.55** Van der Valk (2) **16.00** ★★★★ Był sobie chłopiec – komedia W. Bryt./ USA/Francja/Niemcy 2002 **18.05** Detektyw Foyle (3) **20.10** Blizna (1, 2) **22.35** ★★★ Anatomia zemsty – kom. kryminalna USA 2013, reż. Daniel Schechter, wyk. Jennifer Aniston, Mos Def, John Hawkes (s.24) **0.45** Koniec lata (1, 2) **3.10** Król (7)

Kino Polska

7.55 Stawiam na Tolka Banana (2, 3) **9.35** Syn szczęścia **9.50** ★★★★ Gdzie jest generał? – kom. Polska 1963 **11.55** ★★★ Quo vadis – film hist. Polska/USA 2001 **15.45** ★★★ Ostatnie dni – film woj. Polska 1969 **17.20** Pogranicze w ogniu (20, 21) **20.00** ★★★ Wróg doskonały – film sens. Hiszp./Niemcy/Fr. 2020, reż. Kiké Maillo, wyk. Tomasz Kot, Athena Strates **21.50** ★★★ Niepokonani – dramat USA/Emir. Arab./Polska/Indie/Arab. Saud. 2010 **0.45** ★★★ Milioner – film obyczaj. Polska 1977

Polsat Film

7.25 Poirot (2) **8.35** Przyjaciółki (147, 148) **10.30** Świat według Kiepskich (7-8, 205-206, 3) **13.25** ★★★★ Ogniem i mieczem – dramat Polska 1999 **17.00** ★★ 1000 lat po Ziemi – film sf USA 2013 **19.20** ★★★ Opancerzony – film sens. USA 2009 **21.00** ★★★★ Looper – Pętla czasu – film sens. USA/Chiny 2012, reż. Rian Johnson, wyk. Joseph Gordon-Levitt **23.20** ★★★ Przykładny obywatel – film sens. USA/W. Bryt./ Norwegia/Kan./Fr. 2019, reż. Hans Petter Moland, wyk. Liam Neeson

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (3) **12.00** MacGyver (22, 1) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.10** Aukcja w ciemno **20.00** ★★★ Snajper – thriller USA/ Peru 1993, reż. Luis Llosa, wyk. Tom Berenger, Billy Zane **22.05** ★★★ Klient – film sens. USA 1994, reż. Joel Schumacher, wyk. Susan Sarandon, Tommy Lee Jones **0.40** ★★ Nieśmiertelny III: Czarnoksiężnik – film fantasy Kan./Fr./W. Bryt. 1994

Canal+ Premium

9.40 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl **11.50** ★★★ Królowa chmur – kom. obyczaj. Polska 2003 **13.10** Co ukrywa Elon Musk? **14.40** ★★★★ Juno – komediodramat USA/Kanada 2007 **16.15** ★★★★ Miss Potter – film biograficzny W. Brytania/USA 2006 **17.45** Call me lala **18.15** ★★★ Pompeje – film katastrof. USA/Niemcy 2014 **20.00** ★★★★ Everest – thriller USA/Isl./W. Bryt. 2015 **22.00** Eksperyment: Odsiadka **22.50** ★★ Piep*zyc Mickiewicza 3 – komediodr. Polska 2026

HBO

8.20 ★★★★ Harry Potter i Czara Ognia – film przygod. USA/W. Bryt. 2005 **10.55** ★★★ Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw – film sens. USA 2019 **13.10** Happy Feet: Tupot małych stóp – film anim. USA/Australia 2006 **14.55** Happy Feet: Tupot małych stóp 2 – film anim. Australia/USA/ Nowa Zel. 2011 **16.35** ★★★★ Makbet – dramat W. Bryt./Fr. 2015 **18.25** ★★★ Karate Kid: Legendy – kom. USA/Kan. 2025 **20.00** Po polowaniu – thriller USA/Wł. 2025 **22.15** ★★★ Panna młoda! – horror USA 2026

Paramount

6.00 Czarodziejki (18-21) **9.20** Policyjna grupa pościgowa **10.25** ★★★★ Star Trek: W nieznane – film sf USA/Chiny/Emir. Arab./Kan. 2016 **13.00** Czarodziejki (21, 22) **15.00** Pingwiny z Madagaskaru **16.00** Świąteczne spotkanie klasowe – kom. USA/Kan. 2022 **18.00** Czarodziejki (1, 2) **20.00** ★★★ Bogowie Egiptu – film fantasy USA/Australia/ Chiny/Hongk. 2016 **22.35** ★★★★ Ciche miejsce 2 – horror USA 2020 **0.25** ★★★★ The Northman – film przygod. USA/W. Bryt./Chiny 2022

