

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

10.07-16.07.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Tele

Tydzień

Nr 28
6 lipca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VATaż **100** stron
Program 98 stacji TVWIELCY
POLACY:DZIEŁA
ALEKSANDRA FREDRY
WCIĄŻ AKTUALNE
PO 150 LATACH

URODA:

• Jak zadbać
o włosy latem?PROSTO
Z MRAGOWAMAZURSKA NOC
KABARETOWA

SUPERPUCHAR POLSKI

LECH POZNAŃ
- GÓRNIK ZABRZE

WIELKI TEST

ZNÓW W TV



PREMIERA W TVP 1

SPŁATANE
ŁOŚY

WYWIAD

KOŁO FORTUNY

AGNIESZKA
DZIEKANLOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI 4
**MICHAŁ
SIKORSKI**
W SHOW PRZEKONAŁ SIĘ, ŻE POWSTRZYMYWANIE
ŚMIECHU BYWA... WYCZERPUJĄCE. OPOWIADA
NAM TAKŻE O WALCE Z WŁASNYM ORGANIZMEM,
UKOCHANYCH BIESZCZADACH I PLANACH
NA LETNI ODPOCZYNEK

WYWIAD

Numer
w sprzedaży
do 12.07.2026

KUCHNIA SMAKI Z RUSZTU - NIE TYLKO DLA MIĘSOŻERCÓW

Markizy pionowe

– schroń się
przed upałem

35 lat
razem

FAKRO® | **INNOVIEW**
LINE

Markizy montowane na zewnątrz okien, zwane również screenami, skutecznie chronią wnętrza przed nadmiernym nagrzewaniem. **W upalne dni mogą obniżyć temperaturę w pomieszczeniu nawet o 10°C. Gdy na zewnątrz panuje skwar, Ty w swoim domu możesz swobodnie odpocząć ciesząc się przyjemnym chłodem**, naturalnym światłem oraz — w wielu wariantach — także dodatkową ochroną przed owadami.

OKNA | MARKIZY | BRAMY



zeskanuj kod
i poznaj zalety
markiz pionowych

fakro.pl

eprasa.pl cf19622b37

NIEZWYKŁE STANY PROKOPA

Pozdrowionka zza oceanu

Marcin Prokop już teraz przygotowuje dla nas kolejną edycję swojego programu podróżniczego. Dla niego i całej ekipy oznacza to półtora miesiąca w drodze, z dala od domu, często w trudnych warunkach. Tym razem dziennikarz odwiedzi kilka

stanów, w tym Montanę, Idaho, Wisconsin, Wirginie oraz Florydę. W planach ma podobne spotkanie ze wspólnotą preppersów. Liczy też, że uda mu się zajrzeć za kuliszy życia Amisów, którzy raczej unikają kontaktu z mediami. Premiera wiosną przyszłego roku. **JK**



KLARA. REWOLUCJA

Korowód gwiazd



Już za kilka tygodni do HBO Max wróci z nowymi odcinkami Klara – szalona, ale i pogubiona bohaterka, którą Iza-bela Kuna stworzyła najpierw

na kartach powieści, a później w serialu. W drugim sezonie do stałej obsady dołączą m.in. Joachim Lamża, Aleksandra Konieczna i Bartosz Porczyk. Gościnnie pojawią się też Jerzy Schejbal, Maria Mamona, Stefan Gorski, Pavlos Kourtidis, Janusz Chabior, Marta Malikowska, Magdalena Stuzińska oraz Katarzyna Zawadzka. A co czeka główną bohaterkę? Przede wszystkim niespodziewany powrót ojca! No i oczywiście dalsze miłosne rozterki związane z Alekssem (Adam Woronowicz). **JK**



Aktorka zapowiedziała, że na nagrania do programu szuka lateksowy kombinezon.

o tym się mówi



Katarzyna Maciąg dawno nie gościła na naszych ekranach. Kim okaże się jej nowa bohaterka?

– Najwięksi mistrzowie pióra uważali, że z pewnymi informacjami najlepiej dotrzeć do społeczeństwa przez satyrę. I to dokładnie robi „Ranczo” – mówi Dorota Stalińska.

RANCZO. ZEMSTA WIEDŹM

Będą czarować

Trwają prace na planie najbardziej oczekiwanego serialowego powrotu ostatnich lat. A że reaktywowane „Ranczo” nosi podtytuł „Zemsta wiedźm”, w nadchodzących odcinkach nie mogą zabraknąć czarujących par. Do obsady dołączają więc Dorota Stalińska, Katarzyna Maciąg, Karolina i Paulina Chapko, Anna Sroka-Hryń,

Joanna Stanecka, Magdalena Wróbel, Karolina Poks oraz Monika Pawlicka. Ich obecność sporo namiesza w życiu mieszkańców Wilkowyj. Twórcy nie zdradzają jednak na razie, kim są nowe bohaterki. Na odpowiedzi musimy poczekać do jesieni, kiedy nowa, sześciu-odcinkowa seria zadebiutuje na ekranie. **JK**

TASKMASTER

Znów nas rozbawi?

Zofia Zborowska-Wrona nie traci czasu. Niedawno oglądaliśmy ją w „Love is Blind”, który współprowadziła ze swoim mężem Andrzejem Wroną, cały czas pracuje na planie serialu „Młode gliny”, a teraz dołączyła do grona uczestników „Taskmastera” – nowego formatu rozrywkowego, sprawdzającego opanowanie i pomysłowość

gwiazd oraz ich zdolności improwizacyjne. Tym samym znamy już całą ekipę pierwszej polskiej edycji show! Z zadaniami przygotowanymi przez Adama Woronowicza i Czarka Sikorę oprócz Zborowskiej zmierzą się stand-uperka Wiolka Walaszczyk, raper Żabson oraz aktorzy Rafał Rutkowski i Kazi-mierz Mazur. **JK**

fot. AKPA, TVN (2), materiały prasowe

TELETYDZIEŃ 3

TANIEC Z GWIAZDAMI

Poczuja cha-chę

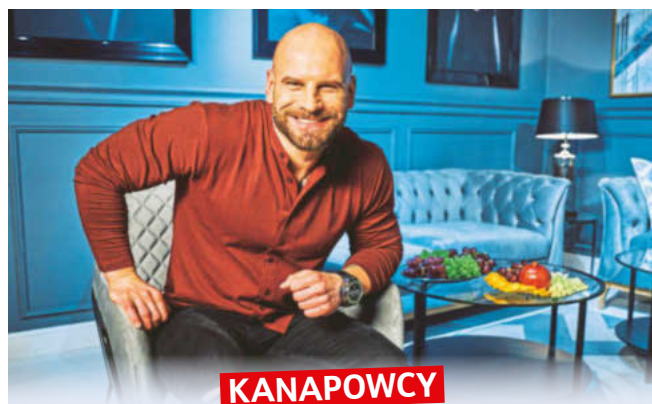
Polsat ogłasza kolejnych uczestników jesiennej edycji „Tańca z gwiazdami”. Jednym z nich okazał się Andrzej Rosiewicz – satyryk i showman będzie najstarszym zawodnikiem w ponad dwudziestoletniej historii programu. I choć jako artysta estradowy z tańcem miał w życiu sporo wspólnego (karierę na scenie rozpoczął jako 9-latek w Zespole Pieśni i Tańca „Dzieci Warszawy”), to jednak występ na parkiecie programu stanowi dla niego wyzwanie całkiem nowego rodzaju. Do grona uczestników dołączył także Piotr Gumulec, doskonale znany widzom „Kabaretu na żywo”. Czy poczucie humoru przyda się panom także na parkiecie?

82-letni wokalista udowodni, że dobrze bawić się można niezależnie od wieku.



JK

Znany kabareciarz ewentualne braki techniczne zamierza tuszować humorem.



KANAPOWCY

Czas się ruszyć

Ruszył casting do nowej edycji „Kanałowców”! Od 2020 roku, kiedy program zadebiutował na antenie, już kilkadziesiąt osób zdołało pod czujnym okiem trenera Krzysztofa Ferencja odmienić swoje przyzwyczajenia i odkryć, że od ciągłego podjadania i leżenia na kanapie lepsze są dobre samopoczucie i zdrowie. Ostat-

nio w show mogliśmy oglądać duety matek i córek. Do najbliższej edycji stacja szuka zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Zgłoszenia można wysłać przez formularz dostępny na stronie TTV – trzeba w nim opisać m.in. swój dotychczasowy tryb życia oraz wyjaśnić, dlaczego jest się idealnym kandydatem do programu.

JK

ZAJAZD. ŻYCIE POD ZASTAW

Kolorowy ptak

W serialowym „Zajeździe” powoli robi się tłoczno! Do obsady drugiego sezonu dołączyła kolejna osoba: Anna Powierza! Jak stwierdziła sama aktorka, w ciągu kariery grała już przeróżne postaci, ale tylko z niektórymi z nich mogła utożsamiać się równie mocno jak ze swoją najnowszą bohaterką. Alina Maj,

w którą wcieli się artystka, to dawna przyjaciółka Wioletty (Ewa Lorksa) – po latach wróci do miasteczka, otworzy galerię i już pierwszego dnia namiesza w spokojnym życiu Pietrzaków. Jej obecność wniesie do Podlesia wiele koloru i pozytywnej energii, ale nie obejdzie się też bez miłosnych zawirowań...

JK



RAFAŁ MAJKA

Mikrofon w dłoń

Do ekipy Eurosportu dołączył Rafał Majka. Brązowy medalista igrzysk olimpijskich z Rio de Janeiro i dwukrotny Mistrz Polski w ubiegłym roku pożegnał się z zawodnictwem, a już niebawem będzie jako ekspert komentował dla nas dokonania kolarzy podczas tegorocznego Tour de Pologne (sam zwyciężył w wyścigu w 2014 roku). – Kolarstwo to nieodłączna część mojego życia. Po latach spędzonych w zawodowym peletonie teraz będę mógł obserwować najważniejszy polski wyścig w innej roli – mówi z radością Rafał Majka, który bardzo chętnie udziela się w mediach społecznościowych stacji. Start wyścigu już 3 sierpnia.



JK



IDA NOWAKOWSKA

Wraca do gry!

Po odejściu z TVP w 2023 roku rzadko pojawiała się na małym ekranie. Wszystko wskazuje jednak na to, że planuje powrót do pracy w telewizji – i to w wielkim stylu! Najpierw zobaczymy Idę Nowakowską w roli prowadzącej konkurs Miss Supranational, który odbędzie się w ramach Festiwalu Piękna 2026 w Nowym Sączu. Relację z tego wydarzenia pokaże Polsat (emisja: piątek, 31 lipca o godzinie 19.55). Z kolei po wakacjach ta utalentowana artystycznie dziennikarka wystąpi w 23. edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”. Czy to będzie początek nowego rozdziału w jej karierze?

MJ

JEDYNY MAGAZYN
TYLKO O SERIALACH!

M JAK MIŁOŚĆ: ARTUR ODEJDZIE DO KOCHANKI. MARIA NIE ZOSTANIE SAMA

Nr 14 29 VI 2026

Is. wydawca: PUSTEK ISSN 1640-2294

Cena: 4,40 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIAT SERIALI



**LATO
Z SERIALAMI**

MNÓSTWO DO CZYTANIA
również o gwiazdach Twoich
ulubionych produkcji. Zobacz,
co czeka nas po wakacjach!



NA WSPÓLNEJ

Lewe dyplomy, wielkie
pieniądze i mafia



PIERWSZA MIŁOŚĆ

Czy Marta
znowu
popęłni ten
sam błąd?



SUPERTEMAT

Wakacje jak z serialu.
Gdzie odpoczywać latem?

TA INNA SIOSTRA BENNET

BEZ POSAGU I BEZ SZANS?

Przez ponad 200 lat pozostawała w cieniu
piękniejszych i mądrzejszych sióstr.
Dziś Mary, bohaterka traktowana przez
Jane Austen niemal jak żart, przeżywa
nieoczekiwany renesans

**HITY
STREAMINGU**
NETFLIX DISNEY+
HBO MAX PLAYER
PRIME VIDEO
APPLE TV CANAL+



**TURECKIE HITY
POD LUPĄ**

Sensacyjne kulisy
życia gwiazdy
„Złotego chłopaka”

**MNÓSTWO NOWOŚCI I HITÓW
Z PLATFORM VOD + WYJĄTKOWE
PLAKATY + KUCHNIA, HOROSKOP
I KRZYŻÓWKI**



POLUB NAS
NA FACEBOOK.
COM/PRASA.
SWIATSERIALI/



Michał Sikorski lubi wyzwania. Tym razem postanowił – wbrew swojej naturze – jak najdłużej zachować absolutnie poważną minę.

LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI (2026)

Na planie spotkały się osoby o bardzo różnym poczuciu humoru, a w rolę prowadzącego wcielił się Cezary Pazura.



LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI PRIME VIDEO

Pamięta Pan, z czego śmiał się jako dziecko?

Bawiły mnie filmy i seriale. Kiedy teraz o tym myślę, od razu przychodzi mi do głowy serial z Tomkiem Kotem, którego spotkałem na planie „LOL: Kto się śmieje ostatni”.

Gdy dostał Pan propozycję udziału w 4. sezonie, pomyślał Pan: „To coś dla mnie” czy miał Pan wątpliwości?

Obejrzałem trzeci sezon i zobaczyłem, z jakim wyzwaniem mierzyli się uczestnicy. Byłem pod wrażeniem tego, co robili Michał Czernecki, Iza Kuna czy Rafał Rutkowski. Uświadomiłem sobie wtedy, jak trudny jest ten program. A ponieważ lubię sprawdzać się w nowych sytuacjach, postanowiłem spróbować swoich sił.

Czyja obecność najbardziej Pana zdziwiła?

Chyba Vanessy Aleksander. Nigdy nie widziałem jej bez uśmiechu na twarzy. Zastanawiałem się więc, jak odnajdzie się w formule, w której nie wolno się śmiać. Tak naprawdę jednak cała obsada okazała się dla mnie pozytywnym zaskoczeniem.

W KILKU SŁOWACH

Ur. 5 września 1995 r. w Wadowicach. W 2020 r. ukończył studia w Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie. Laureat nagrody za debiut aktorski na 46. FPFF w Gdyni za rolę w filmie „Sonata”. Od 2023 r. jest aktorem Teatru Dramatycznego w Warszawie. Ogólnopolską popularność przyniosła mu rola Jakuba w serialu „1670”. Jest tatą Jeremiego.

MICHAŁ SIKORSKI

Pomogły mi żelki

Postanowił wziąć udział w programie „LOL: Kto się śmieje ostatni”, gdzie wygrywa ten, kto najdłużej potrafi powstrzymać się od śmiechu. Choć w serialach bez trudu przybiera kamienny wyraz twarzy, prywatnie lubi się śmiać i miał z tym wyzwaniem spory problem. Nam opowiada o walce z własnym organizmem, najlepszym sposobie na relaks i planach na lato.



SONATA (2022)

Jako niedosłyszający pianista Grzegorz Płonka. Na zdj. z Małgorzatą Foremniak i Romanem Gancarczykiem.



CUDZOZIEMKA (2024)

Za rolę Władysia otrzymał nagrodę na festiwalu Dwa Teatry w Sopocie. Na zdj. z Aloną Szostak.



1670 (2023-2026)

W uwielbianym przez widzów serialu zagrał księdza Jakuba. Na zdj. z Michałem Balickim.

Widzowie kojarzą Pana z serialu „1670”, gdzie bawi Pan kamiennym wyrazem twarzy. Czy taka umiejętność zachowania powagi była atutem w „LOL”?

Paradoksalnie wcale nie było mi łatwiej. Na planie serialu pracujemy według scenariusza, możemy powtarzać ujęcia i doskonale wiemy, do czego dana sytuacja zmierza. Tymczasem w „LOL” wszystko działa się na żywo. Nic nie było wyreżyserowane, a ja nie miałem najmniejszego pojęcia, czym za chwilę zaskoczą mnie pozostali uczestnicy. I rzeczywiście bywałem zaskakiwany bardzo często. Ratowałem się więc tym, że przybierałem możliwie neutralny wyraz twarzy i za wszelką cenę starałem się nie zdradzić uśmiechu. Nie było to jednak proste.

Ciągła walka z własnym organizmem przypomina sport wyczynowy...

Przygotowując się do programu, zacząłem myśleć o tym, że śmiech i uśmiech to ważne narzędzia komunikacji. Za pomocą mimiki okazujemy życzliwość, sympatię, zrozumienie czy dobre intencje. Tymczasem tutaj nagle trzeba wszystko to wyłączyć i pilnować, żeby twarz nie zdradziła emocji. Mam wrażenie, że mózg dostaje wtedy sygnał: „Coś jest nie tak, działasz w sposób, do którego nie jesteś przyzwyczajony”. To kosztuje sporo energii.

Jak sobie z tym radziliście? Sportowiec podczas biegu może sięgnąć po kostkę cukru...

Jedzenia było pod dostatkiem. Ja pochłonałem ogromne ilości żelek i wafelków. Praktycznie cały czas coś podjadałem. Czasami łatwiej było wytrwać właśnie wtedy, gdy można było skupić się na żuciu żelek.

Żyjemy w czasach pełnych napięć. Czy śmiech może być lekarstwem?

Zdecydowanie tak. Ostatnie lata pokazują, że Polacy lubią komedie i potrafią śmiać się z samych siebie.

Programy takie jak „LOL” dostarczają widzom rozrywki, ale mają też dodatkową wartość – skupiają ludzi wokół tego, co wspólne. Spotykają się tu osoby z różnych środowisk, pokoleń i światów. Tym bardziej cieszy mnie, że powstają takie projekty, bo pokazują, że mimo dzielących nas różnic potrafimy znaleźć wspólny język. W tym przypadku jest nim śmiech.

Dla widzów dodatkową atrakcją jest autentyczność.

Przez godzinę czy dwie można kontrolować swoje zachowanie i budować określony wizerunek, ale tutaj spędzamy razem sześć godzin w bardzo nietypowych okolicznościach. Każdy jest narażony na drobne kompromitacje, bo kamery rejestrują również te momenty, nad którymi nie do końca panujemy. I właśnie to wydaje mi się najciekawsze. Można obserwować, jak

zmienia się

nasze poczucie humoru

i jak przechodzimy przez jego kolejne etapy. Wszystkie zaliczyliśmy momenty rodem z humoru czterolatków. Po kilku godzinach nieustannego napięcia, śmiechu tłumionego za wszelką cenę, jedzenia, wykonywania zadań i zwykłego zmęczenia trudno już cokolwiek udawać. Maski opadają. Widać człowieka takim, jakim jest.

„Za pomocą mimiki okazujemy sympatię i zrozumienie.”

A po wyjściu ze studia marzy się już tylko o tym, żeby pójść spać?

Nic z tych rzeczy. Kiedy zakończyliśmy zdjęcia, długo

nie mieliśmy ochoty się rozchodzić. Tańczyliśmy, śmialiśmy się i wspominaliśmy najlepsze sceny. W jednym z numerów pojawiła się orkiestra dęta, która została z nami także po programie, więc spontanicznie urządziliśmy sobie małą zabawę na parkingu. Pamiętam, że tańczyłem wtedy z Ewą Kasprzyk. Już dla samej możliwości zatańczenia z nią przy akompaniamencie orkiestry warto było wziąć udział w „LOL”. Mimo ogromnego zmęczenia wszyscy czuliśmy, że mamy sobie jeszcze wiele do opowiedzenia.

Znajdzie Pan latem chwilę na relaks?

Wyzwał na pewno nie zabraknie. W czerwcu skończyłem zdjęcia do serialu,

a lipiec upłynie mi pod znakiem premiery „LOL”. Ale zarezerwowałem sobie też cały miesiąc na odpoczynek. **Jak najlepiej Pan odpoczywa? Sport, podróże, spacerzy ze zwierzęciem?**

Spacer z psem to moja codzienność. Mam seniora o imieniu Aro, który wymaga więcej uwagi i częstszych wyjść niż młodszy piesek, ale bardzo to lubię. Ostatnio po raz pierwszy odwiedziłem też Bieszczady i mogę wyznać na łamach „Tele Tygodnia”, że całkowicie się w nich zakochałem. Chętnie odkrywam różne zakątki Polski, ale po intensywnym okresie pracy równie mocno tęsknię za domem. Dlatego część wakacji zamierzam spędzić właśnie tam, zwalniając tempo i ciesząc się prostymi przyjemnościami. Mam zamiar korzystać ze wszystkiego, co oferuje lato – lokalnych bazarków, truskawek, czereśni, szparagów i innych sezonowych smakołyków.

Skoro już jesteście przy Bieszczadach, nie obawiał się Pan spotkania z niedźwiedziem?

Oczywiście, że się obawiałem (śmiech). Razem ze znajomymi opracowaliśmy nawet plan działania i nauczyliśmy się, jak zachować się w przypadku takiego spotkania. Byliśmy więc jednocześnie przygotowani i lekko przerażeni. Na szczęście obyło się bez takich atrakcji i wróciliśmy z Bieszczad wyłącznie z pięknymi wspomnieniami.

Rozm. MACIEJ MISIORNY

WRESZCIE SPEŁNIONY Choć Robert Lewandowski bez wątpienia jest najlepszym polskim piłkarzem ostatnich dekad, na swojego pierwszego gola na mistrzostwach świata musiał trochę poczekać. W 2018 roku, na boiskach Rosji, podobnie jak jego koledzy nie błyszczał. Cztery lata później, w gorącym Katarze, w pierwszym meczu nie trafił do bramki. Ale już w kolejnym pojedynku, z Arabią Saudyjską, wreszcie wpisał się na listę strzelców. Sądząc po jego reakcji po tym голу, była to dla niego ważna chwila w karierze. A dla nas moment ogromnej dumy...



PIŁKARSKIE EMOCJE

Futbol jest nieprzewidywalny

Każdy mundial ma swoich bohaterów i antybohaterów. Najczęściej wspominani są Diego Maradona i jego „ręka Boga” w meczu z Anglikami oraz uderzenie „z byka” Zinédine’a Zidane’a, którym zapracował na czerwoną kartkę. Ale przecież zawodników, którzy wywoływali ogromne emocje było znacznie więcej!

➔ **MUNDIAL 2026 – PÓŁFINAŁ**
WT 14.07 godz. 20.50 TVP 1

CUD W BERNIE Pod taką nazwą przeszedł do historii finał mundialu w 1954 roku. Zmierzyli się w nim reprezentacje Węgier i RFN. Pierwsza, nazywana „złotą jedenastką”, miała w składzie m.in. Ferenc Puskás i Zoltána Czibora, wtedy jednych z najlepszych piłkarzy na świecie. Na dodatek w spotkaniu grupowym pokonała RFN 8:3. Wydawało się więc, że wynik finału jest przesądzone. A jednak to Niemcy zwyciężyli 3:2! Po latach zarzucono im, że stosowali metamfetaminę... Ale może tak naprawdę na grząskim boisku pomogły im innowacyjne, dłuższe korki, które Adi Dassler, twórca marki Adidas, wkręcił im w czasie przerwy?!



BEZ SENTYMENTÓW W 2006 roku w ćwierćfinale mundialu rozgrywanego w Niemczech zmierzyły się reprezentacje Anglii i Portugalii. Smaczku pojedynkowi dodawał fakt, że liderzy drużyn, Cristiano Ronaldo i Wayne Rooney na co dzień grali w Manchesterze United... Mecz przebiegał w nerwowej atmosferze, aż w 62 minucie doszło do „eksplozji”. Rooney, walcząc o piłkę z Ricardo Carvalho, ratował się przed utratą równowagi i nadepnął przeciwnika w okolicach krocza. I wtedy do akcji wkroczył Ronaldo. Machając rękami i głośno krzycząc, przekonywał sędziego, że faul jest na czerwoną kartkę. I Horacio Elizondo uległ. A gdy zdruzgotany Anglik opuszczał boisko, Portugalczyk puścił oko do swoich kolegów...



ZABÓJCZY FANATYZM

Nie od dziś wiadomo, że futbol ma też ciemne strony... Na mundialu 1994 w czasie grupowego meczu z gospodarzem turnieju, USA, kolumbijski obrońca Andrés Escobar – gdy próbował przeciąć dośrodkowanie Johna Hurkesa – niefortunnie skierował piłkę do bramki. Ekipa Francisco Maturany przegrała i straciła szansę na wyjście z grupy. Po powrocie do rodzinnego Medellín Andrés wybrał się z przyjaciółmi do jednej z dyskotek. Kiedy ją opuszczał, został zabity. Zabójca oddał do niego 12 strzałów, po każdym krzycząc: „Gol!”...



KRÓL KRÓLÓW Mundial z 1974 roku odbywający się w Niemczech Zachodnich był dla Polski bardzo udany. Już samo zakwalifikowanie się na mistrzostwa świata uznano za sukces ze względu m.in. na wyeliminowanie Anglii, ale Kazimierz Górski i jego „Orły” chcieli czegoś więcej. I zadziwili świat, wygrywając najpierw z Argentyną, Haiti i Włochami. Potem pokonali Szwecję, Jugosławię i... przyszedł słynny „mecz na wodzie”, w którym ulegli RFN. Ale zamiast rozpamiętywać straconą szansę, zebrali siły i zwyciężyli z wielką Brazylią w meczu o trzecie miejsce. Jedyne goła w tym spotkaniu strzelił Grzegorz Lato – piłkarz, który na mundialu wyprawiał cuda: zdobył siedem bramek i został niekwestionowanym królem strzelców.



CZARNE KONIE Chyba każdy mundial ma drużynę, którą można określić tym mianem. Na mistrzostwach świata w Azji w 2002 roku były nawet dwie takie reprezentacje. Bo kto przed rozpoczęciem turnieju mógł przypuszczać, że o brązowy medal zagrają współgospodarze, czyli Korea Południowa i Turcja? Z tego pojedynku zwycięsko wyszła drużyna Şenola Güneşa, wygrywając 3:2. Był on godny zapamiętania jeszcze z jednego powodu – padła tu najszybciej zdobyta bramka w historii MŚ. Hakan Şükür strzelił ją w 11. sekundzie.

REKLAMA

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIAŁE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM

*Madeleine opowiedziała
nam jak Blue Berry™ Plus
wspiera jej wzrok.*



Model Image

„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.

Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją,

również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok.”

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach **Blue Berry Plus** pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję **Blue Berry Plus** regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok.”

Madeleine F., Quebec

★★★★★

**Produkt Roku 2026
wg ŚWIATA FARMACJI**

w kategorii
„Preparaty na zdrowe oczy
– doustne”
na podstawie ankiety
przeprowadzonej wśród
farmaceutów



SWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów akasmitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach
i na www.newnordic.pl
w opakowaniach: **60 i bardziej
ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być
zamówiony specjalnie dla Ciebie
przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3343651**
ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



BURZLIWE LOSY

Życie mistrza komedii obfitowało w przygody, namiętności i zaskakujące zbiegi okoliczności. Już o swoim dzieciństwie pisał: „Nigdy mi się nad książką nie zmarszczyło czoło, trąbka myśliwska w kniei była moją szkołą”.



ZEMSTA (2002)

Wreszcie zgoda! Andrzej Seweryn (Rejent Milczek), Roman Polański (Papkin), Katarzyna Figura (Podstolina) i Janusz Gajos (Cześnik Raptusiewicz) w adaptacji Andrzeja Wajdy.

● ZEMSTA ŚR 15.07

godz. 15.00 TVP KULTURA

Gdyby żył w naszych czasach, byłby jednym z najbardziej rochwytywanych scenarzystów. Błyskotliwe dialogi, wyraziste postacie, doskonałe wy-czucie komizmu i talent do opowiadania o miłości spra-wiłyby, że producenci usta-wialiby się w kolejce po jego pomysły. Niewykluczone, że na półce trzymałby kilka Oscarów. Co ciekawe, goto-wy materiał na film stanowi jego własne życie. Było

równie barwne jak historie, które opisywał w „Zemście”, „Mężu i żonie”, „Ślubach panińskich” czy bajce „Paweł i Gawel”, która doczekała się ekranizacji z udziałem Adolfa Dymczy i Eugeniusza Bodo. Któż nie zna kołysanki „Ach, śpij, kochanie!”, śpiewanej przez ten niezapomniany duet?

Wojna tak, szkoła nie!

Urodził się w 1793 roku w zamożnej rodzinie szla-checkiej i nigdy nie chodził do szkoły. Kształcił go

prywatni guwernerzy. Mieli z nim krzyż pański, bo mały Olek uważał, że nauki do niczego nie potrzebuje... Jako 16-latek wstąpił do armii Księstwa Warszawskiego i przez sześć lat walczył u boku Napoleona. Brał udział w wyprawie na Moskwę, przeszedł drama-tyczny odwrót spod stolicy Rosji, zachorował na tyfus, dostał się do niewoli, z któ-rej zdołał uciec. Za odwagę odznaczono go Orderem Virtuti Militari i francuską Legią Honorową.

Po wojnie wrócił do rodzinnego majątku, gdzie doznał olśnienia. „Razu jednego, kiedy w mali-gnie zasnąłem, wpadł mi palec w kałamarz i pisać zacząłem” – relacjonował w pamiętniku „Trzy po trzy”. W tym samym czasie wstąpił do łóżki masońskiej. W 1822 roku otrzymał zaś od cesarza Austrii Franciszka I tytuł hrabiowski. Mało kto wie, że zanim zakochał się bez pamięci, uchodził za duszę towarzystwa i... nieokiełznanego bawidamka! Zdarzało



ALEKSANDER FREDRO (1793-1876)

Krół komedii

Dziś pewnie pracowałby dla największych wytwórni filmowych, a może nawet olśniłby Hollywood. W 150. rocznicę odejścia Aleksandra Fredry przypominamy niezwykle losy człowieka, który walczył u boku Napoleona, kochał bez pamięci, ścierał się z przeciwnikami i pisał genialne komedie.





ŚLUBY PANIEŃSKIE (2010)

Aniela (Anna Cieślak) i Klara (Marta Żmuda Trzebiatowska) wypowiadają wojnę mężczyznom, ale Amor ma wobec nich inne plany.



PAWEŁ I GAWĘŁ (1938)

Paweł (Eugeniusz Bodo) i Gawęł (Adolf Dymśza) pomagają Violetcie (Helena Grossówna) uwolnić się spod wpływu chciwego impresaria.

mu się też, jak naszemu wieszczowi Adamowi Mickiewiczowi, pisać teksty dosyć rubaszne. Dobrym przykładem jest „Sztuka obłapiania” – humorystyczny poemat poświęcony tajemkom flirtu i uwodzenia.

To był skandal

Najbardziej filmową historią z życia Fredry

REKLAMA

jest jego romans z Zofią z Jabłonowskich. Przystojny oficer zakochał się w pięknej arystokratce uwiecznionej w nieudanym małżeństwie. Ona walczyła o unieważnienie ślubu z galicyjskim magnatem Stanisławem Skarbkiem, on czekał 11 lat. W towarzystwie wytykano ich palcami. A jednak po ślubie w 1828 roku stworzyli zaskakująco udane małżeństwo z trójką dzieci.

To właśnie dzięki Zofii powstało najsłynniejsze dzieło Fredry. W posagu ukochanej znalazła się część zamku w Odrzykoniu. Przeglądając stare dokumenty, pisarz natrafił na akta autentycznego sporu dwóch rodów o mur graniczny. Konflikt ciągnął się latami. Zakończyło go dopiero małżeństwo potomków zwaśnionych rodzin. Zainspirowany tą historią Fredro napisał „Zemstę”.

To właśnie tam Rejent Milczek wypowiada słynne słowa: „Niech się dzieje wola nieba, z nią się zawsze zgadzać trzeba”, a Papkin narzeka: „Jeśli nie chcesz mojej zguby, krokodyla daj mi, luby!”.

Choć Fredro uchodzi za szacownego klasyka, za życia nie zawsze miał łatwo. Owszem, dysponował majątkiem ziemskim i nigdy nie chodził głodny. Jednak po ostrej krytyce ze strony romantyków zerwał z pisaniem na wiele lat. Zmarł 15 lipca 1876 roku, 19 lat przed pierwszym pokazem filmowym braci Lumière, który odbył w 1895 roku w paryskim Grand Café. Trudno oprzeć się wrażeniu, że gdyby urodził się sto lat później, mógłby pisać scenariusze takich komedii, jak „Seksmisja”, „Sami swoi”, „Cztery wesela i pogrzeb”, a nawet „Pół żartem, pół serio”.

MACIEJ MISIORNY

NAJPOPULARNIEJSZA SERIA THRILLERÓW PSYCHOLOGICZNYCH!



PREMIERA
1 LIPCA



WYDAWNICTWO
ALBATROS

INTRYGII MISTRZOWSKO TKANE NIEMI STRACHU, ZAZDROŚCI, ZDRADY, TAJEMNICZY I ZEMSTY.
STUDIUM LUDZKICH NAMIĘTNOŚCI I MROCNÝCH PRAGNIĘĆ,
ŁĄCZĄCE PSYCHOLOGICZNĄ GŁĘBIĘ Z DRESZCZEM PRAWDZIWEGO NIEPOKOJU.

ŁĄCZY ICH „M”

Oboje mają taki sam tatuaż. To litera „M” jak „marriage”, czyli „małżeństwo”. – Chodzi o to, że będąc mężem i żoną stanowimy całość, ale razem jesteśmy czymś jeszcze więcej – wyjaśniła aktorka.

WALENTYNKI (2010)

W tej romantycznej opowieści o miłości, zagrała Liz, która ukrywa przed ukochanym, jak zarabia na życie. Na zdj. z Tophrem Grace'em.

ANNE HATHAWAY I ADAM SHULMAN

Trzecie dziecko w drodze!

Hollywoodzka gwiazda poznała swojego przyszłego męża w 2008 roku. Od pierwszej chwili była pewna, że jest miłością jej życia. Cztery lata później stanęli na ślubnym kobiercu. Dziś są świetnie uzupełniającą się parą i rodzicami dwóch synów. A w czerwcu aktorka ogłosiła, że po raz trzeci zostanie mamą.

➔ WALENTYNKI ND 12.07 godz. 14.50 TVN **FABUŁA**

Mieć marzenia to jedno, ale co innego mieć u boku kogoś, kto pomaga je spełniać – twierdzi Anne Hathaway. – Absolutnie nie byłabym w stanie osiągnąć tego, co osiągnęłam, bez mojego męża – podkreśla. Kiedy w 2025 roku pracowała aż na pięciu planach filmowych, domem i synami

zajmował się Adam. Teraz cała ich rodzina przygotowuje się na przyjście na świat trzeciego dziecka. Kto wie, może tym razem będzie to dziewczynka?

Jak Szekspir i jego żona

Choć oboje pochodzą z Nowego Jorku, poznali się dzięki wspólnym znajomym podczas Festiwalu Filmowego w Palm Springs w Kalifornii.

Aktorka leczyła wówczas złamane serce po burzliwym rozstaniu z włoskim przedsiębiorcą zajmującym się handlem nieruchomości, Raffaello Follierim, który został oskarżony o oszustwa i skazany na więzienie. Anne bardzo to przeżyła. Po tym trudnym i traumatycznym doświadczeniu bała się zaangażować w kolejny związek. I wtedy na jej drodze stanął

Adam Shulman. Po latach przyznała, że to właśnie on pomógł jej odzyskać wiarę w ludzi. Co ciekawe, jego twarz ludzako przypomina wizerunek Wiliama Szekspira na jednym z portretów, a żona poety nosiła takie samo imię i nazwisko jak aktorka – Anne Hathaway. Aż trudno uwierzyć, jaką niespodziankę potrafi sprawić los... Anne od pierwszych chwil wiedziała,



JUŻ WKRÓTCE TROJE

Para ma dwóch synów. Jonathan Rosebanks przyszedł na świat w 2016 roku, a pod koniec 2019 roku urodził się jego brat Jack. Niebawem rodzina się powiększy.



OCEAN'S 8 (2018)

Jako ekstrawagancka celebrytka, która staje się głównym celem tytułowego gangu. Na zdj. z Heleną Bonham Carter.

WT 14.07 godz. 16.45 TVN FABUŁA



że spotkała mężczyznę, za którego wyjdzie za mąż. I tak się stało. Adam oświadczył się jej, wręczając zaprojektowany przez siebie pierścionek. W 2012 roku o zachodzie słońca w prywatnej posiadłości w Big Sur na kalifornijskim wybrzeżu zostali mężem i żoną. Anne olśniewająco wyglądała w sukni od Valentino. Na uroczystości byli obecni przyjaciele i rodzina – w sumie około 150 osób. I żadnych gwiazd filmowych. Zaproszenie na uroczystość dostała za to filmowa dublerka Anne.

Mąż z talentami

Laureatka Oscara za rolę w „Nędznikach” nie musi się martwić o swoją pozycję w Hollywood – choćby za rolę w drugiej części filmu „Diabeł ubiera się u Prady” zarobiła ponad 12,5 miliona dolarów. Jest więc spełnioną aktorką, ale, co ważniejsze, szczęście znalazła również

w życiu prywatnym. Adam to człowiek wielu talentów. Z wykształcenia jest aktorem – ukończył studia teatralne na Uniwersytecie Browna w 2003 roku. Zagrał w kilku serialach i filmach, ale nie miał ambicji zostać gwiazdą Hollywood. Obecnie spełnia się jako producent filmowy, a także projektant biżuterii. W dużej mierze poświęcił się też rodzinie. Gdy jego żona pracuje na planie, on opiekuje się dziećmi. Anne z dumą opowiada, że Adam świetnie gotuje. – To jeden z powodów, dla których naprawdę go cenię – przyznaje. Jest też wspaniałym ojcem. Nawet zmiana pieluch to dla niego błahostka. Podziwia swoją żonę jako kobietę, aktorkę, ale przede wszystkim jako matkę. – Każdy dzień sprawia, że doceniam ją coraz bardziej – mówił w jednym z wywiadów.

– Mam wielkie szczęście, że spędzam z nim życie – wyznała z kolei Hathaway. – Mam nadzieję, że nie zabrzmi to jak przechwałka, ale dla mnie jest wymarzoną partnerem – dodała.

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

NARESZCIE GĘSTE WŁOSY

„MOJE WŁOSY WYGLĄDAJĄ TERAZ ŚWIETNIE. KURACJA SKANDYNAWSKIM PREPARATEM **HAIR VOLUME** TRWAŁA DŁUGO, ALE ZDECYDOWANIE BYŁO WARTO”.
- MÓWI JOSEPHINE.

Spójrzcie na moje włosy!



Włosy są dla mnie jak biżuteria

Josephine zawsze chciała mieć gęste i błyszczące włosy.

„Wiele osób w internecie polecało skandynawskie tabletki Hair Volume. Gdy potwierdziła to mama mojej przyjaciółki, zdecydowałam się spróbować. Tak rok temu rozpoczęła się moja kuracja. Codziennie biorę jedną tabletkę. Zaufałam Hair Volume i dziś cieszę się z efektów. Moje włosy są widocznie gęstsze, bardziej lśniące i stały się moją ozdobą”.

Tajemnica Hair Volume

Hair Volume to jedyny na świecie preparat z ekstraktem z jabłek annurca z południowych Włoch, który zawiera wysokie stężenie procyanidyny B2. Dodatkowo **Hair Volume** zawiera biotynę, skrzyp, kwas pantotenowy, cynk oraz inne składniki, które pomagają w utrzymaniu pięknych i gęstych włosów.

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów, SLE i silikonu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



★★★★★

Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI w kategorii „Preparaty na włosy i paznokcie” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące.



THICKER HAIR
CLINICALLY
PROVEN
TABLET

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**



Łucja musi interweniować, gdy matka...

Kajetan cieszy się, że Paula wciąż jest z nimi.

Weronikę zaskakuje nowa znajomość męża.

Na Wspólnej

Profesor Agier wdaje się w kłótnię z Kwiatkowskim. Lew nie wie, że jego kolega z pracy już poznał Roztocką, ale nie zrobił dobrego wrażenia.

TVN, 20.15 PO ODC. 4244

Paulę udało się uratować po jej próbie samobójczej. Kajetan przeprosza dziewczynę za wcześniejsze zarzuty. Oboje zastanawiają się, kto mógł hejtować najbliższe osoby chłopaka. Marcelina i Krzysztof dążą do zdemaskowania Jana Ryby – łącznika w procederze wyda-

wania podrabianych dyplomów z uczelni. Aranżują spotkanie z nim w Poznaniu. Andżela i Juliusz zostają przyłapani przez prof. Agier na dziedzińcu. **35 min**

WT ODC. 4245

Podczas spotkania z Rybą Marcelina ma przy sobie podsłuch, a Krzysztof nagrywa całe zajście



...przerywa spotkanie Juliusza i jego towarzyszkę.

z ukrycia. Jest w szoku, gdy do rozmowy nagle włącza się Andrzej. Monika i Damian odkrywają, że matka Fiony mimo umowy nie wspierała organizacji dobroczynnej. Żądają wyjaśnień. Lew zaprasza Grega do domu na kawę. Weronika odkrywa, że przyjaciel jej partnera to mężczyzna, który ją zwyzywał. **35 min**

ŚR ODC. 4246

Basia podejrzewa Krzysztofa o romans. Podobne zarzuty ma wobec żony męża Marceliny. Agierowa i Juliusz znów przypadkiem na siebie wpadają. Dochodzi między nimi do nieprzyjemnej wymiany zdań. Sytuację ratuje Łucja. **35 min**

CZ ODC. 4247

Fiona nie zjawia się w szkole. Kajtek jedzie z Moniką do dziewczyny. Agierowa i Juliusz orientują się, że umówili się ze sobą. Greg zaprasza Lwa i Weronikę na kolację, by zatrzeć złe wrażenie, ale Roztocka nie chce dawać mu drugiej szansy. **35 min**

Barwy szczęścia

Kępski ma słabość do byłej dziewczyny, co niepokoi jego obecną partnerkę.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3351

Podczas rozprawy Dominika składa zeznania o związku Soni ze Stefaniakiem. Natalia prezentuje kluczowy dowód. **40 min**

PO ODC. 3352

Agata i Ignacy oglądają z Małgorzatą kolejne mieszkania. Pyrka odrzuca każdą ofertę. Natalia wspiera załamaną Dominikę i zapowiada apelację. **40 min**

WT ODC. 3353

W hotelu trwają przygotowania do urodzin córki milionera Boleślawskiego. Stański ukrywa część zysków przed inwestorami. **40 min**



Oliwka robi ukochanemu wyrzuty.

ŚR ODC. 3354

Oliwka ma pretensje do Kępskiego o spotkanie z Grażyną. Jerzy spędza wieczór sam na sam z Wandą, gdy brydż zostaje odwołany. **40 min**

CZ ODC. 3355

Małgorzata odwiedza rywalkę. Tomasz robi Madzi wyrzuty o to, że wspomniała Oliwce o jego słabości do Grażyny. **40 min**

Na sygnale

Strzeleczy mają nadzieję, że policja odnajdzie ich zaginione dziecko.

TVP 2, 21.50 PO ODC. 867, 868

Piotr i Martyna, załamani zniknięciem córki, zgłaszają sprawę na komendzie. Oferują nagrodę

za pomoc i proszą kolegów o wsparcie. Ela zdaje egzamin semestralny. Romek odkrywa u dziecka uczelnia poważną chorobę – półpasiec oczny. **65 min**

WT ODC. 869, 870

Banach musi pomóc pacjentowi z cukrzycą i źle gojącą się raną. W okolicy dochodzi do starcia między myśliwymi a kłusownikami. Jedna osoba wpada w sidła, a dwie zostają postrzelone. **65 min**

ŚR ODC. 871, 872

Matka Benia i Wiktor proszą ich o pomoc w zakończeniu życia. Ela odbiera niepokojący telefon od chłopca, który pod pretekstem zamówienia jedzenia prosi ratowników o interwencję. **65 min**



Rodzice Lidki są przerażeni.

INNY NIŻ WSZYSTKIE...

REKLAMA

Końskie zdrowie Twoich mięśni i stawów

Polecana kuracja dostępna w Zielarniach i Aptekach

ZADOWOLENI KLIENCI POLECAJĄ

Stosuję! Lepiej się czuję, dobrze chodzę, śpię całą noc jak się wysmaruję, bo i kręgosłup sobie wysmaruję i kolana i kładę się spać i całą noc śpię. Naprawdę dobra rzecz!



Pani Alicja z Krynicy-Zdrój

Widzę pozytywne efekty

Pan Tadeusz, były żołnierz Piechoty Morskiej, po latach sportu i skoków spadochronowych odczuwał ból kolan, barków i bioder. „Zrobiłem kurację i powiem szczerze – widzę działanie pozytywne! Dzisiaj byłem cały dzień na cmentarzach, odwiedziłem mamę, wróciłem do domu i nie czuję żadnego zmęczenia, żadnego dyskomfortu” – mówi pan Tadeusz. Lata służby zostawiły ślad, ale dziś może żyć aktywnie, bez ograniczeń. „Czuję się naprawdę dobrze” – dodaje z uśmiechem.

Dlaczego Cesarskie połączenie robi różnicę?

Sekret unikalnej receptury Cesarskiego Kremu Końskiego tkwi w połączeniu mądrości natury, doświadczeniu starożytnych hipiatrów (lekarzy koni) oraz najnowszej wiedzy ze współczesnych, zaawansowanych laboratoriów naukowych. To połączenie potężnych substratów o skuteczności udokumentowanej tradycyjnie od setek i tysięcy lat z wyekstrahowanymi substancjami wzmacniającymi działanie. Jego formuła wykorzystuje



efekt synergii – każdy składnik działa samodzielnie, ale razem tworzą znacznie potężniejszy rezultat. To jak w zgranej drużynie piłkarskiej – jeden zawodnik może być świetny, ale dopiero współpraca całego zespołu, trenera, dietetyków i fizjoterapeutów daje prawdziwą moc i zwycięstwo. Tak samo składniki Cesarskiego Kremu współpracują, by przynosić ulgę, wspierać regenerację mięśni i stawów oraz poprawiać ich sprawność. Dla wielu to nie tylko ulga – to nowa nadzieja. Nowy początek bez dyskomfortu, z energią do działania i z wiarą, że każdy dzień może być pełen ruchu, lekkości i radości życia.

„Dopóki masz zdrowie i życie, masz wszystko, czego potrzeba.”

Cesarz Marek Aureliusz



Przemyślana, starannie dobrana kompozycja 12 ziół

dr n. biol. Magdalena S.

Arnika górską i kadziłowiec

– znane z silnego działania przeciwzapalnego, wspierają regenerację stawów i ścięgien.



Wierzba biała

– naturalne źródło salicyny, działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo i łagodzi sztywność stawów.

Cynamonowiec i chilli
– rozgrzewają, pobudzają krążenie i przynoszą ulgę przeciążonym mięśniom.



Lawenda i rozmaryn

– relaksują, zmniejszają napięcie i poprawiają elastyczność tkanek.

Liść laurowy i goździkowiec
– wspomagają mikrokrażenie i łagodzą obrzęki po wysiłku.



Aloes i imbir

– intensywnie nawilżają, regenerują i przyspieszają odnowę komórkową.

Żywokost lekarski
– wspiera odbudowę tkanki łącznej, wzmacnia ścięgna i więzadła.



