MAGAZYN

Dlaczego kobiety mają bardziej lewicowe poglądy?
– Str. 22-23

Chory człowiek szuka ratunku, internet obiecuje cud
– Str. 24-25

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



Nr ISSN 1231-8142
Nr indeksu 348-570
48
9 771231 812052

www.gk24.pl

Nr 276 (6034) | Nakład: 9.324 | Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS DZIENNIK POMORZA KOSZALIŃSKI

79 lat

ROZMOWA „GŁOSU”
Dr hab. Magdalena Grzyb z Uniwersytetu Jagiellońskiego: Przemoc nie musi zostawiać siniaków, rozstanie ze sprawcą nie zawsze ją kończy

KRAJ
Polityka. Uśmiech proszę, czyli jak zdjęcia nakręcają polską politykę

Piątek, 27.11.2026

Relaks
Dziś specjalna duża krzyżówka do popołudniowej kawy

Koszalin

W szpitalu mieli wszczepiać implanty, a podawali żel

Narodowy Fundusz Zdrowia zakwestionował rozliczenie 858 z 860 skontrolowanych zabiegów na kręgosłupie w szpitalu w Koszalinie. **Str. 3**

Raport o pedofilii w Kościele. Włoski Episkopat opublikował pierwszy krajowy raport na temat pedofilii w Kościele. W latach 2001-2021 zgłoszono 356 sprawców i 385 nieletnich ofiar. **Str. 9**


FOT. GETTY IMAGES


FOT. RADOSŁAW BRZOSTE

Za śmieci w Koszalinie mieszkańcy zapłacą więcej

– Str. 4

REKLAMA 0011618019

1 GRUDNIA – ŚWIATOWY DZIEŃ AIDS

Zrób test na HIV, HCV i kiłę

anonimowo
bezpłatnie
bez skierowania

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

Krajowe Centrum ds. AIDS
Agenda Ministra Zdrowia

eprasa.pl d69b796fa0

POLECAMY

JUTRO: Czas na jarmarki świąteczne PONIEDZIAŁEK: Najciekawsze wydarzenia sportowe

27.11.2026
Piątek

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

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

POLSKA PRESS GRUPA

Redaktor naczelny
Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca
Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław Jaz, Wojciech Frelichowski, Marcin Stefanowski, Piotr Polechoński
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl; Szczecin, Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 481 33 00,redakcja.gs24@polskapress.pl,
Prezes Makroregionu Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy Ewa Żelazko
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

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

PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz dnia



Krzysztof Cugowski: Staliśmy się społeczeństwem ciężko chorym

wokalista

Po tragedii w Krakowie myślę, że nie ma żadnej sprawy, która by spowodowała, że nastąpi jakiekolwiek opamiętanie. To nabrało takiego zasięgu i rozpędu, że cokolwiek się wydarzy, nie jest w stanie zmienić naszego społeczeństwa. Kiedy doszło do tragedii w Krakowie już po kilku godzinach, bez żadnej kompletnie podstawy, cała sprawa została zestygmatyzowana. Wystarczyło tylko kilka słów ministra i wszystko poszło w świat. Czy to prawicowy czy lewicowy ekstremista, to w ogóle bez znaczenia. Wydawałoby się, że w takim momencie nie na tym powinniśmy się skupiać, ale jednak... To jest przerażające, niezrozumiałe i przykre.

Później dowiadujemy się, że do prokuratury trafiło doniesienie na bohaterskich policjantów, dzięki którym ofiar zamachu było o wiele mniej. Nie jestem w stanie tego pojąć. To jest jakieś kuriozum. Staliśmy się społeczeństwem ciężko chorym. Rozumiem podziały polityczne. One są na całym świecie. To normalne. Tylko, że to przerodziło się u nas w wojnę na śmierć i życie. To jest tylko polityka, a my życzymy śmierci przeciwnikom. To odsłania bardzo tragiczną rzecz w naszym narodzie. Aż się boję co będzie dalej, bo to wszystko cały czas eskaluje, a nie zanika.

Jest tylko taki mały plus, że w naszym kraju nie ma powszechnego dostępu do broni. Nie wyobrażam sobie, co by się działo, gdyby dostęp do broni był taki jak w Stanach Zjednoczonych. Obawiam się, że większość ludzi bałaby się wychodzić z domu.

Jestem naprawdę poważnie przerażony tym, co się u nas dzieje. Takiej nienawiści nie było w społeczeństwie nawet w czasach walki opozycjonistów z komunistami.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

tel. 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

POGODA

dziś
1°C/-4°C

jutro
-1°C/-5°C

ROZMOWA

Przemoc nie musi zostawiać siniaków, rozstanie ze sprawcą nie zawsze ją kończy

Mira Suchodolska (PAP)

Przemoc nie musi zostawiać siniaków, żeby człowiek stracił kontrolę nad własnym życiem. Nawet odejście od sprawcy nie gwarantuje bezpieczeństwa – mówi kryminolożka dr hab. Magdalena Grzyb z Uniwersytetu Jagiellońskiego



FOT. GAZETA KRAKOWSKA

Magdalena Grzyb: - Czasami, dopiero kiedy kobieta zostaje pobita, dostrzega, że coś jest nie tak.

Czy w Polsce staliśmy się bardziej wyczuleni na przemoc wobec kobiet, czy wciąż dostrzegamy ją przede wszystkim wtedy, kiedy pojawiają się siniaki, złamania albo dochodzi do tragedii?

Rośnie nasze wyczulenie na przemoc wobec kobiet, choćby społeczna widoczność zjawiska kobietobójstwa. W ramach projektu monitorującego doniesienia medialne o zabójstwach kobiet udało się w ubiegłym roku zgromadzić informacje o niemal wszystkich przypadkach odnotowanych w oficjalnych statystykach. To znaczy, że media o nich informują, co jest dużą zmianą.

Z drugiej strony obserwuję niepokojące trendy: próby zacierania specyfiki przemocy wobec kobiet, a nawet systemowego paraliżowania działań służących jej przeciwdziałaniu.

Porozmawiajmy o przemocy psychicznej, ekonomicznej, izolowaniu od bliskich. Gdzie z punktu widzenia kryminologii kończy się toksyczna relacja, a zaczyna przemoc?

Mam pewne konceptualne zastrzeżenia do nadużywania słowa „przemoc” w odniesieniu do zjawisk, w których nie dochodzi do użycia siły fizycznej ani groźby jej użycia. Istnieje jednak zjawisko określane przez badaczy jako terroryzm intymny czy też, z angielskiego, coercive control, czyli opresyjna kontrola. Polega ono na ograniczaniu wolności, autonomii i suwerenności drugiego człowieka, niekoniecznie przy użyciu siły fizycznej.

Część tych zachowań nazwiemy przemocą psychiczną, część być może nie zostałaby tak zakwalifikowana. Trzeba jednak patrzeć na nie całościowo, ponieważ nie są to odizolowane zachowania, ale cały zespół praktyk, które nie zawsze dają się zakwalifikować jako konkretne przestępstwo. Te niekiedy wieloletnie procesy podporządkowywania sobie drugiego człowieka są dobrze widoczne w badaniach kryminologicznych, ale wymiarowi sprawiedliwości trudno je uchwycić, a tym bardziej im przeciwdziałać, zwłaszcza nie towarzyszy temu widoczna przemoc fizyczna.

Dlaczego kobietom tak trudno nazwać przemoc pozafizyczną? Może dlatego, że wciąż słyszą: czego ty od niego chcesz, przecież nie pije, nie bije, zarabia na rodzinę?

Proszę pamiętać, jak głęboko wzorce męskiej dominacji są wpisane w naszą kulturę. Jeszcze w pierwszych dekadach XX w. kobieta w przysiędze małżeńskiej ślubowała mężowi posłuszeństwo. Niektóre zachowania są dla nas niemal niewidoczne, ponieważ traktujemy je jako naturalny porządek rzeczy. To mężczyzna ma rządzić, dominować. Niektóre kobiety uważają wręcz, że jest to stan pożądany.

Czasami, dopiero kiedy kobieta zostaje pobita, dostrzega, że coś jest nie tak. Nawet wtedy jednak nie zawsze przekłada się to na decyzję o zakończeniu związku.

W tym kontekście coraz częściej pojawia się określenie gaslighting. Na czym polega ten mechanizm?

To forma manipulacji psychologicznej. Partner neguje doświadczenia kobiety, jej spostrzeżenia, pamięć, narzuca jej własną interpretację wydarzeń jako jedyną słuszną. Mówi: jesteś przewrażliwiona, histeryzujesz, nic takiego nie powiedziałem, nic ci nie zrobiłem, coś chyba masz z głową, wymyślasz sobie, masz paranoję. Odmawia jej w ten sposób prawa do własnej oceny rzeczywistości.

Czy odejście od sprawcy oznacza koniec przemocy? Co, jeśli były partner wykorzystuje wspólne dzieci, postępowania sądowe czy kwestie majątkowe, żeby nadal kontrolować kobietę?

W idealnym świecie powinno być tak, że kiedy jesteśmy źle traktowane, mówimy: basta, odchodzimy i przemoc się kończy. W praktyce zachowania kontrolujące, nękanie mogą się jeszcze nasilić, kiedy kobieta chce odejść. W skrajnych przypadkach dochodzi do zabójstwa partnerki.

System powinien to uwzględniać poprzez stosowanie zakazów zbliżania się i poważne traktowanie zgłoszeń dotyczących gróźb karalnych. Nawet upływ kilku lat od rozwodu nie gwarantuje kobiecie bezpieczeństwa. Mężczyźni wykorzystują niekiedy kontakty z dziećmi, żeby nadal kontrolować byłe partnerki. Obawiam się, że przepisy dotyczące „alienacji rodzicielskiej” mogą jeszcze pogorszyć tę sytuację.

eprasa.pl d69b796fa0

KOSZALIN

Mieli wszczepiać implanty, podawali żel. Sprawa trafiła do prokuratury

oprac. Marcin Stefanowski

Narodowy Fundusz Zdrowia zakwestionował rozliczenie 858 z 860 skontrolowanych zabiegów na kręgosłupie w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie. Jak informuje portal Wirtualna Polska, po dwóch kontrolach Fundusz naliczył placówce około 8 mln zł kary i zawiadomił prokuraturę.



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Kontrole przeprowadzono w 2024 i 2025 roku na oddziale neurochirurgii. Podczas pierwszej NFZ zakwestionował rozliczenia wszystkich 335 sprawdzonych przypadków. Według ustaleń opisanych przez WP pacjentom podawano zastrzyki ze sterydem, a szpital rozliczał te świadczenia według stawki za zabieg wymagający hospitalizacji.

Druga kontrola objęła także procedury zgłaszane jako zabiegi na kręgosłupie z użyciem implantów. NFZ zakwestionował 148 ze 150 sprawdzonych rozliczeń w tej grupie. Według Funduszu lekarze podawali pacjentom żel DiscoGel. Część zabiegów trwała krócej niż minutę, a stawka za procedurę wykazywaną przez placówkę sięgała około 28 tys. zł.

Według wyliczeń Wirtualnej Polski wartość potencjalnie nienależnych wypłat mogłaby wynieść od 100 do 120 mln zł, gdyby podobne nieprawidłowości potwierdzono w pozostałych rozliczeniach tych dwóch grup zabiegów z lat 2021–2025. To szacunek portalu oparty na wynikach kontroli części świadczeń.

Przewodniczący rady społecznej szpitala, senator Stanisław Gawłowski, powiedział portalowi WP, że placówka miała wcześniej zgodę NFZ na stosowanie tej procedury. Fundusz przekazał redakcji, że nie ma pisma potwierdzającego prawidłowość takiego rozliczenia. Szpital do czasu publikacji materiału nie odpowiedział merytorycznie na pytania portalu.

Według WP zawiadomienie wpłynęło do Prokuratury Okręgowej w Koszalinie 29 października 2026 roku. Prokurator Rejonowa Maria Kociubińska potwierdziła „Głosowi", że do prokuratury wpłynęło już zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa. - Jest to jednak bardzo wstępny etap postępowania, postępowanie sprawdzające. Zleciliśmy czynności policji, które później zostaną ocenione przez prokuratora. Mogę jednak potwierdzać, że sprawie został już nadany bieg.

Błażej Papiernik, radny koszaliński, który wspólnie z posłem Radosławem Lubczykiem z PSL już kilka lat temu alarmowali, że w szpitalu konieczne są pilne zmiany, a sama lecznica zmaga się z wyjątkowo negatywnymi ocenami, nie jest zaskoczony wynikami kontroli. - Te kontrole NFZ tylko potwierdzają to, co posłem Lubczykiem mówiliśmy wcześniej. To właściwie kolejna z wielu nieprawidłowości. Zostaliśmy teraz, jako mieszkańcy całego regionu, postawieni w stan niepokoju czy nasz szpital nie podzieli losu szpitala w Miastku. Jeśli rzeczywiście miałby zwrócić 120 mln zł, to raczej grozi mu zamknięcie.

-Z uwagi na postępowanie w prokuraturze, Szpital nie będzie udzielał informacji na ten temat - ucina Marzena Sutryk, rzeczniczka koszalińskiej lecznicy.

WSPÓŁPRACA; JAKUB ROSZKOWSKI

KRÓTKO

Region

Stary most do rozbiórki. Powstanie nowy za 5 milionów złotych

Dokładnie 4,86 miliona złotych ma kosztować rozbiórka starego, kruszącego się już mostu w Karlinie i budowa nowoczesnej kładki, po której oprócz pieszych będą mogły także poruszać się rowery. Nowa kładka będzie elementem popularnej trasy rowerowej Karlino - Lubiechowo. Ta przebiega po dawnej linii kolejki wąskotorowej i ma łączną długość 54,8 kilometra.

- Przedmiotem inwestycji jest zapewnienie dalszego, bezpiecznego użytkowania tej trasy rowerowej, poprzez rozbiórkę istniejącego, choć będącego w bardzo złym stanie technicznym mostu, oraz budowę nowej kładki nad rzeką Parsętą - mówi burmistrz Karlina Piotr Woś. - Kładka będzie przeznaczona wyłącznie dla ruchu rowerowego i pieszego - dodaje samorządowiec.

Dokument podpisali w Urzędzie Miejskim w Karlinie wicemarszałek województwa zachodniopomorskiego Jakub Kowalik oraz burmistrz Karlina Piotr Woś i skarbnik gminy Izabela Owczarek.

Inwestycja otrzymała dofinansowanie z unijnych funduszy w wysokości 4,13 mln zł, co stanowi 85 procent kosztów kwalifikowalnych projektu. Całkowita wartość przedsięwzięcia to 4,86 mln złotych. Projekt będzie realizowany w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Koszalińsko-Kołobrzesko-Białogardzkiego Obszaru Funkcjonalnego.

Prace powinny się rozpocząć w przyszłym roku, a ich finał planowany jest na 2029 rok. **QBA**

REKLAMA 0011615625



eprasa.pl d69b796fa0

KOSZALIN

Za śmieci w Koszalinie mieszkańcy zapłacą więcej. Tak zagłosowali miejscy radni

Jakub Roszkowski

Długa, blisko dwugodzinna dyskusja, poprzedziła czwartkowe głosowanie nad uchwałą wprowadzającą nowe, wyższe stawki za gospodarkę odpadami w Koszalinie. Mieszkańcy zapłacą za wywóz śmieci o 27 procent więcej niż dotychczas.

Zaczęło się od wniosku klubu radnych Prawa i Sprawiedliwości, którzy chcieli do porządku obrad dopisać jeszcze jeden punkt, w którym miała być głosowana ich autorska uchwała. - Nie możemy zmusić prezydenta do wycofania się z planowanych podwyżek za śmieci, ale także za planowane podwyżki czynszów w lokalach użytkowych należących do miasta. Ale możemy poprosić, by przemyślał to, przeprowadził szersze konsultacje w tych sprawach, zanim podejmie decyzje ostateczne - mówił radny Artur Wiśniewski.

Po dwóch przerwach w obradach ostatecznie radni PiS wycofali jednak swój wniosek o zmiany w porządku obrad i złożyli projekt uchwały przewodniczącemu, który ma ją wpisać do porządku obrad kolejnej sesji. Przewodniczący Rady Miasta Artur Wezgraj podziękował za to. - Chodzi o to, że jesteśmy umówieni z dzierżawcami lokali na rozmowę, na konsultacje, więc nie ma sensu dziś podgrzewać atmosfery - wytłumaczył.

Ale sprawa podwyżek opłat za wywóz śmieci nie zgasła. Radny Miłosz Janczewski (PiS) poinformował, że jego klub nie może się zgodzić na obciążanie kosztami funkcjonowania systemu najsłabszych i w związku z tym będzie głosował przeciw.



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

„Za" był klub KO, przeciw radni klubu PiS oraz radni Żaneta Kwapisz, Piotr Jedliński, Wiktor Kamieniarz, wstrzymali się od głosu radni Błażej Papiernik i Przemysław Krzyżanowski.

Podobnie mówił radny Wiktor Kamieniarz, dziś niezależny, również w opozycji. - Demografia to nie tylko coraz niższa liczba mieszkańców Koszalina, ale też coraz większa liczba osób starszych, samotnych, których renty i emerytury są często niższe niż nasze, radnych, dochody za dwa czy trzy spotkania w miesiącu - opowiadał. - To wręcz nieprzyzwoite obciążać tych ludzi tymi kosztami. Ja raczej oczekuję programu oszczędnościowego od miasta, tak jak zrobił to nowy prezydent Krakowa. Po co nam trzech wiceprezydentów? Może dwóch wystarczy? - zapytał retorycznie.

Radna Dorota Chałat z Koalicji Obywatelskiej przypomniała, że osoby w wieku powyżej 60. roku życia mogą skorzystać ze wsparcia, jakie oferuje im miasto. - Program osłonowy wciąż działa, więc ci najsłabsi, z najniższymi dochodami, są w odpowiedni sposób chronieni - podkreśliła.

Dyskusja trwała. Włączył się do niej zastępca prezydenta Tomasz Bernacki. Tłumaczył, że system nie może być ani dochodowy, ale nie może też być deficytowy. Musi się bilansować, więc te zmiany kwot będą się powtarzały.

Błażej Papiernik z opozycyjnego Wspólnie dla Koszalina zauważył, że miasto mogło przedstawić kilka propozycji na rozwiązanie problemu (system gospodarowania odpadami w przyszłym roku wygeneruje 10 mln zł strat). - Budżet może dołożyć do systemu, nie muszą tego finansować tylko mieszkańcy. Można więc było zaproponować że miasto dołoży połowę, a mieszkańcy drugą połowę albo że te proporcje wyniosą 70-30. Tymczasem dano tylko jedną propozycję: za wszystko zapłacą ludzie.

Ostatecznie radni zagłosowali „za" nowymi stawkami. Od nowego roku 47 zł miesięcznie za śmieci, czyli 10 złotych więcej niż dotychczas, ma płacić mieszkaniec Koszalina, który mieszka samotnie. 85 zł, a więc 18 zł więcej niż teraz, będzie płacić dwuosobowe gospodarstwo domowe, a 135 zł, czyli 28 zł więcej niż dziś, każde inne.

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Koszalin, ul. Partyzantów 17, 94 347 35 12
nekrologi.gk24@polskapress.pl

0011619259

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 25 listopada 2026 roku odeszła Kochana Mama, Babcia, Siostra i Ciocia

Śp. Zofia Betler

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w sobotę 28 listopada 2026 roku o godzinie 11:30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Pogrążona w smutku rodzina

0011618666

Łącząc się w bólu i żałobie,
pragniemy przekazać wyrazy głębokiego współczucia
oraz słowa wsparcia

koledze
Markowi Słodkowskiemu

z powodu śmierci

Taty

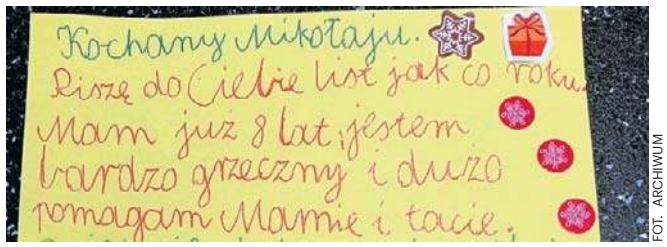
Dyrektor i Pracownicy
Oddziału w Koszalinie Energa – Operator
Wykonawstwo Elektroenergetyczne sp. z o.o.

NASZA AKCJA

Rusza 18. edycja akcji „Listy do Świętego Mikołaja". Czekamy na Wasze świąteczne marzenia

Joanna Boroń

To jedna z tych akcji, na które co roku czekają zarówno dzieci, jak i nasza redakcja. Przed nami już 18. edycja „Listów do Świętego Mikołaja", podczas której najmłodsi ponownie będą mogli podzielić się swoimi marzeniami i opowiedzieć o wymarzonych prezentach.



FOT. ARCHIWUM

Jak co roku, w imieniu Mikołaja zachęcamy dzieci do podzielenia się swoimi świątecznymi marzeniami. Najbardziej wzruszające, pomysłowe i wyjątkowe prace nagrodzimy dzięki wsparciu niezawodnych pomocników Świętego Mikołaja.

Przez minione lata otrzymaliśmy tysiące pięknych listów. Były pełne kolorowych rysunków, świątecznych historii, dziecięcej wyobraźni, ale także szczerych i poruszających próśb. Ich lektura zawsze dostarcza nam wielu emocji, dlatego z niecierpliwością czekamy na tegoroczne zgłoszenia.

Drogie dzieci! Piszcie, rysujcie, malujcie i wyklejajcie. Jeśli potrzebujecie pomocy, możecie poprosić rodziców, dziadków lub starsze rodzeństwo. Forma jest dowolna. Liczy się przede wszystkim to, aby opowiedzieć Mikołajowi o swoich marzeniach i przekonać go, dlaczego właśnie Wasze życzenie powinno zostać spełnione.

Od 27 listopada możecie przesyłać swoje prace za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego na naszej stronie internetowej. Na ich przygotowanie będzie czas do 10 grudnia. Wszystkie listy przekażemy Świętemu Mikołajowi, a część z nich opublikujemy również na portalu GK24.pl.

Na autorów najciekawszych prac czekają wyjątkowe nagrody. Niezmiennie wspiera nas załoga koszalińskiej Miejskiej Energetyki Cieplnej, która przygotuje aż 25 paczek niespodzianek dla wyróżnionych uczestników. Co znajdzie się w środku? Tego na razie nie zdradzamy.

To jednak nie koniec atrakcji. Podobnie jak w ubiegłych latach autorów nagrodzonych listów zaprosimy do kina Helios na uroczyste wręczenie upominków, spotkanie ze Świętym Mikołajem oraz wyjątkowy seans filmowy.

Mec #ZielonyKoszalin

HELIOS

eprasa.pl d69b796fa0

POD PARAGRAFEM

Horror pod Lublińcem. Ponad 80 zwierząt w ciemnej piwnicy, bez jedzenia i wody

Katarzyna Stacherczak

Blisko setka psów, kotów i egzotycznych gryzoni przetrzymywana była w rażących warunkach, bez stałego dostępu do wody i jedzenia. Część z nich była zmuszona żyć w ciemnej piwnicy, a dla dwóch ratunek nadszedł za późno. 53-letni właściciel „hodowli" trafił do aresztu.

Do interwencji doszło 24 września w miejscowości Sadów w województwie śląskim. Na teren prywatnej posesji wkroczyli wolontariusze Dolnośląskiego Inspektoratu Ochrony Zwierząt (DIOZ), celebrytka Laluna oraz przedstawiciele Fundacji „Falko i Przyjaciele". Działania wspierała policja z Lublińca oraz lokalny sołtys, Grzegorz Borosz.

Wolontariusze wprost podkreślają, że kluczowe były zgłoszenia od zaniepokojonych sąsiadów - gdyby nie ich czujność, koszmar zamkniętych na posesji zwierząt trwałby prawdopodobnie nadal.

- Znaleziono wiele zwierząt, które były w stanie rażącego zaniedbania - potwierdza prokurator Tomasz Ozimek, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Częstochowie.

Zwierzęta trzymane w katastrofalnych warunkach

Z relacji obrońców praw zwierząt wynika, że warunki na miejscu były dramatyczne. Część czworonogów przebywała w ciemnej piwnicy w potwornym fetorze. Zwierzęta od dłuższego czasu nie otrzymywały odpowiedniej ilości pokarmu ani wody.

Na podstawie zgromadzonego materiału dowodowego prokuratura sformułowała zarzuty wobec właściciela.

- Prokurator zarzuca Mariuszowi S., że w miejscowości Sadów ze szczególnym okrucieństwem znęcał się nad będącymi pod jego opieką i stanowiącymi jego własność zwierzętami: 14 kotami rasy bengalskiej, 59 psami rasy w typie Thai Ridgeback, 10 psami rasy buldog chiński oraz dwoma popielicami afrykańskimi - wylicza prokurator Ozimek.

Wolontariusze twierdzą, że w piwnicy oprócz wskazanych przez prokuraturę psów znaleźli również kilkudniowego szczeniaka. Niestety dwóch zwierzaków nie udało się uratować.

- Znęcanie miało polegać na utrzymywaniu tych zwierząt w niewłaściwych warunkach bytowania, w stanie rażącego zaniedbania i niechlujstwa, oraz na pozostawieniu ich bez odpowiedniego pokarmu i wody. W wyniku tego traktowania doszło do śmierci jednego psa rasy buldog chiński i kota rasy bengalskiej - informuje prokurator.



FOT. DIOZ

Wolontariuszom udało się odebrać i zabezpieczyć prawie 60 psów oraz 10 kotów

Wolontariuszom udało się ostatecznie odebrać i zabezpieczyć prawie 60 psów oraz 10 kotów. Zwierzęta trafiły pod opiekę fundacji. Pierwsze psy przeszły już szczegółowe oględziny weterynaryjne. Przedstawiciele Fundacji „Falko i Przyjaciele" ujawniają dramatyczne szczegóły dotyczące ich stanu fizycznego i psychicznego.

- Trzy pierwsze pieski są już po oględzinach i badaniach, czekamy na wyniki. Pieski są wycofane, boją się chodzenia po trawie, załatwiają się pod siebie. Boją się dotyku człowieka. Mają liczne rany i zadrapania, zmiany skórne, wycieki z nosa, problem z oczami. Jedna z suczek ma wypadający odbyt, co wskazuje na częste rodzenie młodych! Suczki są wychudzone. Zlecono pełny panel geriatryczny - czekamy na wyniki. Będziemy informować na bieżąco. Mama ze szczeniaczkiem musi chwilę poczekać na swoją wizytę ze względu na dużą agresję oraz strach przed człowiekiem - relacjonują.

Przedstawiciele Fundacji „Falko i Przyjaciele" nie kryją żalu i oburzenia zachowaniem lokalnych władz. Z ich relacji wynika, że urzędnicy mieli sygnały o tym, co dzieje się na posesji Mariusza S., jednak kompletnie zignorowali prośby o pomoc.

- Wstyd nam za zachowanie Gminy Koszęcin i tych, którzy powinni być na miejscu w tym momencie, a od dawna wiedzieli, co tam się dzieje! Dlaczego musieliśmy ściągać ludzi po kilkaset kilometrów, takich jak DIOZ czy Laluna? Dlaczego zostaliśmy olani, prosząc o pomoc już wcześniej? Brak słów i wstyd! Te zwierzęta nie musiały cierpieć - komentuje jedna z wolontariuszek, zapowiadając, że instytucje, które dopuściły się zaniedbań zostaną pociągnięte do odpowiedzialności.

Ruszyło dochodzenie. Podejrzany trafił za kraty

53-letni Mariusz S., właściciel zwierząt, został przesłuchany. - Podejrzany został przesłuchany przez prokuratora w toku dochodzenia. Nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu i oświadczył, że nigdy nie znęcał się nad zwierzętami - mówi Tomasz Ozimek.

Prokuratura uznała jednak, że izolacja mężczyzny jest konieczna, by zapewnić prawidłowy bieg postępowania. Sąd podzielił to stanowisko.

- Prokurator wystąpił do sądu o zastosowanie wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania. Motywował to przede wszystkim faktem, że mężczyzna może wyjechać za granicę - to pierwszy argument. Drugim argumentem jest obawa, że może on w inny sposób utrudniać postępowanie karne, przede wszystkim wpływając na zeznania świadków. Sąd Rejonowy w Lublińcu uwzględnił ten wniosek i zastosował tymczasowe aresztowanie na okres dwóch miesięcy - podsumowuje prokurator Ozimek.

Dotychczasowemu właścicielowi zwierząt grozi kara pozbawienia wolności od trzech miesięcy do pięciu lat. Zabezpieczone zwierzęta trafiły pod opiekę fundacji. Są wycieńczone, chore na psi katar i wymagają pilnego leczenia weterynaryjnego. W sieci, na Pomagam.pl ruszyła już zbiórka na ich ratunek pod hasłem: Śmierć głodowa! Zdążyliśmy w ostatniej chwili.

REKLAMA 0011617724

OCIEPLANIE PIANĄ PUR TERMIZER

OCIEPLANIE PIANĄ PUR WWW.TERMIZER-IZOLACJE.PL

Szukasz skutecznej izolacji domu, poddasza lub hali? Postaw na nowoczesne piany poliuretanowe **EMBEPUR®**, które zapewniają doskonałą szczelność, eliminują mostki termiczne i pomagają obniżyć koszty ogrzewania.



Nasza oferta:

- ✓ Ocieplanie poddaszy pianą PUR
- ✓ Izolacja dachów i stropów
- ✓ Ocieplanie ścian i fundamentów
- ✓ Izolacje budynków mieszkalnych i przemysłowych
- ✓ Piana otwartokomórkowa i zamkniętokomórkowa
- ✓ Bezpłatna wycena i doradztwo techniczne

Gdzie stosujemy ocieplenia?

- Poddasza użytkowe i nieużytkowe
- Dachy
- Stropy
- Ściany
- Fundamenty



25 lat gwarancji

ul. Gnieźnieńska 19
75-950 Koszalin

+48 502 474 830
biuro@termizer-izolacje.pl

www.termizer-izolacje.pl

Dlaczego warto wybrać pianę PUR EMBEPUR® PRO100 FS?

- Doskonała izolacja termiczna i akustyczna
- Szczelne wypełnienie wszystkich zakamarków i trudno dostępnych miejsc
- Odporność na grzyby i pleśń
- Trwałość parametrów przez długie lata użytkowania
- Szybki montaż, nawet w ciągu jednego dnia
- Lekka izolacja bez obciążania konstrukcji budynku





TERMIZER

- ▶ Profesjonalne ocieplenia pianą PUR EMBEPUR® PRO100 FS
- ▶ Nie pozwól, aby ciepło uciekało przez dach.
- ▶ Wybierz ocieplenie pianą **PUR EMBEPUR®** i ciesz się komfortem przez cały rok!

eprasa.pl d69b796fa0

HANDEL

Po kontroli mięsa. Wieprzowina w wołowinie

Agnieszka Romanowicz

- Czyste mięso mielone nie ma wykazu składników. Jeśli pojawią się na etykiecie, nie jest to już czyste mięso mielone, a wyrób garmażeryjny - podkreślają inspektorzy, którzy sprawdzili jakość mielonego w polskich sklepach. Odkryli wiele wad.



FOT. PIXABAY

Mielone to mięso bez kości, które zostało rozdrobnione na kawałki

Mięso mielone ma definicję w przepisach żywnościowych i oznacza ona mięso bez kości, które zostało rozdrobnione na kawałki (dopuszcza się mniej niż 1 procent soli).

Prawie 80 proc. partii do poprawki

- To produkt prosty, który nie wymaga i nie może zawierać dodatkowych składników ani ulepszaczy - podkreśla Inspekcja Jakości Handlowej i Artykułów Rolno-Spożywczych.

Dlatego na etykiecie czystego mięsa mielonego nie znajdziemy wykazu składników. - Jeśli się pojawią, nie jest to już czyste mięso mielone, a wyrób garmażeryjny. Mięso, które zostało zmielone i dodano do niego przyprawy lub inne dodatki, będzie miało nazwę: mięso garmażeryjne, mięso na kotlety, itp. - wyjaśnia IJHARS.

Inspekcja Jakości Handlowej i Artykułów Rolno-Spożywczych. kontroluje rzetelność informacji umieszczanych etykietach i ostatnio sprawdziła 20 partii mięsa mielonego: wołowego, wieprzowego, wołowo-wieprzowego, z kurczaka oraz indyczego. Kupiła je w dziewięciu polskich sklepach. - Nieprawidłowości stwierdzono w siedmiu z nich (77,8 proc.) - podaje IJHARS.