Polsat 2

6.30 Pielęgniarki **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny: Zła matka / Układanka / Uczucie nie wybiera **11.30** Trudne sprawy: Gęś w okularach **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (71-75): Telewidz / Titanic / Trendi / W pale się nie mieści / Waldek Tour **17.00** Komisarz mama (5) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokum. Polska 2025 **22.00** Zawód: Glina **23.00** Ślad (70, 71): Nadgryziona reszka / Królestwo niebieskie **1.00** Zdrady **2.05** Wydarzenia

TVP Seriale

6.30 Na sygnale (589, 590) **7.35** Ojciec Mateusz (139) **8.30** Komisarz Alex (170) **9.20** Rodzinka.pl (208) **9.55** Klan (1554) **10.40** Ranczo (76) **11.30** Na dobre i na złe (1006) **12.30** Zaraz wracam (180, 181) **13.40** Ojciec Mateusz (44, 45) **15.40** Komisarz Alex (171) **16.30** Na sygnale (591, 592) **17.35** Ranczo (78, 79) **19.30** Ojciec Mateusz (146, 140) **21.30** Ranczo (80, 81) **23.25** Ojciec Mateusz (47, 462) **1.20** Krucjata. Znak bliźniąt (2, 3) **2.50** Wojenne dziewczyny (44, 45)

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5, 6) **7.30** Agenci NCIS (4, 5) **9.20** Castle (14, 15) **11.10** Detektyw Monk (7, 8) **13.10** Agenci NCIS (6, 7) **15.05** Zabójcza broń (10, 11) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4, 5): To był bardzo dobry rok / Na tropie zabójcy **19.05** Castle (16, 17): Zatyczka / Było sobie przestępstwo **21.05** FBI: International (20, 21) **23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4, 5) **0.45** Castle (16, 17) **2.40** FBI: International (20, 21) **4.30** FBI: Most Wanted (1)

13 Ulica

6.35 Niewidomy detektyw (5) **8.25** Magnum: Detektyw z Hawajów (18, 19) **10.20** Bez śladu (1, 2) **12.10** Kapitan Marleau (2) **14.15** Niewidomy detektyw (6) **16.15** Magnum: Detektyw z Hawajów (20) **17.15** Chicago P.D. (1) **18.10** Bez śladu (3, 4) – serial sens. USA 2008 **20.00** Kapitan Marleau (3): Królowa lodu – serial krym. Fr. 2020 **22.00** Kasandra (4) – serial krym. Fr. 2026 **0.00** Astrid i Raphaëlle (3, 4) **2.10** Magnum: Detektyw z Hawajów (18, 19) **4.05** Niewidomy detektyw (5)

FX

7.00 Kości (12, 13) **9.00** FBI (12) **9.55** Agenci NCIS (3) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) **13.45** Castle (14) **14.40** Lucyfer (17) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) **17.25** Z Archiwum X (7, 8) **19.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (8) **22.00** Matlock (15) **22.55** Z Archiwum X (8) **23.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (7) **0.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10)

Eurosport 1

8.30 Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **10.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **11.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **12.00** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **14.00** **(L)** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **17.30** Narciarstwo alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **18.15** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington **19.00** Podsumowanie SailGP: Mubadala Abu Dhabi Sail Grand Prix **20.00** **(L)** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **23.30** Narciarstwo alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **0.30** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **11.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **13.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **14.00** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington **15.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **15.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **16.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **17.00** MŚ Endurance FIA – 24 g. Le Mans **19.00** Skoki nar.: PŚ (m) w Ruce **21.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **22.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **23.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **0.00** MŚ Endurance FIA – 6 godzin São Paulo