Przy zamówieniach telefonicznych specjalny prezent z kodem: **ZDROWO**

ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 817 34 24

Produkt możesz zamówić telefonicznie **+48 123 510 039** z dostawą do domu lub przez stronę **WWW.ASEPTA.PRO**

W przypadku braku w aptece może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę

eprasa.pl/ci19622637



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** ODC.972-976

Jowita daje drugą szansę niewiernemu narzeczonemu. Jego była kochanka oskarża ją o kradzież. Andżela jedzie do ośrodka medytacyjnego. Musi oddać telefon. Stanisław zastawia zakład mięsny, by opłacić leczenie ukochanej Joli. Barski podczas wizyty w jego firmie zostaje zamknięty w chłodni. Ojciec fryzjerki Pauli ma atak serca. Gdy na miejscu zjawiają się ratownicy, ktoś kradnie karetkę. Antyterrorysty wchodzą do domu Michała. Ktoś zawiadomił, że chłopak planuje zamach w szkole. Marta sama wychowuje Julkę. Liczy, że dzięki fundacji córka przejdzie potrzebną operację. **60 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT-CZ** ODC.1400-1404

Marek i Daria znajdują w porzuconym aucie związanego mężczyznę. W jego domu miało dojść do włamania. Mikołaj i Miłosz tropią sprawcę gwałtu. Poszkodowana niewiele pamięta. Dochodzenie ujawnia kolejne mroczne sekrety. Jednocześnie Białach wysyła Julka z tajną misją do Oli. Na placu zabaw dochodzi do strzelaniny. Lena i Bartosz z ekipą antyterrorystów ścigają podejrzanego. Ktoś uszkodził auto bogatego biznesmena. Uległ on wypadkowi, gdy jechał zmienić testament. Nastoletnia Martyna próbuje popełnić samobójstwo. Okazuje się, że spotykała się ze starszym mężczyzną. **60 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 16.20 **SO** ODC. 987

Falkowicz podejmuje się ryzykownej operacji, chcąc uratować starszą nauczycielkę z rozległym tętniakiem aorty brzusznej. Doktor Homolka odbiera kolejny poród. Rozpoznaje u noworodka poważną wadę rozwojową, co jest dla jego matki i ojca ogromnym wstrząsem. Gdy Bart wreszcie decyduje się operować Iłę, sytuacja się komplikuje. Tuż przed zabiegiem lekarka niespodziewanie opuszcza szpital. Ku przerażeniu Alesia rusza na poszukiwanie Klemi. Tadek ponownie zamierza podejść do egzaminu specjalizacyjnego, jednak gdy stan Martyny nagle się pogarsza, trafia z ukochaną na SOR. Dziewczyną zajmuje się Tomaszek. **60 min**



Prokurator **OSTATNI**

TVP 1, 20.30 **PO** ODC. 10

W siedzibie jednego z warszawskich banków, w kasie pancerniej z pieniędzmi, urzędniczka odkrywa zmasakrowane ciało. Przybyła na miejsce ekipa Procha próbuje ustalić, kto mógł dostać się do pilnie strzeżonej skrytki. Sprawa jest niezwykle tajemnicza, tym bardziej że eksperci nie stwierdzają żadnych śladów włamania. Postanawiają przeszukać mieszkania pracowników. Z jedną z kobiet, która jest odpowiedzialna za obsługę sejfów, nie mogą się skontaktować. Mąż informuje, że właśnie miał zgłosić jej zaginięcie. Prokurator podejrzewa, że śledztwo ma związek z osobami, które go szantażują. **55 min**

Ranczo 6



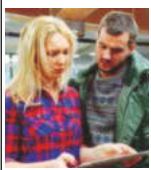
TVP 1, 9.15

PT-CZ ODC.78-83

Wioletka i Stasiak zostają rodzicami. Czerepach i Koziół zakładają Polską

Partię Uczciwości. Pietrek nie wie, czy skupić się na karierze, czy pomóc w rozwoju muzycznym Joli. Prosi o radę Kusego. Proboszcz coraz mocniej podupada na zdrowiu. **55 min**

Komisarz Alex 7



TVP 1, 10.10

PT-CZ ODC.86-91

Ekipa Orlicza bada sprawę śmierci pielęgniarki Tomasza Rybarczyka. Łączy

się ona z morderstwem dziennikarza. Kolejne śledztwo dotyczy krwawego napadu na parabank. Policja szuka też zabójcy kobiety uduszonej we własnym mieszkaniu. **55 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.65-69

Zosia i Filip planują adoptować Kalinkę. Z lekarką kontaktuje się ojciec dziewczynki.

Protest klimatyczny paraliżuje miasto. Na SOR trafiają aktywiści. Jeden z nich może stracić dłoń. Policja zatrzymuje mężczyznę podejrzanego o nękanie Marty. **65 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 19.25

SO-ND ODC.299, 288

Maria idzie na randkę. Natalia i Viola służą jej radą. Ludwik chce zdobyć

zaufanie Adeli. Boska mówi Pauli, by unikała Kacpra. U Tomka i Magdy rano wybucha panika, gdy kolejny raz zawodzi budzik. Majka i Dianka organizują grilla dla dziadka. **35 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.430-434

Cruz nabiera przekonania, że Manuel ma romans z Blanką.

Markiz odkrywa, że Pelayo przemycił broń. Decyzja Curra o wyjeździe na wojnę jest ogromnym wstrząsem dla Alonsa, Jany i Martyny. **55 min**

Młode gliny



TVN, 17.55

PT-CZ ODC.18-23

Michalina i Kacper badają sprawę tajemniczej sekty i śmierci kobiety.

Kolejne śledztwo dotyczy rozboju, którego ofiarą padł Grzegorz. Chciał on pozbyc się dziecka, które właśnie urodziła jego 15-letnia córka. **65 min**

Zmiennicy



TVP 2, 12.00

SO ODC.6

Kłusek, chcąc uczcić kolejną pomyślną dostawę narkotyków, spędza wieczór z prostytutką Mariolą.

Kasia wozi parę, która musi szybko zrobić zakupy, by wykorzystać kredyt dla młodych małżeństw. To trudne wyzwanie. **65 min**

Stawka większa niż życie



TVP 1, 8.35

ND ODC.10, 11

Krawiec Skowronek zgadza się na współpracę z Niemcami. Łączniczka Stasia

nieświadomie przekazuje mu meldunek Klossa. Stadtko zamierza schwycić J-23. Kolejna misja wiedzy Hansa do Normandii. **140 min**

Akcyjowa 38



TVP 1, 18.25

PT-CZ ODC.909-913

Inigo i Flora ujawniają, że nie są właścicielami La Delicio-

sy. El Pena zdradza im swój sekret. Diego i Blanca boją się, że po próbie porwania Ursuli odnalezienie Jesusa będzie jeszcze trudniejsze. **65 min**

Rok za rokiem



CANAL+ PREMIUM,

21.00 **PT** ODC.5

Z dniem objęcia przez Viv Rook stanowiska premiera

zmienia się oblicze Wielkiej Brytanii. Edith zgłębia informacje na temat znikających bez śladu ludzi. Nasilają się anomalie klimatyczne. **65 min**

Grey's Anatomy: Chirurgi



FX, 22.00

PT ODC.17

Do szpitala trafia ciężko poparzony strażak.

Maya podczas akcji ratowniczej doznaje poważnych obrażeń. Owen postanawia wyznać miłość Teddy. Czekają go rozczarowanie... **55 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05

PO ODC.13

Biznesmen James Reed ginie zastrzelony w Bratysławie.

Becca Morgan kieruje podejrzeniami na jego współnika Oto Kostre. Sekcja zwłok przynosi informacje, które zmieniają bieg śledztwa. **55 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 **PO** ODC. 205, 206

W sadzie znaleziono ciało właściciela przetwórci owoców, a niebawem w pożarze gieźnia właściciel kancelarii. Obie zbrodnie okazują się ze sobą powiązane.

WT ODC. 207, 208 Sołtys Ignacy Cwik umiera podczas dożynek. Wkrótce dochodzi do kolejnego ataku pszczoł. Filip podziwia skuteczne metody gieźnika Pachniaka.

SR ODC. 209, 210 Marcin i Anka badają sprawę zaginięcia Julii. Analizują aplikację randkową ofiary. W trakcie śledztwa na jaw wychodzi kompromitujący sekret jej ojca.

CZ ODC. 211, 212 Ginie Joanna Poniatowska, żona znanego biznesmena. Filip z Marcinem przyglądają się jej mężowi i trenerowi. **60 min**



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.00 **PO** ODC. 129 Damian i Pola wyjaśniają sprawę egzekucji Narlochów. Zginęło małżeństwo i ich pięcioletni wnuk. Ocalały syn pary trafia do szpitala, skąd ucieka.

WT ODC. 130 Biała szuka Sandry Kotelskiej, córki swojej przyjaciółki. Dziewczyna spotykała się z bogatym biznesmenem Andrzejem Stefańskim, który także zaginął.

SR ODC. 131 Kant, dawny przyjaciel Musashiego, pojawia się ranny na policyjnym parkingu. Podaje adres, pod którym śledczy znajdują ciało Dantego, który okraść kasyna.

CZ ODC. 132 Biała ma zeznawać w procesie Świra. Ludzie przestępcy odbijają więźnia, a w chaosie porywają też policjantkę. **60 min**



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.00 **PO** ODC. 1012 Słoń, przyjaciel Walczaka, zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Mimo mocnych dowodów Kuba i Iza wątpią w jego winę.

WT ODC. 1013 Właściciel fotobudki dostrzega na karcie pamięci urządzenia zdjęcia z zabójstwa Emilii Jóźwiak. Kalicka i Kłós znajdują jej ciało. Ruszają tropem mordercy.

SR ODC. 1014 Garda i Górka badają sprawę napadu na salon kosmetyczny. Właścicielka lokalu, Thi Nguyen, trafiła do szpitala, a jej siostrzenica Lan zniknęła.

CZ ODC. 1015 Robotnicy odkrywają szkielet kobiety z odciętą głową. Policja szuka naśladowcy Rzeźnika, który działał w latach 80. **65 min**



Ojciec Mateusz 31

TVP 1, 20.30 **CZ** ODC. 400 Podczas prac domowych proboszcz doznaje kontuzji. Ten niefortunny incydent ma miejsce przed nadchodzącym jubileuszem jego święceń kapłańskich i przygotowywanymi w związku z tym uroczystościami. Mateusz jest unieruchomiony w łóżku, ale nie oznacza to, że pozostaje beczynny. Jak zwykle dokonuje cennych obserwacji.

W Sandomierzu dzieją się bowiem niepokojące rzeczy. Pojawiają się tu byli więźniowie, których ksiądz niegdyś we współpracy z policją wsadził za kratki. Nawigując ze sobą kontakt. Morus obawia się, że postanowili wrócić na przestępczą ścieżkę. W związku z tym zarządza specjalną operację. **55 min**

Maxima. Droga na tron



TVP 2, 17.15 **ND** ODC.3 Maxima rozpoczyna naukę języka i historii Niderlandów.

Aleksander rzadko

odwiedza ją w Brukseli, tłumacząc się nawałem obowiązków. Kobieta czuje się samotna. Do tego media wciąż publikują niekorzystne artykuły o jej ojcu i narzeczonym. **60 min**

Niezwykłe miejsce na śmierć



Ale kino+, 20.10

ND ODC.2 Anais wraz z Simonem stara się wyjaśnić sprawę ciała znalezionego w dawnej kopalni. Poznaje burzliwą historię poszukiwani złota i rodziny Connerych. Jednocześnie, wbrew procedurom, kontynuuje śledztwo dotyczące Lynne. **115 min**

Splątane losy **NOWOŚĆ**



TVP 1, 14.00 **SR-CZ** ODC.1, 2 Pod drzwiami rezydencji zamożnej Munevver ktoś podrzuca małą

Mine. Może to być dziecko jej zaginionej córki, Pakize. Burak ma zrobić badania DNA. Starsza siostra Mine, pielęgniarzka Yasemin, próbuje ukryć, że coś je łączy. **60 min**

Karen Pirie **OSTATNI**



Ale kino+, 20.10

SR ODC.3 Karen mierzy się z trudną prawdą, której dotąd nie brała nawet pod uwagę. Wie, że rozpoczyna się gra o wszystko. Docieklawy detektyw nie cofnie się przed niczym, by w końcu znaleźć zabójcę Rosie i uczynić zadość sprawiedliwości. **115 min**

Rekrut 8



AXN, 21.05 **WT** ODC.15, 16 John i Celina odnajdują byłego policjanta Richa Rowleya, który rzekomo przed

laty zginął w wypadku. W jego garażu odkrywają ciało. Po próbie zamachu na Liama Glassera ekipa musi go chronić i ująć sprawcę. **115 min**

Berlin Ku'damm 56



TVP 2, 22.55 **WT-SR** ODC.3, 4 Monika odkrywa związki matki z naziistami. Pod jej presją umawia się z Joachimem. Freddy zaś zabiera ją do klubu, gdzie króluje rock and roll. Eva zakochuje się w żonatym piłkarzu. Helga ma zagrać w reklamie. **55 min**

Agenci NCIS 20 **OSTATNI**



AXN, 21.05 **CZ** ODC.22 Torres działa pod przykrywką. W więzieniu zaprzyjaźnia się z Yurim, który

może być powiązany z grupą zamierzającą wyłączyć prąd w całych USA. Gdy przestępca ginie, ekipa odkrywa, kto stoi za tym planem. **55 min**

Daleko od szosy



TVP 2, 22.55 **CZ** ODC.6 Leszek interweniuje w ministerstwie. Zdaje egzaminy do szkoły, ale ma kłopoty z mieszkaniem. Podejmuje z Anią decyzję o małżeństwie. Dziewczyna, po burzliwej rozmowie z matką, wyprowadza się z domu. **85 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.00 **PO** ODC.16 Agenci mają zapewnić bezpieczeństwo prezydentowi. Okrywają,

że celem terrorystów jest lotnisko JFK. Trop prowadzi do generała Stanisława Lenkova, który mści się za śmierć córki w ataku drona. **55 min**

Miniaturowa żona



HBO, 21.00 **PO** ODC.4 Zachowanie Lindy, uwięzionej w pułapce, staje się coraz

bardziej niepokojące i trudne do przewidzenia. W domku dla lalek, w którym dotąd nic nikomu nie zagrażało, narasta napięcie. **45 min**

Tropiciel



FX, 22.00 **PO** ODC.22 Colter i Russell ratują Danny'ego, ale on nie zamierza nigdzie

ruszyć się bez Loli. Jest ona przetrzymywana w siedzibie DORIX. Bracia natychmiast ruszają na miejsce. Wywiązuje się brutalna walka. **55 min**

Matlock



FX, 22.00 **SR** ODC.15 Matty chce skontaktować się z demaskatorem z Reddita. Olympia odrzuca propozycję ugody. Jej zespół odkrywa, że koncern zataił wyniki badań, potwierdzające, że kierował swój produkt do nieletnich. **55 min**



PREMIERA 15.07

Kumpele na zabój

➔ SERIAL KOMEDIOWY / AKCJI

Przyjaciółki Debbie (Octavia Spencer) i Judith (Hannah Waddingham) nie mają przed sobą sekretów. A przynajmniej tak im się wydaje. Kiedy wychodzi na jaw, że Judith jest płatną zabójczynią, a jeden z jej zaciekleń wrogów postanowił ją dopaść, Debbie nie ma innego

wyścia, jak okazać jej wsparcie. A to oznacza, że obie muszą brać nogi za pas. Wkrótce przyjaciółki wyruszają w szaloną podróż przez Europę, a po piętach depczą im już nie tylko wyszkoleni zabójcy i członkowie organizacji przestępczych, ale również międzynarodowe organy ścigania.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

prime video



PREMIERA 16.07

Hawk

➔ SERIAL KOMEDIOWY

Przed 22 laty Lonnie Hawkins (Will Ferrell) nie miał sobie równych na polu golfowym. Ale czas mija nieubłaganie i Lonnie coraz bardziej zdaje sobie sprawę, że powinien rozważyć przejście na sportową emeryturę. Rezygnacja okazuje się jednak

niezwykle trudna, zwłaszcza że do upragnionej serii zwycięstw brakuje mu już tylko jednego triumfu. W ostatniej, okupionej nadludzkim wysiłkiem walce o puchar Hawkinsa wspierają była żona Stacy (Molly Shannon) i syn Lance (Jimmy Tatro), który uchodzi za nową nadzieję golfa.

PREMIERA 17.07

Lucky

➔ SERIAL THRILLER

Anya Taylor-Joy jako genialna oszustka Lucky Anderson. Młoda kobieta, słynąca z napadów przynoszących wielomilionowe łupy, zamierza przejść na przestępczą emeryturę i stać się przykładną obywatelką. Wcześniej jednak planuje ostatni skok. Tym razem nie wszystko idzie

zgodnie z planem i po próbie kradzieży milionów dolarów w pogoń za Lucky rusza nie tylko FBI, ale również rywalizująca z nią szefowa pewnej grupy przestępczej – Priscilla Matheson (Annette Bening). Czy Lucky uda się zapewnić sobie wolność i mimo przeciwności zacząć wszystko od nowa?



NETFLIX

apple tv



PREMIERA 12.07

Historia dźwięku

➔ **MUSICAL / ROMANS**

W przeddzień wybuchu I wojny światowej student bostońskiego konserwatorium Lionel Worthing (Paul Mescal) wpada w pubie na kolegę z uczelni, Davida White'a (Josh O'Connor). Okazuje się, że łączy ich miłość do muzyki folkowej. Kiedy na czas wojny konser-

watorium zostaje zamknięte, a David – powołany do wojska, Lionel jedzie na rodzinną farmę w Kentucky. Kilka lat później dowiaduje się, że David wrócił do Ameryki i ma nietypowy pomysł – chce zebrać pieśni ludowe i zarejestrować je na wojskowych cylindrach – jednych z pierwszych nośników dźwięku.

sky **SHOWTIME**

PREMIERA 17.07

Heartstopper Forever

➔ **KOMEDIA ROMANTYCZNA**

Po trzech sezonach kultowego serialu Netflix zamyka historię Nicka (Kit Connor) i Charliego (Joe Locke) w filmowym stylu. Nick szykuje się na wyjazd na studia, zaś Charlie, który ledwo co zaczął wychodzić na prostą, zмага się z narastającym lękiem przed

rozłąką. W obliczu nadchodzących zmian ich uczucie zostaje wystawione na ciężką próbę. Choć Nick i Charlie okazali sobie dużo wsparcia i dojrzałe podszli do rozmów o przyszłości, przekonają się, że czym innym są deklaracje i obietnice, a czym innym dotrzymanie ich w zupełnie nowych okolicznościach.



NETFLIX



PREMIERA 17.07

Mapa pragnień

➔ **SERIAL DRAMATYCZNY**

Greta (Alicia Falcó) od zawsze wiedziała, że przysła na świat przede wszystkim po to, by ocalić swoją starszą, chorą na białaczkę siostrę Lucy (Georgina Amorós). Ale mimo jej poświęcenia i wysiłków lekarzy Lucy nie udaje się uratować. Po śmierci siostry żałoba

przeplata się u Greta z dojnym pocuciem pustki. Wtedy dziewczyna sięga po niezwykłą pamiątkę, którą zostawiła jej siostra – tuż przed śmiercią Lucy stworzyła niezwykłą mapę pragnień, która ma pomóc Grecie odnaleźć sens życia. Serial na podstawie bestsellerowej książki Alice Kellen.

NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

Dziennik z wycieczki do Budapesztu

➔ **DRAMAT**

Marzec 1981 roku. Irek (Mykyta/Sasha Liashchenko) ma 11 lat i po raz pierwszy w życiu jedzie za granicę. Jego mama Hanna (Agnieszka Judycka), kadrowa w wojewódzkiej centrali rolniczych spółdzielni produkcyjnych, ma możliwość wyjazdu na wycieczkę auto-

busową do Budapesztu. Irek jest podekscytowany wizją zobaczenia innego świata, ale wkrótce odkrywa, że podróż to przykrywką dla spotkania matki z kochankiem, który chce, by została na Zachodzie. Rozgoryczony chłopiec jest rozdarty pomiędzy miłością do matki a lojalnością wobec ojca, który został w Polsce.



CANAL+

PRZYRODA I PODRÓŻE

Zmiany klimatu sprawiają, że zwierzęta muszą szukać sposobu na przetrwanie w trudnych warunkach.

Nasz hit

Wybrzeże Chorwacji

ND National Geographic Wild, 16.00 Południe Europy zachwyca unikalną przyrodą i pięknymi widokami. Ocieplający się jednak coraz bardziej z roku na rok Adriatyk wpływa na cały lokalny ekosystem.

Dla milionów mieszkańców Europy Środkowej chorwackie wybrzeże jest miejscem, za którym tęsknią i gdzie uwielbiają wracać na wakacje. Śródziemnomorski klimat, kuchnia i widoki ewidentnie im służą. Jednak z dala od zatłoczonych w sezonie plaż rozciąga się świat, który często pozostaje przed nami ukryty: ponad tysiąc wysp, ponad 6 tysięcy kilometrów linii brzegowej, to siedlisko między lądem a morzem, które oferuje nie tylko

różnorodność krajobrazową, ale także mnóstwo przestrzeni dla zamieszkujących je wielu gatunków dzikich zwierząt.

Turystyczny raj zagrożony

W popularnej letniej destynacji w ostatnich latach obserwuje się jednak wyraźne zmiany związane z ocieplającym się klimatem. Twórcy dokumentu pokazują, jak wzrost temperatury morza oddziałuje na morską faunę oraz klify, gdzie żyją imponujące rozpiętością skrzydeł

sępy płowe, które zakładają gniazda w jaskiniach i na skalnych półkach. Zamieszkują one między innymi wyspę Cres, gdzie tworzą kolonie lęgowe. Ptaki te znajdują się pod ścisłą ochroną. W filmie można również zobaczyć spektakularne tropikalne rafy koralowe, w pobliżu których niebezpieczne podwodne stworzenia, takie jak ustonogi, mątwy i szkaradnice, stosują zaskakujące i niecodzienne sposoby na przetrwanie w trudnych warunkach.

Woda na świecie...

PT TVP Dokument, 15.40



Badacze z pomocą nowych technologii poszukują rozwiązania problemu niedoboru wody. Analizie poddają m.in. torfowiska. W Alpach glaciolodzy pracują na dnie lodowca.

20 TELETYDZIEŃ

Pustynia Gobi z Nickiem...

SO BBC Earth, 20.00



Nick Knowles odkrywa odludne zakątki Mongolii. Zwiedza akademię łucznictwa konnego i muzeum dinozaurów na kółkach. Bierze udział w kempingu z pisarzem Timem Cope'em.

Cały rok z pandą

CZ Planeta+, 12.35



Dokumentaliści przedstawiają w skrócie cztery lata życia trzech grup pand mieszkających w różnych zakątkach świata. Zobacz, jak młode osobniki uczą się wspinaczki na drzewa.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Bob Fosse: show czas zacząć!

PT TVP Dokument, 18.45



Bob Fosse, wielokrotnie nagradzany reżyser i choreograf, przekształcił swoje ograniczenia w atut, tworząc unikalny styl. Jego oryginalność inspirowała wielu młodych twórców.

Starożytne konstrukcje

ND National Geographic, 16.00



Rzymski Panteon to najlepiej zachowany zabytek antyczny na świecie, który powstał jako świątynia poświęcona bogom. Jego idealna kopuła wciąż budzi podziw architektów.

Co zabiło Maradonę

WT Discovery Channel, 16.00



Argentyński piłkarz Diego Maradona święcił triumfy na boisku, ale presja sławy wpędziła go w narkotyki. Nałóg doprowadził do śmierci legendarnego futbolisty w 2020 r.

Jałta 1945. Prawdziwa...

CZ Planeta+, 22.00



W lutym 1945 r. w Jałcie spotkali się Winston Churchill, Franklin D. Roosevelt i Józef Stalin, aby ustalić zarys powojennego ładu. Za zamkniętymi drzwiami toczyły się trudne rozmowy.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Miasta w liczbach

SO National Geographic, 20.00



Opowieść o mieście, które przez 30 lat było podzielone murem. Berlin to symbol wolności, buntu, artystycznej swobody, miejsce pełne kontrastów i dom dla ludzi przybyłych z niemal 200 krajów.

Życie na marginesie...

ND Fokus TV, 22.00



Ekipa filmowa przygląda się życiu Romów w dwóch francuskich społecznościach – Nantes i Moissac. Kamera pokazuje trudne warunki mieszkaniowe i stałą niepewność zatrudnienia.

W trzewiach sztucznej...

PO TVP Dokument, 23.15



Opowieść o mrocznej stronie sztucznej inteligencji. Jej rozwój wiąże się z degradacją środowiska i zużyciem wody. Ludzie stają się ofiarami dążenia do technologicznej dominacji.

Mężczyźni nienawidzący...

CZ Planete+, 23.10



W odpowiedzi na feminizm wśród młodych mężczyzn utrwalają się postawy macho. Wyrażana w wirtualnym świecie niechęć do kobiet coraz częściej przeradza się w realną przemoc.

DOM I KUCHNIA

Jedz, podróżuj, smakuj

SO CANAL+ KUCHNIA, 19.20



Audra Morrice rusza na podróż do Borneo. Na miejscu przekona się, jak trzydzieści lokalnych plemion kultywuje dawne tradycje. Na nowo odkryje bogactwo smaków i aromatów.

Daleko od miasta 14

ND CANAL+ DOMO, 18.35



Agnieszka Pajęzkowska ponownie zapyści się w odległe regiony Polski, by porozmawiać z ludźmi, którzy postanowili zmienić wszystko, opuścić miasto i osiąść blisko natury.

Nowe życie w starym...

WT Travel Channel, 19.00



Jenny i Dave Marssowie odmieniają wielowiekową willę w Toskanii. To jeden z najtrudniejszych projektów w ich karierze. Podejmą współpracę z włoskimi rzemieślnikami.

Sexy kuchnia Magdy Gessler

SR Food Network, 17.15



Podczas podróży po Peru Magda Gessler prezentuje regionalne potrawy, które darzy szczególnym uczuciem. Jedną z nich jest ceviche. W menu pojawia się również dziczyzna.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Wytwórz i wyślij

PT Planete+, 22.00



Branża farmaceutyczna należy do najbardziej dochodowych i najszybciej rozwijających się gałęzi przemysłu. Jednocześnie jest najbardziej podatna na zakłócenia w złożonych łańcuchach dostaw.

Car SOS

SO National Geographic, 16.00



Tim Shaw i Fuzz Townshend biorą na warsztat kolejne klasyki. Remonty odbywają się w tajemnicy przed właścicielami. Zespół będzie musiał uporać się z rdzą i zepsutymi silnikami.

Cuda światowego transportu

PO TVP Dokument, 20.10



Widzowie podziwiają linie kolejowe, porty i mosty, które umożliwiają handel międzynarodowy. Poznają także osiągnięcia technologiczne mające wpływ na naszą codzienność.

Fani czterech kółek 18

SR METRO, 17.00



W tym sezonie miłośnicy motoryzacji, Mike Brewer i Marc „Elvis” Priestley, po raz kolejny polują na silniki i części z kultowych samochodów, by potem dać im drugie życie.

MOCNE OPOWIEŚCI

Wężę w mieście: miasta...

SO Nat. Geographic Wild, 15.00



Ekipa z Durbanu ratuje wężę, by chronić ludzi i przede wszystkim same gady. Specjaliści łapią mamby w szkole i na budowie, a kobyry wyciągają ze sklepu oraz prosto z... wesela.

W oku cyklonu: łowcy burz

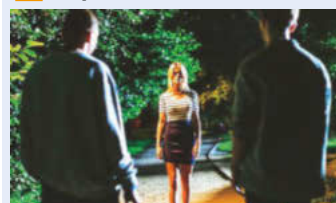
WT Discovery Channel, 22.00



Zespoły łowców burz oraz certyfikowanych obserwatorów pogody wyruszają do amerykańskiej Alei Tornad, ryzykując wszystko, aby zarejestrować ekstremalne oblicze natury.

Sprawa Iwony Wieczorek

SR WP, 23.55



Widzowie poznają kulisy wydarzeń, do których doszło w nocy z 16 na 17 lipca 2010 roku w Sopocie. Policja początkowo zignorowała zawiadomienie o zaginięciu Iwony Wieczorek.

Ekstremalne katastrofy

CZ National Geographic, 21.00



Coraz częściej w różnych zakątkach globu, wskutek budownictwa, górnictwa czy zmian klimatu, pojawiają się zapadliska. Nie tylko zmieniają krajobraz, ale i są śmiertelnym zagrożeniem.

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



Bella i Sebastian 3

PT TVN Fabuła, 17.05

Dalsze losy nastolatka i jego czworożnych przyjaciół. Pewnego dnia pojawia się rzekomy właściciel Belli i jej szczeniąt. Zdesperowany Sebastian ucieka z kudłatą rodziną. Nieznajomy podąża ich tropem.

115 min Francja 2017 reż. C. Cornillac, wyk. F. Bossuet, T. Karyo, C. Cornillac, T. Neuvic



Zwyczajna przysługa

PT TVN Fabuła, 20.00

Emily prosi Stephanie o odebranie dziecka ze szkoły, ponieważ ma sprawę do załatwienia. Po kilku dniach okazuje się, że zniknęła. Na podstawie powieści autorstwa Darcey Bell.

155 min USA/Kanada 2018 reż. P. Feig, wyk. B. Lively, A. Kendrick, I. Ho, J. Satine, G. Braganza



Czego pragną kobiety

PT TVP Kobieta, 22.30

Mel Gibson i Helen Hunt w drugim filmie w reżyserskiej karierze cenionej scenarzystki Nancy Meyers. Pewny siebie Nick zaczyna słyszeć myśli kobiet. Zamierza wykorzystać ten niezwykły dar.

140 min USA 2000 reż. N. Meyers, wyk. M. Gibson, H. Hunt, M. Tomei, A. Alda, L. Holly



Kolory miłości

PT TVN 7, 22.15

Taylor pragnie pomóc bratu uratować prowadzony przez niego niewielki pensjonat. Sprawy przybierają nieoczekiwany obrót. Trzeci wspólny obraz Jessiki Lowndes i Chada Michaela Murraya.

105 min Kanada 2021 reż. B. Walsh, wyk. J. Lowndes, C. M. Murray, D. Andres, M. Brown



Krudowie 2: Nowa era

SO Polsat Film, 15.50

Kolejne przygody prehistorycznej rodziny, która poznaje przemądrzałych Lepiejwiedzkich. Obie familie muszą przewyciężyć niechęć, by ocalić sielską osadę, w której razem mieszkają.

115 min USA 2020 reż. J. Crawford, dub. P. Grabowski, A. Guzik, L. Żurek, N. Sikora



King's Man: Pierwsza misja

SO Polsat Film, 21.00

Szpiesowska opowieść z udziałem fikcyjnych i historycznych postaci. Początek XX wieku. Książę Orlando zakłada agencję wywiadowczą, która mierzy się ze zbrodniczą organizacją.

165 min USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. M. Vaughn, wyk. D. Hounsou, R. Fiennes, S. McKee, P. York



Zakochani w Rzymie

SO TVP 2, 23.05

Mozaika historii miłosnych według Woody'ego Allena rozgrywających się w plenerach Wiecznego Miasta. Bohaterem jednej z nich jest student, który nie potrafi oprzeć się urokowi koleżanki swojej partnerki.

125 min USA/Wł./Hiszp. 2012 reż. W. Allen, wyk. J. Eisenberg, R. Benigni, A. Pill, P. Cruz



Wicked

SO CANAL+ PREMIUM, 21.00

Outsiderka Elphaba ujawnia magiczne zdolności. Na Uniwersytecie Shiz zaprzyjaźnia się z Galindą. Ekranizacja musicalu nawiązującego do powieści „Czarnoksiężnik z Krainy Oz”.

165 min USA/Kan./Islandia 2024 reż. J. M. Chu, wyk. C. Erivo, A. Grande, J. Goldblum, M. Yeoh



Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności

ND Super Polsat, 13.05

Lucky zamieszkuje z ojcem, z którym nie miała kontaktu. Trudno jej się odnaleźć. Zmienia się to dzięki mustangowi. Kolejna odsłona popularnego cyklu dla dzieci.

110 min USA 2021 reż. E. Torresan, E. Bogan, dub. M. Wasyluk, M. Prochera, A. Kunikowska



Men in Black: International

ND AXN, 20.00

Okazuje się, że w strukturach tajnej organizacji walczącej z kosmitami działa szpieg obcych. Agenci M i H mają za zadanie go zdemaskować. Sequel znakomitej serii sci-fi z zupełnie nową obsadą.

145 min Chiny/USA 2019 reż. F. G. Gray, wyk. C. Hemsworth, T. Thompson, R. Ferguson



Romans na godziny

ND TVP 1, 22.35

Nowojorski pisarz Brian nawiązuje romans z zamężną Francuzką Arielle. Kobieta może spotykać się z kochankiem wyłącznie między piątą a siódmą po południu. Uroczą historią o miłości.

105 min USA 2014 reż. V. Levin, wyk. A. Yelchin, B. Marlohe, D. Remnick, D. Shannon



Poradnik pozytywnego myślenia

ND TVP 1, 20.25

Po opuszczeniu szpitala psychiatrycznego Pat zamieszkuje z rodzicami. Poznaje ekscentryczną Tiffany. Za tę rolę Jennifer Lawrence otrzymała Oscara.

130 min USA 2012 reż. D. O. Russell, wyk. B. Cooper, J. Lawrence, R. De Niro, J. Weaver

SENSACJA I THRILLER



Bestia

PT Super Polsat, 21.00

Owdowiały Nate pragnie naprawić relacje z córkami. Zabiera je do RPA. Safari zamienia się w dramatyczną walkę o przetrwanie. Kolejne spotkanie z potęgą natury według reżysera „Everestu”.

115 min Islandia/Japonia/USA 2022 reż. B. Kormákur, wyk. I. Elba, S. Copley, L. Gongo

AKCJA I PRZYGODA



Legion Samobójców 2

PT TVN, 20.00

Władze postanawiają utworzyć z więźniów jednostkę specjalną X. Zamierzają wysłać ją na straceńczą misję. Antybohaterowie ze świata DC Comics znowu otrzymują niewykonalne zadanie.

175 min Kan./USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. J. Gunn, wyk. M. Rooker, V. Davis, J. Ostrander, I. Elba

HORROR I SF



Reminiscencja

PT TVN, 22.55

Wyniszczony świat przyszłości. Klienci Nicka w specjalnej kapsule mają okazję na nowo przeżywać szczęśliwe minione chwile. Pełnometrażowy debiut reżyserki autorki serialu „Westworld”.

140 min USA 2021 reż. L. Joy, wyk. T. Newton, H. Jackman, R. Ferguson, C. Curtis, M. de Távira

KLASYKA



Nietykalni

PT STOPKLATKA, 22.05

Jeden z najbardziej znanych filmów Briana De Palmy. Chicago, rok 1930. Ness, uczciwy agent federalny, wypowiada wojnę gangowi Ala Capone. Pomagają mu policjant, księgowy i strzelec wyborowy.

155 min USA 1987 reż. B. De Palma, wyk. K. Costner, S. Connery, A. Garcia, R. De Niro



Transporter 3

SO TV Puls, 20.00

Kurier do zadań specjalnych zginię, jeśli córka ukraińskiego urzędnika nie dotrze na czas z Marsylii do Odessy. Filmowy pojedynek Jasona Stathama z Robertem Knepperem („Skazany na śmierć”).

125 min Francja/Wlk. Bryt./USA 2008 reż. O. Megaton, wyk. J. Statham, N. Rudakowa



Szybcy i wściekli 5

SO Polsat, 21.55

Dalsze perypetie amatorów nielegalnych wyścigów. Ekipa organizuje brawurowy skok w Brazylii. Gra toczy się o fortunę i wolność. Idealny wybór dla miłośników szybkiej akcji, aut i adrenaliny.

170 min USA 2011 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, P. Walker, D. Johnson, J. Brewster, T. Gibson



Mary Reilly

SO TVP Kultura, 23.20

Służąca ekscentrycznego doktora Henry'ego Jekylla poznaje jego mroczną tajemnicę. Na motywach książki Valerie Martin, inspirowanej przełomową powieścią Roberta Louisa Stevensona.

120 min USA 1996 reż. S. Frears, wyk. J. Roberts, J. Malkovich, G. Cole, G. Close, K. Staff



Och, Karol

SO Kino Polska, 20.00

Żona niewiernego architekta i jego kochanki planują zemstę. Wszystkie zamieszkują w domu playboya i nie odstępują go na krok. Znakomita komedia twórcy popularnego „Kogla-mogla”.

125 min Polska 1985 reż. R. Zaluski, wyk. J. Piechociński, D. Kamińska, D. Kowalska



G.I. Joe: Odwet

ND TVN Fabuła, 20.00

Widowiskowy sequel produkcji z 2009 roku. Baza oddziału antyterrorystycznego zostaje zniszczona. Roadblock z innymi ocalałymi superżołnierzami pod wodzą generała Coltona planuje odwet.

140 min USA 2013 reż. J. M. Chu, wyk. D. Johnson, J. Pryce, B. Lee, E. Yung, A. Palicki



Transformers: Zemsta Upadłych

ND TVN, 19.45

Kolejny rozdział inwazji kosmicznych robotów, którym plany krzyżuje zwykły nastolatek. Wrogie ludziom Deceptikony przywracają do życia lidera.

195 min USA 2009 reż. M. Bay, wyk. S. LaBeouf, M. Fox, J. Duhamel, J. Turturro



Podwodny strach

ND PULS 2, 20.00

Australia, lata 40. XX w. Zespół nurków podejmuje się pozornie prostej, podwodnej misji. Atakuje ich samica rekina. Solidna pozycja, która zadowoli miłośników kina survivalowego.

115 min Australia 2025 reż. M. Holmes, wyk. A. Angel, H. Corfield, J. J. Nayinggul, J. Ryan



Predator

ND Polsat Film, 21.00

Trzymające w napięciu połączenie filmu wojennego i horroru SF. Arnold Schwarzenegger jako komandos stawia czoło kosmicznemu łowcy czającym się w gęszczu amazońskiej dżungli.

130 min USA 1987 reż. J. McTiernan, wyk. A. Schwarzenegger, K. P. Hall, E. Carrillo, B. Duke

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



Felek i Tola ratują las

PO HBO, 14.55

W miejscu strumyczka pojawia się jezioro. Wychodzi na jaw, że za jego powstanie odpowiada bóbr i postawiona przez niego tama. Lis Felek i zajączka Tola muszą zapobiec powodzi. Na podstawie serii książek Sylwii Vanden Heede.

75 min Holandia/Belgia/Luksemburg 2024
reż. M. Halberstad, dub. J. Wituch, M. Szymańska



U Pana Boga za piecem

PO TVP 2, 22.55

Pierwsza część trylogii o mieszkańcach podlaskiego miasteczka. Rosjanka Marusia jest świadkiem bandyckiego napadu. Zostaje zatrzymana w przygranicznym miasteczku. Proboszcz kwateruje ją w domu organisty Witka.

110 min Polska 1998 reż. J. Bromski, wyk. I. Łączyna, J. Wieczorkowski, A. Zaborski, A. Bach



Króliczek

PO Super Polsat, 21.00

Anna Faris, gwiazda cyklu parodii horrorów „Straszny film”, wcieliła się w modelkę, która trafia do studentckiego kampusu. Przyłącza się do grupy mało urodziwych dziewcząt. Zmienia je w najgorętsze studentki w kolekcji.

120 min USA 2008 reż. F. Wolf, wyk. A. Faris, C. Hanks, E. Stone, K. Dennings, B. D'Angelo



NA FAKTACH

Barry Seal: Król przemytu

PO Polsat, 22.50

Rok 1978. Pilot Barry zostaje zrekrutowany przez CIA. Zwraca swoimi działaniami uwagę członków kartelu z Medellin. Pablo Escobar proponuje mu współpracę. Za kamerą stanął reżyser „Tożsamości Bourne'a”.

155 min USA/Jap./Kanada 2017 reż. D. Liman, wyk. T. Cruise, D. Gleeson, S. Wright, J. Plemmons



O Yeti!

WT Polsat Film, 14.05

Yi znajduje na dachu stworzenie rodem z legend. Yeti uciekł z niewoli okrutnemu biznesmenowi.

Nastolatka razem z przyjaciółmi postanawia pomóc sympatycznej istocie wrócić do domu.

120 min Chiny/USA 2019 reż. T. Wilderman, J. Culton, dub. W. Humaj, M. Ceran, I. Borecki



W jak morderstwo

WT Polsat Film, 21.00

Miłośniczka kryminałów pomaga nieporadnemu stróżowi prawa, komisarzowi Sikorze, wytropić mordercę w Podkowie Leśnej. Na motywach książki Katarzyny Stachowicz-Gacek.

130 min Polska 2021 reż. P. Mularuk, wyk. A. Smółwik, P. Domagała, S. Bobrowski



PREMIERA W TV

Pod gwieździstym niebem

WT CANAL+ PREMIUM, 20.00

Początkujący autor romansów Ian w słonecznej Apulii znajduje miłość i odzyskuje wenę. Także jego ciotka Audrey zyskuje szansę, by jeszcze raz się zakochać. Dająca nadzieję produkcja w doborowej obsadzie.

100 min USA 2025 reż. M. Danner, wyk. A. Pettyfer, E. De Dominicis, T. Collette, A. Garcia



MachoCry Macho

WT TVN Fabuła, 22.20

Dawny gwiazdor rodeo Mike Milo udaje się do miasta Meksyk, żeby sprowadzić stamtąd syna byłego szefa, niepokornego Rafo. Zadanie nieco się komplikuje. Clint Eastwood wystąpił po obu stronach kamery.

130 min USA 2021 reż. C. Eastwood, wyk. C. Eastwood, D. Yoakam, D. V. Graelau, S. Soliz



Pan Kleks w kosmosie

ŚR Kino Polska, 9.40

Wielki Elektronik zleca porwanie 8-letniej Agnieszki. Umieszcza ją na planecie Mango. Przyjaciół dziewczynki, Groszek, prosi o pomoc Pana Kleksa. Ostatni film, w którym w rolę profesora wcielił się Piotr Fronczewski.

95 min Pol./Czechosłowacja 1988 reż. K. Gradowski, wyk. J. Jankowski, P. Fronczewski



Zróbmy sobie wnuka

ŚR Polsat, 21.25

Hodowca warzyw chce zmusić dorosłe dzieci, aby się ustatkowały. Obmyśla intrygę, w której ważną rolę odegra grecki milioner. Ekranizacja sztuki Marka Rębacza „Dwie morgi utrapienia”. Humor i znakomita obsada.

100 min Polska 2003 reż. P. Weresniak, wyk. A. Grabowski, J. Żółkowska, M. Kożuchowska



Walentynki

ŚR TVN Fabuła, 16.25

Losy mieszkańców Los Angeles splatają się w dzień zakochanych. Okazuje się on przełomowy zarówno dla nastolatków zdobywających pierwsze miłosne doświadczenia, jak i par z długim stażem. Plejada gwiazd w obsadzie.

155 min USA 2010 reż. G. Marshall, wyk. J. Roberts, A. Kutcher, J. Foxx, A. Hathaway



Furioza

ŚR TV Puls, 20.00

Dawid, w zamian za skrócenie wyroku brata, idzie na współpracę z policją. Jego zadaniem jest infiltracja grupy pseudokibiców. Na plus bardzo dobre role Mateusza Damięckiego i Weroniki Książkiewicz.

175 min Polska 2020 reż. C. T. Olencki, wyk. M. Banasiuk, W. Książkiewicz, M. Damięcki



Scooby-Doo

CZ TVN Fabuła, 17.15

Fabularna wersja popularnej kreskówki o demaskatorach zjawisk nadprzyrodzonych. Tym razem przyjaciele udają się na Wyspę Strachów, gdzie doszło do budzących grozę zdarzeń.

105 min USA/Australia 2002 reż. R. Gosnell, wyk. F. Prinze Jr., S. M. Gellar, L. Cardellini



Kryptonim Polska

CZ TVN 7, 20.00

Lewicowa aktywistka i członek Związku Młodzieży Radykalnej zakochują się w sobie. Wątki zaczerpnięte z dramatu Szekspira naświetlają podziały we współczesnej Polsce.

130 min Polska 2022 reż. P. Kumik, N. Lebig, wyk. B. Szyk, M. Musiałowski, M. Maścianica



27 sukienek

CZ Polsat, 19.55

Singielka staje się bohaterką sztychowanego artykułu. Pragnie zmienić swoje życie. Uroczą Katherine Heigl plus rewia barwnych strojów, nad którymi sporo natrudzili się projektanci.

155 min USA 2008 reż. A. Fletcher, wyk. K. Heigl, J. Marsden, B. Kerwin, P. List, J. Lim



Projektantka

CZ Polsat Film, 21.00

Kate Winslet w roli burzycielki konwenansów. Tilly, bywalczyni domów mody, wraca w rodzinne strony. Chce rozliczyć się z przeszłością i... zmienić styl ubierania się miejscowych.

150 min Australia 2015 reż. J. Moorhouse, wyk. K. Winslet, L. Hemsworth, H. Weaving

SENSACJA I THRILLER



Po własnych śladach

PO TV Puls, 20.00

Złodziej chce odnaleźć pieniądze ukryte po ostatnim skoku. Cierpi jednak na amnezję, co nie ułatwia sprawy. W dodatku jego śladem podąża detektyw Sykes. W roli stróża prawa niezawodny Sylvester Stallone.

120 min USA 2018 reż. B. A. Miller, wyk. S. Stallone, M. Modine, C. Egglefield, R. Guzman



Tożsamość Bourne'a

WT Polsat, 22.05

Brawurowa adaptacja powieści Roberta Ludluma. Wyłowiony z morza rozbitek cierpi na amnezję. Zamierza ustalić, kim jest. Jego tropem podążają agenci CIA, którzy są gotowi na wszystko, by go zlikwidować.

160 min USA/Niem./Czechy 2002 reż. D. Liman, wyk. M. Damon, F. Potente, C. Cooper, C. Owen



Pitbull. Ostatni pies

ŚR TV Puls, 22.55

Kontynuacja „Pitbulla” Patryka Vegi. Tym razem jednak po drugiej stronie kamery stanął twórca „Psów”. Despero, doświadczony policjant, wnika w szeregi przestępców, by wyjaśnić sprawę śmierci kolegi.

160 min Polska 2018 reż. W. Pasikowski, wyk. M. Dorociński, K. Stroński, R. Mohr, C. Pazura



Żle się dzieje w El Royale

CZ Super Polsat, 23.15

Hotel nad jeziorem Tahoe ma złą sławę. Pewnej nocy spotyka się tam grupa nieznajomych. Każdy skrywa tajemnicę. Thriller twórcy scenariusza do „Marsjanina”.

185 min USA 2018 reż. D. Goddard, wyk. J. Bridges, C. Erivo, D. Johnson, J. Hamm

AKCJA I PRZYGODA



Głębia strachu

PO Polsat Film, 21.00

Klaustrofobiczne kino z dreszczykiem. Pod powierzchnią oceanu znajduje się stacja badawcza. Potężne trzęsienie narusza platformę. Kapitan Lucien i pozostali muszą przedostać się do pojazdu ratunkowego.

115 min USA 2020 reż. W. Eubank, wyk. K. Stewart, V. Cassel, M. Athie, T. J. Miller



Drapacz chmur

WT Polsat, 19.55

Dwayne Johnson w filmie łączącym wątki znane między innymi ze „Szkłanej pułapki” i „Płonącego wieżowca”. Grany przez niego weteran staje do walki z terrorystami, którzy opanowali trawiony ogniem budynek.

130 min USA 2018 reż. R. M. Thurber, wyk. D. Johnson, N. Campbell, C. Han, R. Moller



Tarzan: Legenda

ŚR TVN, 20.50

Przygody postaci znanej z książek Edgara R. Burroughsa. W tej roli Alexander Skarsgard. Tarzan wraca do Konga. Pełniąc funkcję wysłannika rządu, staje się pionkiem w grze bezwzględne kapitału Roma.

145 min USA/Wlk. Bryt./Kanada 2016 reż. D. Yates, wyk. A. Skarsgard, C. Waltz, M. Robbie



Largo Winch 2: Spisek

CZ TV Puls, 22.10

Opowieść oparta na motywach belgijskiej serii komiksowej. Przybrany syn multimilionera ma wielu wrogów. Chce zająć się działalnością charytatywną. Zostaje oskarżony o udział w masakrze.

135 min Fr./Belgia/Niemcy 2011 reż. J. Salle, wyk. T. Sisley, S. Stone, U. Tukur, N. Nakprasitte

HORROR I SF



Dziedzictwo. Hereditary

PO FILMBOX+ One, 22.00

Umiera Ellen. Rodzina jej córki zaczyna doświadczać niepokojących zjawisk. Jasne staje się, że na rodzinie ciąży mroczna klątwa. Dochodzi do tragedii. Nominacja do Saturna dla najlepszego horroru.