Wieprzowa wołowina

Po badaniach laboratoryjnych skład 11 z 20 partii mięsa został podważony. Zawartość tłuszczu okazywała się za wysoka lub za niska. Pojawiły się też niedozwolone składniki, np. substancje konserwujące, a także wieprzowina w mięsie mielonym wołowym oraz podwyższony stosunek kolagenu do białek mięsa. - Stosunek kolagenu do białka mięsa to kluczowy parametr, dlatego obie te wartości muszą być podane na etykiecie - zaznacza Inspekcja.

Na ich podstawie wyróżnia się m.in.: chude mięso mielone – maksymalnie 7 proc. tłuszczu i do 12 proc. kolagenu w stosunku do białka; mieloną czystą wołowinę – do 20 proc. tłuszczu i 15 proc. kolagenu; mięso mielone zawierające wieprzowinę – do 30 proc. tłuszczu i 18 proc. kolagenu.

Dla pozostałych gatunków mięsa limity wynoszą maksymalnie 25 proc. tłuszczu oraz 15 proc. kolagenu w stosunku do białka.

- Kolagen, będący głównym składnikiem śródmięśniowej tkanki łącznej, istotnie wpływa na jakość mięsa. Duża zawartość tego białka w tkance mięśniowej przyczynia się do obniżenia strawności, a tym samym wpływa na mniejszą kruchość oraz niższą wartość odżywczą mięsa. Ponadto kolagen jest białkiem niepełnowartościowym ze względu na brak tryptofanu oraz małą zawartość aminokwasów siarkowych i aromatycznych. Największa ilość tego białka występuje z reguły w mięsie wołowym oraz w mięśniach najbardziej aktywnych za życia zwierząt - wyjaśnili prof. Bogdan Janicki i dr Mateusz Buzała z Politechniki Bydgoskiej w pracy „Wpływ kolagenu na jakość technologiczną mięsa".

Mięso z Polski czy Hiszpanii?

Na 20 partii mięsa, źle oznakowanych było pięć, np. wprowadzano konsumentów w błąd co do pochodzenia mięsa.

- W przypadku mięsa, w tym mięsa mielonego, oznaczenie „Produkt polski" może być użyte tylko wtedy, gdy pochodzi ono ze zwierząt urodzonych, hodowanych i poddanych ubojowi na terytorium RP - podkreśla Inspekcja.

Zakres informacji zależy od gatunku mięsa. Dla wieprzowiny należy wskazać miejsce chowu i uboju oraz numer partii, natomiast w przypadku wołowiny: kraj urodzenia zwierzęcia, wszystkie kraje jego hodowli oraz miejsce uboju.©℗

Źródło: IJHARS , Bogdan Janicki i Mateusz Buzała „Wpływ kolagenu na jakość technologiczną mięsa"

REKLAMA 0011613271



eprasa.pl d69b796fa0

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011617178

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

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

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



Świnoujście i Gdańsk są filarami rozwoju LNG

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

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

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

Dywersyfikacja dostaw odpowiada na ryzyko geopolityczne

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

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

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

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

ORLEN stawia na silną pozycję regionalną

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

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

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

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



eprasa.pl d69b796fa0

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFOŚIGW

0011609333

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

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

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

Komfort nauki zaczyna się od otoczenia

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

Od audytu energetycznego do nowoczesnych technologii

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



Mniej energii, więcej możliwości dla szkół

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

Korzyści, które wykraczają poza szkolne mury

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

Tysiąc szkół w ogólnopolskim programie

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

Ekologiczna świadomość zaczyna się w szkole

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



KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Ministerstwo Klimatu i Środowiska

NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ

eprasa.pl d69b796fa0

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFOŚIGW 0011609312

Cieplejsze klasy, nowa energia. Termomodernizacja zmienia polskie szkoły

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

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

Szkoła, w której po prostu jest ciepło

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

Koniec z zimną halą, wilgocią i przeciekającym dachem

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



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



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

Od ocieplenia ścian po własną energię

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

Mniejsze rachunki, większe możliwości

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

Inwestycja w edukację i przyszłość

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

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

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

eprasa.pl d69b796fa0

FOKUS

• **27 i 28 listopada Banki Żywności** w 2163 sklepach w całej Polsce organizują 30. Świąteczną Zbiórkę Żywności

POLITYKA

Uśmiech proszę, czyli jak zdjęcia nakręcają polską politykę

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

Dorota Kowalska

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

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

Braun rozgrywa prawicę

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

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

Dworczyk na publikację Brauna zareagował błyskawicznie. „Żeby nie było wątpliwości: miejsce siedzenia podczas głosowań w PE nie zmienia linii politycznej Rozwoju Plus.



FOT. X/GRZEGORZ BRAUN

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

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

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

Sakiewicz i jego pedicure

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

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

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

POLITYKA

Pieniądze dla Trybunału z nowego źródła

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk zdecydował, aby Bank Gospodarstwa Krajowego zapewniał finansowanie Trybunału Konstytucyjnego.

Rzecznik rządu Adam Szłapka poinformował w czwartkowym wpisie na platformie X, że „premier Donald Tusk wydał dyspozycję, by Bank Gospodarstwa Krajowego zapewniał finansowanie Trybunału Konstytucyjnego". Dodał, że „środki na ten cel zabezpieczy minister finansów". „Państwo musi działać" – podkreślił Szłapka.

Niedługo później – również na X – wicepremier, minister finansów i gospodarki Andrzej Domański potwierdził, że otrzymał od szefa rządu „polecenie zabezpieczenia finansowania Trybunału Konstytucyjnego". „Blokada rachunków przez NBP nie może paraliżować państwa" – dodał szef MF.

Domański dodał, że środki zapewnione zostaną za pośrednictwem Banku Gospodarstwa Krajowego (BGK).

BEZPIECZEŃSTWO

MON planuje strefę zakazu lotów na wschodzie

oprac. Karolina Wrońska

Wiceszef MON Cezary Tomczyk zapowiedział, że rząd do końca roku chce uregulować strefę zakazu lotów przy wschodniej granicy, by ułatwić pracę pilotom.

Tomczyk zapowiedział utworzenie strefy zakazu lotów wzdłuż wschodniej granicy Polski. Ma ona ułatwić wojsku reagowanie na rosyjskie pociski i drony naruszające polską przestrzeń powietrzną. Po wprowadzeniu tzw. identyfikacji pozytywnej pilot może rozpoznać intruza na podstawie danych radarowych i zdecydować o jego zestrzeleniu bez identyfikacji wzrokowej. Rząd pracuje nad strefami SOP1, obowiązującą całodobowo, oraz SOP2, czynną od godziny 22 do 6.

Rozporządzenia mają wejść w życie pod koniec grudnia lub na początku stycznia 2027 r. Tomczyk zaznaczył też, że NATO nie zgadza się na zestrzeliwanie rosyjskich rakiet nad Ukrainą, ponieważ taka decyzja wymagałaby zgody całego Sojuszu.

KRÓTKO

Gdańsk

Matka i syn w szpitalu po zatruciu czadem

15-latek i jego 54-letnia matka trafili do szpitala po podtruciu tlenkiem węgla w mieszkaniu przy ul. Słowackiego w Gdańsku. Do zdarzenia doszło w nocy z 25 na 26 listopada. Chłopiec stracił przytomność, natomiast kobieta była przytomna. Pomimo wcześniejszego wietrzenia mieszkania strażacy nadal stwierdzili w nim obecność tlenku węgla.

Sosnowiec

Zarzuty dla kolejnego duchownego

Prokuratura Okręgowa w Sosnowcu postawiła kolejnemu duchownemu diecezji sosnowieckiej zarzuty dotyczące przestępstw seksualnych wobec dwóch osób. Czyny miały zostać popełnione w 2009 i 2011 roku, z wykorzystaniem zależności pokrzywdzonych i przemocy fizycznej. Jedną z nich była małoletnia dziewczynka, drugą dorosła kobieta. Kapłan nie przyznał się do winy i odmówił wyjaśnień. Został objęty dozorem policji oraz zakazem kontaktu z pokrzywdzonymi i pracy z małoletnimi. Grozi mu do ośmiu lat więzienia. Diecezja zakazała mu publicznego sprawowania sakramentów i zadeklarowała współpracę ze śledczymi.

Łódź

Zaatakował nożem, bo był posądzony o kradzież

Prokuratura zarzuciła 38-latkowi ugodzenie nożem mężczyzny, który oskarżył go o kradzież narzędzi. Rana zagrażała życiu 48-latka. Podejrzany usłyszał zarzut spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu i został aresztowany na trzy miesiące. Grozi mu do 20 lat więzienia.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Premier Donald Tusk mówi o 50 wetach, ale milczy o tym, że kilkanaście zawetowanych ustaw prezydent Karol Nawrocki podpisał po ich poprawieniu

RAFAŁ LEŚKIEWICZ
rzecznik prezydenta

eprasa.pl d69b796fa0

REKLAMA

0011617541



eprasa.pl d69b796fa0

RZYM

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

oprac. Anna Nagel

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

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

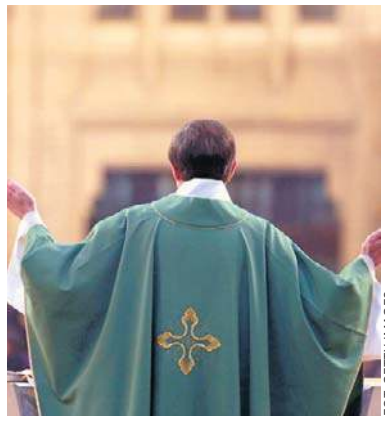
Jak podkreśla „La Repubblica", publikacja raportu jest ważnym krokiem, który wiele episkopatów na świecie wykonało już wcześniej. Jednocześnie sami biskupi przyznają, że przedstawione dane są niepełne. W badaniu nie uczestniczyło wiele diecezji z centralnych i południowych Włoch, a raport obejmuje jedynie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

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

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

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

PAP



FOT. GETTY IMAGES

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

WASZYNGTON

Brak dowodów, że za romansem szefa Nvidii stały chińskie służby

oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

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

BRUKSELA

Negocjacje budżetu UE: Costa wzywa liderów do zgody

oprac. Anna Nagel

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

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

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

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



FOT. PAP/EPA/OLIVIER HOSLET

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

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

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

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

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

PAP

LONDYN

Nie żyje Andy Taylor – współautor hitów Duran Duran

Kazimierz Sikorski

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl d69b796fa0

KOSZALIN/SŁUPSK/SZCZECIN

tygodnik Regionów

Piątek, 27.11.2026

Rozmowa

Nie brakuje pracy, brakuje kandydatów. Co dzieje się na rynku pracy w Zachodniopomorskiem? – Str. 14-15

Sukces

Marzenie z dzieciństwa zaprowadziło go w Himalaje. 32-latek zdobył Island Peak – Str. 16-17



FOT. ZAMEK KSIĄŻĄT POMORSKICH W DARŁOWIE

„Przebacz mi, Brunhildo”, czyli szlakiem pomorskich duchów

Przed laty rekordy popularności bił serial dla młodzieży „Wakacje z duchami” ze słynnym okrzykiem „Przebacz mi, Brunhildo”. Okazuje się, że także Pomorze kryje dziesiątki legend o duchach i zjawach, które od pokoleń rozpalają wyobraźnię mieszkańców i turystów: w Darłowie jest Biała Dama, w Bytowie okrutny, krzyżacki rycerz – Str. 18

eprasa.pl d69b796fa0

SPOŁECZEŃSTWO

Wkrótce może zabraknąć fachowców. „Problem dopiero przed nami”

Przedsiębiorcy w Zachodniopomorskiem wciąż mają poważne problemy ze znalezieniem pracowników. O tym, które zawody są dziś najbardziej deficytowe, jaką rolę odgrywają pracownicy z Ukrainy i dlaczego firmy coraz częściej szukają kadr w Azji oraz Ameryce Łacińskiej, rozmawiamy z Katarzyną Opiekulską-Sozańską, dyrektorem firmy LSJ HR Group

Marek Jaszczyński

Co jest dziś większym problemem zachodniopomorskich firm: brak pracowników czy brak pracowników o odpowiednich kompetencjach?

Jednym z największych problemów, z jakimi mierzą się dziś pracodawcy, jest brak pracowników o odpowiednich kwalifikacjach. Obserwujemy pewien paradoks: bezrobocie rośnie, a przedsiębiorstwa nadal mają trudności z obsadzaniem stanowisk. Problem może się pogłębiać, ponieważ firmy oczekują od kandydatów konkretnych umiejętności i doświadczenia już na starcie, jednocześnie ograniczając młodym ludziom możliwości ich zdobycia. Za kilka lat możemy zderzyć się z poważnym problemem zastępowalności pokoleniowej. Zabraknie osób przygotowanych do przejęcia obowiązków pracowników odchodzących na emeryturę. Warto już dziś uwzględnić tę perspektywę w strategiach rekrutacyjnych przedsiębiorstw.

Dlaczego akurat kierowcy ciągników siodłowych i autobusów są dziś najbardziej poszukiwani w regionie?

Wynika to przede wszystkim ze specyfiki gospodarczej naszego regionu, w którym transport i logistyka odgrywają istotną rolę. Zdobycie uprawnień zawodowych kierowcy wymaga czasu i nakładów finansowych, a wymagające warunki pracy, nieregularne godziny oraz konkurencja zagranicznych pracodawców dodatkowo ograniczają dostępność kandydatów. Skalę problemu pokazują dane za pierwsze półrocze 2026 roku. Przy 310 zgłoszonych miejscach pracy dla kierowców ciągników siodłowych na koniec czerwca w rejestrach urzędów pracy znajdowało się zaledwie 11 bezrobotnych w tym zawodzie.

Czy problem wynika z braku nowych pracowników, czy raczej z odchodzenia doświadczonych kierowców na emeryturę?

Oba zjawiska nakładają się na siebie. Na rynek pracy wchodzą coraz mniej liczne roczniki, a doświadczeni pracownicy stopniowo osiągają wiek emerytalny. Zmieniają się również oczekiwania młodych ludzi wobec zatrudnienia i życia prywatnego, przez co specyfika zawodu kierowcy nie dla wszystkich jest atrakcyjna. Bez inwestowania w przygotowanie nowych pracowników, poprawę warunków zatrudnienia oraz otwarcia się na kandydatów z zagranicy trudno będzie odwrócić ten trend.

Które zawody mogą w najbliższych dwóch, trzech latach dołączyć do grupy najbardziej deficytowych?

Spodziewam się przede wszystkim pogłębiania niedoborów w zawodach technicznych. Już dziś Barometr Zawodów wskazuje na deficyt spawaczy, elektryków i kierowców. W kolejnych latach coraz trudniej może być również o automatyków, robotyków, mechatroników, techników utrzymania ruchu czy operatorów CNC. Część tych zawodów już dziś jest deficytowa na lokalnych rynkach pracy. Rozwój automatyzacji, nowoczesnej produkcji i energetyki może dodatkowo zwiększyć zapotrzebowanie na tych specjalistów.W LSJ HR Group wkrótce będziemy prowadzić rekrutację około 200 spawaczy do nowego zakładu produkcyjnego i już wiemy, że będzie to spore wyzwanie. Wielu doświadczonych fachowców wyjechało za granicę, a ci, którzy pozostali, często mają stabilne zatrudnienie i nie poszukują aktywnie pracy.

Jak wytłumaczyć sytuację, w której bezrobocie w województwie rośnie, a jednocześnie 73 proc. firm ma problemy z rekrutacją?

Przede wszystkim wspomnianym wcześniej niedopasowaniem kwalifikacji. Blisko 36 proc. zarejestrowanych w naszym województwie bezrobotnych nie posiada kwalifikacji zawodowych. O doświadczonych fachowców konkuruje natomiast wielu pracodawców. Na tę sytuację wpływają również skutki wieloletniej emigracji zarobkowej Polaków oraz coraz bardziej restrykcyjna polityka migracyjna i wizowa, która utrudnia przedsiębiorstwom uzupełnianie braków kadrowych pracownikami z zagranicy. Warto również zwrócić uwagę na to, gdzie faktycznie rośnie bezrobocie. W sierpniu 2026 roku liczba bezrobotnych w całym województwie wzrosła o 4,8 proc. w stosunku do poprzedniego roku, podczas gdy w samym Szczecinie spadła o 3 proc. Wzrost bezrobocia w wielu mniejszych miejscowościach i na obszarach wiejskich wpływa na statystyki całego województwa, ale nie przekłada się na większą dostępność kandydatów dla przedsiębiorstw zlokalizowanych w aglomeracji szczecińskiej. Odległość, brak odpowiednich połączeń komunikacyjnych czy wysokie koszty dojazdu sprawiają, że osoby te często nie stanowią realnego zasobu rekrutacyjnego dla szczecińskich pracodawców.Znacznie więcej o faktycznej dostępności kandydatów mówi nam Badanie Aktywności Ekonomicznej Ludności (BAEL). W odróżnieniu od statystyk urzędów pracy nie opiera się ono na samej rejestracji, lecz uwzględnia przede wszystkim osoby, które nie pracują, aktywnie poszukują zatrudnienia i są gotowe podjąć je w ciągu dwóch tygodni. Według tego badania stopa bezrobocia w naszym województwie w drugim kwartale 2026 roku wynosiła zaledwie 3,4 proc. Tymczasem w urzędach pracy ponad połowę zarejestrowanych stanowią osoby długotrwale bezrobotne, a wśród pozostałych wielu wcale nie poszukuje pracy. Z perspektywy pracodawcy poszukującego pracowników to właśnie BAEL może być bardziej miarodajnym punktem odniesienia. W Szczecinie problem dostępności kandydatów jest ogromny. W wielu branżach ofert pracy nie brakuje, brakuje natomiast ludzi gotowych i posiadających odpowiednie kwalifikacje, aby tę pracę podjąć.

Które kompetencje są obecnie najczęściej poszukiwane przez pracodawców?

W sektorze produkcyjnym i przemysłowym szczególnie poszukiwane są kompetencje techniczne: umiejętność spawania, obsługi i programowania maszyn CNC, czytania rysunku technicznego, diagnostyki i naprawy maszyn oraz kwalifikacje elektryczne. W transporcie kluczowe pozostają uprawnienia zawodowe. Coraz większego znaczenia nabiera również umiejętność obsługi nowoczesnych technologii, samodzielnego rozwiązywania problemów i gotowość do ciągłego podnoszenia kwalifikacji. Zachęcałabym także samych kandydatów do większej aktywności w zdobywaniu nowych umiejętności. Nie zawsze trzeba czekać, aż pracodawca sfinansuje szkolenie. W naszym województwie funkcjonuje program Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, realizowany przez Wojewódzki Urząd Pracy, dzięki któremu można uzyskać nawet 5670 zł dofinansowania na rozwój własnych kompetencji, po spełnieniu warunków uczestnictwa. Warto korzystać z takich możliwości i świadomie budować swoją pozycję na rynku pracy.

Czy szkoły zawodowe i techniczne nadążają za potrzebami rynku?

Szkolnictwo branżowe zmierza w dobrym kierunku, ale odbudowa znaczenia edukacji zawodowej po latach jej marginalizowania wymaga czasu. Dodatkowym wyzwaniem jest niż demograficzny oraz niedobór nauczycieli przedmiotów zawodowych i praktycznej nauki zawodu. Nawet dobrze funkcjonujący system edukacji może nie zapewnić wystarczającej liczby absolwentów. Dlatego tak ważna jest współpraca szkół z przedsiębiorstwami, organizowanie praktyk, tworzenie klas patronackich i zatrudnianie osób bez doświadczenia. Odpowiedzialność za przygotowanie przyszłych fachowców powinna spoczywać zarówno na systemie edukacji, jak i na pracodawcach.

Dlaczego firmy częściej obniżają wymagania wobec kandydatów niż podnoszą płace?

Budżety przedsiębiorstw nie są z gumy. W 2020 roku płaca minimalna wynosiła 2600 zł brutto, a od stycznia 2027 roku będzie wynosić 4950 zł. To wzrost o ponad 90 proc. Podniesienie wynagrodzenia nowemu pracownikowi często oznacza konieczność rewizji całej siatki płac, również w odniesieniu do osób już zatrudnionych. Przy dużej skali działalności są to znaczące koszty. Z perspektywy ekonomicznej często korzystniejsze jest zatrudnienie osoby z mniejszym doświadczeniem, zainwestowanie w jej kwalifikacje i stopniowe podnoszenie wynagrodzenia wraz ze wzrostem kompetencji. Pracodawcy muszą racjonalnie zarządzać kosztami zatrudnienia, aby zachować rentowność i konkurencyjność przedsiębiorstwa.

W których branżach presja płacowa jest dziś największa?

Przede wszystkim w branżach konkurujących o wykwalifikowanych fachowców, takich jak transport, specjalistyczna produkcja przemysłowa, energetyka czy budownictwo. Dużym wyzwaniem pozostaje również wzrost płacy minimalnej w sektorach zatrudniających wielu pracowników fizycznych. Część pracodawców ostrożnie podchodzi do ustalania stawek początkowych, oferując w zamian możliwość zdobycia uprawnień spawacza czy operatora wózka widłowego, dodatkowe premie i perspektywę awansu.Zachęcałabym kandydatów, aby oceniali oferty nie tylko przez pryzmat pierwszej wypłaty, ale również możliwości rozwoju i potencjalnych zarobków po roku pracy. Pamiętajmy też, że niemal dwukrotny nominalny wzrost płacy minimalnej nie oznacza dwukrotnego wzrostu siły nabywczej wynagrodzenia. Znaczną część podwyżek pochłonęła inflacja.

Jak duże znaczenie dla regionalnej gospodarki mają dziś pracownicy z Ukrainy?

Kluczowe, nie tylko dla regionalnej, ale również dla całej polskiej gospodarki. Obywatele Ukrainy stanowią blisko 73 proc. cudzoziemców zgłoszonych do ZUS przez płatników z naszego województwa. Bliskość językowa i kulturowa sprzyja ich integracji w polskich przedsiębiorstwach. Musimy również pamiętać, że społeczny i polityczny klimat wokół migracji może wpływać na decyzje dotyczące pozostania w Polsce. Znaczący odpływ tych pracowników byłby poważnym wyzwaniem dla wielu branż, szczególnie w sytuacji, gdy pozyskiwanie pracowników z innych krajów staje się coraz trudniejsze. Bez odpowiedzialnej polityki migracyjnej, uwzględniającej rzeczywiste po-

eprasa.pl d69b796fa0



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

- Zakończenie wojny może być dużym szokiem kadrowym. Nie możemy zakładać, że osoby, które zdecydują się wyjechać, uda nam się zastąpić w ciągu kilku tygodni - mówi Katarzyna Opiekulska-Sozańska

trzeby rynku pracy, wiele przedsiębiorstw może mieć w przyszłości trudności z utrzymaniem obecnej skali działalności.

Czy firmy przygotowują się na scenariusz, w którym część Ukraińców wróci do swojego kraju?

Obawiam się, że wiele przedsiębiorstw nadal nie docenia skali tego ryzyka. Zakończenie wojny może być dla części pracodawców dużym szokiem kadrowym. Choć wielu obywateli Ukrainy związało swoją przyszłość z Polską, według badania NBP z 2025 roku aż 53 proc. ankietowanych w naszym województwie nie miało jeszcze sprecyzowanych planów dotyczących dalszego pobytu, a jedynie 30 proc. deklarowało pozostanie w Polsce na stałe. W części badanych przez nas przedsiębiorstw cudzoziemcy stanowią ponad 30 proc. załogi. Nawet częściowy odpływ tych pracowników może poważnie zakłócić działalność operacyjną firm. Dlatego alternatywne kierunki rekrutacji należy rozwijać już dziś, szczególnie że obecne procedury wizowe znacząco wydłużają proces pozyskiwania pracowników z zagranicy. Nie możemy zakładać, że osoby, które zdecydują się wyjechać, uda nam się zastąpić w ciągu kilku tygodni.

Z których nowych kierunków rekrutacyjnych najczęściej korzystają pracodawcy?

Poza Europą Wschodnią duży potencjał widzimy w Ameryce Łacińskiej oraz Azji, szczególnie w Kolumbii, na Filipinach, w Indiach i Nepalu. Nasze doświadczenia z pracownikami z Filipin są bardzo pozytywne, również pod względem integracji i współpracy w polskich zespołach. Otrzymujemy tysiące zapytań od osób zainteresowanych podjęciem pracy w Polsce, jednak możliwości ich sprowadzenia są mocno ograniczone przez procedury wizowe. Według danych MSWiA w pierwszym kwartale 2022 roku Polska wydała około 123 tys. wiz pracowniczych, a w analogicznym okresie 2026 roku zaledwie 16 tys. Skala tego spadku pokazuje, jak bardzo zmieniły się możliwości pozyskiwania pracowników z zagranicy. Przedsiębiorcy potrzebują stabilnych przepisów i sprawnych procedur, które pozwolą im legalnie zatrudniać cudzoziemców.

Czy zatrudnianie pracowników z Azji lub Ameryki Łacińskiej staje się koniecznością?

Dla wielu przedsiębiorstw już dziś tak. Szczególnie na zachodzie Polski obserwujemy sytuacje, w których firmy oferują atrakcyjne warunki zatrudnienia, a mimo to nie są w stanie pozyskać odpowiedniej liczby pracowników. Doskonale widać to w sektorze handlu internetowego i logistyce. Zmiany demograficzne oraz ryzyko odpływu części pracowników z Ukrainy będą wymuszały poszukiwanie kandydatów na kolejnych rynkach. Migracja zarobkowa powinna być oczywiście kontrolowana, ale jej zasady muszą uwzględniać potrzeby przedsiębiorstw, jeżeli chcemy utrzymać atrakcyjność inwestycyjną Polski.

Jak sztuczna inteligencja i automatyzacja zmienią zapotrzebowanie na pracowników fizycznych w regionie?

Automatyzacja może pomóc przedsiębiorstwom w rozwiązaniu problemu niedoboru pracowników, ale jednocześnie rodzi pewne ryzyko. Jeżeli technologia przejmie najprostsze zadania, od których młodzi ludzie dotychczas rozpoczynali naukę zawodu, gdzie przyszli specjaliści będą zdobywać doświadczenie? Dotyczy to zarówno stanowisk produkcyjnych, jak i biurowych. Wdrażając nowe technologie, przedsiębiorstwa nie mogą zapominać o przygotowywaniu kolejnego pokolenia pracowników.

Które stanowiska mogą zniknąć lub zostać ograniczone w ciągu najbliższych lat?

Najbardziej narażone są stanowiska juniorskie i administracyjne oparte na rutynowych zadaniach oraz proste, powtarzalne prace manualne. Zagrożeniem dla części miejsc pracy jest jednak nie tylko automatyzacja, ale także przenoszenie działalności do krajów oferujących niższe koszty zatrudnienia. Już dziś obserwujemy takie przypadki w Polsce. We wrześniu 2026 roku koncern GSK zapowiedział redukcję ponad 500 stanowisk w Poznaniu i przeniesienie części działalności do Indii. Podobne zmiany dotyczą wybranych procesów w krakowskim centrum usług HSBC. Polska musi dziś w większym stopniu konkurować kompetencjami, jakością i produktywnością. Jednocześnie rozwój technologii będzie prowadził do powstawania nowych zawodów i specjalizacji. Dlatego warto obserwować zmiany na rynku pracy, systematycznie poszerzać kwalifikacje i być otwartym na przekwalifikowanie się.

Jakie branże w Szczecińskim Obszarze Metropolitalnym będą tworzyć najwięcej miejsc pracy?

Największy potencjał widzę przede wszystkim w logistyce, gospodarce magazynowej i handlu internetowym. Już dziś obserwujemy bardzo duże zapotrzebowanie na pracowników tych branż, zarówno w Zachodniopomorskiem, jak i na całej zachodniej ścianie Polski. Stawki oferowane przez wielu pracodawców są naprawdę przyzwoite, a mimo to brakuje kandydatów. Często barierą jest lokalizacja centrów logistycznych i możliwość dojazdu, ale również ograniczona liczba osób aktywnie poszukujących pracy. Wsparcie w postaci pracowników z zagranicy może mieć duże znaczenie dla dalszego rozwoju tego sektora. Warto także obserwować przemysł związany z morską energetyką wiatrową, który będzie potrzebował wykwalifikowanych pracowników technicznych.

Co dziś powinny robić firmy, aby za kilka lat nie zderzyć się z jeszcze większym brakiem pracowników?

Przede wszystkim zatrudniać młodych ludzi, szkolić ich i tworzyć warunki, w których będą chcieli pozostać w organizacji. Równie ważne jest zatrzymanie obecnych pracowników poprzez inwestowanie w ich rozwój, wynagrodzenia, warunki pracy i jakość zarządzania zespołami. W przypadku małych i średnich przedsiębiorstw obserwujemy również dużą ostrożność przy rekrutacjach specjalistów i kadry zarządzającej. Pracodawcy obawiają się kosztownych błędów, dlatego często długo czekają na idealnego kandydata. Tymczasem wstrzymywanie rekrutacji oznacza delegowanie kolejnych obowiązków obecnym pracownikom, co zwiększa ryzyko przeciążenia i odejść.

Odpowiedzialność spoczywa również na kandydatach. Szczególnie w przypadku stanowisk specjalistycznych i menedżerskich warto aplikować szeroko, ale świadomie, zgodnie z rzeczywistymi kompetencjami. Doskonała autoprezentacja może pomóc zdobyć stanowisko, jednak to codzienna praca zweryfikuje deklarowane umiejętności. Potrzebujemy większej odpowiedzialności po obu stronach procesu rekrutacyjnego. Problem dostępności pracowników będzie się pogłębiał, dlatego nie powinniśmy odkładać poszukiwania rozwiązań na kolejne lata.

©℗

REKLAMA 0011608938

WKŁADKA MASUJĄCA DO STÓP



55 LAT TRADYCJI

ZADBAJ O KOMFORT KAŻDEGO KROKU!

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

Poznaj produkt i jego możliwości!

Zadzwoń do nas i poproś o bezpłatny katalog:

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

eprasa.pl d69b796fa0

LUDZIE

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

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

Klaudia Oronowicz-Chudzik

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

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

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

Między Everestem a miejscem śmierci Kukuczki

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

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

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

Zaczęło się w Bieszczadach

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



FOT. ARCHIWUM KUBY HAJDUKA

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

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

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

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

Najniebezpieczniejsze lotnisko świata

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

Dla wielu właśnie ten etap jest pierwszym prawdziwym testem

eprasa.pl d69b796fa0

nerwów. Lukla słynie bowiem z jednego z najbardziej wymagających lotnisk na świecie. Sam pas startowy położony jest na zboczu góry, a jego długość wynosi zaledwie 527 metrów. – Może nie bałem się, ale robi to ogromne wrażenie. Szczególnie lądowanie – przyznaje Kuba.

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

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

Te góry nigdzie nie uciekną

Podczas wyprawy Kuba zdobył także szczyt Nangkartshang Peak (5080 m n.p.m.), odwiedził Everest Base Camp, Ama-dablam Base Camp i próbował wejść na Kala Patthar – szczyt naprzeciw Mount Everestu. Na około 150 metrów przed wierzchołkiem podjął jednak decyzję, którą wielu wspinaczy uważa za najtrudniejszą: zawrócił. – Bolała mnie głowa, miałem mdłości i czułem, że coś jest nie tak. Celem był Island Peak, więc wygrał zdrowy rozsądek. Te góry nigdzie nie uciekną – wspomina.

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

Siedem i pół godziny walki

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

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

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

O 8.30 czasu lokalnego stanęli na szczycie.

Łza pociekła po policzku

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

Mimo to przez krótką chwilę mógł pozwolić sobie na emocje. – Nie będę ukrywał, że łza zakręciła się w oku i pociekła po policzku. Kosztowało mnie to naprawdę dużo wyrzeczeń, zdrowia, czasu i energii.

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

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

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

Ostatecznie tego dnia pokonali ponad 2500 metrów przewyższenia w dół.

Woda zamarzła zanim wyszedł z namiotu

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

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

Tego nie da się sfingować

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

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

Nepal, który zostaje w pamięci

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

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

©℗

REKLAMA 0111602685



Granice Polski i Unii staną się bezpieczniejsze dzięki nowej generacji europejskich systemów dronów obserwacyjnych.

OBRONNOŚĆ EUROPEJSKA
CHRONIMY TO,
CO WAŻNE

eprasa.pl d69b796fa0

REGION

„Przebacz mi, Brunhildo", czyli szlakiem pomorskich duchów. Tutaj straszy od wieków

Przed laty rekordy popularności bił serial dla młodzieży „Wakacje z duchami" ze słynnym okrzykiem „Przebacz mi, Brunhildo". Okazuje się, że także Pomorze kryje dziesiątki legend o duchach i zjawach, które od pokoleń rozpalają wyobraźnię mieszkańców i turystów.