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: TAURON Liga **8.30** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Siatkówka: TAURON Liga **13.30** Siatkówka: TAURON Liga **16.00** Siatkówka: TAURON Liga **17.20** **(L)** Siatkówka: TAURON Liga: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Podziemia Kredowe ChKS Chełm – transmisja meczu **20.20** **(L)** Siatkówka: TAURON Liga: PGE GiEK Skra Bełchatów – Stilon Gorzów – transmisja meczu **23.00** Siatkówka: TAURON Liga **1.00** Siatkówka: TAURON Liga **3.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.40 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **9.50** Piłka nożna: El. MŚ (k) UEFA: Polska – Irlandia **11.55** **(L)** Piłka nożna: Siarka Tarnobrzeg – Stal Rzeszów **14.05** Reportaż **14.25** Pełnosprawni **14.55** **(L)** Piłka nożna: GKS Tychy – Chrobry Głogów; Odra Opole – Ruch Chorzów **19.55** Studio **20.55** **(L)** Piłka nożna: Polonia Warszawa – Raków Częstochowa **23.30** Sportowy wieczór **0.00** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Eintracht Frankfurt – Borussia Dortmund

Canal+ Sport

8.00 Premier League Review **9.00** Piłka nożna: Valencia CF – CA Osasuna **11.20** Piłka nożna: Lech Poznań – Pogoń Szczecin **13.45** Premier League Netbusters **14.30** Premier League Review **15.40** Piłka nożna: RCD Espanyol – Getafe CF **17.55** Hola LaLiga! **18.55** **(L)** Piłka nożna: LaLiga EA Sports **21.00** Premier League Stories **21.30** Football Office **23.10** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **1.20** LaLiga Highlights Magazine **2.00** Piłka nożna: Wisła Kraków – Motor Lublin

Canal+ Sport 5

6.00 Liga+ Extra **8.15** Żużel: PGE Ekstraliga **11.00** Hola LaLiga!: 14. kolejka – magazyn piłkarski **12.10** Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga **15.00** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Pogoń Szczecin **17.15** Żużel: PGE Ekstraliga **20.00** Żużel: PGE Ekstraliga **22.45** Premier League Stories – magazyn **23.25** LaLiga Highlights Magazine: 14. kolejka – magazyn **0.10** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Motor Lublin **2.30** Ligomistrzowe historie: Real Madryt

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: AS Roma – AC Monza **11.00** Bundesliga Clubs: SC Freiburg; Eintracht Frankfurt; FC Augsburg **12.00** Piłka nożna: FC Porto – Sporting CP **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Piłka nożna: Inter Mediolan – Genoa CFC **18.00** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern Monachium – Hertha BSC **20.00** Full Impact Serie A **20.40** **(L)** Piłka nożna: Puchar Niemiec: Eintracht Frankfurt – Borussia Dortmund **22.50** Bundesliga Special Show **23.25** Ligue 1 Show **0.00** Eleven Top Goals

Polsat Sport 3

8.30 Bobsleje: PŚ w Altenbergu **11.00** Piłka ręczna: ORLEN Superliga: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock **13.00** Piłka ręczna: Liga Europejska EHF: PGE Wybrzeże Gdańsk – VfL Gummersbach **15.30** Bobsleje: PŚ w Altenbergu **18.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **20.35** **(L)** Piłka ręczna: LM EHF: Aalborg Håndbold – ORLEN Wisła Płock **23.00** Piłka ręczna: LM EHF: GOG Håndbold – Industria Kielce **1.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

10.30 Serwis informacyjny, pogoda **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny, pogoda **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **12.27** Raport smogowy **12.30** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.40** Czarno na białym **21.00** Polska i świat **22.00** Szkło kontaktowe

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

9.30 Serwis Info **9.35** Info Poranek **10.00** Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **19.25** Sprawdzam to Extra **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Bez trybu Justyna Dobrosz-Oracz **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama

TVP 3

DVB T

9.05 Witaj w klubie! **9.30** Jedzenie ma znaczenie **10.00** Złoty chłopak (294) **11.00** Zielnik regionalny **11.30** Lecę za miłością **12.00** Telekurier **12.30** Górna półka smaku **13.00** Agrobiznes **13.30** Daję słowo – Maciej Orłoś **14.30** Program informacyjny **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **19.30** Całkiem niezła historia **19.45** Kryminalna siódemka **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Telekurier **22.00** Dziennik regionów **22.30** Złoty chłopak (295)

TVP Rozrywka

6.45 Gra słów. Krzyżówka **7.15** Okrasa łamie przepisy **8.20** Familiada **8.50** Va banque **9.25** Koło fortuny **10.00** Makłowicz w podróży **10.40** Postaw na milion **12.30** Familiada **13.05** Zmiennicy **14.05** Rodzinka.pl **14.35** The Voice of Poland **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Jaka to melodia? **20.25** Postaw na milion **22.10** Rodzinka.pl **22.45** Rolnik szuka żony **23.55** Kabaret. Super Show Dwójki **1.00** Koło fortuny **2.15** Do śmiechu!