170 min USA 2018 reż. A. Aster, wyk. A. Wolff, G. Byrne, M. Bechtel, T. Collette, M. Shapiro



Kontakt

WT Super Polsat, 21.00

Ellie tworzy program badawczy, by nawiązać kontakt z obcymi. Przez lata nie przynosi on rezultatów. Gdy zapada decyzja o likwidacji, nadchodzi wyzwanie sygnał. Adaptacja książki laureata Pulitzera, astronoma Carla Sagana.

180 min USA 1997 reż. R. Zemeckis, wyk. J. Foster, M. McConaughey, J. Woods, T. Skerritt



Push

ŚR SCI FI, 22.00

Tajna agencja chce stworzyć niezwykłą armię z osób o nadnaturalnych zdolnościach. Kilko obdarzonych niezwykłymi mocami młodych ludzi musi stawić jej czoło. W obsadzie m.in. znany z roli Kapitana Ameryki Chris Evans.

135 min USA/Kanada/Wlk. Bryt. 2009 reż. P. McGuigan, wyk. D. Hounsou, D. Fanning



Pacific Rim

CZ TVN Fabuła, 20.00

Monstra z kosmosu trafiają na Ziemię. Do walki z nimi na pokładzie gigantycznego robota stają były pilot Raleigh Becket i stażystka Mako Mori. Widowiskowe kino twórcy „Labiryntu fauna”.

170 min USA/Meksyk 2013 reż. G. del Toro, wyk. C. Hunnam, D. Klattenhoff, I. Elba, C. Day

KLASYKA



Gliniarz z Beverly Hills

PO TVN Fabuła, 20.00

Hit lat 80. z brawurową kreacją Eddiego Murphy'ego. Policjant jedzie do Los Angeles, by wyjaśnić okoliczności śmierci przyjaciela. Choć nie jest mile widziany przez stróżów prawa, nie rezygnuje ze śledztwa.

145 min USA 1984 reż. M. Brest, wyk. E. Murphy, J. Reinhold, J. Ashton, L. Eilbacher



Człowiek demolka

WT TVN 7, 23.00

Przyszłość. Odhibernowany przestępca budzi grozę w Los Angeles. Ściga go bezkompromisowy John Spartan. Pomysłowe kino oferujące rozrywkę w starym dobrym stylu. Znakomita obsada, wciągający scenariusz i humor.

145 min USA 1993 reż. M. Brambilla, wyk. S. Stallone, W. Snipes, S. Bullock, N. Hawthorne



Danton

ŚR TVP 1, 23.30

Akcja filmu rozgrywa się wiosną 1794 roku w ogarniętym rewolucją Paryżu. Jeden z jej głównych przywódców zostaje oskarżony o działalność kontrrewolucyjną. Ekranizacja dramatu Stanisławy Przybyszewskiej.

145 min Polska/Francja 1983 reż. A. Wajda, wyk. G. Depardieu, P. Chéreau, W. Psoniak



Cesarskie cięcie

CZ TVP Kobieta, 22.30

Siedem kobiet rywalizuje o miano matki milionowego obywatela regionu. Jedyny film wyreżyserowany przez Stanisława Moszuka, autora zdjęć do najsłynniejszych polskich komedii.

100 min Polska 1987 reż. S. Moszuk, wyk. R. Pękuł, M. Gładkowska, R. Kłosowski, B. Dykiel

Maksym Chłań, zanim w 2025 roku trafił do Górnika, grał w Lechii Gdańsk.

Luis Palma stał się bohaterem najdroższego transferu w historii Lecha.

Wojciech Mońka jest podporą defensywy Kolejorza, mimo że ma tylko 19 lat.



PIŁKA NOŻNA • SUPERPUCHAR POLSKI

➔ LECH POZNAŃ
– GÓRNIK ZABRZE CZ 16.07
godz. 18.55 TVP SPORT

Meczom o Superpuchar Polski w ostatnich latach często towarzyszyło spore zamieszanie. Nie inaczej było w tym roku. W maju PZPN ogłosił, że spotkanie zostanie rozegrane we Wrocławiu. Decyzja ta oznaczała zerwanie z tradycją, wedle której batalia o to trofeum odbywa się na boisku mistrza kraju – w tym przypadku Lecha. Sprzeciw wyraziła nie tylko ekipa z Poznania, ale też jej rywal, zdobywca Pucharu Polski, Górnik Zabrze. Co więcej, kibice obu drużyn zagrozili bojkotem meczu. Ostatecznie władze futbolowej centrali ustąpiły i areną boju o Superpuchar drugi raz z rzędu będzie poznański ENEA Stadion.

Przełamać klątwę

W ubiegłym roku Kolejorzowi trofeum

Na dobry początek

Trzy dni przed finałem mistrzostw świata poznamy zdobywcę pierwszego trofeum na krajowym podwórku w sezonie 2026/2027.

sprzed nosa sprzątnęła Legia Warszawa (1:2), a trzy lata wcześniej – Raków Częstochowa (0:2). Poznaniacy są więc zdeterminowani, by przerwać złą passę. Chcą po raz siódmy sięgnąć po trofeum i zostać samodzielnymi rekordzistami pod względem liczby zdobytych Superpucharów. Górnik z kolei liczy na swój drugi taki laur. Poprzedni sukces odniósł w 1988 roku. Wówczas w Piotrkowie Trybunalskim pokonał 2:1... Lecha Poznań. Lukas Podolski miał wtedy zaledwie trzy lata. 16 lipca w Poznaniu na murawie go nie zobaczymy. W maju zakończył bowiem piłkarską karierę. Został jednak w Górniku, ale w zupełnie innej roli

– jako jego właściciel. Superpuchar byłby więc pierwszym trofeum klubu z Zabrza z mistrzem świata z 2014 roku u steru.

Europa czeka

Dla Lecha i Górnika mecz o Superpuchar będzie próbą generalną przed europejską kampanią i inauguracją Ekstraklasy. Już 21 lipca obaj rozegrają na wyjeździe pierwsze spotkania w drugiej rundzie eliminacji Ligi Mistrzów. Zabrzanie zmierzą się w Stambule z Fenerbahce, a Poznaniacy – w Aarhus z miejscowym AGF-em. Oba kluby w ostatnich tygodniach nie próżnowały na piłkarskiej giełdzie. Kolejorz zakontraktował m.in. bramkarza Mateusza Lisa, ghańskiego

stopera Terry'ego Yegbe oraz irańskiego pomocnika Allahyara Sayyadmanesha. Pobił też swój rekord transferowy, wykupując za ponad cztery miliony euro wypożyczonego dotąd z Celticu Luisa Palmę. Górnik sprowadził z Hajduka Split utalentowanego osiemnastoletniego skrzydłowego rodem z Chorwacji, Bruna Durdova, a ze Slavii Praga kupił słowackiego napastnika Erika Prekopa. Środkową linię wicemistrza Polski wzmocnił natomiast Kacper Urbański, który nie odnalazł się w Legii. Były piłkarz Bolonii FC dotąd nie zdobył na polskiej ziemi żadnego trofeum. Może to zmienić już na samym początku przygody w Górniku.

TJ

Kto wygra w Londynie?

➔ **FINAŁ KOBIET SO 11.07,**
FINAŁ MĘŻCZYZN ND 12.07
godz. 17.00 POLSAT SPORT 1

Rywalizacja na trawie uchodziła za piętę achillesową Igi Świątek. Jej ubiegłoroczne zwycięstwo w Wimbledonie pokazało jednak, że Polka jest w stanie odnosić sukcesy na każdej nawierzchni. Jeśli Świątek obroni tytuł mistrzyni londyńskiej imprezy, nawiąże do osiągnięcia Sereny Williams,

która jako ostatnia wygrała ją dwa razy z rzędu – w latach 2015-2016. W niedzielę w finale mężczyzn przed podobnym wyzwaniem chciałby stanąć Jannik Sinner. Ambicji zdetronizowania Włocha nie kryli jednak m.in. siedmiokrotny triumfator zmagani na kortach All England Lawn Tennis and Croquet Clubu Novak Djoković oraz mistrz French Open 2026 Alexander Zverev. **TJ**

Iga Świątek rozpoczęła 139. edycję Wimbledonu od zwycięstwa nad Taylor Townsend.

Jannik Sinner miał ciężką przeprawę w meczu 1. rundy z Miomirem Kecmanoviciem.

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN • LIGA NARODÓW

W drodze do Ningbo

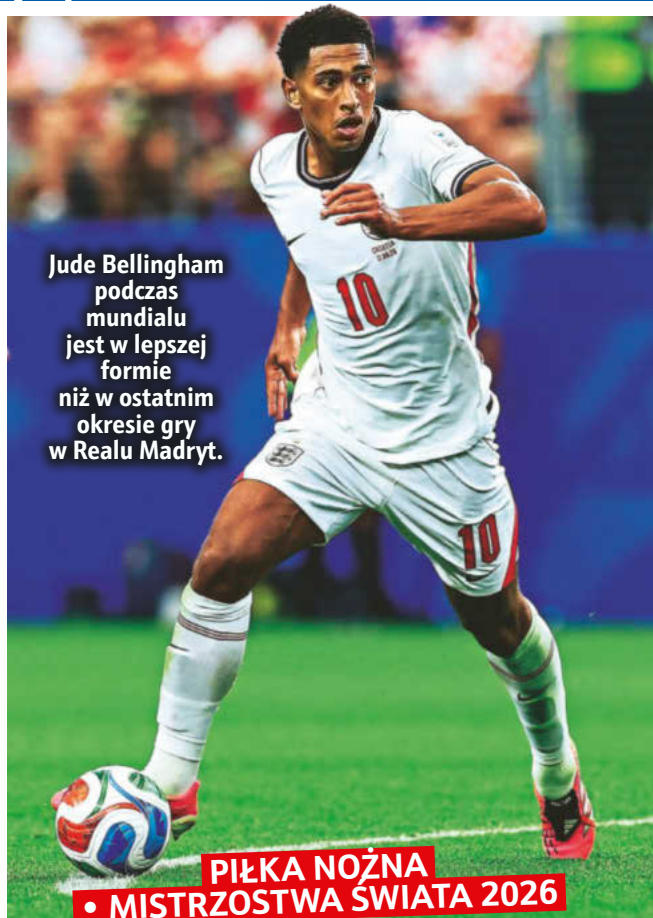
➔ **BUŁGARIA – POLSKA ŚR 15.07 godz. 19.00 POLSAT**

Poprzedni turniej Ligi Narodów, w Gliwicach, Białym Czerwoni zakończyli z kompletem zwycięstw. Dzięki temu są o krok od awansu do startującej już 29 lipca fazy finałowej rozgrywek w Ningbo. Podopiecznym Nikoli Grbicia pozostaje wykonać go w Stanach Zjednoczonych. Na parkiecie NOW Areny, na przed-

mieściach Chicago, Polacy stawiają czoło rywalom z najwyższej półki. Na początek zostaną sprawdzeni przez Bułgarów, wicemistrzów świata, których przed startem obecnego sezonu reprezentacyjnego pokonali w sparingu 3:0. Później Wilfreda Leóna i spółkę czekają ciężkie boje z Brazylijczykami, mistrzami olimpijskimi Francuzami oraz Amerykanami. **TJ**

Aleksandar Nikołow był najsukcesowniejszym graczem MS w 2025 r.

Michał Gierżot walczył o to, by zostać w kadrze na dłużej.



Jude Bellingham podczas mundialu jest w lepszej formie niż w ostatnim okresie gry w Realu Madryt.

PIŁKA NOŻNA
• MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Fantastyczna czwórka

➔ **MECZ PÓŁFINAŁOWY**
WT 14.07, ŚR 15.07
godz. 20.50 TVP 1

Za nami sto meczów amerykańskiego mundialu. W grze pozostały już tylko cztery reprezentacje. Pierwszy finalista zostanie wyłoniony we wtorek na Dallas Stadium, drugi – dzień później w Atlancie. Kibice liczą, że oba spotkania zapiszą się w historii futbolu podobnie jak półfinał MŚ w 1970 roku, w którym Włochy pokonały Republikę Federalną Niemiec po dogrywce 4:3, pamiętna porażka Brazylii z Niemcami 1:7 w 2014 roku albo starcie RFN z Francją w 1982 roku, po raz pierwszy w historii mundialu zakończone konkursem rzutów karnych (3:3, 5:4 k.). W momencie powstawania tego tekstu nie było wiadomo, czy Francja, która wyszła z grupy z kompletem punktów, a w 1/16 finału rozbiła Szwecję 3:0, nie potknie się na następnej

mundialowej przeszkodzie. Nie było też pewności, czy Anglicy wywiążą się z roli faworytów i w kolejnych starciach będą grać tak jak w meczu z Chorwacją (4:2), a nie tak jak z Ghaną (0:0). Nie brakowało także wątpliwości, czy Argentyna ze świetnie dysponowanym Lionelem Messim przejdzie suchą stopą w teorii niezbyt trudną ścieżkę do najlepszej czwórki. Podczas MŚ w Katarze wśród półfinalistów sensacyjnie znalazło się Maroko. Czy teraz też ktoś sprawi tak dużą niespodziankę? **TJ**

Ousmane Dembélé strzelił hat tricka w meczu z Norwegią (4:1).



MISTRZOSTWA ŚWIATA

- PT** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 20.50 Mecz ćwierćfinałowy
SO Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 22.50 Mecz ćwierćfinałowy
SO Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 2.50 Mecz ćwierćfinałowy
WT Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 20.50 Mecz półfinałowy
SR Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 20.50 Mecz półfinałowy



PIŁKA NOŻNA

- CZ** Superpuchar Polski
TVP Sport
- 18.55 Mecz: Lech Poznań – Górnik Zabrze

KOLARSTWO

- PT** **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.00 7. etap: Hagetmau – Bordeaux
SO **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.00 8. etap: Périgueux – Bergerac
ND **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.15 9. etap: Malemort – Ussel
WT **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.00 10. etap: Arguedas – El Ferial Larra Belagua
SR **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.45 11. etap: Vichy – Nevers
CZ **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.15 12. etap: Magny-Cours – Chalon-sur-Saône

KOSZYKÓWKA 3X3

- ND** 3x3 City Tour – Bielsko-Biała 2026
TVP Sport
- 13.35 Finały

LEKKOATLETYKA

- PT** **P** Diamentowa Liga w Monako
Polsat Sport 2
- 20.00 Herculis EBS

SIATKÓWKA KOBIEC

- PT** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 5.45 Mecz: USA – Turcja
PT Liga Narodów
Polsat Sport 3
- 10.45 Mecz: Ukraina – Dominikana
PT Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.05 Mecz: Polska – Brazylia
PT Liga Narodów
Polsat Sport 3
- 14.15 Mecz: Belgia – Włochy
PT Liga Narodów
Polsat Sport 3
- 16.15 Mecz: Bułgaria – Czechy
PT Liga Narodów
Polsat Sport 3
- 19.45 Mecz: Niemcy – Holandia
SO Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 8.15 Mecz: Tajlandia – Brazylia
SO Liga Narodów
Polsat Sport 2

- 12.05 Mecz: Japonia – Turcja
SO Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 16.15 Mecz: Bułgaria – Francja
SO Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 19.45 Mecz: Serbia – Niemcy
ND Liga Narodów
Polsat Sport 2

- 4.45 Mecz: USA – Brazylia
ND Liga Narodów
Polsat Sport 3
- 4.45 Mecz: Belgia – Ukraina
ND Liga Narodów
Polsat Sport 2

- 8.15 Mecz: Tajlandia – Turcja
ND Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.05 Mecz: Japonia – Polska
ND Liga Narodów
Polsat Sport 2

- 13.45 Mecz: Chiny – Włochy
ND Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 19.45 Mecz: Serbia – Holandia

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

- PT** Mecz towarzyski
Polsat Sport 1
- 20.30 Polska – Niemcy
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 4.45 Mecz: Kanada – Argentyna

- SR** Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 8.15 Mecz: Belgia – Kuba
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.05 Mecz: Japonia – Włochy
SR Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 12.45 Mecz: Niemcy – Słowenia
SR Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 16.15 Mecz: Ukraina – Iran
SR Liga Narodów
Polsat; Polsat Sport 1
- 18.45 Mecz: Bułgaria – Polska



- SR** Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 19.45 Mecz: Serbia – Turcja
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 22.45 Mecz: Francja – Brazylia
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 2.45 Mecz: USA – Chiny
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 2

- 8.15 Mecz: Belgia – Włochy
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.05 Mecz: Japonia – Kanada
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1

- 16.15 Mecz: Iran – Niemcy
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 19.45 Mecz: Serbia – Ukraina
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1

- 22.45 Mecz: Chiny – Francja
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 2.45 Mecz: USA – Brazylia

SIATKÓWKA PLAŻOWA

- SO** Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 9.00 2. dzień

- SO** Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 10.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 11.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 12.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 13.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 14.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 15.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 16.00 2. dzień
SO Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 17.00 2. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 9.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 10.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 11.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 12.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 13.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 14.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 15.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 16.00 3. dzień
ND Puchar Polski – Przysucha
Polsat Sport 3
- 17.00 3. dzień

SNOOKER

- PT** Championship League
CANAL+ Sport 5
- 12.00 2. runda
PT Championship League
CANAL+ Sport 5
- 17.30 2. runda
SO Championship League
CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
- 12.00 2. runda
SO Championship League
CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
- 17.30 2. runda

PO	Championship League	CANAL+ Sport 5
12.00	2. runda	
PO	Championship League	CANAL+ Sport 5
17.30	2. runda	
WT	Championship League	CANAL+ Sport 5
12.00	2. runda	
WT	Championship League	CANAL+ Sport 5
17.30	2. runda	
SR	Championship League	CANAL+ Sport 5
12.00	3. runda	
SR	Championship League	CANAL+ Sport 5
17.30	Finał	

SPORTY WALKI

SO	UFC 329	Polsat Sport 1
3.00	Walka: Conor McGregor – Max Holloway	

TENIS

PT	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport Premium 1
14.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn	
PT	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport Premium 1
16.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn	
SO	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1
14.00	Mecz finałowy gry podwójnej mężczyzn	
SO	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1
17.00	Finał gry pojedynczej kobiet	
ND	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1
14.00	Finał gry podwójnej kobiet	
ND	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1
17.00	Mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn	
SR	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 1
10.00	Mecz ćwierćfinałowy	
SR	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 3
12.00	Mecz ćwierćfinałowy	
SR	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 1; Polsat Sport 3
14.00	Mecz ćwierćfinałowy	
SR	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 1; Polsat Sport 3
16.00	Mecz ćwierćfinałowy	

CZ	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 1
10.00	Mecz półfinałowy	
CZ	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 2
12.00	Mecze półfinałowe	
CZ	Turniej ATP w Umag	Polsat Sport 2
16.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
CZ	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
16.30	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
CZ	Turniej ATP w Umag	Polsat Sport 2
18.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
CZ	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
18.30	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
CZ	Turniej ATP w Umag	Polsat Sport 2
20.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
CZ	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
20.30	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	

ŻUŻEL

SO	Grand Prix Szwecji	Eurosport 3
18.30	6. runda	



ND	Metalkas 2. Ekstraliga	CANAL+ Sport 5
13.30	Mecz: ZKS Stal Rzeszów – INNPRO ROW Rybnik	
ND	Metalkas 2. Ekstraliga	CANAL+ Sport 5
16.00	Mecz: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Moonfin Malesa Ostrów Wlkp.	

Nowa odsłona „Na żywo”



Sięgnij po „Na Żywo” – stworzone z myślą o Tobie!

Bądź z nami!

Jeszcze więcej gorących newsów, nowe porady i teksty psychologiczne.

Sprawdź, co się zmieniło!

**MAZURSKA NOC KABARETOWA 2026.
MUSZKIETEROWIE KABARETU**

Wieczór pełen śmiechu

Na żywo

Kabaretowe święto w Mrągowie to stały punkt na mapie wakacyjnych imprez w Polsce. W tym roku na scenie pojawi się plejada gwiazd, m.in. Katarzyna Pakosińska, Marcin „Jabbar” Wójcik, Marcin Daniec i Jerzy Kryszak.



Katarzyna Pakosińska potrafi rozbawić do łez... swoim śmiechem.



Do mrągowskiego amfiteatru powróci też Marcin Daniec.



Jednym z prowadzących będzie Marcin Wójcik (z l.). Nie zabraknie jego kolegów z Kabaretu Ani Mru-Mru.

➔ **MAZURSKA NOC KABARETOWA 2026**
PT 10.07 godz. 20.00 TVP 2

Jak w poprzednich latach, na początku lipca amfiteatr w Mrągowie, położony nad malowniczym jeziorem Czos, wypełni się fanami dobrego humoru. Tegoroczną, 27. edycję poprowadzi niezawodne trio satyryków, których nikomu nie trzeba przedstawiać – Marcin Daniec, Jerzy Kryszak oraz Marcin „Jabbar” Wójcik, występujący jako Trzej Muszkieterowie. Na scenie pojawią się gwiazdy sceny kabaretowej, w tym m.in. Katarzyna Pakosińska, Kabaret Ani Mru-Mru, Andrzej Grabowski, Kabaret Chyba i Kabaret Małżeński, a także zespół Poparzeni Kawą Trzy. Pojedynki tej nocy toczyć się będą wyłącznie na zarty!

Zakochana w Gruzji

Pierwsza edycja Mazurskiej Nocy Kabaretowej odbyła się w 1999 r. Przez lata impreza stała się, obok Pikniku Country, jednym z symboli wakacyjnego Mrągowa. Z czasem wypracowała własny styl, łącząc premierowe skecze, świetną muzykę i wspólne pomysły artystów.

Dla Katarzyny Pakosińskiej nie będzie to pierwszy występ nad jeziorem Czos.

Wielką popularność zdobyła jako członkini Kabaretu Moralnego Niepokoju, a od wielu lat z powodzeniem rozwija swoją karierę solową. Jej błyskotliwe monologi, talent wokalny, niepowtarzalne poczucie humoru i... charakterystyczny śmiech sprawiają, że jest częstym gościem największych wydarzeń kabaretowych w Polsce. W ubiegłym roku razem z Arturem Andrusem prowadziła mrągowski kabaret. Tegoroczny występ będzie dla niej okazją do kolejnego spotkania z publicznością podczas jednej z najbardziej roześmianych imprez lata.

Artystka prywatnie, jak sama przyznaje, jest zakochana w Gruzji, a także w pewnym Gruzinie, który jest jej mężem. To dziennikarz noszący tytuł gruzińskiego księcia – Irakli Basilaszwili. Z ciekawością czekamy na jej występ w Mrągowie. Kto wie, może w jego trakcie nawiąże do swojej gruzińskiej pasji?

Trzej Muszkieterowie

W tym roku imprezowe stery w Mrągowie przejmą Marcin „Jabbar” Wójcik, Marcin Daniec i Jerzy Kryszak. Pierwszy z nich, lider Kabaretu Ani Mru-Mru, od urodzenia związany jest z Lublinem

i – nie wszyscy to wiedzą – jest siostrzeńcem słynnej piosenkarki Urszuli. Choć początkowo wszystko wskazywało na to, że zostanie nauczycielem wychowania fizycznego i nawet przez kilka lat pracował w tym zawodzie, ostatecznie to kabaretowa scena okazała się jego powołaniem.

Również Marcin Daniec jest magistrem wychowania fizycznego, a sport do dziś jest bliski jego sercu. Z wielką dumą w 2004 roku wziął udział – obok m.in. Artura Żmijewskiego i Jacka Wszoly – w polskiej sztafecie niosącej ogień olimpijski.

Z kolei Jerzy Kryszak jest z wykształcenia aktorem. Prywatnie pasjonuje się fotografią, zwłaszcza makrofotografią przyrodniczą. Na swoich zdjęciach artysta uwiecznia świat owadów w ich naturalnym środowisku.

Wieczór w amfiteatrze w Mrągowie zapowiada się więc wyjątkowo. Na scenie nie zabraknie ciekawych osobowości i znakomych występów. Prowadzący i pozostali artyści przedstawiają zarówno premierowe skecze, jak i największe przeboje ze swojego repertuaru. Jedno jest pewne – czekają nas niezapomniane chwile!

MARZENA JURACZKO

Tytułowa Ewa to nastolatka pełna szalonych pomysłów.

Dorota Grzelak-Latos nie związała swojego życia z aktorstwem.

SZALEŃSTWA PANNY EWY

Zaskakujące losy aktorki

➔ **SZALEŃSTWA PANNY EWY**
PT 10.07 godz. 17.20
TVP KULTURA

Na książce Kornela Makużyńskiego o bystrej nastolatce, która wszędzie poszukuje dobra, wychowało się wiele pokoleń dzieci i młodzieży. Na jej podstawie w 1983 roku nakręcono serial „Szaleństwa panny Ewy”. Główną rolę zagrała Dorota Grzelak, która podczas zdjęć próbnych

pokonała aż 300 kandydatek! Jak później wspominała, miała doczepiane warkoczki i farbowane włosy, ponieważ naturalnie były ciemniejsze, a charakterystyczny domalowali jej piegi. Pracę na planie nazwała „szkołą życia”. Po maturze kilkakrotnie próbowała dostać się do szkoły aktorskiej, ale bez powodzenia. Dziś jest profesjonalnym coachem i prowadzi autorskie warsztaty rozwojowe. **MJ**

BRYGADA

Walka z gangsterami

➔ **BRYGADA** PT 10.07
godz. 22.20 **ALE KINO+**

Na czele specjalnej grupy BRI w Wersalu staje nowy człowiek, Saïd. Elitarną jednostkę do walki z przestępczością zorganizowaną przejmuje po Patricku Prigencie, charyzmatycznym glinie, którego łączyły jednak bardzo niejasne relacje z gangsterskim światem. Tymczasem w Paryżu trwa brutalna konfrontacja

między bezwzględnym klanem Perezów a niecofającymi się przed niczym braćmi El Hassani... A były informator Patricka robi wszystko, by zdążyć ostrzec Saïda, że w mieście może dojść do kilku ataków terrorystycznych. Saïda gra Sofian Khammes, a partnerują mu m.in. Ophélie Bau i Théo Christine. Serial zdobył nagrodę Series Mania w 2023 roku. **HM**



Saïd (Sofian Khammes, z l.) od początku czuje, że niełatwo mu będzie kierować grupą BRI.

FOT. Forum, TVP, Ale kino+

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



Zapominasz imion?

Gubisz drogę?

Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

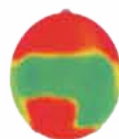
Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

Wyniki badań są zaskakujące

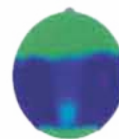
Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny.

Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.

Zielona herbata
L-teanina



Placebo



Orzech włoski

Clear Brain zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: „Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu czułam się zdezorientowana. Zwykle, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie zażywam tabletkę **Clear Brain** i funkcjonuję lepiej.”

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o **Clear Brain™** skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach zawierających 60 tabletek.

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. Kod BŁOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1

- 4.55 Złoty chłopak** (330) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacja 38** (892) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura** (6) – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik** (9): Pobór – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 6** (78): Poród amatorów – serial obyczajowy, Polska 2012
- 10.10 Komisarz Alex 7** (86): W ostatniej chwili – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 15** (197): Bransoletka – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Pelagos. Śródziemnomorskie sanktuarium** – film dokumentalny, Francja 2023 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (331) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (974) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny z kandydatów do pojawienia się dziś na SoFi Stadium w Ingledwood była Belgia. Czerwone Diabły nienajlepiej jednak rozpoczęły fazę grupową, notując w dwóch pierwszych starciach remisy. Ich dalsze losy stanęły pod znakiem zapytania. **65 min**
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (909) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Pelagos. Śródziemnomorskie sanktuarium
Twórcy badają strefę obejmującą głębiny morza, gdzie rozmieszczone są organizmy, które zależą od poziomu składników odżywczych, tlenu i światła. W Marsylii autorzy obserwują ekosystem od wielorybów po plankton. **65 min**



20.50 SPORT

Mistrzostwa świata 2026
Trwa walka o awans do półfinału. Przed mundialem jednym z kandydatów do pojawienia się dziś na SoFi Stadium w Ingledwood była Belgia. Czerwone Diabły nienajlepiej jednak rozpoczęły fazę grupową, notując w dwóch pierwszych starciach remisy. Ich dalsze losy stanęły pod znakiem zapytania. **160 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** (901): Wiek to tylko liczba – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1791) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się:** Anna Dziadus – talk-show
- 6.55 Barwy szczyścia** (3351) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Operacja zdrowie** (75): Zastawki płucne – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.00 Rodzinka.pl** (38): Dziadkowie – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (140) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (873): To, co pozostaje – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (430) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (141) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczyścia** (3351) – serial obyczajowy, Polska 2026



16.00 TELETURNIJ

Koło fortuny (1886)
Program gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom wymienitą zabawę. Zawodnicy kręcą kołem i typują litery, które być może znajdują się w hasle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oboje na zdj.). **35 min**



20.05 ROZRYWKA

Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie... (1-3)
Kolejna edycja kultowego wydarzenia w Mragowie nad jeziorem Czos. Na scenie pojawią się m.in. Ani Mru-Mru, Katarzyna Pakosińska i Andrzej Grabowski. Widzów poprowadzą z kolei Marcin Daniec (zdj.), Jerzy Kryszak oraz Marcin „Jabbar” Wójcik. **215 min**

TVP 2

- 20.05 Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie kabaretu** (1-3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.40 To jest grane – wakacyjnie** (96) – program muzyczny, Polska 2026
- 0.20 Zawsze z Wami**
- 1.20 Varius Manx & Kasia Stankiewicz na dobry wieczór** – widowisko, Polska 2024
- 2.25 Złoto dezerterów** – komedia wojenna, Polska 1998, reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Wiktor Zborowski, Bogusław Linda
- 4.30 Rodzinka.pl** (189): Domowe zapętlenie – serial kom., Polska 2016 **4.55**



0.20 KONCERT

Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje
W 2025 roku Michał Wiśniewski (zdj.) z zespołem obchodził 30-lecie działalności. Grupa wykonała m.in. hit „A wszystko to, bo Ciebie Kocham” i „Powiedz”. **60 min**

POLSAT

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (327, 328): Niebezpieczna miłość; Zakazany przyjaciel – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1257, 1258) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 11.35 Gliniarze** (874, 875): Więzy krwi; Prawdziwy romans – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1504, 1505): Fotografia z historią; Zdradca – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1071, 1072): Strzał w serce; Powtórka z rozrywki – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Hobbit: Niezwykła podróż** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012, reż. Peter Jackson, wyk. Ian McKellen, Martin Freeman, Richard Armitage, Ken Stott, James Nesbitt (patrz obok)
- 23.50 Sensacyjny**
- Niezniszczalni** – film sensacyjny, USA/Bulgaria/Hiszpania 2010, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li, Dolph Lundgren (patrz obok)
- 2.05 Zysliście o Morga-nach?** – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Marc Lawrence



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze (1071, 1072)
Adam (Aleksander Mackiewicz, zdj.) i Olga wyjaśniają sprawę zabójstwa instruktora strzelectwa. Podejrzenia padają na mężczyznę, którego motywem mogła być zazdrość o żonę. Ten jednak ma niepodważalne alibi. Trop prowadzi także do handlarzy bronią. **130 min**



19.55 FANTASY

Hobbit: Niezwykła podróż
W Ereborze, utraconym królestwie krasnoludów, rządzi potężny smok. Czardziej namawia Bilba (Martin Freeman, zdj.) do udziału w wyprawie, mającej na celu odzyskanie krainy. Niezłoty dzielnie stawia czoło niebezpieczeństwu. Zdobywa też pierścienie, który na zawsze odmienia jego życie. **235 min**



23.50 SENSACYJNY

Niezniszczalni
Najemnicy dowodzeni przez Barneya Rossa (Sylvester Stallone, zdj.) mają obalić południowo-amerykańskiego dyktatora (David Zayas). Kolejne odkrycia stawiają ich misję pod znakiem zapytania. **135 min**

20

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio (live)
- 20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz ćwierćfinałowy (live) (patrz obok)
- 23.30 Ranczo Wilkowyje** – komedia, Polska 2007, reż. Wojciech Adamczyk, wyk. Ilona Ostrowska, Cezary Żak, Marta Lipińska, Dorota Chotcka (patrz obok)
- 1.15 Tożsamość zdrajcy** – film sensacyjny, Czechy/Szwajcaria/Wielka Brytania 2017, reż. Michael Apted
- 3.00 To był lipiec 1945** – film dokumentalny, Polska 2019
- 3.50 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.10 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 4.30 Reporterzy** – mag.
- 4.40 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 **5.05**



23.30 KOMEDIA

Ranczo Wilkowyje
W podlaskiej wsi, którą rządzi wójt i proboszcz (Cezary Żak, zdj.), jawia się Louis. Szuka Lucy, która osiedliła się w dworcu i wiezie życie u boku Kusego. Zamierza nakłonić ukochaną do powrotu. **105 min**

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1694) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.25 Babski biznes (7) – program rozrywkowy, Polska 2026
Iza prowadzi „Noclegi u Belli” w Jugowicach, ale jej biznes przynosi niski dochód. Marta Klepka chce pomóc właścicielce w uzyskaniu całorocznego zysku. **70 min**

12.35 Ukryta prawda (1477, 1478, 1725) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Do domu Anny przychodzi klientka biura prasowego – Łucja. Podczas spotkania jawia się mąż pierwszej z nich, Jacek. Łucja zaczyna panikować na jego widok. **190 min**

15.45 Detektywi (109) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)

16.50 Szpital św. Anny (65) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zosia i Filip postanawiają adoptować małą Kalinkę. Z lekarką niespodziewanie kontaktuje się jednak biologiczny ojciec dziewczynki. Marta czuwa przy Tomku, który wciąż jej nie rozpoznaje. **65 min**

17.55 Młode gliny (18) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci przerywają rytuał odprawiany przez grupę czcicieli bogini Ishtar. Michalina i Kacper znajdują zwłoki Jadwigi, którą zamierzano podpalić. Kobietę zmarła wskutek krwotoku po porodzie. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 FAB-DOKUM.

Detektywi (109)
Anna Palka ze śląskiej policji ponownie otwiera sprawę zaginięcia Patrycji Hałas, która została uznana za zmarłą. Śledztwo ujawnia, że akta są niekompletne, a prowadzący sprawę stróż prawa manipulował dowodami. Wśród podejrzanych znajduje się były chłopak Patrycji. **65 min**



20.00 PRZYGODOWY

Legion Samobójców 2
Grupa strażników ma wykonać trudną misję. **175 min**



6.00 Policjanci z Miami 3 (6, 7):
Cień w mroku; Dziadek – serial kryminalny, USA 1986

8.00 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Zespół B; Duchy przeszłości – serial sensacyjny, Niemcy 2017

10.00 Maria z przedmieścia (55, 56) – telenowela, Meksyk 1995

12.00 Nie igraj z aniołem (114) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Candelaria doradza Marichuy, by walczyła o Juana Miguela. Omar proponuje ukochaną, by wzięli ślub w mieście i znaleźli tu mieszkanie. Elsa dowiaduje się o planach Beatriz i Eduarda. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (48) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy (33) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (538, 539) – serial obyczajowy, Polska 2022
Jaca dowiaduje się o planach Kawy. Andżela radzi, by zawałczył o miłość. Ziutek szuka eleganckiego zegarka. Chce zrobić wrażenie na biznesmencie, który ma nająć ludzi do wykończenia domu. **120 min**

17.00 Kurierzy (34) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Roman udaje się na wieś, by dostarczyć przesyłkę do Cwirów. Odkrywa, że rodzina jest w konflikcie z sąsiadami. Zamierza ich pogodzić. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971, 972) – serial obyczajowy, Polska 2026
Klientka szuka prezentu dla partnera z kursu tanecznego. Uważa, że coś iskrzy. Guru składa Andżeli propozycję udziału w wyjeździe. **120 min**



20.00 DRAM. SENS.

Pocałunek smoka
Bezkompromisowy chiński stróż prawa Liu Jian (Jet Li, zdj.) prowadzi tajne śledztwo we Francji. Natrafia na dowody korupcji w policji. Wpływowy inspektor wrabia go w morderstwo polityka. Oskarżony musi dowiedzieć, że jest niewinny. Wspiera go Amerykanka, którą zmuszono do prostytucji. **120 min**



22.00 SENSACYJNY

Najwyższy wyrok
Manning (Steve Austin) i Cross (Steven Seagal, zdj.) mają za zadanie eskortować skazańców z zakładu karnego, który wkrótce zostanie zamknięty. Mury więzienia forsują najemnicy... **120 min**

5.25 Ten moment (55) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (786-788) – serial paradokumentalny, Polska 2020

8.45 Ukryta prawda (1338, 1445, 1446) – serial paradokumentalny, Polska 2020

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1099-1101) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013

13.55 Kryminalni (5): Bagno – serial kryminalny, Polska 2004

15.00 Szpital (782, 783) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Podróżnicy proszą o pomoc lekarską dla swojej rocznej córeczki. Doktor Anna Nowicka nie ma pojęcia, że małżeństwo zaraziło się dengą podczas wyprawy po Afryce. Stan dziewczynki jest bardzo poważny. **120 min**

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (506) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010

18.00 SOS Ekipy w akcji (18) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Strażacy udzielają pomocy pracownikowi hurtowni. Po odkryciu zaniedbań właściciela firmy konieczne jest wezwanie jednostki chemicznej. Tymczasem funkcjonariusze zauważają dziewczynę, która mogła zostać odrzucona. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1529) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Karina opuszcza więzienie. W trakcie odbywania swojej kary ciężko pracowała, zrobiła maturę, zdobyła zawód. Teraz wraca do domu, który obecnie należy do jej brata Marka. Wkrótce zostaje oskarżona o kradzież. **60 min**



20.00 MELODRAMAT

Dom nad jeziorem
Rok 2004. Alex (Keanu Reeves, zdj.) kupuje willę. Poprzednia właścicielka Kate (Sandra Bullock, zdj.) zostawia mu list z prośbą, by przesyłał jej korespondencję do Chicago. Okazuje się, że kobieta żyje w... 2006 roku. Oboje szukają sposobu, aby się spotkać. **135 min**



22.15 MELODRAMAT

Kolory miłości
Taylor (Jessica Lowndes, zdj.) ulega wypadkowi. Z opresji ratuje ją Joel (Chad Michael Murray, zdj.). Okazuje się, że to potentat branży hotelarskiej zagrażający interesom jej brata. **105 min**



WYDANIE SPECJALNE toowoTV NA MUNDIAL
dostępne we wszystkich punktach STS na terenie całego kraju

20.00 Legion Samobójców 2
FILM – film przygodowy, Kanada/USA/Wielka Brytania 2021, reż. James Gunn, wyk. Michael Rooker, Viola Davis, John Ostrander (patrz obok)
Kontynuacja perypetii antybohaterów ze świata DC Comics. Do obsady dołączyli m.in. Idris Elba i John Cena. **175 min**

22.55 Reminiscencja – film s.f., USA 2021, reż. Lisa Joy, wyk. Thandiwe Newton, Hugh Jackman, Rebecca Ferguson, Cliff Curtis (patrz obok)

1.15 Godzilla II: Król potworów – film s.f., Japonia/USA 2019, reż. Michael Dougherty

3.45 Uwaga! – magazyn reporterów

4.00 Kuba Wojewódzki (13) – talk-show, Polska 2025

5.05 Nauka jazdy 5 (16) – program rozrywk., Pol. 2022



22.55 FILM SF

Reminiscencja
Wyniszczony świat przyszłości. Ludzie placą Nickowi (Hugh Jackman, zdj.), by w specjalnej kapsule na nowo przeżywać dobre chwile. Jedną z jego klientek (Rebecca Ferguson, zdj.) znika. **140 min**

20.00 Pocałunek smoka – dramat sensacyjny, USA/Francja 2001, reż. Chris Nahon, wyk. Jet Li, Bridget Fonda, Tcheky Karyo, Ric Young (patrz obok)
Jet Li – gwiazda kina azjatyckiego i mistrz wushu – został również producentem i pomysłodawcą filmu. **120 min**

22.00 Najwyższy wyrok – film sens., USA 2012, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Michael Paré, Steve Austin (patrz obok)

0.00 Zakon – film sensacyjny, USA/Aruba 2001, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vernon Dobtcheff, Charlton Heston, Sofia Milos (patrz obok)

1.55 Lombard. Życie pod zastaw 18 (967) – serial obyczajowy, Polska 2026

2.55 Zobacz to!



0.00 SENSACYJNY

Zakon
W ręce uznanego archeologa trafia rękopis. Naukowiec rusza do Izraela, gdzie znika bez śladu. Jego syn, Rudy (Jean-Claude Van Damme, zdj.), rozpoczyna poszukiwania. Trop wiedzie do sekty. **115 min**

20.00 Dom nad jeziorem – melodramat, USA/Australia 2006, reż. Alejandro Agresti, wyk. Keanu Reeves, Sandra Bullock, Dylan Walsh, Christopher Plummer (patrz obok)

22.15 Kolory miłości – melodramat, Kanada 2021, reż. Bradley Walsh, wyk. Jessica Lowndes, Chad Michael Murray, Dennis Andrews, Michael Brown (patrz obok)

0.00 Kocha, lubi, szanuje – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Glenn Ficarra, wyk. Steve Carell, Ryan Gosling, Julianne Moore (patrz obok)

2.25 Żyjąc z potworem 9 (3) – serial dokumentalny, USA

3.25 Fachowcy (11) – paradok

4.05 Usterka 11 (7) – fab.-dok.

4.45 Dorota was urządzi! (9) – pr. rozrywk., Pol. 2015



0.00 KOMEDIA

Kocha, lubi, szanuje
Cal (Steve Carell, zdj.) cierpi po odejściu żony (Julianne Moore). Ratuje go playboy Jacob (Ryan Gosling), wciągając spokojnego domatora w świat romansów. **145 min**

TVP3	TVP3	D&T	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D&T	puls	PULS 2	D&T	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T																																										
12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Rączka gotuje – mag.	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Niebezpieczne związki – magazyn	14.20 Niezwykłe miejsca	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Dlaczego krowa...	19.45 Kryminalna siódemka	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.	20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.	21.00 Program lokalny	22.00 Dziennik regionów																																									
15.10 Wszystko przed nami (94) – serial obycz., Polska	15.40 Gwiazdy opolskich kabaretów – pr. rozr.	16.00 Jerzy Stuhr. Sam ze sobą – film dokumentalny	17.00 Gra słów. Krzyżówka	17.30 Teleexpress	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Stacja Arktyka	18.45 Info Wilno – pr. inform.	19.05 Wileńska czynna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.	19.15 Wyspa dzieci, czyli muzyczny spadek obywateli zespołu 2 plus 1 (1)	20.10 Program informacyjny 19.30	20.40 Pogoda																																													
6.00 Strażnik Teksasu (12, 13) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (75) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (510, 511) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1168, 1169) – serial paradokumentalny, Polska	11.55 Dlaczego ja? (1537, 1538) – paradok.	13.55 Trudne sprawy (758-760) – paradok., Pol.	16.55 Policjanci i Policjanci (1399) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (517) – reality show, Polska 2025	19.00 Policjantki i Policjanci (1400) – obycz. Pol. 2026	9.25 Świnka Peppa 2 – anim.	9.45 Bing – serial animowany	10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.	12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.	12.35 Marta mówi – anim.	13.00 Smerfy – serial anim.	14.00 Monster High – anim.	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.	16.00 Finaes i Ferb 2 – anim.	17.00 Smerfy – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	19.00 Kacze opowieści – serial animowany	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Koło fortuny – telet., Pol.	10.45 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Matki, żony i kochanki (21) – serial obycz., Polska	14.15 Pan Mama (36, 37) – serial kom., Polska 2025	15.20 Program rozrywkowy	15.30 Tak to leciało!	16.30 Do śmiechu! (75) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy	19.40 Makłowicz w podróży	20.15 Postaw na milion	7.10 Express – pr. inform.	7.35 DeFacto 13 (15, 16)	8.30 Kartoteka 2 (2, 3)	10.35 Detektywi (27, 28)	12.35 Zakup w ciemno 7 (36, 37) – reality show, Pol.	14.35 Nic do zgłoszenia (8)	15.35 Złomowisko PL 5 (6)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Usterka 14 (10)	17.45 Życie na kredycie 8 (9, 10) – reality show, Pol.	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (5)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (38)	21.05 Zakup w ciemno ekstra (36) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA
22.30 Złoty chłopak (192) Halis postanawia pomóc Orhanowi. Dowiaduje się, że został on pobity w więzieniu. Kaya niepokoi zachowanie Suny, która nieustannie pociesza Ferita. 60 min	20.50 Echo serca (5) Ordynator Stomma zleca Magdzie nietypowe zadanie. Borska ma nakłonić księdza Grzegorza do poddania się badaniom. Jan odkrywa, że jego matka chce odmiany w życiu. 50 min	20.00 Gwiazdy Kabaretu (175, 164) – Polska Artyści z grupy Rewers (zdj.) zaprezentują skecze: „Nauczyciel u lekarza”, „W markiecie zakupy” i „Psyty psyt”. Wykonają też piosenkę „Love Żul Story”. 125 min	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (959) Złutek wraca z Zakopanego. Odwiedza zakład Barskich z Omarem oraz jego rodziną z Kataru. Matka Tanka konsultuje się z prawnikiem w sprawie wnuczek. Następnie dzwoni do ojca Sary. 60 min	22.00 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (45) – Polska Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie kochają tych kabareciarzy. 40 min
23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (847) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Niebezpieczne związki 3.20 Program informacyjny 19.30	21.40 Na sygnale (649, 650) 22.40 Moje przeboje (5) – rozr. 23.15 Dziennik regionów 23.40 Matki, żony i kochanki (17) – serial obycz., Polska 0.40 Rodzinka.pl (268) – kom. 1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii (3) 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda	22.05 Wystrach FILM – thriller, USA 2009, wyk. Steve Zahn 0.05 STOP Drogówka – mag. 1.05 Love Island. Wyspa miłości (30) 2.05 Hardkorowy lombard 3 (22) – serial dokum., USA 2.40 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (1) – dok. 3.25 Lubię disco! (278) – muz.	21.00 Dzielnica strachu 10 (441, 442) – serial krym. 23.00 Zabójcze morderstwo FILM – horror, Wlk. Bryt. 2025 0.55 Małgosia i Jaś – horror, Irlandia/Kanada/USA 2020 2.30 Dzielnica strachu 9 (407) – serial krym., Polska 3.30 Lombard. Życie pod zastaw 12 (642) – obycz. 4.25 Niesamowite! (6) – dok.	22.50 Kabaret Letnią Porą (12) – pr. rozr., Pol. 2021 23.50 Do śmiechu! (77) – rozr. 0.45 Niepewne sytuacje 3 (9) – pr. rozr., Polska 2026 1.15 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.35 Kabaret Letnią Porą (6) 3.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (12) – pr. rozr., Pol. 2025

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV6
BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta 17.20 Wojownicy czasu 17.50 Kreatywni po godzinach 18.00 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wykrzywc kłamstw 21.18 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Dzień z bliska 17.30 Na KOŃcu świata 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.52 Sport KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Wykrzywc kłamstw 21.30 Kronika 18.55 Milego popołudnia 17.55 Reportaż w TVP Lublin 18.10 Zobaczyć, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.10 Reportaż 17.45 Wykrzywc kłamstw 18.05 Za szczyb 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.01 Zakrećmy, wkręcimy 19.16 Reportaż TVP Poznań 21.02 Wykrzywc kłamstw 21.22 Littera! Sztuka 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Kalendarz filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Odkryj regiony 19.13 Podkarpacie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrzywc kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.45 Miłość nad rozlewiskiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Korona Gór Polski 18.15 Program publicystyczny 18.30 Kronika 18.52 Moda na jezyk polski 19.15 kolekcja 21.00 Mody polskie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia 17.45 WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.35 Bohaterki 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Tacy byliśmy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kuriery Warszawscy i Mazowsza WROCŁAW 16.43 Daisys. Wspomnienie minionego świata 17.46 Wakacyjny Dolny Śląsk 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Oblicza kultury 18.30 Fakty 18.58 W swoim czasie 19.12 Pamięć zapisana w pikselach 21.03 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdzicki. Melodie sprzed lat 21.30 Fakty 21.52 Pogoda	BBC FIRST 10.40 Śmierć pod palmami (5) 11.45 Zagadki doktora Blake’a 3 (6) – serial krym. 12.55 Zabójcze arcydzieła (1, 2) 15.00 Ojciec Brown 7 (9) – krym. 16.00 Lewis 5 (3) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 3 (3) 18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020, reż. Matt Carter 19.50 Śmierć pod palmami (6) 21.00 Lynley 5 (6) – serial krym. 23.05 Tajemnice Brokenwood 12 (2) – serial kryminalny 0.55 Annika 2 – serial krym. 2.00 Morderstwa w Midsomer 22 (1), reż. Matt Carter	ROMANCE TV 14.20 Inga Lindström: FILM Po prostu powiedz tak – film obycz., Niemcy 2024 16.15 Rosamunde Pilcher: FILM Pralinki na śniadanie – film obycz., Niemcy 2019 18.05 Górski lekarz (148, 149) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Statek marzeń – Coco Island – obycz., Niem. 2022 21.55 Wydział zabójstw FILM Stambul: Cienizya – krym., Niemcy/Turcja 2011 23.50 Wydział zabójstw FILM Stambul: Więzy krwi – film krym., Niemcy 2012 1.45 Wydział zabójstw FILM Stambul: Tranzyt – film kryminalny, Niemcy 2012	11.00 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 12.00 Co Polak potrafi na drodze? (16) – rozr., Pol. 13.05 Ciężarówka przez śniegi 2 (3) – serial dokum. 14.00 Kława Wyspy Dębów (1) 15.00 Wojny kontenerowe 2 (9, 10) – serial dokum., USA 16.00 Australijscy poszukiwacze złota 3 (11, 12) – dok., Australia 18.00 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Lille – film krym., Fr. 2018 22.05 Morderstwa we Francji FILM – Correze – film kryminalny, Francja 2019 0.05 Zaskakaj z autostrady I-5 FILM – thriller, Kanada 2011 1.55 77 TV (3) – pr. rozr., Polska	6.00 Więzieni (162, 163) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (709, 710) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (28, 29) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (148-150) 13.55 Policjanci i Policjanci (1200) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (45, 46) – krym. 16.00 Kobra – oddział specjalny (30, 31) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (14, 15) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (49, 50) – krym., USA 21.55 Kości (111, 112) – krym. 23.55 Resident Evil: Zaświaty FILM – horror, Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2010 2.00 Krejzi patrol 28-32 4.35 Kochane pieniądze (6) 5.45 Telezakupy TV Okazje

D3 T D3 T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej eprasa.pl/cf19622b37 **TELETYDZIEŃ 37**

W ekranizacji, którą dziś zobaczymy, David Niven wcielił się w Phileasa Fogg, George Raft – w barmana, a Marlene Dietrich zagrała hostessę.