FOT. ARCHIWUM

Zamek w Bytowie. Nie każdy z zamiejscowych wie, że po terenie dawnej twierdzy ma się przechadzać duch krzyżackiego rycerza okrutnika - ten z zimną krwią dokonywał egzekucji w Wieży Straceń.

Wojciech Lesner

Niejednemu mignął przed oczami skrawek jej sukni, kiedy przemykała korytarzami darłowskiego zamku. Z lekkimi pantofelkami na stopach prawie niezauważenie przenika przez grube, ceglaste mury. Prawie, bo widywana jest niekiedy, szczególnie przez ciekawskich wycieczkowiczów odwiedzających nadmorską warownię. Biała Dama, czyli księżna Zofia, do dziś czuwa nad swoją dawną siedzibą.

Uważana za piękność księżna była najstarszą córką Bogusława IX z dynastii Gryfitów. Po śmierci rodziców opiekę nad nią sprawował jej daleki kuzyn, Eryk I Pomorski. Nie przyniosły rezultatów próby zeswatania jej z Kazimierzem Jagiellończykiem, ówczesnym królem Polski, dlatego poślubiła Eryka II z Wołogoszczy. Ostatecznie małżeństwo okazało się nieudane, a księżna wraz z dziećmi uciekła do Darłowa. Było jej tam dobrze, choć pod koniec życia zamieszkiwała jeszcze w kilku pomorskich miastach - Malborku i Gdańsku. Zmarła natomiast w Słupsku, w 1497 roku.

Jako zjawa wróciła do ukochanego zamku. Białą postać z lichtarzem w dłoni, noszącą charakterystyczny bursztynowy wisior widywali także pracownicy Zamku Książąt Pomorskich - Muzeum w Darłowie. Nie straszy i nie wygania intruzów ze swojego domu - dba, żeby o nim nie zapomniano. Kiedy gasną światła, „Zośka" przemierza zamkowe zaułki.

Biała Dama grasuje też po Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie, ale już z nieco mniej przyjaznym nastawieniem. To duch zawadiackiej szlachcianki, która na przełomie XVI i XVII wieku na potęgę uwodziła pomorskich mężczyzn. Podobno zaręczała się aż piętnaście razy, ale zamiast do ślubów, dochodziło do... procesów sądowych. Słynąca z wybuchowego charakteru Sydonia von Borck wpadła jednak w końcu w sidła miłości - ze wzajemnością zakochała się w Erneście Ludwiku. Ich szczęście nie trwało długo, bo bliscy szlachcica zmusili go do poślubienia kogoś innego. Rozeźlona Sydonia przeklęła swojego lubego i jego rodzinę, po czym zaszyła się w klasztorze. W samotności zaczęła zgłębiać tajniki zielarstwa i wróżbiarstwa, więc nie minęło wiele czasu, nim miejscowa ludność uznała ją za czarownicę. Sydonię postawiono przed sądem, gdy kolejni członkowie rodu Ludwika zaczęli ginąć w tajemniczych okolicznościach. Choć ze szczególnym okrucieństwem torturowano ją w szczecińskim zamku, to do uprawiania czarnej magii nigdy się nie przyznała.

Okrzyknięta „trucicielką", Sydonia została ścięta, a jej ciało spalono. Teraz pod postacią Białej Damy krąży bezcelowo wokół murów warowni. Są tacy, którzy ją widzieli, ale zdecydowanie łatwiej jest ją usłyszeć. Gdy się zbliża, dziedziniec zamku wypełnia szczęk łańcuchów, a temperatura w pobliżu spada o kilka stopni. Do dziś, w miejscu jej stracenia, przy Kruczym Kamieniu, składane są kwiaty, by pielęgnować pamięć o jej tragicznej śmierci.

Strach na studenta

Zostajemy w Szczecinie, ale przenosimy się do czasów bardziej współczesnych. O ile Białe Damy w swoich zamkach nawiedzają głównie turystów, tak w dawnych niemieckich koszarach duchy straszą... studentów.

Wojskowy budynek, o którym mowa, powstał w latach 30. XX wieku i był siedzibą żołnierzy Wehrmachtu. Obiekt przeznaczenie militarne zachował również po wojnie, bo służył wtedy 101. Batalionowi Inżynieryjno-Saperskiemu Armii Czerwonej. I tu zaczyna się niechlubna historia koszar, które przez sowietów wykorzystywane były jako katownia.

W przepastnych piwnicach budynku torturowano i mordowano, a ze strychu zrzucano żywcem tych, którzy nieprzychylni byli nowym władzom. Ci, którzy zginęli, przez lata odwiedzali zza światów miejsce swojego stracenia, błąkając się po pustych korytarzach i szukając zemsty na oprawcach - nawet kiedy dawne koszary zajęte zostały w latach 90. przez jedną ze szczecińskich uczelni. Z opowiadań studentów wynika, że z ostatniej kondygnacji budynku dochodziły odgłosy stukania i kroków, natomiast w niektórych salach słychać było szelesty i niezrozumiałe szepty. Podobno w części pomieszczeń, mimo włączonego ogrzewania, panowała temperatura powodująca dreszcze i gęsią skórkę.



FOT. POLSKAPRESS.PL/RADEK KOLEŚNIK

Biała Dama, czyli księżna Zofia, do dziś czuwa nad swoją dawną siedzibą - zamkiem w Darłowie

Jeszcze mniej prawdopodobne opowieści głoszą, że duchy tak obnosiły się ze swoją obecnością, że przeszkadzały studentom w nauce, przesuwając krzesła. Działania upiorów miały ukrócić egzorcyzmy przeprowadzone w budynku, ale ostatecznie nie wiadomo, czy zdołały wygnać nadprzyrodzone siły.

W poszukiwaniu zbawienia

Duchy dawnych szlachciców, rycerzy i przedstawicieli książęcych rodów nawiedzają także Kaszuby. A jak już wiadomo, idealnym miejscem do odwiedzin zza światów są średniowieczne zamki. Ten w Bytowie wzniesiony został przez Krzyżaków i do dziś jest wizytówką tego miasta. To jeden z głównych punktów turystycznych wycieczek, ale nie każdy z zamiejscowych wie, że po terenie dawnej twierdzy przechadza się duch rycerza.

Rycerza, rzecz jasna, krzyżackiego, który słynął ze swojej nieustępliwości, stanowczości i... szczególnego okrucieństwa. O torturach i straceniach, które przeprowadzano w średniowiecznym Bytowie, mówi i pamięta się jednak niewiele. Z zimną krwią dokonywano egzekucji w Wieży Straceń, a rolę jednego z katów pełnił właśnie zagubiony rycerz.

Przez czyny, których się dopuścił, jego dusza nie może zaznać wiecznego spokoju. Jak się okazuje, bytowski oprawca krąży po murach warowni w poszukiwaniu przebaczenia. W każdą pełnię odwiedza niegdysiejsze miejsce straceń, licząc, że grzechy sprzed wieków zostaną mu odpuszczone.

Mniej słynne, równie straszne

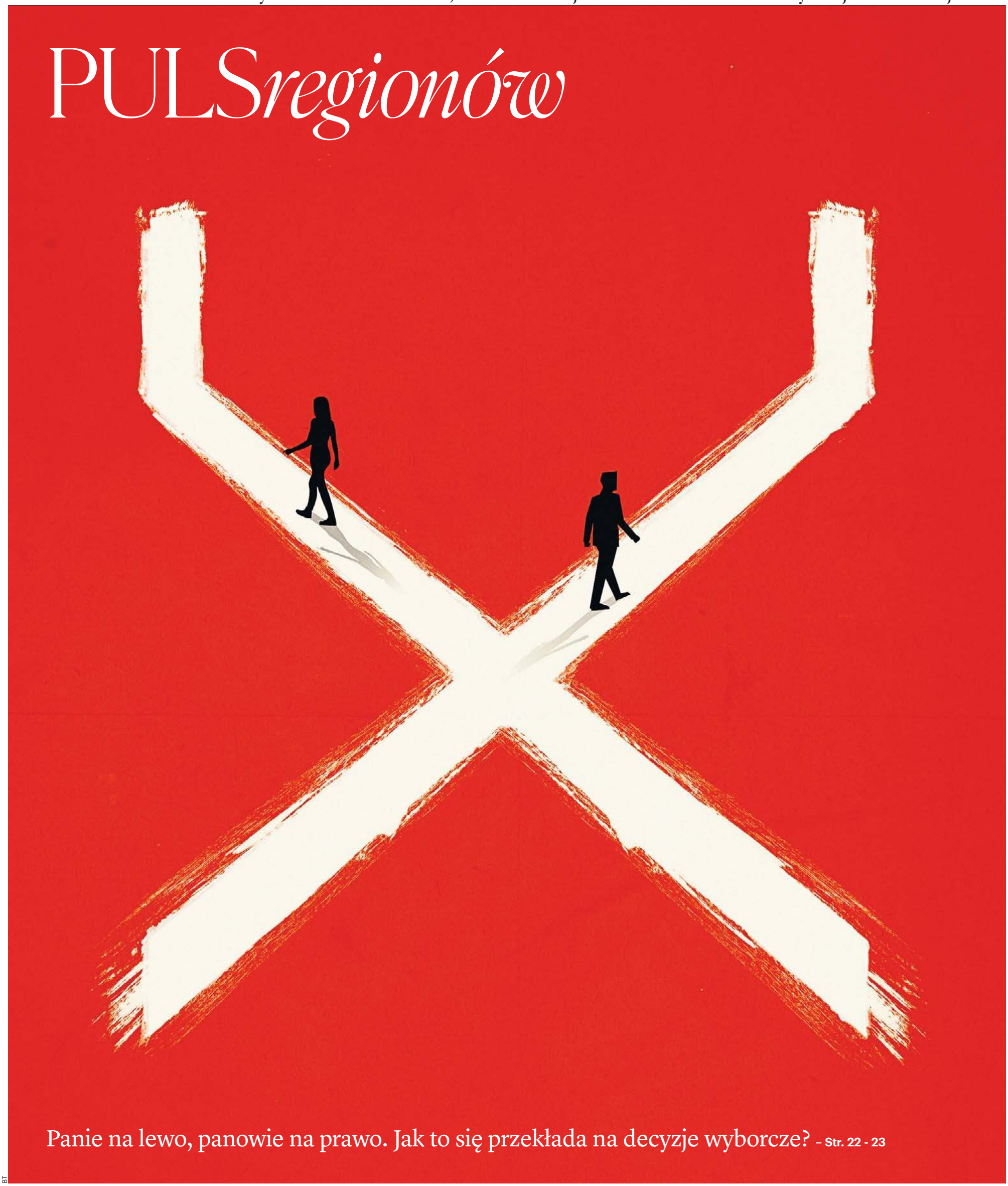
Usteccy przewodnicy, oprowadzając turystów po miejscowej latarni, uwielbiają opowiadać historię o upiorach nawiedzających budynek. To duchy zmarłych tragicznie marynarzy, których latarnicy nie zdołali bezpiecznie pokierować do brzegu. Podobno podczas sztormów latarnię wypełniają jeżące włosy na głowie skrzypienia, postukiwania i jęki.

O nękającym kierowców w zachodniopomorskim Wierciszewie bezgłowym upiorze zaczęło być głośno kilka lat temu, kiedy w pobliżu miejscowego mostu coraz więcej samochodów lądowało w rowie. To objawiająca się postać zbója Wenalda, któremu obcięcie głowy zlecił Bogusław X, wprawiała kierowców w osłupienie - w XV wieku napadał w tym samym miejscu na strudzonych podróżnych, żądając od nich całego majątku. Świadków obecności upiora było tak wielu, że w końcu na moście zamontowano ostrzegawczy znak: „straszy całą dobę".

eprasa.pl d69b796fa0

Chory człowiek szuka ratunku, internet obiecuje cud. Prof. Raciborski o medycznej dezinformacji – **Str. 24**

PULS *regionów*



Panie na lewo, panowie na prawo. Jak to się przekłada na decyzje wyborcze? – **Str. 22 - 23**

BT

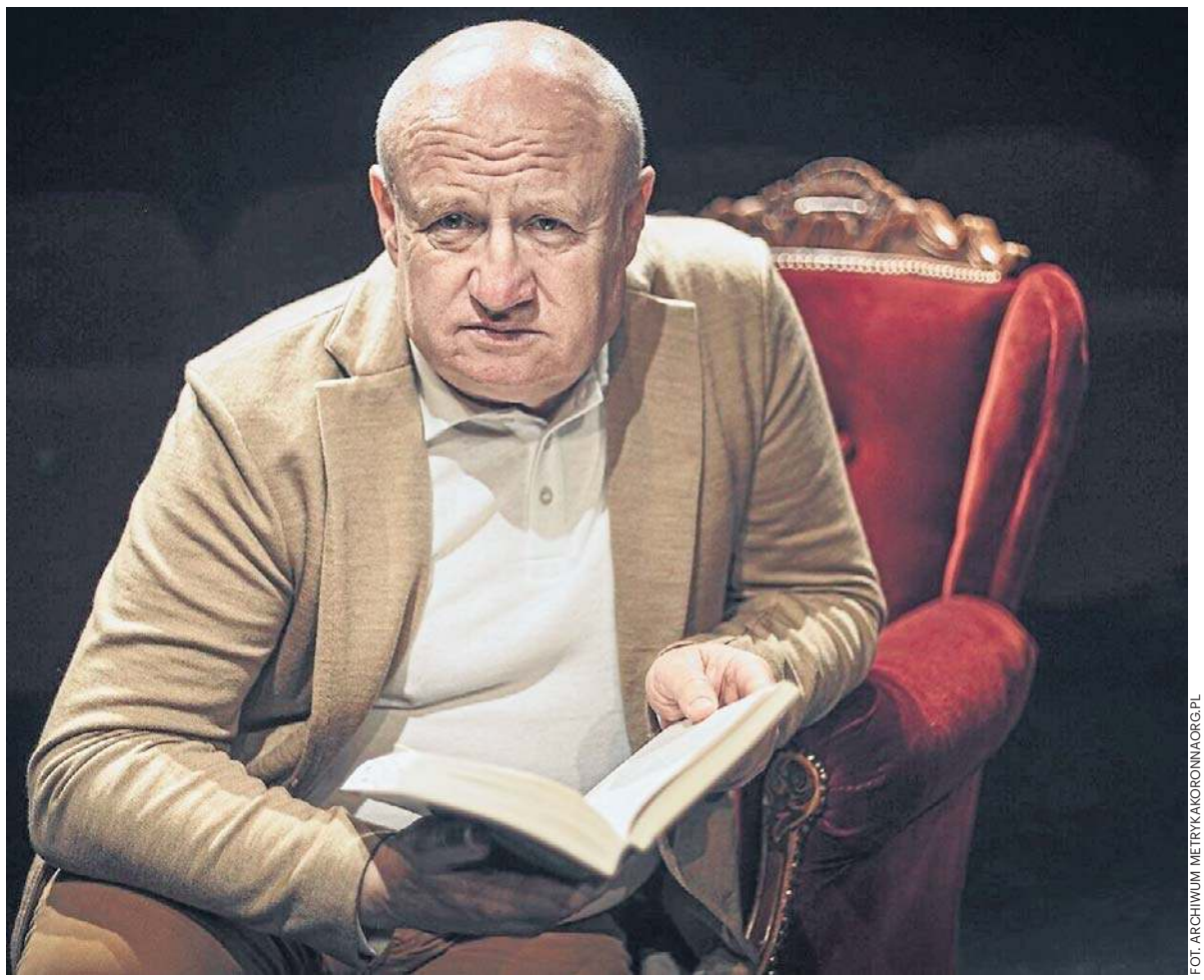
eprasa.pl d69b796fa0

ROZMOWA

Od Luftwaffe do partyzantki AK. Maciej Siembieda opisał niewiarygodne losy pilota z Katowic

Czy gdyby nie został ranny, dalej walczyłby po stronie niemieckiej? Jest w tej postaci sporo nieoczywistości, problemów, obciążeń i dylematów charakterystycznych dla człowieka pogranicza. O pierwowzorze swojego bohatera literackiego z najnowszej powieści „Posusz" mówi jej autor – Maciej Siembieda

Magdalena Nowacka-Goik



FOT. ARCHIWUM METRYKAKORONNAORG.PL

Premiera najnowszej książki Macieja Siembiedy odbędzie się 30 listopada

Maciej Siembieda powraca na Górny Śląsk...

Maciej Siembieda: Słowo „powrót" chyba nie jest najwłaściwsze, bo ja nigdy – mentalnie – Górnego Śląska nie opuściłem. Mimo że mieszkam nad morzem, pięćset kilometrów dalej, to ciągle tu przyjeżdżam. Mam go w sercu i we wspomnieniach, ale też w całym materiale, który zgromadziłem przez wiele lat życia w tym miejscu. To nieustanne odświeżanie, pielęgnowanie sentymentu.

Miałam na myśli powrót w kontekście literackim. Ostatnia pana książka związana z regionem, „Kairos", ukazała się dwa lata temu. W najnowszej jest nawiązanie lokacyjne do „Gołoborza" (powieść z 2025 roku), bo akcja częściowo dzieje się w Górach Świętokrzyskich, ale jednak mamy bohatera z Katowic, i to z ulicy Młyńskiej, szczególnie bliskiej dziennikarzom naszego regionu, bo tam przez lata mieścił się Dom Prasy.

W tym sensie zgoda.

Główny bohater „Posuszu", Rudolf Widera, mieszkaniec przedwojennych Katowic, to oczywiście postać fikcyjna, ale inspirowana losami osoby, która istniała. I ta prawdziwa historia sama w sobie jest fascynująca. Co ciekawe, przyszła do pana już 30 lat temu.

Zgadza się. Inspiracją dla stworzenia Rudolfa stał się człowiek, którego tropem podążałem w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych. Urodził się w Raciborzu, ale mieszkał w Katowicach. Nazywał się Kurt Podleska. Był polskim harcerzem. Niewykluczone, że brał udział w obronie Katowic. Być może i w epizodzie historycznym z wieżą spadochronową. Jako harcerz uprawiał szybownictwo w jednej ze szkółek w Beskidach. Ojciec, urzędnik pracujący na kolei, awansował i przeniesiono go wraz z rodziną z Raciborza do Katowic. Kiedy w 1939 roku do miasta wkroczyli Niemcy, Kurt brał udział w jego obronie, a dwa lata później został wcielony do niemieckiego wojska. Trafił do Luftwaffe, elitarnych niemieckich sił powietrznych. Miało to związek z jego umiejętnościami szybownika. Brał udział w inwazji wojsk hitlerowskich na Związek Radziecki. Dwa razy został zestrzelony. Był ranny, pocisk trafił go w twarz. Podczas operacji wstawiono mu metalowe części, żeby odbudować nos, szczękę i kość policzkową. Wyglądał dość makabrycznie.

To był kluczowy moment w jego życiu, podobnie jak w życiu wzorowanym na nim literackiego bohatera?

Po szpitalu, w ramach rekonwalescencji, dostał urlop i przyjechał do domu w 1943 roku, do Katowic. Psychicznie był załamany, miał nawet myśli samobójcze. Nie chciał już wracać do tej służby. Dziewczyna, w której był zakochany, miała kontakty z ruchem oporu i namówiła go na dezercję. W Siemianowicach Śląskich oddał broń, dokumenty i mundur Luftwaffe. Trzy miesiące był szkolony i testowany w Warszawie. Sprawdzano, czy nie jest agentem niemieckim.

A potem trafił do partyzantki AK, do oddziału „Wybranieccy", dowodzonego przez Mariana Sołtysiaka „Barabasza". Walczyli na terenie Kielecczyzny, tam gdzie oddział wydzielony Wojska Polskiego majora Hubala.

Kurt walczył też w Górach Świętokrzyskich. I wracając do pytania o moje powroty, także literackie – w ten sposób ta postać łączy moje dwa światy i dwa regiony. Świętokrzyskie, gdzie się urodziłem, wychowałem, żyłem dwadzieścia lat, i Śląsk, gdzie pracowałem w prasie przez dwadzieścia lat, a cztery mieszkałem w Katowicach.

Istotną rolę w poznaniu historii Kurta odegrał jeden z czytelników...

Zawsze intrygowały mnie historie zagadkowe, tajemnicze, pokazujące obraz wojny, która wyglądała na terenie Górnego Śląska kontrastowo do tego, co działo się w moich rodzinnych stronach. Często o tym pisałem. Po jednym z takich tekstów odezwał się do mnie czytelnik, Andrzej Dąbrowski. Jego list mam do tej pory. Mieszkał w Kędzierzynie, ale miał kontakt z rodzinami partyzantów weteranów z oddziału „Wybranieccy". I on podsunął mi postać Kurta, opowiedział o nim. Napisałem reportaż „Tajemnica Nurkowca" (taki miał pseudonim – od nurkujących bombowców, na których latał – przyp.red.). To był rok 1996, a w Katowicach mieszkał wtedy jeszcze najmłodszy brat Kurta. Dostałem jego adres przy okazji pisania tego reportażu, ale... nie wykorzystałem tego kontaktu. Żałuję. Wiedziałem jednak, że ta prawdziwa historia może kiedyś stać się kanwą fikcyjnej powieści. I tak na mnie czekała.

Poza tą warstwą historyczno-przygodowo-sensacyjną powraca tu wątek skomplikowanej tożsamości, charakterystyczny dla Górnego Śląska. W „Kairosie" mieliśmy dwóch bohaterów, Waltera i Bernarda, z których każdy inaczej się z nią identyfikował. Tu sprzeczność przynależności narodowościowej dualistycznie kumuluje się w Rudolfie, który ma problem z jednoznaczną identyfikacją.

Na pierwszy rzut oka jest w tym wszystkim dużo sprzeczności. Rodzina polska, czworo dzieci i wszystkie mają... niemieckie imiona. Ojciec był na pewno polskim urzędnikiem, ale syn trafia do Luftwaffe. Raczej nie na ochotnika, chociaż nie pod przymusem. Następnie zmiana po traumie spowodowanej odniesionymi ranami, dezercja do polskiej partyzantki. Czy gdyby nie zostałby ranny, dalej

eprasa.pl d69b796fa0

walczyłby po stronie niemieckiej? Jest w tej postaci sporo nieoczywistości, problemów, emocji, obciążeń i dylematów charakterystycznych dla człowieka pogranicza. Cytując Szymborską, „Tyle wiemy o sobie, na ile nas sprawdzono". Jego test wypadł akurat w takich okolicznościach. Dla mnie pogranicza są interesujące do obserwacji, bo tu można nauczyć się tolerancji, zrozumienia, otwartości. Ale i rzeczy przeciwnych.

Wędrując śladami śląskich lokacji – Młyńska, ulica w Katowicach, przy której stał dom Rudolfa. A dom Kurta? Też tutaj? Czy to już wybór fikcyjny?

Nie wiem, gdzie dokładnie mieszkał Kurt. Być może gdybym jednak skontaktował się z jego bratem, znałbym te szczegóły. Młyńską wybrałem z dwóch powodów. Po pierwsze, jest mi faktycznie bliska z racji pracy w „Trybunie Śląskiej", która tu miała razem z innymi śląskimi redakcjami swoją siedzibę. I jest przy Rynku, a na tym mi zależało, bo to miejsce ważne w mojej powieści. W 1939 roku tu pojawią się Niemcy, a w 1945 roku wchodzą Rosjanie. Rynek katowicki pełni istotną rolę w tych historycznych momentach. Był taką soczewką tego, co się działo. Także tego, co działo się wokół sowieckich gwałtów, rabunków, zbrodni.

Wkroczenie wojsk hitlerowskich 4 września 1939 roku do Katowic było dla mieszkańców Górnego Śląska sytuacją nieprzewidywalną, a i same reakcje były skrajne. Do dziś wydarzenia „krwawego poniedziałku" budzą emocje i rodzą pytania. Doszło wtedy do masowych egzekucji osób, które identyfikowano jako polskich działaczy, powstańców, ale też cywili, działaczy czy urzędników.

A kilka lat później wkroczyła Armia Czerwona. Rynek, jak wspomniałem, był świadkiem tych kluczowych wydarzeń.

Śląskich lokacji jest w książce o wiele więcej. Które jeszcze odgrywają szczególną rolę w „Posuszu"?

Na pewno Huta Baildon, w której pracuje wuj Rudolfa. Podczas wojny zostaje oczywiście wykorzystana do pracy na rzecz Niemców. A jednocześnie jest miejscem silnych działań ruchu oporu przez sabotaż. Fabryka dawała takie możliwości – wystarczyło niepostrzeżenie wykorzystać podczas produkcji gorszy materiał. I w ten sposób średniej mocy pocisk bez problemu przebijał pancerz niemieckiego czołgu. Po wojnie huta stała się z kolei miejscem gigantycznego rabunku. Najlepszy sprzęt został wywieziony przez Rosjan. Ale nie był to tylko rabunek wyposażenia, maszyn. Także ludzi – około czterystu hutników wywieziono do Donbasu.

I tak doszedł wątek pseudosojuszu, który de facto oczywiście nim nie był, propagandowo nazywany „przyjaciel", był po prostu kolejnym wrogiem.

Taki rosyjski model. Poza Rynkiem w Katowicach i Hutą Baildon pojawia się jako miejsce akcji m.in. Park Kościuszki i wieża spadochronowa.

W „Kairosie" mieliśmy motyw futbolu; piłka odegrała istotną rolę w życiu bohaterów. Czy z racji tego, że Rudolf jest szybownikiem, zostaną w jakiś sposób rozwinięte tematy dotyczące wojskowego lotnictwa?

Trochę tej „kuchni" szybowcowej oczywiście się pojawi. Polskie szybownictwo – zarówno jeśli chodzi o sprzęt, jak i wyszkolonych ludzi – było w absolutnej czołówce na świecie. Zatem kwestie z tym związane, jakieś szczegóły techniczne, pobocznie, będą. Natomiast bardziej jako ciekawostka, bez tej symboliki, którą miał futbol w „Kairosie".

CV

Maciej Siembieda urodził się w 1961 r. w Starachowicach. Jest pisarzem i dziennikarzem. Doświadczenie uzyskał jako reporter śledztw historycznych. Jako pisarz zadebiutował w 2017 r. Jeden z najpopularniejszych autorów powieści sensacyjnych w Polsce. Absolwent polonistyki i doktor nauk społecznych. Był redaktorem naczelnym regionalnych gazet codziennych: „Nowej Trybuny Opolskiej", „Trybuny Śląskiej", „Dziennika Bałtyckiego". Przez trzydzieści lat pracy w prasie prowadził śledztwa historyczne, a za poświęcone im reportaże trzykrotnie otrzymał Nagrodę Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich, nazywaną „polskim Pulitzerem". W ciągu dziewięciu lat wydał osiem powieści z Jakubem Kanią („444", „Miejsce i imię", „Wotum", „Kukły", „Kołysanka", „Orient", „Sobowtór" i „Upiór"),thriller szpiegowski „Gambit", sagę sensacyjną „Katharsis", „Nemezis", „Kairos" oraz powieść „Gołoborze". Czterokrotnie nominowany do Nagrody Wielkiego Kalibru – zdobył ją głosami czytelników za „Katharsis" (2022 r.) i za „Gołoborze" (2025 r.). Za tę samą powieść w 2025 r. otrzymał główną Nagrodę Wielkiego Kalibru. Sześciokrotny finalista plebiscytu Książka Roku portalu lubimyczytac.pl oraz dwukrotny zwycięzca tego plebiscytu: Tytuł „Książki Roku 2024" otrzymał „Kairos", a „Książki Roku 2025" „Gołoborze" (obydwie w kategorii powieść historyczna). „Gołoborze" jest również laureatem nagrody „O!Lśnienia" w kategorii literatura. Powieść w 2026 r. otrzymała nominację do Nagrody Nike. Do dziesięciu z trzynastu powieści Macieja Siembiedy sprzedane zostały prawa do ekranizacji.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE

0011617188

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

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



Młoda Polska idealna dla młodych

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

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

Twórczość, której nie zastąpią algorytmy

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

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

Kto może wziąć udział w konkursie?

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

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

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

Nagroda, która pozwala spotkać się ze sztuką

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

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

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

eprasa.pl d69b796fa0

SPOŁECZEŃSTWO

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

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

Agaton Koziński

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

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

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

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

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

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

Jak bardzo?

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

I to przyniosło efekt mobilizacyjny.

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

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

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

Jak to wpłynęło na naszą politykę?

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

Czy dzięki kobietom nasza polityka staje się lepsza?

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

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

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

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

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

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

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

Właśnie. Dlaczego?

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

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

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

A uniwersytety w Polsce są raczej lewicowe niż prawicowe.

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

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

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

eprasa.pl d69b796fa0

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

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

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

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

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

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



FOT. 123RF

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

Jak ta asymetria kształtowała podziały w Polsce?

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

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

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

Jak rozumieć ten skrót myślowy?

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

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

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

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

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

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

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

Kto się w tym lepiej odnajduje?

Wydaje się, że jednak kobiety.

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

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

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

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

eprasa.pl d69b796fa0

MEDIA PRZECIW DEZINFORMACJI

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

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



Anita Czupryn

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

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

W internecie znajdziemy prostsze wytłumaczenie?

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

Które fałszywe informacje o zdrowiu najbardziej pana dziś niepokoją?

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

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

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

Albo, że coś przed nami ukrywają.

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

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

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

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

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

Co odróżnia takie wybieranie wyników od korzystania z wiedzy naukowej?

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

eprasa.pl d69b796fa0

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

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

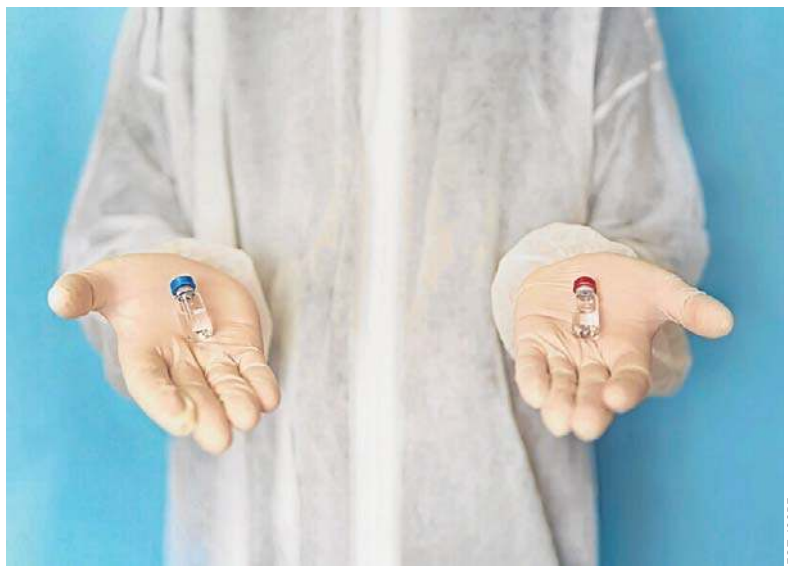
Współrealizowaliśmy wspólnie z CMKP, SWPS i ALK duży projekt MedFake, dotyczący budowania zaufania do szczepień. Był on finansowany przez NCBR, ale zamawiany przez Ministerstwo Zdrowia. Badaliśmy między innymi osoby w wieku 15-39 lat. Niezwykle ciekawe było dla mnie to, że osób o ugruntowanych poglądach,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

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

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

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

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



FOT. 123RF

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl d69b796fa0

Nasi dziennikarze nominowani do Grand Press 2026. Tekst Mariusza Parkitnego z „Głosu" opublikowaliśmy w czwartkowym wydaniu, dziś publikujemy tekst Macieja Czerniaka

Seksbiznes w Bydgoszczy. 13-latka, jej matka – była nauczycielka i znany lekarz. Nagrania i szantaż

– Nie mogę tego dłużej w sobie tłumić. Od ponad roku żyję w ciągłym stresie i jestem już załamana całą tą sytuacją. Nie widzę dobrego wyjścia. Wiem o sprawach przerażających, ale wiem też, że nie wolno mi o tym głośno mówić – wyznaje mój informator

Maciej Czerniak,
laureat Grand Press 2024

Najpierw był telefon. Kilka połączeń. Numer nieznany. Krótko później mejl. „Od 14 miesięcy, zupełnie przypadkiem, jestem człowiekiem uwikłanym w niezwykle delikatną sprawę kryminalną dotyczącą pedofilii. Zarzuty są podobne jak w przypadku Tomasza P., o którym pisał Pan kilka tygodni temu. Wiem, że te sprawy są jakoś ze sobą związane".

