MAGAZYN *razem z dodatkami*

Prof. Rowiński: W wielu częściach kraju zaczynamy mieć poważne niedobory wody

● Polityczny bój o rynek kryptowalut ● „Poszukiwany, poszukiwana". Marysia kontra absurdy PRL

PLUS TELEMAGAZYN **z programem TV**

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA

Piątek 24.04.2026 | Nr 95 (5853) Nakład: 9.400 egz. | **www.gp24.pl** Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN Q604923818A

Miażdżące zwycięstwo ORLEN Straż Gdańsk Team w Berlinie

Damian Wicki i Andrzej Zaborowski wygrali Berlin Firefighter Stairrun 2026 i ustanowili nowy rekord

czytaj więcej na stronie 5

Węglem i z sercem, czyli pierwszy wernisaż Kornelii

FOT. MARZENA SUTRYK

Wyjątkowa wystawa prac autorstwa nastoletniej Kornelii. Jest samoukiem i marzy o ASP we Wrocławiu TYGODNIK REGIONÓW – STR. 14-15

Ponad 1700 kopciuchów w mieszkaniach komunalnych w Słupsku **str. 3**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Rozmowa z Jolantą Sobierańską-Grendą, minister zdrowia **str. 2**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

REKLAMA 0211496057

eprasa.pl b6261be9e6

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

SOBOTA
● Dlaa Łukasza Simlata aktorstwo jest narkotykiem

PONIEDZIAŁEK
● Sportowy24: Grali na boiskach, grali na parkietach

WTOREK
● Strefa Biznesu: W gąszczu ekonomii nie zginiesz

ŚRODA
● Strona Zdrowia: Las pełen pułapek. Uważaj na kleszcze

CZWARTEK
● Pod Paragrafem: II Rzeczpospolita i broń biologiczna

PIĄTEK
● Puls i Tygodnik Regionów. Teksty ze znakiem jakości

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 94 340 11 14, mail prenumerata.gdp@polskapress.pl, na stronie prenumerata.gp24.pl

Dosypywanie środków do obecnego systemu jest nieefektywne

Anna Banasik
Rozmowa

z Jolantą Sobierańską-Grendą, minister zdrowia

Trwa protest szpitali powiatowych. Ogólnopolski związek pracodawców tych placówek szacuje, że bierze w nim udział ponad sto podmiotów. Alarmuje, że 40 szpitali jest zagrożonych upadłością. Czuje się pani pierwszym strażakiem kraju czy raczej naczelnym strategiem?
Czuję się strategiem. Sytuacja finansowa wielu z tych szpitali nie jest efektem ostatnich miesięcy, ale kilku lat.
W związku z tym należałoby skierować pytania do poszczególnych nadzorów właścicielskich i dyrektorów szpitali, jaka jest przyczyna tej sytuacji. My oczywiście wprowadzamy szereg narzędzi, które powinny menedżerom dać możliwości podniesienia efektywności pracy szpitali. Mam nadzieję, że szpitale z nich skorzystają.

O jakich narzędziach mowa?
Już zostały wdrożone narzędzia związane z szeregiem deregulacji wynikających z wymogów Narodowego Funduszu Zdrowia. Mamy również narzędzie dające podmiotowi w przypadku zawieszenia pracy oddziału czy przeorganizowania możliwość wypłaty 50 proc. środków z NFZ przez dwa lata. Po to, by podmiot mógł utrzymać swoją płynność finansową, przeznaczyć te środki na działania inwestycyjne czy spłatę zobowiązań.
Mamy ogłoszony konkurs z Funduszu Medycznego. To miliard 149 milionów złotych dedykowane szpitalom, które będą reorganizowały swoją bazę łóżkową i konsolidowały w ramach różnych podmiotów. Mogą to być różne konfiguracje właścicielskie i ta pomoc nie jest bagatelna.
W przypadku wewnętrznych reorganizacji to do 20 mln zł, w przypadku konsolidacji pomiędzy podmiotami - do 70 mln zł.
Jesteśmy bardzo otwarci, konkurs jest bardzo szeroki. Mówimy o inwestycjach, o zakupie sprzętu, być może o środkach transportu pomiędzy szpitalami. Myślę, że to pierwszy taki program w kraju.

Zaryzykowałabym stwierdzenie, że konsolidacja to pani oczko w głowie. Mówi pani o rozmowach, a jak pani oceni tę skalę?
Możemy śmiało powiedzieć, że to już się dzieje - chociażby Dolny Śląsk i konsolidacje dwóch szpitali, co do których mamy dwa różne podmioty tworzące. Dla mnie to bardzo dobry przykład tego, kiedy dwóch starostów podejmuje decyzję o prowadzeniu wspólnie dwóch szpitali. Patrzą ponad własny powiat.
Mamy również głosy dotyczące różnych przeorganizowań łóżek szpitalnych. Efekt będziemy w stanie ocenić później, ale dzisiaj mogę o tyle uspokoić tych, którzy są przed decyzjami, że jest wiele przykładów, gdzie możemy zobaczyć, jaki jest efekt konsolidacji po kilku latach, jak menedżerowie, jak personel oceniają z perspektywy lat dokonane procesy. Nie tylko na Pomorzu, ale również w Toruniu, w Elblągu i na Śląsku.

Za półtora roku kończy się kadencja parlamentu. Co chce pani do jesieni 2027 r. osiągnąć?
Oprócz koordynacji procesów, o których rozmawiamy, na pewno chcemy bardzo intensywnie koordynować proces cyfryzacji. Jesteśmy bardzo zaangażowani. Cieszę się, że legislacja jest w tym zakresie bardzo sprawna i będziemy mogli już wkrótce uruchomić i e-DILO (elektroniczną wersję tradycyjnej Karty Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego - PAP) i szereg tych rozwiązań, na które czekają i podmioty, i pacjenci.
Na pewno chcemy też kłaść coraz mocniejszy nacisk na profilaktykę. Tutaj ważna jest komunikacja, współpraca ze spółkami Skarbu Państwa, które mają wiele kanałów informacyjnych dotarcia do pacjenta, tych zachęt, żebyśmy byli menedżerami swojego zdrowia.

FOT. GOV.PL

Jolanta Sobierańska-Grenda: - Chcemy odchodzić od długich hospitalizacji

Chciałabym, żeby ministerstwo zaczęło być instytucją, w której będziemy oczywiście rozmawiali również o pomysłach reformatorskich w systemie. Wierzę, że wielu ekspertów, których mamy w systemie, zacznie się przebijać z mówieniem o faktach i będziemy w stanie wówczas zaprojektować ten system najbardziej odpowiedni dla pacjenta.
Oprócz tego szereg innych inicjatyw, które odbywają się w resorcie, dotyczących chociażby kształcenia kadr medycznych, zakresów kompetencji w zawodach medycznych, mapy świadczeń zdrowotnych. Ten pakiet jest bardzo obszerny i każdego dnia pracujemy intensywnie.

W budżecie brakuje 18 mld zł. Ostatnie rozwiązanie to wprowadzenie stawki degresywnej w diagnostyce obrazowej. Co jeszcze zaproponuje Ministerstwo Zdrowia, żeby uszczelnić system?
Propozycje na pewno przedkłada Narodowy Fundusz Zdrowia, również we współpracy z Agencją Oceny Technologii Medycznych. Mają duże zasoby danych i oczywiście proponują rozwiązania, które powinny uszczelnić system.
Myślę, że mamy problemy. Z jednej strony brakuje nam środków i o tym mówimy bardzo konsekwentnie. Wiemy, że nie starcza nam składki zdrowotnej, a jednocześnie jest duże przekonanie w społeczeństwie, że dosypywanie środków do tego systemu jest nieefektywne, więc na pewno musimy podnieść zaufanie do wydatkowania tych środków, żeby w ogóle rozpocząć rozmowę na temat ewentualnego zwiększenia finansowania.
Zaproponowane rozwiązanie ze stawką degresywną w większości podmiotów to renegocjacja kontraktów z personelem i zmiana organizacji pracy, a nie odsyłanie pacjenta. W związku z tym będziemy dawali takie narzędzia i możliwości w szeregu deregulacji.
Rok ubiegły pokazuje nam, że poza podstawowym budżetem do NFZ-u wpłynęły 42 mld dodatkowych środków z dotacji budżetowych. Otwartość po stronie ministra finansów, ale również ministra zdrowia, który ze swojej części środków wspiera Narodowy Fundusz Zdrowia, jest bardzo duża, ale musimy mieć przekonanie, że te środki są wydatkowane w sposób efektywny.

Doradca społeczny prezydenta prof. Piotr Czauderna powiedział, że trzeba zwiększyć składkę zdrowotną albo wskazać inne źródła finansowania. Do którego rozwiązania jest pani bliżej?
Myślę, że dzisiaj przede wszystkim pada też w dyskursie publicznym kwestia grup uprzywilejowanych, jeżeli chodzi o składki zdrowotne. Mamy też różnego rodzaju propozycje, które do nas napływają, związane chociażby z opodatkowaniem tych branż czy tych aktywności, które nie wpływają na zdrowie Polaków. Dobrze, by z tego zasilać Narodowy Fundusz Zdrowia.
Żebyśmy mogli przystąpić do rozmowy na temat wzrostu składki zdrowotnej, najpierw musimy przekonać społeczeństwo, że to jest kierunek, dzięki któremu uzyska ono dobrą opiekę w systemie. Ten system mamy naprawdę całkiem niezły, niemniej cały czas powinien ulegać zmianom na rzecz pacjenta.
Mówimy tu też o działaniach, które dzisiaj chociażby wybrzmiewały, czyli odwróceniu piramidy świadczeń - odejściu od długich hospitalizacji.

KALENDARIUM

24 KWIETNIA

POLSKA

1885
Prof. Jan Mikulicz-Radecki przeprowadził w Krakowie pierwszą na świecie operację zszycia pękniętego wrzodu żołądka.
1894
W warszawskiej Zachęcie Władysław Podkowiński pociął nożem swój obraz Szał uniesień.
1935
Weszła w życie Konstytucja kwietniowa.
1952
Wprowadzono obowiązkowe kontyngenty na mleko.
1982
Odbyło się pierwsze notowanie Listy Przebojów Programu Trzeciego.
2009
Sejm RP przyjął specustawę o budowie gazoportu w Świnoujściu. Pierwszy gazowiec wpłynął 11 grudnia 2015 r.

ŚWIAT

1184 p.n.e.
Upadek Troi (data tradycyjna).
1800
Założono Bibliotekę Kongresu Stanów Zjednoczonych.
1819
W Wenecji odbyła się premiera opery Edward i Krystyna Gioacchino Rossiniego.
1920
Francja i Wielka Brytania dokonały podziału Bliskiego Wschodu, w wyniku którego terytorium Wielkiej Syrii przypadło Francji.
1974
Został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa na rzecz wschodnioniemieckiej Stasi Günter Guillaume, osobisty sekretarz kanclerza RFN Willego Brandta, który podał się z tego powodu do dymisji.
2005
W Seulu urodził się chart afgański o imieniu Snuppy, pierwszy sklonowany pies domowy.