W 80 DNI DOKOŁA ŚWIATA

Cudowny duch przygody

Literatura
na
ekranie

Juliusz Verne marzył o egzotycznych krajach, ale podróżował tylko po Anglii, Szkocji i Skandynawii.

W filmie Michaela Andersona w służącego Fogg, Passepartout, wcielił się meksykański komik Cantinflas.

Uwielbiał podróżować, choć nigdy nie opuścił Europy. Za to swoją powieścią Juliusz Verne sprawił, że miliony ludzi zaczęły marzyć o dalekich wyprawach, a niektórym udało się to marzenie zrealizować.

➔ W 80 DNI DOKOŁA ŚWIATA SO 11.07

godz. 17.00 TVP KULTURA

Od dzieciństwa, spędzonego w Nantes, Juliusz Verne marzył o podróżach. Godzinami przyglądał się statkom handlowym na Loarze, zastanawiając się, dokąd się udają. Uwielbiał też opowieści wuja, Prudenta Allotte'a, który opłynął niemal cały świat. W pierwszej biografii Verne'a, piona Marguerite Allotte de la Fuye, pojawiła się opowieść, jak to 11-letni Juliusz zaciągnął się jako chłopiec okrętowy na statek „Coralie” płynący do Indii. Zanim jednak opuścił on francuskie wody, przybił do portu w Paimboeuf, a tam dogonił go Pierre Verne i przekonał syna, by na razie w dalekie podróże wybierał się „tylko w wyobraźni”. Chłopak odbywał je też dzięki odpowiednim

lekturom. Bo idea podróży dookoła świata jest bardzo stara. Wzmianki o niej znaleźć można już w pismach Greków z ok. 100 roku naszej ery. A potem temat ten wracał w kulturze wielokrotnie...

Czy to prawda?

Juliusz Verne zaczął się „bawić” tym pomysłem w dość trudnych czasach, zarówno dla niego, jak i dla jego ojczyzny. Francja toczyła wojnę z Prusami, pisarz cierpiał po niedawnej śmierci ojca i borykał się z problemami finansowymi, a na dodatek był świadkiem publicznej egzekucji, co mocno nim wstrząsnęło. By odreagować, zaczął pisać o Phileasie Foggu i jego podróży, którą rozpoczął, by wygrać zakład... Powieść „W 80 dni dookoła świata” zaczęła się ukazywać w odcinkach na łamach paryskiego „Le Temps” 6 listopada 1872 roku. Publikowano ją

przez następne 45 dni, aż do 22 grudnia. Niektórzy czytelnicy uwierzyli, że opisywana podróż rzeczywiście się odbywa – obstawiano zakłady, a firmy kolejowe i żeglugowe zabiegały u Verne'a, by umieścić je w książce.

To jest możliwe!

Okazuje się, że śmiałym planom Verne'a, a właściwie Phileasa Fogg – głównego bohatera powieści – sprzyjały różne „innowacje”, które pojawiły się, gdy pisarz tworzył swe dzieło. Nie chodziło tylko o otwarcie w 1869 roku Kanału Sueskiego umożliwiającego znaczne skrócenie podróży z Europy do Azji. W tym czasie uruchomiono też pierwszą kolej transkontynentalną w USA, która połączyła wschodnie stany z Kalifornią, oraz linię kolejową między Bombajem a Kalkutą, oddalonych od siebie o prawie dwa tysiące

kilometrów. Wszystko to sprawiało, że podróż dookoła świata stała się wreszcie osiągalna niemal dla wszystkich i o wiele krótsza niż dotychczas. Dość powiedzieć, że w 1872 roku biuro podróży Thomas Cook & Son zorganizowało pierwszą komercyjną wyprawę dookoła świata – zaplanowano ją jednak aż na siedem miesięcy, a nie 80 dni. A że Phileas Fogg mógł okrążyć glob w czasie wyznaczonym zakładem, dowiodła w 1890 roku dzielna amerykańska reporterka Nellie Bly – okrążyła Ziemię w 72 dni, 6 godzin i 11 minut.

Powieść Verne'a przenoszono na ekran kilkakrotnie. Po raz pierwszy, w 1956 roku, sięgnął po nią Michael Anderson. Miał nosa. Obraz, w którym aż skrzyło się od gwiazd – wystąpili m.in. David Niven, Shirley MacLaine, Marlene Dietrich, John Gielgud i Buster Keaton – zdobył aż pięć Oscarów, w tym za najlepszy film.

HANNA MIŁKOWSKA

Nad Jeziorem Ełckim

☛ LATO Z RADIEM I
TELEWIZJĄ POLSKĄ

SO 11.07 godz. 20.00 TVP 2

Kolejny koncert w ramach wakacyjnej trasy „Lato z Radiem i Telewizją Polską” odbędzie się w Ełku. To trzecie pod względem wielkości, po Olsztynie i Elblągu, miasto w województwie warmińsko-mazurskim. Na scenie zbudowanej na plaży miejskiej nad Jeziorem Ełckim pojawi się plejada gwiazd polskiej muzyki. Wśród nich zobaczymy m.in. Kasię Kowalską i zespół Zakopower z Sebastianem Karpiem-Butecką na czele. Wystąpią również: Smolasty, Natalia Nykiel, Natasza Urbańska, Skolim, Sztymyński, Pal Azji, Bovska, Mateusz Ziółko, Wanda i Banda, a także Piotr Pręgowski. Jak widać, każdy, niezależnie od wieku i upodobań muzycznych, znajdzie coś dla siebie. **MJ**

Na
żywo



Kasia Kowalska
niezmiennie od lat
doskonale łączy
w swoich utworach
pop i rock.

Jedną z gwiazd
wieczoru będzie
Zakopower.



Tym razem
gościem Dariusza
Szpakowskiego
będzie Paweł Janas.

ROZMOWY NA MEDAL

Szczere analizy

☛ ROZMOWY NA MEDAL

SO 11.07 godz. 15.20 TVP 1

O tym, że Dariusz Szpakowski zna się na piłce nożnej, nikogo nie trzeba przekonywać. Dziennikarz jest więc osobą, która może pokusić się o odpowiedź na dręczące kibiców pytanie: czy reprezentacja Polski mogła osiągnąć więcej na mundialach? W analizie różnych edycji mistrzostw świata pomagają mu byli

selekcjonerzy Białe-Czerwonych, m.in. Andrzej Strelau i Jacek Gmoch. A gościem dzisiejszego odcinka będzie Paweł Janas, który prowadził drużynę narodową przez cztery lata. Prowadzący na pewno będzie mocno dociekał, dlaczego naszym piłkarzom nie udało się wyjść z grupy na mundialu 2006, mimo że w eliminacjach tak wspaniale błyszczyliśmy... **HM**

UNESCO: SKARBY POLSKI... TORUŃ

Perła architektury

☛ UNESCO: SKARBY
POLSKI... TORUŃ SO 11.07
godz. 13.15 TVP POLONIA

Średniowieczny zespół miejski Torunia został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO w 1997 roku. To jeden z najlepiej zachowanych gotyckich kompleksów w Europie. Obejmuje Stare i Nowe Miasto oraz ruiny zamku krzyżackiego. Wraz nie robi XIII-wieczny układ

ulic i ponad 1100 zabytków. Ratusz Staromiejski, Katedra Świętojańska oraz kościoły Mariacki i św. Jakuba przypominają o hanzeatyckiej potęgę miasta. Słynna Krzywa Wieża i średniowieczne mury obronne dopełniają niezwykle krajobrazu. To także miejsce narodzin Mikołaja Kopernika. Jeśli ktoś jeszcze nie był w Toruniu, warto się tam wybrać choćby na jeden dzień. **MP**

Toruń to miasto
Kopernika
i pięknej gotyckiej
architektury.



TVP 1

- 5.20 Mieszkańcy skandynawskich wód** – film dokumentalny, Niemcy/Szwecja 2023, reż. Martin Falkind
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie** (1173)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (446)
- 8.20 Pełnosprawni** (660) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.50 Ranczo 7** (79): Wielbicielka z Warszawy – serial obyczajowy, Polska 2013
- 9.45 Komisarz Alex 7** (87): Twist – serial kryminalny, Polska 2015
- 10.40 Ojciec Mateusz 15** (198): Psina – serial kryminalny, Polska 2016
- 11.35 Natura w Jedyne: Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (5-ost.) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
- 12.40 Gwiazdy w południe: Kolty siedmiu wspaniałych** – western, USA 1969, reż. Paul Wendkos
- 14.30 Przed ekranem** – magazyn
- 14.45 Okrasa łamie przepisy:** Zimne ryby na Biebrzy – magazyn kulinarny, Polska 2020
- 15.20 Rozmowy na medal** (5): Paweł Janas – magazyn sportowy, Polska 2026
- 16.00 Dziedzictwo** (975) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Rolnik szuka żony 12** (6) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 SENSACYJNY

Człowiek mafii
Pracownik kasyna, Vaughn (Jeffrey Dean Morgan), próbuje zdobyć pieniądze na leczenie córki. Kiedy szef (Robert De Niro, zdj.) odmawia mu pożyczki, decyduje się na brawurowy rabunek. Razem z kumplem kradnie 3 mln dolarów. Nie wszystko idzie zgodnie z planem. **95 min**



22.50 SPORT

Mistrzostwa świata 2026
Na Hard Rock Stadium w Miami może wystąpić reprezentacja Anglii. Synowie Albionu doskonale rozpoczęli mistrzostwa, pokonując w hicie pierwszej kolejki Chorwację aż 4:2. Są duże szanse, że ich przeciwnikami w tym starciu będą Brazylijczycy z Marquinhosem (zdj.) na czele. **160 min**

TVP 2

- 5.10 Barwy szczęścia** (3347, 3348) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1919) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.25 Górna półka smaku** (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.00 Zmiennicy** (6): Prasa szczególnej troski – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
- 13.05 Panna młoda** (141) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026** (10): Kobranocka – widowisko, Polska 2025
- Początkujących wokalistów ocenia artyści z zespołu Kobranocka, założonego w latach 80. w Toruniu. Do największych przebojów grupy należą „Kocham Cię jak Irlandię” czy „Mówię Ci, że...”. **65 min**
- 16.20 Na dobre i na złe** (987): Rytm życia – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.20 Panna młoda** (142) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Cihan niespodziewanie żeni się z Beyzą, lecz krótko po ślubie wyjeżdża za granicę. W tym samym czasie Hancer odbiera wyniki badań i dowiaduje się, że jest w ciąży. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.45 Wyższa Szkoła Jazdy** (6) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 19.10 Słowo na niedzielę**
- 19.25 Rodzinka.pl** (299): Zabawianka – serial komediowy, Polska 2025
- Maria szukuje się na randkę. Radą służą jej Natalia i Viola. Ludwik chce zdobyć zaufanie Adeli. U Tomka i Magdy wybuchła panika, gdy zawodził budzik. Majka i Dianka organizują dla dziadka grilla. **35 min**



12.00 KOMEDIOWY

Zmiennicy (6)
Kasia (Ewa Blaszczyk, zdj.) wozi tym razem po mieście nowożeńców, którzy starają się jak najszybciej zrobić zakupy, żeby wykrzysnąć kredyt dla młodych małżeństw. Jest to jednak kar-kolomne wyzwanie, ponieważ w sklepach nie ma już nic, co mogłoby ich zadowolić. **65 min**



20.00 WIDOWISKO

Lato z Radiem i Telewizją Polską
Kolejna odsłona muzycznej trasy Polskiego Radia i TVP. Na plaży miejskiej w Elku wystąpią gwiazdy polskiej muzyki: Smolasty, Natalia Nykiel (zdj.), Natasza Urbańska, Skolim, Sztymy Pal Azji, Zakopower, Kasia Kowalska, Bovska, Mateusz Ziółko, Wanda i Banda oraz Piotr Pręgowski. **130 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Pierwsza miłość** (4175-4178) – serial obyczajowy, Polska 2025
- Róża nadal zmagając się z samotnością, co odbija się na Olku, który staje się dla niej chłopcem na posyłki. Po wyjściu z więzienia Bartek udaje się do domu Emilki. Dochodzi do ostrej kłótni. Nie pomaga interwencja Fryderyka. Dzięki lekowi ostatniej szansy Angelika się budzi. Biały wraca do wojska. **195 min**
- 14.45 Kopciuszek** – musical, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Kay Cannon, wyk. Camila Cabello, Nicholas Galitzine, Idina Menzel, Pierce Brosnan (patrz obok)
- Wariacja na temat znanej baśni. Wypełniony muzyką i feministycznymi akcentami film wyreżyserowała scenarzystka „Pitch Perfect”. Spotkał się on z ciepłym przyjęciem, o czym świadczy nominacja do Oscara w wyjątkowej kategorii: nagroda publiczności. **145 min**
- 17.10 Jak rozpiętałem II wojnę światową** (3-ost.) – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski
- Franek Dolas (Marian Kociński) w przebraniu sanitariusza bierze udział w ewakuacji rannych wojskowych do Afryki. Razem z nimi płyną do Italii. Niemcy aresztują go jako dezertera i wysyłają na front wschodni. Polak wyskakuje jednak z samolotu i ląduje ze spadochronem w ojczyźnie. Dostaje się do oddziału partyzantów. **100 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**



14.45 MUSICAL

Kopciuszek
Ella (Camila Cabello, zdj.) mieszka w królestwie, w którym życie od wieków toczy się w znanym rytmie. Choć przez machocę i jej córki zwana jest Kopciuszkiem, pasjonuje się modą i projektuje sukienki. Jej los odmienia spotkanie z księciem Robertem (Nicholas Galitzine, zdj.). **145 min**



19.55 ROZRYWKĄ

Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Olga Łasak (zdj.) oraz inni znani artyści zaprezentują skecz „W gościach: Dzień kobiet”. Sektor prezydencki przybliży sceny z życia ambasadora USA. W stałym cyklu poświęconym lekturom szkolnym na nowo odczytany zostanie „Pan Tadeusz”. Widzowie zobaczą również Polandzię. **120 min**



21.55 SENSACYJNY

Szyby i wściekli 5
Dominic (Vin Diesel, zdj.) i Brian (Paul Walker, zdj.) udają się do Brazylii. Ich tropem podąża agent Hobbs. Aby zapewnić sobie dostatnie życie, przyjaciele postanawiają obrabować narkotykowego bossa. **170 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Człowiek mafii** – film sensacyjny, USA 2015, reż. Scott Mann, wyk. Robert De Niro (patrz obok)
- 22.00 Zanim przyszła Solidarność** – reportaż, Polska 2026
- Opowieść o drugiej edycji Festiwalu „Fale Historii. Fale Wolności” w Koszalinie. **30 min**
- 22.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz ćwierćfinałowy (live)** (patrz obok)
- 1.30 Mundial Białoczerwonych: Trzej przyciela z boiska** – film dokumentalny, Polska 2006
- 2.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz (live)**
- 2.50 Piłka nożna: MŚ 2026** – mecz ćwierćfinałowy (live) (patrz obok)



2.50 SPORT

Mistrzostwa świata 2026
W walce o półfinał na Kansas City Stadium najprawdopodobniej zobaczymy reprezentację Argentyny. Albicelestes już w fazie grupowej pokazali, że mogą uchodzić za faworytów. **145 min**

- 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Elk** – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza** (5) – talk-show
- 23.05 Zakochani w Rzymie** – komedia romantyczna, USA/Włochy/Hiszpania 2012, reż. Woody Allen, wyk. Jesse Eisenberg, Roberto Benigni, Alison Pill, Penelope Cruz (patrz obok)
- 1.05 Kod Annie Parker** – film obyczajowy, USA 2013, reż. Steven Bernstein
- Chorująca na raka piersi Annie (Samantha Morton) spotyka się z genetyczką Mary-Claire King (Helen Hunt). Zapoczątkowuje to prawdziwy przełom w medycynie. **110 min**
- 2.55 Akacja 38** (419, 420) – telenowela, Hiszpania 2015 **▶ 4.25**



23.05 KOMEDIA

Zakochani w Rzymie
Cztery historie miłosne. Jedną z nich opowiada o związku studenta Jacka (Jesse Eisenberg, zdj.), który zakochuje się w Monice (Ellen Page, zdj.), koleżance swojej dziewczyny. **125 min**

- 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (165) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 Szyby i wściekli 5** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster (patrz obok)
- 0.45 Detonator** – film sensacyjny, USA/Rumunia 2006, reż. Po-Chih Leong
- Tajny agent Sonni Griffith (Wesley Snipes) jedzie do Rumunii, by zdemaskować handlarza bronią. Zostaje zdradzony. Trafia do więzienia, z którego uwalnia go CIA. W ramach kolejnej misji ma eskortować Nadję do USA. Czeką go wiele wyzwań. **125 min**
- 2.50 Świat według Kiepskich** (385-387) – serial komediowy, Polska 2012

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1695) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.25 Na Wspólnej (4240-4243) – serial obyczajowy, Polska 2026 Julka kradnie ojcu pieniądze na używki. Leon zastaje ją w ciężkim stanie. Chce wzywać pogotowie. Sandra szantażuje Smolnego. Ten sprawdza jej dyplom z poznańskiej uczelni. Kontaktuje się z prorektorem. 115 min 13.20 Młode gliny (19) – serial kryminalny, Polska 2026 Pod kapliczką odkryto zwłoki Aliny Maj. Razem z Marianną Walczak prowadziła fundację „Bez filtrów”, wspierającą osoby LGBT. Wdowiec przyznaje, że pokłócił się z żoną tuż przed tragedią. 60 min 14.20 Pajęczyna Charlotty FILM – film familijny, Niemcy/USA 2006, reż. Gary Winick, wyk. Dakota Fanning, Kevin Anderson, Essie Davis, Louis Corbett (patrz obok) Ekranizacja jednej z najśłynniejszych książek dla dzieci w historii literatury autorstwa E.B. White’a. W roli Fern wystąpiła utalentowana aktorka młodego pokolenia, Dakota Fanning („Człowiek w ogniu”, „Wojna światów”). 125 min 16.25 Sabrina – komedia romantyczna, USA/Niemcy 1995, reż. Sydney Pollack Córka szofera, Sabrina (Julia Ormond), jest nieszczęśliwie zakochana w synu pracodawcy ojca. Gdy wraca odmieniona po pobycie w Paryżu, przyciąga jego uwagę. Ich zażyłość nie podoba się bratu mężczyzny. 155 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Poznaj naszą rodzinę FILM – komedia, USA 2010, reż. Paul Weitz, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson, Dustin Hoffman (patrz obok) 22.10 Król Richard: Zwycięska rodzina FILM – dramat biograficzny, USA/Australia 2021, reż. Reinaldo Marcus Green, wyk. Will Smith, Aunjanue Ellis, Jon Bernthal, Santiya Sidney (patrz obok) 1.15 Żołnierz przyszłości FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania 1998, reż. Paul W.S. Anderson 3.25 Uwaga! – magazyn reporterów 3.40 Detektywi (109) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.35 Nauka jazdy 5 (3) – program rozrywkowy, Polska 2022 5.05 Recepta na stary dom 3 (11) – program rozrywkowy, USA 2018	20.00 KOBRA – oddział specjalny (7-9) – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Komisarze ratują Summer, która dzięki nim uniknęła wypadku. Kobieta nie tylko była partnerką Paula, ale też córką starszego prokuratora, zajmującego się prawami człowieka. W dodatku okazuje się, że została wykorzystana przez swojego nowego przyjaciela jako kurier narkotykowy. 180 min 9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Podsumowanie najważniejszych wydarzeń minionego tygodnia z kraju i ze świata. Anna Bogusiewicz wyjaśnia, jak wpływają na życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć sytuację. 25 min 9.25 Boso przez świat: Maniok – cykl reportaży, Polska 2009 Maniok to roślina, która stanowi podstawę wyżywienia w Amazonii. Polski podróżnik przygląda się sposobom jej przyrządzania. Zle przygotowana może stać się niebezpieczną trucizną. 35 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (531, 533, 535, 537, 539) – serial obyczajowy, Polska 2022 Jadźka zmagała się z bezdomnością. Obecnie sama wspiera osoby w takiej sytuacji. W sąsiedztwie punktu pomocy znajduje się luksusowy hotel. Jego właściciel Jan Sadowski nie jest zadowolony, że Jadźka prowadzi jadłodajnię, zwłaszcza że odwiedza ją Paprot, Pączek i Kumpel. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968-972) – serial obyczajowy, Polska 2026 Ania skrywa tajemnicę o pragnieniu korekty pici. Zastawia biżuterię matki i inwestuje w kryptowaluty, co zaważają podejrzliwi rodzice. Andżelika nie radzi sobie z Igorciem, który zauważa nieobecność taty. Zwierza się ze swoich problemów Romanowi. 300 min 20.00 Mocne sobotnie kino: Transporter 3 – film sens., Fr./Wlk. Bryt./USA 2008, reż. Olivier Megaton, wyk. Jason Statham, Natalia Rudakowa, François Berléand, Robert Knepper (patrz obok) Filmowy debiut Natalii Rudakowej, która wcześniej nie miała żadnego doświadczenia w branży. Pracowała jako fryzjerka. 125 min 22.05 Ostatni ślad FILM – thriller, USA 2022, reż. Brian Goodman, wyk. Gerard Butler, Jaimie Alexander, Russell Hornsby, Ethan Embry (patrz obok) 0.05 Człowiek zasad FILM – film sensacyjny, Rumunia/USA 2015, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Byron Mann, Howard Dell, Adina Stetcu (patrz obok) 2.05 Zobacz to!	20.00 SENSACYJNY Transporter 3 Kurier do zadań specjalnych Frank Martin (Jason Statham) otrzymuje od tajemniczego Johnsona (Robert Knepper, zdj.) zlecenie. Ma bezpiecznie przewieźć z Marsylii do Odessy córkę ważnego ukraińskiego urzędnika, Valentine (Natalia Rudakowa). Czeką go wiele wyzwań. 125 min 22.05 THRILLER Ostatni ślad Lisa Spann (Jaimie Alexander) wybiera się z mężem Willem (Gerard Butler, zdj.) w odwiedziny do rodziców. Gdy zatrzymują się na stacji paliw, kobieta znika bez śladu. Will za wiadomiami o tym policyj i teściów. Detektyw Paterson (Russell Hornsby) rozpoczyna śledztwo. Zdesperowany mąż działa na własną rękę. 120 min	5.20 Szkoła (789) – serial paradokumentalny, Polska 2020 6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (3) – program rozrywkowy, USA 2019 7.05 Nowe Zwirowane Melodie (45, 46) – serial animowany, USA 2018 7.35 Za duży na bajki FILM – film familijny, Polska 2022, reż. Kristoffer Rus Pod nieobecność nadopiekuńczej mamy Waldek (Maciej Karas) trafia pod opiekę ekscentrycznej ciotki (Dorota Kolak). Narzuca ona chłopcu nieznaną mu dotąd rygor. Dzieciolatek szkuje się do turnieju gamingowego. Jego plany są zagrożone... 130 min 9.45 Zgłosz remont 11 (6) – program rozrywk., Polska 2026 10.50 Bitwa o gości (2) – reality show, Polska 2025 11.55 Ukryta prawda (1437-1439) – serial paradokumentalny, Polska 2022 14.55 Szpital św. Anny (21, 22) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zosia stara się zdiagnozować przyczynę częstych omleń kłau. Na oddział trafia również 19-latką z silną alergią. Problem okazuje się poważniejszy niż się początkowo wydawało. 120 min 16.55 Detektywi (1): Kat – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Pomocy potrzebuje 33-latką, którą nieznany sprawca usiłował potracić autem. Klientka podejrzewa była żonę partnera. Niebawem kobieta otrzymuje bombę. 60 min 17.55 Step Up 2 FILM – film muzyczny, USA 2008, reż. Jon M. Chu, wyk. Briana Evigan, Robert Hoffman, Adam G. Sevani, Cassie Ventura (patrz obok) Sequel muzycznego przeboju kinowego z 2006 roku. Dużo muzyki i spektakularna choreografia. Dla miłośników tańca. 125 min 20.00 Sztanga i cash FILM – komedia kryminalna, USA 2013, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Dwayne Johnson, Anthony Mackie, Tony Shalhoub (patrz obok) 22.50 Krytyczna decyzja FILM – film sensacyjny, USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell, Halle Berry, David Suchet, Steven Seagal (patrz obok) 1.35 Góra w ogniu FILM – thriller, Chiny 2019, reż. Simon West, wyk. Hannah Quinlivan, Jason Isaacs, Shawn Dou 3.20 Fachowcy (12) – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.00 Usterka 11 (8) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 4.40 Dorota was urządzi! (10) – program rozrywkowy, Polska 2015	17.55 MUZYCZNY Step Up 2 Baltimore. Szesnaścieletnia Andie (Briana Evigan, zdj.) trenuje do nielegalnego konkursu tańca. Podczas egzaminów do szkoły artystycznej zwraca uwagę brata dyrektora, Chase'a (Robert Hoffman, zdj.). Tworzą nieformalną grupę, która ma wziąć udział w zawodach. 125 min 20.00 KOM. KRYM. Sztanga i cash Pracujący w siłowni Daniel Lugo (Mark Wahlberg, zdj.) postanawia zmienić swoje życie. Wraz z byłym więźniem Paulem (Dwayne Johnson, zdj.) i kolegą po fachu Adrianem (Anthony Mackie) uprowadza jednego z bogatych klientów, przedsiębiorcę Kershaw (Tony Shalhoub). Ich plan się komplikuje. 170 min 22.50 SENSACYJNY Krytyczna decyzja Terrorysty przejmują kontrolę nad odrzutem pasażerskim. W akcji odbicia maszyny bierze udział agent David Grant (Kurt Russell, zdj.). Z pomocą przychodzi mu stewardesa (Halle Berry). 165 min			

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T				
9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.	10.25 Kulinarne wędrowniki z Jołą Kleiser (5) – mag.	11.00 Tajemnice kulturowych seriali (5) – serial dok.	11.55 Fascynujące migracje (4) – serial dokum., Francja	12.55 Regiony na TAK – mag.	13.25 Łato na ROD'os – dok.	14.00 Rączka gotuje – mag.	14.30 Program lokalny	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bogoż – pr. religijny	15.20 Program lokalny	19.30 Łato na ROD'os – dok.	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.	20.30 Piosenka od Ciebie	21.00 Program lokalny
11.30 Podróże z historią (14)	12.05 Panna z mokra głową (2, 3) – dla młodzieży, Pol.	13.15 UNESCO: Skarby Polski	13.45 Echo serca (5) – obycz.	14.35 Na sygnale (649, 650)	15.35 Okrasa łamie przepisy	16.05 Prywatka u Wojtki, czyli benefis Wojciecha Gassowskiego (1)	17.05 Ja wam pokażę! (11)	17.55 Teleexpress	18.20 Wojna domowa (11, 12) – serial obycz., Pol. 1966	19.45 63. KFPP w Opolu – Premiery	20.10 Program informacyjny	19.30 Pogoda		
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (193) – reality show, Polska 2023	7.00 Galileo (1170, 1171) – pr. popularnonaukowy	9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn	9.30 Galileo (1172) – program popularnonaukowy	10.25 Mini Galileo (44) – pr. popularnonaukowy	10.50 Galileo (1178, 1179) – pr. popularnonaukowy	12.50 Mini Galileo (128) – pr. popularnonaukowy	13.05 Doktor Doliłte 2 – komedia, USA 2001, wyk. Eddie Murphy	14.55 Policjantki i Policjanci (1386-1390) – obycz., Pol.						
6.00 Ale numer! 20 (16) – rozr.	6.35 Smęty – serial anim.	7.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	8.15 Koati – film animowany, USA/Meksyk 2021	9.50 Snoopy i Charlie Brown – anim., USA 2015	11.25 Wojciech Ciejrowski. Boso – Luizjania (1-3)	13.15 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (10, 11) – pr. rozr., Polska	15.30 Złapać miłość za ogon – komedia, Kan./USA 2022	17.25 Pech to nie grzech – kom. romant., Pol. 2018	19.00 Pszczółka Maja. Film – film animowany, Australia/Niemcy 2014					
12.25 Prywatne życie zwierząt 14 (8) – przyrod.	12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (25) – talk-show	13.50 Postaw na milion	15.45 Moje przeboje (11)	16.20 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturmuje, Polska 2026	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.40 Moje przeboje (1) – rozr.	19.15 Olga Lipińska zaprasza (10) – talk-show	20.05 Program rozrywkowy			
9.45 Express, Pogoda – inf.	10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (9)	11.05 Nic do zgłoszenia 6 (8)	12.05 Zakup w ciemno extra (33) – reality show, Polska	12.35 Zakup w ciemno 7 (35-37) – reality show, Pol.	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 2 (14)	17.05 Usterka 14 (11)	17.45 Express – pr. inform.	18.00 Pogoda, Sport	18.10 Zakup w ciemno 7 (34)	19.05 Zakup w ciemno extra (32) – reality show, Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Idź na całość 2 (11)	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (11)

PROGRAM INFORMACYJNY	SZPIEGOWSKI	KRYMINALNY	KOMEDIA KRYMINALNA	ROZRYWKA	FAB-DOKUM.
 22.00 Dziennik regionów Reportery zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. 30 min 22.30 Kryminalna siódemka – magazyn 23.00 Piosenka od Ciebie 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teletopki – mag. inform. 1.15 Turystyczna jazda 1.35 Sprawa dla reportera 2.25 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (24) – talk-show TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.50 Zatoka szpiegów (9) Polacy planują zamach na pan-cernik. Zaskakują ich dowodzeni przez Kesslera Niemcy. Anna dostrzega wśród wrogów Franza. Johann wyjaśnia jej, że to działanie mające go uwiarygodnić. 55 min 21.45 Dzień dobry, kocham – komedia romantyczna, Polska 2014 23.20 63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2 0.15 Do śmiechu! (7) – rozr. 0.40 Ja wam pokażę! (11) – serial obycz., Pol. 2007 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda	 20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (125-128) Skazaniec grozi rodzinie sędzi Marii. Wkrótce w domu seniora umiera jej ojciec, prawdopodobnie otruty alkoholem. Dabek i Gzyski trafiają na trop sprawy. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (181, 160) – program rozrywkowy, Polska 2.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (279) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska 5.30 Telezakupy TV Okazje	 20.45 Przyjaciel gangstera – film – Francja/Włochy 2003 Małomówny mafioso Ruby (Jean Reno, zdj.) ucieka z więzienia z kolegą z celi, nieduchem Quentinem (Gérard Depardieu, zdj.). Nie może się pozbyć gadatliwego towarzysza. 95 min 22.20 Krwawa gra – film sens., Kolumbia 2015 0.20 Wstydliwe choroby 7 (3) – serial dok., Wlk. Bryt. 1.25 Wstydliwe choroby 5 (1) – serial dok., Wlk. Bryt. 2.25 Super Mario Bros – komedia s.f., USA/Wielka Brytania 1993 5.00 Kręcimy z gwiazdami (10) – pr. rozr., Pol. 2012	 20.30 Kabaret Letnią Porą (11, 12) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowski przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. 115 min 22.25 Postaw na milion – teleturmuje, Polska 0.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 1.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 1.55 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 2.25 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	 22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (7) – Polska 2026 Miejskami zamieniają się Romana i Malwina. Nowe role okazują się dla nich szokujące, ale i niezmiernie komiczne. Jedna musi zmierzyć się z lateksowymi ciuchami, a druga – z obornikiem. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (2) 1.00 Diableni boskie 2 (11, 12) – reality show, Pol. 1.55 Zapukaj do moich drzwi (128, 129) – telen. 3.55 Detektywi (19) – serial fab.-dokum., Polska 2023

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.20 Klub seniora 17.30 Astronarium 17.55 Dora-staMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.20 Warto tam być 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Spotkania z ekologią 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.15 Andrzej Szwalbe i jego dziedzictwo 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 17.15 Na KONCu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.12 Wykrzykawsz kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.15 Zielona apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.31 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówią 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika LUBLIN 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 z miłości do zwierząt 17.55 Pałace i rezydencje Lubelszczyzny 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Języczek u wagi 19.20 Abecadło astronomii 21.00 Kuchnia Jagiellonów 21.30 Panorama lubelska 21.55 Prognoza pogody	ŁÓDŹ 17.30 Kulturalnie po drodze i regionie 17.45 RODOWITY Łódzkie 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Włiki z kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szyba POZNAN 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i 19.15 Prosto z lasu 21.02 Spichlerz Polskiego Rocka 21.31 Tele-skop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 18.00 Dobry tył 18.30 Kronika 18.54 Polacy, którzy zmienił świat medycyny 19.07 Prośbę do przeszłości 19.17 Nie taki internet straszny 21.00 Smaki świata – posród morz 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania – uroczysta premiera filmu „Spoty” w reżyserii Kacpra Lisowskiego 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Reagujemy 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawski 17.15 Mój pierwszy dzień 17.49 Kulturalnie mówią 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miłost 19.18 Nauka do potęgi 21.03 Słownik polsko-polski 21.30 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (451) 6.55 Ranczo 6 (77) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (227, 228) 8.55 Ojciec Mateusz 21 (270, 271) – krym., Pol. 2019 10.45 Czy wiesz, że? (286) – dok. 11.20 Na sygnale (658, 659) 12.25 Ojciec Mateusz 6 (80) 13.20 Komisarz Alex 4 (44) 14.15 Ranczo 7 (87, 88) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 25 (323) 19.20 Ranczo 7 (90, 91) – obycz. 21.25 Ranczo 8 (92) – obycz., Pol. 22.20 Wykapany ojciec – komedia, USA 2013 0.15 Profilerka Jastrzęb (1-3) 3.15 Córka trenera – dramat FILM obyczajowy, Polska 2018	9.55 Sportowiec mimo woli – komedia, Polska 1939 11.25 Kosmos 1999 (11) – s.f. 12.30 Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem – serial dokum., Wlk. Bryt. 13.35 Miss Potter – dramat FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2006 15.15 Światowy Kongres Tłumaczy Literatury Polskiej 2026 – reportaż 15.50 Noc i dzień (4) – obycz. 17.00 W 80 dni dookoła świata – film przyg., USA 1956 20.00 Nie zostawiaj śladów – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2018 22.00 Ella Fitzgerald: Live At Montreux 1969 – koncert 23.20 Mary Reilly – horror, USA 1996, reż. Stephen Frears	8.05 Sekretne historie muzyczne (2) – pr. rozrywk. 9.10 Australijscy poszukiwacze złota 2 (8) 10.10 Australijscy poszukiwacze złota 3 (9-11) – serial dok., Australia 13.10 Cieżarówka przez śniegi (1-5) – serial dokumentalny 18.00 77 TV 5 (7) – pr. rozr., Polska 19.00 77 TV 4 (1) – pr. rozr., Polska 20.00 Morderstwa we Francji – La Rochefoucauld – thriller, Francja 2020 22.00 Zaginiona mama: – tajemnicze zniknięcie Jennifer Dulos – dramat obyczajowy, USA 2021 23.55 Zbrodnia namietności – thriller, USA 2022 2.15 Ostatni papież? – dok.	6.00 Jeżdżąc smoków – serial animowany 7.30 Piaskowy Diabeł – anim., Francja/Niem. 2010 FILM i zaginiony piasek snów 9.00 Cobra Kai (26-30) – serial przygodowy, USA 2018 12.30 Strażnik Teksasu (9, 10) – serial sensacyjny, USA 14.30 Poirrot (9, 10) – serial krym. 16.45 Columbo (19, 20) – serial kryminalny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (51, 52) – krym., USA 21.55 Kości (113, 114) – serial kryminalny, USA 2010 23.50 Jednosobowa armia – film sensacyjny, USA 2020 1.40 Kochane pieniądze (9, 10, 8, 7) – parodok., Pol. 5.45 Telezakupy TV Okazje

KOŁO FORTUNY • AGNIESZKA DZIEKAN

Trzeba dać sobie szansę

Od trzech lat razem z Błażem Stenclem prowadzi jeden z najpopularniejszych teleturniejów w polskiej telewizji. To nie jest jedyne jej zajęcie. Ma również swój podcast, a od niedawna jest też DJ-ką.

Od 2024 roku razem z Błażem Stenclem zagrzewa do zabawy uczestników „Koła fortuny”.

➔ KOŁO FORTUNY
ND 12.07 godz. 14.35 TVP 2

Czy zastałam Panią w pracy czy na wakacjach?

Nie jestem ani na wakacjach, ani w pracy. Chociaż mam wolny dzień, to zajęć mi nie brakuje. Od jakiegoś czasu jestem DJ-ką i intensywnie rozwijam tę nową pasję. To jest bardzo przyjemne zajęcie. Dodało mi skrzydeł.

Czy nowe odcinki „Koła fortuny” są już gotowe?

W sierpniu wchodzimy na plan i nagrywamy kolejne odcinki, które widzowie zobaczą jesienią i wiosną przyszłego roku. Końcówka wakacji będzie więc dla nas pracowita.

Od trzech lat prowadzi Pani ten teleturniej razem z Błażem Stenclem. Czy zdążyliście się już zaprzyjaźnić?

Przez te kilka miesięcy w roku, kiedy trwają nagrania odcinków „Koła fortuny”, spędzamy ze sobą praktycznie całe dni.

To pozwoliło się nam lepiej poznać. Bardzo lubimy się prywatnie, wydaje mi się, że mamy podobne charaktery i energię. Cieszę się, że pracujemy wspólnie.

Kiedy ludzie się lubią, jak ja z Błażem, to wtedy czas spędzony w pracy przestaje być obowiązkiem, a staje się przyjemnością i daje jeszcze lepsze efekty.



W „Kocham Cię, Polsko!” wystąpiła w drużynie Michała Koterskiego”.
Emisja: CZ 16.07, godz. 20.55 TVP 2.

Już jako nastolatka ciężko Pani pracowała, żeby utrzymać się na studiach. Czy to była pierwsza Pani lekcja życia, że każdy może być kowalem swojego losu?

Zdecydowanie praca i dążenie do celu dadzą nam szybciej upragniony sukces niż czekanie. W czasie studiów, żeby się utrzymać, pracowałam aż w czterech miejscach. Nie było to łatwe. Miałam z tego powodu wiele upadków emocjonalnych. Pewnego dnia stwierdziłam, że daję sobie rok, żeby dostać się do telewizji i dalej się rozwijać. Jeżeli to się nie uda, to znak, że nie jest to moja droga. Przez ten rok bardzo dużo zrobiłam i udało się – dostałam pracę we wrocławskim oddziale TVP. **Szczęście w związkach, w miłości też wymaga pracy. Rozmawia Pani o tym w swoim podcaście.**

Zatytułowałam go „Studnia bez dna”. Otworzył mi głowę i patrzenie na drugiego człowieka. Widzę go teraz głębiej i moja wrażliwość na ludzi jest większa. Coraz bardziej kocham pracować z ludźmi. Uwielbiam dostrzegać ich wielowymiarowość. To jest fascynujące. Widzę to również w rozmowach z uczestnikami „Koła fortuny”. Każdy człowiek jest inny, a jednocześnie wszyscy pragniemy tego samego: być szczęśliwym. **Skąd u Pani ta siła i determinacja w zdobywaniu świata?** W moim przypadku wynika to raczej z mojej wewnętrznej życiowej walki, którą od najmłodszych lat toczyłam sama ze sobą. Od siedemnastego roku życia miałam depresję. Nie chciałam jednak żyć w takim smutku i marazmie. W pewnym momencie tupnęłam nogą, że

dość! Chcę żyć! I wtedy pojawiła się ta siła. Im więcej próbowałam wychodzić ze swojej strefy komfortu, tym mniej się bałam. Czasami komuś się wydaje, że innym jest łatwiej, ale nie wiemy, jak wyglądała ścieżka tego człowieka. A może nie była usłana różami. Wydaje mi się, że moja historia trochę udowadnia, że naprawdę można wyjść z najgorszego życiowego dołka i zrobić wiele różnych rzeczy. Trzeba tylko dać sobie szansę. **Jakie jest motto, które towarzyszy Pani na co dzień?** Przyszłość to przeszłość, a teraz jest dziś. Nie chcę już swojej przeszłości rozdrapywać, chcę żyć pełnią życia tu i teraz. Wiem, że ten dzień, który mam teraz, jest tym dniem pewnym i nie chcę tracić czasu na nic innego.

Rozmawiała
MARZENA JURACZKO

Nietypowy układ

➔ **PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA**
ND 12.07 godz. 20.25 TVP 1

To właśnie ten film wyniósł Jennifer Lawrence i Bradleya Coopera do hollywoodzkiej ekstraklasy. Ona za rolę kobiety szukającej pocieszenia w tańcu zdobyła Oscara, on po raz pierwszy pokazał, że potrafi znacznie więcej niż tylko błyszczeć w komediach.

Pat po załamaniu nerwowym wraca do rodzinnego domu i marzy o odzyskaniu żony, którą przyłapał na zdradzie. Wszystko zmienia spotkanie z ekscentryczną Tiffany. Kobieta oferuje mu nietypowy układ: dostarczy jego list do żony, jeśli zostanie jej partnerem w konkursie tanecznym. Wkrótce rozpoczynają treningi... Świetnym dopełnieniem tej historii są Robert De Niro i Jacki Weaver w rolach rodziców Pata. **MAM**

Kultowa komedia



Pat wraca do domu rodziców, gdzie próbuje poukładać swoje życie po rozpadzie małżeństwa.

Tiffany chce wziąć udział w konkursie tańca, by wyleczyć stare rany. Czy Pat jej pomoże?



Zbigniew Wodecki grał nie tylko na skrzypcach, ale i na trąbce.

NIEDZIELA Z...

Nie tylko od pszczoły

➔ **NIEDZIELA Z... TWÓRCZOSCIĄ ZBIGNIEWA WODECKIEGO** **ND 12.07 godz. 17.15 TVP KULTURA**

Na scenie był obecny prawie 5 dekad. Odszedł niespodziewanie 9 lat temu (22.05.2017), ale pozostawił po sobie niezapomniane przeboje i mnóstwo fantastycznych wywiadów. Dla wielu – jak sam mówił – był facetem od animowanej pszczoły i gołych kobitek

na plaży. I choć nie obrażał się o to, czasem ta świadomość gdzieś go kłuła. – Bo nie po to przecież już jako kilkuletni berbec ćwiczyłem na skrzypcach po cztery godziny dziennie oktawy, gamy i inne koncerty, by potem ktoś z publiczności wołał: „Dawaj tę pszczołę!” – mówił. TVP Kultura przypomni sylwetkę i twórczość niezapomnianego Zbigniewa Wodeckiego. **EGP**

W KRÓLESTWIE SEKWOI

Majestatyczne drzewa

➔ **W KRÓLESTWIE SEKWOI**
ND 12.07 godz. 15.50 PLANETE+

Przed nami fascynująca wyprawa do serca amerykańskich lasów, gdzie odkryjemy sekrety sekwoi – najwyższych i jednych z najstarszych roślin na Ziemi. Co ciekawe, drzewa te osiągają ponad 100 metrów wysokości i mogą przetrwać nawet dwa tysiące lat! Ten amerykański dokument ukazuje ich

niezwykłe właściwości, historię oraz znaczenie dla przyszłości naszej planety: odporność na pożary, wyjątkową zdolność magazynowania dwutlenku węgla i... pozytywny wpływ na ludzi. Dzięki wypowiedziom naukowców, artystów i rdzennych mieszkańców poznamy zarówno naukowy fenomen sekwoi, jak i głębokie kulturowe więzi łączące te majestatyczne drzewa z człowiekiem. **MP**

Nowość w TV!



Sekwoje osiągają nawet 100 metrów wysokości.