Nie przyjmuję tego twierdzenia na wiarę. Każde słowo wymaga zweryfikowania. A to zaledwie początek sprawy, najogólniejszy jej zarys. Odkrywanie tej historii to jak chodzenie po istnym polu minowym oskarżeń i niewiadomych.

Co na dyskach miał pan P.

Ujawniona w październiku 2025 roku sprawa Tomasza P. wywołuje szok. W domu w podbydgoskim Sicienku zostaje zatrzymany były dyrektor finansowy szpitala w Tucholi, lata temu dyrektor oddziału NFZ w Bydgoszczy, jeszcze wcześniej, do 2011 roku, naczelnik w bydgoskim ZUS. To nie pierwszy raz, kiedy P. ma stawiane zarzuty – w 2016 roku został skazany na dwa lata więzienia w zawieszeniu za wyłudzenie kilkudziesięciu tysięcy złotych z kasy Szpitala Miejskiego im. Warmińskiego w Bydgoszczy. Wspólnie ze szpitalną księgową ukrył między fakturami TMS (Toshiba Medical Systems) rachunki wystawione przez swoją firmę MTS, które dotyczyły fikcyjnych szkoleń.

Jesienią 2025 r. nie chodzi jednak o fałszywe faktury. Śledczy znajdują u P. nośniki cyfrowe, a na nich materiały wideo z nielegalnym porno. Kryminalnych prowadzi do P. trop, który ma początek w... Kijowie. Kilka tygodni wcześniej Prokuratura Generalna Ukrainy za pośrednictwem Europolu poinformowała o sprawie Wydział do Walki z Handlem Ludźmi Biura Kryminalnego Komendy Głównej Policji, skąd dalej informacje trafiły do Wydziału Kryminalnego Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy.

– Do policjantów w Kijowie zgłosili się rodzice dwóch 11-letnich dziewczynek. Z informacji i zeznań złożonych w obecności psychologa wynikało, iż od pewnego czasu kontaktował się z nimi, za pośrednictwem portalu społecznościowego, dorosły mężczyzna, który prezentował materiały pornograficzne z udziałem dzieci, a także zwierząt –mówi podinsp. Monika Chlebicz, rzeczniczka prasowa bydgoskiej KWP.

Sprawę nadzoruje Prokuratura Okręgowa w Bydgoszczy. W maju 2026 roku informuje, że ustalane są kolejne poszkodowane dzieci. Postępowanie zostaje przedłużone do 4 sierpnia. Ma być zakończone aktem oskarżenia. Kilka dni przed tym terminem strona ukraińska informuje o ustaleniu tożsamości jeszcze jednej nieletniej. Obecnie postępowanie jest w zawieszeniu – polscy śledczy czekają na pomoc prawną z zagranicy. Śledztwo ma też ustalić kanały dystrybucji dziecięcej pornografii.

– Rozpowszechnianiem takich materiałów zajmują się osoby, które pozostają ze sobą w kontakcie, wiedzą, gdzie szukać tych treści. To często sieci powiązań. Chcemy zbadać, skąd te materiały pochodziły – słyszę w prokuraturze.

Co łączy tę sprawę z nową historią, o której się dowiaduję? Czy w ogóle coś łączy? Może to tylko zbieg okoliczności.

Matka i córka

Nowa historia ma dwa akty. Formalnie ze sobą niezwiązane. Faktycznie wspólnym mianownikiem jest Laura M. (personalia zmienione z uwagi na trwające postępowanie prokuratury). Akty dzieli prawie dekada. Postaram się przedstawić to, co ustaliłem w dziennikarskim śledztwie.

W czerwcu 2025 roku do mieszkania Laury w Bydgoszczy wchodzi grupa policyjna, specjaliści od technik cyfrowych. Zabezpieczają znalezione w pamięci urządzeń elektronicznych materiały o charakterze pornograficznym. Na większości nagrań występuje dziewczynka i mężczyzna. Według ustaleń nagrania były rejestrowane od czerwca 2023 do sierpnia 2024 roku. Dziewczynka jest córką Laury. Na nagraniach miała zaledwie 13 lat.



FOT. 123RF

Z danych fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że aż 26 procent badanych nastolatków deklarowało doświadczenie przemocy seksualnej bez kontaktu fizycznego, a 8 proc. przemocy seksualnej z kontaktem fizycznym (zdjęcie ilustracyjne)

Kobiecie są przedstawiane zarzuty z artykułu 200 Kodeksu karnego. Różne paragrafy: prezentowanie wykonania czynności seksualnej osobie małoletniej poniżej 15. roku życia, utrwalanie treści pornograficznych z udziałem małoletniego, niepowiadomienie o przestępstwach seksualnych wobec dziecka. Jeden dotyczy usiłowania przez kobietę doprowadzenia psa do kontaktu z jej narządami płciowymi.

Laura miała prezentować córce, jak się uprawia seks, a także pomóc mężczyźnie obcować oralnie, a także umożliwiła „próbę" obcowania płciowego z własną córką.

Prokuratura wnosi do sądu trzymiesięczny areszt dla Laury. Sąd wydaje postanowienie, kobieta trafia za kraty.

– Z uwagi na charakter sprawy i na dobro poszkodowanej osoby nieletniej nie podajemy szczegółów prowadzonego śledztwa. Będą jeszcze wykonywane czynności dowodowe – mówi prok. Adam Lis, zastępca szefa Prokuratury Rejonowej Bydgoszcz-Północ. Śledczy nie chcą udzielać żadnych bliższych informacji w tej sprawie.

Spotykam się z informatorem. Prosi o możliwość pozostania anonimowym. Gwarantuję to, zgodnie z przepisami prawa prasowego. – Ta sprawa nie wyszłaby nigdy na jaw, gdyby nie pewien mężczyzna. Myślę, że jemu należy się jakaś nagroda. To on zainteresował organy ścigania tą panią, choć prawdopodobnie nie zdawał sobie sprawy, do czego doprowadzi śledztwo.

Zaczęło się od alimentów

W 2025 roku, kilka miesięcy przed aresztowaniem Laury, do po-

eprasa.pl d69b796fa0

licji w Bydgoszczy zgłasza się młody mężczyzna. Podejrzewa, że jego była partnerka wyłudza od niego alimenty na córkę. Dziewczynka ma dziewięć lat, a mężczyzna twierdzi, że wykonał testy DNA, które wykluczyły jego ojcostwo. To jednak dopiero początek sprawy.

Mężczyzna, nazwę go imieniem Ksawery, mieszka na obrzeżach miasta i prowadzi małą firmę usługową. Kiedy na jaw wychodzą wyniki badań laboratoryjnych, policja zaczyna się interesować Laurą. Ona mieszka już wtedy u swojego ojca w mieszkaniu w bloku w bydgoskim Fordonie. Ma przy sobie dwie córki. Starsza liczy piętnaście lat.

Kilka tygodni obserwacji daje już mocne podstawy do podejrzeń, że kobieta mogła dopuszczać się innych przestępstw. To właśnie wtedy zabezpieczane są nośniki z materiałami zawierającymi dziecięcą pornografię.

Mijają miesiące, w ciągu których sąd – wobec poważnych zarzutów postawionych kobiecie – pozbawia Laurę władzy rodzicielskiej nad córkami i przyznaje ją byłemu mężowi, ojcu biologicznemu starszej dziewczynki. Przedłużany jest też tymczasowy areszt dla Laury. Kobieta opuszcza go w pierwszych miesiącach 2026 roku.

– Wtedy zaczynają się problemy – słyszę od osoby będącej blisko sprawy.

O ile wcześniej sąd zezwolił matce, przebywającej za kratami aresztu, na sporadyczne kontakty z córkami przez telefon, to po opuszczeniu celi kobieta próbuje odzyskać w pełni możliwość widywania się z dziećmi.

Jak się dowiaduję, starsza z dziewczynek wprost wyczekuje tego kontaktu. – Ma z matką wspólny świat, choć jest przecież ofiarą, bo uczestniczyła w tym procederze – mówi informator. – Niestety, mentalnie już wsiąkła w to wszystko, w co angażowała ją matka. To jest tragedia.

– Nie mogę tego dłużej w sobie tłumić. Od ponad roku żyję w ciągłym stresie i jestem już załamana całą tą sytuacją. Nie widzę dobrego wyjścia. Mam wrażenie, że prokuratura opieszale działa w tym postępowaniu, że jest jakiś opór. Wiem o sprawach przerażających, ale wiem też, że nie wolno mi o tym głośno mówić – wyznaje mój kolejny informator.

Latem 2026 roku Laura i jej córka są widziane w centrum Bydgoszczy. Robią wspólne zakupy. Do policji trafia zgłoszenie. Zabezpieczane są nagrania z wideo monitoringu zewnętrznego, który rejestruje przechodniów na ruchliwej miejskiej arterii.

Z zewnątrz, od osoby spoza śledztwa, sygnał o sprawie dociera też do rzecznika praw dziecka. Jak ustalamy, dopiero po interwencji tej instytucji prokuratura kieruje wniosek do sądu o ustanowienie zakazu zbliżania się matki do dzieci na odległość nie mniejszą niż 300 metrów.

Mam potwierdzenie

„Rzeczniczka praw dziecka podjęła w przedmiotowej sprawie działania zgodne ze swoimi ustawowymi kompetencjami" – brzmi odpowiedź z biura prasowego RPD. Dalej następuje wyjaśnienie, że urząd zgłosił „udział w sprawie, monitoruje postępowanie toczące się przed sądem rodzinnym, a także pozostaje w kontakcie ze służbami socjalnymi zajmującymi się rodziną".

Nauczycielka

Zbierając informacje do tej historii, natrafiam na zaskakujący ślad. Wiąże się on z przeszłością Laury. Dowiaduję się, że pracowała jako nauczycielka w Zespole Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Bydgoszczy. Uczyła tam przedmiotów zawodowych. Z tych ustaleń wynika jeszcze jedno – w 2015 roku miała wdać się w bliską relację z jednym z uczniów. Miało jej grozić zwolnienie dyscyplinarne, ale kobieta rzekomo oświadczyła, że jest w ciąży.

– To temat tak grząski i śliski, że nawet nie rozmawiamy o tym. Wiemy jednak, o co chodzi – słyszę od jednego z pracowników placówki.

W pierwszej kolejności chcę zapytać o sprawę dyrektorkę szkoły. W dzień, kiedy udaję się do ZSGH, nie ma jej na miejscu, więc w końcu wysyłam pytania mejlem. Następnie pytam Grażynę Dziedzic, kurator oświaty w Bydgoszczy. – Nie znam tej sprawy, ale jeżeli dotyczy to tak odległego czasu, to po prostu nie mogłam o tym wiedzieć. Poza tym, jeżeli sprawa odnosiła się do osoby nieletniej, to należy mieć na uwadze przede wszystkim dobro młodego człowieka – odpowiada.

Tu warto podkreślić, że Grażyna Dziedzic pełni funkcję wojewódzkiego kuratora od 2023 roku, dlatego nie jest w stanie od razu odnieść się do moich kolejnych pytań. – Chcę tylko ustalić, czy sprawa została skierowana przez szkołę do kuratorium, czy urząd podjął jakieś czynności – uściślam.

Te pytania zadałem w kuluarach podczas jednej z konferencji prasowych, które odbywały się we wrześniu. Ostatecznie wysyłam mejla w tej samej sprawie. Odpowiedź: „W 2021 roku Rzecznik Dyscyplinarny dla Nauczycieli prowadziła postępowanie wyjaśniające przeciwko nauczycielce (...) w innej sprawie. Postępowanie w czerwcu umorzono. Nie posiadam informacji w temacie przez pana wskazanym".

Tego samego dnia odpisuje również Justyna Ormanowska, dyrektor ZSGH: „Pełnię funkcję dyrektora Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Bydgoszczy od 1 września 2019 roku. Nic mi nie wiadomo w zakresie pana pytań".

W czasie między wysłaniem pytań dyrektorce bydgoskiego „gastronomika" a uzyskaniem jej odpowiedzi dowiaduję się, że Laura odeszła ze szkoły o wiele później. Nie pracuje tam od 2023 roku. Chcę zatem zweryfikować również tę informację u dyrektor Ormanowskiej. Potwierdza: „Z nauczycielką rozwiązano umowę o pracę z dniem 31 grudnia 2022 roku, w związku z otrzymaniem negatywnej oceny pracy".

– Prokuratura ma wiedzę o przeszłości podejrzanej, ale te kwestie nie są przedmiotem postępowania – mówi prokurator Lis.

Informator przekonuje, że Laura zabierała córkę do różnych mężczyzn. Matka miała przy tym korzystać z serwisów i chatów internetowych. Staram się to zweryfikować. Chcę zapytać o to Laurę wprost. Drzwi mieszkania otwiera jej ojciec, informując, że kobiety nie ma na miejscu, pojechała coś załatwić. Ma wrócić tego samego dnia po południu. Próbuję ponownie po paru godzinach, ale już nikt nie otwiera drzwi.

Kontaktuję się z jej adwokatem. Odmawia jakiegokolwiek komentarza na temat sprawy. Uzyskuję jednak zapewnienie, że zapyta klientkę, czy zgodzi się porozmawiać. Dwa dni później odpowiedź: kobieta nie chce rozmawiać.

Nocna wizyta u lekarza i okup?

Prokuratura na pytanie, czy w sprawie był ktoś jeszcze, czy są badane wątki dotyczące spotkań w innych „konfiguracjach", cedzi każde słowo. Prokurator Lis jednak stanowczo stwierdza: Zarzuty w tej sprawie usłyszał jeden mężczyzna.

W toku rozmów z osobami, które były blisko sprawy, pada nazwisko znanego specjalisty z Bydgoszczy, wcześniej związanego ze Szpitalem Biziela. To on miał znaleźć się na nagraniach, których rejestrowanie i przechowywanie zarzuca się Laurze. Ustalam – faktycznie mężczyzna pracował w tej lecznicy, ale już jest na emeryturze.

I był na niej, kiedy postawiono mu zarzut w związku z czynnościami o charakterze seksualnym wobec nieletniej. Bydgoska Izba Lekarska informuje, że pismo z pytaniem o to, czy urząd zajmował się sprawą, przekazano do rzecznika odpowiedzialności zawodowej oraz Okręgowego Sądu Lekarskiego izby w celu rozpatrzenia sprawy.

Medyk początkowo nie chce rozmawiać. Ucina tylko: Ja zostałem wrobiony w tę całą sytuację. Nie wiedziałem, że dziewczyna jest nieletnia. Nie szukałem z nią kontaktu ani jej nie nagabywałem. Po prostu przyszła matka z córką, matka wiedziała i nie powinna na to pozwolić.

– To była „transakcja płatna"? – pytam.

– No, potem się okazało, że ma być płatna – pada odpowiedź. – Byłem szantażowany.

Mężczyzna twierdzi, że poznał Laurę na czacie internetowym. Doszło do jednego spotkania, potem kobieta miała oświadczyć, że chce się spotykać za pieniądze. Mężczyzna utrzymuje, iż zaskoczyło go to, kiedy w umówionym terminie, późnym wieczorem, przyszła do niego z dziewczyną. Kilka godzin później, już nad ranem – mówi – wręczył kobiecie tysiąc złotych. Parę tygodni później dostał przesłany komunikatorem internetowym zapis wideo nocnego spotkania. I żądanie zapłaty.

– Zaczęło się od 10 tysięcy, 20, a skończyło na prawie 100 tysiącach. Zapłaciłem. Żyję z tym piętnem przez te lata. To był błąd i głupota. Żałuję. Zapłaciłem, bo chciałem zadośćuczynić jej i zamknąć tę sprawę, a trzeba było zgłosić na policję od razu. Potem żądała ode mnie też kolejnych 50 tysięcy złotych – mówi.

Przekonuje, że miał w sieci skontaktować się z nim inny mężczyzna, który również rzekomo był szantażowany. To, jak mówi, jest jednak już inne postępowanie. - Nie widziałem tej kobiety od 2023 roku – dodaje emerytowany medyk.

Nieoficjalny głos z prokuratury: „Status tej kobiety w śledztwie nie jest tak jednoznaczny, jak to się może wydawać. Jej motywy były skomplikowane. Mogła być przekonana, że nie wyrządza krzywdy dziecku. Jej postępowanie mogło wynikać z pewnych deficytów poznawczych".

Co działo się z materiałami, które – jak wynika z zarzutów – miały być nagrywane przez Laurę? Czy dostały się w inne ręce? Z tym pytaniem zwracam się do Prokuratury Okręgowej w Bydgoszczy, która nadzoruje postępowanie w sprawie Tomasza P. Pytam również, czy wątek domniemanej działalności Laury jest również badany w kontekście tego śledztwa. Otrzymuję zapewnienie, że zostanie to sprawdzone.

Z uwagi na charakter sprawy i dobro poszkodowanej osoby nieletniej nie podajemy szczegółów prowadzonego śledztwa

ADAM LIS,
zastępca szefa Prokuratury Rejonowej Bydgoszcz-Północ

Przemoc wobec dzieci

Według najnowszych danych i analiz publikowanych przez Komisję Europejską oraz Wspólne Centrum Badawcze w Europie nawet jedno na pięcioro dzieci pada ofiarą jakiejś przemocy lub wykorzystania seksualnego. – Za każdą taką liczbą stoi konkretne dziecko, jego bezpieczeństwo, relacja z dorosłym i często długofalowe konsekwencje, które ciągną się przez całe jego życie – mówi Monika Herman, kierownik organizacji służby Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy, ekspert w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej. Te słowa padły podczas konferencji „Zjawisko wykorzystania seksualnego dzieci", która odbyła się w urzędzie wojewódzkim w Bydgoszczy 21 września.
– Nasze statystyki, czyli organów ścigania, nie pokazują pełnej skali zjawiska. Są zupełnie odmienne od tego, co będą prezentowały badania naukowe czy badania fundacji. Dlaczego? Dlatego, że większość dzieci nie mówi, że większość sytuacji mimo wszystko nie jest zgłaszana – dodaje. Jak podkreśla, od wielu lat również widać, że rodzaj przemocy seksualnej i jej charakter zmienia się. Przestępstwa te przeszły w „cyberzachowanie" i wykorzystanie seksualne za pomocą cybernarzędzi. W 2010 roku zanotowano milion zgłoszeń dotyczących internetowej przemocy seksualnej. W 2025 roku było ich już 23 mln. Z danych fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że aż 26 procent badanych nastolatków deklarowało doświadczenie przemocy seksualnej bez kontaktu fizycznego, a 8 proc. przemocy seksualnej z kontaktem fizycznym. Z danych policji wynika, że w 2025 roku wszczęto w całym województwie kujawsko-pomorskim 186 takich spraw. Stwierdzono 93 przestępstwa. Dla policji, zaznaczała Herman, ważne jest, jak szybko uda się zabezpieczyć materiał dowodowy, czy uda się wskazać sprawstwo i potem doprowadzić do aktu oskarżenia. Statystyki wskazują również, że najczęściej ofiarami padają dziewczynki.

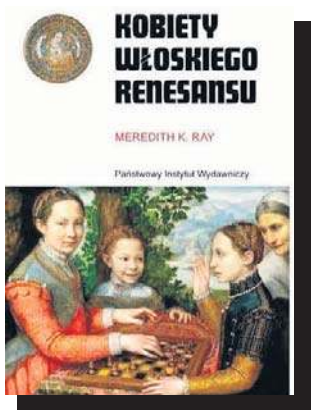
eprasa.pl d69b796fa0

NIEZBĘDNIK CZYTELNICZY

HISTORIA/ SZTUKA

Sofonisba Anguissola patrzy na króla Filipa II

Z galerii 25 kobiet, bohaterek tomu „Kobiety włoskiego renesansu", tych, które odcisnęły swe piętno na swej epoce, na szczególną uwagę zasługuje Sofonisba Anguissola z Cremony. Meredith K. Ray, znawczyni literatury i kultury wczesnonowożytnej z Uniwersytetu Delaware, nazywa ją wprost „portrecistką królów".



Meredith K. Ray, „Kobiety włoskiego renesansu", wyd. PIW, Warszawa 2026, cena 79 zł

Na dworze madryckim

Można zaufać Ray gdy sugeruje, że w osiągnięciu pozycji artystycznej wielce dopomógł Sofonisbie malarz i rzeźbiarz Michał Anioł. Bez niego zdobycie prestiżowych i intratnych zamówień na portrety członków rodów królewskich i arystokracji byłoby raczej niemożliwe. Ale gdy w 1559 r. malarka została zaproszona na królewski dwór hiszpański przez Filipa II, Anioł nie miał nic do gadania. Zajęty był bowiem rewitalizacją zabytków starożytnego Rzymu na zamówienie nowego papieża – Piusa IV.

Malarce Madryt najwyraźniej się spodobał. Obmalowała wszystkich i opuściła go dopiero w 1573 r., po śmierci swej protektorki i uczennicy – królowej Elżbiety de Valois. Sława portrecistki towarzyszyła jej przez całe długie życie – zmarła w wieku 92 lat.

W 1624 r., gdy była już niemal zupełnie ślepa, odwiedził ją w

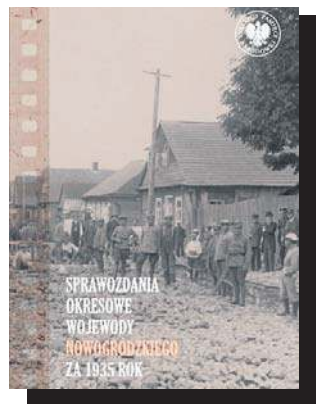
Niewielu wie, że w Polsce znajdują się aż trzy obrazy Anguissoli: „Gra w szachy" z 1555 r. (Muzeum Narodowe w Poznaniu); „Autoportret" z 1554 r. (Muzeum na zamku w Łańcucie) i „Portret mężczyzny z córką" z ok. 1550 r. (Muzeum Narodowe w Warszawie).

Bożydar Brakoniecki

HISTORIA POLSKI

Na Nowogródczyźnie czas płynie wolniej...

Tylko na pozór 530-stronicowe tomiszcze „Sprawozdania okresowe wojewody nowogródzkiego za 1935 rok", w opracowaniu Piotra Rucińskiego, są lektura nużącą. Książka, złożona głównie z dokumentów, tabel i statystyk, ukazuje bowiem wnikliwie obraz pogranicznego, peryferyjnego regionu II RP (23 tys. km kw., ok. 6 proc. powierzchni kraju), zmagającego się m.in. ze skutkami Wielkiej Wojny, biedą, zamkniętymi granicami oraz zapóźnieniami gospodarczymi i infrastrukturalnymi.



„Sprawozdania okresowe wojewody nowogródzkiego za 1935 rok", opr. Piotr Ruciński, Wyd. IPN 2026, cena 60 zł

Wszędzie wojsko

Patrzymy na wycinek ówczesnego świata z perspektywy prowincjonalnego urzędu wojewódzkiego. Już choćby

stosunki narodowościowe wyglądały tam inaczej niż w innych regionach. Polaków było nieco pół miliona (ok 52 proc.); potem szli Białorusini – nieco ponad 400 tys. (ok. 39 proc); następnie Żydzi – niecałe 80 tys. (ok. 8 proc.). Poza tym Litwini i Rosjanie.

Województwo liczyło 8 powiatów: baranowicki, lidzki, nieświeski, nowogródzki, słonimski, stołpecki, szczuczyński oraz wołożyński. Ponadto 10 gmin miejskich i 87 gmin wiejskich. Specyfiką regionu było, że nowogródzkie było jedynym województwem II RP bez żadnego miasta wydzielonego z powiatu.

Bezpośrednia bliskość Sowietów sprawiała, że pod względem wojskowym w 1935 r. obszar województwa był nasycony wojskiem: podlegał terytorialnie pod Okręg Korpusu Nr IX (z dowództwem w Brześciu) oraz częściowo pod Okręg Korpusu Nr III (Grodno), a sam pas przygraniczny ze Związkiem Sowieckim obsadzały jednostki Korpusu Ochrony Pogranicza.

Lucjan Strzyga

REKLAMA 0011614475

NIERUCHOMOŚCI NA SPRZEDAŻ

Gmina Damasławek - wyciąg z I przetargu ustnego ograniczonego

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

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

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

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

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

WÓJT
GMINY DAMASŁAWEK
/-/mgr Cyprian Wieczorek

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Matrymonialne

POZNAM Panią, tel. 502-391-334.

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURY nioski dowóz 600539790

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie przez
Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskapress.pl

eprasa.pl d69b796fa0

PLEBISCYT SPORTOWY 2026

Przez trudy, wyrzeczenia i godziny treningów do sukcesów i gwiazd

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

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

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

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

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO

KRAJOWE ZRZESZENIE LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

SPORTOWY TALENT ROKU

Dla treningów karate zrezygnowała z tańca i nauki

Treningi karate Zuzanna Kuryłów (Karate tradycyjne, Klub Karate Kamikaze) rozpoczęła już w zerówce. Na pierwsze zajęcia poszła z koleżanką, z czystej ciekawości, żeby zobaczyć, czym jest karate i co się tam robi. - Początkowo traktowała to jako zabawę, chęć spotkania z dziećmi. Później na rzecz treningów karate zrezygnowała z tańca i nauki śpiewu. Rezygnacja z tych zajęć utwierdziła nas , że trenowanie karate jest czymś więcej niż tylko zabawą , zwykłym hobby, że jest pasją którą chce dalej kontynuować - mówi Agnieszka Olesza-Kuryłów. Dyscyplina ta uczy ją, że siła nie służy do agresji, ale do budowania wewnętrznego spokoju i opanowania, co jest niezwykle cennym kapitałem w dorastaniu. -Treningi mają ogromny wpływ na rozwój naszej córki. W tym wieku sport nie jest tylko aktywnością fizyczną – staje się fundamentem kształtującym charakter i umiejętności życiowe - podkreśla mama Zuzanny.



PREZENTUJEMY SPORTOWE TALENTY, KTÓRE DO TEJ PORY ZDOBYŁY NAJWIĘCEJ GŁOSÓW



Barbara Kokot, Piłka nożna, Akademia Sportowa Gryf Stargard



Zuzanna Kuryłów, Karate tradycyjne, Klub Karate Kamikaze



Zuzanna Potapska, Taniec, JOY Dance Szczecin



Karol Bogdanowicz, Piłka nożna, Szkółka Zryw Kretomino



Szymon Niewadzi, Szachy, Solny Grzybowo



Adrian Chmura, Brazylisjkie jiu jitsu, MMA, Berserkers Team Stargard



Sebastian Panfil, Piłka Nożna, AP Świt Szczecin



Filip Habas, Piłka nożna, Arkonia Szczecin



Nikodem Tomaszewski, Biegi przełajowe i uliczne, Aktywne Police

POZNAJ LIDERÓW

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

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Weronika Tudrujek,** lekkoatletyka, UKL Feniks Świdwin, powiat świdwiński
2. **Olga Derlińska,** koszykówka, KSKK Koszalin, Koszalin i powiat koszaliński
3. **Anna Sokołowska,** kettlebell, Iron Queens, powiat szczecinecki

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. **Kamil Wołyński,** petanque, Szczecinecki Klub Petanque, powiat szczecinecki
2. **Rafał Wilga,** piłka nożna, MKS Sława Sławno, powiat sławieński
3. **Łukasz Głowacki,** piłka nożna, Radew Białogórzyno, powiat białogardzki

TRENER ROKU

1. **Emilian Łasiński,** piłka nożna, GKS Parsęta Rościęcino, powiat kołobrzeski
2. **Paulina Wróbel,** judo, Judo Samuraj Koszalin, Koszalin
3. **Marcin Kędzierski,** piłka nożna, UKS Unia Białogard, powiat białogardzki

SPORTOWY TALENT ROKU

1. **Nikodem Tomaszewski,** Biegi przełajowe i uliczne, Aktywne Police
2. **Barbara Kokot,** Piłka nożna, Akademia Sportowa Gryf Stargard
3. **Zuzanna Kuryłów,** Karate tradycyjne, Klub Karate Kamikaze

DRUŻYNA ROKU

1. **KS Jantar Lind Siemyśl,** piłka nożna, powiat kołobrzeski
2. **Polibasket TU Koszalin,** koszykówka, Koszalin
3. **AP Huragan Sławno,** piłka nożna, powiat sławieński

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na www.gk24.pl/plebiscyt-sportowy

eprasa.pl d69b796fa0

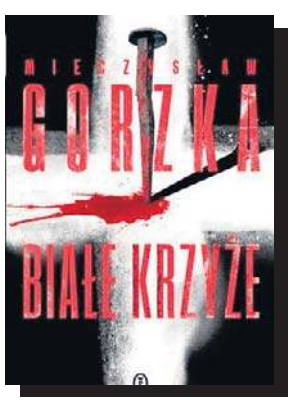
CZYTELNIA

Zło zawsze czai się w cieniu

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

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

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



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

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Daniel Martyniuk

Jest właśnie w trakcie rozwodu

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

Jacek Kopczyński

Niebawem znowu zostanie ojcem

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

Ewa Chodakowska

Cierpi z powodu rekonstrukcji kieszeni

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



FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

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

Anna Lewandowska

Właśnie straciła pazurka u podologa

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

Kuba Sienkiewicz

Będzie miał na waciki na emeryturze

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

Julia Wieniawa

Wierzy, że ją walnie miłość

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

HOROSKOP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl d69b796fa0

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

AUTOPROMOCJA 0110990366

Przy sobocie... rozwiązuję krzyżówki i rozwijam umysł

Nowe wydanie sobotnie „Głosu Dziennika Pomorza” już jutro. Zapraszamy do lektury

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

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

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

ROZWIĄZANIE: NIE BYŁOBY RADOŚCI BEZ SMUTKU.

eprasa.pl d69b796fa0

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Władimir Semirunnij: Mam więcej spokoju i komfortu

Zbigniew Czyż

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

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

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

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

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

W Japonii razem z Mateuszem Śliwką i Szymonem Kwapiszem zdobyłeś też brązowy medal w rywalizacji drużynowej. Wyprzedzili was tylko Rosjanie oraz Włosi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



FOT. MAREK OBSZARNY

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

PIŁKA NOŻNA

Sędzia Marciniak podpadł Anglikom. Puchacz wzięty na karuzelę przez Barcelonę

Jacek Czaplewski

Angielskie media, ale i trener Mauricio Pochettino, nie pozostawili suchej nitki na Szymonie Marciniaku. Według nich polski sędzia wypaczył wynik meczu Manchesteru United w Lidze Mistrzów.

45-letni Marciniak od przeszło dekady regularnie gwiżdże mecze w Champions League. W 2023 roku poprowadził nawet finał, gdy był na szczycie hierarchii po udanym finale mistrzostw świata. W tej edycji za nim już trzeci występ w fazie ligowej. I właśnie po nim jest najgłośniej – niestety, z powodu kontrowersyjnych decyzji.

Decyzją UEFA doświadczony arbiter został wysłany w środę do Portugalii na mecz Sportingu Lizbona z Manchesterem United, zakończony remisem 2:2. Rozgoryczeni po jego ostatnim gwizdku są przede wszystkim Anglicy. Mają za złe, że nie uznał im dwóch bramek, zaś podyktował dwa rzuty karne dla gospodarzy, którzy na dodatek kończyli w przewadze po wyrzuceniu z boiska Youriego Tielemansa w doliczonym czasie gry.

– Zostaliśmy mocno ukarani w kluczowych sytuacjach – grzmiał przed kamerami nowy trener Czerwonych Diabłów Mauricio Pochettino. Na prośbę o doprecyzowanie Argentyńczyk zamilkł i wymownym gestem zasugerował, że nic więcej nie powie, bo zostanie ukarany za kontestowanie decyzji sędziego.

Bardziej wylewny okazał się za to emerytowany sędzia angielskiej Premier League Mark Halsey. Według Anglika w pierwszej połowie doszło do „absolutnej kompromitacji", kiedy Polak nie uznał bramki Amada Diallo, doszukując się faulu wspomnianego Tielemansa, cofającego de facto nogę przed nadbiegającym rywalem. Zespół VAR, w którym zasiadał m.in. Piotr Lasyk, nie zainterweniował...

Ponadto Marciniaka skrytykował Owen Hargreaves, były pomocnik United, za to, że – jego zdaniem – chciał być pierwszoplanową postacią, wręcz gwiazdą meczu. – Liczba złych decyzji, jakie podjął, była oszałamiająca – stwierdził Hargreaves, będący obecnie telewizyjnym ekspertem.

Wzburzenia nie krył też Ashley Young. Były obrońca określił jego pracę mianem hańby. – Marciniak zaliczył najgorszy występ, jaki można sobie wyobrazić, a przecież prowadził finał mistrzostw świata. Powinien dostać notę minus dziesięć, tak był słaby – stwierdził w podcaście BBC Sports. Media z Wysp domagają się zawieszenia Marciniaka. Szybko obliczono, że przez jego błędy klub z Old Trafford stracił szansę na 1,2 mln funtów z tytułu premii za zwycięstwo.