ZDJĘCIE TYGODNIA

FOT. ŁUKASZ CAPAR

W Zespole Szkół Technicznych w Słupsku w ramach Projektu „Kariera bez barier" - przedsięwzięcie Instytutu Badań Edukacyjnych i Ministerstwa Edukacji Narodowej - odbył się pokaz mody zatytułowany „Futurystyczne wizje - kreatywność bez granic". Pokaz był podróżą w przyszłość - do świata odważnych form, nowoczesnych technologii i nieograniczonej wyobraźni, to moda jutra.

eprasa.pl b6261be9e6

Jeszcze ponad 1700 kopciuchów w mieszkaniach komunalnych w Słupsku

Patryk Czerwiński
Słupsk

W słupskich mieszkaniach komunalnych pozostało 1 726 kopciuchów, czyli pieców niespełniających norm antysmogowych. W ostatnich 5 latach wymieniono 588 takich pieców. Miasto oferuje dotacje do 70 procent kosztów (maks. 7-10 tys. zł). Działa też program „Czyste Powietrze". Straż Miejska prowadzi kontrole i interwencje, ale priorytetem jest edukacja.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Wokół przepisów dotyczących wymiany starych pieców wciąż panuje sporo niejasności. W województwie pomorskim obowiązuje uchwała antysmogowa, która zakazuje użytkowania kotłów węglowych i drewnianych poniżej 3. klasy oraz tych bez tabliczki znamionowej od 1 września 2024 roku.

Kolejne terminy to 1 września 2026 roku - zakaz eksploatacji kotłów klasy 3 i 4, oraz 1 lipca 2035 roku - zakaz eksploatacji kotłów klasy 5. Do 31 sierpnia 2024 roku należało wymienić kominki i inne ogrzewacze pomieszczeń na te spełniające wymogi ekoprojektu. Te terminy obowiązują wszystkie miejscowości w województwie pomorskim.

Za złamanie przepisów grozi mandat do 500 zł lub grzywna do 5 tys. zł. Centralna Ewidencja Emisyjności Budynków zbiera informacje o źródłach ciepła i źródłach spalania paliw w budynkach mieszkalnych i niemieszkalnych. Każdy właściciel domu lub zarządca budynku ma obowiązek zgłosić do CEEB, z jakiego źródła ogrzewania korzysta.

Wydział Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska Urzędu Miejskiego w Słupsku informuje, że dokonuje kontroli domowych pieców grzewczych i przydomowych kotłowni oraz miejsc prowadzenia działalności gospodarczej. Ma to na celu ujawnić spalanie materiałów niedozwolonych prawem, spalania odpadów itd.

- Działania strażników miały charakter nie tylko kontrolny, ale również profilaktyczny i polegały, m.in. na edukowaniu mieszkańców w zakresie prawidłowego stosowania sposobu palenia w piecu - czytamy w sprawozdaniu z działalności Wydziału Straży Miejskiej i Zarządzania Kryzysowego w Słupsku.

Straż Miejska informuje, że kontrole przeprowadzane były na podstawie przyjmowanych zgłoszeń, ale także z własnej inicjatywy strażników. W 2025 roku podczas kontroli nałożono cztery mandaty karne na kwotę 800 złotych za spalanie niedozwolonych materiałów i odpadów, a jeden wniosek skierowano do sądu.

W zasobie komunalnym Miasta Słupska zidentyfikowano 1726 lokali wyposażonych w nieefektywne źródła ciepła kwalifikujące się do wymiany. W ciągu ostatnich pięciu lat modernizacją objęto 588 lokali, eliminując z nich niskoemisyjne urządzenia grzewcze.

- Działania zmierzające do kompleksowej wymiany źródeł ciepła oraz przyłączenia budynków do miejskiej sieci ciepłowniczej lub sieci gazowej realizowane są sukcesywnie, w oparciu o bieżącą alokację środków finansowych oraz dostępność zewnętrznych źródeł finansowania - przekazała Monika Rapacewicz, rzeczniczka prasowa UM w Słupsku.

Precyzyjne określenie liczby kopciuchów w rękach prywatnych nie jest możliwe.

- Nie ma możliwości precyzyjnego określenia liczby źródeł w lokalach niestanowiących zasobu miejskiego. Dane gromadzone w Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB), w oparciu o deklaracje o źródłach ciepła i spalania paliw w budynkach mieszkalnych i niemieszkalnych złożone przez właścicieli nieruchomości lub/i ich zarządców uniemożliwiają wygenerowanie informacji o obiektach niestanowiących zasobu komunalnego - dodaje Monika Rapacewicz.

Mieszkańcy Słupska mogą ubiegać się o dofinansowanie z budżetu miasta, 70 procent kosztów, nie więcej niż 7 lub 10 tysięcy złotych (w zależności od rodzaju nowego źródła ciepła). Wnioski przyjmowane są do 20 sierpnia 2026 roku, a realizacja i rozliczenie musi nastąpić do 31 października.

W latach 2020-2025 wszyscy wnioskujący, którzy spełnili warunki regulaminu, otrzymali dotację. Dodatkowo działa rządowy program „Czyste Powietrze", skierowany do właścicieli domów jednorodzinnych. W Słupsku funkcjonuje punkt konsultacyjny, który pomaga mieszkańcom w uzyskaniu dofinansowania.

Miasto od lat prowadzi kampanie informacyjno-edukacyjne, w tym EkoSpotkania przed ratuszem oraz konkursy dla dzieci, np. „Słupsk: Tu Się Oddycha". Działa punkt konsultacyjny i wydział ochrony środowiska, gdzie mieszkańcy mogą uzyskać porady.

Straż Miejska na bieżąco podejmuje interwencje w sprawie uciążliwości związanych z emisją z lokalnych źródeł ciepła, prowadzi też działania prewencyjne i kontrolne. Miasto informuje, że stawia przede wszystkim na dialog i edukację, ale w przypadkach uporczywego łamania przepisów stosowane są również sankcje. ©℗

REKLAMA 0011502256

AUTOREKLAMA

REKLAMA 0011513294

Burmistrz Miastka

stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy
z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami
(t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 399)

informuje,

że na tablicach ogłoszeń tut. urzędu oraz na stronie http:/ www.bip.miastko.pl/ zamieszczone zostały na okres 21 dni wykazy nieruchomości:

- przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu nieograniczonego, stanowiących działki numer 86/4, 86/5, 86/6 i 86/7 położone w obrębie Miłocice, gm. Miastko,
- przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu nieograniczonego, stanowiącej działkę numer 16/11 położoną w obrębie DWA m. Miastko,
- przeznaczonej do dzierżawy, stanowiącej działkę numer 201/2 położoną w obrębie CZTERY m. Miastko.

eprasa.pl b6261be9e6

Gdzie w Słupsku są defibrylatory AED?

Wojciech Lesner
Słupsk

Na terenie Słupska przybywa defibrylatorów AED, które mogą uratować życie w przypadku nagłego zatrzymania krążenia. Choć w mieście jest już kilkadziesiąt takich urządzeń, wciąż niewielu mieszkańców wie, gdzie się znajdują - a ta wiedza może okazać się bezcenna.

Temat dostępności automatycznych defibrylatorów zewnętrznych (AED - Automated External Defibrillator, czyli po polsku Automatyczny Defibrylator Zewnętrzny) poruszyła w swojej interpelacji do władz miasta radna Anna Rożek, która zwróciła uwagę na znaczenie szybkiej reakcji w sytuacjach zagrożenia życia. W przypadku nagłego zatrzymania krążenia liczą się pierwsze minuty - użycie AED jeszcze przed przyjazdem służb ratunkowych znacząco zwiększa szanse przeżycia.

Z odpowiedzi władz miasta wynika, że obecnie w na terenie Słupska znajduje się 31 defibrylatorów - 13 w jednostkach miejskich i spółkach oraz 18 w innych instytucjach na terenie miasta.

„Miejskie" defibrylatory znajdują się przede wszystkich przy urzędach i instytucjach, które na co dzień odwiedza wielu mieszkańców. Rzecz jasna znajdują się w ratuszu, Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, na pływalni, w siedzibie Zarządu Infrastruktury Miejskiej, Miejskiej Bibliotece Publicznej czy w EMCEK-u. Znajdziemy je także w przychodni rejonowej przy ul. Łokietka, a także w SCOPIES przy ul. Niedziałkowskiego.

Urządzenia zlokalizowano także w siedzibach miejskich spółek: w Miejskim Zakładzie Komunikacji przy ul. Szczypińskiej w Kobylnicy, w Parku Wodnym Trzy Fale, a także na terenach zarządzanych przez Wodociągi Słupsk: przy ul. Orzeszkowej 1, Sportowej 73 i Boh. Westerplatte 54B.

Defibrylatory dostępne są także w słupskim szpitalu wojewódzkim, w Salusie, Galerii Słupsk, w CH Jantar, czy w jednostkach straży pożarnej przy ul. Towarowej i Zamkowej.

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Niedawno defibrylator zainstalowano w żłobku „Akademia Malucha". Urządzenie jest dostępne publicznie i znajduje się na mapie defibrylatorów

- Dodatkowo, miasto Słupsk przekazało organizacji pozarządowej w użyczenie budynek przy ul. Gdyńskiej 13A wyposażony w m.in. w defibrylator AED, w ramach realizacji zadania pn. „Prowadzenie Ośrodka Pomocy Osobom Nietrzeźwym i Bezdomnym" - informuje Beata Chrzanowska, wiceprezydent Słupska w odpowiedzi na interpelację radnej.

Jak sprawdzić dostępność defibrylatorów?

Każdy obywatel może sprawdzić lokalizację defibrylatorów AED za pomocą interaktywnej mapy na stronie internetowej https://aed.openstreetmap.org.pl/. Zawiera ona listę urządzeń publicznie dostępnych nie tylko w Słupsku, ale i całej Polsce i Europie.

- Ponadto, w serwisie www.geoportal.gov.pl dodana jest nowa warstwa „Defibrylatory" umożliwiająca przeglądanie mapy z lokalizacją automatycznych defibrylatorów zewnętrznych na obszarze Polski. Warstwa dostępna jest w drzewku warstw, w sekcji „Obiekty użyteczności publicznej" i prezentuje dane przygotowane przez Główny Urząd Geodezji i Kartografii na podstawie danych OpenStreetMap Polska, które zamieszczone są na stronie internetowej https://aed.openstreetmap.org.pl/, tworzone pod honorowym patronatem Głównego Geodety Kraju. Dodatkowo, na stronie miejskiej w zakładce Mieszkaniec Zdrowie i sprawy społeczne znajduje się wykaz defibrylatorów AED dostępnych na terenie miasta Słupska - wyjaśnia Beata Chrzanowska.