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski**
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.35 Stawka większa niż życie (10, 11):** W imieniu Rzeczypospolitej; Hasło – serial wojenny, Polska 1968
- 10.55 Ojciec Mateusz 15 (199):** Manuela – serial kryminalny, Polska 2016
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Anioł Pański**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Portret kapłana:** Ks. Marek – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.10 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3 (4):** Woda słodka – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton (patrz obok)
- 14.15 Dom (24):** Droga na skróty – serial obyczajowy, Polska 2000
- Mietek i Nina prowadzą głośną w obronie robotników Radomia. SB zakłada podsłuch u Jasińskich. **105 min**
- 16.00 Dziedzictwo (976)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Sinan i Aynur tłumaczą Adale, że ich kłótnia była częścią planu. Poyraz domyśla się, co doprowadziło do utraty ciąży przez Cansel. **60 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Żona dla Polaka (6)** – reality show, Polska 2024
- Mariusz zachwycą Basię. Mateusz ponownie stara się zdobyć uwagę Patrycji. Na randce Paulina bierze sprawy w swoje ręce, spotykając się z nieśmiałym Łukaszem. **65 min**
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Poradnik pozytywnego myślenia** – komediodramat, USA 2012, reż. David O. Russell, wyk. Bradley Cooper, Jennifer Lawrence, Robert De Niro (patrz obok)
- 22.35 Romans na godziny** – komedia romantyczna, USA 2014, reż. Victor Levin, wyk. Anton Yelchin, Bérénice Marlohe, David Remnick, David Shannon (patrz obok)
- 0.20 Człowiek mafi** – film sensacyjny, USA 2015, reż. Scott Mann
- 2.05 Ranczo Wilkowyje** – komedia, Polska 2007, reż. Wojciech Adamczyk
- 3.45 Czy to autyzm?** – film dokumentalny, Wielka Brytania 2024
- 4.30 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 **4.50**



13.10 DOKUMENT

Planeta Ziemia 3 (4)

David Attenborough przybliży najdalsze zakątki globu. W ciągu pięciu lat twórcy odwiedzili 43 kraje na sześciu kontynentach. Tym razem badają słodkie wody, które są błękitnym krwiobiegiem Ziemi. Od nich zależy przetrwanie zwierząt oraz roślin. **65 min**



20.25 KOMEDIODRAM

Poradnik pozytywnego myślenia

Nauczyciel Pat (Bradley Cooper, zdj.) trafia do szpitala psychiatrycznego. Po opuszczeniu kliniki próbuje wrócić do dawnego życia i odzyskać żonę. Poznaje ekscentryczną sąsiadkę, Tiffany (Jennifer Lawrence), która również ma za sobą trudne przejścia. Powstaje między nimi więź. **130 min**



22.35 KOMEDIA

Romans na godziny

Nowojorski pisarz Brian (Anton Yelchin, zdj.) zakochuje się w mężatce Arielle (Bérénice Marlohe). Nawiązują romans, chociaż mogą się ze sobą spotykać tylko w określonych godzinach. **105 min**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.40 Barwy szczęścia (3349-3351)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość (1920)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Dzień z życia artysty (10):** Andrzej Fogt – talk-show
- 11.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Elk – widowisko, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (11):** Grzegorz Hyży – widowisko, Polska 2025
- Na kanapie jurorskiej zasiądzie Grzegorz Hyży. Artysta ma na koncie m.in. hity „O Pani” i „Pod wiatr”. **65 min**
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- Pierwszą uczestniczką jest Magda z Rudy Śląskiej. Pracuje jako rekrutka. W trakcie gry pomaga jej przyjaciółka, Weronika. Druga bohaterka to Ewa, wspierana przez córkę Karolinę. **60 min**
- 17.15 Maxima. Droga na tron (3)** – serial biograficzny, Holandia 2024
- Maxima rozpoczyna naukę języka i historii Niderlandów pod okiem Thomasa Wage-naara. Aleksander rzadko odwiedza ukochaną w Brukseli, tłumacząc się nawalem obo-wiązków. Zorreguieta czuje się samotna. **60 min**
- 18.15 Rodzinka.pl (288):** Srebrzysta wroźka – serial komediowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.55 Kocham Cię, Polsko! (5)** – program rozrywk., Pol. 2026
- W drugie miejsce Michała Koterskiego wystąpią II Wicemiss Świata 2025 Maja Klajda, Miss Polonia 2023 Ewa Jakubiec i Miss Polonia 2025 Maja Todd. U Filipa Gurlacza zobaczymy m.in. Kazimierza Mazurę. **85 min**
- 20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.20 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicz (1, 2)** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.30 Na przekór losowi (3, 4)** – serial obyczajowy, Wł./Fr./Niemcy 2024 (patrz obok)
- Eppetondo zostaje zatrzymany przez Niemców podczas przekazywania wiadomości partyzantom. Po torturach ginie, a jego zmasakrowane ciało naziści wystawiają na pokaz. **130 min**
- 1.40 Król (1)** – serial sensacyjny, Polska 2020, wyk. Michał Żurawski, Kacper Rzyszewski
- 2.55 Zakochani w Rzymie** – komedia romant., USA/Włochy/Hiszpania 2012, reż. Woody Allen **4.50**



18.15 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (288)

Tomek i Magda (Olga Kalicka, zdj.) po raz drugi zostaną rodzicami. Ich sytuacja finansowa nie jest zbyt stabilna. Ludwik martwi się o to, w jaki sposób Kacper spędza czas. Obawia się, że prowadzi on zbyt samotniczy tryb życia. Natalia podejmuje decyzję o rozpoczęciu terapii. **40 min**



21.20 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz... (1, 2)

Widowisko poświęcone wybitnemu autorowi tekstów piosenek. Bogdan Olewicz napisał słowa do takich hitów, jak „Autobiografia”, „Wielka miłość”, „Jesteś lekiem na całe zło” czy „Nie płacz Ewka”. Wystąpią m.in. Perfect i Łukasz Drapala, Natalia Kukulska (zdj.) i Doda. **130 min**



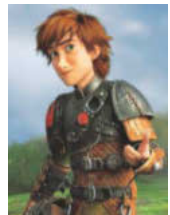
23.30 OBYCZAJOWY

Na przekór losowi (3, 4)

Ida (Jasmine Trinca, zdj.) zostawia razem z synem zrujnowaną dzielnicę i poszukuje schronienia w opuszczonej sero-warni w Pietralacie. Zjawia się tam Nino, który przysłał do partyzantów. **125 min**

Polsat POLSAT DVB T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Shrek ma wielkie oczy** – film animowany, USA 2010, reż. Gary Trousdale
- Zbliża się Halloween. W tym roku ulubione święto Shreka ma być naprawdę przerażające. Zielony ogr rzuca wyzwanie przyjaciółcom. Razem z Fiona, Osem, Kotem w Butach i innymi baśniowymi postaciami postanawia spędzić noc w nawiedzonym zamku lorda Farquaada. **35 min**
- 11.55 Jak wytresować smoka 2** – film animowany, USA/Indie 2014, reż. Dean DeBlois (patrz obok)
- 14.05 Wakacje rodziny Johnsonów** – komedia, USA 2004, reż. Christopher Erskin
- Małżeństwo Nate'a (Cedric the Entertainer) przechodzi poważny kryzys. W końcu Dorothy (Vanessa L. Williams) wyprowadza się wraz z córkami. Jej mąż zostaje w domu z synem D.J.-em (Bow Wow). By ratować rodzinę przed rozpadem, wpada na pomysł wyjazdu na rodzinne spotkanie do Caruthersville. Od samego początku Johnsonów przesładuje pech. **135 min**
- 16.20 Więzień labiryntu** – thriller, USA/Kanada/Wielka Brytania 2014, reż. Wes Ball, wyk. Dylan O'Brien, Aml Ameen, Ki Hong Lee, Blake Cooper (patrz obok)
- Ekranizacja pierwszej odsłony cyklu powieści dla młodzieży autorstwa Jamesa Dashnera. W roli głównej Dylan O'Brien – aktor znany m.in. z produkcji „Teen Wolf: Następnie wilkołak”. **150 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 King Kong** – film przygodowy, Nowa Zelandia/USA/Niemcy 2005, reż. Peter Jackson, wyk. Naomi Watts, Jack Black, Adrien Brody, Thomas Kretschmann, Andy Serkis (patrz obok)
- 0.00 Wpadka** – komedia romantyczna, USA 2007, reż. Judd Apatow
- Ambitna Alison (Katherine Heigl) świętuje awans. Spędza upojne chwile z nieznajomym. Gdy odkrywa, że zasłała w ciążę, postanawia odnaleźć ojca dziecka. Okazuje się nim nieporadny Ben (Seth Rogen). Przyszła matka próbuje stworzyć z nim związek. **170 min**
- 2.50 Świat według Kiepskich (388, 389):** Krzyżacy; Poszukiwana, poszukiwany – serial komediowy, Polska 2012



11.55 ANIMOWANY

Jak wytresować smoka 2

Mija pięć lat od zawarcia pokoju między wikingami a skrzydłatymi stworami. Żadny władcy Drago zamierza na nowo skłócić przedstawicieli ras ludzkiej i smoczej. Człowiek i oswojony Szczerbatek robią wszystko, by pokrzyżować mu plany. **130 min**



16.20 THRILLER

Więzień labiryntu

Thomas (Dylan O'Brien, zdj.) odzyskuje przytomność na grupie podobnych mu nastolatków. Nie wie, jak się tu znalazł. Nie zna też drogi wyjścia z tajemniczej pułapki. Nadzieję daje przybycie pierwszej dziewczyny (Kaya Scodelario). **150 min**



19.55 PRZYGODOWY

King Kong

Na Wyspie Czakski zjawia się ekipa filmowa z USA. Żyjący tu olbrzymi goryl porwany aktor-kiem (Naomi Watts, zdj.). Na pomoc ruszają jej kompani, m.in. zakochany Jack (Adrien Brody, zdj.). **245 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1696) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 12.15 Niezwykłe Stany Prokopa 4 (3) – program rozrywkowy, Polska 2024 12.50 Ugotowani (6) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025 Do kulinarnego rywalizacji staną miłośniczka kuchni historycznej, zapalony wędkarz, gospodyni domowa oraz stolarz. Każdy z uczestników przygotowuje autorskie menu, licząc na uznanie innych. 70 min 14.00 Bella i Sebastian: Nowe pokolenie – film familijny, Francja 2022, reż. Pierre Coré, wyk. Robinson Mensah Rouanet, Alice David, Syrus Shahidi, Michele Laroque (patrz obok) Kolejna odsłona klasycznej familijnej opowieści znów bawi i wzrusza. Ogromnym atutem filmu są urzekające pirenejskie plenery i psia gwiazda, która kradnie show. 130 min 16.10 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985, reż. Jerry Paris Mahoney (Steve Guttenberg) i jego koledzy muszą zaprowadzić porządek w niebezpiecznej dzielnicy Los Angeles. Jeśli im się to nie uda, komendant Lassard (Howard Hesseman) straci pracę. 105 min 17.55 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2025 Pizzeria La Farina w Mysłowicach, prowadzona przez Wiołę, mierzy się z problemami. Właścicielka wkłada w działalność wiele serca i energii, ale czasem to za mało, żeby osiągnąć sukces. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Transformers: Zemsta Upadłych – film s.f., USA 2009, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel (patrz obok) Wcielający się w głównego bohatera Shia LaBeouf w 2008 r. uległ wypadkowi samochodowemu. Jego uraz został wykorzystany w filmie. 195 min 23.00 Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – komedia sensacyjna, USA/Australia 2001, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Brad Pitt, Bernie Mac, Julia Roberts (patrz obok) 1.20 Czarna owca – komediodramat, Polska 2021, reż. Aleksander Pietrzak 3.20 Uwaga! – magazyn reporterów 3.35 Wallander (9) – serial kryminalny, Szwecja 2005	14.00 FAMILIJNY Bella i Sebastian: Nowe pokolenie Dziesięcioletni Sebastian (Robinson Mensah Rouanet, zdj.) ma spędzić wakacje w Pirenejach u babci i cioci. Jego głównym zajęciem jest pomaganie w owczarni, co nie napawa go entuzjazmem. Wszystko się zmienia, kiedy spotyka psa pasterskiego. 130 min 19.45 FILM SF Transformers: Zemsta Upadłych Po zwycięskiej bitwie ludzie i Autoboty wspólnie strzegą pokoju. Tymczasem Deceptikony przywracają do życia Megatrona. Wybuchą konflikt zagrażający nie tylko Ziemi, ale i kosmosowi. Sam (Shia LaBeouf, zdj.) i jego przyjaciele znów zostają uwikłani w rozgrywkę maszyn. 195 min 23.00 KOM. SENS. Ocean's Eleven: Ryzykowna gra Tuż po wyjściu z więzienia Danny (George Clooney, zdj.) i jego kumpel Rusty (Brad Pitt) planują napad na skarbnięcie trzech kasyn. Ocean chce się też zemścić na ich właścicielu. 140 min	5.40 Tak! jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 6.05 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Zespół B; Duchy przeszłości – serial sensacyjny, Niemcy 2017 8.05 Don Matteo: Boski detektyw 14 (19, 20): Zmartwychwstanie, część 1; Zmartwychwstanie, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2024 10.15 Kurierzy (30, 31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 12.25 Złapać miłość za ogon – komedia, Kanada/USA 2022, reż. Leif Bristow Bella (Brittany Bristow) prowadzi ośrodek dla porzuconych i niebezpiecznych psów policyjnych. Dowiaduje się, że dalsze finansowanie jej inicjatywy stoi pod znakiem zapytania. Z pomocą przychodzi jej żołnierz (Chris McNally). 115 min 14.20 Polowanie na prezydenta – film sensacyjny, Finlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2014, reż. Jalmari Helander Air Force One zostaje stracony przez terrorystów nad lasami Finlandii. Prezydent USA (Samuel L. Jackson) w ostatniej chwili się ewakuje. W pościg za nim ruszają zamachowcy. Polityk znajduje niespodziewanego sojusznika. 95 min 15.55 Bibliotekarz: Tajemnica włóczęgi – film przygodowy, USA 2004, reż. Peter Winther, wyk. Noah Wyle, Sonya Walger, Bob Newhart, Kyle MacLachlan (patrz obok) 18.00 Jack Maimoun: Sekret wyspy Val Verde – film przygodowy, Francja/Belgia 2022, reż. Ludovic Colbeau-Justin Przed dwoma laty Jack (Malik Bentalha) powrócił z wyspy Val Verde. Odwiedza go tajemnicza Aurélie (Joséphine Japy). Proponuje kolejną wyprawę i poszukiwania legendarnej pirackiej szabli. Maimoun zgadza się na udział. 120 min 20.00 Niedziela z gwiazdami: American Assassin – thriller, USA/Hongkong 2017, reż. Michael Cuesta, wyk. Dylan O'Brien, Charlotte Vega, Michael Keaton, Christopher Bomford (patrz obok) Główną rolę planowano powierzyć Chrisowi Hemsworthowi, ale aktor nie mógł wziąć udziału w produkcji. 130 min 22.10 Pięlgryzm – thriller, Kanada/Wielka Brytania/Meksyk 2000, reż. Harley Cokerliss, wyk. Ray Liotta, Gloria Reuben, Armin Mueller-Stahl, Daniel Kash (patrz obok) 0.10 Jacht – thriller, USA 2021, reż. Declan Whitebloom Imprezowiczka śpi na odzieżdżonowiczka jachcie. Nad ranem odkrywa, że stała się zakładniczką najemników. 120 min 2.10 Zobacz to!	15.55 PRZYGODOWY Bibliotekarz: Tajemnica włóczęgi Flynn (Noah Wyle, zdj.) pracuje w Bibliotece Metropolitanej. W jej podziemiach ukryte są bezcenne skarby. Zostaje stąd skradziony fragment Włóczęgi Przeznaczenia, którą przebito bok umierającego Chrystusa. Flynn musi odnaleźć jej dwie pozostałe części. 125 min 20.00 THRILLER American Assassin Ukochana Mitcha Rappa (Dylan O'Brien, zdj.) ginie w ataku terrorystycznym. Od tamtej pory mężczyzna szuka zemsty. Próbuje wnikać w szeregi zamachowców. W Libii wzbijają go członkowie tajnego oddziału CIA. Wszyscy rekruci trafiają pod opiekę Stana Hurleya (Michael Keaton). 130 min	5.15 Szkoła (790) – serial paradokumentalny, Polska 2020 6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (4) – program rozrywkowy, USA 2019 7.00 Nowe Zwirowane Melodie (47-49) – serial animowany, USA 2018 7.45 Alvin i wiewiórki 2 – film familijny, USA 2009, reż. Betty Thomas Trzy muzyczne gryzonie, Alvin, Szymon i Teodor, postanawiają przerwać karierę, by zadbać o edukację. W szkole spotykają Wiewiórki, dziewczęce trio wokalne. Odkrywają, że są one promowane przez ich nieuczciwego byłego menedżera. 110 min 9.35 Ukryta prawda (1440-1444) – serial paradokumentalny, Polska 2022 14.35 Szpital św. Anny (23, 24) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zosia oraz Filip pomagają Sandrze w opiece nad dzieckiem. Na SOR trafia zdeziorentowana 58-latk. Lekarze podejrzewają udar lub guza mózgu. Niebawem pojawia się senior podający się za jej narzeczonego. 120 min 16.35 Detektywi (2): Po 20 latach – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Policja podejrzewa mężczyznę o zabójstwo żony. Ciało kobiety, która zginęła 20 lat temu, zostaje odkryte piwnicy. Przez cały ten czas mąż ofiary sądził, że wybranka porzuciła go dla innego. 65 min 17.40 Pokémon: Detektywi Pikachu – film przygodowy, USA/Japonia/Wielka Brytania 2019, reż. Rob Letterman, wyk. Ryan Reynolds, Justice Smith, Kathryn Newton, Bill Nighy (patrz obok) Film inspirowany franczyzą „Pokémon” autorstwa Satoshi Tajiriego. W polskiej wersji językowej głos użyczył m.in. Maciej Stuhr i Krzysztof Chodorowski. 140 min 20.00 W morzu ognia – film sensacyjny, USA 1997, reż. Félix Enriquez Alcalá, wyk. Steven Seagal, Marg Helgenberger, Kris Kristofferson, Harry Dean Stanton (patrz obok) W filmie pojawiają się wykonawcy muzyki country, m.in. Randy Travis, Mark Collie czy Ed Bruce. 140 min 22.20 Player One – film s.f., USA/Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, T.J. Miller (patrz obok) 1.05 Gniew oceanu – dramat przygodowy, Niemcy/USA 2000, reż. Wolfgang Petersen 3.40 Fachowcy (13) – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.20 Usterka 11 (9) – fab.-dok., Pol. 2019	17.40 PRZYGODOWY Pokémon: Detektywi Ryme City zamieszkuje, żyjąc razem w harmonii, ludzie oraz pokemony. Błyskotliwy śledczy Harry Goodman pewnego dnia przepada bez wieści. Jego syn Tim (Justice Smith, zdj.) zamierza wyjaśnić, co się z nim stało. Zwraca się o pomoc do Pikachu. 140 min 20.00 SENSACYJNY W morzu ognia Inspektor Taggart (Steven Seagal, zdj.) zajmuje się ochroną środowiska. Dowiaduje się o śmierci przyjaciela. W ramach prywatnego śledztwa jedzie do położonej w górach osady. Jego podejrzenia budzi zachowanie mieszkańców. Odkrywa, że w szybach miejscowej kopalni składowane są toksyczne odpady. 140 min 22.20 FILM SF Player One Umiera twórca wirtualnego świata, który oferuje możliwość wcielenia się w dowolną istotę. Rozpoczyna się konkurs na jego następcę. Bierze w nim udział m.in. Wade (Tye Sheridan, zdj.). 165 min		

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
8.35 Regiony na TAK – mag. 8.55 Wiek to tylko liczba 9.25 Rok w ogrodzie – mag. 9.55 Lato na ROD'os – dok. 10.30 Tydzień – mag. rolniczy 11.00 Transmisja mszy świętej 11.55 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska 12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.55 Piosenka dla Ciebie 14.00 Rączka gotuje – mag. 14.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Program lokalny 19.30 Łódź Kultury – mag. kult. 20.00 Dziennik regionów 20.13 Regiony na TAK – mag.	12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Wodecki Twist – Tylko w kinie (1, 2) – koncert 16.00 Fajna Polska – mag. 16.15 Niedziela z... – pr. kult. 17.05 Ja wam pokażę! (12) – serial obycz., Pol. 2007 17.55 Teleexpress 18.15 Kabaretomania (68) 19.10 63. KFPF w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W holidzie Magdziej Umer i Agnieszce Osieckiej (2) – koncert, Polska 2026 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (194) – reality show, Polska 2023 7.00 Ewa Gotuje (475) – mag. 7.30 Nieznane zdjęcia Hitlera (3) – dok., Wlk. Bryt. 8.30 The Americas (1) – dok. 9.30 Galileo (1180, 1181) – pr. popularnonaukowy 11.30 Mini Galileo (96) 11.50 Jaś Fasola: Nacziaga totalny kataklizm – komedia, Wielka Brytania/USA 1997 13.40 Doktor Doliłte 2 – komedia, USA 2001 15.35 Piąta fala – film s.f., USA 2016 17.50 Uroczysko (175-178) – serial kryminalny, Polska	6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (12) 7.00 Tak! jest świat 11 – inf. 7.25 Aukcja w ciemno (4, 5) – serial dokumentalny 8.25 Wojciech Ciejrowski. Boso – Luizjana (4, 5) – serial dokumentalny, Pol. 9.35 Człowiek z tatuażem – kom., Francja/Wł. 1968 11.30 Człowiek orkiestra – kom., Francja/Wł. 1970 13.20 Sławna restauracja – komedia, Francja 1966 15.00 Zakłate piórko – baśń filmowa, Czechy 2020 17.00 Szkoła dla księży – baśń film., Czechy 2010 18.45 Błękitny ogień – baśń filmowa, Niemcy 2010	11.50 Postaw na milion 13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (9) – przyrod. 14.10 Przyrodnik na tropie (38) – serial dokumentalny 14.45 Olga Lipińska zaprasza (10) – talk-show 15.30 Program rozrywkowy 15.45 Moje przeboje (12) 16.25 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (4)	11.10 Zakup w ciemno 7 (34) 12.10 Zakup w ciemno 5 (1) 13.10 Zakup w ciemno extra (34) – reality show, Polska 13.40 Damy i wiesniaczki. PL 6 (17) – fab.-dok., Pol. 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (3) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (13) 17.10 Życie na kredytcie 8 (9) 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Życie na kredytcie 8 (10) – reality show, Pol. 2026 18.45 Żony Podlasia 3 (6) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Zakup w ciemno 7 (35) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (12)	

CYKL REPORTAŻY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	HORROR	TALK-SHOW	DOKUMENT
20.30 Sanatoria – Polska Seniorzy chętnie odwiedzają uzdrowiska, by zmienić klimat i podreperować zdrowie. Mogą tam znaleźć dopasowane dla swoich schorzeń terapie. 30 min 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 23.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Całkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teleplotki – mag. inform. 1.15 Całkiem niezła historia 1.35 Piosenka dla Ciebie TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.50 Komisarz Alex 23 (285) Nastolatki natrafiają na zwiłki Konrada Adamskiego. W pobliżu miejsca zbrodni dokonano włamania. Wychodzą na jaw kulisy planowanego zamachu na komendanta głównego policji. 50 min 21.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską 23.40 Kabaret Hrabci „Pojutrze” (1) – rozr., Pol. 0.40 Ja wam pokażę! (12) 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda 2.05 Złotka szpiegów (9) 2.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską 4.50 Ojciec Mateusz 2 (25)	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1008-1011) – Polska 2026 Seryjny morderca otrzymuje zdjęcie zmasakrowanej kobiety. Ofiarą okazuje się Luiza, która pobiła na śmierć w mieszkaniu. Kłós i Kalicka podejrzewają sąsiadkę denatki. Oliwię. 240 min 0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny 1.05 Polowanie na Hitlera (5, 6) – serial dokum., Pol. 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (280) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazuje	20.00 Podwodny strach (438-442) – serial kryminalny, Polska Australia, lata 40. XX w. Clara (Hermione Corfield, zdj.), Ernie i zespół nurków podejmują się podwodnej misji. Atakuje ich samica rekina. To niejedyny zagrożenie, jakie na nich czeka. 115 min 21.55 Dzielnica strachu 10 (438-442) – serial kryminalny, Polska 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (199, 200) – serial obyczajowy, Polska 2019 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (506) – serial obyczajowy, Polska 2022	19.45 Życie to kabaret. Łowcy śmiechu (5) Gościem Piotra Białtroczyka jest Artur Andrus (zdj.) – twórca Kabaretowej Sceny Trójki w warszawskim klubie Harena oraz redaktor radiowej Trójki prowadzący „Potwórkę z rozrywki”. 65 min 20.50 Kocham Cię, Polsko! (7) 22.20 Postaw na milion 0.20 Koło fortuny – telet., Pol. 0.55 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 1.25 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 1.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 2.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	22.00 Żony Podlasia 3 (7) – Pol. Gala z Krysią zamierzają przygotować wieki z ogórków. Benia składa meble ogrodowe, a koleżanka uczy ją francuskiego. Okazuje się, że język ten ma wiele wspólnego z gwarą podlaską. 60 min 23.00 Nic do zgłoszenia 5 (5) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 10 (1) – serial fabularno-dokum., Polska 1.00 Kanapowcy 5 (5) – pr. rozrywk., Pol. 2025 2.00 SOS. Ekipy w akcji (11, 12) – serial paradok. 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (515) – serial fabularno-dokum.

TVP 3		TVP 3 PROGRAMY LOKALNE		TVP HD		TVP KULTURA		TVP KULTURA		antena HD		TV 6	
BIAŁYSTOK 16.40 Panorama litewska 16.50 Bliższe siebie. Magazyn ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.55 Kulturalnie mówiąc 18.15 BTL 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.30 Agregion 17.00 Życie jak teatr. Krzysztofa Jasińskiego wspomnienia, zwierzenia 18.15 A to historia 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daje! 19.00 Przyszanek slow food 4 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Ekonatura 17.05 Wykrywców kłamstw 17.25 Ludzie i maszyny 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Punkty zwrotne 21.00 Duchowym szlakiem 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.02 Raport pogodowy 17.10 Z górnej polki Telewizji Kraków 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.10 Bohaterowie młodych ojczyzn 21.00 Kwartet 21.30 Kronika LUBLIN 16.30 Wpływ zmian klimatu na las 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strafa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 19.20 Abecadło astronomii 21.00 Piosenka od Ciebie 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy													
ŁÓDŹ 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Serial 18.15 Kawalek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.00 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAŃ 17.31 Reportaż 18.30 Teleskop 18.53 Opowieści stąd 19.10 Fach ze hej 21.02 Albo ma się teatr albo ma się spokój. 150 lat Teatru Polskiego w Poznaniu 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkapacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.00 Czytanie puszczy 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.01 Dobry tytuł 17.27 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Porozmawiajmy szczerze 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Duchowym szlakiem 21.00 Wyższa Szkoła Jazdy 21.30 Kronika 21.52 Wokół nas WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.00 Moje przeboje 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Dobrego dnia z gwiazdą 21.00 Bohaterki 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 16.42 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.14 Życie jak teatr. Krzysztofa Jasińskiego wspomnienia, zwierzenia 18.30 Fakty 19.03 Wakacyjny Dolny Śląsk 19.16 W swoim czasie 21.03 Korona Gór Polski 21.30 Fakty													
5.25 Zakochać się w Polsce 6.00 Na dobre i na złe (452) 6.55 Ranczo 6 (78) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (229, 230) 8.55 Ojciec Mateusz 21 (272, 273) – krym., Pol. 2019 10.45 Czy wiesz, że? (287) – dok. 11.20 Na sygnale (660, 661) 12.25 Ojciec Mateusz 6 (81) 13.20 Komisarz Alex 4 (45) 14.15 Ranczo 7 (89, 90) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 25 (324) 19.20 Ranczo 8 (93-95) – obycz. 22.20 Anatomia zła FILM – thriller, Polska 2015 0.35 Jan Serce (3, 4) – obycz. 3.15 Pole rażenia – thriller, USA FILM 1993, reż. Rowdy Herrington													
11.30 Kosmos 1999 (12) – s.f. 12.35 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel. 12.50 Opole na bis (1) – koncert 13.45 Na ostrzu szpadu FILM – przyz., Fr./Niem./Wł. 1997 16.05 Noc i dzień (5) – obycz. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.05 Zbigniew Wodecki i jego goście (1, 2) – koncert, Pol. 20.00 Lucie Aubrac – dramat FILM wojenny, Francja 1997 22.10 Kulturalni – magazyn kult. 23.05 Kennedy, Sinatra i mafia (1) – film dok., Irlandia 2023 0.05 Kucharz na krawędzi – film krótkometr., Islandia 0.20 Wizyta – film krótkometr. 0.40 Nie zostawiaj śladów FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2018													
9.05 Co Polak potrafi na drodze? (8) – rozr., Pol. 10.00 Sekrety Księgi Umarłych (1) – film dokum., USA 2006 11.55 Polska. Największe tajemnice 2 (1, 2) – pr. rozr. 13.50 Łowcy skarbów 3 (6, 7) 15.45 Detektywy Candice: Niezawodny instykt (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 18.00 77 TV 2 (3) – pr. rozr., Polska 19.00 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (29, 30) – krym. 0.10 Zaginiona mama: tajemnice zniknięcia Jennifer Dulos – dramat obyczajowy, USA 2021 2.00 Sekrety Księgi Umarłych (1) – film dokum., USA 2006 4.00 77 TV 4 (2) – pr. rozr., Polska													
6.00 Cobra Kai (29) – przyg. 6.35 Columbo (19, 20) – krym. 9.45 Poirot (9, 10) – serial krym. 12.00 Ghost Rider 2 – thriller FILM s.f., USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011 14.00 Policjanci i Policjanci (236-239) – obycz., Pol. 2017 18.00 Strażnik Teksa (11, 12) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (53, 54) – krym., USA 22.00 Kości (115, 116) – serial kryminalny, USA 23.55 Resident Evil: Ostatni rozdział – horror, Wielka Brytania/Francja/USA 2016 2.10 Krejzi patrol (33) – krym. 2.40 Kochane pieniądze (11-13) – serial paradokum. 5.45 Telezakupy TV Okazuje													
10.40 Bociany – film animowany, USA 2016 12.35 Przygoda na Alasce – film przygodowy, USA 1996 14.50 Walentynki – komedia romantyczna, USA 2010 17.35 Ocean's Twelve: Film Dogrywka – komedia sens., USA/Australia 2004 20.00 G.I. Joe: Odwet – film FILM sensacyjny, USA 2013 22.20 Dziewczyna w czerwonej pelerynie – film fantasy, USA/Kanada 2011 0.30 25 lat niewinności. Film Sprawa Tomka Komendy – dramat biograficzny, Polska 2020													

Martin (Caleb Landry Jones) niemal od urodzenia był „inny”, ale rodzice zamiast mu pomóc, starali się go tylko chronić.

Helen (Essie Davis), podobnie jak Martin, nie radziła sobie z rzeczywistością. To ich zbliżyło do siebie.

NITRAM

Na faktach

Można było tego uniknąć!?

W kwietniu tego roku minęła trzydziesta rocznica tragedii, która wstrząsnęła Australią. W turystycznej atrakcji, skansenie Porth Arthur, doszło do strzelaniny – życie straciło 35 osób, a 26 zostało rannych.



Tragedia zaczęła się tutaj, na tarasie kawiarni The Broad Arrow.

➔ NITRAM PO 13.07
godz. 21.40 TVP KULTURA

Niedzielną poranek 28 kwietnia 1996 roku w tasmańskim skansenie Port Arthur zapowiadał się spokojnie. Stała obsługa nie spodziewała się tłumy turystów – była jesień i tylko nieliczni decydowali się na wycieczki do byłej kolonii karnej. Kilkanaście minut przed trzynastą na tarasie kawiarni The Broad Arrow zasiadł 29-letni mężczyzna z długimi blond włosami. Zamówił posiłek i próbował zagadywać gości siedzących przy sąsiednich stolikach – chciał rozmawiać o braku os w okolicy i małej liczbie japońskich turystów. Kiedy skończył posiłek, sięgnął do swojej niebieskiej torby turystycznej, wyciągnął karabin półautomatyczny i... zaczął strzelać.

Pierwsze ostrzeżenie

Maurice i Carleen Bryant byli bardzo szczęśliwi, gdy

7 maja 1967 roku przywitani na świecie swoje pierwsze dziecko – Martina. Ciąża przebiegała bez komplikacji, a poród trwał zaledwie dwie godziny. Pierwszy rok życia chłopczyka wydawał się spokojny, choć już wtedy pojawiły się pierwsze niepokojące sygnały – malec nie znosił być przytulany i karmiony piersią. Gdy tylko nauczył się chodzić, wykonywał każdą okazję do ucieczki, a rodzice znajdowali go w najdziwniejszych miejscach okolicy. Mówił bardzo mało. Kiedy skończył trzy lata, stało się jasne, że jego rozwój odbiega od normy. Bliscy twierdzili, że jest „irytujący”, a on pod wpływem frustracji psuł wszystkie zabawki.

Niestety, z wiekiem było coraz gorzej. W podstawówce nie zdołał się z nikim zaprzyjaźnić, był agresywny i dręczył zwierzęta. Nauczyciele opisywali go jako osobę wycofaną, pozbawioną

emocji i empatii. Potem trafił do szkoły specjalnej, ale i tam sobie nie radził. Kilka lat później badający go psychiatra stwierdził, że Martin cierpi na mieszaną zaburzeń zachowania, nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi i... zespół Aspergera. Do tego jest upośledzony społecznie i intelektualnie – jego iloraz inteligencji wynosił 66... Jakby tego było mało, chłopak nie umiał czytać ani pisać.

Równia pochyła

Na początku 1987 roku Martin, który zarabiał na utrzymywanie drobnymi pracami ogrodniczymi, poznał 54-letnią Helen Harvey, dziedziczkę hazardowego imperium Tattersall. Zaprzyjaźnił się z kobietą i dziełkami jej psów i kotów. Kilka lat później, gdy władze wydały zakaz trzymania zwierząt w rezydencji w New Town, para przeniosła się na 29-hektarową farmę. Ich

ulubioną rozrywką stały się zakupy – w niecałe trzy lata kupił 30 aut...

Pierwszym ciosem, który zachwiał i tak niezwykle słabą psychikę Martina, była śmierć Helen, która zginęła w wypadku samochodowym. Kolejnym – samobójstwo ojca. Maurice, cierpiący od pewnego czasu na depresję, utopił się w jednym ze stawów na terenie farmy, którą po Helen odziedziczył jego syn.

Trzy lata później Martin, któremu nikt nie zapewnił specjalistycznej pomocy, zaczął strzelać do turystów w Port Arthur... Za zabicie 35 osób i ranienie 26 został skazany na 35 wyroków dożywocia oraz dodatkowo 1652 lata więzienia bez możliwości zwolnienia warunkowego. A może udałoby się tej tragedii uniknąć, gdyby wcześniej postawiono mu właściwą diagnozę i udzieleno wsparcia...

HANNA MIŁKOWSKA

WIELKI TEST CYFROWEJ FORMY

Sprawdzimy naszą wiedzę

➔ WIELKI TEST
CYFROWEJ FORMY

PO 13.07 godz. 21.25 TVP 1

Po dwóch latach wraca lubiany przez widzów „Wielki test”! Ten interaktywny teleturniej po raz pierwszy pojawił się w TVP 1 w 2008 roku. Wówczas zarówno osoby znane z pierwszych stron gazet, jak i „zwykli ludzie” sprawdzali swoją wiedzę z historii, bo okazją do przeprowadzenia „testu” była 90. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości. Po przerwie znów będziemy mogli wziąć udział w tej zabawie. Podobnie jak pierwszą edycję, tak i tę poprowadzi Paulina Chylewska, a u jej boku zobaczymy Piotra Jędrzejka, prezentera „Panoramy”. Pytania będą dotyczyć bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni, czyli temat ważny i aktualny. MJ

Paulina Chylewska
związana jest
z „Wielkim testem”
od samego początku
jego istnienia.

**Nowa
edycja**



W studiu obok
Pauliny Chylewskiej
zobaczymy Piotra
Jędrzejka.



Smolny okłamuje żonę
w sprawie wyjazdu,
co szybko obróci się
przeciwko niemu.

NA WSPÓLNEJ

Przyłapani na kłamstwie

➔ NA WSPÓLNEJ

PO 13.07 godz. 20.15 TVN

Paula (Nadia Smyczek) zostaje uratowana po próbie samobójczej. Kajtek (Mikołaj Szostek), pełen wyrzutów sumienia, przeprasza koleżankę, że wziął ją za hejterkę. Oboje dochodzą do wniosku, że gnębiicielem Cieślaków i Fiony musi być... osoba dorosła! Tymczasem Marcelina (Agata Załęcka) i Smolny (Łukasz

Konopka) planują spotkanie z Janem Rybą – łącznikiem w procedurze wystawiania lewych dyplomów uczelni z Poznania, której prorektorem jest Andrzej Brzozowski, były mąż Basi (Grażyna Wolszczak). By chronić żonę, Krzysztof okłamuje ją, że jedzie tam sam, na szkolenie. Nie ma jednak pojęcia, że ktoś cały czas obserwuje ich z ukrycia... PM

MEDIUM

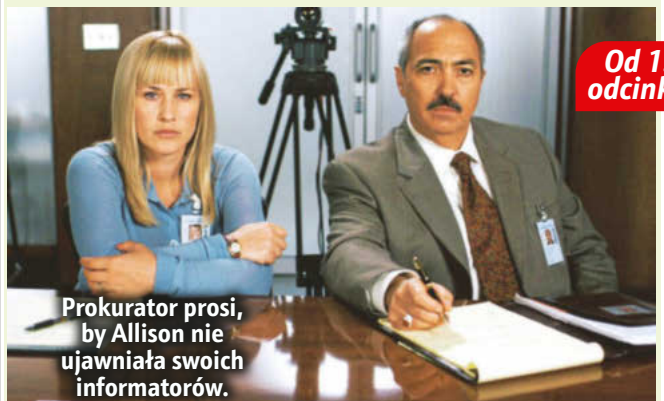
Tu pomagają duchy

➔ MEDIUM

PO 13.07 godz. 15.30 SCI FI

Allison DuBois (Patricia Arquette) od najmłodszych lat doświadcza niezwykłych wizji i snów, w których spotyka zmarłych. Po trzydziestce postanawia odmienić swoje życie – wraca na studia prawnicze i rozpoczyna staż w biurze prokuratora w Arizonie. Wkrótce odkrywa, że jeden z jej snów ma wiele wspólne-

go z nierozwiązaną sprawą zabójstwa w Teksasie. Kierując się intuicją, pomaga śledczym połączyć rozproszone tropy. Prokurator Manuel Devalos (Miguel Sandoval) dostrzega jej skuteczność i proponuje pracę konsultantki. Prosi jednak, by ukryła źródło swoich informacji. Serial „Medium” umiejętnie łączy kryminał, dramat i historie o zjawiskach nadprzyrodzonych. MAM



Prokurator prosi,
by Allison nie
ujawniała swoich
informatorów.

**Od 1.
odcinka**

TVP 1

- 5.00 Złoty chłopak** (331) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacja 38** (893) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik** (10): Wszyscy za jednego – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 7** (80): Potęga immunitetu – serial obyczajowy, Polska 2013
- 10.10 Komisarz Alex 7** (88): Śmierć blondynkom – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 16** (200): Idol – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Rok w ogrodzie extra**
- 12.55 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3** (4) – serial dokum., Wielka Brytania 2023
- 14.00 Złoty chłopak** (332) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (977) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (910) – telenowela, Hiszpania 2015
- Blanca informuje Ursulę, że wyjedzie do szpitala psychiatrycznego, lecz najpierw chce odwiedzić grób córki. **65 min**
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Prokurator** (10-ost.) – serial kryminalny, Polska 2015 (patrz obok)
- 21.25 Wielki test cyfrowej formy** – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.40 Świat bez fikcji: Wszystkie role Stanisława Barei** – film dokumentalny, Polska 2021 (patrz obok)
- 23.45 Poradnik pozytywnego myślenia** – komediodramat, USA 2012, reż. David O. Russell
- 1.55 Kolty siedmiu wspaniałych** – western, USA 1969, reż. Paul Wendkos
- 3.45 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 4.05 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 4.25 Reporterzy** – mag. reporterów **▶ 4.35**



20.30 KRYMINALNY

Prokurator (10-ost.) Siedziba jednego z warszawskich banków. W pancernym sejfie z pieniędzmi urzędnicza odkrywa zmasakrowane ciało. Przybyła na miejsce ekipa Procha (Jacek Koman, zdj.) próbuje ustalić, kto mógł dostać się do strzeżonej skrytki. Sprawa jest tajemnicza, gdyż nie ma śladów włamania. **55 min**



21.25 WIDOWISKO

Wielki test o cyberbezpieczeństwie Uczestnicy mierzą się z zagadnieniami dotyczącymi jednej z najbardziej palących kwestii, czyli cyberbezpieczeństwa. Przekonają się, czy będą potrafili poprawnie odpowiedzieć na pytania dotyczące tej tematyki. Prowadzącymi są Paulina Chylewska (zdj.) i Piotr Jędrzejak. **75 min**



22.40 DOKUMENT

Wszystkie role Stanisława Barei Dzieła Stanisława Barei (zdj.) doskonale oddają absurd czasów PRL-u i bawią kolejne pokolenia widzów. O komediach takich jak „Miś” mówi ich twórca. **65 min**

TVP 2

- 4.55 Rodzinka.pl** (190): Aukcja marzeń – serial komediowy, Polska 2016
- 5.30 M jak miłość** (1792) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Jak uczyć dzieci cierpliwości w czasach natychmiastowej gratyfikacji? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 Barwy szczęścia** (3352) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.25 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny, Polska 2020 (patrz obok)
- 12.00 Wyższa Szkoła Jazdy** (6) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (142) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (874): Zrób to sam – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (431) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Cruz podejrzewa, że Manuel ma romans z Blanką. Obawia się o reputację swojej rodziny. Stan małego Dieguita nie ulega poprawie. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (143) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Mukadder zaczyna podejrzewać, że Beyza ją podtruła. Coraz bardziej obawia się o swoje zdrowie. Derya donosi Cihanowi, że Hancer pracuje jako sprzątaczką. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3352) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (867, 868) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 U Pana Boga za piecem** – komedia, Polska 1998, reż. Jacek Bromski, wyk. Ira Łączyna, Jan Wietczorkowski, Andrzej Zaborski, Krzysztof Dziernia (patrz obok)
- 0.45 Karol, władca Hiszpanii** (6) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 1.35 Nasz dom w górach** (13): Bracia, część 1 – serial obyczajowy, Niemcy 2021
- 2.30 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **▶ 4.20**



11.25 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy Karol Okrasa (zdj.) przygotowuje dania na spływ Biebrza. Przyrządzi rybne klopsiki, które poda z misą sałat. Zaprezentuje także przepisy na pstrąga z zimnym sosem z czerwonego buraka oraz tatara ze szcuppaka z marynowanym kalafiem. **35 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3352) Agata i Ignacy oglądają z Małgorzatą mieszkanie. Natalia wspiera Dominikę i zapowiada apelację w sprawie Soni. Rawiczowa pomaga synowej przy chorej Lei. Nagle pokazuje wnuczek nagranie z Cezarym. Jerzy (Bronisław Wroclawski, zdj.) podczas brydza znów spotyka Wandę. **40 min**



22.55 KOMEDIA

U Pana Boga za piecem Marusia (Ira Łączyna, zdj.) zostaje zatrzymana w Królowym Moście jako świadek napadu na autobus. Zakochuje się z wzajemnością w organście, Witku (Jan Wietczorkowski, zdj.). **110 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (330, 331): Las duchów; Feralne wesele – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- Prywatni detektywi poszukują na prośbę klientki jej kuzynki, która zaginęła w lesie. Tymczasem policjanci natrafiają na zwłoki innej dziewczyny. Ślady prowadzą do redakcji pewnej gazety, w której miała ona praktyki. Malanowski i jego podwładni postanawiają sprawdzić ten trop. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1259, 1260) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- Porzucona przez męża zgrzyliwa Zofia mieszka samotnie na obrzeżach wsi. Pewnego deszczowego wieczoru pozwala bezdomnemu mężczyźnie przenocować w szopie. Pod jego wpływem przechodzi przemianę. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (876, 877): Chemiczny pakt; Moja wina – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1506, 1507): Siedem dni; Przyjaźń na zawsze – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1073, 1074): Psia karma; Siostrzany układ – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Kurier zostaje uprowadzony i zamordowany. Olgierd i Krystian podejrzewają, że zabójstwo może być powiązane z jego przeszłością. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.18 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Megahit: Szybcy i wściekli 7** – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015, reż. James Wan, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jason Statham, Michelle Rodriguez (patrz obok)
- 22.50 Barry Seal: Król przemytu** – film biograficzny, USA/Japonia/Kanada 2017, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Sarah Wright, Jesse Plemons (patrz obok)
- Gwiazda hitu „Top Gun” ponownie wciela się w pilota. Reżyser „Tożsamości Bourne’a” przenosi na ekran historię Amerykanina, który pracował dla CIA oraz kolumbijskiego kartelu. **155 min**
- 1.25 Kapitan Phillips** – dramat biograficzny, USA 2013, reż. Paul Greengrass



13.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1506, 1507) Elektryk Mateusz jest skłócony z matką, która nie akceptuje jego dziewczyny. Problem ten schodzi na drugi plan, gdy wróżka przepowiada mu śmierć. Przerazoni, unika ryzyka. Musi się przemóc, aby działać, gdy ukochana zostaje zaatakowana. **130 min**



19.55 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli 7 Toretto (Vin Diesel, zdj.), Brian (Paul Walker) i pozostali miłośnicy wyścigów po ulaskawieniu wodzą zwyczajne życie w USA. Tymczasem Shaw (Jason Statham), który chce pomścić krzywdę brata, bierze na celownik całą ekipę. By przeżyć, znów muszą oni połączyć siły. Wspiera ich agent rządowy (Kurt Russell). **175 min**



22.50 BIOGRAFICZNY

Barry Seal: Król przemytu Rok 1978. Pilot Barry (Tom Cruise, zdj.) zostaje zrekrutowany przez CIA. Zwraca swoimi działaniami uwagę członków kartelu z Medellín. Pablo Escobar proponuje mu współpracę. **155 min**

tvn	TVN	DVB T2	tv puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1697) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2025 Estera otworzyła Bistro Matczka, by serwować kuchnię regionalną z Warmii i Mazur. Wymarzony lokal przekształcił się w stołówkę. Szansą na odwrócenie sytuacji jest wizyta Magdy Gessler. 55 min 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (26) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2025 12.35 Ukryta prawda (1479, 1480, 1726) – serial paradokumentalny, Polska Dziewiętnastoletnia Dorota wraca z ośrodka odwykowego dla narkomanów. Jest skłócona z ojcem, który nie może jej wybaczyć, że okradła przyjaciół rodziny. Matka próbuje ich pogodzić. 190 min 15.45 Detektywi (110) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 40-latką i jej córką stają się ofiarami napadu, podczas którego rozpoznają jednego ze sprawców jako sąsiada. Kobieta uważa, że może on być zamieszany w zabójstwo jej siostry sprzed dwóch lat. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (66) – serial obyczajowy, Polska 2025 Protest klimatyczny paraliżuje miasto. Jeden z aktywistów może stracić dłoń. Marta czuwa przy Tomku, licząc, że ten w końcu ją rozpozna. Piotrek obwinia policję o brak postępów w śledztwie. 65 min 17.55 Młode gliny (20) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 17.55 KRYMINALNY Młode gliny (20) Policjanci reagują na zgłoszenie o rozboju, którego ofiarą padł Grzegorz. Na miejscu znajdują mężczyznę całego we krwi. Wkrótce poznają jego córkę, 15-latkę, która właśnie urodziła. Okazuje się, że Grzegorz próbował pozbysć się noworodka, zostawiając go w oknie życia. 65 min  20.50 REALITY SHOW Bitwa o gości (2) Pałac Wąsowo zachwyca odnowionymi wnętrzami. W Dali Aparthotel w Koszalinie Patrycja i Sebastian stworzyli przestrzeń inspirowaną dziełami jednego z najbardziej znanych surrealistów. Kolejną propozycją to rodzinne apartamenty Raj nad jeziorem w Lubniewicach – efekt wielkiego zaangażowania Bożeny i Damiana. 70 min	6.00 Policjanci z Miami 3 (7, 8): Dziadek: Chemia ułatwia życie – serial kryminalny, USA 1986 8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 1): Duchy przeszłości; Na wschód od Edenu, część 1 – serial sensacyjny, Niemcy, reż. Nico Zavelberg Semir i Paul wpadają na trop Mike'a i Leny, którzy napadają na stację benzynową. Rabusie ścigają na autostradzie pozornie niewinnego człowieka i usiłują zepchnąć go z drogi. Paul zostaje ranny. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (57, 58) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (115) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Onelia informuje Juana Miguela o wyjściu Blanki ze szpitala. Rocio radzi bratu, by szukał jej u Marichuy. Przerazona dziewczyna razem z Cecilią uświadamiają sobie, że Blanca uprowadziła dziecko. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (49) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (34) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (540, 541) – serial obyczajowy, Polska 2022 Marwin i Rita tkwią w toksycznym małżeństwie. Każdego dnia dochodzi między nimi do awantur. W końcu kobieta znika. Jej ojciec jest przekonany, że za całą sytuację odpowiada Marwin. 120 min 17.00 Kurierzy (35) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Rafał i Aneta to poszukiwacze skarbow, którzy zamówili wykrywacz metalu. Przysięgli dostarczą Adam. Wraz z klientami zaczyna przeszukiwać ogródek i dokonuje zaskakującego odkrycia. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (972, 973) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)	 18.00 OBYCZAJOWY Lombard. Życie pod zastaw 18 (972, 973) Jowita postanawia dać drugą szansę niewiernemu narzeczonemu. Jego była kochanka oskarża ją o kradzież. Kopytko podczas sprzeczki pod czas sprzątania w lombardzie zaczyna tańczyć tango. Do pary zaprasza... Romana (Marcin Borchardt, zdj.). 120 min  20.00 KRYMINAL Po własnych śladach Donovan (Matthew Modine) ucieka z zakładu psychiatrycznego dla przestępców, w którym spędził wiele lat. Chce odnaleźć pieniądze ukryte po ostatnim skoku... Cierpi na amnezję, co nie ułatwia sprawy. Jego śladem podążają detektywi Sykes (Sylvester Stallone, zdj.) i Carter (Colin Egglesfield). 120 min	5.25 Ten moment (56) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (791-793) – serial paradokumentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1339, 1447, 1448) – serial paradokumentalny, Polska 2020 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1102-1104) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 13.55 Kryminalni (6) – serial kryminalny, Polska 2004 15.00 Szpital (784, 785) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Pod opiekę Jarosza trafiają zakochani 22-latkowie, którzy zamierzają lecieć do USA. Na oddział dociera ojciec pacjentki, przerażony planami córki. By zatrzymać dziewczynę, symuluje zawał. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (507) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Marian Zalewski jest oskarżony o uderzenie mężczyzny rurą od odkurzacza podczas sprzedaży urządzenia. Pokrzywdzony rzekomo zaczął się awanturować. Agresywne zachowanie miało być przyczyną ataku. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (19) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci odkrywają oryginalny pomysł ucznia na uniknięcie złej oceny ze sprawdzianu. Groźny wypadek samochodowy na leśnej drodze prowadzi funkcjonariuszy do poznania dramatycznych losów nastoletniej pasażerki auta. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1530) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Przed dziesięcioma laty zniknęła nastoletnia córka Eli, Zosia. Matka wygłasza apel, że nadal czeka na jej powrót. Po kilku dniach otrzymuje wiadomość od zaginionej. W następnym SMS-ie znajduje się prośba o pieniądze. 60 min	 20.00 THRILLER Góra w ogniu Meng Li (Hannah Quinlivan, zdj.) pracuje jako sejsmolożka. Kobieta kontynuuje dzieło zmarłej matki, prowadząc badania dotyczące aktywnych wulkanów na wyspie Tianhuo. Spokój okolicznych mieszkańców przerywa erupcja. Rozpoczyna się walka o życie. 120 min  22.00 ROZRYWKA Bez kompleksów (2) Magda schudła 72 kilogramy. Sukces został okupiony wyrzeczeniami. Tak duża utrata wagi sprawiła jednak, że twarz 28-latkę jest pozbawiona młodzieńczego wyglądu. Kobięta czekają lifting i leczenie stomatologiczne. Może liczyć na wsparcie Małgożaty Rozenek-Majdan (zdj.). 60 min  23.00 KOMEDIA Stażyści Czterdziestoletni Nick (Owen Wilson, zdj.) i Billy (Vince Vaughn, zdj.) tracą pracę. Szukają innego zajęcia. Udaje im się dostać na prestiżowy staż. Rywalizują o posadę z dwoma razami młodszymi od siebie ludźmi. 155 min		