Inaczej swój dzień w Lidze Mistrzów wyobrażał sobie także Tymoteusz Puchacz. Reprezentant Polski z azerskiego Sabahu Baku ostrzył sobie zęby na pojedynki z Laminem Yamalem. Gwiazdor FC Barcelony jednak nie wziął udziału w meczu z powodu kontuzji, za to popis dali inni, co poskutkowało wynikiem 1:4.

Nasz rodak mniej lub bardziej był zamieszany w utratę każdej z bramek. Szczególnie brutalnie obszedł się z nim Karim Adeyemi. – To najlepszy zespół, z jakim przyszło mi się mierzyć. Ten wynik to i tak najniższy wymiar kary. Niesamowici piłkarze – stwierdził Puchacz w Canal+ Sport.

SKOKI NARCIARSKIE

Po katastrofie na inaugurację w Ruce czekamy na rehabilitację naszych panów

Zbigniew Czyż

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

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

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

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



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

eprasa.pl d69b796fa0

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

SPECTRE
PIĄTEK, TVN 20:00

MARATOŃCZYK
SOBOTA, TVP 1 23:30

WIELKI GATSBY
NIEDZIELA, PARAMOUNT 16:50

CARTE BLANCHE
WTOREK, KINO POLSKA 20:00

TELEMAGAZYN



TEATR TV
WOJNA PELOPONESKA
PONIEDZIAŁEK, TVP 1 20:55

+

WŁADCY UMYSŁÓW
NIEDZIELA, TV 6 11:50

TRUMPOWIE. POZŁACANA DYNASTIA
NIEDZIELA, FOKUS TV 22:00

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

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

Konklawe

+ VOD

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

PROGRAMY OD 27 LISTOPADA DO 3 GRUDNIA 2026

w internecie i aplikacji TELEMAGAZYN.PL

eprasa.pl d69b796fa0

Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Ruce

Konkurs odbywa się na skoczni HS 142 w Ruce w Finlandii

SOBOTA TVN 16:30

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


SPORT

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

Zakończnie projektu rozpoczętego w 2022 r.

SOBOTA POLSAT 22:00

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


ROZRYWKA

Teatr TV: Wojna peloponeska

Scenariusz spektaklu powstał na podstawie kroniki Tukidydesa

PONIEDZIAŁEK TVP1 20:55

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


ROZRYWKA


ROZRYWKA

Violetta – taka jestem – Koncert Violetty Villas

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

NIEDZIELA TVP KULTURA 18:10

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

Camp Century – zimna wojna pod lodem

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

SOBOTA TVP DOKUMENT 21:45

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


DOKUMENT

Trumpowie. Pozłacana dynastia

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

NIEDZIELA FOKUS TV 22:00

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


DOKUMENT

Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu

Czy liberalna polityka opłaca się największym przedsiębiorcom?

PONIEDZIAŁEK PLANETE+ 22:00

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


DOKUMENT

Buntowniczka nie z wyboru

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

WTOREK TVP DOKUMENT 19:05

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


DOKUMENT

Wojny Rosji

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

ŚRODA TVP HISTORIA 21:55

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


DOKUMENT

SERIALE ZAGRANICZNE

Splątane losy

TVP1 14:00

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

La Promesa - pałac tajemnic

TVP 2 15:05



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

Dziedzictwo

TVP1 16:00

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

Panna młoda

TVP 2 17:20

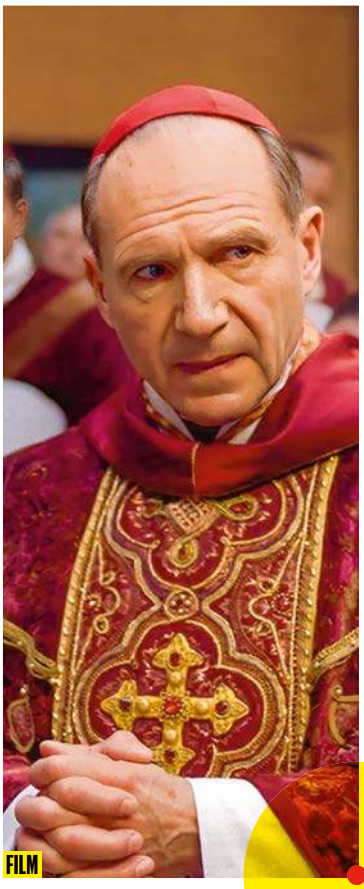


Wzruszony Cihan słucha bicia serca dziecka Hancer. Beyza pośpiesza prawniczkę. Do Mukadder i Sinem przychodzi kandydat na męża. Derya umiejętnie kieruje karierą Cemila. Sila sprowadza Metina do domu Engina...

Akacjowa 38

TVP1 18:40

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


FILM

Konklawe

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

PONIEDZIAŁEK POLSAT 20:35 ★★★★

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

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

Spectre

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

PIĄTEK TVN 20:00 ★★★

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


FILM

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

Do usług szanownej pani

To będzie szansa, by wróciła mu chęć życia

SOBOTA HBO 10:30 ★★★

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


FILM


FILM

Maratończyk

Laurence Olivier jako hitlerowski zbrodniarz!

SOBOTA

TVP1 23:30 ★★★★

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

Władcy umysłów

Czy kontrolujemy nasze przeznaczenie?

NIEDZIELA TV 6 11:50 ★★★★

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


FILM

Hotel Mumbaj

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

PONIEDZIAŁEK TVP 2 22:55 ★★★★

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


FILM

Książę i aktoreczka

Marilyn Monroe i Laurence Olivier

CZWARTEK

TVP KULTURA 20:05 ★★★★

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


FILM

plus VOD

GENIALNA M.

SKYSHOWTIME, Serial



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

MĘŻCZYZNA Z WORKIEM

PRIME VIDEO, Film

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

DUMA I UPRZEDZENIE

NETFLIX, Serial

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



eprasa.pl d69b796fa0

TVP 1



Pociąg widmo

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

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

TVP 2



Barwy szczęścia

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

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

Polsat



Pierwsza miłość

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

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

TVN



Wdowy

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

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

TVN 7



Nigdy w życiu!

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

TV Puls

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

Puls 2

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

TVP Polonia

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

TV Trwam

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

TVP Kultura

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

Super Polsat

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

TV 6

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

TV 4

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

Odważna

Jodie Foster jako samotna mścicielka, polująca nocami na przestępców

TVN FABUŁA 20:00 ★★★

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



Hobbit: Bitwa Pięciu Armii

Krasnoludy odzyskały bogactwa swoich przodków, ale kłopoty dopiero się zaczynają

POLSAT 21:00 ★★★★

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



Różyczka 2

Najpierw zamach i śmierć męża, potem walka z szantażystą

TVP 1 22:00 ★★★

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



Lot 93 z Newark

Historia heroicznej walki pasażerów samolotu United Airlines 93 z terrorystami

TV 4 22:30 ★★★

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



Człowiek mafii

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

STOPKLATKA 22:40 ★★★

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





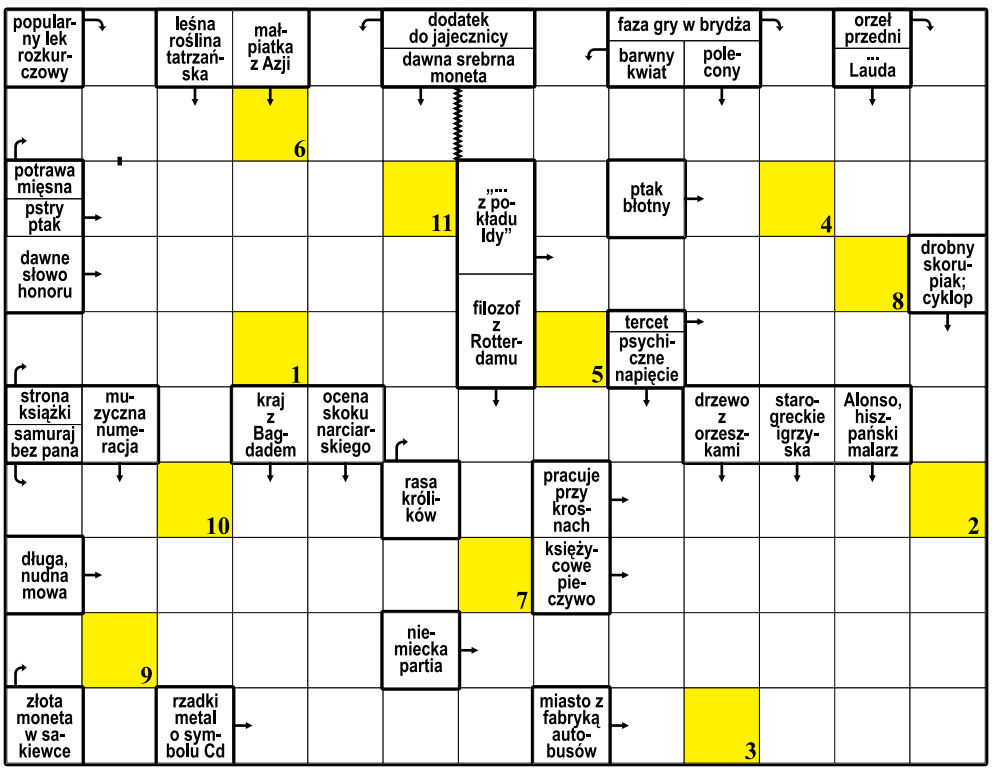
Depresja mon amour

Portret dramaturga i scenarzysty

TVP DOKUMENT 19:10

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



1	2	3	4	5	6	7

8	9	10	11

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie

SUDOKU

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

SUDOKU

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

eprasa.pl d69b796fa0

Ale Kino+

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

Kino Polska

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

Polsat Film

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

Stopklatka

DVB T

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

Canal+ Premium

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

HBO

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

Paramount

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

Polsat 2

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

TVP Seriale

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

AXN

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

13 Ulica

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

FX

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

Eurosport 1

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

Eurosport 2

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

Polsat Sport 1

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

TVP Sport

DVB T

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

Canal+ Sport

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

Canal+ Sport 5

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

Eleven Sports 1

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

Polsat Sport 3

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

TVN 24

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

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

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

TVP 3

DVB T

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

TVP Rozrywka

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

Planete+

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

BBC Earth

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

Discovery Channel

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

TVN Turbo

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

TVN Style

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

Romance TV

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

TVN Fabuła

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

AMC

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

BBC First

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

TTV

DVB T

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

Fokus TV

DVB T

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

National Geographic

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

Nat Geo Wild

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

Metro

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

TVP Historia

DVB T

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

TVP Dokument

DVB T

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

Zoom TV

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

TLC

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

Nowa TV

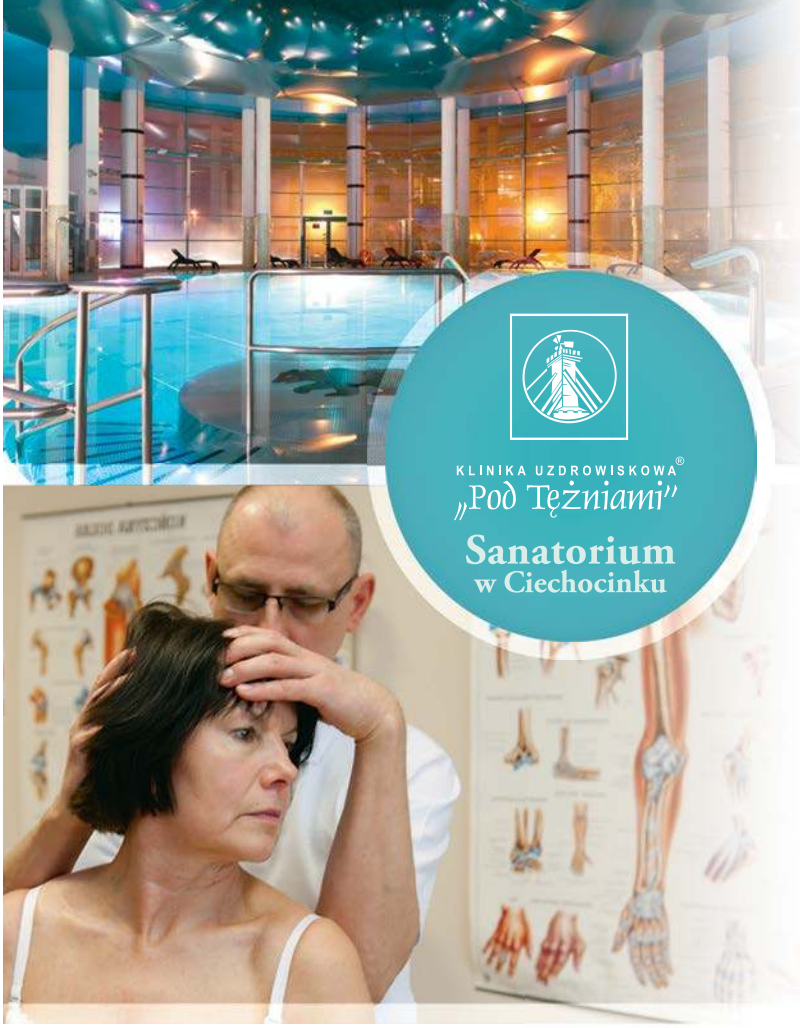
DVB T

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

WP

DVB T

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



LECZENIE I REHABILITACJA

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

15 albo 20 zabiegów na 7 dni pobytu

• Wstęp na basen do 90 minut dziennie

Oferujemy z możliwością dopłaty:

• Diagnostykę fizjoterapeutyczną i laboratoryjną
• Specjalistyczne konsultacje lekarskie

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

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

tel. 54 416 70 00
www.podtezniami.pl

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

REKLAMA

eprasa.pl d69b796fa0

TVP 1



Ojciec Mateusz

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

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

TVP 2



Rodzinka.pl

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

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

Polsat



Bez skrupułów Toma Clancy'ego

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

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

TVN



Blade: Wieczny łowca II

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

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

TVN 7



Zabójcza broń II

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

TV Puls

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

Puls 2

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

TVP Polonia

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

TV Trwam

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

TVP Kultura

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

Super Polsat

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

TV 6

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

TV 4

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

REKLAMA

Fielmann
twój optyk



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

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

eprasa.pl d69b796fa0

Ale Kino+

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

Kino Polska

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

Polsat Film

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

Stopklatka

DVB T

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

Canal+ Premium

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

HBO

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

Paramount

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

Polsat 2

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

TVP Seriale

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

AXN

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

13 Ulica

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

FX

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

Eurosport 1

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

Eurosport 2

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

Polsat Sport 1

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

TVP Sport

DVB T

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

Canal+ Sport

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

Canal+ Sport 5

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

Eleven Sports 1

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

Polsat Sport 3

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

TVN 24

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

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

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

TVP 3

DVB T

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

TVP Rozrywka

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

Planete+

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

BBC Earth

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

Discovery Channel

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

TVN Turbo

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

TVN Style

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

Romance TV

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

TVN Fabuła

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

AMC

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

BBC First

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

TTV

DVB T

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

Fokus TV

DVB T

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

National Geographic

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

Nat Geo Wild

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

Metro

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

TVP Historia

DVB T

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

TVP Dokument

DVB T

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

Zoom TV

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

TLC

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

Nowa TV

DVB T

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

WP

DVB T

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

Marzyciel

Znajomość z Daviesami jest dla pisarza inspiracją do stworzenia Piotrusia Pana

PARAMOUNT 15:30 ★★★★

Przeżywający kryzys twórczy pisarz James Matthew Barrie spotyka czarującą wdowę


FILM

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

Harry Potter i kamień filozoficzny

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

TVN 19:45 ★★★★

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


FILM

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

Strażnik czasu

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

AMC 20:00 ★★★

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


FILM

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

Red 2

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

TVP 1 21:25 ★★★

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


FILM

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


DOKUMENT

Opowieści o niedźwiedziu

O tych zwierzętach opowie znany leśnik Kazimierz Nóżka

TVP DOKUMENT 12:00

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


DOKUMENT

Najdziwniejsze przedmioty

W muzeach i laboratoriach kryją się bardzo tajemnicze obiekty

NATIONAL GEOGRAPHIC 18:00

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

eprasa.pl d69b796fa0

TVP 1



Zaraz wracam

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

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

TVP 2



Na noże

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

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

Polsat



Spadkobiercy

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

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

TVN



Harry Potter i Komnata Tajemnic

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

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

TVN 7



Jack Reacher: Nigdy nie wracaj

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

TV Puls

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

Puls 2

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

TVP Polonia

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

TV Trwam

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

TVP Kultura

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

Super Polsat

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

TV 6

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

TV 4

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

Teraz możesz widzieć wszystko w MAKSYMALNYM POWIĘKSZENIU!



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

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

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

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

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

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



Każdy detal staje się czytelny!





SUPERPOWIĘKSZENIE 160%

OFERTA TELEFONICZNA!

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

tel. 61 300 38 75

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

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

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

eprasa.pl d69b796fa0

Ale Kino+

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

Kino Polska

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

Polsat Film

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

Stopklatka

DVB T

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

Canal+ Premium

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

HBO

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

Paramount

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

Polsat 2

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

TVP Seriale

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

AXN

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

13 Ulica

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

FX

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

Eurosport 1

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

Eurosport 2

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

Polsat Sport 1

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

TVP Sport

DVB T

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

Canal+ Sport

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

Canal+ Sport 5

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

Eleven Sports 1

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

Polsat Sport 3

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

TVN 24

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

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

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

TVP 3

DVB T

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

TVP Rozrywka

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

Planete+

8.10 Krajobrazy świata **10.20** Najdziksze ostępy Europy **11.25** Włochy z góry **12.30** Na targach świata **13.05** Polska z góry. Nad wodą **13.35** Krajobrazy świata **14.40** Łaty i pręgi **15.45** Lamparty z Parku Yala na Śri Lance **16.50** Ratując gepardy **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Polska z góry. Naj... w Polsce **19.45** Karl Lagerfeld. Objawienie **20.45** Prost **22.00** Clint Eastwood. Ostatnia legenda **23.10** Ctrl+Sex+Śmierć **0.20** Jak wygrać z Ku Klux Klanem **1.25** Polska z góry...

BBC Earth

8.40 W okowach mrozu **9.40** Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reevem **11.00** Attenborough i morski smok **12.10** W okowach mrozu **13.15** Dziki połów: nieznane wody **14.20** Dzika Wielka Brytania **16.35** Życie na pustkowiu **18.40** Szlakiem wulkanów **19.45** Zielona planeta: Pustynie **20.55** Attenborough i morski smok **22.05** W okowach mrozu **23.05** Na krawędzi katastrofy **0.05** Fenomeny współczesnego życia **1.15** Zabójcza pogoda **2.00** W okowach mrozu

Discovery Channel

8.00 Sekrety Houdiniego **9.00** Złomowisko PL **11.00** Lotnisko **12.00** Przystanek Bieszczady **13.00** Wyzwanie: przetrwanie **14.00** Gorączka złota **15.00** Alaska w budowie **16.00** Budowa na końcu świata **17.00** Celnicy na straży Niemiec **18.00** Celnicy na straży Danii **19.00** Kroniki policyjne: Szwecja **20.00** Gorączka złota **22.00** Alaska w budowie **23.00** Kroniki policyjne: Szwecja **0.00** W oku cyklonu: Łowcy burz **1.00** Sekretne życie kasyna w Las Vegas **2.00** Królowie asfaltu

TVN Turbo

9.20 Raport końcowy **9.45** Co tu się odjechało? **10.15** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **10.45** Wojny samochodowe **11.45** Z drugiej ręki **12.30** Jeździć, obserwować **13.15** Naprawy nie do naprawy **14.00** Zawodowi handlarze **15.30** Po raz trzeci. Sprzedane! **16.15** Kupione, zrobione, sprzedane **17.15** Ciężarówką przez Mleczę **18.15** Raport końcowy **18.40** Mobilni mechanicy **19.25** Wojny samochodowe **21.25** Zawodowi handlarze **22.10** Kupione, zrobione, sprzedane

TVN Style

5.10 MasterChef **6.45** Zgłoś remont – spełniamy marzenia **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Ostre cięcie **12.30** Jestem z Polski **16.40** Bitwa o gości **17.45** Nowa Szelągowska **18.45** Kuchenne rewolucje: Kołobrzeg – „Figa z makiem" / Bistro „No i fajnie", Zgierz **20.45** Ostre cięcie **21.50** Szalone Tokio **23.05** Jestem z Polski **0.10** Niezwykłe Stany Prokopa **1.10** Zagadki seksualności **1.45** Tu jest pięknie **2.30** Wiem, co jem i wiem, co kupuję **4.00** Ach, ta impreza!

Romance TV

8.05 Śledztwo prowadzi Watzmann (33-36) **12.15** ★★ Lato na Lazurowym Wybrzeżu – dram. Niem. 2024 **14.05** Weiss & Morales (3) **16.00** ★★ Lilly Schönauer: A potem była miłość – film obyczaj. Austria 2008 **17.55** Zwierzyniec doktor Mertens (89, 90) **20.00** ★★★ Romans w powietrzu – film obyczajowy USA 2020 **21.55** ★★★ Świąteczny azyl – kom. Kanada 2022 **23.45** Käthe i ja **1.40** ★★★ Romans w powietrzu – film obycz. USA 2020 **3.30** ★★★ Najlepsze na koniec – kom. Niemcy 2024

TVN Fabuła

7.05 Kino Buzz TOP5 **7.15** Magda M. (5-7) **10.20** ★★★ Bella i Sebastian III – film przygod. Fr. 2017 **12.05** ★★★ Stowarzyszenie wędrujących dżinsów – kom. USA 2005 **14.40** ★★★★ Złoto dla zuchwałych – film woj. USA/Jugosławia 1970 **17.45** ★★★ Godzilla i Kong: Nowe imperium – film sf USA 2024 **20.00** ★★★ Teściowie II – kom. obycz. Polska 2023 **22.00** ★★★ Jak przeżyć święta – kom. rom. USA 2004 **0.15** ★★★ Wojna światów – film sf USA 2005 **2.30** Seriaale Top 5

AMC

6.40 ★★★★ Atlas chmur – film sf Chiny/Niemcy/USA/Hongkong/Singapur/W. Bryt./Hiszp. 2012 **10.10** ★★★ Błękitna laguna: Przebudzenie – film przygod. USA 2012 **12.10** ★★ Kobiety – komediodramat USA 2008 **14.40** ★★★ W ciemność. Star Trek – film sf USA 2013 **17.30** ★★★ Piękne istoty – film fantasy USA 2013 **20.00** ★★★★ Underworld – thriller USA/W. Bryt./Niemcy/Węgry 2003 **22.30** ★★★ Wrota do piekieł – horror USA 2009 **0.30** ★★★★ Wściekłe psy – dramat USA 1992

BBC First

6.00 Ojciec Brown (8, 9) **7.30** Ulica nadziei (5) **8.25** Śmierć z dala od palm (5) **9.35** Sanditon (8, 1) **11.40** Co ludzie powiedzą? (1-3): Kolacja przy świecach / Moralność Elżbiety / Lekcja dobrych manier **13.35** Morderstwa w Midsomer (16, 1-3) **17.50** Z pamiętnika położnej (7) **18.55** Ulica nadziei (5) **19.55** Śmierć pod palmami (4) **21.00** Śledztwa siostry Bonifacji (5) **22.00** Dobijasz mnie (4-6) **1.00** Happy Valley (2) **2.10** Milczący świadek (5, 6) **4.05** Śmierć z dala od palm (5)

TTV

DVB T

8.50 Ciężarówką przez pół świata **9.45** Express **10.05** Idź na całość **11.05** Zakup w ciemno Extra **11.35** Zakup w ciemno **13.40** Gogglebox. Przed telewizorem **14.45** Nasi w mundurach **15.45** Express **16.05** Idź na całość **17.10** Życie na kredycie **17.45** Express **18.05** Sport **18.10** Życie na kredycie **18.45** Damy i wieśniaczki. PL **19.45** Express **20.00** Zakup w ciemno **21.00** Gogglebox. Przed telewizorem **22.00** Żony Podlasia **23.00** Ciężarówką przez pół świata

Fokus TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (3): Na pełnej adrenalinie **7.00** Rolnicy. Podlasie **9.00** Z klimatem i z pasją **10.00** Świat z góry. Izrael **11.00** Świat z góry. Jedwabny Szlak **12.00** Wojny magazynowe **14.00** Gwiazdy lombardu **15.00** Poszukiwacze złota w Australii **17.00** Rolnicy. Podlasie **21.00** Podglądacze przyrody: Żółwie błotne / Królik europejski **22.00** Trumpowie. Pozłacana dynastia (s.2) **23.00** Poza kontrolą **0.00** Kataklizmy, które wstrząsnęły światem **1.00** Rolnicy. Podlasie

National Geographic

8.00 Porzucone konstrukcje **10.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **11.00** Kosmiczne horyzonty **12.00** Ikony lotnictwa **13.00** Superfabryki **14.00** Górnicy z Chile: wyścig z czasem **15.00** Egipt: miejsce pełne tajemnic **16.00** Megażywioły **17.00** Hitler i jego świta **18.00** Odkopać historię **20.00** Potwory: prawda i mity **21.00** Megażywioły **22.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **23.00** Operacja transport **0.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **2.00** Miasta w liczbach

Nat Geo Wild

9.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt **10.00** Dzikie lasy Australii **11.00** Ratując żyrafy **12.00** Weterynarze z Nebraski **13.00** Dzika Japonia **14.00** Dust: Pustynny szlak przetrwania **15.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **16.00** Kalahari: podziemne życie pustyni **17.00** Wulkaniczne wyspy Indonezji **18.00** Krokodyle z Karaibów **19.00** Podejrzane na safari **20.00** Europa z powietrza **21.00** Dzika konfrontacja: Zabójcze spotkanie **22.00** Zimowe królestwo: Zamarznięta Azja **23.00** Dzika Japonia

Metro

6.45 Gorączka złota **7.40** Klan z Alaski **9.45** Ekspres polarny – film anim. USA/Australia 2004 **11.50** ★★★ Narodziny – dramat hist. USA 2006, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Keisha Castle-Hughes, Oscar Isaac, Hiam Abbass **14.00** Makłowicz w drodze **14.35** 39 i pół (8, 9) **16.45** Kryminalni (2-3, 1) **20.00** Wallander (13) **22.05** Chyłka – Inwigilacja (5, 6) **23.55** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Zaginiony **0.55** Szpital (980) **1.55** Szkoła (705) **2.55** Nowa Maja w ogrodzie **4.30** Szpital (980)

TVP Historia

DVB T

8.55 Czterej pancerni i pies (3) **9.55** Ex libris **10.15** Wojownicy czasu **10.55** Wszystkie kolory świata **11.55** Saga prastarej puszczy **13.00** Dziewicze zakątki Ziemi **14.00** Flesz historii **14.30** ★★★★ Ranczo Wilkowyje – komedia obycz. Polska 2007 **16.05** Tajemnice kultowych seriali **16.55** Starożytne mocarstwa **17.55** Daleko od szosy (4) **19.15** Kennedy, Sinatra i mafia **20.15** W kręgu Hitlera **21.15** Polskie 100 lat **21.45** Król (3) **22.55** ★★★★ Zaklinacz deszczu – dramat obyczajowy USA 1997

TVP Dokument

DVB T

11.45 Weekendowe wypady z Gr. Wallace'em **12.40** Szlaczkoń szaraniec. Ochrona ginącego gatunku motyla **13.10** Lena na Kaukazie **13.40** Pociąg do Polski **14.05** Normandia między oceanem a niebem **15.10** Lis, który uratował wyspę **16.10** Bogactwo dźwięków przyrody **17.10** Weekendowe wypady z Gr. Wallace'em **18.05** Wspólna sprawa **18.35** Casting **19.00** Sean Penn, amerykański wichrzyciel **20.05** Molly kontra algorytmy (s.15) **21.50** She **22.55** Tamte lata, tamte dni

Zoom TV

6.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14) **7.55** Jakubiak rozgryza Polskę **9.30** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **11.40** Sensacje XX w. **13.45** ★★★★ Nie lubię poniedziałku – kom. Polska 1971 **15.55** Dynamo – więcej niż magia **16.55** Gordon Ramsay – wyższy poziom gotowania (1, 2) **18.55** ★★★ Gang Olsena znowu w akcji – kom. Dania 1977 **21.00** ★★★ Kogel-mogel – kom. Polska 1988, reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska **23.05** Magia nagości. Czechy i Słowacja

TLC

8.00 Kamera, akcja, wpadka! **9.00** Wiza na miłość: na odwrót **11.00** Cztery żony i mąż **12.00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **16.00** Szczęście nie zna wagi **18.00** Dom wygrany na loterii **20.00** Mad Pooper: kto to zrobił? **21.00** Wiza na miłość: single na polowaniu **22.00** Wiza na miłość: single na polowaniu. Między sporami **23.00** Dr Pryszczylla **0.00** Moje koszmarne stopy: Tajemnicza masa **1.00** Mad Pooper: kto to zrobił? **2.00** Wiza na miłość: single na polowaniu

Nowa TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.30** Interwencja – taka jest Polska **8.20** Frieren. U kresu drogi **9.30** Dragon Ball Super **11.00** Nowa rewia kabaretowa **14.00** Kabaret na dobry wieczór. Paranienormalni Show **16.00** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących **18.00** Kabaretowa Dynastia **19.00** Ojciec Brown (36-40) **0.00** Zdrady (17): Śpij słodko **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (27, 28) **5.00** Pod lupą

WP

DVB T

9.00 Pogoda **9.05** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (1) **11.00** Pogoda **11.10** Pogromca tajemnic **12.05** Niepojęte: strefa tajemnic wszechświata **13.05** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Quebec **15.00** Strażacy z sąsiedztwa **16.00** Policjanci z sąsiedztwa **16.55** Pogoda **17.00** Policjanci z sąsiedztwa **20.00** Policjanci w akcji **21.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.50** Pogoda **22.00** Mistrzowie kabaretu: Kabaret Rewers / Nowaki / Kabaret Konkubenci

Gamoń

Bourvil jako nieświadomy przemytnik w zwariowanej komedii kryminalnej

PULS 2 12:20 ★★★★



Antoine sposobił się do wakacji we Włoszech, gdy jego wysłużony samochód został zdemolowany w ulicznej kraksie z rolls-royce'em Léopolda. Sprawca proponuje mu wspólną podróż. Antoine z radością przyjmuje propozycję, nie wiedząc, że Leopold to szef gangu.

Pęknięte lustro

Ekranizacja prozy mistrzyni kryminału Agathy Christi, z udziałem panny Marple

ALE KINO+ 15:30 ★★★



Do angielskiego miasteczka przyjeżdżają amerykańscy filmowcy, by realizować tam produkcję z gwiazdorską obsadą. Dwie słynne aktorki szczerze się nienawidzą i dają temu wyraz na każdym kroku. Podczas przyjęcia powitalnego dochodzi do zagadkowego morderstwa.

Wielki Gatsby

Gatsby ze zdziwieniem odkrywa, że pewnych rzeczy w towarzystwie nie wypada robić

PARAMOUNT 16:50 ★★★



Milioner Jay Gatsby spotyka dawną miłość z lat młodzieńczych, Daisy Buchanan. By ponownie rozbudzić jej zainteresowanie, rzuca się w wir podejrzanych interesów, które, choć przynoszą mu bogactwo, wzbudzają niesmak i zażenowanie towarzystwa.

Niepokonani

Film oparty na historiach ucieczek z Syberii

KINO POLSKA 20:00 ★★★



W 1940 roku grupa śmiałków z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego. Z Syberii przez tajgę, wyżyny Mongolii, pustynię Gobi, Tybet i Himalaje dociérają aż do Indii. Niezwykła podróż przez sześć tysięcy kilometrów pełna jest heroicznej walki o przetrwanie. Nie sprzyjają im mordercze mrozy i nieznośny upał.



Miłość w Nowym Jorku

Richard Gere, Winona Ryder i nowe „Love Story"

TVP 1 21:50 ★★★

Will, mimo pięćdziesiątki, czuje się młody i zamierza korzystać z życia. Pewnego wieczoru poznaje Charlotte, stylistkę świętującą 21. urodziny. Zauroczony dziewczyną, zaprasza ją na bal. Nawiązują romans, ale Will na początku nie traktuje jej poważnie. Wkrótce okazuje się, że Charlotte jest chora.