Przybędzie kolejnych urządzeń

Jak zapowiedziała Beata Chrzanowska, w najbliższym czasie w jednostkach użyteczności publicznej zostanie umieszczonych kolejne 25 defibrylatorów AED.

Urządzenia trafią do kolejnych miejskich przychodni, teatrów, do delegatury Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Słupsku , na węzeł transportowy, czy do komisariatu i komendy policji w Słupsku. Mają one być umieszczone w takich miejscach, aby mogły być cały czas monitorowane.

©℗

PKP zdobyło dofinansowanie na budowę dworca kolejowego w Słupsku

oprac. Wojciech Frelichowski
Słupsk

Polskie Koleje Państwowe podpisały z Centrum Unijnych Projektów Transportowych umowę o dofinansowanie przebudowy czterech dworców kolejowych na Pomorzu: Koszalin, Słupsk, Gdynia Chylonia i Stargard. Łączna wartość dofinansowania do tych inwestycji dworcowych to ponad 145 mln zł netto przyznanych w ramach programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027.

FOT. PKP

Wizualizacja dworca kolejowego w Słupsku. Obiket ma byćudostępniony do użytku do końca tego roku

Jak informuje PKP, wsparcie finansowe, jakie spółka PKP pozyskała na realizację czterech inwestycji dworcowych w województwie pomorskim i zachodniopomorskim, zostanie przeznaczone na dofinansowanie działań związanych - w zależności od lokalizacji - z budową, przebudową i modernizacją budynków dworców kolejowych oraz zagospodarowaniem ich najbliższego otoczenia. Wszystkie cztery zadania realizowane są w ramach Programu Inwestycji Dworcowych, który jest kontynuowany równolegle z realizacją ogłoszonego w 2025 r. nowego programu Dworce Przyjazne Pasażerom.

- W zeszłym rok z usług kolei skorzystało około 439 mln podróżnych, najwięcej od 30 lat. Jako Grupa PKP postrzegamy obsługę pasażera jako sumę doświadczeń z każdego etapu podróży: od wyszukania połączenia i kupna biletu, po skorzystanie z dworca i przejazd pociągiem. Stąd tak istotne są modernizacje i budowy dworców kolejowych, a wsparcie Unii Europejskiej pozwala nam ambitnie realizować zaplanowane inwestycje - mówi Paweł Lisiewicz, członek zarządu PKP S.A.

Zakres prac na poszczególnych dworcach jest zróżnicowany, natomiast wszystkie cztery obiekty zostaną w pełni dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz wyposażone w nowoczesne rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo i komfort podróżnych.

Najbardziej zaawansowaną inwestycją na Pomorzu Środkowym jest budowa nowego dworca Słupsku, które będzie dopełnieniem przebudowy stacji Słupsk i całej linii kolejowej łączącej Słupsk z Trójmiastem. Obecnie trwają tam zaawansowane roboty budowlane, obejmujące m.in. prace wykończeniowe wewnątrz obiektu oraz roboty związane z zagospodarowaniem terenu wokół dworca.

Zakończenie całego projektu pn. „Budowa i rozbudowa wybranych dworców w północnej części Polski przy linii kolejowej 202, 250, 351, 405, 964 (Koszalin, Stargard, Gdynia Chylonia, Słupsk)" planowane jest do 16 listopada 2029 r., przy czym poszczególne inwestycje, uwzględniając stan ich zaawansowania, zostaną ukończone we wcześniejszych latach.

Łączna wartość projektu uwzględniająca wszystkie wydatki wynosi obecnie 179 887 364,81 zł brutto. Na realizację projektu spółka PKP uzyskała dofinansowanie w wysokości 145 091 818,83 zł netto, z czego 85 proc. (123 328 046,00 zł netto) stanowią środki unijne, a 15 proc. to fundusze krajowe.

©℗

Pstrągi, trocie i łososie trafiły do Łupy, Łeby i Słupi. Akcja zarybiania PZW

Patryk Czerwiński
Region

Słupski oddział Polskiego Związku Wędkarskiego rozpoczął wiosenne zarybianie rzek. Do dopływów Łupawy trafił wylęg pstrąga potokowego. Łeba została zarybiona smoltem troci. Czernica z dopływami - wylęgiem pstrąga. Słupia - narybkiem wiosennym łososia. Akcje mają odtworzyć populacje ryb łososiowatych.

Zarząd Okręgu Polskiego Związku Wędkarskiego w Słupsku rozpoczął wiosenną akcję zarybiania rzek na terenie swojego działania. Do wód trafiły wylęgi pstrąga potokowego, smolt troci oraz narybek wiosenny łososia.

W akcjach pomagali członkowie lokalnych kół Polskiego Związku Wędkarskiego, którzy osobiście rozprowadzali materiał zarybieniowy. To coroczna praktyka, która ma na celu odtworzenie i wzmocnienie populacji ryb łososiowatych w regionie.

W dopływach rzeki Łupawy został wypuszczony wylęg pstrąga potokowego. W zarybianiu pomagali członkowie kół PZW z Damna, Potęgowa i Czarnej Dąbrówki. Do rzeki Łeby trafił z kolei smolt troci, czyli starsze osobniki, które mają większe szanse na przetrwanie i migrację do morza. W tej akcji wspierali członkowie koła PZW Lębork Miasto.

Rzeka Czernica w powiecie człuchowskim wraz z dopływami została zarybiona wylęgiem podchowanym pstrąga potokowego. Materiał zarybieniowy rozprowadzali członkowie koła PZW Czarne.

Do rzeki Słupi trafił z kolei narybek wiosenny łososia, gatunek szczególnie cenny i wymagający ochrony. W tej akcji pomagali członkowie koła wędkarskiego z Dębnicy Kaszubskiej.

Wędkarze z PZW od lat angażują się w zarybianie, dbając o stan rybostanu i bioróżnorodność wód regionu. Akcje będą kontynuowane w kolejnych tygodniach.

©℗

eprasa.pl b6261be9e6

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

11509836

MIAŻDŻĄCE ZWYCIĘSTWO ORLEN STRAŻ GDAŃSK TEAM W BERLINIE

To było totalne zwycięstwo. Damian Wicki z ORLEN Straż Gdańsk, startując w parze z Andrzejem Zaborowskim z KM PSP Gdynia w wielkim stylu zdeklasowali 728 rywali z 11 krajów Europy i USA, zajmując pierwsze miejsce w 14. międzynarodowych zawodach Berlin Firefighter Stairrun 2026. Ustanowili rekordowy czas. Pokonanie 770 schodów i 39 pięter wieżowca oraz ok. 250 metrów do i w budynku zajęło im w ważącym ok. 20 kg pełnym wyposażeniu i aparatach oddechowych zaledwie 5 minut i 38 sekund.

W ten sposób pobili swój ubiegłoroczny rekord z Berlina. W 2025 roku zdobyli mistrzostwo pośród strażaków z całej Europy z czasem 6 minut i 4 sekundy, a jednocześnie - jako pierwsi od 2022 roku - zbliżyli się do rekordu wszech czasów na tym wieżowcu, wynoszącego 5 minut i 23 sekundy.

W tym roku pokonali łącznie 364 drużyny z 11 krajów: Niemiec, Austrii, Danii, Włoch, Holandii, Finlandii, USA, a także Polski, Czech, Słowacji i Węgier. W klasyfikacji generalnej, na drugim miejscu podium znalazła się drużyna z Niemiec z czasem 6 minut i 14 sekund, na trzecim strażacy z Czech z wynikiem 6 minut i 16 sekund. Najwolniejszej drużynie pokonanie schodów wieżowca Park Inn w centrum stolicy Niemiec zajęło 24 minuty i 16 sekund, a 5 drużyn nie było w stanie ukończyć biegu.

To niesamowity, morderczy wysiłek. Potężny nawet dla wytrawnych biegaczy. Wyniszczający, nawet gdyby odbywał się w strojach sportowych. Tymczasem strażacy muszą dźwigać na plecach wielką i ciężką butlę, na twarzy mają maski, na głowach hełmy. Wykonany z grubej warstwy ognioodpornego Nomexu strażacki strój bojowy również jest ciężki. Do tego jeszcze masywne buty za kostkę oraz grube i ciężkie rękawice.

To właśnie specyfika strażackich turniejów, rozgrywanych na klatkach schodowych najwyższych budynków w Polsce i całej Europie - a także największa, doprowadzona do mistrzowskiego poziomu pasja Damiana Wickiego z ochraniającej rafinerię w Gdańsku jednostki ORLEN Straż Gdańsk.

- Bycie strażakiem daje mi satysfakcję z tego, że mogę pomagać, ratować życie, środowisko i mienie. Marzyłem o tym zawodzie od dziecka, moja przygoda ze strażą zaczęła się gdy miałem 16 lat. Chcę robić to najlepiej jak tylko się da. Między innymi dlatego już po raz drugi w Berlinie ścigałem się z najlepszymi strażakami i ratownikami z całej Europy - mówi Damian Wicki, zawodnik ORLEN Straż Gdańsk.

FOT. MAREK WIELIŃSKI

Rekordowy bieg, polska flaga na szczycie i złoto w Berlinie – strażacy z ORLEN Straż Gdańsk i KM PSP Gdynia po raz kolejny udowodnili, że należą do europejskiej czołówki.

W ubiegłym roku po raz pierwszy zdobył Mistrzostwo Europy. Na koncie ma również tytuł Mistrza Polski. Startował we wszystkich strażackich biegach po schodach w Polsce, za każdym razem kończąc na podium.

- Park Inn jest najwyższym wieżowcem w Berlinie, a nasze zawody przyszło oglądać około 1,5 tys. widzów, którzy zgromadzili się na Alexanderplatzu. Trudności dla zawodników jest kilka. Pierwszą jest wysokość, jaką trzeba pokonać, drugą wydolność organizmu, trzecią i największą jest pokonanie bariery psychologicznej - mówi Martin Teucher, strażak z Berlina i organizator 14. Berlin Firefighter Stairrun

- Startowałem we wszystkich 14 edycjach strażackiego biegu po schodach w Berlinie i muszę przyznać, że jest to ogromne wyzwanie dla psychiki i organizmu. Mam 55 lat, a w tym roku startuje tu również mój 22-letni syn - dodaje Mario Flekworden, strażak z Niemiec.