TVP SPORT 5.50 Strongman: Puchar Polski – Kobierzyce 2026 6.45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz ćwierćfinałowy 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.10 Piłka nożna: MŚ 2026 – ćwierćfinał 12.25 Piłka nożna: MŚ 2026 – ćwierćfinał 14.40 Piłka nożna: MŚ 2026 – ćwierćfinał 16.55 Piłka nożna: MŚ 2026 – ćwierćfinał 19.15 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 7.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały 8.30 Kolarstwo: Tour de France: Malemort – Ussel 10.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo 12.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country mężczyzn 13.00 Kolarstwo: Tour de France – etap 18.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet 19.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo	POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz finałowy gry pojedynczej kobiet 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn 13.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – finał kobiet Rok temu w finałowym starciu triumfowała Iga Świątek.	TVP ABC 10.45 Rodzina Treflików 3 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Figa Migu na planecie Czochar 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.05 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo	MINIMINI+ 4.16 Księżniczka Hania i Grymasek 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 7 5.05 Tomek i przyjaciele 22 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 14.12 Basia 2	TVN 24 7.30 Jeden na jeden 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o świecie
20.50 Piłka nożna: MŚ – Katar 2022 – mecz finałowy: Argentyna – Francja 0.35 Boks: Gala w Las Vegas – waga junior ciężka: J. Opetała – B. Glanton 1.35 Boks: Gala w Tokio – podsumowanie 3.40 Boks: Gala w Leeds – podsumowanie	21.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały 22.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet i mężczyzn 0.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo	18.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów Włoszki są jedynymi z faworytek w tegorocznej edycji Ligi Narodów. 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – finał mężczyzn 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 1.00 Boks	17.05 Pszczółka Maja 17.30 Petroniki: Obrońcy zwierząt 18.00 Mała Marinette 18.30 Idefiks i Niegugi 19.00 Prys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.25 Piotruś Królik 19.50 Lupin wśród bajek	15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Blaze i megamaszyny 3 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia	21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.05 Fakty po Faktach 3.50 Tak jest – pr. publicyst. 4.40 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Alaves 11.20 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Elche – Atletico 13.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 14.40 Premier League: The Big Interview (1, 2) 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: LaLiga EA Sports: Real Madryt – CD Alaves 18.00 Wisła Ciupala (1) 19.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów 21.50 Premier League Review 23.50 Ligomistrzowskie historie (3) 0.50 Sporty walki: Jordan Zebo – Andre Fialho	EUROSPORT 2 10.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. etap 12.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo 14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały 15.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały 17.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins 19.00 Kolarstwo: Tour de France 22.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo 0.00 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon 8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 12.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 17.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 20.00 Tenis: Turniej Wimbledon W 139. edycji londyńskiego turnieju rywalizacja toczyła się o nagrody z rekordowej puli, wynoszącej 64,2 mln funtów. Najlepsi singliści dostali 3,6 mln. 22.30 Tenis: Turniej Wimbledon 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 7 9.30 Harmidom 10.00 SpongeBob Kanciasporty 3 10.10 SpongeBob Kanciasporty 10.25 SpongeBob Kanciasporty 13 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciasporty 16 14.25 Harmidom 3 15.20 Harmidom 10 15.40 Sonic Prime 2 16.05 SpongeBob Kanciasporty 15	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 3	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 12.50 Tenis: Turniej WTA w Dosze – finał gry pojedynczej: K. Muchová – V. Mboko 15.20 Tenis: Turniej WTA w Abu Zabi – finał gry pojedynczej: S. Bejlek – J. Aleksandrowa 17.45 Tenis: Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andriejewa – Victoria Mboko 19.45 Tenis: Turniej WTA w Brisbane – finał gry pojedynczej: Aryna Sabalenka – Marta Kostjuk 21.55 Tenis: Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej: M. Andriejewa – A. Potapowa 0.35 Tenis: Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andriejewa – Victoria Mboko	ELEVEN SPORTS 1 13.00 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia M'gladbach 20.00 GP Confidential 20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.40 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach Serie A 23.35 Serie A 0.40 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Tenis: Turniej Wimbledon 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej Wimbledon 17.00 Tenis: Turniej Wimbledon 19.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon Polscy fani mieli nadzieję, że Iga Świątek zaprezentuje się na trawiastych kortach bardzo dobrze i obroni wywalczony przed rokiem tytuł. 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.30 Psi Patrol 10 11.50 Psi Patrol 8 12.10 Rubble i jego ekipa 12.45 Rogata ekipa 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 2 13.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.40 Zwierzęce zagadki 15.10 Rogata ekipa 2 16.00 Świnka Peppa 5 16.40 Psi Patrol 4 17.05 Rubble i jego ekipa 3	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszk Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psi Brygada 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Superkoty 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debata Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Ozebi na świecie 23.30 Dzień dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 8.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Moontin Malesa Ostrów Wlkp. 11.20 The Big Pete (2) 12.00 Snooker: Championship League – 2. runda (live) 16.45 The Big Pete (1) 17.30 Snooker: Championship League – 2. runda (live) 22.00 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga 23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 161 1.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Zagłębie Lubin	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – AS Monaco 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayer – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Genoa CFC 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: SC Freiburg – Bayern 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Lecce – Inter Mediolan 22.00 Made in Italy (17, 16, 15, 14) 23.05 Ligue 1 Show (36) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Toulouse FC	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 9.55 Wojny kontenerowe 10.55 Harkorowy lombard 13.55 Polacy za granicą – serial dokumentalny 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.00 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Złomiarze – serial dokumentalny 1.00 Kolowrotek 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 5 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Jeździć, obserwować 19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Usterka 16 20.15 Naprawy nie do naprawy 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.45 Z drugiej ręki 0.30 Usterka 16	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Pożegnanie nad rzeką – film obyczajowy, Niemcy 2007 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Miłość poza jesienią – film obyczajowy, Niemcy 2008, reż. Giles Foster 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat 22.25 Tylko prawda was wyzwoli. Ks. Jerzy Popiełuszko

9-1-1: NASHVILLE • CHRIS O'DONNELL

Wrócił w hełmie

Świadomie ograniczył liczbę ról, by spędzać więcej czasu z rodziną. Dziś przeżywa zawodowy renesans. Właśnie skończył 56 lat i jako Don Hart dowodzi remizą w Nashville.

Wokół Hollywood



Za rok Chris i Caroline będą obchodzić jubileusz 30-lecia małżeństwa.

➔ **9-1-1: NASHVILLE WT 14.07 godz. 22.00 FX**

Być najmłodszym z siedmiorga dzieci to szkoła przetrwania. Chris O'Donnell ukończył ją z wyróżnieniem. Urodził się 26 czerwca 1970 roku w Winnetce pod Chicago, dorastał w tradycyjnej katolickiej rodzinie o irlandzko-niemieckich korzeniach i szybko nauczył się samodzielności. Zanim Hollywood otworzyło przed nim drzwi, świetnie radził sobie jako model. Już jako 13-latek występował w reklamach płatków śniadaniowych. W wieku 17 lat pojawił się w spocie znanej restauracji, w którym obsługiwał samego Michaela Jordana.

Tata pożyczka kostium

Prawdziwy przełom nastąpił wraz z rolą w poruszającym filmie „Zapach kobiety” (1992). Chris nie tylko dotrzymał kroku Alowi Pacino, ale też zdobył nominację do Złotego Globu za rolę Charliego Simmsa. Hollywood okrzyknęło go jednym z największych talentów młodego pokolenia. Rok później z wdziękiem wymachiwał szpadą jako D'Artagnan w „Trzech muszkieterach”. Z planu zabrał kostium, który na Halloween wypożyczył sobie jego ojciec, William. Chwilę później przysłała go na pelerynę – w obrazie „Batman Forever” (1995) wcielił się w Robina, a dwa lata później wrócił

jako wierny pomocnik Człowieka-Nietoperza w „Batmanie i Robinie”. Film nie zachwycił krytyków i do dziś pojawia się w zestawieniach najmniej udanych produkcji o superbohaterach. Sam O'Donnell uważa, że efekt końcowy rozminął się z oczekiwaniami. Na pamiątkę zachował jednak część kostiumów i rekwizytów.

W latach 90. jego nazwisko przewijało się przy największych projektach dekady. Był kandydatem do roli Jacka Dawsona w „Titanicu” (1997), jednak ostatecznie miejsce na pokładzie zajął Leonardo DiCaprio. Zrezygnował też z grania agenta J w „Facetach w czerni” (1997). Uznał, że kolejny błyskotliwy pomocnik głównego bohatera zbyt przypominałby Robina. Los uśmiechnął się więc do Willa Smitha.

Pomysł na siebie

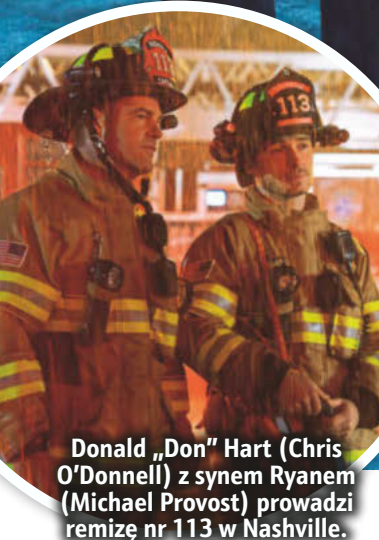
Nigdy nie chciał być jedynie aktorem. Zdobyl dyplom z marketingu na Boston College, a egzaminy zdawał w przerwach między zdjęciami. Ta wytrwałość zaimponowała Caroline Fentress – para pobrała się 19 kwietnia 1997 roku i niedawno świętowała 29. rocznicę ślubu, co w show-biznesie jest stażem niezwykle rzadkim. Mają pięcioro dzieci. Dumny tata podkreśla, że świadomie zrezygnował z wielu projektów, by nie

przegapić ich dorastania. Ma też swoje sekrety i pasje – uwielbia grać w golfa i regularnie gra w turniejach charytatywnych, wspierając organizacje pomagające weteranom oraz osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym.

Po mniej udanym okresie w kinie związał się z serialem „NCIS: Los Angeles”. Przez 14 sezonów (2009-2023) grał agenta Grisha „G” Callena, zdobywając nowe pokolenie fanów. Po zakończeniu tej przygody nie rzucił się w wir kolejnych projektów – czekał na propozycję, która go zaskoczy. Okazała się nią serial „9-1-1: Nashville”, do którego dołączył w 2025 roku. Tym razem zamienił policyjną odznakę na strażacki hełm, wcielając się w Dona Harta. To twardy kapitan straży pożarnej i pasjonat rodeo, który prowadzi najbardziej zapracowaną remizę w Nashville. Jak przyznał Chris, nie bez znaczenia była możliwość współpracy z producentem Ryanem Murphym („American Horror Story”). Serial odniósł spory sukces i już wiadomo, że powstanie drugi sezon!

MACIEJ MISIORYN

– Staram się nie przejmować sprawami, które nie mają większego znaczenia. Z biegiem lat stałem się spokojny i zdystansowany – mówi.



Donald „Don” Hart (Chris O'Donnell) z synem Ryanem (Michael Provost) prowadzi remizę nr 113 w Nashville.

Podróże w czasie

➔ ZŁOTY CHŁOPAK

WT 14.07 godz. 14.00 TVP 1

Korhanowie dowiadują się, że Halis musi przejść operację i Ferit leci do niego. Teśko chce poznać dzieje rodziny – domownicy opowiadają mu o dawnych konfliktach, porwaniach, ale przede wszystkim historii miłości Halisa i Hattuş, Suny i Abidina oraz Seyran i Ferita. Młody Korhan w wideorozmo-

wie opowiada synowi, że nim zbudowali szczęśliwą rodzinę, jego związek z Seyran naznaczony był bólem. W ostatnim odcinku dowiemy się też, co wydarzy się 20 lat później. Dorosłe Duru i Hatice zorganizują otwarcie Galerii Sztuki im. Halisa Korhana, gdzie ma zostać wystawiona biżuteria autorstwa Seyran (Afra Saraçoğlu) i Ferita (Mert Ramazan Demir). **BD**



Ich rywalizacja sportowa przez lata rozpalala cały świat.

OSTATNI POJEDYNEK

To już koniec wielkiej rywalizacji

➔ OSTATNI POJEDYNEK

WT 14.07 godz. 23.30 TVP 1

Barcelona miała swoją ikonę – Leo Messiego. Real Madryt przez lata szukał do swojego zespołu godnego odpowiednika, aż znalazł go w osobie Cristiana Ronaldo. Przez niemal dekadę ich rywalizacja skupiała uwagę futbolowego świata. Każdy gol, każdy drybling oraz gest rozpalaly emocje kibiców od



Obaj zawsze mieli wobec siebie wzajemny szacunek i uznanie.

Hiszpanii po najdalsze zakątki globu. Argentyńczyk zachwycał magią i lekkością, Portugalczyk imponował siłą charakteru i perfekcją. Razem wynieśli futbol na poziom widowiska totalnego. W 2026 roku ponownie spotykają się na mundialowej scenie, symbolicznie zamykając epokę, która już na zawsze zmieniła historię piłki nożnej. **MP**



Finał

– Ta miłość zmieniła nieśmiałą dziewczynę w wojowniczkę, a zbudowanego chłopca w twardo stąpającego po ziemi mężczyznę – podsumuje Ferit.

pastwisko wysoko w górach	▼	... Firth, „Dziennik Bridget Jones”	▼	imię Fondy	▼	szczęśliwy traf	„Robin” ... z Crowe	▼	zespół z Markowskim	▼	zatargi, nieporozumienia	▼	ptak z łuszczykowatych	▼	niemieckie auto
kurort w Meksyku	▶		▼								syn Kronosa i Rei	▶			
▶	5			złota na głowie króla		obok pasywów	trudna sytuacja, tarapaty	▶		7			szkrab, maluch		do otwierania drzwi
alga					▼			3			kuzyn rysia	▶			
... Żabczyński, „Jadzia”	▶	puszysty wiewiórki		relacja			ojciec Erosa	kontynuacja komedii „Miś”	▶			▼	cizba, tłum		tam obradują posłowie
▶			▼		przypadek	▶				model Opla	▶				
zaszczyt		karzeł w stajni	▶		2		gra w karty	▶				jazzująca Ewa	▶		1
▶					miting	▶		4		arabski magnat	▶				
medytuje w pozycji lotosu		dzieje rodu	▶				krwisty w menu	▶			6	motyl budzący się o zmroku	▶		

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 DV3 T2

- 4.55 Złoty chłopak** (332) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacyjowa 38** (894) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik** (11): Trudno – miłość! – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 7** (81): Podróż w czasie – serial obyczajowy, Polska 2013 (patrz obok)
- 10.10 Komisarz Alex 7** (89): Mroczna tajemnica – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 16** (201): Myszka Miki – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 3** – film dokumentalny, Polska
- 14.00 Złoty chłopak** (333-ost.) – serial obyczajowy, Turcja 2022
Ferit opowiada o swojej miłości do Seyran. Halis wraca do domu. **60 min**
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (978) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (911) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.15 OBYCZAJOWY

Ranczo 7 (81)

Michałowa sędzi, z cudowne ozdrowienie proboszcza (Cezary Zak, zdj.) jest sygnałem, że czeka go wielka kariera w kurii. Klaudia ma pomagać Solejukowi i członkom komisji, którzy nie mogą stworzyć programu nowej partii. Monika zaczyna interesować się pisarzem Witebskim. **55 min**



20.50 SPORT

Mistrzostwa świata 2026

W rozgrywanym na Dallas Stadium półfinale najpewniej zobaczymy reprezentację Hiszpanii. Co prawda La Furia Roja tylko zremisowała na inaugurację z Republiką Zielonego Przylądka 0:0, ale już w kolejnym meczu pokazała, dla czego uchodzi za faworyta turnieju, rozbijając Arabię Saudyjską 4:0. **160 min**

TVP 2 DV3 T2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.35 M jak miłość** (1793) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Z Utrechtu do Polski** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3353) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (39, 40): Wakacje pod Elkiem; Dorosłe nastolatki – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (143) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (875) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.00 La Promesa – pałac tajemnic** (432) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Markiz odkrywa, że Pelayo przemycił broń za jego plecami. Zamierza wyrzucić go z pałacu. Catalina broni narzeczonego. Maria obawia się, że przyjęcie gości poza La Promesą oddali ją od ukochanego. **60 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (144) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Mukadder postanawia pomóc Yoncy w ucieczce. Napięcie między Cihanem a Melihem sięga zenitu. Przed domem Cemila dochodzi do bójki. Gülsüm informuje o niej Beyze. Ta wpada w furję, gdy odkrywa, że Cihan kłamał w sprawie wyjazdu. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3353) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy

szczęścia (3353)
W hotelu Stańskiego trwają przygotowania do uroczystości milionera. Wanda żegna się z żalobą, oddaje rzeczy po mężu i z pomocą Grażyny zmienia wizerunek. Wirarka dostrzega, że Tomasz (Jakub Sokolowski, zdj.) jej unika. Próbuje z nim porozmawiać. **40 min**



20.05 TELETURNIJ

Omnibus – szybcy i mądrzy (20)

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czaczo (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleksy. **30 min**

- 20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (869, 870) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 Berlin Ku'damm 56** (3) – serial obyczajowy, Niemcy 2016 (patrz obok)
- 23.50 PitBull 2** (8) – serial sensacyjny, Polska 2007
- 0.50 Karol, władca Hiszpanii** (7) – serial kostium., Hiszp. 2015
- 1.45 Nasz dom w górach** (14) – serial obycz., Niemcy 2021
- 2.40 Demony i smoki** – film dokumentalny, Dania/Szwecja 2024
- 3.45 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **4.15**



22.55 OBYCZAJOWY

Berlin

Ku'damm 56 (3)
Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) spotyka Simona Cronha, który twierdzi, że szkoła tańca do 1936 roku należała do jego rodziny. Wychodzi na jaw, że jej matka miała związki z nazistami. **55 min**

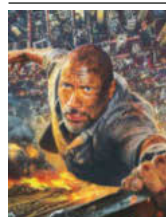
polsat DV3 T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (332, 334): Umrzeć przed śmiercią; Smak zemsty – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Do agencji zgłasza się kobieta, która podejrzewa, że jej syn jest zdradzany przez żonę. Gdy detektywi odwiedzają klientkę, aby poinformować o swoich ustaleniach, zastają ją nieprzytomną. Ktoś wstrzyknął jej ogromną dawkę nikotyny. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1261, 1262) – serial parodokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 11.35 Gliniarze** (878, 879): 12 życzeń Pani; Sprawiedliwość ulicy – serial parodokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1508, 1509): Synek; Dwie siostry – paradok., Polska 2025
Biznesmen Łukasz, który prowadzi ustabilizowane życie rodzinne, dowiaduje, że ma dorosłego syna Kacpra z dawnego związku. Nawiazuje z nim relację i hojnie go wspiera, co budzi sprzeciw żony i córki. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1075, 1076): Sprawiedliwy wyrok; Internetowy predator – serial parodokumentalny, Polska 2025
Taksówkarz zostaje wywieziony do lasu i brutalnie pobity. Odmawia składania zeznań. Natalia i Kuba odkrywają, że rok wcześniej spowodował wypadek, w którym zginęło dziecko. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**



Trudne sprawy

(1261, 1262)
Porzucona przez męża Amelia spotyka się z sympatią z czasów szkolnych, Danielem. Na nowo zakochują się w sobie. Nieoczekiwanie mężczyzna oznajmia, że nie jest gotowy na małżeństwo. Partnerka domyśla się, że coś przed nią ukrywa. Wynajmuje detektywa. **125 min**



Drapacz chmur

Will Sawyer (Dwayne Johnson, zdj.), specjalista w dziedzinie ochrony więźniów, udaje się do Chin, by skontrolować zabezpieczenia najwyższego na świecie drapacza chmur. Gdy wybuchł pożar, zostaje oskarżony o jego wywołanie. Nie tylko musi udowodnić swoją niewinność, lecz także stawić czoło terrorystom. **130 min**

- 19.55 Drapacz chmur** – film sensacyjny, USA 2018, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Neve Campbell, Chin Han, Roland Moller (patrz obok)
- 22.05 Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002, reż. Doug Liman, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Chris Cooper, Clive Owen (patrz obok)
- 0.45 Transfer** – thriller, USA 2007, reż. Gavin Hood
W ramachu jednym z krajów arabskich ginie agent CIA. Wywiad zatrzymuje inżyniera El-Abrahimiego (Omar Metwally). Na polecenie Whitman (Meryl Streep) podejrzani trafiają do tajnego więzienia, gdzie zostaje poddany torturom. **160 min**
- 3.25 Nasz nowy dom** (291) – reality show, Polska 2023



Tożsamość Bourne'a

Założa kutra wylała rozbitek (Matt Damon, zdj.). Cierpi on na amnezję i nie ma dokumentów. Robi wszystko, żeby poznać swoją tożsamość. Jego tropem podążają zawodowi zabiocy. **160 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio (live)
- 20.50 Piłka nożna: MŚ 2026** – półfinał (live) (patrz obok)
- 23.30 Ostatni pojedynek** – film dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Ivan Fano Torrecilla (patrz obok)
W 2026 roku historia sporu CR7 i Łasicy zatacza koło. Obaj po raz ostatni pojawiają się na tych samych mistrzostwach świata. **70 min**
- 0.40 Romans na godzinę** – komedia romantyczna, USA 2014, reż. Victor Levin
- 2.25 Pajęczarki** – komedia obyczajowa, Polska 1993, reż. Barbara Sass
- 4.15 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 4.35 Pytanie dnia** – pr. publ.
- 4.55 Zakochanie** – pr. publ. **70 min**



23.30 DOKUMENT

Ostatni pojedynek

Od dwóch dekad rywalizacja Cristiano Ronaldo (zdj.) i Lio-nela Messiego elektryzuje kibiców. Setki goli, dziesiątki zdobytych trofeów i nieustające spory o to, który z nich zasługuje na miano największego. **70 min**

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1698) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (32) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2020
Restauracja Gold mieści się w Janowie. Prowadzi ją małżeństwo, które nie ma doświadczenia w gastronomii. Biznes pochłania ogromne fundusze, a goście przychodzą tylko w weekendy. **70 min**
- 12.35 Ukryta prawda** (1481, 1482, 1727) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Dominik zgłasza na policję zniknięcie 3-letniego synka. Zeznaje, że w nocy przed zaginięciem dziecka zorganizował imprezę. Jego żona nie wie, co się działo, gdyż zażyła środek nasenny. **190 min**
- 15.45 Detektywi** (111) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Zuzanna zostaje porwana. Napastnik więzi ją w swoim mieszkaniu. Dziewczynie udaje się uciec, jednak nie zna wyglądu oprawcy. Trop prowadzi do uczestnika imprezy, na której była ofiara. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (67) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 17.55 Młode gliny** (21) – serial kryminalny, Polska 2026
W lesie policjanci znajdują pobitą Paulinę i martwego Piotra, jej chłopaka. Śledczy podejrzewają seryjnego gwałciiciela, który pozostaje nieuchwytny. Zamieszany w sprawę może być też były partner poszkodowanej. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4245) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Ostatnie tchnienie** – thriller, Niemcy 2023, reż. Maximilian Erlenwein, wyk. Louisa Krause, Sophie Lowe, Stella Uhrig, Shire Richardson (patrz obok)
- 22.40 Kuba Wojewódzki** (14-ost.) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)
- 23.55 Godzina zemsty** – film sensacyjny, USA 1999, reż. Brian Helgeland
- 2.05 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 2.25 Wallander** (10) – serial kryminalny, Szwecja 2005
- 4.15 Detektywi** (111) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 5.05 Recepta na stary dom 3** (13) – program rozrywkowy, USA 2018



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (67)

Filip niepokoi się o przyszłość Kalinki, ponieważ jej biologiczny ojciec może chcieć odzyskać córkę. Tymczasem Kaja (Ada Szczepaniak, zdj.) rozmawia z Zytą o czekającym ją spotkaniu z Kaje-tanem. Ma nadzieję, że zaimponuje mężczyźnie swoim wynalazkiem. **65 min**



20.50 THRILLER

Ostatnie tchnienie

Drew (Sophie Lowe, zdj.) i jej siostra przyjeżdżają na odludne wybrzeże, by ponurkować. Wprawia zamienia się w horror, gdy starsza z kobiet zostaje uwieczniona przez wielki głaz kilkadziesiąt metrów pod wodą. Drew desperacko usiłuje jej pomóc. Obmyśla kolejne sposoby wydostania siostry z pułapki. **110 min**



22.40 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (14-ost.)

Powtórka odcinka, w którym dziennikarz gościł aktorkę Magdalенę Zawadzką (zdj.) i duet muzyczny – Braci Kacperczyk. To spotkanie różnych pokoleń i temperamentów i historii. **75 min**

TV PULS

- 6.00 Policjanci z Miami 3** (8, 9):
Chemia ułatwia życie;
Dzieci blues – serial kryminalny, USA 1986
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (1, 2):
Na wschód od Edenu, część 1; Na wschód od Edenu, część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Semir i Andrea przygotowują się do swojego drugiego slubu. Ceremonia ma być skromna i kameralna. Paul i Dana zajmują się organizacją uroczystości. Podczas obchodów dochodzi do tragedii. **120 min**
- 10.00 Maria z przedmieścia** (59, 60) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (116) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Blanca przedawowała środki nasenne. Jej stan jest poważny. Estefania jest wściekła, że Marichuy wybaczyła Cecilii. Blanca wyznaje prawdę Juanowi Miguelowi na temat Ivetty i Omara. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (50) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kuriery** (35) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (542, 543) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kuriery** (36) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Michał trafia w sam środek awantury. Gerard Ordon toczy spór z przedstawicielem dewelopera, który chce go eksmitować. Starszy pan zamówił materiały pirotechniczne, żeby się bronić. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (973, 974) – serial obyczajowy, Polska 2026
Stanisław stoi na czele zakładu mięsnego. Funduje ukochnę, która ma guza mózgu, terapię w Niemczech. Decyduje się zastawić firmę w lombardzie. Pracownik masarni zamyka Barskiego w chłodni. **120 min**
- 20.00 Wtorki z Van Damme'em: Krzyżowy ogień** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, Scott Adkins, Ivan Kaye, Alin Panc (patrz obok)
- 22.05 Wykonać wyrok** – film sensacyjny, Kanada/USA 1990, reż. Deran Sarafian, wyk. Jean-Claude Van Damme, Robert Guillaume, Cynthia Gibb, George Dickerson (patrz obok)
- 23.55 Negociator** – film sensacyjny, USA/Niemcy 1998, reż. F. Gary Gray, wyk. Samuel L. Jackson, J.T. Walsh, Kevin Spacey (patrz obok)
- 2.30 Dzielnica strachu 9** (405) – serial kryminalny, Pol. 2025
- 3.30 Lombard. Życie pod zastaw 18** (969) – obycz.
- 4.20 Zobacz to!**



20.00 SENSACYJNY

Krzyżowy ogień

Flint (Scott Adkins, zdj.) i Vincent Brazil (Jean-Claude Van Damme) to niezwykle skuteczni płatni zabójcy. Żona pierwszego z nich wskutek napadu pada w śpiączkę. Mężczyzna odkrywa, kto odpowiada za pobicie ukochną. Razem z Brazilem wypowiada mu wojnę. **125 min**



22.05 SENSACYJNY

Wykonać wyrok

Detektyw Burke (Jean-Claude Van Damme, zdj.) przenika incognito do zakładu karnego, gdzie doszło do serii zabójstw. Jego śledztwo ujawnia, że za morderstwami stoją władze placówki. Ludzie ci sprowadzają do więzienia żądnego zemsty Sandmana (Patrick Kilpatrick), którego Burke niedawno aresztował. **110 min**



23.55 SENSACYJNY

Negociator

Danny (Samuel L. Jackson) zostaje wpłątany w zabójstwo kolegi. Bierze zakładników i żąda sprowadzenia negocjatora Sabiana (Kevin Spacey, zdj.). Z jego pomocą chce dowiedzieć swojej niewinności. **155 min**

TVN 7

- 5.25 Ten moment** (57) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (794-796) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 8.45 Ukryta prawda** (1340, 1449, 1450) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (1105-1107) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 13.55 Kryminalni** (7): Strażacy – serial kryminalny, Polska 2004
W jednym z oddziałów banku wybucha pożar. Na miejscu zdarzenia pojawia się straż pożarna. Kierowniczka oddziału nie odyskuje przytomności. Okazuje się, że z sejfu zginęły pieniądze. **65 min**
- 15.00 Szpital** (786, 787) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Piotr Wójtowicz przyjmuje dwoje współpracowników, którzy wsiadli do samochodu po imprezie firmowej i uderzyli w ślup. Mąż pacjentki pragnie się ustakować. Namawia swoją partnerkę na dziecko. **120 min**
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (508) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Janusz Kuciński odpowiada za zabójstwo właściciela klubu, w którym pracował jako barman. Tragicznego wieczora zjawił się w biurze szefa, a następnie podciął mu gardło rozbitą butelką. Reszta życia może spędzić w więzieniu. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (20) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1531) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Eliza uczy w tym samym liceum, co jej małżonek Karol. Zaczyna podejrzewać go o romans, spędza bowiem dużo czasu na korepetycjach z Julią. Okazuje się, że jest on szantażowany. **60 min**
- 20.00 Batman: Początek** – film sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 2005, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson, Katie Holmes (patrz obok)
Narodził się legendy mrocznego strażnika Gotham City. Na podstawie komiksów Boba Kane'a. **180 min**
- 23.00 Człowiek demolka** – film sensacyjny, USA 1993, reż. Marco Brambilla, wyk. Sylvester Stallone, Wesley Snipes, Sandra Bullock, Nigel Hawthorne (patrz obok)
- 1.25 Żołnierz przyszłości** – film s.f., USA/Wielka Brytania 1998, reż. Paul W.S. Anderson
- 3.40 Złoty remont** 11 (6) – program rozrywk., Pol. 2026
- 4.35 Dorota was urządzi!** (11) – program rozrywk., Pol. 2015



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (20)

Przestraszona kobieta zgłasza funkcjonariuszom, że w parku grasuje ekshibicjonista. Inny patrol sprawdza zgłoszenie o podejrzanym mężczyźnie, który jest na placu zabaw z pięciolatką. Straż pożarna udaje się do domu na obrzeżach miasta. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Batman: Początek

W dzieciństwie milionier Bruce Wayne (Christian Bale, zdj.) był świadkiem zabójstwa rodziców. Od lat podróżuje po świecie targany żądzą zemsty. W Azji pod okiem Ducarda (Liam Neeson) opanowuje sztuki walki. Po powrocie do Gotham jako Człowiek Nietoperz mierzy się z bandytami. **180 min**



23.00 SENSACYJNY

Człowiek demolka

John Spartan (Sylvester Stallone, zdj.) budzi się po latach hibernacji. Staje do walki z niebezpiecznym psychopatą Phoenixsem (Wesley Snipes). Pomaga mu młoda policjantka (Sandra Bullock). **145 min**

Matka Yasemin leży nieprzytomna w szpitalu, a studentka nie może zajmować się nią, i młodszą siostrą. Dlatego zostawia Mine u babci, która nawet nie wie, że ma wnuczki.

Hity znad Bosforu

Burak poznaje Yasemin w szpitalu i zakochuje się w niej od pierwszego wejrzenia.

Uczuciem do nowej pielęgniarki zapala też doktor Kerem, przyjaciel Buraka.

SPLĄTANE LOSY

Zerwane więzi

Nowość w TV!

W domu Münevver pojawia się wnuczka, której nie знаła. Obecność małej Mine otworzy dawne rany, ale da też nadzieję na odbudowanie relacji rodzinnych.

☛ SPLĄTANE LOSY

ŚR 15.07 godz. 14.00 TVP 1

Wywodząca się z bogatej i szanowanej rodziny Münevver (Nilgün Kasapbaşoğlu) od lat mieszka w okazałej rezydencji wraz ze swoją wierną pokojówką Suzan (Nesrin Yildirim). W jej domu czas się zatrzymał – meble i dekoracje od lat stoją w tych samych miejscach, bo pani domu nie pozwalała na żadne zmiany. Każdy przedmiot ma dla niej znaczenie i jest związany z przeszłością, której kurczowo się trzyma, jakby tylko w ten sposób mogła zachować resztki dawnego życia. Pod chłodnym usposobieniem i arystokratyczną elegancją Münevver kryje się ogromny ból i tęsknota za córką Pakize (Öznur Kula), która przed laty opuściła dom, rzucając słowa pełne nienawiści. Tylko Halil (Şerif Bozkurt), oddany asystent Münevver, który mieszka po drugiej stronie ulicy, zna prawdę

o wydarzeniach, które rozbiły rodzinę Ketenci. Sam również ma pewne obawy związane z tajemnicami z przeszłości...

Desperacki krok

Życie Münevver wywraca się do góry nogami, gdy pewnego wieczora pod drzwiami jej willi zostaje znaleziona kilkuletnia Mine (Hazal Güzel). Dziewczynkę podrzuciła bez słowa wyjaśnienia jej starsza siostra Yasemin (Kayra Zabcı) – ambitna studentka pielęgniarstwa, która po śmierci ojczyzna sama opiekuje się nie tylko Mine, ale też ich matką, która dostała udaru i leży nieprzytomna w szpitalu. Dziewczyna ponadto robi wszystko, by chronić je obie przed nieobliczalnym byłym mężem Pakize, Tahsinem (Ömer Gecü). Nie widząc innego wyjścia, Yasemin oddaje siostrę pod opiekę babci, której nigdy nie

poznały, a która o nich nie miała zielonego pojęcia.

Zazdrość i rywalizacja

Gdy Münevver potwierdza swoje podejrzenia na temat tego, że Mine (Hazal Güzel, zdj.) jest jej wnuczką, wszystko się zmieni. Kobieta postanowi odnaleźć córkę, z którą od lat nie miała kontaktu. Prawda okaże się jednak bardziej bolesna, niż się spodziewała. Stopniowo na jaw zaczęły wychodzić skrywane przez lata sekrety. Niespodziewanie w samym centrum wydarzeń znajdzie się Burak (Emir Gülsever), syn Halila, który

traktuje Münevver niemal jak babcię. Pewnego dnia młody lekarz stażysta pozna w pracy Yasemin i zakocha się w niej od pierwszego wejrzenia. Ta miłość wpłynie zarówno na jego życie rodzinne, jak i zawodowe. Zwłaszcza że Burak zauważy, iż dziewczyna wpadła w oko także jego przyjacielowi Kere-mowi (Doğaç Gözüdeli), który pracuje razem z nimi. Obaj będą gotowi Yasemin nieba przychylić...

Zupełnie inaczej zachowywać się będzie Meltem (Zelal Barlas), która od dawna kocha się w Buraku i marzy o tym, by go poślubić. Zaślepiona zazdrością doktor wyrządzi Yasemin wiele krzywd. Kolejnym wrogiem dziewczyny okaże się Ezgi (İrem Korkmaz), adoratorka Kerema. Gdy zrozumie ona, że Kerem darzy uczuciem Yasemin, będzie głęboko rozczarowana i robi wszystko, co w jej mocy, aby utrudnić życie rywalce. Niestety, Yasemin narazi się także siostrze Buraka, Pinar (Elif Naz Sabuncu). Kiedy pojawi się w rezydencji Münevver, relacje rodzeństwa zaczęły się pogarszać. Nowa turecka telenowela liczy aż 165 odcinków!

BOGUMIŁA DEKA



Münevver myśli, że Mine podrzucili wyłudzacze pieniędzy, ale intryguje ją naszyjnik, który ona ma na sobie.

Znów wygrają nasi!

➔ GRUNWALD 1410 ŚR 15.07
godz. 19.05 TVP HISTORIA

To była jedna z największych bitew średniowiecznej Europy. Połączone siły Królestwa Polskiego i Wielkiego Księstwa Litewskiego, pod wodzą króla polskiego Władysława Jagiełły i wielkiego księcia litewskiego Witolda, starły się z wojskami zakonu krzyżackiego na czele z wielkim mistrzem Ulrichem von Jungingenem.

W początkowej fazie przewagę mieli Krzyżacy – odparli atak chorągwi litewskich i zmusili Litwinów do ucieczki. Ostatecznie szala zwycięstwa przechyliła się jednak na stronę polsko-litewską... Fabularyzowany dokument przedstawia przebieg bitwy z trzech punktów widzenia: Władysława Jagiełły, księcia Witolda oraz Ulryka von Jungingena.

HM



Janusz Smoliński
w roli Perełki.

14-letni Marian Tchórznicki
jako przebojowy Paragon.

DO PRZERWY 0:1

Stremowany Paragon

➔ DO PRZERWY 0:1 ŚR 15.07
godz. 16.55 TVP KULTURA

Seriałowa opowieść o chłopcach z powojennej Warszawy, którzy tworzą podwórkowe drużyny piłkarskie i zamierzają wystartować w organizowanych przez „Życie Warszawy” zawodach, swoją premierę miała jesienią 1969 r. Główną rolę – Paragona, grał Marian Tchórznicki, którego reżyser Stanisław Jędrzyka wypatrzył

przypadkiem wśród grupy młodzieży na Starym Mieście w Warszawie. Zachwycił się jego charyzmą, zaprosił go na casting i choć chłopak nie wypadł najlepiej, wierzył w niego i powierzył mu rolę. Pierwszy dzień zdjęć wypadł jednak fatalnie. Dopiero drugiego 14-letni Tchórznicki pozbył się tremy i odzyskał zawadiackość, która zrobiła takie wrażenie na reżyserze.

EGP



Jako ilustrację w dokumencie
wykorzystano fragmenty serialu
„Korona królów. Jagiellonowie”.

wokół szyjki zęba	▼	jacht Teligi	▼	Jamie Lee aktorka	▼	poetycko o polu	▼	mieszka- niec Genewy	▼	miał córkę Wandę	▼	szara papuga	▼	bilardowy z luzami	▼	Br dla chemika	▼
►				krzywdą ludu	►		4			... Żmi- jewski, „Ojciec Mateusz”	►						
Ireneusz „Pokłosie”		dwie szyny	►			zabójczy bazy- lizska	►		3				osuszanie gruntów		jeszcze nie zawo- dowiec		
►				przeżuwa ją krowa	►					frakcja partii	►						
... Rybac- kie nad Zalewem Wiślanym		łączy kraje	▼	na głowie rowerzy- sty	▼	pasterz z Azji		dryf	np. woli, rozpaczy	►			wytyczo- na droga wędrowki		wieczoro- wa dla bruneta		potocznie oszustwo
Zagobel- ny lub Płoszajski	►		▼		7			polski zespół rockowy		z jego nasion wytłacza się olej	►			5			
►						miasto na Lau- rowym Wybrzeżu	►						ocena jurora	►			2
wyrasta z pnia		... Duncan, tancerka	►				6			... Stone, „Kasyno”	►						
rytm	►				1	kuzynka daniela	►						króluje 1.04	►			

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

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

- 5.00 Złoty chłopak** (333-ost.) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacja 38** (895) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2024
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik** (12): Pobili się dwaj górale – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 7** (82) – serial obyczajowy, Polska 2013
- 10.10 Komisarz Alex 7** (90) – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 16** (202): Lotnik – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się opłaca** – magazyn
- 12.55 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 4** – film dokumentalny, Polska
- 14.00 Splotane losy** (1) – serial obyczajowy, Turcja 2024, reż. Ayhan Özdemir, wyk. Nilgün Kasapbaşoğlu, Yesim Ceylan, Kayra Aleyana Zabci, Emir Gülsever (patrz obok)
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (979) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (912) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



14.00 OBYCZAJOWY

Splotane losy (1) Pochodząca z bogatej i szanowanej rodziny Munewver mieszka w rezydencji z pokojówką Suzan. Pewnego dnia ktoś podrucza pod jej drzwi małą Mine (Hazal Güzel, zdj.). Dziecko ma naszylnik, który przywołuje wspomnienia o córce Munewver. Seniorka rozpoczyna śledztwo. **60 min**



20.50 SPORT

Mistrzostwa świata 2026 Czas wyłonić drugiego finalistę. W udział w meczu w Atlancie celują Argentynczycy. Obrońcy tytułu przez fazę grupową przegrali jak burza, wysyłając wszystkich spotkania. Stracili tylko jedną bramkę. Być może zmierzają się z drużyną Francji z Michałem Olise (zdj.) w składzie. **160 min**



23.30 DRAMAT HIST.

Danton Wiosna 1794 roku, ogarnięty rewolucją Paryż. Danton (Gérard Depardieu, zdj.) domaga się zaprzestania terroru. Zostaje oskarżony o działalność kontrrewolucyjną i wkrótce skazany na śmierć. **145 min**

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.35 M jak miłość** (1794) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.30 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny**
- 6.55 Barwy szczęścia** (3354) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (41, 42): Kryzys; Ty, ja i spa – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (144) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (876) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (433) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (145) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Nusrat oraz Beyza z napięciem wychekują narodzin dziecka Yoncy. Tymczasem ona nie zamierza gościć się ze swoim losem. Szuka drogi ucieczki. Sinem postanawia wrócić do rezydencji. Cihan przekonuje Hancer, by nie brała na siebie tyłu obowiązków. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3354) – serial obyczajowy, Polska 2026 Oliwka ma pretensje do Kępskiego o spotkanie z Grażyną, do którego partner jej się nie przyniósł. Justin bezskutecznie podważa decyzję Stańskiego. Karolina próbuje kupić lojalność Kajtki, wręczając mu w sekrecie premię. **40 min**
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (871, 872) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Berlin Ku'damm 56** (4) – serial obycz., Niemcy 2016
- 23.55 Pitbull 2** (9) – serial sensacyjny, Polska 2007 (patrz obok)
- 0.50 Karol, władca Hiszpanii** (8) – serial kostium., Hiszp. 2015
- 1.50 Nasz dom w górach** (15) – serial obycz., Niemcy 2021
- 2.50 Globus. No Elephant in the Room** – film dokum., Pol./Rumunia 2022 **4.10**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (433) Manuel spędza namiętny poranek z Janą (Ana Garcés, zdj.). Romulo przekazuje markizowi niepokojące wieści o tajemniczych przedmiotach znalezionych w pokoju Curra. Don Alonso odkrywa, że jego siostrzeniec zamierza wyjechać na wojnę. **55 min**



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (871, 872) Zespół Banacha pomaga seniorce po upadku w parku oraz młodemu mężczyźnie z urazami. Okazuje się, że łączy ich bliska relacja. Tymczasem ekipa doktora Vicka (Hubert Jaraczak, zdj.) ratuje nastolatkę po przedawkowaniu leków. Uspokaja też jej matkę, u której stres wywołuje bradykardię. **65 min**



23.55 SENSACYJNY

Pitbull 2 (9) Kolo Teatru Komedia dochodzi do strzelaniny, w której ginie młody człowiek. Zamordowana zostaje też narkomanka, świadek zająścia. Nielat i Despero (Marcin Dorociński, zdj.) wpadają na trop zabójcy. **55 min**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (337, 339): Zabójcza miłość; Zanim umrę – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1263, 1264) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Dagmara znajduje dorywczą pracę w domu ciężarnej Pauliny. Zauważa tam zdjęcie swojego syna, który ma żonę i dziecko. Gdy prosi go o wyjaśnienie, ten przynajmniej się, że żyje w związkach z dwiema kobietami. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (880, 881): Handlarz śmiercią; Zabłąkana owca – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1510, 1511): Zaufanie; Grzechy młodości – serial paradokumentalny, Polska 2025 Związek Beaty i Marcina przechodzi kryzys. W końcu para decyduje, że przez pewien czas od siebie odpocznie. Gdy po miesiącu kobieta dowiaduje się, że jej były partner ożenił się z inną, wściekła do niego idzie. Na miejscu nie zastaje jednak Marcina, a Patryka, który podaje się za jego przyjaciela. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1077, 1078): Pożądanie; Czerwona linia – serial paradokumentalny, Polska 2025 W okolicach Warszawy dochodzi do gwałtu na pracującej w technikum nauczycielce. Adam Bogusz i Olga ustalają, że kilka godzin przed napadnięciem widziano ją w samochodzie z mężczyzną, notowanym wcześniej za przestępstwa seksualne. **140 min**
- 19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów** – mecz: Bułgaria – Polska (live) (patrz obok)
- 21.25 Komediowa środa: Zróbmy sobie wnuka** – komedia, Polska 2003, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Andrzej Grabowski, Joanna Żółkowska, Zbigniew Zamachowski (patrz obok)
- 23.05 Pierwszy gol** – komediodramat; Wielka Brytania/USA 2023, reż. Taika Waititi, wyk. Michael Fassbender, Elisabeth Moss, Will Arnett, Rhys Darby (patrz obok) Historia oparta na faktach. Za kamerą stanął laureat Oscara za scenariusz do komediodramatu „Jojo Rabbit”. **145 min**
- 1.30 Pogromcy duchów. Dziedzictwo** – komedia s.f., USA/Kanada 2021, reż. Jason Reitman