Molly kontra algorytmy

Internetowe media podsuwały dziecku samobójcze treści

TVP DOKUMENT 20:05

Śledztwo w sprawie tragicznej śmierci czternastoletniej Molly Russell. Jej zdeterminowany ojciec odkrywa, że bezduszne algorytmy mediów społecznościowych, takich jak Instagram i Pinterest, celowo podsuwały dziewczynce tysiące szkodliwych, samobójczych treści. Zrozpaczony mężczyzna rozpoczyna trudną walkę o lepszą ochronę dzieci w sieci.

eprasa.pl d69b796fa0

TVP 1



Słoneczna. Poza ciszą

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

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

TVP 2



Na sygnale

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

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

Polsat



Szakal

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

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

TVN



Instynkt przetrwania

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

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

TVN 7



Ocaleni

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

TV Puls

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

Puls 2

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

TVP Polonia

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

TV Trwam

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

TVP Kultura

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

Super Polsat

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

TV 6

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

TV 4

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

Ale Kino+

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

Kino Polska

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

Polsat Film

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

Stopklatka

DVB T

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

Canal+ Premium

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

HBO

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

Paramount

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

Polsat 2

7.30 Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny: Blef / Ulubiony zięć / Po sąsiedzku **11.30** Trudne sprawy: Zakazana miłością **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (61-65): Powóz zajechał / Rachunek sumienia / Ręka wisielca / Rybny targ / Sandały ojca Gaudentego **17.00** Komisarz mama (3) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **21.55** Pogromcy mafii **22.55** Ślad (66, 67): Bezmyślna zemsta: Bogate wesele, biedny pogrzeb **0.55** Zdrady

TVP Seriale

7.35 Ojciec Mateusz (137) **8.25** Komisarz Alex (168) **9.15** Rodzinka.pl (206) **9.45** Klan (1552) **10.10** Ranczo (73, 74) **11.45** M jak miłość (1960) **12.35** Komisarz Alex (332) **13.25** Ojciec Mateusz (41-43) **15.40** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **15.50** Komisarz Alex (169) **16.40** Na sygnale (589, 590) **17.40** Ranczo (76, 77) **19.25** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **19.35** Ojciec Mateusz (44, 138) **21.30** Ranczo (78, 79) **23.15** Ojciec Mateusz (45) **0.10** Na sygnale (958-961)

AXN

5.10 Agenci NCIS: Hawaje (12) **6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1, 2) **7.30** Agenci NCIS (24, 1) **9.10** Castle (10, 11) **11.10** Detektyw Monk (3, 4) **13.10** Agenci NCIS (2, 3) **15.05** Zabójcza broń (6, 7) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (22, 1): Powrót / Karma **19.05** Castle (12, 13): Telefon do burmistrza / Zakłopotanie ladacznic **21.05** FBI: International (16, 17) **22.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (22, 1) **0.45** Castle (12, 13) **2.40** FBI: International (16, 17)

13 Ulica

6.40 Niewidomy detektyw (3) **8.30** Magnum: Detektyw z Hawajów (14, 15) **10.25** Bez śladu (15, 16) **12.15** Kapitan Marleau (4) **14.15** Niewidomy detektyw (4) **16.15** Magnum: Detektyw z Hawajów (16, 17) **18.10** Bez śladu (17, 18): Nakręcony / Satelity – serial sens. USA 2008 **20.00** Kapitan Marleau (1): Niepełne wdowy – serial krym. **22.00** Astrid i Raphaëlle (3, 4) – serial krym. Fr./Belg./Szwajc. **0.10** Kasandra (3) **2.10** Magnum: Detektyw z Hawajów (14, 15) **4.05** Niewidomy detektyw (3)

FX

7.00 Kości (8, 9) **9.00** FBI (14) **9.55** Agenci NCIS (1) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (1, 2) **13.45** Castle (11) **14.40** Lucyfer (15) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) **17.25** Z Archiwum X (5, 6) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (4) **22.00** Tulsa King (7) **22.55** Z Archiwum X (6) **23.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (3) **0.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8) **1.40** Lucyfer (15) **2.35** Zabójcze umysły (9) **3.30** Agenci NCIS (1)

Eurosport 1

8.30 Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce **10.00** Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **11.00** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington **12.00** Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **14.00** (L) Snooker: Mistrzostwa W. Bryt. w Yorku **17.30** Skoki narciarskie: PŚ (m) w Ruce **19.00** Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **20.00** (L) Snooker: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Yorku **23.30** Narciarstwo alpejskie: PŚ (m) w Copper Mountain **0.30** Narciarstwo alpejskie: PŚ (k) w Killington

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **11.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **11.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **12.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **13.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **14.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **15.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **17.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mount. **18.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **19.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **19.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **20.00** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **20.30** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **0.00** MŚ En. FIA – 6 g. Spa-Francorchamps

Polsat Sport 1

8.30 Magazyn polskiego sportu **9.30** Cafe Futbol **11.00** Siatkówka: TAURON Liga: Stilon Gorzów – Energa Indykpol AZS Olsztyn **13.00** Siatkówka: TAURON Liga **15.00** Siatkówka: TAURON Liga **17.20** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Asseco Resovia Rzeszów – GKS Katowice **20.20** (L) Siatkówka: TAURON Liga: PGE Projekt Warszawa – Energa Trefl Gdańsk **23.00** Formuła 1: GP Kataru: Skrót wyścigu **0.00** Siatkówka: TAURON Liga **2.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.25 NBA: San Antonio Spurs – Boston Celtics **10.30** Koszykówka: El. MŚ (m): Hiszpania – Grecja; Hiszpania – Grecja **12.25** (L) Badminton: SKB Litpol-Malow Suwałki – Legia W-wa **15.05** Magazyn Betclic 2. Ligi **15.50** Magazyn Betclic 1. Ligi **17.10** (L) Piłka nożna: Miedź Legnica – Polonia Bytom **19.20** (L) Koszykówka: El. MŚ (m): Niemcy – Polska **21.35** Gol **23.05** Sportowy wieczór **23.35** Boks: Kenshiro Teraji – Jassiel Amador, Riku Masuda – Seiya Tsutsumi, David Jimenez – Seigo Yuri Akui

Canal+ Sport

5.35 Turbokozak **6.00** Wysoki pressing **7.45** Sport+ **9.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Deportivo A Coruña – FC Barcelona **11.20** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **13.40** Sport+ **14.45** Liga+ Extra **16.45** Wysoki pressing **18.30** Sport+ **19.30** Jej Wysokość Premier League: 12. kolejka – magazyn **20.55** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Deportivo A Coruña – FC Barcelona **23.05** Ekstraklasa po godzinach **0.05** Ekstrapaka: 16. kolejka

Canal+ Sport 5

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Pogoń Szczecin **8.30** Wysoki pressing **10.15** Żużel: PGE Ekstraliga **13.00** Premier League Stories **13.45** Premier League: The Big Interview **14.15** Żużel: PGE Ekstraliga **17.15** Hola LaLiga!: 14. kolejka **18.25** Studio **18.55** (L) Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona Kielce – Cracovia **21.00** Ekstraklasa po godzinach – magazyn **22.00** Ekstrapaka: 16. kolejka **23.15** Jej Wysokość Premier League: 12. kolejka – magazyn

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Torino FC – SS Lazio **11.00** Bundesliga Clubs: Bayern Monachium; Borussia Dortmund; RB Lipsk **12.00** Piłka nożna: FC Porto – Sporting CP **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Ligue 1 McDonald's **16.40** Bundesliga **17.15** Serie A Enilive **17.45** Formuła 1: GP Kataru: Skrót **18.25** (L) Piłka nożna: US Lecce – Atalanta BC; Cagliari Calcio – AC Milan **22.55** Eleven Top Goals **0.00** Podróż do świata calcio **1.20** Olympique Lyon – między legendą a teraźniejszością

Polsat Sport 3

6.00 Koszykówka: PGE Basket Liga **8.30** Cafe Futbol **10.00** Magazyn polskiego sportu **11.00** Piłka ręczna: ORLEN Superliga: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock **13.00** Bobsleje: PŚ w Altenbergu **15.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **17.30** Piłka nożna: Eredivisie: PSV – Go Ahead Eagles – transmisja **20.00** Łyżwiarstwo figurowe: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **23.00** Handball Arena **0.00** Tenis: Finały Pucharu Davisa **2.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

8.35 Strefa kibica – zima **9.00** Serwis informacyjny, pogoda **9.55** Biznes **10.00** Serwis informacyjny, pogoda **10.55** Biznes **11.00** Serwis informacyjny, pogoda **11.55** Biznes **12.00** Serwis informacyjny, pogoda **13.55** Biznes **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **14.55** Biznes **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.30** Czarno na białym **21.00** Polska i świat **22.00** Szkło kontaktowe

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

10.00 Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **14.50** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **16.55** Sprawdzam to Extra **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Wolne sądy **18.34** Debata po filmie „Wolne sądy" **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Bez retuszu **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat **22.30** Program informacyjny **22.45** 112. Magazyn kryminalny **23.00** Wydarzy się jutro

TVP 3

DVB T

10.00 Złoty chłopak (292) **11.00** Regiony na TAK **11.30** Sanatoria **12.00** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **12.30** Okrasa łamie przepisy **13.00** Agrobiznes **13.30** Między pokoleniami **14.10** Całkiem niezła historia **14.30** Prog. infor. **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **19.30** Misja Przyroda! **19.45** Kryminalna siódemka **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Kryminalna Siódemka Extra **22.00** Dziennik regionów **22.30** Złoty chłopak (293)

TVP Rozrywka

8.20 Familiada **8.50** Va banque **9.20** Koło fortuny **9.55** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **10.05** Makłowicz w podróży **11.00** Postaw na milion **12.45** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.20** Rodzinka.pl **15.55** Kocham Cię, Polsko! **17.15** Minuta dla Twojego bezpieczeństwa **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.35** Okrasa łamie przepisy **19.40** Jaka to melodia? **20.15** Postaw na milion **22.00** Rodzinka.pl **23.00** The Voice of Poland **1.45** Koło fortuny **2.20** Kabaretomaniacy

Planete+

10.20 Dokąd dzisiaj? **11.25** Świetliki. Boskie światło natury **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.45** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.15** Polska z góry. Naj... w Polsce **19.05** Ekskluzywna szkoła dla lokajów **19.40** Ostatni neandertalczyk **20.50** Byblos. Wielki port Fenicjan **22.00** Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (s.2) **23.05** Fire Island

BBC Earth

8.15 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.15** Mroźna planeta **10.15** Życie na pustkowiu **11.15** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.20** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.20** Mroźna planeta **14.25** W okowach mrozu **15.30** Życie na pustkowiu **16.30** Dziki połów: nieznane wody **17.30** Mroźna planeta **18.35** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Fenomeny współczesnego życia **20.55** W okowach mrozu **22.55** Dziki połów: nieznane wody **23.55** Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reevem

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Klan z Alaski **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL **16.00** Kroniki policyjne: Szwecja **17.00** Celnicy na straży Danii **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL **20.00** W oku cyklonu **21.00** Celnicy na straży Niemiec **22.00** Celnicy na straży Danii **23.00** Kroniki policyjne: Szwecja **0.00** W oku cyklonu

TVN Turbo

8.15 DeFacto **9.05** Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Wojny samochodowe **19.15** Kupione, zrobione, sprzedane **20.15** Ciężarówką przez Malezję **21.15** Zawodowi handlarze **22.00** Raport Turbo **22.15** Jeździć, obserwować **23.45** Naprawy nie do naprawy

TVN Style

7.10 Co za tydzień **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Marysieńka", Babice koło Oświęcimia / Bar „Niebo w gębie i na talerzu", Pabianice **15.35** Ugotowani **16.40** Poukładani **17.40** Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Magiliana", Sosnowiec / Bar „Krupniok", Namysłów / Restauracja „Sjesta", Częstochowa **20.50** Jestem z Polski **22.50** Hotel Paradise **23.45** EuroPOLKI studentki **0.40** Pojedynek na podróże **1.40** Tu jest pięknie

eprasa.pl d69b796fa0

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00

Oskar zmienia spojrzenie na świat po spotkaniu na moście. Melka ukrywa prawdę przed bliskimi, którzy cieszą się jej ciążą. Angelika, żeby uczcić dobre wieści od lekarzy, zabiera Nikolę na przejażdżkę. Zabierają auto Bolesława, a to może się źle skończyć.

Barwy szczęścia
TVP 2 20:05

Karolina podejrzewa Brunona o psucie jej referencji i planuje szantaż z użyciem bogatego klienta. Natalia prosi Łukasza o pomoc w uwolnieniu Michała z aresztu. Tolek szykuje się do rozwodu, ale Irena błaga go o powrót.

M jak miłość
TVP 2 20:50

Natalia ma problemy z Hanią, która się z nią kłóci i w dodatku przyłapuje matkę na kłamstwie w sprawie Mikołaja. Karską czeka trudna rozmowa z mężem, bo Adam zdaje sobie sprawę, że dyrektor szkoły podkochuje się w jego żonie.

Czas honoru

Byli młodzi, pełni energii, zapału i wiary. Pięknie żyli i ginęli – dumnie, z godnością

TVP HISTORIA 17:10

Wiosną 1941 roku grupa przeszkolonych w Anglii polskich żołnierzy zostaje zrzucona na teren okupowanej Polski. Ich zadaniem jest przeprowadzanie akcji dywersyjnych. W skład oddziału wchodzą: major Czesław, jego synowie Waldek i Michał, a także Janek i Bronek.



Na Wspólnej

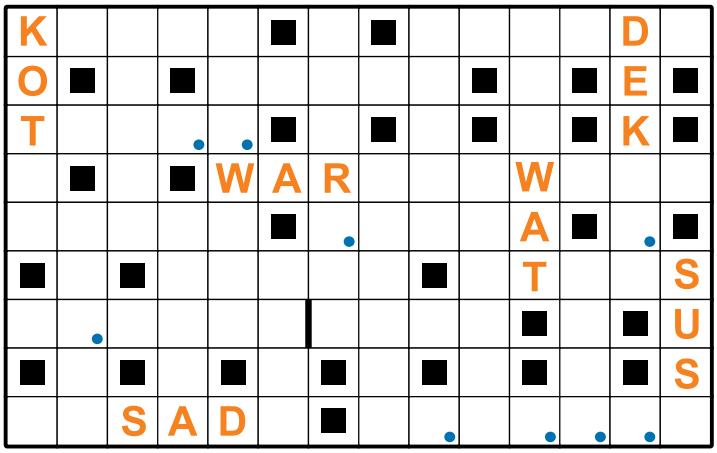
Ula wyznaje ojcu, że została zgwałcona! Sławek broni Piotra

TVN 20:15

Ula ma dzisiaj poprawkę z histologii. Jest zszokowana, gdy na egzaminie pojawia się Wysocki. Sławek, Iga i Piotr rozpracowują siatkę pedofilską. Pojawia się rzecznik dyscyplinarny w sprawie pobicia przez Piotra aresztowanego. Na pierwszy ogień pytań odpowiada Sławek...



JOLKA



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono niektóre litery. W kolejności przypadkowej:
– cesarz z Nipponu
– front budynku
– mieszkaniec naszej stolicy
– naczynie na mleko
– w plecaku ucznia
– co ..., to rozum
– słup z flagą
– niewygodne posłanie
– leśny chrust
– amerykański gryzoń
– żołnierz Grota Roweckiego
– struś z pampasów
– wiązany pod szyją
– zbiór map
– taniec z Argentyny
– żółty niemetal
– gwałtowny wir powietrza
– stalowy łącznik
– sitwa, kamaryla
– „Płynie w nas ...", piosenka Bajmu
– atrybut Temidy
– pokaz mody
– dawna sypialnia
– okres 10 dni
– Indianin z Ameryki Północnej
– słowackie miasto i rzeka

Romance TV

8.20 Śledztwo prowadzi Watzmann (36) **9.20** ★★★ Pokój ze stajnią – kom. Niemcy 2022 **11.15** Zwierzyniec doktor Mertens (89, 90) **13.20** ★★ Inga Lindström: Weekend w Söderholm – film obyczajowy Niemcy 2007 **15.15** Światła, kamera, romans – komedia romantyczna USA 2020 **17.05** Lena Lorenz: Kruche szczęście **19.00** Górscy ratownicy (135) **20.00** ★★★ Gniazdowanie – kom. Niemcy 2021 **21.55** Przepisy na miłość i zbrodnię (9, 10) **23.50** Górscy ratownicy (135)

TVN Fabuła

6.30 Kino Buzz **6.45** Julia (96, 97) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (1) **11.55** Prawo Agaty (9, 10) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (190, 191) **17.10** Seriaale: Rozmowy **18.05** ★★★ Bella i Sebastian III – film przygod. Fr. 2017 **20.00** ★★★ Starcie Tytanów – film przygod. W. Bryt./Australia/USA 2010 **22.30** ★★★ Gniew Tytanów – film przygod. USA/Hiszpania 2012 **0.30** ★★★ Kolekcjoner – dramat USA 1997 **2.50** Dziewczyny z Hollywood

AMC

6.15 ★★★ K-19 – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy/Kanada 2002 **8.55** ★★ Supernowa (1) – film sf USA/RPA 2005 **12.45** ★★★★ Kupiec wenecki – dramat USA/Włochy/Luksemburg/W. Bryt. 2004 **15.25** ★★★ Strażnik czasu – film sf USA/Japonia 1994 **17.20** ★★★ Supergliny z Miami – kom. sens. Włochy 1985 **19.30** ★★★ Dzielnica Lakeview – thriller USA 2008 **22.00** The Audacity (6) **23.00** ★★ Thirst – horror USA 2015 **0.50** ★★ W sieci kłamstw – thriller Hol./W. Bryt./USA/Polska 2020

BBC First

7.25 Zagadki doktora Blake'a (5) **8.40** Z pamiętnika położnej (2) **9.50** Ojciec Brown (10, 1) **11.50** London Kills (4) **12.50** Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi (10) **13.50** Śledztwa siostry Bonifacji (7, 8) **15.55** Tajemnice Brokenwood (4) **17.55** Morderstwa w Midsomer (3) **19.55** Śmierć pod palmami (5) **21.00** Zbrodnie Saint-Pierre (8) **22.00** Zbrodnie na Szetlandach (6) **23.20** Agatha Christie: Tommy i Tuppence (1) **0.20** Tajemnice Majorki (8) **1.20** Zbrodnie Saint-Pierre (3)

TTV

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do zgłoszenia **15.35** Złomowisko PL **16.45** Express **17.00** Sport **17.05** Ukryta prawda **17.45** Życie na kredycie **18.40** Ciężarówką przez Australię **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Gogglebox. Przed telewizorem **0.20** Idź na całość **1.20** Kochaj albo wróć **2.20** Wyburzacze **3.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska **4.25** Nauka jazdy

Fokus TV

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (63) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Bitwa wyrska / Tajna kwatera Luftwafe **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna i kolej / Koleje zagłady **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Militarny top 10 **22.00** Dziwne oblicza wojny **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

National Geographic

8.00 Ikony lotnictwa **9.00** Megażywioły **10.00** Śladami tajemnic: Jerozolima **11.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **13.00** Katastrofa w przestworzach **15.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **16.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **22.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **23.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy **0.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **1.00** Katastrofa w przestworzach

Nat Geo Wild

8.00 Australijskie maluchy **9.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Bertie Gregory na biegunach **13.00** Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji **14.00** Hipopotamy z Gabonu: nietypowi surferzy **15.00** Drapieżnik kontra ofiara **16.00** Olśniewająca Ameryka **17.00** Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy **18.00** Niezwykły dr Pol **19.00** Walki zwierząt **20.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **21.00** Niezwykły dr Pol: Szczenięca miłość / Pechowe maluchy / W pełnej gotowości / Pudle i spółka / Podejrzani pacjenci

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (19, 20) **7.40** Szpital (328-330) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (562, 563) **12.40** Szkoła (699) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (219, 220) **15.35** Druga szansa (12) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (11, 12) **21.05** Kryminalni (2, 3) **23.15** Spartakus: Krew i piach (7): Sacramentum **0.20** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Podmiejskie sekrety **1.25** Szpital (981) **2.25** Szkoła (706) **3.25** Nowa Maja w ogrodzie **4.30** Szpital (981)

TVP Historia

9.15 Encyklopedia II wojny światowej **9.40** Polskie 100 lat **10.10** Narodziny chirurgii **11.05** Wszystkie kolory świata **12.00** Era przyrody **13.00** Obłoki śmierci. Bolimów 1915 **14.15** Zmiennicy (4) **15.20** Sensacje XX w. **17.10** Czas honoru (1) (s.18) **18.00** Felieton **18.10** Polskie bitwy **20.00** Pitbull (8) **20.50** Upadek nazizmu **21.50** W kręgu Hitlera **22.45** Sensacje XX w. **0.35** Encyklopedia II wojny światowej **1.00** Czas honoru (1) **1.55** Pitbull (8) **2.40** Historia w postaciach zapisana

TVP Dokument

10.10 Bogactwo dźwięków przyrody **11.10** Weekendowe wypady z Gr. Wallace'em **12.05** Bocian biały **12.35** Ludzie z mikroplastiku **13.40** Królestwo mrówek **14.40** Królestwo mokradeł **15.45** Owady. Czy czeka nas katastrofa? **16.35** Świątynie świata **17.35** Wolne sądy **18.30** Debata po filmie „Wolne sądy" **19.30** Miałem farta **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.15** Krainy cudów natury **22.25** Ukryta wojna Chin **23.40** Niebezpieczne drogi **0.40** Sekrety dzikich kwiatów

Zoom TV

6.10 MacGyver (12, 13) **8.10** Strażnik Teksasu (11, 12) **10.05** Kobra – oddział specjalny (6, 7) **12.20** FBI (5, 6): Upadły glina / Dwukrotnie ślepi **14.20** Bitwa o palety **15.30** Wojny magazynowe: Kanada **16.50** Sensacje XX w. **19.00** Kobra – oddział specjalny (15, 16): Otchłań / Długa droga **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17): Polowanie na ludzi / Przesyłka specjalna **23.00** Magia nagości. Hiszpania **0.05** Magia nagości. Finlandia **0.35** Adam szuka Ewy. Niemcy **2.55** I love kabaret

TLC

8.00 Cztery żony i mąż **9.00** Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Wspólne życie XXL **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Wiza na miłość – oczami bohaterów **21.00** Wiza na miłość: single na polowaniu **22.00** Wiza na miłość: single na polowaniu. Między sporami **23.00** Dr Pyszczylla **0.00** Moje koszmarne stopy **1.00** Wiza na miłość – oczami bohaterów

Nowa TV

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (40, 41) **12.00** Śmierć pod palmami (1, 2) **14.00** Świat według Kiepskich (513, 514) **15.00** Świat według Bundych (54-59) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (15) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (111) **22.00** Ślad (61-62, 106) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (29, 30)

WP

6.00 Pogoda **6.05** Policjanci z sąsiedztwa **7.55** Pogoda **8.00** Policjanci z sąsiedztwa **8.55** Pogoda **9.00** Tlit **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (3) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.55** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (3) **19.00** Makłowicz w podróży **22.00** Pogoda **22.10** Mistrzowie kabaretu: Hrabi cz.1 / Kabaret Skeczów Męczących / Sławomir / Czesuaf

eprasa.pl d69b796fa0

TVP 1

SERIAL 18:40



Akacjowa 38

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (181) **9.05** Ranczo (71): Dzieci rewolucji **10.00** Komisarz Alex (24): Prawdziwa śmierć **11.00** Ojciec Mateusz (337): Przykrywkowiec **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **13.05** Dzikie korytarze (1): Lwy pustynne w Namibii – serial dok. Fr. 2023 **14.00** Splątane losy (99)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1082)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4787)
18.40 Akacjowa 38 (1010)
Profesor rysunku zaprasza Susanę i Rosinę na zajęcia z niespodzianką. Trini domaga się od księdza Telma mszy po to, by dziecko nie urodziło się rude. Carmen prosi Servanda, aby wziął Raula na ucznia.
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Słoneczna. Poza ciszą (7) – serial obycz. Polska 2026
21.05 Sekielski wieczorową porą – magazyn publicyst.
22.10 Złoto pustyni – dramat woj. ★★★★ USA/Australia 1999 **(s.21)**
Reż. David O. Russell, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, Ice Cube
0.10 Miłość w Nowym Jorku ★★★ – dram. miłosny USA 2000
2.00 Spona – komedia ★★ obyczajowa Polska 1998
3.35 Sekielski wieczorową porą – magazyn publicyst.

TVP 2

FILM 23:05



80 milionów

5.35 M jak miłość (1892) **6.25** Post filipowy – reportaż **6.55** Barwy szczęścia (3451) **7.55** Pytanie na śniadanie – program informacyjno-publicystyczny **11.50** Rosół polski (37) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (262) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (962): Czarna skrzynka – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (531)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (263)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3451)
19.55 Domowe patenty (22)
20.05 Barwy szczęścia (3452) – serial Polska 2026 **(s.21)**
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.50 M jak miłość (1962) (s.21)
21.50 SOR (7) (s.21)
22.30 Na sygnale (964)
23.05 80 milionów – film ★★★ przygodowy Polska 2011
Reż. Waldemar Krzystek, wyk. Wojciech Solarz, Krzysztof Czeczot, Maciej Makowski
Dziesięć dni przed ogłoszeniem stanu wojennego działacze „Solidarności” postanawiają wypłacić z banku należące do związku pieniądze. Rozpoczyna się niebezpieczna rozgrywka.
1.00 Hotel Mumbaj – dramat ★★★★ obyczaj. Australia/USA/Indie/W. Bryt./Singap. 2018
3.05 Co się kryje pod katedrą Notre-Dame? – film dok.

Polsat

FILM 20:35



Bez litości 2

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – program informacyjno-publicystyczny **8.20** Trudne sprawy (1146): Najlepsza dieta cud **9.20** Dlaczego ja? (849-851): Singiel z przekonania zostaje nagle ojcem / Młoda matka postrzelona na osiedlu / Podły rekonwalescent pada czyjąś ofiarą **12.20** Gliniarze (1073-1075): Psia Karma / Siostrzany układ / Sprawiedliwy wyrok

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1154): Złe miejsce i czas – serial fab.-dok.
16.55 Gliniarze Śląsk (2)
18.00 Pierwsza miłość (4298) – serial Polska 2026 **(s.21)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.35 Bez litości 2 – film ★★★ kryminalny USA 2018
Reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Ashton Sanders
Druga część kinowego hitu o szukającym zemsty i walczącym o sprawiedliwość byłym tajnym agencie. Jego długoletnia przyjaciółka i współpracowniczka, Susan, zostaje zamordowana.
23.05 Pan Wypadek: Wakacje ★★★ **zabójcy** – komedia sensac. W. Bryt./USA 2022 **(s.21)**
Reż. George Kirby, Harry Kirby, wyk. Scott Adkins, Ray Stevenson, Perry Benson, Sarah Chang
1.10 21 – dramat obyczajowy ★★★ USA 2008
3.55 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN

SERIAL 17:55



Detektywi

5.15 Zamieszkać na plaży (14) **5.40** Uwaga! (8141) **5.55** Ukryta prawda (1549) **6.50** Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bistro Rozmaryn **7.45** Dzień Dobry TVN – program informac.-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (23) **11.30** Kuchenne rewolucje: Szczecin – „Cafe Elegancko” / Górki Wielkie – Dziupla u Wuja **13.40** Ukryta prawda (1727-1729) – serial fab.-dok. Polska

16.50 Szpital św. Anny (99) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (164):
Kochanka widmo – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025
Kobieta zatrudnia detektywów, by dowiedzieli się, kto zamordował jej narzeczonego. Policja podejrzewa, że to ona jest sprawczynią, bo dzień wcześniej pokłóciła się z partnerem o to, że ją zdradził.
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4321) – serial Polska 2026 **(s.21)**
20.50 Kuba Wojewódzki (14)
22.05 Spectre – film sensacyjny ★★★ W. Bryt./USA 2015
Reż. Sam Mendes, wyk. Daniel Craig, Christoph Waltz, Léa Seydoux
1.05 Superwizjer
1.45 Uwaga! (8142) – magazyn interwencyjny
2.05 Młode gliny (67, 68) – serial krym. Polska 2026
4.00 Jak to jest zrobione? – serial dok. Kanada 2010
4.30 Zamieszkać na plaży – serial dok. USA 2020

TVN 7

FILM 20:00



Posejdon

6.45 Szkoła (618, 619) **8.40** Ukryta prawda (1441, 1648, 1649) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (845-847) **13.50** Detektywi (223) **14.55** Szpital św. Anny (185) **15.55** Szpital (741) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (6, 7) **19.00** Ukryta prawda (1484) **20.00** ★★★ Posejdon – film katastr. USA 2006, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Josh Lucas, Kurt Russell, Jacinda Barrett **22.10** ★★★★ Harry Potter i Komnata Tajemnic – film przyg. W. Bryt./USA 2002, reż. Chris Columbus, wyk. Daniel Radcliffe **1.30** ★★★ Matka – horror USA 2017, reż. Darren Aronofsky, wyk. Jennifer Lawrence **3.55** Prawdziwy horror **5.15** Ten moment (49) **5.50** Szkoła (620)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (16, 17) **8.00** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **10.00** Zaklinaczka duchów (84) **11.00** Kotka (84) **12.00** Mój grzech (21) **13.00** Wspaniałe stulecie (57) **14.00** Rodzinny interes (50) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (312, 313) **17.00** Rodzinny interes (51) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1044, 1045) **20.00** ★★★ Droga bez przebaczenia – thriller Australia 2023 **22.05** ★★★ Bodyguard zawodowiec – film akcji USA/Hol./Bułg./Hongk./Kan./W. Bryt./Fr. 2017 **0.35** ★★★ Revolt – film sf USA 2017

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (6) **13.35** Smerfy (16) **14.00** Baranek Shaun (11-13) **14.35** Marta mówi! (21) **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (24, 25) **16.00** Koci domek Gabi (19, 20) **17.00** Fineasz i Ferb (21, 22) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (33, 34) **19.00** Kacze opowieści (41, 42) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1064) **21.00** Dzielnica strachu (141, 142) **23.00** Wstydliwe choroby (6, 7) **1.00** Dzielnica strachu (140) **2.00** Lombard. Życie pod zastaw (102)

TVP Polonia

7.00 Rączka gotuje **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Na tropach historii (2) **12.00** Serwis Info **12.10** Komisarz Alex (305) **13.05** Ranczo (47) **14.00** Polska. Co dalej? (17) **15.00** Serwis Info **15.10** Kulturalni (46) **16.00** Pan Mama (22) **16.30** Barwy szczęścia (3420) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Oko na Wschód (99) **18.45** Panorama **19.20** Niezwykłe miejsca (151) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Stulecie Winnych (14) **21.20** Ojciec Mateusz (46) **22.15** Bł. ks. Michał Sopoćko – sługa Miłosierdzia **23.15** Panorama **23.45** Magazyn Ekspresu Reporterów **0.40** Dziennik regionów **1.00** Pan Mama (21) **1.30** 19.30

TV Trwam

11.40 Ma się rozumieć **11.50** Święty na każdy dzień **12.20** Głos serca (141) **13.05** Blask prawdy **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Post Scriptum **15.00** W górę Rio Negro **15.50** Ma się rozumieć **16.00** Informacje **16.10** Jestem mamą **16.25** Przyroda w obiektywie **16.40** Zdrowie z Bożej apteki **17.00** Wierzę w Boga **17.30** Burza w okręgu krakowskim **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z tel. udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Solidarność – narodziny wolności **22.15** Głos serca (142) **23.00** Będziesz miłował

TVP Kultura

8.20 Porozmawiajmy szczerze **9.00** Daleko od szosy (2) **10.25** Hipoteza – film krótkometr. Polska 1972 **11.05** Kuba – film dok. Polska 2023 **12.35** Pan wzywał, Milordzie? (4) **13.40** ★★★★ Cyd – film przyg. USA/Wł. 1961 **16.45** Daleko od szosy (3) **18.15** W poszukiwaniu dobrego filmu **18.55** Rawhide (107) **20.00** Teatr TV: Nic nie wiemy na pewno – jubileuszowy spektakl Teatru Ósmego Dnia – Polska 2026 **21.15** ★★★ Prosta przyjaźń – kom. Fr. 2023, reż. Eric Besnard, wyk. Lambert Wilson, Grégory Gadebois **23.05** ★★★ Valmont – melodr. USA/Fr./W. Bryt. 1989, reż. Miloš Forman, wyk. Colin Firth, Annette Bening **1.25** Chick Corea – w służbie muzyki – film dok. USA 2011

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (38) **6.55** Cobra Kai (29, 30) **8.20** SuperLudzie Extra (39) **8.30** Świat według Kiepskich (482-484) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (9, 10) **11.30** Świat według Kiepskich (437-440) **13.30** Farma (104) **14.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (53) **16.10** Ninja Warrior Polska (24) **18.00** Świat według Kiepskich (490-491, 562-563) **20.00** Złomiarze (34) **21.00** ★★★ Raj dla par – komedia USA 2009, reż. Peter Billingsley, wyk. Vince Vaughn, Jason Bateman **23.15** ★★★ Skąd wiesz? – kom. rom. USA 2010, reż. James L. Brooks, wyk. Reese Witherspoon **1.55** 48 h. Zaginieni (41, 42) **3.55** Farma (104) **4.55** Złomiarze (34)

TV 6

6.00 Więzienie (152, 153) **6.55** Policjantki i policjanci (911, 912) **8.55** 48 h. Zaginieni (97-101) **13.55** Policjantki i policjanci (1301) **14.55** Uroczysko (248, 249) **16.00** Strażnik Teksasu (20-21, 15-16): Na uświęconej ziemi / Sprawa zamknięta / Siła gromu / Spóźniona sprawiedliwość – serial sensacyjny USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (191, 192): Wydrukowane morderstwo / Cywilizowane kłamstwa – serial krymin. USA/Kan. 2013 **22.00** Mentalista (39): Czerwony alarm – serial kryminal. USA 2010 **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (812, 813) **1.00** Kości (231, 232): Głowa w podporze / Umrzyk w klifie – serial krym. USA 2016 **3.00** Cobra Kai (1)

TV 4

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

Ale Kino+

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

Kino Polska

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

Polsat Film

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

Stopklatka

DVB T

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

Canal+ Premium

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

HBO

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

Paramount

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

Polsat 2

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

TVP Seriale

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

AXN

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

13 Ulica

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

FX

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

Eurosport 1

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

Eurosport 2

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

Polsat Sport 1

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

TVP Sport

DVB T

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

Canal+ Sport

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

Canal+ Sport 5

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

Eleven Sports 1

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

Polsat Sport 3

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

TVN 24

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

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

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

TVP 3

DVB T

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

TVP Rozrywka

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

Planete+

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

BBC Earth

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

Discovery Channel

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

TVN Turbo

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

TVN Style

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

Romance TV

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

TVN Fabuła

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

AMC

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

BBC First

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

TTV

DVB T

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

Fokus TV

DVB T

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

National Geographic

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

Nat Geo Wild

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

Metro

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

TVP Historia

DVB T

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

TVP Dokument

DVB T

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

Zoom TV

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

TLC

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

Nowa TV

DVB T

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

WP

DVB T

8.00 Policjanci z sąsiedztwa **9.05** Tilt **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (4) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.50** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (4) **19.00** Makłowicz w podróży **20.00** Strażacy z sąsiedztwa **21.00** Policjanci w akcji **21.50** Pogoda **22.00** Mistrzowie kabaretu: Grzegorz Halama / Zdolni i Skromni / Paranienormalni, Łukasz Rybarski, KMN

Carte blanche

Inspirowana prawdziwymi wydarzeniami historia nauczyciela z liceum

KINO POLSKA 20:00 ★★★

Kacper, nauczyciel historii, dowiaduje się, że grozi mu utrata wzroku. Za wszelką cenę stara się ukryć problem przed otoczeniem, by móc pracować i doprowadzić podopiecznych do matury. Próbuje też pomóc jednej z uczennic, zbuntowanej Klarze, która również skrywa sekret.