Zgodnie z regulaminem imprezy, jako zwycięzcy ubiegłorocznej edycji zawodów, Damian i Andrzej startowali w tym roku jako ostatnia drużyna. Na szczycie najwyższego wieżowca w Berlinie zameldowali się dosłownie chwilę po tym, gdy linię mety przekroczyła poprzedzająca ich ekipa. W ten sposób udało się uniknąć sytuacji z poprzedniej edycji zawodów, kiedy po drodze na szczyt musieli wyprzedzić aż 15 konkurencyjnych drużyn. Pierwsze z nich wyprzedzali już kilka sekund po starcie, jeszcze na tzw. dobiegu do klatki schodowej budynku przez Alexanderplatz, w akompaniamencie ogromnego aplauzu kibiców.

- Najbardziej obawialiśmy się drużyn, które rywalizowały z nami w ubiegłym roku. W tegorocznej edycji pojawiły się też nowe twarze i młodsi zawodnicy. Do startu przygotowywaliśmy się m.in. analizując nagrania z ubiegłorocznego startu. Zidentyfikowaliśmy błędy, których tym razem udało się nam nie popełnić - wyjaśnia starszy ogniomistrz Andrzej Zaborowski z KM PSP Gdynia.

Damian wraz ze swoją narzeczoną, której oświadczył się po niedawnym zwycięstwie na szczycie Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie i Andrzej, wraz z żoną świętowali swój sukces w towarzystwie kolegów z kilku reprezentujących Polskę jednostek. Wkrótce po tym wrócili do Polski z planami kolejnych startów i zwycięstw. Trzymajmy za nich kciuki, powodzenia!

Marek Wieliński

BERLIN FIREFIGHTER STAIRRUN 2026 - KLASYFIKACJA GENERALNA :

1. Damian Wicki, ORLEN Straż Gdańsk
Andrzej Zaborowski, KM PSP Gdynia (PL)
Czas 05:38,86
Rekord trasy: 05:23 min. (ustanowiony w 2022 roku)
2. Tino Töpfer, Berlin - BF Köpenick
Jens Lüdeke, BF Hamburg (DE)
Czas 06:14,15
3. Zdeněk Vrána, Czech Team HZS LBK
Vojtěch Prášil, Jablonec n.N. (CZ)
Czas 06:16,15

eprasa.pl b6261be9e6

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 24.04.2026

Nie tylko serce cierpi przez otyłość. To może stać się z twoimi zębami

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Zgaga, refluks, cukrzyca typu 2, problemy z układem ruchu, osłabiona odporność, chroniczne zmęczenie. Lista skutków otyłości wydłuża się z każdym badaniem. A to jeszcze nie wszystko.

Dentyści ostrzegają: nadmiar kilogramów to także większe ryzyko próchnicy i utraty zębów.

Otyłość nie kończy się więc na rozmiarze ubrań. To realne zagrożenie dla całego organizmu.

Czy nadwaga i otyłość mogą sprzyjać chorobom jamy ustnej?

Nadwaga i otyłość to już nie tylko indywidualny problem, ale znak naszych czasów - dotykają coraz więcej osób na całym świecie, także w Polsce.

Szacunki wskazują, że z otyłością zmaga się aż co czwarty Polak, a skutki tego widać gołym okiem: miliony ludzi trafiają do lekarzy - nie tylko rodzinnych czy specjalistów, ale też... do dentystów.

- Zarówno otyłość, jak i choroby dziąseł oraz próchnica mają kilka wspólnych źródeł. Przede wszystkim to nawyki dietetyczne: wysokokaloryczne jedzenie, słodzone napoje, żywność wysokoprzetworzona uboga w niezbędne witaminy i minerały, także samo częste spożywanie posiłków.

Dla bakterii próchnicowych to raj, korzystają też bakterie odpowiedzialne za rozwój chorób przyzębia. Zdrowie jamy ustnej to niestety dla wielu nadal nie priorytet, ale zmagając się z nadmiarowymi kilogramami, koniecznie zawczasu trzeba zwrócić na nie uwagę, bo odwrócenie tych procesów może okazać się niemożliwe - przestrzega lekarz stomatolog Agnieszka Juśkiewicz z Medicover Stomatologia.

Im wyższe BMI, tym większe ryzyko dla zębów

Nadmiarowe kilogramy to nie tylko kwestia wyglądu czy samopoczucia. Gdy jest ich zbyt wiele, wpływają na serce, stawy, układ hormonalny czy odporność, ale rzadziej mówi się o tym, że swoje piętno odciskają także na... jamie ustnej.

Choć na pierwszy rzut oka może się wydawać, że zęby nie mają wiele wspólnego z nadwagą czy otyłością, w rzeczywistości również one cierpią - i to bardziej, niż mogłoby się wydawać.

- Wiele badań i doniesień naukowych pokazuje, że istnieje zależność pomiędzy BMI powyżej 30, a więc odnoszącym się do otyłości, a częstszą zapadalnością na choroby dziąseł przez osoby dorosłe. Mowa tu o przewlekłych stanach zapalnych, pogłębionych kieszonkach dziąsłowych, zmniejszonym przyczepie dziąsłowym czy też wzroście obserwowanej płytki nazębnej.

Już same te objawy wymuszają dużo staranniejszą higienę, bo zagrożenie utraty zębów wzrasta diametralnie. Jakby tego było mało, choroby skorelowane z otyłością: cukrzyca, miażdżyca czy nawet choroba Hashimoto dodatkowo obciążają stan zdrowia jamy ustnej - ostrzega dentystka.

U podstaw tego zjawiska leży prawdopodobnie przewlekły stan zapalny, który często towarzyszy otyłości. Tkanka tłuszczowa działa jak aktywny narząd. Uwalnia substancje prozapalne (cytokiny), które mogą zaostrzać stan zapalny w obrębie przyzębia i przyczyniać się do uszkodzenia okolicznych tkanek miękkich.

- Ale nie tylko. Wiemy, że stan zdrowia dziąseł oraz nadmiarowe kilogramy są najczęściej wynikiem prowadzonego stylu życia, a więc dieta, czyli posiłki wysokoenergetyczne, dużo węglowodanów prostych, słodzone napoje i przekąski.

Nie szczotkując zębów, hodujemy szkodliwe bakterie w kieszonkach dziąsłowych, w konsekwencji narasta płytka bakteryjna, która niszczy przyzębie. I tutaj uwaga: to często za późno, by poradzić sobie samemu z problemem.

FOT. FREEPIK

Jaki jest związek między otyłością a chorobami jamy ustnej? Badania wskazują, że już sama nadwaga zwiększa ryzyko utraty zębów

Bakterie zasiedliły zębodół i korzeń zęba, skąd szczoteczką ich nie usuniemy. Konieczna jest interwencja dentysty oraz higienistki stomatologicznej - przekonuje ekspertka Medicover Stomatologia.

Już sama nadwaga zwiększa ryzyko utraty zębów

Skuteczne leczenie chorób dziąseł opiera się przede wszystkim na właściwej higienie - zarówno tej codziennej, domowej, jak i profesjonalnej, prowadzonej w gabinecie stomatologicznym.

Kluczowe jest usuwanie biofilmu bakteryjnego oraz kamienia nazębnego, co pozwala dziąsłom na regenerację i powrót do zdrowia.

W gabinecie dentyści sięgają po zaawansowane metody czyszczenia trudno dostępnych miejsc w okolicy korzeni zębów - takie jak higienizacja wieloetapowa czy specjalistyczne systemy.

Co ważne, już sama nadwaga zwiększa ryzyko utraty zębów. Potwierdza to między innymi japońskie badanie z 2015 roku, w którym osoby dorosłe z BMI powyżej 25 częściej traciły zęby, szczególnie trzonowe, niż osoby z prawidłową masą ciała.

Choć na pierwszy rzut oka może się wydawać, że zęby nie mają wiele wspólnego z nadwagą czy otyłością, w rzeczywistości one też cierpią

Skąd ten związek?

Jednym z powodów jest nasilona choroba przyzębia, powiązana z otyłością i stanem zapalnym.

Ale jest też drugi mechanizm - osoby z brakami w uzębieniu często zmieniają sposób jedzenia, wybierając miękkie, łatwe do pogryzienia produkty, które zwykle są wysokokaloryczne. To z kolei sprzyja dalszemu przybieraniu na wadze.

Ciekawostką jest natomiast to, że wpływ otyłości na rozwój próchnicy nie jest jednoznacznie potwierdzony. Część badań wskazuje na dodatnią zależność - czyli im więcej kilogramów, tym większe ryzyko ubytków, ale inne nie wykazują takiej korelacji.

- Kolejny raz trzeba powtórzyć, że nadwaga, otyłość, ale też próchnica są procesami złożonymi i wieloczynnikowymi, na których pojawienie się wpływa nie tylko styl życia, ale czynniki genetyczne, środowiskowe, współwystępowanie innych chorób i przyjmowane leki, u kobiet też wahania hormonalne.

Generalnie mechanizm zarówno próchnicy, jak i stanów zapalnych przyzębia jest prosty: to wynik szkodliwej działalności chorobotwórczych bakterii.

Dbając o higienę, zapobiegamy tym chorobom! - tłumaczy lekarz stomatolog Agnieszka Juśkiewicz.

REKLAMA 0011514121

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie

ogłasza II ustny przetarg nieograniczony na najem na czas nieoznaczony
lokalu nr U1 o przeznaczeniu niemieszkalnym,
usytuowanego w budynku niemieszkalnym AMW
położonym w **Świnoujściu przy ul. Wybrzeże Władysława IV 12.**

Przetarg odbędzie się 11.06.2026 r. o godzinie 10:00
w budynku Agencji w Szczecinie przy ul. Księcia Sambora 4, w sali nr 13

Oznaczenie nieruchomości wg KW oraz katastru nieruchomości	**SZ1W/00018825/3**, działki nr **137/5 i 136/2**, jednostka ewidencyjna: **Miasto Świnoujście**, **obręb 0007 Świnoujście 7. Świnoujście, ul. Wybrzeże Władysława IV 12.**
Opis nieruchomości	Lokal nr U1 o pow. użytkowej **144,16 m²**, usytuowany na parterze w budynku przy **ul. Wybrzeże Władysława IV 12** składa się z 11 pomieszczeń, 5 korytarzy, 1 holu, 3 łazienek i w.c. Lokal wyposażony jest we wszystkie media.
Informacja o przeznaczeniu – najem	Na cele niemieszkalne: handel, usługi, biuro, magazyn.
Wysokość opłat z tytułu najmu – czynsz wywoławczy	**3 600,00 zł netto miesięcznie** Wylicytowany czynsz zostanie powiększony o aktualnie obowiązującą stawkę podatku od towarów i usług.
Terminy wnoszenia opłat	- Czynsz z tytułu najmu płatny jest z góry na rachunek bankowy Wynajmującego do 15 dnia każdego miesiąca. - Opłaty dodatkowe (media) płatne na rachunek bankowy Wynajmującego każdego miesiąca, po otrzymaniu faktur od dostawcy.