19.00 SPORT

Liga Narodów Trzeci tydzień rozgrywek Polacy spędzą na turnieju w Stanach Zjednoczonych. Ich pierwszym rywalem będzie reprezentacja Bułgarii. Zespoły te mierzyły się towarzysko w maju w Katowicach. Biało-Czerwoni zwyciężyli 3:0. Trzymamy kciuki za powtórkę sukcesu. **145 min**



21.25 KOMEDIA

Zróbmy sobie wnuka Prowadzący gospodarstwo w centrum miasta Maniek (Andrzej Grabowski) i Genia (Joanna Żółkowska) Koselowie marzą o wnukach. Ich dzieci, Zosia (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) i Janek (Paweł Deląg), nie zamierzają się jednak ustatkować. Głowa rodziny wpada na sprytny pomysł. **100 min**



23.05 KOMEDIODRAM.

Pierwszy gol Rongen (Michael Fassbender, zdj.) zostaje zmuszony do wyjazdu na Samoa Amerykańskie, by szkolić jedną z najsłabszych drużyn piłkarskich świata. Przekonuje się, jak karkołomna misja go czeka. **145 min**



- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1699) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (34) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (13) – program rozrywk., Pol. 2020
- 12.35 Ukryta prawda** (1483, 1484, 1728) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)
- 15.45 Detektywi** (112) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 40-latką myśli, że jest zdrajcą. Śledczy odkrywają, że dziewczyna, którą klientka posądza o bycie kochanką jej męża, w rzeczywistości go szantażuje. Znajdują też broń w firmie mężczyzny. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (68) – serial obyczajowy, Polska 2025
- Na oddział ratunkowy trafia senior, który zasłabł na ulicy. Kaja podejrzewa u niego zespół chorego węzła zatokowego. Daria przyjmuje kobietę skarżącą się na silny ból brzucha. Przeciwdziałają się decyzji urologa. **65 min**
- 17.55 Młode gliny** (22) – serial kryminalny, Polska 2026
- Policjanci zostają wezwani do domu pogrzebowego w związku ze znalezieniem dodatkowych zwłok w trumnie z ciałem Juliusza Naręckiego przeznaczonego do kremacji. Sprawdzają m.in. nagranie z monitoringu. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



12.35 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1483, 1484, 1728) Jagoda pomaga 71-letniej Aldonie, która została okradzona. Wkrótce seniorka proponuje kobiecie, żeby się do niej wprowadziła. Za wsparcie otrzyma mieszkanie w spadku. Po miesiącu Aldona jedzie do sanatorium, a jej towarzysza urzędują imprezę. **190 min**



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4246) Krytyka i Juliusz szukają się na randki. Przypadkiem na siebie wpadają. **35 min**



- 6.00 Policjanci z Miami 3** (9, 10): Dzieciocy blues; Cwaniaki z ulicy – serial kryminalny, USA 1986
- Detektywi wpadają na trop afery przemytniczej. Okazuje się, że gang zajmuje się przetranszowaniem noworodków z Kolumbii do USA. **120 min**
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (2, 3): Na wschód od Edenu, część 2; Cena przyjaźni – serial sensacyjny, Niemcy 2017
- 10.00 Maria z przedmieścia** (61, 62) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (117) – obycz., Meksyk 2008
- Estefania przekonuje Isabelę, że nie mogą dopuścić, by Marichuy sprowadziła się do rezydencji Velarde. Marichuy żąda, żeby Blanca wyznała Juanowi Miguelowi prawdę na temat Ivetty i Omara. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (51) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (36) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (544, 545) – serial obyczajowy, Polska 2022
- Piona wychodzi z więzienia. Odbyl karę za wymuszanie haraczy. Chce żyć uczciwie. Jego sytuację komplikuje brat, który jest uwikłany w nielegalne interesy. **120 min**
- 17.00 Kurierzy** (37) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (974, 975) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Ojciec Pauli dostaje ataku serca. W trakcie akcji ratunkowej ktoś kradnie karetę. Paula odkrywa, kto za tym stoi, i chce się zemścić. **120 min**
- 17.00 FAB. DOKUM. Kurierzy** (37)
- Adam (Patrik Cebulski, zdj.) postanawia poprawić sobie humor i spotyka się ze swoją byłą partnerką – Kaską. Dziewczyna opiekuje się synem koleżanki, jedenaścioletnim Ambrozym. Dziecko twierdzi, że jest mentalistą, a następnie robi kurierowi pokaz niezwykłych umiejętności. **60 min**
- 20.00 DRAM. KRYM. Furioza**
- W zamian za skrócenie wyroku brata lekarz Dawid (Mateusz Banasiuk, zdj.) na polecenie policji infiltruje grupę pseudokibiców. Musi zdobyć zaufanie Goldeny (Mateusz Damięcki). **175 min**



17.00 FAB. DOKUM.

Kurierzy (37) Adam (Patrik Cebulski, zdj.) postanawia poprawić sobie humor i spotyka się ze swoją byłą partnerką – Kaską. Dziewczyna opiekuje się synem koleżanki, jedenaścioletnim Ambrozym. Dziecko twierdzi, że jest mentalistą, a następnie robi kurierowi pokaz niezwykłych umiejętności. **60 min**



20.00 DRAM. KRYM.

Furioza W zamian za skrócenie wyroku brata lekarz Dawid (Mateusz Banasiuk, zdj.) na polecenie policji infiltruje grupę pseudokibiców. Musi zdobyć zaufanie Goldeny (Mateusz Damięcki). **175 min**



- 5.25 Ten moment** (58) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (797-799) – serial paradokumentalny, Polska
- 8.45 Ukryta prawda** (1341, 1451, 1452) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (1108-1110) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- Policjanci przyjmują zgłoszenie o uprowadzeniu kobiety. Bandyci domagają się okupu. Wkrótce zostają znalezione zwłoki porwanej. **125 min**
- 13.55 Kryminalni** (8): Śmierć za śmierć – serial kryminalny, Polska 2004 (patrz obok)
- 15.00 Szpital** (788, 789) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (509) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
- Agnieszka Majewska, pracownica agencji reklamowej, miała pobić Pawła Nowickiego torebką, w której znajdował się ciężki przedmiot. Oskarżona twierdzi, że uszkodzony stanowił dla niej zagrożenie. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (21) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- Policjanci dostają wezwanie od kobiety, która usłyszała wołanie o pomoc z bagażnika auta. Inny patrol interweniuje w sprawie awantury. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1532) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- Bartek i Agata przez pięć lat starali się o dziecko. Wreszcie dzięki in vitro rodzi się ich córka. Okazuje się, że jest czarnoskóra. Kobieta tłumaczy, że w klinice musiało dojść do pomyłki. **60 min**
- 13.55 KRYMINALNY Kryminalni** (8)
- Prawniczka Anna zostaje zamordowana we własnym mieszkaniu. Kobieta wybierała się w podróż do Berlina. Była współnikiem kancelarii, miała duże grono przyjaciół. Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.) przesłuchuje najbliższych. Cenne okazują się zeznania ojca ofiary. **65 min**
- 15.00 PARADOKUM. Szpital** (788, 789)
- Pacjentką doktora Szewczyka (Tomasz Augustynowicz, zdj.) jest dziewiętnastoletnia, nekana w szkole przez koleżankę. Aby jej zaimponować, maturozystka wynajęła studenta. **120 min**



13.55 KRYMINALNY

Kryminalni (8) Prawniczka Anna zostaje zamordowana we własnym mieszkaniu. Kobieta wybierała się w podróż do Berlina. Była współnikiem kancelarii, miała duże grono przyjaciół. Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.) przesłuchuje najbliższych. Cenne okazują się zeznania ojca ofiary. **65 min**



15.00 PARADOKUM.

Szpital (788, 789) Pacjentką doktora Szewczyka (Tomasz Augustynowicz, zdj.) jest dziewiętnastoletnia, nekana w szkole przez koleżankę. Aby jej zaimponować, maturozystka wynajęła studenta. **120 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!

- 20.15 Na Wspólnej** (4246) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 Tarzan: Legenda** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2016, reż. David Yates, wyk. Alexander Skarsgård, Christoph Waltz, Samuel L. Jackson, Margot Robbie (patrz obok)
- 23.15 Legion Samobójców 2** – film przygodowy, Kanada/USA/Wielka Brytania 2021, reż. James Gunn
- 2.05 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 2.25 Wallander** (11) – serial kryminalny, Szwecja 2005
- 4.15 Największe polskie katastrofy** (4) – serial dokumentalny, Polska 2020
- 5.10 Recepta na stary dom 3** (14) – program rozrywkowy, USA 2018



20.50 PRZYGODOWY

Tarzan: Legenda Po opuszczeniu dżungli Tarzan (Alexander Skarsgård, zdj.) jako lord wie dzie dostanie życie w Londynie. Otrzymuje propozycję powrotu do Konga. Staje się pionkiem w grze chciwego kapitana. **145 min**

- 20.00 Furioza** – dramat kryminalny, Polska 2020, reż. Cyprian T. Oleński, wyk. Mateusz Banasiuk, Weronika Książkiewicz, Mateusz Damięcki, Łukasz Simlat (patrz obok)
- 22.55 Pitbull. Ostatni pies** – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stróński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska (patrz obok)
- Kontynuacja nagrodzonego dwoma ołami „Pitbulla” to zarazem debiut Dody na wielkim ekranie. **160 min**
- 1.35 Kula w łeb** – film kryminalny, USA/Indie/Szwajcaria 2012, reż. Walter Hill
- 3.15 Dzielnica strachu 9** (406): Książd – serial kryminalny, Polska 2025
- 4.15 Zobacz to!**



22.55 SENSACYJNY

Pitbull. Ostatni pies Policjanci prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kolegi. Despero (Marcin Dorociński) wnika w szereg ludzi Gawrona (Cezary Pazura, zdj.). W wojnę włącza się żona mafiosa. **160 min**

- 20.00 Przyjaciół domu** – dramat obyczajowy, USA 2019, reż. Gabriela Cowperthwaite, wyk. Jason Segel, Dakota Johnson, Casey Affleck, Isabella Kai Rice (patrz obok)
- Poruszający dramat zainspirowany autobiograficznym artykułem autorstwa Matthew Teague'a. **155 min**
- 22.35 W morzu ognia** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Félix Enriquez Alcalá
- 0.50 Dom nad jeziorem** – melodramat, USA/Australia 2006, reż. Alejandro Agresti
- 2.50 Żyjąc z potworem 9** (4) – serial dokumentalny, USA 2024
- 3.50 Fachowcy** (15) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 4.30 Usterka 11** (11) – serial fab.-dok., Pol. 2019
- 20.00 DRAM. OBYCZ. Przyjaciół domu**
- Matt (Casey Affleck, zdj.) wie dzie szcześnie życie u boku żony Nicole (Dakota Johnson, zdj.), z którą wychowuje córki. Kiedy kobieta zapada na nowotwór, z pomocą rodziny przychodzi oddany przyjaciel. **155 min**



20.00 DRAM. OBYCZ.

Przyjaciół domu Matt (Casey Affleck, zdj.) wie dzie szcześnie życie u boku żony Nicole (Dakota Johnson, zdj.), z którą wychowuje córki. Kiedy kobieta zapada na nowotwór, z pomocą rodziny przychodzi oddany przyjaciel. **155 min**

BATMAN. POCZĄTEK

Obok Supermana to najbardziej znany komiksowy superbohater! Po raz pierwszy Batman pojawił się w komiksie w 1939 roku. Powstało kilkanaście filmów i kilkadziesiąt animacji o przygodach Bruce'a Wayne'a, a jednym z najbardziej interesujących wcieleń Batmana pozostaje do dziś Christian Bale (zdz.). Rola ta wiele go kosztowała – modulując specjalnie głos, aktor wielokrotnie utracił zdolność mówienia!

➔ CZ 16.07 godz. 22.10 TVN 7

Z KOMIKSU NA EKRANY

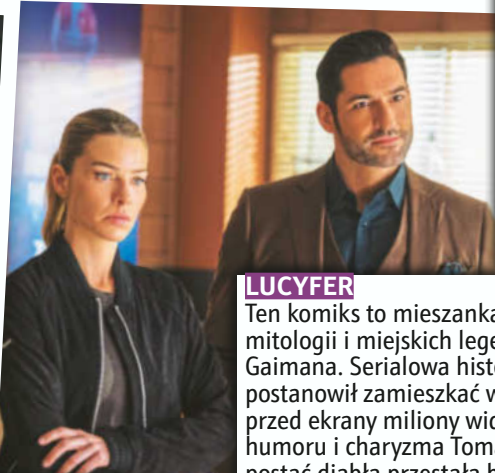
Bohaterowie jak z obrazka!

Złota era komiksu rozpoczęła się w 1938 roku wraz z debiutem Supermana. Postaci znane nam z papierowych zeszytów od lat ożywają w kultowych filmowych produkcjach!

LARGO WINCH

Historia młodego miliardera narodziła się w książkach Jeana Van Hamme'a z lat 70., a dwie dekady później na ich podstawie powstał komiks. Dzięki talentowi belgijskiego rysownika Philippe'a Francqa seria zeszytowa okazała się bardziej kultowa niż powieści! Zaś niektórzy filmowcy widzieli w Largo potencjał, by mógł się stać drugim Jamesem Bondem...

➔ CZ 16.07 godz. 20.00 TV PULS

**LUCYFER**

Ten komiks to mieszanka fantasy, czarnego humoru, mitologii i miejskich legend autorstwa m.in. Neila Gaimana. Serialowa historia upadłego anioła, który postanowił zamieszkać w Los Angeles, przyciągnęła przed ekrany miliony widzów. Urok osobisty, poczucie humoru i charyzma Toma Ellisa (zdz.) sprawiły, że postać diabła przestała być dla wielu przerażająca.

➔ NETFLIX

SPIDER-MAN

Trudno uwierzyć, że jeden z czołowych bohaterów ze świata Marvela powstał niemal przypadkiem! Ponoć Stan Lee doznał olśnienia, gdy ujrzał chodzącą po ścianie... muchę! Wszak komiksowy „Pająk”, tak jak zwierzęcy odpowiednik, likwiduje szkodniki... Odtwórców roli Petera Parkera było trzech – Tobey Maguire (zdz.), Andrew Garfield i Tom Holland – ale to Maguire dla wielu fanów pozostaje tym prawdziwym Spider-Manem...

➔ HBO MAX

**LUCKY LUKE**

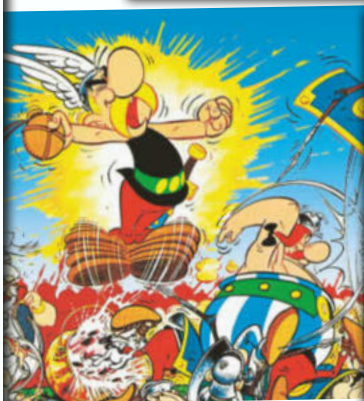
Jest najszybszym rewolwerowcem na Dzikim Zachodzie i najgorszym koszmarem braci Daltonów! Komiks o słynnym kowboju stworzył belgijski rysownik i scenarzysta Morris w 1946 roku (w Polsce ukazał się w 1962 r. w harcerskiej gazecie „Na przełaj”). Do tej pory doczekał się kilkunastu ekranizacji, w tym roku miała premierę najnowsza z nich z Albanem Lenoirem w roli głównej (do obejrzenia na Disney+).

➔ TVP VOD, PRIME VIDEO

ASTERIX

Kto z nas nie kocha opowieści o dzielnych Gallach, którzy dzięki magicznemu napojowi mogą opierać się rzymskiemu najeźdźcy? Asterix skradł nasze serca i pozostaje ulubionym bohaterem dla kolejnych pokoleń – najnowszy komiks pt. „Asterix w Luzytanii” miał premierę w 2025 roku! Co ciekawe, w 1965 roku pierwszy francuski satelita został nazwany właśnie Asterix.

➔ PRIME VIDEO



27 SUKIENEK

Misja:
zamążpójście

➔ 27 SUKIENEK CZ 16.07
godz. 19.55 POLSAT

Jane (Katherine Heigl) ma w szafie 27 sukienek druhen – tyle razy świadkowała na ślubach przyjaciół. Jednak sama nie ma na razie szans na wyjście za mąż – kocha się w przystojnym George'u (Edward Burns), za którego wychodzi jej młodsza siostra Tess (Malin Akerman). W prawdziwym życiu obie aktorki w trakcie realizacji filmu (2007) przygotowywały własne śluby. Malin Akerman z pompą wyszła za aktora Roberta Zincone'a, Heigl wybrała skromniejszą ceremonię – w Boże Narodzenie przysięgła miłość aktorowi Joshowi Kelleyowi. I są szczęśliwą parą do dzisiaj, Akerman zaś po 7 latach się rozwiodła, po czym wyszła za aktora Jacka Donnelly'ego, z którym jest do dzisiaj. **EGP**



Przebojowa Tess
uwodzi każdego, kto
jej się spodoba.

Jane
– filmowa
wieczna
druha,
która marzy
o własnym
ślubie.



Felipe dowiaduje się,
że Arturo grozi ślepotą.
Podejrzewa, że może on
targnąć się na swoje życie.

AKACJOWA 38

Utracona nadzieja

➔ AKACJOWA 38 CZ 16.07
godz. 18.25 TVP 1

El Peña zdradza Iñigo i Florze, że jest synem badacza Cervery i nigdy nie miał amnezji. Wyjaśnia również, że ukrywał się przed swoim prześladowcą i dlatego pozwalał na to, by ktoś przejął jego tożsamość. Rosina poleca Jacinto zlikwidować plantację tajemniczych ziół, które u wszyst-

kich wywołują identyczne sny. Agustina ujawnia Felipe (Marc Parejo), że Arturo od jakiegoś czasu traci wzrok. Obawia się, że z tego powodu zostanie zwolniona z pracy, ale pułkownik Valverde się na to nie decyduje. Rozważa on za to... samobójstwo! Jednak, gdy próbuje się zastrzelić, okazuje się, że ktoś wyjął kule z jego pistoletu... **BD**

CIEMNA STRONA STAROŻYTNEJ GRECJI

Przeszłość bez mitu

➔ CIEMNA STRONA
STAROŻYTNEJ GRECJI
CZ 16.07 godz. 19.50
POLSAT VIASAT HISTORY

Starożytna Grecja kojarzy nam się przede wszystkim z rozwojem filozofii, teatru i narodzinami demokracji. Ten dokument odsłania jej inne, mroczne oblicze – niewolnictwo, okrutne obrzędy i rytuały oraz nieustanne wojny. Twórcy prowadzą widza od pierw-

szych greckich miast-państw, czyli polis, aż po epokę hellenistyczną, opowiadając, jak rodziła się grecka tożsamość. Przypominają Minojczyków i Mykeńczyków – pionierów europejskiej cywilizacji. Analizują też, jak Ateny stały się potęgą, by w końcu zmierzyć się ze Spartą w wyniszczającej wojnie peloponeskiej, która położyła kres złotemu wiekowi Grecji. **MP**



Starożytna Grecja
wciąż skrywa wiele
tajemnic.

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy (1)** – serial obyczajowy, Turcja 2024, wyk. Nilgün Kasapbasoglu, Yesim Ceylan
- 5.50 Akacja 38 (896)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Dobrze historie:** Książki też człowiek – magazyn, Polska 2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik (13-ost.):** Zdrada – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 7 (83):** Model życia artysty – serial obyczajowy, Polska 2013
- 10.10 Komisarz Alex 7 (91):** Wilcze jagody – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 16 (203):** Antyk – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.25 Agropogoda**
- 12.35 To się oplaca** – magazyn
- 12.55 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 5** – film dokumentalny, Polska
- 14.00 Spłątane losy (2)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo (980)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38 (913)** – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.25 TELENOWELA

Akacja 38 (913) El Pena zdradza Inigo i Florze, że jest synem badacza Cervery i nigdy nie miał amnezji. Ukrywał się przed swoim prześladowcą i dlatego pozwalał na to, by ktoś przejął jego tożsamość. Doktor Pallero znika. Agustina ujawnia Felipe (Marc Parejo, zdj.), że Arturo traci wzrok. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 31 (400) Podczas prac domowych z Pączkiem Mateusz (Artur Zmijewski, zdj.) doznaje kontuzji. W Samodzierzu pojawiają się byli więźniowie, którzy niedługo zostali schwytani przez proboszcza i policjantów. Kryminaliści nawiązują ze sobą kontakt. Morus zarządza specjalną akcją. **55 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.30 M jak miłość (1795)** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Operacja zdrowie** – magazyn medyczny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia (3355)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl (43, 44):** Narada rodzinna; Pogrzeb – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda (145)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (877):** Rób, co chcesz – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Britney i Piotr odwiedzają rodzinę seniorów skrywających bolesne tajemnice. Dyżur Basi i Soni pełen jest dramatów: pomagają mężczyźnie łamiącemu nogę w pogoni za byłą oraz ratują pana młodego z udarem. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (434)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Decyzja Curra o wyjeździe na wojnę wstrząsa Alonsem, Janą i Martiną. Z kolei Lorenzo i Cruz widzą w tym szansę, by raz na zawsze się go pozbyć. Simona próbuje dociec, co wydarzyło się podczas wizyty Virtudes w Martos. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (146)** – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3355)** – serial obyczajowy, Polska 2026



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (146) Engin odnajduje bransoletkę Beyzy. Sinem wynajmuje Hancer (Talya Çelebi, zdj.) prawdę o swoich uczuciach. Jej plany spotykają się ze sprzeciwem Cihana (Cenay Türksever, zdj.), który nie akceptuje obranej przez nią drogi. Hancer walczy o to, by się od niego uniezależnić. **55 min**



20.55 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (6) Do rywalizacji staje drużyna Michała Koterskiego w składzie: Alibeta Lenska, Agnieszka Dziekan (wszyscy na zdj.) i Marta Chodorowska. Ich przeciwnikami będzie ekipa Filipa Gurlacza, w której znajduje się Rafał Cieszyński, Piotr Ligienza (wszyscy na zdj.) oraz Błażej Stencel. **90 min**

- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Kocham Cię, Polsko! (6)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.25 Daleko od szosy (6):** Egzamin – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok)
- 23.50 PitBull 2 (10)** – serial sensacyjny, Polska 2007
- Despero wyjaśnia sprawę strzelaniny w pubie. Gebels i Nietal zajmują się próbą zabójstwa. **55 min**
- 0.45 U Pana Boga za piecem** – komedia, Polska
- FILM** 1998, reż. Jacek Bromski
- 2.30 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi (5, 6-ost.)** – serial krym., Polska 2021 **4.30**



22.25 OBYCZAJOWY

Daleko od szosy (6) Leszek (Krzysztof Stroiński, zdj.) jedzie interweniować w ministerstwie. Zdaje egzamin, ale ma kłopoty mieszkaniowe. Podejmują z Anią decyzję o ślubie. Ta wyprowadza się z domu. **85 min**

POLSAT

- 4.35 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.25 Malanowski i partnerzy (340, 341):** W krzywym ogniu uczuć; Zabójcze wspomnienie – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
- 9.25 Trudne sprawy (1265, 1266)** – serial parodokumentalny, Polska 2024
- Patrycja ma przez kilka dni opiekować się mężem przyjaciółki, który porusza się na wózku inwalidzkim. Odkrywa, że mężczyzna jest zdradczym. W dodatku wie o tym, gdyż wynajął prywatnego detektywa. **130 min**
- 11.35 Gliniarze (882, 883):** Pod presją; Cena chciwości – parodok., Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja? (1512, 1513):** Miłość nie wybiera; Czy naprawdę to zbrodnie? – serial parodokumentalny, Polska 2025
- Laura kończy romans z młodszym kochankiem Sebastianem. Opuszcza Warszawę i osiedla się we Wrocławiu. Półtora roku później mężczyzna wraca do niej. Kobieta mówi sąsiadce, że jest on jej synem. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze (1079, 1080):** Sama przeciw wszystkim; Niekoszona – serial parodokumentalny, Polska 2025
- Policjanci wyjaśniają sprawę zabójstwa biznesmena. Jeden z tropów prowadzi do mężczyzny, który niedawno oskarżał go o wyłanie do lasu chemikaliów. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 27 sukienek** – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Anne Fletcher, wyk. Katherine Heigl, James Marsden, Brian Kerwin, Peyton List (patrz obok)
- 22.30 Parkingowy** – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Richard Wong, wyk. Eugenio Derbez, Samara Weaving, Max Greenfield, Betsy Brandt (patrz obok)
- Amerykański remake przeboju kinowego „Czyja to kochanka?” w reżyserii Francisca Vebera z 2006 roku. **165 min**
- FILM** **1.15 Pitch Perfect 3** – komedia muzyczna, USA/Chiny 2017, reż. Trish Sie
- FILM** **3.10 Nasz nowy dom (292)** – reality show, Polska 2023
- 4.15 Kabaretowa Ekstraklasa (62)** – program rozrywkowy, Polska 2017



8.25 FAB-DOKUM.

Malanowski i partnerzy (340, 341) Patrycja jest przesładowana przez byłego męża, który nie może się pogodzić z rozводом. Bronisław i Marek (Marek Krupski, zdj.) namawiają ją, by zawiadomiła policję, lecz ona obawia się zemsty. Niebawem na jaw wychodzą kolejne fakty i znika siostra klientki. **60 min**



19.55 KOMEDIA

27 sukienek Singielka Jane (Katherine Heigl, zdj.) lubi śluby. Już 27 razy była drużną. Dziennikarz Kevin (James Marsden) pisze o niej sztywny artykuł. Do tego szef dzienniczy, w którym się podkochuje, zaczyna spotykać się z jej siostrą. Romantyczna uświadamia sobie, że nie jest traktowana poważnie. Postanawia to zmienić. **155 min**



22.30 KOMEDIA

Parkingowy Aktorka Olivia (Samara Weaving, zdj.) zostaje sфотографowana podczas schadzki z żonatym bogaczem. By uniknąć skandalu, udaje, że spotyka się ze skromnym Antoniem (Eugenio Derbez, zdj.). **165 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Ojciec Mateusz 31 (400):** Zamach – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 21.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 22.25 Cichy front** – reportaż, Polska 2026
- 23.15 Morderstwa w Chantilly** **FILM** – dramat obyczajowy, Francja 2023, reż. Marjolaine de Lecluse, wyk. Bruno Todeschini, Elodie Frenck, Nathalie Richard, Hippolyte Girardot (patrz obok)
- 1.00 Danton** – dramat historyczny, Polska/Francja 1983, reż. Andrzej Wajda
- 3.15 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 3.35 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 3.55 Reporterzy** – mag.
- 4.10 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 **4.30**



23.15 DRAM. OBYCZ.

Morderstwa w Chantilly Na dziedzińcu zamku odnaleziono ciało woltyerki. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Antoine (Bruno Todeschini, zdj.) i Juliette (Elodie Frenck, zdj.), którzy niedawno się rozwiedli. **105 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1700) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2022 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (15) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (14) – program rozrywk., Pol. 2020 12.35 Ukryta prawda (1485, 1486, 1729) – serial paradokumentalny, Polska 15.45 Detektywi (113) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Mężczyzna prosi o odnalezienie narzeczonej. Planowali ślub za 2 miesiące. Trop prowadzi do byłego partnera poszukiwanej. Drugą poszlaką są sąsiedzi kobiety, od których pożyczyla pieniądze. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (69) – serial obyczajowy, Polska 2025 Na pediatrę trafia chłopiec z dusznościami. Kaśka orientuje się, że źródłem problemów dziecka jest stres. Policja zatrzymuje mężczyznę podejrzanego o nękanie Marty. Kobieta konfrontuje się ze swoim przeszłością. 65 min 17.55 Młode gliny (23) – serial kryminalny, Polska 2026 Podczas polowania Adam postrzelił śmiertelnie kolegę Marcina, myląc go z dziekiem. Śledztwo wykazało jednak, że strzał padł z innej broni. Przełomem jest ekspertyza balistyczna powiązująca broń z dawnym napadem. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 20.50 ROZRYWKI Kuchenne rewolucje (6) W Garwolinie restauracja Pod Orłem zmagająca się z problemami. Właścicielka, która jest niepijącą alkoholiczką, samotnie prowadzi lokal. Przed Magdą Gessler (zdj.) stoi niełatwe zadanie: ożywić biznes i przywrócić Gosi wiary w lepsze jutro. 70 min  22.00 KOMEDIA Kochajmy się od święta Gwiazdkowe spotkanie ma nieoczekiwany finał. 135 min 	6.00 Policjanci z Miami 3 (10, 11): Cwaniaki z ulicy; Przebac nam nasze winy – serial kryminalny, USA 1986 8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4): Cena przyjaźni; Tajni rodzice – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Louis, kolega Paula ze szkoły, potrzebuje przeszczepu serca, żeby przeżyć. Jego nadzieje zostają przekreślone przez handlarzy organów. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (63, 64) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (118) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok) 13.00 Wspaniałe stulecie (52) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (37) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (546, 547) – serial obyczajowy, Polska 2022 Klientka postanawia ukarać męża, który zbyt wiele czasu marnuje na łowienie ryb i zaniebija dom. 120 min 17.00 Kurierzy (38) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Michał dostarcza 40 paczek z książkami do sympatycznej pisarki. Paulina tłumaczy kurierowi, że wydawnictwo odesłało niesprzedane egzemplarze. Razem rozmyślają o strategii marketingowej. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (975, 976) – serial obyczajowy, Polska 2026 Antyterroryści przeprowadzają szturm na dom Michała – ktoś zawiadomił, że chłopak planuje zamach na szkołę. Wszystko przez nagranie, w którym mówi on, że jego liceum nadaje się do wyburzenia. 120 min	 12.00 OBYCZAJOWY Nie igraj z aniołem (118) Nadchodzi dzień ślubu Rocio i Vicente. Marichuy i Juan Miguel spotykają się na ceremonii. Blanca (Maya Mishalska, zdj.) martwi się, że Ivette znowu przejmie nad nią kontrolę. Obawy się potwierdzają. Yvette ucieka ze szpitala i przyjeżdża do domu Omara. 60 min  20.00 PRZYGODOWY Largo Winch Umiera miliarder. Jedyńm spadkobiercą jest adoptowany przez niego Largo (Tomer Sisley, zdj.). Przeciwnicy zrobią wszystko, by pozbawić go fortuny. Largo musi stawić im czoło. 130 min	5.25 Ten moment (59) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (800-802) – serial paradokumentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1342, 1453, 1454) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1111-1113) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 (patrz obok) 13.55 Kryminalni (9): Gdzie jest Maciek? – serial kryminalny, Polska 2004 W stolicy trwają przygotowania do zbliżającego się Forum Ekonomicznego. Organizatorzy liczą się także z demonstracją antyglobalistów. Na kilka dni przed tym wydarzeniem znika jeden z działaczy ruchu – Maciek. 65 min 15.00 Szpital (790, 791) – serial paradokumentalny, Polska 2018 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (510) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Polonista z liceum Tomasz Wolski podczas szkolnej wycieczki w Bieszczadach rzekomo szarpał i zepchnął ze skarpę ucznia, którego od dawna źle traktował. Oskarżony nie przyznaje się do winy. 60 min 18.00 S.O.S. Ekipy w akcji (22) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Kobieta zawiadamia policję o wybuchu na terenie ogródków działkowych. Strażacy odkrywają szokującą tajemnicę dotyczącą spalonego miejsca. Inny patrol zauważa auto, którego kierowca jedzie zygakiem. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1533) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)	 11.50 FAB-DOKUM. W-11 – Wydział Śledczy (1111-1113) W zgłoszczach podpalonego warsztatu policja znajduje ciało. Śledztwo prowadzi Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.). Wdowa kieruje uwagę na nastolatka mieszkającego w pobliżu. W gronie podejrzanych jest też biznesmen. 125 min  19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1533) Paweł i Ola są rodzicami Matyldy oraz Stasia. Od dawna pomagają im mama mężczyzny, emerytowana nauczycielka. Pewnego dnia seniora zmienia zdanie. 60 min		

REKLAM

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

- 20.15 Na Wspólnej** (4247) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Kuchenne rewolucje** (6) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
- 22.00 Kochajmy się od święta** – komedia, USA 2015, reż. Jessie Nelson, wyk. Steve Martin, Diane Keaton, John Goodman, Ed Helms, Alex Borstein (patrz obok)
- 0.15 Heaven in Hell** – film obyczajowy, Polska 2023, reż. Tomasz Mandes, wyk. Magdalena Boczarska, Simone Susinna, Katarzyna Sawczuk, Sebastian Fabijański (patrz obok)
- 2.35 Uwaga!** – mag. reporterów
- 2.55 Największe polskie katastrofy** (5) – serial dok.
- 3.55 Kuba Wojewódzki** (14-ost.) – talk-show, Polska 2025
- 5.00 Nauka jazdy 5** (17) – pr. rozrywk., Polska 2022



0.15 OBYCZAJOWY

Heaven in Hell

Olga (Magdalena Boczarska, zdj.), dojrzała kobieta sukcesu, oraz młodszy o piętnaście lat Maks (Simone Susinna, zdj.) nawiązują płomienny romans. Sekrety zmuszają ich jednak do podjęcia trudnych decyzji. **140 min**

- 20.00 Largo Winch** – film przygodowy, Francja/Belgia 2008, reż. Jérôme Salle, wyk. Tomer Sisley, Kristin Scott Thomas, Mélanie Thierry, Gilbert Melki (patrz obok)
- Adaptacja komiksu Jeana Van Hamme'a i Philippe'a Francq'a. Na jego podstawie powstał również serial. **130 min**
- 22.10 Largo Winch 2: Spisek** – film przygodowy, Francja/Belgia/Niemcy 2011, reż. Jérôme Salle, wyk. Tomer Sisley, Sharon Stone, Ulrich Tukur, Napakpapha Nakprasitte (patrz obok)
- 0.25 Pielgrzym** – thriller, Kanada/Wielka Brytania/Meksyk 2000, reż. Harley Cokerlis
- 2.25 Dzielnica strachu 9** (407): Napad – serial kryminalny, Polska 2025
- 3.20 Zobacz to!**



22.10 PRZYGODOWY

Largo Winch 2: Spisek

Syn milionera (Tomer Sisley) zostaje oskarżony przez prokurator Diane Francen (Sharon Stone, zdj.) o udział w masakrze mieszkańców wioski. Musi udowodnić swoją niewinność. **135 min**

- 20.00 Kryptonim Polska** – komedia, Polska 2022, reż. Piotr Kumik, wyk. Borys Szyc, Maciej Musiałowski, Magdalena Maścianica, Antoni Królikowski (patrz obok)
- 22.10 Batman: Początek** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Christopher Nolan
- Zamaskowany mściciel zaczyna walkę m.in. z mafiosiem Falcone'em. Jego sojusznikiem zostaje wynalazca Lucius (Morgan Freeman). **170 min**
- 1.00 Sztanga i cash** – komedia kryminalna, USA 2013, reż. Michael Bay
- 3.30 Zgłoś remont 11** (6) – program rozrywk., Pol. 2026
- 4.30 Fachowcy** (16) – serial paradokumentalny, Polska 2017



20.00 KOMEDIA

Kryptonim Polska

Członek Związku Młodzieży Radykalnej Sławek (Maciej Musiałowski, zdj.) zakochuje się w lewicowej aktywistce Poli (Magdalena Maścianica). Ukrywa przed wybranką konserwatywne poglądy. **130 min**

20

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
12.00 Telekurier – mag., Polska 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 14.20 Poznaj region – cykl fel. 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Pol. 2020 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Telekurier – mag., Polska 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów	13.50 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (18) – talk-show 14.40 Turystyczna jazda 15.00 Słowo daje! – magazyn 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko@polski (684) – talk-show, Polska 16.10 Rozrywka retro – 2017 16.30 Barwy szczęścia (3343) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026 17.30 Teleexpress 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 UNESCO: Skarby Polski – serial dokumentalny 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.	7.55 Bogaty dom – biedny dom (79) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (518, 519) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1116, 1117) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (1545, 1546) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (770-772) – paradok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1403) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (521) 19.00 Policjantki i Policjanci (1404) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (211, 212) – serial kryminalny, Polska 21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (132) – krym.	8.30 Wielkie przygody małego rekina (14) – serial dla dzieci 8.50 Masza i Niedźwiedź 9.20 Straszne historie Maszy – serial anim. 9.25 Swinka Peppa 2 – anim. 9.45 Bing – serial animowany 10.00 Język i Przyjaciele 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 14.00 Monster High – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim. 16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.	6.10 Zakochaj się w Polsce (259) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.50 Familiada – teleturniej 8.15 Va banque – teleturniej 9.25 Koło fortuny – telet., Pol. 10.00 Program rozrywkowy 10.10 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.40 Familiada – teleturniej 13.15 Alternatywy 4 (3) – kom. 14.15 Pan Mama (37, 38) – serial kom., Polska 2025 15.30 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 16.25 Do śmiechu! (76) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	6.00 24 godziny – mag. inf. 7.05 Sport 7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 13 (23, 24) 8.30 Kartoteka 2 (10, 11) 10.35 Detektywi (35, 36) 12.35 Zakup w ciemno 4 (4) 13.35 Zakup w ciemno 6 (2) 14.35 Nic do zgłoszenia 3 (4) 15.35 Złomowisko PL 5 (10) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogolebox. Przed telewizorem 21 (6) 18.05 Nauka jazdy 6 (3) – rozr. 18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (7) – rozr., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (40) 21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCAJOWY	OBYCAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	KULINARNY	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłopak (196) Pelin nie chce słyszeć o rozstaniu z Feritem. Akin zapewnia Seyran, że wcale nie ma ożenku. Strażnik, który pomagał Orhanowi w więzieniu, zostaje zawieszony. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (851) 2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym telekanali telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	19.15 Ranczo 3 (28) – Pol. 2008 Czerepach wraca nieoczekiwanie z Brukseli. Wójt chce poznać jego zamiary. Wychodzi na jaw, że Arkadiusz postanowił przejąć „Wieść Gminna” i przekształcić ją w poczytny tabloid. 55 min 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda 20.50 Korona Gór Polski 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Profilerka Jastrzę (11) – serial kryminalny, Polska 23.15 Dziennik regionów 23.40 Była sobie piosenka 0.30 Polacy światu 0.40 Rodzinka.pl (269) – kom. 1.10 Kresy (nie)znane (2)	22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1015) – Polska 2026 Na terenie budowy robotnicy odkrywają szkielet kobiety z odciętą głową. To studentka zaginiona w 1986 roku. Jagiello i Kuławińska szukają naśladowcy mordercy, który działał w latach 80. 60 min 23.00 Kariera Nikosia Dyzmy (280, 281) – komedia, Polska 2002 1.25 Love Island. Wyspa miłości (34) – reality show, Wielka Brytania 2.25 Hardkorowy lombard 3 (26) – serial dokum., USA 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (3) – dok. 3.25 Lubię disco! (282) – muz.	17.00 Smerfy Osilek ma za złe Dziukosowi, że ten przewyższa go niemal w każdej dziedzinie. Aby zażegnać konflikt, Papa Smerf wysyła ich na smerfajogody. Podczas wyprawy muszą oni współpracować. 60 min 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 18.35 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963) – obycz. 21.00 Dzielnica strachu 10 (445, 446) – serial krym. 23.00 Przyjaciel gangstera (FILM) – kom. krym., Fr./Wł. 2003	18.35 Okrasa łamie przepisy Prowadzący tym razem opowiada o ziołach i jadalnych kwiatkach. Wykorzysta niektóre do przygotowania potraw. Będą to m.in. kalafior i kurki w sosie z mleka kokosowego. 65 min 19.40 Makłowicz w podróży 20.15 Postaw na milion 22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (45) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Kabaret Letnią Porą (13) – pr. rozr., Pol. 2021 23.50 Do śmiechu! (78) – rozr. 0.40 Niepewne sytuacje 3 (6) – pr. rozr., Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.30 Kabaret Letnią Porą (7)	22.00 Życie na kredycie 8 (11, 12) – Polska 2026 Damian opracowuje nowy plan zarobku. Kamil odwiedza ojca na budowie, by opowiedzieć mu o swoich zamiarach. Wzbudza jego niepokój. Jarek prosi Yulię o pomoc w delikatnej sprawie. 65 min 23.05 Żony Podlasia 3 (7) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 Ostre cięcie 12 (8) – rozr. 1.05 Orzeł czy reszka? 3 (2) – program podróżniczy 2.05 Dobra robota 3 (22) – serial dokumentalny, Pol. 2.40 Osadzone. Blok F (19, 20) – serial paradok. 3.45 Damy i wiesniaczki. Ukraina 8 (8) – fab. dok.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
16.55 Białostocki Teatr Lalek 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Przypadek Polski. Polityka i idee 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Przystanek słow folia 4 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Misja interwencyjna 17.16 Sobota w Bytkowie 17.45 Mikrokosmosy 18.10 Bez hamulców 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 16.48 Na tropach historii 17.06 Prosto z lasu 17.20 Turystyczna jazda 17.33 Skrzydła bliżej marzeń 18.13 Magazyn medyczny 19.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Trzcinca, ryby i grzyby 17.15 Historie niezapisane 17.30 Agrowieści 17.55 Czwartkowe studio na tarasie 18.30 Panorama lubelska 18.59 Czwartkowe studio na tarasie 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	17.15 Teatr Wielki za kulisy 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości 19.10 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Świat na cztery łapy 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.16 Opowieści stad 17.30 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.00 Wieś to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Studio lato 17.30 Z życia regionu 17.45 Fach ze hej 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturalnie mówiąc 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Dzień weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa z dnia WARSZAWA 17.21 Ogród krok po kroku 17.30 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawse na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawse na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski 17.37 Słownik polsko@polski 18.04 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Wakacyjny Dolny Śląsk 19.12 Pamięć Własta 21.02 Doktor Haust i tajemnice ściśle jawne 21.16 Agro-Fakty 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 22 (280, 281) – krym., Pol. 2019 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (668, 669) 12.25 Ojciec Mateusz 7 (85) 13.20 Komisarz Alex 4 (49) 14.15 Ranczo 8 (97, 98) – obycz. 16.10 Tańcząca ze światłem – Malta – magazyn 16.40 Wyższa Szkoła Jazdy 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 25 (328) 19.20 Ranczo 8 (99) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (297, 298) 21.25 Komisarz Alex 25 (314) 22.20 Po prostu przyjaźń (FILM) – komedia, Polska 2016 0.45 Protektor – dramat (FILM) sensacyjny, USA 2012 2.30 Kocham Cię, Polsko! (7)	12.10 Reżyserzy (5) – serial dok. 13.00 Zajęcia dydaktyczne (FILM) – dram. obycz., Polska 1980 14.15 Noce i dnie (5) – obycz. 15.20 Fuks – komedia (FILM) sensacyjny, Polska 1999 17.00 Do przerywy 01 (3, 4) 18.20 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok. 18.55 Rawhide (9) – serial przyg. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.05 Katyn – dramat (FILM) historyczny, Polska 2007 22.15 Historia mistrza: Jeff Beck. Wiecznie w trasie 0.00 Przysięga Ireny – dramat (FILM) obyczajowy, Kan./Pol. 2023 2.10 Tydzień z życia mężczyzny – dramat obyczajowy, Polska 1999	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (4) – rozr., Pol. 13.05 Cieniarówka przez śniegi 2 (2) – serial dokum. 14.05 Kłatwa Wyspy Dębów (5) – reality show, USA 2014 15.00 Wojny kontenerowe 2 (13) – serial dokumentalny 15.35 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (1) 15.55 Australijscy poszukiwawcy złota 4 (6, 7) – serial dok., Australia 18.00 77 TV 5 (22) – pr. rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (16) – krym., Fr. 22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt (4) – serial kryminalny, Fr. 2013 23.15 Balthazar: Sledczy fenomen (2) – serial krym.	6.00 Więzienie (170, 171) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (717, 718) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (36, 37) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (160-162) 13.55 Policjantki i Policjanci (1204) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (53, 54) – krym. 16.00 Kobra – oddział specjalny (38, 39) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (22, 23) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (55, 56) – krym., USA 21.55 Czarna lista 2 (28) – krym. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (715, 716) 0.55 Kości (115, 116) – krym. 2.55 Cobra Kai (33) – przyg. 3.35 Septagion (12, 13) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje

Kapelusz słomkowy w wakacje jest zawsze mile widziany, ale modne są też turbany, chusty i kapelusze typu rybackiego.

POD OCHRONNYM PARASOLEM

Włosy zadbane na wakacjach

Nie ma co ukrywać, że lato niezbyt korzystnie wpływa na kondycję pasm. By temu zapobiegać, należy je odpowiednio zabezpieczać, a to nie takie trudne.

Odpowiednie do letniej pielęgnacji kosmetyki: szampony, odżywki, maski znajdziesz w tzw. seriach słonecznych do włosów. Warto z nich korzystać i dodać jeszcze poniższe zalecenia.

Codzienne zasady

● Wybieraj fryzury proste do ułożenie. Unikaj lokówki, prostownicy. Wytwarzają ciepło, którego lepiej włosom nie dokładać.

● Na wędrowkę, dłuższy spacer, przejażdżkę rowerową, plażę zabierz ze

sobą nakrycie głowy. Taki dodatek ograniczy działanie promieni UV na włosach.

● Do mycia wypróbuj metodą OMO: odżywka, szampon, odżywka. Działa jak regeneracja pasm suchych, zniszczonych, ale i tłustych u nasady. Najpierw odżywka nawilżająca, jako druga: bardziej treściwa. Szampon np. nawilżający. Ten na przetłuszczenie – tylko co kilka myć.

Więcej niż maska

● Chronić włosy, tak jak skórę. Przed dłuższym

pobytem na powietrzu, użyj sprayu z filtrami UV. Te kosmetyki są lekkie, działają jak tarcza, a nierzadko także nawilżają i pachną.

● Dodaj do regularnej pielęgnacji olejowanie. Olej, np. najbardziej uniwersalny arganowy czy kokosowy wnika w uszkodzenia i zapobiega postawianiu kolejnych w wyniku temperatury, kąpieli np. w basenie. Olej nanieś na włosy suche lub wilgotne na 3/4 długości na ok. 30 min. Zwilż wodą, nałóż odżywkę, która zbierze olej. Potem

użyj szamponu i znów odżywkę.

Dla blasku i koloru

● Farbowane pasma wymagają latem troski. Stosuj więc szampony i odżywki z serii „color protect”. Domykają łuski włosa i zatrzymują w nich pigment. Warto też dodawać do ostatniego płukania łyżkę octu, cytryny. Taka płukanka też działa domykająco.

● Wszystkie włosy, nie tylko farbowane, polubią teraz wody lamelarne. Od razu dają efekt tafli.



SPRAY DOBRZE UŻYTY

Mgiełki i spraye ochronne do włosów z filtrami można stosować na włosy suche lub mokre. Zrób to przed wyjściem z domu i ponawiaj aplikację nawet kilka razy w ciągu dnia. Taka powtórka jest konieczna po kąpieli w morzu, basenie.

NA PÓŁCE

Wyjątkowy aromat

Woda toaletowa The Absolute Scent Amber Edition s. Oliver to ciepły i elegancki zapach dla mężczyzn. Orientalno-korzenny, z piżmem, ambrą i nutą wanilii.

• ok. 110 zł (50 ml)

Dla ukojenia

Balsam Hyalu Protect Hada Labo Tokyo ma w składzie 4 rodzaje kwasu hialuronowego, ektoinę i ceramidy, które wspierają regenerację skóry. Chłodzi, miło odświeża. Nie obciąża naskórka.

• ok. 52 zł (200 ml)

Lekki makijaż

Nawilżający tint do twarzy Your Kaya to doskonała letnia alternatywa dla podkładu. Ma ultralekką formułę, pielęgnuje, wtapia się w cerę oraz zapewnia naturalny efekt glow.

• ok. 59 zł (30 ml)

Jak z salonu



Od-budowująca maska Kératin Morphose Desange pomaga włosom zniszczonym, matowym i puszącym się. Są bardziej elastyczne, mocniejsze i pełne blasku.

• ok. 60 zł (280 ml)

Trio na wyjazd

Zestaw past do zębów Biała Perła to trzy produkty w mniejszej pojemności. Każda pasta spełnia inne potrzeby: chroni dziąsła, wzmacnia o szkliwo, zapewnia świeży oddech.