Ścigani

Perypetie ludzi różnych narodowości, ubiegających się o przyznanie zielonej karty

ALE KINO+ 20:10 ★★★

Agent Max musi przekazać syna deportowanej kobiety dziadkom chłopca i odwiedza dom imigrantów z Bangladeszu. Agent Cole dowiaduje się, że australijska aktorka nielegalnie przebywa w kraju. Wymusza na niej seks w zamian za obietnicę przyznania zielonej karty.



Złoto pustyni

Zadanie jest proste: żołnierze mają wyjechać po skarb o wschodzie i wrócić na lunch...

TVP 1 22:10 ★★★★

Archie dostaje rozkaz opiekowania się dziennikarką. Niechętny mediom, postanawia się jej pozbyć, zwłaszcza że w jego ręce trafia niezwykłe znalezisko. Jeden z irackich jeńców ukrywał mapę, dzięki której można podobno dotrzeć do skarbów wywiezionych z Kuwejtu.



Pan Wypadek: Wakacje zabójcy

Musi znowu zabijać, by uratować życie swojego kolegi i naprawić relacje z ojcem

POLSAT 23:05 ★★★

Pechowy płatny zabójca Mike Fallon przenosi się na Maltę. Tam spotyka kolegę, który specjalizuje się w niekonwencjonalnej broni. Panowie zaczynają działać razem. Po wykonaniu kolejnego zlecenia zostają porwani. Okazuje się, że szefowa mafii chce, by Mike wyeliminował zabójców, którzy przyjęli zlecenie na jej syna.



SERIALE

Pierwsza miłość

POLSAT 18:00



Stan Szymona ulega znacznemu pogorszeniu. Florek i Filip rozpoczynają bezwzględną walkę o rezydenturę. Jolka, skuszona łatwym zarobkiem, ulega namowom Dagi na udział w sesji na stronie dla dorosłych.

Barwy szczęścia

TVP 2 20:05

Do celi Cezarego i Michała trafia agresywny Waldi. Rawicz otrzymuje pozew rozwodowy od Natalii. Emilka pewnie przystępuje do egzaminu ósmoklasisty. Tolek walczy o rozwód na spotkaniu z Ireną i mediatorką.

Na Wspólnej

TVN 20:15



Daria nie może zapomnieć rozmowy z ośmioletnią Polą, która mówiła jej o żałobie taty. Dziedziczówna nie ma pojęcia, że smutnym ojcem Poli jest Piotr - nowy kolega ojca z pracy...

M jak miłość

TVP 2 20:50

Po bandyckim ataku w lesie Agnes nadal jest w szpitalu i niespodziewanie traci władzę w nogach. Gdy Artur konsultuje się z Olkiem, ten diagnozuje u dziewczyny krwiak w kanale kręgowym, dostrzega też kawałek kości wbity w rdzeń.

SOR

TVP 2 21:50



Piotr żąda od Kaśki praw do Milenki. Przed szpitalem zostaje porzucony ranny robotnik z postępującym paraliżem. Sytuację pogarsza zasłabnięcie Basi.

eprasa.pl d69b796fa0

TVP 1



Fin del Mundo?

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

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

TVP 2



Wszystko albo nic

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

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

Polsat



Gliniarze Śląsk

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

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

TVN



Jestem legendą

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

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

TVN 7



Na bank się uda

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

TV Puls

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

Puls 2

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

TVP Polonia

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

TV Trwam

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

TVP Kultura

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

Super Polsat

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

TV 6

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

TV 4

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

Ale Kino+

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

Kino Polska

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

Polsat Film

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

Stopklatka

DVB T

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

Canal+ Premium

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

HBO

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

Paramount

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

Polsat 2

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

TVP Seriale

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

AXN

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

13 Ulica

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

FX

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

Eurosport 1

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

Eurosport 2

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

Polsat Sport 1

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

TVP Sport

DVB T

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

Canal+ Sport

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

Canal+ Sport 5

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

Eleven Sports 1

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

Polsat Sport 3

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

TVN 24

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

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

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

TVP 3

DVB T

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

TVP Rozrywka

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

Planete+

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

BBC Earth

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

Discovery Channel

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

TVN Turbo

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

TVN Style

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

eprasa.pl d69b796fa0

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00



Eliza otrzymuje dobre wieści z prokuratury, a niespodzianka Świdra dodatkowo ją motywuje. Kochański proponuje Radkowi pracę w szpitalu, co powoduje zacieśnienie relacji z nim i Mają. Zaprasza nawet parę na kolację.

Barwy szczęścia
TVP 2 20:05



Celina Brońska próbuje zdemaskować męża klientki. Zaprasza do siebie Pilara i sugeruje wspólne ćwiczenia. Mężczyzna jednak odkrywa intrygę. Proponuje Celinie łapówkę. Gdy to nie przynosi rezultatu, zaczyna jej otwarcie grozić.

Na Wspólnej
TVN 20:15



Nalepa dowiaduje się od neurologa, że utrata wzroku podczas operacji to reakcja na przewlekły stres i zmęczenie. Lekarz zgadza się na powrót Lwa do pracy. Kiedy słyszy o tym Adamski, nie kryje oburzenia - po szpitalu krążą plotki, że Nalepa pije w pracy!

Na dobre i na złe
TVP 2 20:55



Policja identyfikuje mężczyznę, z którym spotkała się Zuza. Blanka i Mario planują potajemny wyjazd z kraju z Niną, ale Zuza wyciąga od Blanki ich nowy adres. Oliwia zajmuje się Teresą, matką Samira.

Cesarzowa

Akcja rozgrywa się u schyłku panowania jednej z najświetniejszych dynastii Chin

AMC 17:35 ★★★★

Piękna i żądna władzy cesarzowa Phoenix od lat romansuje z pasierbem. Tuż przed rozpoczęciem Święta Złotego Kwiatu rodzina ma wybrać następcę tronu. Phoenix marzy, aby zasiadł na nim jej pierworodny syn. Aby zamiar się powiódł, obmyśla skomplikowaną intrygę.



Baby Boom, czyli Kogel mogel 5

Nad bliskimi cały czas czuwa z zaświatów babcia Solska, dbając o szczęśliwy koniec

POLSAT 20:35 ★★★

Piotruś towarzyszy siostrze w trakcie porodu i sam zaczyna marzyć o dziecku. Marcin, świeżo upieczony tata, wpada w panikę i znika. Rodzina dochodzi do wniosku, że chłopak jest gejem i porzucił Agnieszkę. W Brzózkach zjawia się tajemnicza Kamila w ciąży i szuka Zawady.



Rocky 3

Chciał spędzić reszty życia dostatnio, spokojnie i bez stresu, z rodziną u boku...

TVP 1 21:05 ★★★

Chcąc odzyskać tytuł po gorzkiej porażce, Rocky musi zmierzyć się z najgroźniejszym dotychczas przeciwnikiem – Clubberem Langiem. Z pomocą nieoczekiwanego sprzymierzeńca, Apollo Creeda, Rocky przygotowuje się do najbardziej wyczerpującego rewanżu w karierze.



Anatomia zemsty

Komedia kryminalna z Jennifer Aniston, jako ofiarą niezbyt udanego porwania

ALE KINO+ 22:35 ★★★

Louis i Ordell dokonują drobnych przekrętów i kradzieży samochodów. Nie wiedzie im się najlepiej. Po kolejnym pobycie w więzieniu postanawiają zarobić fortunę, porywając Mickey, żonę dewelopera Franka, który dorobił się dzięki oszustwom. Nie mają jednak szczęścia, bo Frank nie zamierza zapłacić okupu.



Romance TV

8.25 Górscy ratownicy (136): Czas, który pozostanie **9.20** ★★ Zakonnica i komisarz – kom. Niemcy 2006 **11.15** ★★★ Toni – akuszer – kom. Niemcy 2021 **13.05** ★★★ Rosamunde Pilcher: Kiedy cię odnajdę – rom. Niemcy 2023 **15.00** ★★★ O, mamma mia! – kom. Niemcy 2012 **17.05** Górski lekarz (3, 4): Zdecydowane cięcie / Kłótnie i kwarantanna **19.00** Górscy ratownicy (137) **20.00** Kryminał z Bolzano **21.55** Przepisy na miłość i zbrodnię (9, 10) **23.50** Górscy ratownicy (137)

TVN Fabuła

6.45 Julia (100, 101) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (3) **11.55** Prawo Agaty (13, 1) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (194, 195) **17.10** Magia kina **17.35** Motywy filmowe **17.50** ★★★ Starcie Tytanów – film przygodowy W. Bryt./Australia/USA 2010 **20.00** ★★★★ Godziny szczytu – film sensacyjny USA 1998 **22.10** ★★★ Godziny szczytu II – film sens. USA/Hongk. 2001 **0.00** ★★★★ Złoto dla zuchwałych – film wojenny USA/Jugosławia 1970

AMC

6.00 ★★★ Samotny jeździec – western USA 2008 **7.45** ★★★ Piękne istoty – film fantasy USA 2013 **10.15** ★★★ K-19 – film sens. USA/W. Bryt./Niemcy/Kan. 2002 **13.05** ★★ Porwanie – thriller USA 2011 **15.15** ★★ Kobiety – komediodr. USA 2008 **17.35** ★★★★ Cesarzowa – dramat Hongk./Chiny 2006 **(s.24)** **20.00** ★★★ Obsesja namiętności – thriller USA/Jap. 1992 **22.20** ★★★ Komenda: zabij – horror W. Bryt. 2016 **0.20** ★★★ Wrota do piekieł – horror USA 2009 **2.25** The Audacity (6)

BBC First

7.00 Co ludzie powiedzą? (6) **8.25** Zagadki doktora Blake'a (7) **9.40** Z pamiętnika położnej (4) **10.40** Ojciec Brown (4, 5) **12.40** London Kills (1) **13.40** Tajemnice Majorki (2) **14.30** Morderstwa w Midsomer (2) **15.20** Detektyw z Chelsea (2) **16.15** Tajemnice Brokenwood (2) **18.00** Morderstwa w Midsomer (5) **19.55** Śmierć pod palmami (7) **21.00** Morderstwa w Midsomer (1) **22.45** Agatha Christie: Tommy i Tuppence (2) **23.45** Ludwig (2) **0.50** McDonald i Dodds (2)

TTV

DVB T

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do ukrycia **15.35** Gogglebox. Przed telewizorem **16.45** Express **17.03** Raport smogowy **17.05** Sport **17.10** Ukryta prawda **17.45** Życie na kredycie **18.40** Żony Podlasia **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Ciężarówką przez pół świata **23.00** Gogglebox. Przed telewizorem **0.20** Fachowcy **1.05** Nasi w mundurach **2.05** Dobra robota

Fokus TV

DVB T

6.05 48 h. Zaginieni (65) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Gołdap 1944: Legnica 1241, czyli nie wierzcie dziejopisom **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Propaganda / Arktyczna twierdza Hitlera **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Militarny top 10: Wozy bojowe **22.00** Dziwne oblicza wojny **0.00** Starożytni kosmici

National Geographic

8.00 Ikony lotnictwa **9.00** Grecja: miejsce pełne tajemnic **11.00** Imperium Mongołów: historia Czyngis-chana **12.00** UFO: przełomowe śledztwa **12.55** Złapać przemytnika **14.55** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **15.55** Najdziwniejsze przedmioty **16.55** Burzliwa historia Tudorów **17.55** Otchłań: powstanie i upadek nazizmu **19.00** Normandia '44: inwazja **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Operacja transport **22.05** Megażywioły **23.00** Uwaga, katastrofa!

Nat Geo Wild

9.00 Niezwykły dr Pol **10.00** Rodzinny biznes doktora Pola **11.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Atak rekina: dochodzenie **13.00** Nadciąga wielka woda **14.00** Afrykańska rzeka widmo **15.00** Zabójcze szerzenie Azji **16.00** Dzikie szlaki Europy **17.00** Afryka: dom dzikiej przyrody **18.00** Olśniewająca Ameryka **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Kot włóczykij / Świat na czterech łapach/ Zagwozdka z kopytem / Szczeniaki atakują / Apetyt na wszystko

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (25, 24) **7.40** Szpital (334-336) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (566, 567) **12.40** Szkoła (701) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (223, 224) **15.35** Druga szansa (1) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (15, 16) **21.05** Kryminalni (6, 7) **23.15** Spartakus: Krew i piach (9): Potwory **0.15** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Prawo i morderstwo **1.20** Szpital (983) **2.20** Szkoła (708) **3.15** Nowa Maja w ogrodzie **4.20** Szpital (983)

TVP Historia

DVB T

8.00 Wojownicy czasu **9.20** Encyklopedia II wojny światowej **9.50** Polskie 100 lat **10.20** Zalana dolina **11.15** Tajemnice samolotów prezydenckich **12.15** Wszystkie kolory świata **13.15** Największe mity historii USA **14.10** Zmiennicy (6) **15.10** Sensacje XX w. **17.20** Czas honoru (3) **18.25** Fake czy historia? **19.15** Pod znakiem orła, pod znakiem Gryfa **20.00** Pitbull (10) **20.55** Nieznana wojna na Północy **21.55** Wojny Rosji **(s.2)** **23.00** Sensacje XX w. **0.50** Encyklopedia II wojny światowej

TVP Dokument

DVB T

8.15 Narodziny motyla **9.15** Królestwo mokradeł **10.15** Sekrety piramid **11.10** Świątynie świata **12.10** Saga prastarej puszczy **13.10** Jak pieniądz kształtował świat **14.15** Islandia, królestwo maskonurów **15.15** Wielka naturalna bariera **16.15** Sekrety piramid **17.10** Świątynie świata **18.15** Tatarzy polscy (2) **19.05** Był taki człowiek... Jerzy Bińczycki **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.20** Krainy cudów natury **22.30** Zbyt ciasny system **23.35** Niebezpieczne drogi

Zoom TV

6.15 MacGyver (14, 15) **8.15** Strażnik Teksasu (13, 14) **10.15** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **12.25** FBI (7, 8): Próba sił / W niebezpieczeństwie **14.25** Bitwa o palety **15.30** Wojny magazynowe: Kanada **16.50** Sensacje XX w. **19.00** Kobra – oddział specjalny (1, 2): Stłumiony ból / Bez litości **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19): Tajemnicza twarz / W klatce **23.00** Milf manor – mamuśki rządzą **0.00** Magia nagości. Finlandia **0.40** Magia nagości. Dania **1.20** I love kabaret

TLC

8.00 Wspólne życie XXL **9.00** Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Przyjaźń wielkiej wagi **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Ekstremalne choroby **21.00** Transplantacja: drugie życie **22.00** Moje paranoje **23.00** Dr Pryszczylla **0.00** Moje koszmarne stopy **1.00** Ekstremalne choroby **2.00** Transplantacja: drugie życie **3.00** Moje paranoje

Nowa TV

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (42, 43) **12.00** Śmierć pod palmami (43, 44) **14.00** Świat według Kiepskich (517, 518) **15.00** Świat według Bundych (60-65) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (17) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (114) **22.00** Ślad (63-64, 108) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (33, 34)

WP

6.05 Policjanci z sąsiedztwa **8.00** Policjanci z sąsiedztwa **9.00** Pogoda **9.10** Tlit **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (1) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.50** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (1) **19.00** Makłowicz w podróży **20.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.55** Pogoda **22.00** Mistrzowie kabaretu: Formacja Chatelet / Kabaret Chyba **23.55** Przebojowe kabarety

eprasa.pl d69b796fa0

TVP 1



Klangor

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Pełnia wiary (128) **8.00** Serwis Info **8.35** Zaraz wracam (183) **9.10** Ranczo (73): Świadek koronny **10.05** Komisarz Alex (26): Ostatnia sprawa Lucyny **11.00** Ojciec Mateusz (339): Jak wiatr **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **13.00** Dzikie korytarze (3): Sępy we Francji **14.00** Splątane losy (101)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.10 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.00 Dziedzictwo (1084) – serial obycz. Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.05 Klan (4789) – telenowela Polska 2026
18.40 Akacjowa 38 (1012) – serial obycz. Hiszp. 2018
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Ojciec Mateusz (463) – serial krym. Polska 2026
21.25 Sprawa dla reportera
22.30 Klangor (4-opis**, 5)** – serial kryminalny Polska 2021
Rafał odmawia przyjęcia do wiadomości teorii policji o samobójstwie jego córki. Poszukiwania dziewczyny zaczynają się w okolicach klifów, gdzie jej telefon logował się ostatnio.
0.20 Złoto pustyni – dramat ★★★★ woj. USA/Australia 1999
Reż. David O. Russell, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg, Ice Cube
2.15 Magazyn Ekspresu Reporterów
3.15 Sprawa dla reportera

TVP 2



Peaky Blinders

5.30 M jak miłość (1894) **6.20** Operacja zdrowie (94) **6.55** Barwy szczęścia (3453) **7.30** Pytanie na śniadanie – program inf.-publicyst. **11.50** Jedzenie ma znaczenie, nauka na talerzu (38) **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (264) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (964): Daj sobie szansę – serial obycz. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (533)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (265)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3453)
19.55 Domowe patenty (22)
20.05 Barwy szczęścia (3454) – serial Polska 2026 (s.27)
20.40 Postaw na milion
21.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (17)
22.20 SOR (7) – serial lekarski Polska 2026
23.00 Rodzinka.pl (329) – serial kom. Polska 2026
23.30 Europa da się lubić – nowe pokolenie (12)
0.30 Peaky Blinders (26): Czarne koty – serial gangsterski Wielka Brytania 2019
Michael wraca z Ameryki z ciężarną żoną Giną. Rodzina Shelbych wita go z nieufnością. Zignorował rozkazy Tommy'ego, narażając bliskich na straty finansowe i nawiązał w Belfaście kontakty z jego wrogami.
1.40 80 milionów – film ★★★ przygodowy Polska 2011

Polsat



Gliniarze

6.00 Nowy dzień – program inf.-public. **8.20** Trudne sprawy (1148): Zdjęcie przystojnego mężczyzny **9.20** Dlaczego ja? (855-857): 28-latka mieszka z małym dzieckiem w samochodzie / Tajemniczy motocyklista sieje niepokój w rodzinie / Grzegorz powinien przejrzeć na oczy **12.20** Gliniarze (1079-1081): Sama przeciw wszystkim / Niedoskonała / Krwawe rozliczenie

15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1156) – serial fab.-dok. Polska 2026
Śledczy badają sprawę śmierci emerytowanego wychowawcy z zakładu karnego. Głównymi podejrzanymi są jego byli podopieczni, recydywiści. Śledczy biorą również pod lupę skomplikowaną relację ofiary z córką.
16.55 Gliniarze Śląsk (4): Szafir – serial krym. Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4300) – serial Polska 2026 (s.27)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Nasz nowy dom
21.50 Anioły i demony – thriller ★★★ USA/Włochy 2009 (s.27)
Reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Ewan McGregor, Stellan Skarsgård
0.50 Siostry – komediodramat ★★★ USA/Niemcy/W. Bryt. 2005
Reż. Curtis Hanson, wyk. Cameron Diaz, Toni Collette, Shirley MacLaine
3.40 Kabaretowa Ekstraklasa
4.40 Disco gramy!

TVN



Dwa tygodnie na miłość

5.05 Jak to jest zrobione? (19) **5.40** Uwaga! (8143) **5.55** Ukryta prawda (1551) **6.50** Kuchenne rewolucje: Borysławice, „Schab w Panierce" **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.20** Doradca smaku (26) **11.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Cudnie", Puławy / Bytom – Restauracja „Pod Orzechem" **13.40** Ukryta prawda (1733-1735)

16.50 Szpital św. Anny (101) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (167)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4323) – serial Polska 2026 (s.27)
20.50 Kuchenne rewolucje – reality show Polska 2026
22.00 Dwa tygodnie na miłość ★★★ – komedia romantyczna USA/Australia 2002
Reż. Marc Lawrence, wyk. Sandra Bullock, Hugh Grant, Alicia Witt
George Wade zatrudnia błyskotliwą prawniczkę Lucy Kelson na stanowisku doradcy. Sukcesy na arenie finansowej oraz dyspozycyjność pracownicy wkrótce czynią ją niezbędnym elementem życia George'a.
0.00 Zbliżenie. Mówię Wam podcast (8)
1.00 Szpital św. Anny (132) – serial obycz. Polska 2026
2.10 Uwaga! – magazyn
2.30 Młode gliny (71)
3.30 Down the (7) – serial dokumentalny Polska 2026
4.30 Jak to jest zrobione? (20) – serial dok. Kanada 2012

TVN 7



Och, Karol

6.45 Szkoła (624, 625) **8.40** Ukryta prawda (1443, 1652, 1653) **11.45** W-11 Wydział Śledczy (851-853) **13.50** Detektywi (225) **14.55** Szpital św. Anny (187) **15.55** Szpital (743) **17.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (10, 11) **19.00** Ukryta prawda (1486) **20.00** ★★★ Och, Karol – komedia Polska 1985, reż. Roman Załuski, wyk. Jan Piechociński **22.15** ★★★ Nigdy w życiu! – komedia rom. Polska 2004, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Danuta Stenka, Joanna Brodzik **0.20** ★★★★ Zabójcza broń II – film sens. USA 1989, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson **2.40** Prawdziwy horror **3.40** Fachowcy (3) **4.20** Usterka (16) **5.15** Ten moment (51)

TV Puls

6.00 Policjanci z Miami (18, 19) **8.00** Kobra – oddział specjalny (10, 11) **10.00** Zaklinaczka duchów (86) **11.00** Kotka (86) **12.00** Mój grzech (23) **13.00** Wspaniałe stulecie (59) **14.00** Rodzinny interes (52) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (316, 317) **17.00** Rodzinny interes (53) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (1010, 1011)**20.00** ★★★ Infiltrator – thriller USA/Emir. Arab./W. Bryt. 2013 **22.10** ★★ Tajny informator – thriller Kanada/USA 2023 **0.00** ★★★ Wykonać wyrok – film sensacyjny USA/Kanada 1990

Puls 2

7.30 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Nowe przygody Kubusia Puchatka (8) **13.35** Smerfy (18) **14.00** Baranek Shaun (17-19) **14.35** Marta mówi! (23) **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (26, 14) **16.00** Koci domek Gabi (23, 24) **17.00** Fineasz i Ferb (23, 24) **18.00** Pingwiny z Madagaskaru (37, 38) **19.00** Kacze opowieści (43, 44) **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (1066) **21.00** ★★★ Champion – dramat USA/Niemcy/Jap. 2002 **23.00** ★★ Piekielna noc – thriller USA 2007 **0.30** Dzielnica strachu (141, 142)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.35** Stacja innowacja (48) **12.00** Serwis Info **12.10** Cisza nad rozlewiskiem (5, 6) **13.50** Taniec z rosyjskim niedźwiedziem (1) **14.45** Słowo daję! (18) **15.00** Serwis Info **15.10** Zakochaj się w Polsce (266) **15.35** Słownik polsko@polski (704) **16.00** Tamte lata, tamte dni (97) **16.30** Barwy szczęścia (3422) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Tańcząca ze światem (4) **18.45** Panorama **19.20** Niezwykłe miejsca (149) **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Ranczo (48) **21.20** Polonia 24. Tygodnik **22.25** Ekstradycja (3) **23.20** Panorama **23.50** Tajemnica Gwiaździstej Eskadry **1.10** Dziennik regionów **1.30** 19.30

TV Trwam

11.35 Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady naukowe **13.00** Wypłyń na głębię **13.20** Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela" **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.20** Muzyczne chwile **14.30** Jan Ledóchowski. Część pierwsza: moja Austria **15.00** Po stronie prawdy **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu **19.25** Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia" **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Głos Polski **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (143) **22.45** Kamienie wołać będą **23.45** Muzyczne chwile **0.00** Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu

TVP Kultura

8.30 Dzień z życia artysty (18) **9.00** Daleko od szosy (4) **10.30** ★★★ Braciszek – film biogr. Polska 2007 **12.20** Reżyserzy (5) **13.20** Czterdziestolatek (16) **14.25** ★★★★ Stan posiadania – film obyczaj. Polska/Niemcy 1989 **16.20** Daleko od szosy (5) **17.40** Którędy po sztukę (220) **17.45** Tuż obok. O rzeźbie w przestrzeni publicznej (5) **18.05** Kulturalni (47) **18.55** Rawhide (109) **20.05** ★★★★ Książę i aktoreczka – kom. W. Bryt./USA 1957, reż. Laurence Olivier, wyk. Marilyn Monroe (s.3) **22.15** Hala odlotów (211) **23.15** ★★★ Zupa nic – kom. Polska 2021, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis **0.55** ★★★ Wino truskawkowe – kom. Polska/Słow. 2007, reż. Dariusz Jabłoński, wyk. Jiří Macháček

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (42) **6.55** Cobra Kai (33, 34) **8.20** SuperLudzie Extra (43) **8.30** Świat według Kiepskich (488-490) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (15, 16) **11.30** Świat według Kiepskich (353-356) **13.30** Farma (106) **14.25** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (55) **15.55** Ninja Warrior Polska (26) **17.55** Świat według Kiepskich (494-495, 566-567) **20.00** Złomiarze (36) **21.00** ★★ Ryzykanci – film sensac. USA/Hongk. 1997, reż. Hark Tsui, wyk. Jean-Claude Van Damme **22.55** ★★★ Monster Hunter – film fantasy USA/Niemcy/Kanada/Jap./Chiny/RPA 2020, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich **1.05** Świat według Kiepskich (408, 409)

TV 6

6.00 Więzienie (156, 157) **6.55** Policjantki i policjanci (915, 916) **8.55** 48 h. Zaginieni (107-111) **13.55** Policjantki i policjanci (1303) **14.55** Uroczysko (252, 253) **16.00** Strażnik Teksasu (24-25, 19-20): Impas, część 1. i 2. / Żołnierze nienawiści / Powrót generała – serial sens. USA 1995/2000 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (99, 100): Rio / Basen śmierci – serial krym. USA 2006 **22.00** Mentalista (41): Czerwona woda – serial krym. USA 2010 **23.00** ★★ Boski żigolo w Europie – kom. obycz. USA 2005, reż. Mike Bigelow, wyk. Rob Schneider, Eddie Griffin, Til Schweiger **0.40** Kości (235, 236): Nadzieja mimo horroru / Mózg bota – serial krym. USA 2017 **2.40** Septagon (69, 70)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu: Dzień oczyszczenia / Uniewinnienie **7.55** Bogaty dom – biedny dom (139) **8.55** Policjantki i policjanci (783-785) **11.55** Uroczysko (5, 6) **12.55** Trudne sprawy (907-909) **16.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (447, 498) **18.00** Policjantki i policjanci (1376, 1377) **20.00** Uroczysko (215, 216) **21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (160) **22.10** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1043) **23.10** ★★★ Glass – thriller USA/Chiny 2019, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Bruce Willis, Sarah Paulson, Anya Taylor-Joy **1.55** Love Island. Wyspa miłości (13) **2.55** Śmierć na 1000 sposobów (10) **3.25** Lubię Disco! (312) **4.25** Top 10 lista przebojów (2977)

Ale Kino+

7.00 ★★★ Moje pieczone kurczaki – film obyczaj. Polska 2002 **8.25** ★★★ Królowa chmur – kom. Polska 2003 **10.00** The Office PL (11, 12) **11.20** Detektyw Foyle (3): Lekcja zabijania **13.30** Van der Valk (3) **15.35** ★★★★ Stan gry – thriller USA-/W. Bryt./Fr. 2009 **18.05** Detektyw Foyle (4): Dzień Orła **20.10** ★★★★ Była sobie dziewczyna – film obyczaj. W. Bryt./USA 2009 **22.15** ★★★ Carte blanche – dramat Polska 2015 **0.35** ★★ Igrając z ogniem – thriller Fr./Belg. 2023 **2.20** Król (8)

Kino Polska

7.45 Polska Kronika Filmowa **7.55** Stawiam na Tolka Banana (3, 4) **9.30** Nibylandek **9.55** ★★★ Pieczone gołąbki – komedia Polska 1966 **11.55** ★★★ Ada! To nie wypada! – kom. Polska 1936 **13.55** ★★★★ Pan Wołodyjowski – film historyczny Polska 1969 **17.15** Pogranicze w ogniu (21, 22) **20.00** ★★★★ Miś – kom. Polska 1980, reż. Stanisław Bareja, wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska **22.35** ★★★ 7 uczuć – komediodramat Polska 2018 **0.55** ★★★ Wyjazd integracyjny – kom. Polska 2011

Polsat Film

7.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu **7.30** Poirot (3) **8.35** Przyjaciółki (149, 150) **10.30** Świat według Kiepskich (9-10, 207-208, 89, 50) **14.20** ★★ Dawid i elfy – kom. USA/Polska 2021 **16.30** ★★★ Jumanji: Przygoda w dżungli – film przygod. USA 2017 **18.50** ★★ Nie kłam, kochanie – kom. rom. Polska 2008 **21.00** ★★★ Parkingowy – kom. USA 2022, reż. Richard Wong, wyk. Eugenio Derbez **23.40** ★★★ Napad – dramat Polska 2024, reż. Michał Gazda, wyk. Olaf Lubaszenko