Podatek od nieruchomości Najemca zobowiązany będzie uiszczać sam we własnym zakresie na podstawie złożonej informacji o nieruchomościach i obiektach budowlanych/deklaracji na podatek od nieruchomości, w Urzędzie Miejskim w Świnoujściu.

Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w wysokości 10 800,00 zł, przelewem na rachunek bankowy Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie **nr 91 1130 1176 0022 2114 1520 0010** w Banku Gospodarstwa Krajowego, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 5.06.2026 r. z** dopiskiem: *„Przetarg na najem lokalu nr U1 w Świnoujściu przy ul. Wybrzeże Władysława IV 12”*. **Za osoby wnoszące wadium na przetarg uznaje się właściciela rachunku bankowego, z którego dokonano wpłaty lub osobę/osoby wskazane jako wpłacający w tytule wpłaty wadium. W dowodzie wpłaty wadium powinna zatem być wskazana osoba, bądź osoby zamierzające wynająć lokal użytkowy.**

Za termin wniesienia wadium uważa się dzień uznania rachunku bankowego Agencji.

Uczestnik przetargu powinien zapoznać się ze wzorem umowy najmu na stronie internetowej **www.amw.com.pl**

Wszelkie informacje można uzyskać pod nr **(91) 447 2037 lub 697 080 490.**

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicach ogłoszeń w OReg AMW w Szczecinie przy ul. Potulickiej 2 oraz Księcia Sambora 4, zamieszczona na stronach internetowych **www.amw.com.pl** w dniach **od 24.04.2026 r. do 11.06.2026 r.** oraz została opublikowana w Biuletynie Informacji Publicznej.

Oddział Regionalny w Szczecinie
ul. Potulicka 2, 70-952 Szczecin, skr. poczt. 1100
Sekretariat: tel. 91 447 20 00 • Kancelaria: tel. 91 447 21 10, faks 91 447 20 01
e-mail: szczecin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

eprasa.pl b6261be9e6

POLSKA *i* ŚWIAT

KPO

Komisja Europejska poinformowała w czwartek, że pozytywnie oceniła czwarty wniosek Polski o płatność w ramach Krajowego Planu Odbudowy (KPO) na kwotę 7,2 mld euro. Warunkiem wypłacenia tych środków była m.in. reforma Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) w celu rozszerzenia jej uprawnień. Według minister funduszy Katarzyny Pełczyńskiej-Nałęcz pieniądze mają wpłynąć do Polski 1 czerwca.

„Niskie bezrobocie i inflacja oraz rosnące wynagrodzenia skłaniają do zakupów

Andrzej Domański minister finansów i gospodarki

Czy powstanie komisja śledcza w sprawie Zondacrypto?

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty jest zdania, że sprawa Zondacrypto to wymarzony materiał na komisję śledczą, ale trzeba to jeszcze spokojnie przemyśleć.

Według niego jednym z ciekawych pytań, na które mogłaby odpowiedzieć komisja śledcza, jest to, dlaczego mimo posiadanej wiedzy prezydent Karol Nawrocki wetował ustawy w sprawie rynku kryptoaktywów. Marszałek podkreślił, że rząd ostrzegał o zagrożeniach, była też o nich mowa podczas niejawnych obrad Sejmu.

– Ustawa ws. kryptoaktywów została dwa razy zawetowana i chcę powiedzieć jasno i precyzyjnie: to jest po prostu odpowiedzialność pana prezydenta Nawrockiego. Doprowadził do tego, że ludzie tracą w tej chwili pieniądze, oszczędności. Nie ucieknie od tej odpowiedzialności – podkreślił marszałek Sejmu.

Marszałek Czarzasty uważa, że „komisja śledcza powstanie wtedy, kiedy partie, które tworzą koalicję, zdecydują, że to jest dobry pomysł i że trzeba to zrobić". Zaznaczył też, że nie było do tej pory rozmowy o komisji śledczej w gronie liderów koalicji rządowej.

Czarzasty pytany, czy będzie chciał spotkać się w tym gronie i przedstawić postulat powołania komisji, podkreślił, że nie traktuje tego w tej chwili jako rzeczy priorytetowej. – Spokojnie, trzeba to przemyśleć – zaznaczył.

FOT. TOMASZ GZELL/PAP

Marszałek Czarzasty: Komisja śledcza powstanie wtedy, kiedy partie, które tworzą koalicję, zdecydują, że to jest dobry pomysł i że trzeba to zrobić

Prezydenckie weta

Sejm w ubiegły piątek ponownie nie odrzucił weta prezydenta Karola Nawrockiego do ustawy o kryptoaktywach. Było to już drugie podejście Sejmu do odrzucenia weta prezydenta do ustawy o rynku kryptoaktywów.

Pierwszy raz prezydent zawetował ustawę na początku grudnia ub.r. i podczas głosowania w tym samym miesiącu Sejm nie odrzucił weta. Rząd zdecydował się wtedy na ponowne wniesienie do Sejmu tej samej ustawy; została ona uchwalona, a następnie ponownie zawetowana przez prezydenta w lutym br. Ta ustawa różniła się od tej wcześniejszej jedynie wysokością maksymalnej stawki opłaty za nadzór KNF nad tym rynkiem.

O tym, że największa polska giełda kryptowalut może mieć poważne problemy z płynnością, pisały na początku kwietnia media. Analiza, do której dotarły money.pl i Wirtualna Polska, ujawniła spadek rezerw bitcoinów giełdy Zondacrypto o 99 procent. Użytkownicy zgłaszają problemy z wypłatą środków – podali dziennikarze.

Deklaracja prezesa PKOl

Wczoraj Radosław Piesiewicz, prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego (PKOl) powiedział na antenie RMF FM: Jeżeli do 30 kwietnia, tak mówią zapisy, do nas, do PKOl, nie wpłyną środki, mam podstawę do tego, żeby zerwać umowę i ta umowa zostanie zerwana bezkosztowo, bez żadnych perturbacji dla PKOl. I natychmiast znika neon z siedziby PKOl.

Jak przyznał, ostatni kontakt z prezesem Zondacrypto Przemysławem Kralem miał w zeszłym tygodniu i ten zapewnił go, że wszystko jest w porządku. Teraz – przekazał Piesiewicz – „esemesy nie dochodzą".

Zaznaczył, że podpisując umowę sponsorską z Zondacrypto, działał w dobrej wierze i dochował wszelkie staranności. Jak dodał, sam inwestował w tę giełdę i stracił. Na pytanie, ile, odparł, że dużo.

Giełda od października jest sponsorem generalnym PKOl. Zgodnie z umową siedziba PKOl zmieniła nazwę na „zondacrypto Centrum Olimpijskie", a w lutym na budynku pojawił się wielki neon reklamujący sponsora. PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY T-MOBILE POLSKA

0011508267

Jak działa dezinformacja klimatyczna?
Już nie zaprzecza zmianom klimatu

Debata o klimacie coraz rzadziej dotyczy tego, czy zmiany klimatyczne faktycznie zachodzą, a coraz częściej odnosi się do tego, czy warto coś z nimi robić. I właśnie w tej przestrzeni panoszy się dziś dezinformacja klimatyczna. Nie krzyczy, nie zaprzecza nauce. Raczej zasiewa wątpliwości. Te z kolei mają swoją cenę – i to bardzo konkretną. Dlatego właśnie jednym z filarów działań na rzecz klimatu jest dziś walka z dezinformacją. Taki jest cel kampanii „Klimat bez fejków" stworzonej z okazji Dnia Ziemi.

Raport przygotowany przez UNEP/GRID-Warszawa, w ramach kampanii T-Mobile, nie pozostawia wątpliwości. Większość Polek i Polaków dostrzega, że zmiany klimatu są realnym zagrożeniem, jednak aż 52% z nich uważa, że wynikają one głównie z naturalnych procesów, mimo że naukowy konsensus mówi coś innego.

Ta rozbieżność nie wynika wyłącznie z braku wiedzy. To efekt funkcjonowania w środowisku informacyjnym, w którym fakty mieszają się z opiniami, a interpretacje często zastępują dane.

Koszty dezinformacji
Dezinformacja rzadko daje gotowe odpowiedzi na zadawane pytania. Częściej wprowadza element niepewności, jednak i ona ma bardzo realne konsekwencje. Gdy nie jesteśmy pewni, czy transformacja energetyczna ma sens, odkładamy decyzje: o inwestycji w odnawialne źródła energii, o modernizacji domu, o zmianie sposobu korzystania z energii. Podobnie działają firmy i instytucje – wstrzymują projekty, czekają na „lepszy moment".

„To się nie opłaca" – mechanizm narracji kosztowej
Jedną z często stosowanych narracji w debacie o zmianach klimatu jest odwoływanie się do wysokich kosztów działań klimatycznych. Transformacja klimatyczna bywa w tym ujęciu przedstawiana jako proces kosztowny, obarczony ryzykiem i prowadzący do nierównomiernego rozłożenia obciążeń finansowych. Taki sposób komunikowania koncentruje uwagę odbiorców na bezpośrednich wydatkach, z którymi mogą się oni łatwo utożsamić. W Polsce dyskusja na temat klimatu często odnosi się do kwestii takich jak rachunki za energię, koszty ogrzewania czy ceny paliw. W efekcie w mniejszym stopniu uwzględniane są koszty braku działań, które są trudniejsze do zauważenia, rozłożone w czasie i mniej jednoznacznie przypisywane konkretnym decyzjom lub zaniechaniom.

Erozja zaufania
Równie istotnym skutkiem dezinformacji jest spadek zaufania do naukowców i ekspertów. Choć 77% Polaków deklaruje zaufanie do nauki, jednocześnie wielu uważa, że naukowcy są zależni od swych źródeł finansowania. Podobny problem dotyczy instytucji publicznych i biznesu. W efekcie mamy sytuację, w której brakuje wiarygodnego punktu odniesienia. Każda informacja może zostać zakwestionowana. Jest to szczególnie groźne w obszarze, który wymaga długofalowego planowania i szerokiego poparcia społecznego.

Jak unikać dezinformacji? 5 porad

Czy da się samodzielnie demaskować dezinformację i zaprowadzić trochę porządku w informacyjnym chaosie? Jak najbardziej!