Planete+

9.20 Polska z góry **10.20** Dokąd dzisiaj? **11.25** Motyle. Superbohaterowie przyrody **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.50** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Zaginiony lot MH370 **19.45** O wolny Tybet. Głosy wygnanych **20.50** Operacja Barbarossa. Wojna wyniszczająca **22.00** Jak oligarchowie korumpują Zachód **23.10** Jak wygrać z Ku Klux Klanem

BBC Earth

8.20 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.20** Mroźna planeta **10.25** Życie na pustkowiu **11.25** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.25** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.25** Mroźna planeta **14.30** W okowach mrozu **15.30** Życie na pustkowiu **16.35** Pociągiem przez starożytny Egipt **17.35** Mroźna planeta II **18.45** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Imperium brytyjskie **20.55** W okowach mrozu **22.55** Pociągiem przez starożytny Egipt **23.55** Skarby przeszłośc...

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Złoto drwali **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL (1) **16.00** Poszukiwacze przeklętego złota **17.00** Nic do zgłoszenia **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL **22.00** W oku cyklonu: Łowcy burz **23.00** Sekretne życie kasyna w Las Vegas **0.00** Fani czterech kółek: w trasie **1.00** Zoom na architekturę

TVN Turbo

9.05 Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Zawodowi handlarze **19.00** Naprawy nie do naprawy **19.45** Co tu się odjechało? **20.15** Jeździć, obserwować **21.00** Wojny samochodowe **22.00** Raport Turbo **22.15** Z drugiej ręki **23.00** Po raz trzeci. Sprzedane!

TVN Style

7.45 Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Helios", Czerwionka-Leszczyny / Restauracja „Kanion", Szklarska Poręba **15.35** Ugotowani **16.40** Zgłoś remont – spełniamy marzenia **17.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Alladyn's", Wrocław / Restauracja „Włoszczyzna", Łódź / „Czarny bawół", Stare Czarnowo **20.50** Nowa Szelągowska **21.50** Jestem z Polski **22.50** Hotel Paradise **23.45** EuroPOLKI studentki

eprasa.pl a98f3d4245

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 a98f3d4245

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 a98f3d4245

REKLAMA

WIELKI JUBILEUSZ 150-LECIA OBJAWIEŃ MARYI W POLSCE.

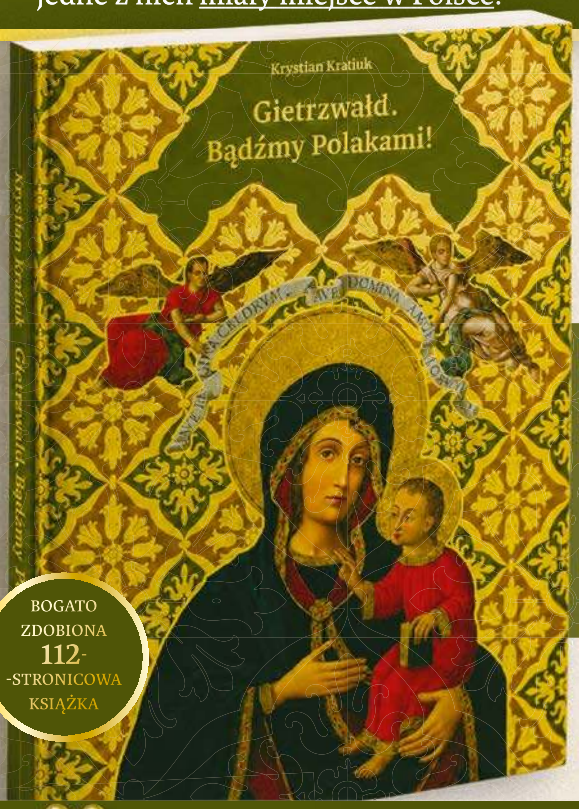
Znasz ich treść?



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 a98f3d4245