Stopklatka

DVB T

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat **8.00** Robert Makłowicz **9.50** Vera (4) **12.00** MacGyver (1, 2) **14.00** Katastrofy w przestworzach **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.10** Aukcja w ciemno **20.00** ★★ Zaraz wracam – thriller USA/Kanada/Niemcy 2008, reż. Susan Montford, wyk. Kim Basinger, Lukas Haas **21.50** ★★★★ Seksmisja – kom. sf Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Olgierd Łukaszewicz, Jerzy Stuhr **0.30** ★★★★ Kamienie na szaniec – dramat woj. Polska 2014

Canal+ Premium

10.15 Arco – film anim. Fr./USA/W. Bryt. 2025 **11.45** ★★★★ Pan Tadeusz – film hist. Polska/Fr. 1999 **14.15** Balony **14.45** ★★★ Niemożliwe – film kat. USA/Hiszp./Tajland. 2012 **16.35** Hollywood Buzz **17.10** ★★★ Trzej muszkieterowie – film przyg. USA/Niemcy/Fr./W. Bryt. 2011 **19.00** The Office PL (7, 8) **20.00** ★★ Mężczyzna bez pamięci – film sens. USA/Meksyk 2022 **21.20** ★★★ Ekspedycja XD – kom. Polska 2026 **22.15** S.W.A.T. Exiles (5) **23.05** ★★★ Piła III – horror USA/Kan. 2006

HBO

10.45 ★★★ Karate Kid: Legendy – kom. USA/Kan. 2025 **12.20** Noc przed Świętami w Krainie Czarów – film animow. W. Bryt. 2024 **13.45** ★★★ Po prostu uwierz – film obyczaj. USA 2024 **15.30** Horton słyszy Ktosia! – film animow. USA/W. Bryt. 2008 **16.55** ★★★ Blue Moon – film biograf. USA/Irl. 2025 **18.35** ★★★ Królewskie święta – kom. rom. USA 2023 **20.00** ★★★★ Wielki Gatsby – dramat USA/Australia 2013 **22.20** Najlżejszy dotyk **23.20** ★★★ Oni cię zabiją – horror USA 2026

Paramount

6.00 ★★★★ Jeszcze pięć minut – film obyczaj. Kan./USA 2021 **7.35** Czarodziejki (21, 22) **9.20** Pingwiny z Madagaskaru **9.50** ★★★ Wielki Gatsby – dramat USA 1974 **13.00** Czarodziejki (1, 2) **15.00** Pingwiny z Madagaskaru **15.30** ★★★★ Oto święta – komediodr. W. Bryt. 2022 **18.00** Czarodziejki (3, 4) **20.00** ★★★ Tomb Raider – film przygod. W. Bryt./USA 2018 **22.30** ★★★★ American Psycho – horror USA/Kan. 2000 (s.27) **0.25** ★★★★ Grindhouse: Death Proof – thriller USA 2007

Polsat 2

6.30 Pielęgniarki **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny: Kto jest w ciąży? / To czego nie widać / Spalony dom **11.30** Trudne sprawy: Bigos z żurawiną **12.35** Więzienie **14.30** Świat według Kiepskich (76-80): Waldemar / Wizerunek / Wszystko dla ciebie / Zaczadzony umysł / Złote kierpce **17.00** Komisarz mama (6) **18.00** Dlaczego ja? **20.00** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2025 **22.00** Bracia (9) **23.00** Ślad (72, 73): Działkowa historia / Wszyscy nienawidzą Grześka

TVP Seriale

7.35 Ojciec Mateusz (140) **8.35** Komisarz Alex (171) **9.25** Rodzinka.pl (209) **9.55** Klan (1555) **10.40** Ranczo (77) **11.25** Ojciec Mateusz (462) **12.25** Na sygnale (964) **13.00** Rodzinka.pl (297) **13.35** Ojciec Mateusz (45, 46) **15.35** Komisarz Alex (172) **16.25** Na sygnale (592, 593) **17.35** Ranczo (79, 80) **19.30** Ojciec Mateusz (47) **20.25** Komisarz Alex (332) **21.30** Ranczo (81, 82) **23.25** Ojciec Mateusz (48) **0.15** SOR (6, 7) **1.40** Ekstradycja (3, 4) **3.35** Wojenne dziewczyny (46) **4.20** Klan (1555)

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7, 8) **7.30** Agenci NCIS (6, 7) **9.15** Castle (16, 17) **11.10** Detektyw Monk (9, 10) **13.10** Agenci NCIS (8, 9) **15.10** Zabójcza broń (12, 13) **17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6, 7) **19.05** Castle (18, 19): Taniec ze śmiercią / 47 sekund **21.05** FBI: International (1, 2): Ulga / Nie wymawiaj jej imienia **23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (6, 7): Dwójkowy atak / Upadłe anioły **0.45** Castle (18, 19) **2.40** FBI: International (1, 2) **4.25** FBI: Most Wanted (2)

13 Ulica

6.40 Niewidomy detektyw (6) **8.30** Magnum: Detektyw z Hawajów (20) **9.30** Chicago P.D. (1) **10.25** Bez śladu (3, 4) **12.15** Kapitan Marleau (3) **14.15** Niewidomy detektyw (7) **16.15** Chicago P.D. (2, 3) **18.10** Bez śladu (5, 6) **20.00** Kapitan Marleau (4) – serial kryminal. Fr. 2020 **22.00** ★★★★ Zaginiona dziewczyna – thriller USA 2014, reż. David Fincher, wyk. Ben Affleck **1.00** Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar (4) **2.00** ★★★ Morderstwo w Sainte Baume – film krym. Francja 2022

FX

7.00 Kości (14, 15) **9.00** FBI (16) **9.55** Agenci NCIS (4) **10.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) **11.50** CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) **13.45** Castle (15) **14.40** Lucyfer (18) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (9, 10) **17.25** Z Archiwum X (8, 9) **19.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10, 11) **21.05** CSI: Kryminalne zagadki Miami (10) **22.00** Rywale (4) **23.10** Z Archiwum X (9) **0.15** CSI: Kryminalne zagadki Miami (9) **1.20** CSI: Kryminalne zagadki Now. Jorku (11)

Eurosport 1

8.30 Biegi narci.: PŚ w Ruce **9.30** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **10.15** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **11.00** SailGP: Mubadala Abu Dhabi Sail Grand Prix **12.00** Snooker: Mistrz. W. Bryt. **14.00** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **17.30** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **18.00** Narc. alp.: PŚ (k) w Killington **18.45** (L) Narc. alp.: PŚ (m) w Beaver Creek **20.30** (L) Snooker: Mistrz. W. Bryt. w Yorku **23.30** Jeździectwo: PŚ – Liga Zachodnioeuropejska w Madrycie **0.30** Narc. alp.: PŚ (m) w Beaver Creek

Eurosport 2

8.30 Snooker: Mistrz. W. Bryt. **11.00** Biegi narc.: PŚ w Ruce **12.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **12.30** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **13.00** Skoki narc.: PŚ (m) w Ruce **15.00** Narc. alp.: PŚ (m) w Copper Mountain **16.00** Narciarstwo alp.: PŚ (k) w Killington **17.00** Biegi narc.: PŚ (m) w Ruce **17.45** Biegi narc.: PŚ (k) w Ruce **18.30** Jeździectwo: PŚ – Liga Zachodnioeuropejska w Madrycie **19.30** (L) Golf: PGA Tour – Hero World Challenge **22.30** Narc. alp.: PŚ (m) w Beaver Creek

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: TAURON Liga **8.30** Siatkówka: TAURON Liga **11.00** Siatkówka: TAURON Liga **13.30** Siatkówka: TAURON Liga **16.00** Magazyn sportowy **17.00** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Energa Indykpol AZS Olsztyn – Ślepsk Malow Suwałki – tranmisja meczu **19.30** Studio **20.00** Relacja: Siatkówka: Losowanie fazy grupowej MŚ mężczyzn **21.00** Studio **22.00** Siatkówka: TAURON Liga – tranmisja **1.00** Siatkówka: TAURON Liga **3.00** Siatkówka: TAURON Liga

TVP Sport

DVB T

8.40 Piłka nożna: GKS Tychy – Chrobry Głogów **11.55** (L) Piłka nożna: Górnik Łęczna – Wisła Płock **14.05** Reportaż **14.25** Piłka nożna: Polonia W-wa – Raków Częstochowa **16.30** Studio **16.55** (L) Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Jagiellonia Białystok **19.40** Ring TVP Sport **20.40** Piłka nożna: Eintracht Frankfurt – Borussia Dortmund **22.45** Sportowy wieczór **23.15** Piłka nożna: Górnik Łęczna – Wisła Płock **1.20** Piłka nożna: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Jagiellonia Białystok

Canal+ Sport

8.20 Premier League Stories **9.00** Piłka nożna: FC Barcelona – Atlético Madryt **11.20** Piłka nożna: Śląsk Wrocław – GKS Katowice **13.45** Premier League Stories **14.30** Hola LaLiga! **15.40** Piłka nożna: Real Sociedad – Real Madryt **18.00** Ekstraklasa po godzinach **19.15** LaLiga Highlights Magazine **20.00** Premier League: The Big Interview **20.30** LaLiga Show **21.00** Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu **23.15** Hola LaLiga! **0.20** MMA: Gala ONE Friday Fights 180 w Bangkoku

Canal+ Sport 5

8.15 Żużel: PGE Ekstraliga **11.10** Premier League Stories **11.45** Premier League Netbusters **12.30** Football Office **14.10** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Wieczysta Kraków **16.30** LaLiga Highlights Magazine: 14. kolejka **17.15** Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga **20.00** Żużel: PGE Ekstraliga **22.45** Premier League: The Big Interview **23.25** LaLiga Show: Zapowiedź 15. kolejki **0.00** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Motor Lublin **2.30** Ligomistrzowe historie

Eleven Sports 1

9.00 Piłka nożna: Como 1907 – Juventus FC **11.00** Bundesliga Clubs: Bayern Monachium; Borussia Dortmund; RB Lipsk **12.00** Piłka nożna: SL Benfica – FC Famalicão **14.00** Formuła 1: GP Kataru **16.00** Piłka nożna: AS Roma – AC Monza **18.00** Full Impact Serie A **18.40** Ligue 1 Show **19.10** Wywiad z Miroslavem Klose **19.25** Inside Serie A **20.00** Bundesliga Weekly **20.40** Formuła 1: GP Kataru **22.45** Ligue 1 Preview **23.20** Bundesliga Special Show **0.00** Podróż do świata calcio

Polsat Sport 3

6.00 Piłka ręczna: PGE Wybrzeże Gdańsk – VfL Gummersbach **8.30** Łyżwiarstwo fig.: ISU GP – NHK Trophy w Tokio **11.00** Magazyn **11.30** Piłka nożna: Como 1907 – US Cremonese **14.00** Piłka ręczna: LM EHF: GOG Håndbold – Industria Kielce **16.30** Siatkówka: Liga Mistrzyń CEV: Igor Gorgonzola Novara – KS Developres Rzeszów **19.55** (L) Koszykówka: Anwil Włocławek – WKS Śląsk Wrocław **22.30** Piłka ręczna: LM EHF: GOG Håndbold – Industria Kielce **1.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

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

Polsat News

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

TVP Info

DVB T

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

TVP 3

DVB T

10.00 Złoty chłopak (295) **11.00** Gwiazdorska kuchnia Ani **11.35** Turystyczna jazda **11.50** Niezwykłe miejsca **12.00** Telekurier **12.30** Okrasa łamie przepisy **13.00** Agrobiznes **13.30** Bez trybu Justyna Dobrosz-Oracz **14.20** Poznaj region **14.30** Program informacyjny **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **19.30** Z indeksem w ręku **19.45** Kryminalna siódemka **20.00** Dziennik regionów **20.13** Gość regionów **20.30** Telekurier **22.00** Dziennik regionów

TVP Rozrywka

8.25 Familiada **9.00** Va banque **9.35** Koło fortuny **10.10** Makłowicz w podróży **10.50** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.20** Pan Mama **15.35** Europa da się lubić – nowe pokolenie **16.35** Kabaretomaniacy **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Jaka to melodia? **20.25** Do śmiechu! **22.15** Malicki & Laskowik. The best of **22.50** Postaw na milion **0.40** Koło fortuny **1.55** Malicki & Laskowik. The best of **2.30** Kabaretomaniacy

Planete+

9.50 Polska z góry **10.20** Dokąd dzisiaj? **11.25** Motyle. Superbohaterowie przyrody **12.35** Niezwykłe podróże koleją **13.40** Podróż do wnętrza chmur **14.50** 360° – świat bez granic **15.50** Średniowieczne serce Czech **16.55** Zaginiona świątynia Artemidy **18.00** Dokąd dzisiaj? **18.40** Zaginiony lot MH370 **19.40** Odpowiedzialny biznes. Czyli jaki? **20.50** System przedszkolny NRD. Wstęp do piekła **22.00** Jak oligarchowie korumpują Zachód **23.10** Jak wygrać z Ku Klux Klanem

BBC Earth

8.25 Najpiękniejsze trasy spacerowe **9.25** Mroźna planeta II **10.30** Życie na pustkowiu **11.30** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.30** Najpiękniejsze trasy spacerowe **13.30** Mroźna planeta II **14.35** W okowach mrozu **15.35** Życie na pustkowiu **16.35** Fenomeny współczesnego życia **17.45** Mroźna planeta II **18.50** Najpiękniejsze trasy spacerowe **19.45** Na krawędzi katastrofy **20.55** W okowach mrozu **22.55** Życie z PTSD **0.00** Chirurdzy: kwestia życia i śmierci

Discovery Channel

8.00 Brudne skarby **9.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **10.00** Budowa na końcu świata **11.00** Złoto drwali **12.00** Celnicy na straży Szwecji **13.00** Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa **15.00** Złomowisko PL **16.00** Fani czterech kółek: w trasie **17.00** Nic do zgłoszenia **18.00** Porty **19.00** Złomowisko PL (1) **20.00** W oku cyklonu **21.00** Gorączka złota **22.00** Łowcy opali **23.00** Akta ekspedycji **0.00** Fani czterech kółek: w trasie **1.00** Zoom na architekturę

TVN Turbo

9.05 Fani czterech kółek **10.00** Raport Turbo **10.15** Samochód marzeń – kup i zrób **11.15** Wojny samochodowe **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Po raz trzeci. Sprzedane! **19.00** Ciężarówką przez Malezję **20.00** Co tu się odjechało? **20.30** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **21.00** Kupione, zrobione, sprzedane **22.00** Raport Turbo **22.15** Jeździć, obserwować

TVN Style

7.45 Dzień Dobry TVN **11.20** Jestem z Polski **12.20** Ugotowani **13.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Ibis", Goszczanów / Restauracja „Esencja i smak", Pszów **15.35** Ugotowani **16.40** Ostre cięcie **17.40** Kuchenne rewolucje: Restauracja „James Bomba-lina", Białystok / Restauracja „Karuzela smaku", Warszawa / Restauracja „Zorba", Tychy **20.50** Zgłoś remont – spełniamy marzenia **21.50** Jestem z Polski **22.50** Hotel Paradise **23.45** Kochaj albo wróć **0.45** Do zobaczenia

Romance TV

8.40 Górscy ratownicy (137) **9.30** Statek marzeń **11.25** ★★★★ Lato w Amsterdamie – film obyczaj. Niemcy 2014 **13.20** Kryminał z Bolzano **15.15** ★★ Lato we Włoszech – romans Niemcy 2024 **17.05** Górski lekarz (5, 6) **19.00** Górscy ratownicy (138): Za wszelką cenę – część 2. **20.00** ★★ Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką – romans Niemcy 2005 **21.50** Dr Nice: Złamane serca **23.45** Górscy ratownicy (138) **0.45** ★★ Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką – romans Niemcy 2005

TVN Fabuła

5.05 Szkoła (68) **6.00** Seriaale **6.30** Dziewczyny z Hollywood **6.45** Julia (102, 103) **7.45** Detektywi **9.50** Młode gliny **10.55** Magda M. (4) **11.55** Prawo Agaty (2, 3) **13.55** Młode gliny **14.55** Detektywi **16.05** Na Wspólnej (196, 197) **17.10** Grażyna Torbicka zaprasza **17.55** ★★★ Gniew Tytanów – film przygod. USA/Hiszp. 2012 **20.00** ★★★★ Diuna – film sf USA/Kan. 2021 **23.15** ★★★ Odważna – dramat USA/Australia 2007 **1.45** ★★★ Jak boss – kom. USA 2020 **3.20** Alfabet filmowy

AMC

6.00 ★★★ Ukochana z sąsiedztwa – kom. USA 2006 **7.50** ★★ Tajemnica Stonehenge – film sf Kan. 2010 **9.45** ★★★ Supergliny z Miami – kom. Wł. 1985 **11.45** ★★ Supernowa (1) – film sf USA/RPA 2005 **15.25** ★★★ Nic nie widziałem, nic nie słyszałem – kom. krym. USA 1989 **17.35** ★★★ W ciemność. Star Trek – film sf USA 2013 **20.15** ★★★ Aligator – Lake Placid – horror USA 1999 **22.00** ★★★ Potrójne zagrożenie – film sens. Tajland./USA 2019 **0.00** ★★★ Ong Bak 3 – film sens. Tajland. 2010

BBC First

7.00 Co ludzie powiedzą? (7) **8.25** Zagadki doktora Blake'a (8) **9.40** Z pamiętnika położnej (5) **10.40** Ojciec Brown (6, 7) **12.40** London Kills (2) **13.40** Tajemnice Majorki (3) **14.30** Morderstwa w Midsomer (3) **15.20** Detektyw z Chelsea (3) **16.15** Tajemnice Brokenwood (3) **18.00** Morderstwa w Midsomer (6) **19.55** Śmierć pod palmami (8) **21.00** Na niebieskich światłach (5, 6) **23.10** Zaginiona (3) **0.15** Koroner (10) **1.10** Śmierć pod palmami (8) **2.10** Tajemnice Brokenwood (3)

TTV

DVB T

8.00 DeFacto **8.30** Kartoteka **10.35** Detektywi **12.35** Zakup w ciemno **14.35** Nic do ukrycia **15.35** Gogglebox. Przed telewizorem **16.45** Express **17.03** Raport smogowy **17.05** Sport **17.10** Nauka jazdy **17.40** Idź na całość **18.40** Żony Podlasia **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Życie na kredycie **23.00** Damy i wieśniaczki. PL **0.00** Detektywi **2.00** Dobra robota **2.35** 11 września: dni, które wstrząsnęły światem

Fokus TV

DVB T

6.05 48 h. Zaginieni (66) **7.00** Był sobie człowiek **8.55** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **11.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Poszukiwacze historii: Zakazane pole: Tajemniczy sygnał w Wiązownicy **13.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: wojna z Ameryką: Etos wojownika / Japońska wyspa śmierci **15.00** Przygody poszukiwaczy złota **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Poszukiwacze historii **23.00** Zakochana w Hitlerze **0.00** Starożytni kosmici

National Geographic

9.00 Grecja: miejsce pełne tajemnic **11.00** Imperium Mongołów: historia Czyngis-chana **12.00** UFO: przełomowe śledztwa **12.55** Starożytne konstrukcje **14.55** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny **15.55** Najdziwniejsze przedmioty **16.55** Ukryte pod miastami **17.55** Otchłań: powstanie i upadek nazizmu **19.00** Normandia '44: inwazja **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Morskie megamaszyny **22.00** Makro inżynieria **23.05** Największe katastrofy budowlane

Nat Geo Wild

10.00 Rodzinny biznes doktora Pola **11.00** Niezwykły dr Pol **12.00** Atakrekina: dochodzenie **13.00** Wspaniałe Filipiny **14.00** Afrykańska rzeka widmo **15.00** Królestwo krokodyli: Grumeti i Mara **16.00** Dzikie szlaki Europy **17.00** Pieśń lasu deszczowego **18.00** Olśniewająca Ameryka **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Szczęśliwe szczeniaki / Halloweenowe przygody / Megaszczeniaki / Dzień jak co dzień / Zagadki medyczne **2.00** Wspaniałe Filipiny

Metro

6.20 Detektywi. Na zlecenie (25, 26) **7.40** Szpital (337-339) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (568, 569) **12.40** Szkoła (702) **13.40** Fachowcy **14.25** Brzydula (225, 226) **15.35** Druga szansa (2) **16.45** The Floor **18.00** Złomowisko PL **19.00** Kartoteka (17, 18) **21.05** Kryminalni (8, 9): Śmierć za śmierć / Gdzie jest Maciek? **23.15** Kuba Wojewódzki **0.20** Zbrodnie z pierwszych stron gazet: Dziewięć lat w cieniu **1.20** Szpital (984) **2.20** Szkoła (709) **3.15** Nowa Maja w ogrodzie

TVP Historia

DVB T

8.20 Było, nie minęło... **9.25** Encyklopedia II wojny światowej **9.55** Polskie 100 lat **10.25** Wszystkie kolory świata **11.30** Ex libris **11.55** Świat w filiżance herbaty **12.50** Nieznana wojna na Północy **14.10** Zmiennicy (7) **15.15** Sensacje XX w. **17.20** Czas honoru (4) **18.30** Gdańsk 1939 **19.30** Flesz historii **20.00** Pitbull (11) **20.50** Zbrodnie sprzed lat **21.40** To był lipiec 1945 **22.40** Sensacje XX w. **0.30** Encyklopedia II wojny światowej **1.00** Pitbull (11) **1.50** Czas honoru (4)

TVP Dokument

DVB T

11.10 Świątynie świata **12.10** Saga prastarej puszczy **13.10** Jak pieniądz kształtował świat **14.15** W krainie pszczoły miodnej **15.15** Wielka naturalna bariera **16.20** Ssaki. Życie przed dinozaurami **17.20** Świątynie świata **18.20** Tatarzy polscy (3) **19.15** Człowiek ze złotym obiektywem – Marek Karewicz (s.27) **20.10** Jak pieniądz kształtował świat **21.15** Potoki, jeziora i wodospady Vorarlbergu **22.15** Kobieta w Kabulu **23.15** Niebezpieczne drogi **0.15** Sekrety dzikich kwiatów

Zoom TV

6.15 MacGyver (15, 16) **8.15** Strażnik Teksasu (14, 15) **10.05** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **12.25** FBI (8, 9): W niebezpieczeństwie / Skok w ogień **14.30** Bitwa o palety **15.35** Wojny magazynowe: Kanada **16.55** Sensacje XX w. **19.00** Kobra – oddział specjalny (2, 3): Bez litości / Odlot **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (4, 5): Korporacyjni wojownicy / Taniec z rybami **23.05** Magia nagości. Czechy i Słowacja **0.25** Magia nagości. Polska **1.30** Magia nagości. Norwegia

TLC

8.00 Siostry wielkiej wagi **10.00** Wiza na miłość: na odwrót **12.00** Przyjaźń wielkiej wagi **14.00** Cztery żony i mąż **15.00** Mali ludzie, wielka rodzina **16.00** Siostry wielkiej wagi **17.00** Salon sukien ślubnych **18.00** Wiza na miłość: na odwrót **20.00** Wspólne życie XXL **21.00** Jak zostać amiszem **22.00** Siostry wielkiej wagi **23.00** Dr Pryszczylla: Balony pod oczami **0.00** Moje koszmarne stopy: Gotowi na lato **1.00** Wspólne życie XXL **2.00** Jak zostać amiszem **3.00** Siostry wielkiej wagi

Nowa TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Wielkie wycieczkowce **8.30** Więzienie **10.00** Ojciec Brown (43, 44) **12.00** Śmierć pod palmami (44, 45) **14.00** Świat według Kiepskich (519, 520) **15.00** Świat według Bundych (63-68) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (1) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (115) **22.00** Ślad (64-65, 109) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Daleko od noszy (35, 36)

WP

DVB T

8.00 Pogoda **8.05** Policjanci z sąsiedztwa **9.05** Pogoda **9.10** Tłit **9.50** Pogoda **10.00** Strażacy z sąsiedztwa **11.00** Wariaci za kierownicą **12.00** Komisarz Cassandre: zbrodnie w Alpach (2) **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Pokochaj lub sprzedaj **16.50** Pogoda **17.00** Inspektor Vera (2) **19.00** Makłowicz w podróży **20.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.50** Pogoda **22.00** Perypetie małżeńskie z Mistrzami Kabaretu **23.00** Mistrzowie kabaretu: Paranienormalni / Jurki

Anioły i demony

Ekranizacja bestsellerowej powieści Dana Browna - kontynuacji Kodu da Vinci

POLSAT 21:50 ★★★

Robert Langdon, wykładowca na Harvardzie, zostaje wezwany do położonego koło Genewy centrum badań jądrowych. Jego zadaniem jest zidentyfikowanie zagadkowego wzoru wypalonego na ciele zamordowanego fizyka. Langdon ze zdumieniem stwierdza, że jest to symbol bractwa Iluminatów – potężnej, lecz nieistniejącej od czterystu lat organizacji walczącej z Kościołem. Jak się okazuje, Iluminaci przetrwali w ukryciu do czasów współczesnych i planują vendettę.



Thriller USA/Włochy 2009, reż. Ron Howard, występują: Tom Hanks, Ewan McGregor, Stellan Skarsgård

American Psycho

Traci kontrolę nad chorymi skłonnościami, ale dzięki temu jego życie nabiera sensu

PARAMOUNT 22:30 ★★★★

Patrick Bateman sprawia wrażenie człowieka, który osiągnął wszystko. Jego ubiór i styl życia dopracowane są w najdrobniejszych szczegółach. Ale prowadzący śledztwo w sprawie o zabójstwo detektyw Donald Kimball podejrzewa, że Patrick jest seryjnym mordercą.



Człowiek ze złotym obiektywem – Marek Karewicz

Dokumentował świat muzyków, głównie jazzowych i rockandrollowych

TVP DOKUMENT 19:15

Autorzy przypominają największe sukcesy Marka Karewicza jako fotografika i autora okładek płytowych. W dokumencie znalazły się rozmowy z muzykami, menedżerami branży muzycznej, artystami i dziennikarzami.



TELEMAGAZYN

Redakcja: Magdalena Dańda-Pyzik, Ingrid Hintz-Nowosad **Dyrektor artystyczny:** Tomasz Bocheński **Grafik i fotoedytor:** Jacek Mosiński **Foto:** Sylwia Dąbrowa **Wydawca:** Polska Press Sp. z o.o. **Redakcja:** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 451 172 430, telemagazyn@polskapress.pl **Reklama:** Luiza Zimna, tel. +48 514 800 822, luiza.zimna@polskapress.pl

Menedżer produktu: Izabela Marciniak, tel. 502 499 380, izabela.marciniak@polskapress.pl **Druk:** Eurodruk Poznań; **Serwis tv i foto:** media-press.tv **Reklama:** strony 7, 9, 13, 28 **Zdjęcie na okładce:** Materiały prasowe

Telefony dla widzów: **TVP** 22 547 44 50; **Polsat** 22 514 52 50; **TVN** 22 856 61 61

SERIALE

Pierwsza miłość

POLSAT 18:00



Zaniepokojony Maurycy dociera na Podlasie i dowiaduje się od roztrzęsionego Zdzicha o nagłym porodzie Lucynki i o tym, że pogotowie nie zdążyło dotrzeć na czas. Szymon wbrew zaleceniom lekarza postanawia zabrać żonę w daleką podróż kamperem. Gdy Paweł dowiaduje się, że Artur stracił mieszkanie, robi mu awanturę, ale też rozwiązuje problem. Obaj z córkami trafiają pod jeden dach. Ich pierwszy wspólny wieczór psuje jednak wiadomość od Emanuela.

Barwy szczęścia

TVP 2 20:05



Bruno uświadamia Karolinie, że nie zgodził się na jej powrót do hotelu, co na nowo zaognia ich małżeński spór. Tymczasem Kasia drży o Ksawerego, który spędza czas w mieście z ryzykownym towarzystwem. Rawiczowa donosi uwięzionemu Cezaremu, że Natalia jest sama, podczas gdy mecenas Zwoleńska wskazuje Majakowi kryjówkę noża użytego do ataku na Michała i prosi o pomoc Marcina.

Na Wspólnej

TVN 20:15



Elena ma jutro wstępną rozprawę o opiekę nad synkiem. Wydaje się to bagatelizować. Włodek zwraca jej uwagę, żeby skupiła się tylko na tym i odpuściła przygotowania do otwarcia baru. Dorota przekonuje Elenę, że potrzebny jej adwokat, ale Kurkowej nie stać na pomoc prawną... Jest w szoku, kiedy pojawia się... Darek Żbik!

eprasa.pl d69b796fa0

REKLAMA

WIELKI JUBILEUSZ 150-LECIA OBJAWIEŃ MARYI W POLSCE.

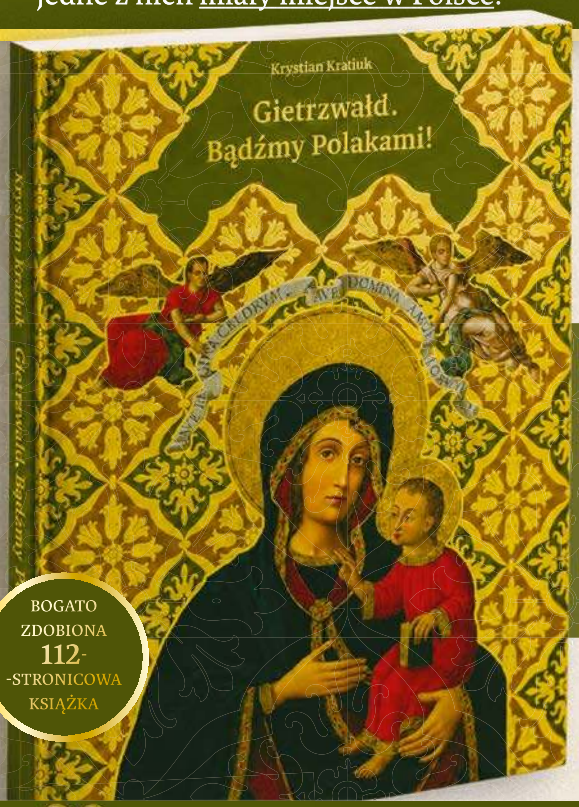
Znasz ich treść?



150. ROCZNICA OBJAWIEŃ GIETRZWAŁD 1877 – 2027

Czy wiesz, że...

- w całej historii Kościoła tylko kilkanaście objawień Maryjnych zostało oficjalnie uznanych przez Stolicę Apostolską;
- jedne z nich miały miejsce w Polsce!



BOGATO ZDOBIONA 112-STRONICOWA KSIĄŻKA

W 1877 roku w Gietrzwałdzie, niepozornej wsi na Warmii, dwójce dzieci ukazała się Matka Boża siedząca na polskim tronie. Objawiła się jako Królowa kraju, który był wówczas pozbawiony nie tylko władcy, ale i własnej państwowości czy granic. Maryja wezwała Polaków do nawrócenia, koniecznego aby Jej królestwo na ziemi mogło odrodzić się i wzrastać w chwale.

Czy Polacy spełnili prośby Matki Zbawiciela? **Odpowiedź znajdziesz w wyjątkowej książce…**

Każdy Polak powinien znać te objawienia! Poznaj je i Ty! TERAZ!

Książka pt. *Gietrzwałd. Bądźmy Polakami!* zawiera wszystko, co każdy katolik powinien wiedzieć o objawieniach w Gietrzwałdzie:

- kontekst historyczny, w jakim doszło do objawień;
- dokładną treść przesłania Matki Bożej do narodu polskiego;
- rolę Gietrzwałdu w całej historii objawień Maryjnych;
- historię obrania Matki Bożej na Królową Polski.



Autor publikacji, **Krystian Kratiuk**, jest redaktorem naczelnym portalu PCh24.pl, zajmującego się sprawami wiary i Kościoła. Tematykę objawień w Gietrzwałdzie zgłębiał przez wiele lat. Ta książka jest zwieńczeniem jego pracy.

Wartość książki to jedyne 12 zł. Odbierz teraz, a otrzymasz w prezencie:



Poświęcony różaniec wydany z okazji **150. rocznicy objawień w Gietrzwałdzie.**



Kartę Zawierzenia, dzięki której możesz przesłać swoje podziękowania i prośby do Gietrzwałdzkiej Pani!



Poświęcony przez kapłana duży, piękny obrazek z wizerunkiem Matki Bożej Gietrzwałdzkiej.

Zatem nie zwlekaj i…

JUŻ DZIŚ SIĘGNIJ PO KSIĄŻKĘ *GIETRZWAŁD. BĄDŹMY POLAKAMI!*

zadzwoń:
12 444 78 88
i podaj kod:
01 00 07

lub

wyślij SMS
o treści **1 00 07** pod nr:
661 007 676
(koszt zwykłego SMS-a)

lub

zeskanuj kod QR lub odbierz książkę na **Gietrzwald.org**

eprasa.pl d69b796fa0