1. Sprawdź źródło. Nie każda informacja w internecie jest rzetelna – nawet jeśli wygląda profesjonalnie. Zadaj sobie pytanie: „kto to opublikował? Czy to instytucja, naukowiec, czy ekspert, którego doświadczenia nie możesz potwierdzić?". Jeśli nie możesz łatwo znaleźć autora lub organizacji – zachowaj ostrożność.
2. Zatrzymaj się na chwilę. Dezinformacja działa na emocjach – szczególnie na złości, strachu lub oburzeniu. Jeśli coś wywołuje silną reakcję, to sygnał, żeby sprawdzić to dokładniej. Nie udostępniaj informacji od razu. Daj sobie minutę i ją sprawdź.
3. Sprawdź datę i kontekst. Często prawdziwe informacje są używane w niewłaściwym kontekście. Zadaj sobie pytanie: „kiedy to się wydarzyło? Czy dotyczy tego samego kraju lub sytuacji?". Stare dane i zdjęcia mogą wyglądać jak nowe.
4. Szukaj więcej niż jednego źródła. Jeśli informacja jest prawdziwa, zwykle pojawia się w kilku wiarygodnych miejscach. Sprawdź, czy inne media lub instytucje potwierdzają tę informację oraz czy pojawiają się różne opinie ekspertów. Jedno źródło to za mało.
5. Uważaj na proste odpowiedzi na złożone problemy. Zmiana klimatu to złożony temat – jeśli ktoś oferuje jedną prostą przyczynę lub jedno proste rozwiązanie, warto zachować ostrożność. Sygnały ostrzegawcze: „To wszystko wina jednej rzeczy", „Nikt wam tego nie powie", „To ukrywana prawda".

Dowiedz się wiecej na stronie **klimatbezfejkow.pl**

eprasa.pl b6261be9e6

Czołowe zderzenie pociągów koło Kopenhagi. Jest wielu rannych

Oprac. Anna Nagel
Dania

Wczoraj w pobliżu miejscowości Hillerod koło Kopenhagi zderzyły się dwa podmiejskie pociągi. 17 osób odniosło obrażenia, z czego cztery są w stanie krytycznym.

Jak poinformował rzecznik kopenhaskiej straży pożarnej, doszło do czołowego zderzenia pociągów przy dość dużej prędkości. - Wszyscy pasażerowie zostali ewakuowani, nikt nie został uwięziony - podkreślił.

Na zdjęciach publikowanych w mediach widać, że przednie części składów pociągów są mocno pokiereszowane. Na miejscu trwała szeroko zakrojona akcja ratunkowa z udziałem karetek pogotowia oraz śmigłowca duńskich sił powietrznych.

Pomocy udzielono łącznie 17 osobom, z czego cztery są w stanie krytycznym. „Wszyscy poszkodowani zostali przetransportowani z miejsca wypadku. (...) Pasażerowie, którzy nie odnieśli obrażeń fizycznych, przebywają w punkcie zbornym" - podały władze na platformie X.

Burmistrzyni gminy Gribskov Trine Egetved oświadczyła na Facebooku, że z pociągów, które uległy wypadkowi, korzysta wielu mieszkańców dojeżdżających do pracy oraz uczniów.

W Danii w połowie kwietnia doszło do kilkudniowego chaosu na kolei z powodu awarii trakcji, co wywołało debatę w mediach na temat stanu technicznego infrastruktury.
PAP

FOT. PAP/EPA

Do zderzenia dwóch podmiejskich pociągów doszło na północ od Kopenhagi

Na Litwie, przy granicy z Polską, powstanie poligon

Oprac. Karolina Wrońska
Litwa

Sejm Litwy przyjął wczoraj ustawę o utworzeniu poligonu w Kopciowie przy granicy z Polską. Poligon jest ważny m.in. dla wzmocnienia obrony wschodniej flanki NATO.

FOT. LECH MUSZYŃSKI

„W obecnej chwili Polska nie planuje budowy poligonu przy granicy z Litwą. Wojsko Polskie posiada dziś wystarczającą liczbę poligonów, na których prowadzone są szkolenia krajowe oraz szkolenia z udziałem wojsk sojuszniczych" – zapewniło MON

„Zagrożenie ze strony Rosji dla Europy i konieczność zapewnienia gotowości litewskich sił zbrojnych zmuszają nas do podjęcia zasadniczych działań w celu wzmocnienia zdolności obronnych kraju" - argumentował minister obrony Robertas Kaunas, cytowany w komunikacie resortu.

Kopciowo leży w pobliżu tzw. przesmyku suwalskiego — wąskiego pasa ziemi łączącego państwa bałtyckie z resztą NATO przez terytorium Polski. W przypadku konfliktu to jedyna droga lądowa, którą można przerzucać wsparcie do Litwy, Łotwy i Estonii.

Rozpoczęcie ćwiczeń na nowym poligonie planowane jest już w 2028 r., a strzelnice mają powstać do 2030 r.

Teren poligonu obejmie około 14,4 tys. hektarów. Będą się tam odbywać ćwiczenia i szkolenia wojskowe z udziałem 3,5-4 tys. żołnierzy, czyli brygady. Większe ćwiczenia mają być organizowane pięć razy do roku i trwać do 10 dni, a przedsięwzięcia o mniejszej skali - regularnie. Władze Litwy zakładają, że w tych ćwiczeniach będą brali udział również żołnierze z Polski.

W związku z decyzją o budowie poligonu zostanie wycięte około tysiąca hektarów lasu, gdzie obecnie znajduje się prawie 2 tys. działek prywatnych. Lokalni mieszkańcy i aktywiści na rzecz ochrony środowiska od kilku miesięcy protestują przeciwko planom rozwoju infrastruktury wojskowej na tym obszarze. Na czwartek po południu zapowiedziano kolejny protest przed Sejmem w Wilnie.

Polski wiceminister obrony Paweł Bejda ogłosił w drugiej połowie marca, iż litewski poligon w Kopciowie nie będzie rozbudowywany po polskiej stronie. Wiceminister oznajmił, że rząd w Warszawie nie jest tym zainteresowany.

W reakcji na tę wypowiedź politycy litewscy, m.in. poseł Rimantas Sinkeviczius, przewodniczący sejmowej Komisji Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony, zapewnili, że strona polska - jeśli wyrazi taką wolę - będzie mogła w pełni korzystać z nowego poligonu.

„Polska popiera plany dotyczące rozbudowy infrastruktury poligonowej sojuszników, w tym plany Litwy" - oświadczyło następnie polskie MON.

„Polska popiera plany dotyczące rozbudowy infrastruktury poligonowej sojuszników, w tym plany Litwy" – oświadczyło polskie MON

Na stronie internetowej MON dodano, że deklaracja „dotycząca ewentualnego wsparcia wojsk litewskich przez polskich specjalistów zajmujących się infrastrukturą, jest aktualna" i „jeśli w przyszłości Wojsko Polskie otrzyma zaproszenie do udziału w ćwiczeniach na poligonie na Litwie, to weźmie w nich udział".

Poinformowano także, że „w obecnej chwili Polska nie planuje budowy poligonu przy granicy z Litwą". „Wojsko Polskie posiada dziś wystarczającą liczbę poligonów, na których prowadzone są szkolenia krajowe oraz szkolenia z udziałem wojsk sojuszniczych" - zapewniło MON.

Papież zakończył podróż po Afryce

Oprac. Anna Nagel
Gwinea Równikowa

Papież Leon XIV na zakończenie wizyty w Gwinei Równikowej odprawił w czwartek mszę w mieście Malabo. Uczestniczyło w niej, według miejscowych władz, około 30 tys. osób.

Papież apelował do wierzących o zaangażowanie na rzecz sprawiedliwości i solidarności.

W homilii Leon XIV mówił, że chrzest jest „sakramentem braterstwa" i źródłem nadziei.

Przypomniał słowa papieża Franciszka: „Radość Ewangelii napełnia serce oraz całe życie tych, którzy spotykają się z Jezusem". - Równocześnie, gdy dzielimy się tą radością, tym wyraźniej dostrzegamy niebezpieczeństwo, którym jest smutek rodzący się w przyzwyczajonym do wygody i chciwym sercu, towarzyszący poszukiwaniu powierzchownych przyjemności oraz izolującemu się sumieniu - dodał Leon XIV.

Ostrzegł: - Kiedy życie wewnętrzne zamyka się we własnych interesach, nie ma już miejsca dla innych, nie liczą się ubodzy, nie słucha się już więcej głosu Bożego.

Papież zwrócił uwagę na potrzebę zaangażowania w służbie sprawiedliwości i solidarności.

We mszy uczestniczył prezydent kraju Teodoro Obiang Nguema Mbasogo, sprawujący władzę nieprzerwanie od 1979 r. W 1982 r. Obiang witał Jana Pawła II.

Msza była ostatnim wydarzeniem 11-dniowej podróży Leona XIV po Afryce, w trakcie której odwiedził także Algierię, Kamerun i Angolę. Wieczorem papież wróci do Rzymu. PAP

Pierwsze opłaty za przepuszczanie statków przez Cieśninę Ormuz wpłynęły na konto irańskiego banku

Oprac. Karolina Wrońska
Iran

Wiceprzewodniczący parlamentu Iranu Hamidreza Hadżibabei poinformował w czwartek o nadejściu pierwszych opłat pobieranych za przepuszczanie statków przez strategiczną Cieśninę Ormuz.

FOT. EAST NEWS

Iran domaga się kontroli nad Cieśniną Ormuz

- Pierwsze dochody z opłat od statków przepływających przez Cieśninę Ormuz zostały wpłacone na konto irańskiego banku centralnego - powiedział Hadżibabei cytowany przez agencję Tasnim.

Opłata za każdy statek

Media informowały wcześniej, że Iran domaga się kontroli nad Cieśniną Ormuz, kluczowego szlaku eksportu ropy i gazu z Bliskiego Wschodu. Według doniesień Iran zawarł to żądanie w przedstawionym w początkach kwietnia Stanom Zjednoczonym 10-punktowym planie pokojowym. Zakładał on, że Iran będzie pobierać opłatę w wysokości do 2 mln dolarów za każdy statek przepływający przez Ormuz.

Iran przetestował ten plan na początku kwietnia - przypomniał portal dziennika „Guardian". Teheran zażądał od tankowców podania danych o ładunku, trasie i właścicielu statku. Następnie domagał się uiszczenia opłaty w wysokości co najmniej 1 dolara za baryłkę przewożonej ropy w juanach chińskich lub kryptowalucie. Potem jednostki Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) miały eskortować tankowiec przez cieśninę nową trasą, wiodącą w pobliżu południowego wybrzeża Iranu.

Tym jednostkom pozwolono przepłynąć

Do tej pory wśród statków, którym zezwolono na przepłynięcie, znalazły się jednostki z Malezji, Chin, Egiptu, Korei Południowej i Indii. Nie jest jasne, czy uiściły one opłatę za przepłynięcie do Iranu.