• ok. 18 zł (3x30 ml)

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

Kolagen jest ważnym składnikiem budulcowym tkanki łącznej. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, celem zapewnienia właściwego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Witamina C sprzyja ponadto sprawności układu odpornościowego i pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

KolagenCito firmy Reutter to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennego dla naszego organizmu wysokogatunkowego kolagenu.

Ponad stuletnie istnienie firmy Reutter, to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości, niepowtarzalne procesy produkcyjne. Dołącz do grona zadowolonych użytkowników KolagenCito i odkrywaj radość z aktywnego życia.

KolagenCito jest produktem opatentowanym i 100 % oryginalnym!

KolagenCito rekomendowany jest dla osób dbających o siebie.

Kupisz w korzystnej cenie ok. 44 zł.



– ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

**TAK NIEWIELE TRZEBA,
BY ŻYCIE NABRAŁO SMAKU!**

Ruchowe przekąski

Już 30-sekundowe aktywności powtarzane kilka razy dziennie mogą przynieść efekty i sprawić, że każdy dzień będzie przyjemnością.

Podjadanie ruchem – brzmi dziwnie? Być może, ale to metoda, która doskonale sprawdza się, gdy nie masz czasu na dłuższą aktywność fizyczną, a chcesz zachować sprawność i zdrowie. Ruchowe przekąski (ang. exercise snacking) to drobne, krótkie aktywności (od 30 sekund do maksymalnie 5-10 minut) – mikrodawkki ruchu wykonywane kilka razy w ciągu dnia. Są wplecione w codzienne obowiązki domowe, zawodowe. Warto włączyć je w plan dnia i uczynić stałym nawykiem, bo możesz sporo zyskać.

Dla kogo

• Przekąski ruchowe są szczególnie polecane osobom prowadzącym na co

JAK ZACZĄĆ

Przekąski ruchowe najlepiej przemycać do codzienności. Rano jeszcze w łóżku poprzeciągaj się, poruszaj stopami, zginać kolana, przenoś ręce za głowę. To pobudzi krążenie, ale też rozrusza stawy po nocnym odpoczynku. Podczas mycia zębów czy czekania na poranną kawę możesz truchtać, wspinać się na palce, postać na jednej nodze. Po obiedzie zrób krótki spacer (choćby 5 min). Nawet podczas siedzenia, bez wstawania, możesz „podjadać”: robić okrążenia ramionami, ściągać łopatki, boksować się z niewidzialnym przeciwnikiem.

dzień siedzący tryb życia. U nich efekty są najbardziej widoczne.

• To też dobra forma ruchu dla tych, którzy zniechęcają się długimi zestawami ćwiczeń, nie lubią ich powtarzać czy w ogóle trudno im zmobilizować się do aktywności.

• Ponadto sporo mogą skorzystać ci, którzy długo nie ćwiczyli i chcą

zacząć na nowo bycie aktywnym.

Korzyści zdrowotne

• Według badań nawet 1-2 minuty bardziej intensywnego ruchu, np. szybkie wejście po schodach, może poprawić parametry metaboliczne, gdy będzie powtarzane kilka razy dziennie. Naukowcy zauważyli, że

Bez wstawania z fotela też możesz „podjadać” – zginać i prostować kolana, wyciągać nad głowę i opuszczać ręce.

wejścia po schodach, np. na drugie piętro, odbywające się kilka razy dziennie, poprawiają kondycję serca i płuc już po kilku tygodniach.

• Przekąski ruchowe poprawiają wydolność organizmu, pomagają zmniejszyć obwód w talii oraz wyregulować wysokie ciśnienie i poziom cukru we krwi.

Poprzeczka w górę

• Gdy dana ruchowa przekąska staje się łatwa, przestaje być wyzwaniem. Ciało lubi nowe bodźce. • Dlatego np. do zwykłego przysiadu można dodać pulsowanie w dole, wchodzić szybciej po schodach, itd.

NA PÓŁCE

Na rany i oparzenia

Ranisolilver przyspiesza gojenie ran i oparzeń, chroni przed zakażeniami, nawilża, wspiera regenerację i gojenie, zmniejsza ryzyko powstawania blizn. W maści i spray'u.

• ok. 35-42 zł (50-125 ml)

Gdy brakuje kolagenu

Może objawiać się to bólami kręgosłupa, kolan, powstawaniem zmarszczek, cellulitu, suchością skóry.

Kolagen cito pomoże go uzupełnić. Kupisz w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

• ok. 43 zł (opak.)

Problem ze skórą?

Krem Argotiab wspomaga leczenie oparzeń, odleżyn, ran, a także otarć po ukąszeniach. Z jonami srebra. Produkt Roku Świata Farmacji 2022.

Może być stosowany u małych dzieci.

• ok. 39 zł (50 ml)

Lekkie nogi i głowa!

Venoforton poprawia krążenie, redukuje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, pomaga przy żylakach, zawrotach głowy, szumach usznych.

• ok. 23 zł (125 ml)

Na lepsze trawienie

Suplement diety Kurkuma Piperyna korzystnie wpływa na procesy trawienne dzięki swoim roślinnym składnikom, które wspomagają metabolizm, wzmacniają wątrobę i pęcherzyk żółciowy.

• ok. 30 zł (60 kaps.)

KOLOROWA SKÓRKA, A POD NIA...

Za co kochamy warzywa

Na naszych stołach królują sezonowe owoce i warzywa. Tych drugich trochę niedoceniamy. A robią dla nas tyle dobrego!

Pomidorek z ogórkiem

Choć nie powinno się ich łączyć w jednym posiłku, po każde z tych warzyw warto codziennie sięgać. Wspaniale gaszą pragnienie (ogórek to w 95 proc. woda!) i nawadniają w upalne dni. Pomidory likopen jest uważany za strażnika jelit – chroni je przed groźnymi mykotoksynami.

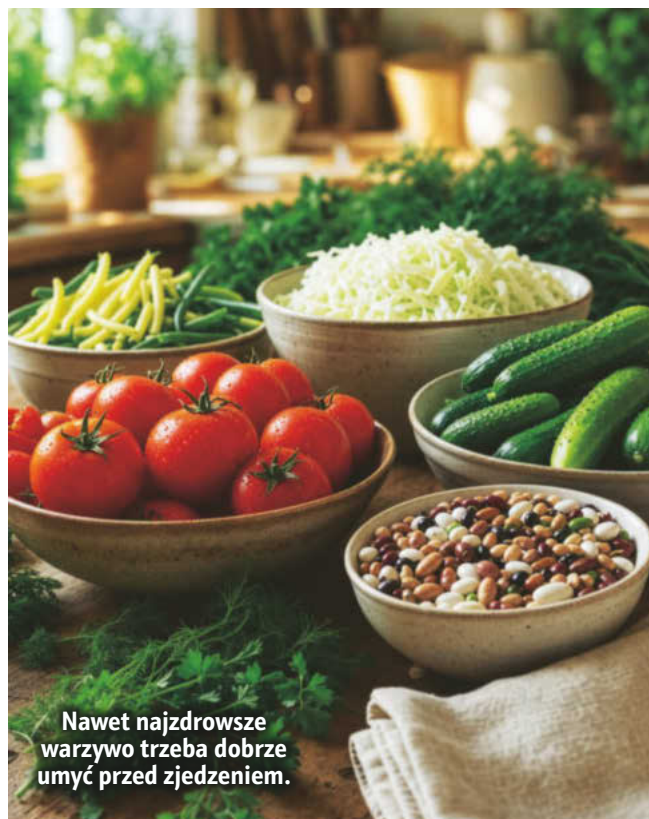
Strączki

Są nie tylko bogatym źródłem białka, ale także naturalnym lekiem dla płuc. Amerykańscy naukowcy sprawdzili, że występujące w fasoli, grochu, bobie i in-

nych warzywach strączkowych izoflawony mogą zmniejszać stan zapalny i łagodzić podrażnienie dróg oddechowych u osób z POChP. Mają one też korzystny wpływ na serce. Dzięki diecie zawierającej strączki lepiej radzimy sobie także z menopauzą.

Kapusta i spółka

Czy zielona, czy czerwona – kapusta to superfoods. Zawiera dużo witaminy C, jest bogata w witaminę K, która wspiera zdrowie kości, oraz witaminę A wpływającą korzystnie na wzrok i skórę. Związki zapewniające kolor czerwonej kapuście chronią przed chorobami mózgu. Za wyjątkowo prozdrowotne uważa się także brokuły i kalafior. Ukryty w ich różyczkach sulforafan pomaga w stabilizacji poziomu glukozy.



Nawet najzdrowsze
warzywo trzeba dobrze
umyć przed zjedzeniem.



TO DOBRZE MIEĆ

W wakacyjnej apteczce

Kąpiele w morzu lub basenie, wycieczki piesze i rowerowe – cieszymy się urlopowymi aktywnościami bezpiecznie.

• Aby przy okazji wodnych igraszek nie „złapać” infekcji intymnej, dobrze mieć ze sobą globulki dopochwowe pomagające utrzymać naturalne warunki fizjologiczne w pochwie. Te zawierające

srebro TIAB zapobiegają rozwojowi i nawrotom infekcji bakteryjnych, grzybiczych i wirusowych.

• W urlopowej apteczce nie powinno zabraknąć też spray'u na skaleczenia i oparzenia. I tu także najlepiej sprawdzi się ten ze srebrem. Izoluje uszkodzoną skórę, przyspiesza gojenie.

WAKACYJNY + NIEZBĘDNIK

HEXATIAB® KAPSUŁKI

Boisz się infekcji intymnej w wakacje?

Daleka podróż, basen, jacuzzi i infekcja intymna? Nie brzmi jak wymarzony scenariusz na wakacje, prawda? Zabezpiecz się i weź ze sobą Hexatiab®! To jedyne kapsułki dopochwowe z jonami srebra, rekomendowane przez specjalistów. Hexatiab® szybko rozprawi się z każdą infekcją – bakteryjną, grzybiczą i mieszaną.



Argotiab® krem i spray

Wakacyjna przygoda, a podczas niej zadrapanie, skaleczenie a może rana cięta czy oparzenie? Nie martw się i zabierz ze sobą Argotiab® – srebro jonowe w formie sprayu lub kremu, które działają na ranę jak opatrunek. Argotiab® to wyrób medyczny z jonami srebra TIAB™, który był wielokrotnie nagradzany przez specjalistów. Argotiab® odkaża i przyspiesza gojenie ran u dzieci i dorosłych.



Producent: NTC S.r.l., Włochy

Podmiot prowadzący reklamę: Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

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

Utrata pracy nie oznacza natychmiastowej utraty ubezpieczenia zdrowotnego.

**LECZENIE
W RAMACH NFZ**

Ubezpieczenie po utracie pracy

Do ostatniego dnia umowy pracownik może korzystać ze świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych przez NFZ.

A jeżeli choroba trwa nadal po rozwiązaniu umowy?

Po utracie tytułu do ubezpieczenia prawo do leczenia w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia przysługuje jeszcze przez 30 dni. W tym czasie można korzystać zarówno z leczenia planowego, jak i z pomocy w nagłych przypadkach.

Tylko stany nagłe

- Po upływie miesiąca prawo do leczenia planowego wygasa. Oznacza to, że przychodnia może odmówić wizyty, badań czy skierowania do specjalisty.

- Jeżeli mimo braku prawa do świadczeń pacjent zostanie przyjęty, NFZ może zażądać zwrotu kosztów leczenia.

- W stanach nagłych pomoc musi być udzielona zawsze, niezależnie od tego, czy pacjent ma ubezpieczenie, czy nie. Szpital nie może odmówić pomocy w razie zagrożenia życia lub zdrowia, m.in. w związku z wypadkiem, nagłym pogorszeniem stanu zdrowia, silnym bólem, zawałem, udarem. Trzeba jednak pamiętać, że w razie braku ubezpieczenia po udzieleniu pomocy NFZ może domagać się zwrotu kosztów.

Co można zrobić

- Jeśli nie ma widoków na zatrudnienie, najlepiej jak najszybciej zarejestrować się w urzędzie pracy.

To najprostszy sposób, by nie „wpaść” z systemu i uniknąć problemów z leczeniem oraz ewentualnych rachunków z NFZ.

- Nieubezpieczonego małżonka może zgłosić do ubezpieczenia współmałżonek, który pracuje, pobiera rentę lub jest emerytem.

- Rozwiązaniem jest też zawarcie umowy z NFZ na dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne. Uprawnia do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych na takich zasadach, jak w przypadku pozostałych ubezpieczonych. Minimalna składka na dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne to obecnie 835,04 zł miesięcznie.

NA PÓŁCE

Nie wszystko złoto

AGA SOTOR

Laurencja, florystka z rodzinnej pracowni „Flora”, po utracie narzeczonego traci wiarę w miłość. Wyjazd do domu nad jeziorem staje się dla niej szansą na odnalezienie siebie i nowy początek.

Wyd. Filia



Paprykarz z prodiża

ŁUKASZ MODELSKI

Jeśli twoje dzieciństwo upływało w cieniu kolejek, za to z kluczem na szyi, historyjką z gumy Donald w kieszeni i wyjadana wprost z opakowania oranżadką w proszku, to ta książka jest dla ciebie.

Wyd. Mando



Przemilczana

AGNIESZKA LIS

Opowieść o Tekli Bądarzewskiej-Baranowskiej. Jej muzyka rozbrzmiewała w dziewiętnastowiecznych saloonach od Warszawy po Paryż i Nowy Jork.

Wyd. Filia



SZYBKA DROGA DO ODZYSKANIA PIENIĘDZY

Jak działa e-sąd?

Stosuje się w nim przepisy dotyczące elektronicznego postępowania upominawczego (EPU). Dzięki nim można dochodzić swoich praw bez konieczności osobistego stawiania się na rozprawach. Wniosek składa się online poprzez stronę www.e-sad.gov.pl. Sprawę formalnie będzie prowadził wydział cywilny sądu rejonowego Lublin-Zachód, ale spływają do niego sprawy z całej Polski.

Opłaty sądowe w przypadku EPU wynoszą 1,25 proc. wartości przedmiotu sporu, jednak nie mniej niż 30 zł – to 25 proc. tego, co normalnie płaci się w sądzie.

Takie postępowanie ma też swoje wady. Przede wszystkim w tym trybie można dochodzić tylko roszczeń pieniężnych, i to tylko takich, w których kwota zobowiązania jest jasna i wynika z posiadanych dokumentów, np. umowy najmu mieszkania. Na tej podstawie wynajmujący dostanie nakaz zapłaty wystawiony na najemcę, który nie płacił czynszu. Jeśli dłużnik złoży sprzeciw (ma na to 14 dni), nakaz zapłaty traci moc prawną. Wówczas sprawa trafia do sądu powszechnego, który przeprowadza ją już w normalnym trybie.

KLUCZOWE TERMINY

Sprawa spadkowa po latach

Nie ma terminu końcowego na stwierdzenie nabycia spadku ani dział spadku – można je przeprowadzić w dowolnym czasie. Istnieje jednak termin na dochodzenie zachowku – 5 lat od ogłoszenia testamentu lub od śmierci spadkodawcy przy dziedziczeniu ustawowym. Testament można podważyć w ciągu 3 lat od poznania przyczyny jego nieważności, jednak nie później niż 10 lat od śmierci spadkodawcy.

Spadek z długiem

Oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku należy złożyć w ciągu 6 miesięcy od chwili, gdy dowiedzieliśmy się o dziedziczeniu (zwykle od śmierci spadkodawcy). Co się stanie, jeśli oświadczenia w tym czasie nie złożymy? Tu decyduje data zgonu spadkodawcy: jeśli przed 18 października 2015 r. (przed zmianą przepisów), dziedziczymy wprost, czyli z pełną odpowiedzialnością za długi. Śmierć po tej dacie oznacza dziedziczenie z dobrodziejstwem inwentarza: spadkobiercy odpowiadają za długi do wysokości odziedziczonego majątku.

Co z podatkiem

Najbliżsi mają 6 miesięcy na zgłoszenie spadku do

urzędu skarbowego – to warunek, by mogli skorzystać ze zwolnienia z podatku. Termin



Choć spadek nie przepada, nie warto zwlekać. Po latach trudniej dotrzeć do spadkobierców.

biegnie od dnia uprawomocnienia się postanowienia sądu albo zarejestrowania aktu poświadczenia dziedziczenia, a nie od dnia śmierci spadkodawcy. Dalsza rodzina i osoby obce składają do urzędu skarbowego odpowiednią deklarację podatkową w ciągu miesiąca i tak samo liczą ten termin.

CZAS NA WAKACJE

Prezent dla ucznia



Każdy uczeń, który szczęśliwie zdał do następnej klasy, niezależnie od uzyskanej średniej, zasługuje na nagrodę. Wydawnictwo Znak Emotikon przygotowało dla dzieci w wieku 6–10 lat wyjątkowy prezent: darmowego audiobooka książki idealnej na wakacje. To wciągająca, zabawna i pełna pozytywnej energii opowieść. Wystarczy wejść na stronę znakemotikon.com.pl/gracja-koziolek i pobrać plik.

TO WAŻNE

Sprawdź autokar

Chcesz upewnić się, czy autokar, którym Twoje dzieci jadą na kolonie, ma ważne badania techniczne? Sprawdzisz to w aplikacji mObywatel w usłudze „Bezpieczny autobus”.

MIKRORETENCJA PRZYDOMOWA

Dla właścicieli domów jednorodzinnych

Można już składać wnioski o dofinansowanie do zrealizowanych przydomowych systemów zbierania i wykorzystania deszczówki w ramach programu Mikroretencji przydomowej. Generator Wniosków o Dofinansowanie dostępny jest na stronie mikroretencja.gov.pl. Maksymalna kwota wsparcia wynosi 8

tys. zł, co może stanowić do 90 proc. kosztów kwalifikowanych. O środki mogą ubiegać się osoby fizyczne będące właścicielami, współwłaścicielami lub użytkownikami wieczystymi domów jednorodzinnych. Program obejmuje wyłącznie inwestycje już zakończone, dla których koszty poniesiono od 1 lipca 2024 roku.



PRZYDATNE W DOMU



Pyszny i zdrowy

Jogurt grecki truskawkowy Mikrobiom łączy gęsty jogurt typu greckiego z kulturami bakterii jogurtowych, dzięki czemu świetnie sprawdza się jako element codziennej diety. Doskonały na śniadanie, przekąskę lub lekki deser.

■ Bakoma, ok. 2,99 zł/150 g



Musująca truskawka

Kombucha truskawkowa to naturalnie fermentowany napój herbaciany o delikatnie musującej formule i przyjemnej, owocowej nucie. Ma orzeźwiający smak z lekko kwaskowym finiszem. Świetnie gasi pragnienie.

■ Zakwasownia

Rodziny Sadowskich,
ok. 9,99 zł/330 ml

Rozkoszna pianka

Ptasie Mleczko Mochi Ice



Cream – niebanalne połączenie kulturowej pianki w czekoladzie z inspiracją japońskim deserem mochi. Delikatne, kremowe wnętrze otulone jest miękką warstwą i czekoladową polewą.

■ E. Wedel, ok. 19,99 zł/op.



Grillujemy nie tylko mięso

Chrupiąca kiełbasa to klasyk, ale jeśli chcesz zaskoczyć gości, wrzuc na ruszt coś wyjątkowego!

Warzywne szaszłyki

SKŁADNIKI: ● 1 młoda cukinia ● 2 czerwone papryki spiczaste ● po 2 czerwone i białe cebule ● 1/2 pęczka rzodkiewek ● 400 g jogurtu greckiego ● 2 ząbki czosnku ● 2 łyżki musztardy ● 1 łyżka miodu ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Namocz w zimnej wodzie 8 drewnianych patyczków

do szaszłyków. Czosnek przeciśnij przez praskę. Jogurt grecki wymieszaj z musztardą i miodem. Dodaj czosnek, sól i pieprz. Dip schłódź.

2. Cukinię umyj, wytrzyj, pokrój w plasterki. Papryki oczyść, cebule obierz.

Warzywa pokrój na kawałki. Rzodkiewki opłucz i osusz, potnij na cząstki.

Podczas grillowania pamiętaj o trzech zasadach: marynuj, kontroluj żar i nie bój się kontrastów. Warzywa skrop oliwą i grilluj krótko, by zachowały chrupkość, sery układaj na tackach lub w folii, natomiast owoce posyp szczyptą cukru.

3. Przygotowane warzywa nadziej na namoczone patyczki. Szaszłyki ułóż na tackach do grilla. Piecz, obracając, 6 minut. Posmaruj dipem i grilluj jeszcze 4-5 minut. Zdejmij z rusztu. Podaj z pozostałym dipem.

Czas przygotowania: 35 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

Złociste skrzydełka

SKŁADNIKI: ● 12 skrzydełek kurczaka ● 3 ząbki czosnku ● 1 chili ● 3/4 szkl. keczupu ● po 100 g majonezu i jogurtu ● sok z cytryny ● 1 łyżka + 1 łyżeczka musztardy ● 1 łyżka sosu sojowego ● sól ● pieprz ● natka

PRZYGOTOWANIE:

1. Skrzydełka umyj, osusz i przełam w stawach. Odetnij cienkie końcówki (tzw. lotki). Czosnek przeciśnij przez praskę. Chili oczyść i drobno posiekaj. Ketchup połącz

w misce z 1 łyżką musztardy i sosem sojowym. Dodaj czosnek i chili. Włóż skrzydełka i przemieszaj, by pokryły się marynatą. Przykryj, odstaw na noc do lodówki.

2. Wyjmij mięso, usuń z niego nadmiar marynaty. Skrzydełka ułóż na tackach do grilla. Piecz, obracając, ok. 45 minut. Majonez i jogurt wymieszaj z łyżeczką musztardy. Przypraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Mięso podaj z dipem, ozdób natką.



Czas przygotowania: 60 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

Kiełbaski curry

SKŁADNIKI: ● 4 cienkie białe kiełbaski ● 1/2 sałaty rzymskiej ● po 1/2 żółtej, czerwonej i zielonej papryki ● 2 pomidory ● 1/2 puszki kukurydzy ● 1 czerwona cebula ● 2 dymki ● 75 g startego sera cheddar ● 100 ml maślanek ● po 100 g majonezu i śmietany 12% ● 5 łyżeczek soku z limonki ● olej ● curry ● salsa pomidorowa ● sól ● pieprz ● cukier ● kiełki

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj 3 łyżki oleju z curry i szczyptą cukru. Posmaruj kiełbaski, odłóż.

Przygotuj sos ze śmietany, majonezu, maślanek i soku z limonki. Przypraw go solą, pieprzem i cukrem. Pokrój w kostkę papryki i cebulę. Pomidor pokrój na cząstki, sałatę porwij, dymki posiekaj. Warzywa połącz z kukurydzą, serem i sosem. Ozdób kiełkami. 2. Kiełbaski ułóż na ruszcie. Grilluj 6-8 minut, obracając i smarując resztą marynaty. Podaj z sałatką i salsą.

Czas przygotowania: 35 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy



Pita z halloumi

SKŁADNIKI: ● 500 g mąki ● 40 g drożdży ● 1 puszka pomidorów ● 2 halloumi ● po 1 czerwonej i białej cebuli ● 1/2 pęczka kolendry ● po 1 łyżce masła i oliwy ● sól ● pieprz ● cukier ● oliwki

PRZYGOTOWANIE:

1. Drożdże rozpuść w 300 ml letniej wody. Dodaj mąkę, 1/2 łyżeczki cukru, łyżeczkę soli i masło, zagnieć ciasto. Odstaw na 30 minut. 2. Czerwoną cebulę pokrój w piórka, a białą posiekaj

i zeszklaj na oliwie. Dodaj pomidory, zagotuj. Przypraw solą, pieprzem i cukrem. 3. Z ciasta zrób 8 kulek. Każdą spłaszcz na placek. Ułóż na ruszcie i grilluj z dwóch stron po 3 minuty. Na tacce obok ułóż halloumi. Grilluj 5 minut, obracając. Placki posmaruj sosem. Obłóż czerwoną cebulą, porwanym halloumi, kolendrą i oliwkami.

Czas przygotowania: 50 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni

Łosoś ze słodkimi ziemniakami

SKŁADNIKI: ● 2-3 bataty ● 800 g filetu z łososia ze skórą ● 100 g miękkiego masła ● 1 limonka ● 3-4 łyżki oleju ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Bataty (słodkie ziemniaki) obierz, pokrój w grube plasterki. Wrzuć je na posolony wrzątek i gotuj 5 minut. Odcedź, ostudź. 2. Limonkę sparz, wyszoruj. Zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij łyżkę soku. Masło wymieszaj ze skórką i sokiem z limonki, przypraw odrobiną soli i pieprzu.

Odłóż do schłodzenia. mFilet z łososia umyj, osusz i pokrój na 8 porcji. Stronę bez skóry cienko posmaruj olejem, oprósz solą i pieprzem. 3. Grilluj łososia z dwóch stron po 4 minuty. Bataty posmaruj resztą oleju. Grilluj, obracając, ok. 5 minut. Łososia zdejmij z rusztu. Na każdej porcji połóż część limonkowego masła. Podawaj z batatami.

Czas przygotowania: 40 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni

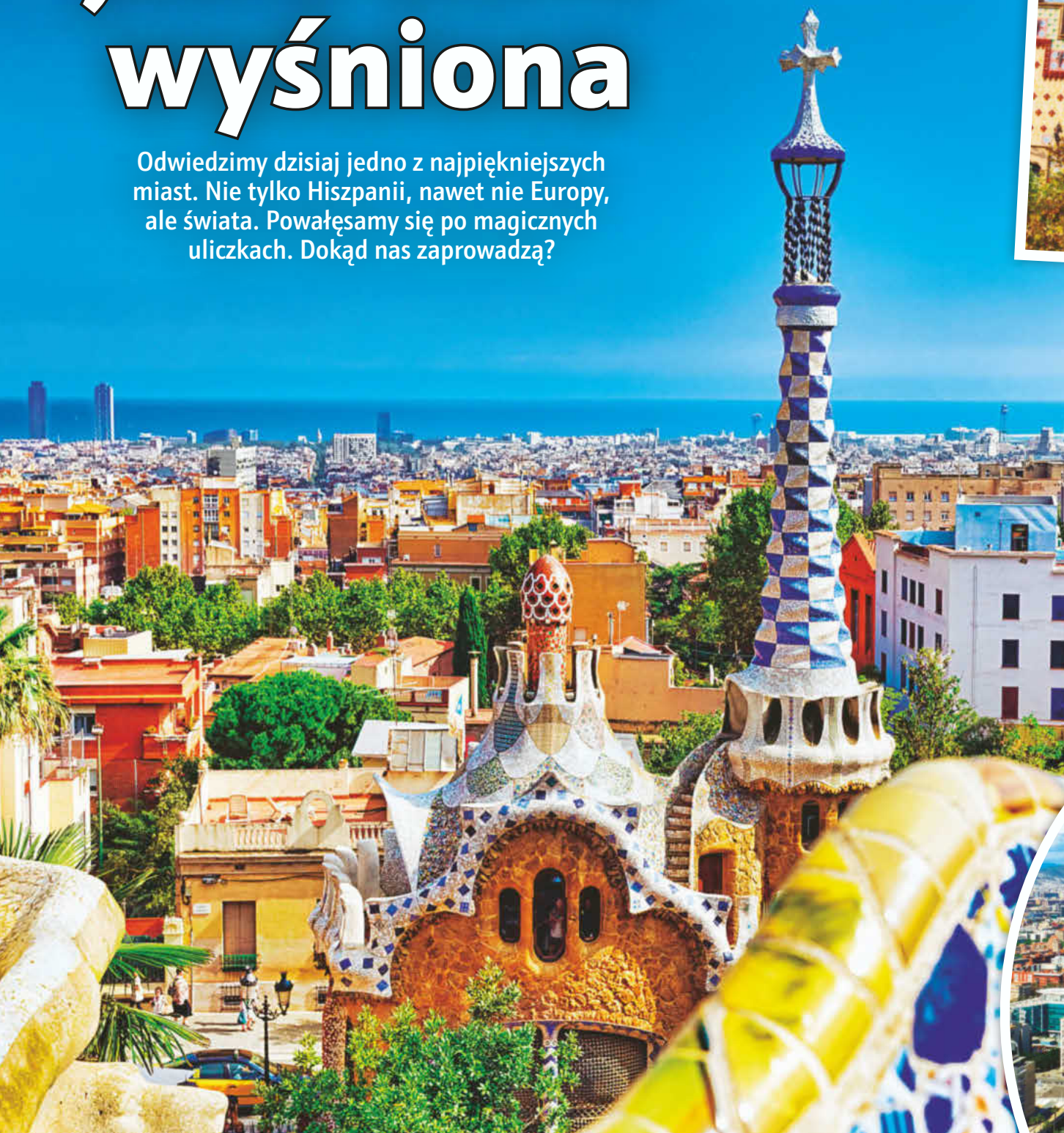


BARCELONA

Jak z baśni wyśniona

Odwiedzimy dzisiaj jedno z najpiękniejszych miast. Nie tylko Hiszpanii, nawet nie Europy, ale świata. Powalęśmy się po magicznych uliczkach. Dokąd nas zaprowadzą?

Park Güell to oczywiście dzieło Gaudiego. Jaka tam panuje atmosfera, jaki stamtąd jest widok!



Casa Batlló na luksusowej ulicy Passeig de Gràcia w centrum. Kolejny ze snów Gaudiego na jawie.



Sagrada Familia, jeden z najbardziej niezwykłych kościołów świata. Zachwycający.

Barcelona nowoczesna. Robi wrażenie, ale tu niczym nie różni się od setek innych miast. Barceloneta to dzielnica i miejska plaża.



Niezwyczajną przygodę zaczniemy ponad miastem, na wzgórzu Tibidabo. Zobaczymy stamtąd całe miasto i kawał morza. Na szczycie stoi kościół z figurą Chrystusa. Nazwa pochodzi od słów... szatana, gdy kusił Jezusa na pustyni. Znaczą: Dam ci to (wszystko).

Poniżej jest wesołe miasteczko. Gdy wsiądziemy na (nomen omen) diabelski młyn – zakręci nam się w głowie nie tylko od wysokości.

Najpierw widok z góry

W dole widzimy wieże najdłuższej współcześnie budowanego kościoła Europy, Sagrada Familia (czyli Świętej Rodziny). To ten z wieżami jakby usypanymi z piasku na plaży. Niedawno został wreszcie ukończony (budowa trwała ponad 100 lat!).

Ale widać też wieże pięknej katedry pw. patronki Barcelony, św. Eulalii. Kiedy tam zejdziemy, zanurzymy się w labiryncie uliczek Barri Gòtic, najstarszej części miasta.

Może wyjdziemy stamtąd na Plac Real z palmami i knajpkami w podcieniach, może na ramble, aleje z kuglarzami, mimami i... kieszonkowcami. Ramble doprowadzą nas do pomnika Kolumba.

Z bliska jeszcze ładniej

I już jesteśmy przy porcie. Turystycznym, bo ten dla dużych statków kryje się za wzgórzem Montjuic. A na nim zobaczymy obiekty olimpijskie ze stadionem (przez rok grał na nim klub, który jest miłością Katalończyków – FC Barcelona, do niedawna z Robertem Lewandowskim).

A z Montjuic możemy zejść na stronę pałacu, gdzie mieści się wspaniałe muzeum. Ale najpiękniejsze znajduje się przed frontem pałacu. Za dnia skromne, wieczorem, podczas pokazu – obłędne. To słynne fontanny. Magiczne widowisko światła, wody i dźwięku zapamiętamy do końca życia.

Czary mary na ulicach

Na deser cuda architekta Antonio Gaudiego. Sagrada Familia już widzieliśmy. Czas na budynki. To Casa Batlló zaraz za Placą de Catalunya, i Casa Milà (czyli kamieniołom!). Wreszcie, już z dala od zgiełku centrum, Park Güell. Piękny, zaczerpnięty, ale pełen turystów. Od tego w Barcelonie jednak nie uciekniemy...

PAWEŁ ZAPAŁA

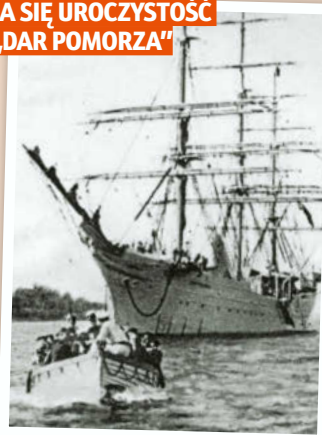
TELETYDZIEŃ 95

czy pamiętasz, że... 10 – 16 lipca

13.07.1930 – W GDYNI ODBYŁA SIĘ UROCZYSTOŚĆ CHRZTU FREGATY SZKOLNEJ „DAR POMORZA”

Z Niemiec, przez Francję, do Polski...

Co ciekawe, „Dar Pomorza” zbudowano w 1909 r. w stoczni w Hamburgu dla niemieckiej marynarki handlowej. Po klęsce Niemiec w I wojnie światowej przekazano ją Francji w ramach reparacji wojennych. Niestety, niszczała zapomniana w porcie Saint Nazaire. Na szczęście, do czasu... Bo w 1929 roku została kupiona z datków społecznych przez



Pomorski Komitet Floty Narodowej za kwotę 7000 funtów szterlingów. Wyremontowana i gotowa do działania otrzymała 13 lipca nazwę „Dar Pomorza”, w hołdzie pomorskiej społeczności za jej hojność.

13.07.1951 – URODZIŁ SIĘ MAREK PIEKARCZYK

Talent i skromność

Wokalista zespołu TSA, odtwórca roli Jezusa w polskiej adaptacji rock-opery Andrew Lloyd Webersa i Tima Rice’a „Jesus Christ Superstar”, inspirujący trener w The Voice of Poland, a przy tym skromny i przyjazny człowiek... Można by tak długo wymieniać, bo Marek Piekarczyk jest jedną z legend polskiej muzyki!



W SKRÓCIE

10.07.1946 – urodził się Henryk Kasperczak – piłkarz, reprezentant Polski, były trener m.in. Górnika Zabrze, Wisły Kraków, reprezentacji Tunezji, Maroka i Senegalu.
11.07.1942 – w Rzeszowie urodził się Tomasz Stańko.
12.07.1920 – w związku z wojną z bolszewicką Rosją PKOl podjął decyzję o rezygnacji z udziału w igrzyskach w Antwerpii.
13.07.2006 – Wrocławską Halę Ludową wpisano na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.
14.07.1969 – premiera kultowego filmu „Easy Rider”.
15.07.1410 – została stoczona bitwa pod Grunwaldem.
16.07.1903 – w Tatrach rozpoczęto budowę szlaku turystycznego Orla Perć.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Baran zyska najwięcej na autentyczności. Powiedz partnerowi jasno, czego od niego oczekujesz. **PRACA** Postaw na strategię zamiast pośpiechu. Wybierz jedno kluczowe zadanie. **ZDROWIE** Sprawdź się krótki, ale intensywny trening. Pilnuj regularnych posiłków.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Czulość zadziała lepiej niż presja. Singielka może przyjąć zaproszenie na kameralne spotkanie. **PRACA** Nie komplikuj planu dnia. Wprowadź finansową dyscyplinę. Kupuj z listą. **ZDROWIE** Sen będzie Twoim najlepszym kosmetykiem. Pij więcej wody.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Zamiast plotek zadawaj szczerze pytania. Słuchaj uważniej niż zwykle. **PRACA** Odezwiw się do osoby z branży. Zapisz się na webinar lub odśwież profil zawodowy. **ZDROWIE** Postaw na lekką pielęgnację skóry. Chroń cerę przed intensywnym słońcem.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ W stałym związku pojawi się potrzeba bliskości i wspólnego planowania przyszłych spraw. **PRACA** Przed rozmową przygotuj krótkie notatki. Twoja intuicja pomoże ocenić ludzi. **ZDROWIE** Dom stanie się miejscem regeneracji. Stwórz kąciek tylko dla siebie.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Przyciągasz komplementy i spojrzenia. Jeśli jesteś w relacji, zorganizuj wyjście na miasto. **PRACA** Możesz otrzymać propozycję projektu, w którym odegrasz kluczową rolę. **ZDROWIE** Humor dopisze, jeśli zadbasz o aktywność. Wieczorem odłóż telefon.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Okazuj swoje uczucia poprzez konkretne działania, a nie tylko słowa. **PRACA** Uporządkuj kalendarz i dokumenty. Ustal zawodowe priorytety. Nie obawiaj się prosić o wsparcie. **ZDROWIE** Nie ignoruj zmęczenia. Zarezerwuj wystarczający czas na odpoczynek.



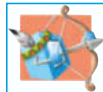
Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Harmonia będzie dla Ciebie priorytetem. Warto wyjaśnić drobne nieporozumienia. **PRACA** Dobrze sprawdzisz się jako mediatorka. Ład na biurku poprawi koncentrację. **ZDROWIE** Dobra muzyka pomoże rozładować napięcie. Wybierz przyjemny trening bez rywalizacji.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nie testuj uczuć drugiej osoby. Zaufanie buduj przez konkretne dyskusje. **PRACA** To dobry moment na negocjacje, rozmowy o finansach lub rozpoczęcie ambitnego projektu. **ZDROWIE** Ogranicz bodźce. Medytacja wyciszy stres po intensywnym dniu.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Wspólne odkrywanie zbliży Was do siebie. Nie przeciążaj relacji nadmiarem oczekiwań. **PRACA** Pomyśl o zapisaniu się na kurs językowy. Nowa wiedza poszerzy perspektywę. **ZDROWIE** Ruch na świeżym powietrzu doda energii, ale pilnuj rozsądnego tempa.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Okaż ciepło prostym gestem. Nie musisz stale udowadniać siły. **PRACA** Konsekwencja Koziorożców przyniesie uznanie szefa. Możliwe, że czekają Cię nowe obowiązki. **ZDROWIE** Daj ciału sygnał, że może zwolnić. Ułatwią to ćwiczenia oddechowe.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Otwarta komunikacja pomoże Wodnikom uniknąć konfliktów i wzmocni więź. **PRACA** Zaproponuj nowe narzędzie lub automatyzację. Twoja kreatywność przełamie schemat. **ZDROWIE** Zatrósz się o ergonomię pracy. Przerwy zwiększą koncentrację.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Nie staraj się idealizować nowej znajomości. Spróbuj poskromić emocje. **PRACA** Możliwe, że jeden ze współpracowników udzieli Ci wsparcia. Skup się na sprawach formalnych. **ZDROWIE** Zadbaj o psychikę. Kontakt z naturą poprawi Twoje samopoczucie.

Od 10 do 16 lipca 2026

HOROSKOP

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61



Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juracka, Joanna Kosińska, Iwona Leonczuk, Paulina Miłuska, Maciej Misior, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Głewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycje:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rella Tafińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orekło **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest obiektem badań Instytutu Badawczego Cytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedaje aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

96 TELETYDZIEŃ

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

epi.asa.pl/cf19622b37

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

zakładana na głowę konia	ciagle narzekę	Johnson, aktor	▼	za nią ekspedientka	▼	Jude ..., „Wróg u bram”	▼	postronki fantazji	potrawa z papryką	▼	zabierany na piknik	▼	sterta	▼	krótka sukienka
▶	▼	▼		oszkłony otwór w ścianie		stolica Norwegii	▶		▼	6	zespół trzech muzyków	▶			
genealogia	▶			▼				pogłos	▶				sztuczne włosy		... Loren, włoska gwiazda
zapytania lub równości	▶		4		... Washington, „Dzień próby”	Waldemar ..., reżyser	▶	leń, próżniak		panoramiczny w kinie	wykaz, lista	▶		▼	
bębni w takt marszu		... Lubaszenko	zaplecze wyprawy		fachowiec		▼			▼		▼	w jej dolinie słynne zamki		waćpan
duży pokój	▶	▼	▼		5		... Ono, artystka	▶					boleń	▶	1
▶		7		plamka na nosie	▶				smażony placek drożdżowy	▶	3				
inaczej pysk	np. Montezuma	▶					grozi w upalny dzień	▶					pies myśliwski z Japonii	▶	
▶				obrobiony blok kamienny	▶				napięcie	▶			2		

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

Wpisz rozwiązanie

100 centavo w Argentynie	▼	wierzchnie okrycie zimowe	▼	śpiewała „Polską babę”	▼	przychyłość Jennifer ..., „Igrzyska śmierci”	▼	... Blanchett, „Aviator”	identyfikuje i określa	▼	boisko Igi Świątek	▼	ziele panny	▼
obok liryki i dramatu	▶	▼			8	kostur	▶				wysokie, filcowe obuwie		harmonijka ustna	
dopływ Wisły	▶			kojarzył pary	▶			barwny ptak	nagły skręt	▶	4			
▶						słoik z gumową uszczelką	▶		ognisko bacy	▶				2
„... szuka żony”, program	owoc łopianu		dzieło rabusia	unijna waluta		francuski dom mody		madrycki klub sportowy	3			biblijny nie-szczęśnik		ważna dla hodowcy
▶	▼		▼		gruby koc	▶			żelazny pręt	kaczka norowa	▶	▼		
Russell ..., „Dla niej wszystko”		uprawiany na paszę	▶				6	z niej smalec	▶			7		
▶	5				robione szydełkiem	▶				rodzaj opału	▶			
wybija godziny		Roger ..., grał Bonda	▶					pojazd lądowo-wodny	▶	1				

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

miłości z Manowską		do gazowania wody	procentowa w banku		infuła biskupia		paliwo jądrowe	Grace ksieźna ... , film	tęczowy kamień		tam kupisz używane auto		wino deserowe	
									zboże jare					
górna granica		z wodorem tworzy amoniak			gród Kasandry						formalne „nie”		bijak	
					komedja z Pazurą			2						
	9				leci z niego ciepła woda				Elza z buszu					
słowo do słuchawki		czegoś na coś							do księgi pamiątkowej	rozprawa literacka				
				jadowity wąż	flesz		rywal Jelcza	kasowy papierek				ptasi przelyk		dawniej sękaty kij
rodzaj chleba		luneta astronoma								kształt jajka				
		uroczysty w szkole	łut szczęścia	5				miałki tytoń	prze-strzeń radiowa	dbałość o kogoś	najdłuższy dopływ Wólgi	6		
						dowód jakości					do mycia naczyń		puszysty ogon	
bakteria, drobnoustrój			pruła Kwinto	morski rabuś					tajemnic „East-wooda”					
święte miasto muzulmanów			1		Emma ... „Biedne istoty”	znak przy nucie obrazek w sieci					4	obok siekacza		zaleta
				blażen cyrkowy	maż przeciw tarcu				z guru na czele					
„Zielona ...”, film		rezultat				8			jednostajny dźwięk	część rośliny z płatkami				
					okrasa						duża przesyłka		korniszon	
wycina drzewa		ważność czegoś	lasso		córka Tantara	tam odbywają się lekcje	szkoda moralna		... Bromski, reżyser	dzielił Kargula i Pawłaka		3		
Małgorzata ... „Lalka”							biblijny syn Sema					nieugiętość		zadrapanie na szkle
odsylacz na www	bawół indyjski			10		mnich buddyjski				zespół śpiewaków				
				bagienna mgła				7	Kosiński albo Zak					11
bezbarwny gaz palny	ma go wielbłąd					ryżowy trunek				kraniec				
					gatunek sera				kadr					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Wpisz rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

JBL



pl.jbl.com



GRIP

**CHWYĆ NAJLEPSZE
BRZMIENIE!**

0,00 zł2 z 6 monet
dla Ciebie za darmo

MAZUREK DĄBROWSKIEGO – słowa najważniejszej polskiej pieśni upamiętnione w czystym złocie!

CENA ZŁOTA
4553 EUR/
za uncję
REKORDOWA
Marzec 2026

Wybite w czystym

ZŁOCIE

(próby 999/1000)

Monety umieszczone
w specjalnych kapslach,
których zadaniem jest
ochrona i efektywna
prezentacja Twoich
złotych skarbów.



Rewers każdej monety jest taki sam
(średnica ok. 22 mm, waga 1/500 oz)

Metal: czyste złoto
(próby 999/1000)
Rok emisji: 2025
Waga: 1/500 oz
Wartość: 100 franków CFA
Kraj emisji: Republika Mali
Średnica: 22 mm
Limitacja: 5000 zestawów
Jakość: stempel lustrzany

0,00 zł**0,00 zł****BEZPŁATNA
WYSYŁKA!****2 MONETY
ZA DARMO****4 POZOSTAŁE MONETY**

w promocyjnej cenie – tylko 5 rat po 359 zł*
lub jednorazowo za kwotę 1795 zł
(zamiast 2590 zł**)

359 zł*

*wartość każdej
z 5 comiesięcznych
nieoprocentowanych rat

DLA CIEBIE W PREZENCIE

Dopasowana elegancka drewniana kasetka = **0,00 zł**
do przechowywania numizmatów – dla Ciebie bezpłatnie

**Certyfikat autentyczności +
Certyfikat własności** = **0,00 zł**
Gwarancja oryginalności udzielona dla Ciebie bezpłatnie

Dodatkowo: Sejf w formie książki = **0,00 zł**

Wysokiej jakości dodatkowy upominek – dla Ciebie bezpłatnie

Koszty pakowania i wysyłki = **0,00 zł**
Dostawa do domu – dla Ciebie bezpłatnie

**0,00 zł****Praktyczny sejf
w formie książki**

- Sprytnie zamaskowany sejf na Twoje kosztowności
- Zamykana na klucz skrytka w formie książki

0,00 zł

Mennica–Numizmaty, marka Eldora World AG.

Administratorem danych osobowych i stroną umowy jest: Eldora World AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

***Cena pojedynczej monety: 431.66 zł

Najniższa cena kolekcji w ciągu 30 dni przed obniżką: 1795 zł

Ta kolekcja cieszy się dużym zainteresowaniem. Zamów już teraz!

☒ **TAK!** Chcę być jedną z pierwszych osób, która otrzyma kolekcję
6 monet z czystego złota „Mazurek Dąbrowskiego” (nr art. 206-598-7)

– **WYSYŁKA GRATIS** – *proszę zaznaczyć:*☐ płacąc 5 comiesięcznych nieoprocentowanych rat po 359 zł lub☐ płacąc jednorazowo 1795 zł (zamiast 2590 zł).

Najniższa cena w ciągu ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem obniżki: 1795 zł.

Mam prawo do zwrotu kolekcji w ciągu 60 dni i nawet wtedy mogę zatrzymać sejf w formie książki.

Jeśli nie wybierzesz sposobu płatności, zakładamy, że chcesz zapłacić jednorazowo całą kwotę. Płatność przy odbiorze przesyłki (za pobraniem). Średni czas realizacji zamówienia to 7-10 dni. Firma kurierska poinformuje Cię SMS-em o dokładnym terminie dostawy i kwocie do zapłaty gotówką u kuriera.

Administratorem Twoich danych osobowych jest Eldora World AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria. Twoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres) przetwarzane są w celu wysłania materiałów promocyjnych dotyczących monet i medali (art. 6 ust. 1 lit. f) RODO). Jeżeli nie zyczysz sobie ich otrzymywania, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (na adres Mennica – Numizmaty, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych jest znajdziesz na stronie www.mennica-numizmaty.pl/prywatnosc.

Zamów szybko i wygodnie przez telefon:**22 211 65 99**

Zadzwoń do nas już teraz,

a otrzymasz dodatkowy PREZENT!

(Biuro Obsługi Klienta czynne od poniedziałku do piątku
w godzinach 8:00-17:00 oraz w sobotę w godzinach 9:00-15:00)

Stawka za połączenie z numerem stacjonarnym zgodna
z taryfą operatora.

Mój adres: ☐ Pani ☐ Pan

Imię i nazwisko:

Ulica, numer domu i mieszkania:

Kod pocztowy

Miejscowość

Nr telefonu (wymagany)

E-mail

Obowiązują *Ogólne warunki handlowe* Mennica–Numizmaty dostępne na stronie
www.mennica-numizmaty.pl lub (na żądanie) na piśmie. Stroną umowy jest Eldora World AG,
Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Data

Podpis

593 - 05

MENNICA
NUMIZMATY

Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres: Mennica–Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę • bok@mennica-numizmaty.pl

eprasa.pl c19622b37