Irańskie dążenia do przejęcia kontroli nad cieśniną stoją w sprzeczności z Konwencją Narodów Zjednoczonych o prawie morza, czasami znaną jako UNCLOS, zgodnie z którą statki mają prawo do swobodnego przepływu przez ponad 100 cieśnin na całym świecie, w tym przez Cieśninę Ormuz - przypomina „Guardian". Konwencję ratyfikowało około 170 krajów oraz UE, nie zrobiły tego jednak ani USA, ani Iran. PAP

eprasa.pl b6261be9e6

REKLAMA 0011503981

eprasa.pl b6261be9e6

REKLAMA 0011513800

Zachodniopomorski
Ośrodek Doradztwa Rolniczego
w Barzkowicach

70 LAT ZACHODNIOPOMORSKIEGO DORADZTWA ROLNICZEGO

WYSTAWA OGRODNICZA
BARZKOWICKA WIOSNA
9-10 MAJA 2026

WSTĘP WOLNY!

KONTAKT
wystawa@zodr.pl
tel. 91 479 40 52
91 479 40 54

"Zapylacz za wiedzę"
Wygraj drzewko owocowe

Patronat honorowy
Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Patronat honorowy Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi Stefana Krajewskiego
PATRONAT HONOROWY WOJEWODY ZACHODNIOPOMORSKIEGO
PATRONAT HONOROWY MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO OLGIERDA GEBLEWICZA
ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa
Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
#KUPUJŚWIADOMIE
POWIAT STARGARDZKI
GMINA STARGARD
Stargard

Partner ekologiczny
WZP SZCZECIN
NIKiDW NARODOWY INSTYTUT KULTURY I DZIEDZICTWA WSI
CDR
Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Szczecinie
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU WSI POLSKIEJ
Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie
WOJEWÓDZKI FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ W SZCZECINIE

Patronat medialny
TVP3 SZCZECIN
TVP info
RADIO SZCZECIN
wSZCZECINIE.PL
Kurier szczeciński
GS24.pl
GK24.pl
Twoje radio tylko przeboje
Portal Pszczelarski Z miłości do pszczół

eprasa.pl b6261be9e6

KOSZALIN/SŁUPSK/SZCZECIN

tygodnik Regionów

Piątek, 24.04.2026

HISTORIA

Między jeziorem a morzem. Przez wieki była tu wioska, Po wojnie najpierw dostęp do niej został zamknięty, a potem przestała ona istnieć. **str. 12**

SPOŁECZEŃSTWO

Klienci w całej Polsce narzekają na działanie systemu kaucyjnego. Ale można ułatwić sobie życie, jeśli zna się zasady. Niektórzy nawet sporo zarabiają. **str. 16**

FOT. MARZENA SUTRYK

Węglem i z sercem, czyli pierwszy wernisaż nastoletniej Kornelii

W Polanowie można było zobaczyć wyjątkową wystawę prac autorstwa nastoletniej Kornelii. Kornelia jest samoukiem i marzy o ASP we Wrocławiu **str. 14-15**

eprasa.pl b6261be9e6

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 24.04.2026

Między jeziorem a morzem. Przez wieki była wioska, dziś nie ma po niej śladu

Piotr Polechoński
Region

Na mierzei jeziora Jamno – między Unieściem a Łazami – 700 metrów na wschód od kanału łączącego jezioro z morzem, istniała wioska rybacka, która miała bliskie związki z Koszalinem. Po wojnie najpierw dostęp do niej został zamknięty, a potem przestała ona istnieć

FOT. ARCHIUWM

FOT. ARCHIUWM

FOT. ARCHIUWM

Ta wieś powstała prawdopodobnie na przełomie XIV i XV wieku (przed wojną nosiła nazwę Deep). Czajcze zawsze było małą osadą, w której mieszkało nie więcej osób niż sto kilkadziesiąt, w swobodnie rozsianych chałupach krytych strzechą. Bezpośredni dostęp do morza i jeziora zdecydował o rybackim charakterze tej miejscowości, a bliskie sąsiedztwo kanału sprawiło, że w połowie XVI wieku usytuowano tu duże składy rybne i towarowe. Do nich transportowano ładunki ze statków kotwiczących na wysokości kanału. W owym czasie Koszalin prowadził ożywiony handel morski, dla którego oknem na swiat było jezioro Jamno.

Połączenie z morzem pierwotnie znajdowało się na przeciwległym krańcu. wsi, od strony Łazów. Było na tyle obszerne i odpowiednio głębokie, że z powodzeniem przepływały nim budowane w Koszalinie niewielkie statki. Tak długo, jak plaża i wydmy chronione były przez porastający je las bukowy, nurt zachowywał swoją głębokość.

Problemy pojawiły się z chwilą, gdy las z wolna zaczął się przerzedzać i ostatecznie zniknął, w wyniku częstych pożarów oraz masowej wycinki.

W 1698 roku do kanału mogły już tylko wpływać łodzie rybackie. Ostatecznie stary kanał umarł śmiercią naturalną, wskutek nanoszenia piasku przez sztormy.

W jego miejsce, w 1801 roku, na zachód od Czajcza, powstało nowe połączenie jeziora z morzem, które istnieje do dziś.

Od zamierzchłych czasów komunikacja z samotnie położoną wsią odbywała się dłuższą i bardziej uciążliwą drogą przez Łazy, Osieki i Łabusz do Jamna. Znacznie krótsza była trasa pokonywana łodziami w poprzek jeziora.

Po przepłynięciu Jamna w stronę Koszalina wędrowano leśnym traktem aż do wykładanej drewnianymi balami tak zwanej ścieżki rybnej, prowadzącej przez las bukowy do samego miasta. Ten pieszy szlak swoją nazwę zawdzięczał codziennemu pielgrzymowaniu kobiet ze wsi rybackich, które taczkami woziły ryby na koszaliński targ. Ponieważ parafią dla Czajcza był kościół w Jamnie, przez jezioro przeprawiano się także z okazji chrztów, ślubów i pogrzebów.

Mimo pozornej izolacji osady z powodu jej położenia, kontakty jej mieszkańców z mieszkańcami sąsiednich wiosek były dość ożywione. Do Mielna udawano się po poradę lekarską i do urzędu stanu cywilnego. Listonosz i kominiarz przychodzili z Osiek.

Z kolei jadący z Mielna sprzedawca pieczywa zatrzymywał się tu raz tygodniu.

W XIX wieku dodatkowym źródłem dochodów rybaków stali się letnicy odwiedzający wieś w sezonie turystycznym.

W Czajczu, w 1928 roku wypoczywało 161 letników. Na kwaterach wynajmowano najlepsze izby. Ale zdarzało się też, że wynajmujący sypiał na strychu w sianie.

FOT. ARCHIUWM

D o Czajczka wkroczyli Rosjanie w marcu 1945 roku. Dwa lata później opuszczone przez niemiecką ludność domy zasiedlili polscy osadnicy.

Po kilku kolejnych latach wieś musieli opuścić i oni, bo w 1951 roku cały ten teren przejęło wojsko.

Na całe dziesięciolecia dostęp do Czajcza został zamknięty.

A domy, potraktowane jako cel do pozorowanych działań wojennych, zostały zrównane z ziemią.

©℗

eprasa.pl b6261be9e6

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGK TERMY UNIEJÓW SP. Z O.O. W UNIEJOWIE

0011509832

Termy Uniejów świętują 18. urodziny!

NOWE OTWARCIE TERM UNIEJÓW JUŻ 16 MAJA 2026 NA SCENIE WYSTĄPIĄ WYJĄTKOWI ARTYŚCI

W 2026 roku Termy Uniejów obchodzą swoje osiemnaste urodziny, a takich okazji do świętowania nie można przegapić. Już 16 maja swoje podwoje otworzy nowa letnia strefa rekreacji.

To wyjątkowe wydarzenie będzie doskonałą okazją do spędzenia niezapomnianego dnia wśród nowych atrakcji oraz relaksu w basenach i strefie saun.
Już od godz. 10.00 zapraszamy wszystkich miłośników wodnych przygód chętnych do odkrycia zupełnie nowych elementów. W ramach zakupionego biletu goście mogą korzystać z bogatej oferty basenów, strefy saun, nowej letniej części oraz wziąć udział w wyjątkowym koncercie, który umili ten niezwykły dzień.

Na scenie wystąpią znani i lubiani artyści dobrani tak, żeby trafić do każdej grupy. Patrycja Markowska, Julia Żugaj oraz zespół Zakopower - to oni uświetnią nowe otwarcie Term Uniejów. Muzyczne emocje potrwają do późnych godzin nocnych.

A jakie atrakcje czekają na naszych gości? Od września 2025 trwają prace nad zagospodarowaniem terenu oraz urzeczywistnieniem tego, co do tej pory można było oglądać tylko na wizualizacjach.

Nowa letnia części kompleksu, która zajmuje obszar prawie hektara w kierunku mostu na drodze krajowej nr 72, zapełnia się kolejnymi elementami i już 16 maja zaprezentuje się w pełnej krasie.

Wśród nowych atrakcji znajduje się flume ride, czyli kolejka wodna, która z pewnością dostarczy niezapomnianych wrażeń. To rodzaj atrakcji w parkach rozrywki, gdzie łódki poruszają się po torze z wodą, rozpędzając się grawitacyjnie, pokonują zjazdy i zakręty, kończąc zjazd wpadnięciem do wody.

Dla amatorów wodnych atrakcji powstał zespół nowych zjeżdżalni, które na pewno zachwycą fanów szybkich zjazdów. Każda zjeżdżalnia to osobna przygoda.
A wśród nich:
- „Spiralny Tornado"
- „Wyścigowe Duo"
- „Adrenalina Max"
- „Family Fun"

Ogród wody - laboratorium zabawy i nauki to największa edukacyjna atrakcja nowej części kompleksu z eksponatami naukowymi, które pomogą zrozumieć wiele naukowych zjawisk. Czym jest wir wodny, jak działa siła wody, jaka jest nasza waga w wodzie, jak zrozumieć siłę oceanu - to wszystko i wiele więcej w nowej strefie.

Dla najmłodszych Gości przygotowano także naukę jazdy elektrycznymi minijeepami, co z pewnością stanie się hitem wśród dzieci. Na małych kierowców czeka 25 elektrycznych jeepów, bezpieczny tor z zakrętami i rondem, jak prawdziwe miasteczko ruchu przystosowane dla dzieci w wieku 4-11 lat, szutrowa nawierzchnia i mnóstwo zabawy.

> „Termy Uniejów, znane z doskonałej jakości wód termalnych i relaksacyjnych stref, teraz wchodzą w nową erę rozrywki. Obchody 18. urodzin z pewnością będą wyjątkowe."

To nie wszystko w temacie elektrycznych pojazdów. Mały zbiornik wodny znajdujący się na terenie, stał się miniaturowym portem, po którym pływać będą ekologiczne łódki elektryczne. Nasi Goście będą podziwiać krajobraz z perspektywy wody oraz korzystać z ogólnodostępnego pomostu.

Co dla starszych? Zewnętrzny klub fitness z profesjonalnym sprzętem, gdzie aktywności na świeżym powietrzu będą łączyć przyjemne z pożytecznym. Strefy: cardio, siły, zdrowe plecy, funkcjonalna oraz wolnych ciężarów, na pewno znajdą swoich amatorów.

W ramach inwestycji powstała duża strefa relaksu z plażą trawiastą wyposażoną w leżaki oraz zielony labirynt - idealne miejsce na rodzinną zabawę w chowanego. Żywopłoty w dwóch wysokościach, z mineralnymi ścieżkami w kolorze złoto-beżowym, dostępne są dla różnych grup wiekowych. Dla miłośników gier edukacyjnych prawdziwą gratką w tej strefie będą szachy terenowe - giganty. Na planszy 6x6 metrów, z metrowymi figurami zostaną rozegrane niejedne partie entuzjastów tego typu rozrywki.

Termy Uniejów, znane z doskonałej jakości wód termalnych i relaksacyjnych stref, teraz wchodzą w nową erę rozrywki. Obchody 18. urodzin z pewnością będą wyjątkowe.

eprasa.pl b6261be9e6

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 24.04.2026

Węglem i z sercem, czyli pierwszy wernisaż nastoletniej Kornelii

Marzena Sutryk
Region

Nadleśnictwo Polanów zorganizowało szczególne wydarzenie. W holu siedziby można było zobaczyć wyjątkową wystawę prac autorstwa Kornelii Malepszy. Kornelia jest córką małżeństwa, które pracuje w Nadleśnictwie Polanów.

FOT. MARZENA SUTRYK

Młoda artystka w swoich rysunkach skupia się na twarzach ukochanych idoli muzycznych. Ale nieprzypadkowo wśród prac znalazły się m. in. rysunki sów - sowy były bohaterkami wieczoru „Noc z sowami" i późniejszej wyprawy do lasu. Trzeba to także przyznać, że bohaterką była również Kornelia Malepszy - na wernisaż jej pierwszej w życiu wystawy, co już samo w sobie było dla nastolatki ogromnym przeżyciem, przyszli mieszkańcy, których przyciągnęła zapowiedź tego wydarzenia. Wszyscy z podziwem i uznaniem oglądali rysunki Kornelii.

- W sztuce zakochałam się wieku 6 lat, gdy rodzice zapisali mnie na kółko plastyczne. Pokochałam rysunek, lubiłam pastele. Nie przepadałam za malowaniem farbami, bo

FOT. MARZENA SUTRYK

FOT. MARZENA SUTRYK

eprasa.pl b6261be9e6

FOT. MARZENA SUTRYK

FOT. MARZENA SUTRYK

lubię proste rzeczy. Stąd pojawił się ołówek, a jakiś czas temu węgiel.

Kornelia jest samoukiem. Sama pracowała nad udoskonaleniem swojej techniki. - Na poważnie zajęłam się rysunkiem w wieku 12 - 13 lat, gdy stwierdziłam, że będę rysować moich idoli - wykonawców z boys bandu One Direction, który występował w latach 2010 - 2015. Obecnie wykonawcy z tego zespołu występują i koncertują solo. Jeżdżę na ich koncerty, mam pokój cały w plakatach, ich autografy i mnóstwo rysunków ich postaci. Mój ulubiony to Zayn Malik. Byłam w Londynie na spotkaniu z nim. Tata ze mną poleciał. W kolejce czekało z milion osób, a na spotkanie mogło wejść 1000, może 1200 osób. I ja miałam to szczęście! Udało mi się! Miałam ze sobą rysunek ukochanego idola. I on zobaczył ten rysunek i do mnie podszedł, zrobił wielkie oczy, uśmiechnął się i przytulił, pochwalił moje włosy. On też lubi sztukę, maluje i lubi eksperymenty z włosami, jak ja - uśmiecha się Kornelia, która już marzy o następny koncercie i spotkaniu ze swoimi idolami. Ma też inne marzenie. Nel - jak sama o sobie mówi - marzy o ASP we Wrocławiu. - Chciałabym się tam dostać, by rozwijać i kształcić technikę rysunku, który bardzo lubię - przyznaje Kornelia, która przygotowuje się do egzaminu i realizuje kolejne prace, które będą oceniane przez uczelnianą komisję.

AUTOREKLAMA
0211498019

Zapraszamy na Dziecięcy Bieg Nadmorski

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Monika Latkowska
Nasz akcja

Już 2 maja amfiteatr w Ustroniu Morskim stanie się areną zmagań najmłodszych mistrzów sprintu. Czekają medale, doping kibiców i niesamowita frajda z aktywnej majówki!

Lista Biegu Nadmorskiego dla dorosłych w Ustroniu Morskim jest już zamknięta. Mamy komplet biegaczy! 2 maja nadbałtyckie ścieżki wypełnią się profesjonalistami i amatorami z całego kraju. Jednak sportowe emocje wciąż czekają na najmłodszych biegaczy, nadal czekamy na ich zgłoszenia. Rywalizacja dziecięcych biegów rozpocznie się punktualnie o godzinie 14:00 na terenie amfiteatru w Ustroniu Morskim. Dzieci pobiegną na dystansach: Bieg Malucha, dedykowany dzieciom w wieku od 3 do 6 lat, które będą miały do pokonania dystans około 100 metrów. Nieco starsi biegacze, startujący w kategorii Biegu Średniaka (7-10 lat), zmierzą się z trasą liczącą 300 metrów. Z kolei najstarsza grupa, czyli uczestnicy Biegu Starszaka w wieku od 11 do 15 lat, powalczy na dystansie około 800 metrów.

Każdy sportowiec, niezależnie od zajętego miejsca, po przekroczeniu linii mety zostanie uhonorowany pamiątkowym medalem. Dodatkowo dla każdego małego biegacza mamy bilety do kina Helios. Aby stać się częścią tego wyjątkowego wydarzenia, należy zarejestrować dziecko na stronie www.gk24.pl/biegnadmorski i uiścić opłatę startową w wysokości 10 złotych. Zapisy trwają tylko do środy, 29 kwietnia, więc warto się pospieszyć.

W tym roku ponownie odwiedzi nas wybitna lekkoatletka i medalistka olimpijska, Małgorzata Hołub-Kowalik, która po raz drugi z rzędu objęła nasze wydarzenie swoją sportową opieką. Nasza mistrzyni nie będzie osobiście wręczać pamiątkowe medale na linii mety. Obecność tak inspirującej postaci to dla dzieci niesamowita okazja, by stanąć ramię w ramię z legendą polskiego sportu.

ORGANIZATOR
Głos Koszaliński
GK 24.pl

PARTNERZY STRATEGICZNI
Gmina Mielno
Gmina Ustronie Morskie
Gmina Będzino

PARTNERZY
SGB Pomorski Bank Spółdzielczy w Świdwinie Spółdzielcza Grupa Bankowa
Grupa Mojsiuk

PARTNERZY WSPIERAJĄCY
Hotel Skal Resort & Spa
Helios
Browar Połczyn

eprasa.pl b6261be9e6

Jak przechytrzyć automat w systemie kaucyjnym

Matylda Witkowska
Zbliżenia

Klienci w całej Polsce narzekają na działanie systemu kaucyjnego. Ale można ułatwić sobie życie, jeśli zna się zasady. Niektórzy nawet sporo zarabiają.

FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Butelki z kaucją i puszki aluminiowe nie trafiają już do samorządów. Spółki komunalne nagle straciły dopływ pieniędzy z tego tytułu. Coraz częściej słychać głosy, że skończy się to podwyżką opłat za odbiór odpadów

Pana Grzegorza z Łodzi system kaucyjny doprowadził niedawno na skraj załamania nerwowego. Początkowo Łodzianin do pomysłu zbierania opakowań był pełen zapału. Przez kilka tygodni pieczołowicie odkładał butelki i puszki, by przy okazji zakupów zawieźć je do najbliższego supermarketu. - Butelki i puszki składowałem w worku na balkonie. Gdy zaczęły się wysypywać, zabrałem worek i pojechałem do osiedlowej Biedronki - opowiada pan Grzegorz.

Niestety automat w supermarkecie z jakiegoś powodu był nieczynny, podobnie jak pozostałe na jego osiedlu. Pan Grzegorz próbował szczęścia w kilku miejscach, ale wszędzie coś było nie tak.

- Mnóstwo osób oddaje na naszym osiedlu butelki, nawet automaty w supermarketach nie są w stanie ich pomieścić. Natomiast w Żabce butelkomat jest chyba wielkości lodówki, miejsce w nim robi się przez chwilę, potem ludzie się rzucają z butelkami i znów jest pełen, i odmawia przyjmowania - opowiada Łodzianin.

W końcu dzień przed świętami automat w Biedronce nagle zadziałał. - Ucieszyłem się jak dziecko, pobiegłem do domu po mój worek z balkonu, wróciłem do sklepu, wrzuciłem butelki i dostałem paragon. Wyszło 19 zł, więc całkiem niemało - opowiada Łodzianin.

Po świętach chciał wykorzystać voucher na zakupy, ale okazało się, że kasa zupełnie go nie widzi.

- Na miejsce został wezwany kierownik, okazało się, że automat drukuje paragony z błędem i system kaucyjny w ogóle ich nie widzi. Po debacie pieniądze wypłaciła mi kasjerka. A automat znowu został wyłączony - opowiada pan Grzegorz.

Tu awaria, tam kolejka

Panu Dariuszowi z Łęczycy na myśl o butelkomatach też podnosi się ciśnienie. - Miałem już pełen bagażnik toreb z plastikowymi butelkami, wciąż dochodziły nowe, a nie miałem gdzie oddać. W tym tygodniu oddałem je w jednej z Biedronek, gdzie automat działał. Wcześniej jednak wykonałem po marketach pięć kursów samochodem na diesla, więc nie wiem czy na tym właśnie ma polegać ekologia - mówi.

Problemy z oddaniem butelek miał też pan Andrzej z Pabianic. - W jednym sklepie w Pabianicach automat zamknięty, bo była „awaria", w drugim okazało się, że „nie przyjmuje butelek". W trzecim automat działał, ale stało przed nim kilkanaście osób, każda z workiem butelek za kilkadziesiąt złotych. Pojechałem do Dino, w którym nie ma automatu i ekspedientki przyjmują butelki ręcznie, i w końcu się udało - relacjonuje.

Pan Andrzej zwraca uwagę na problemy z czystością: - Przed automatami ciągle coś jest rozlane, pracownicy sklepów nie nadążają ze sprzątaniem. Problemem są też butelki z resztkami napojów w domach. Już myślę o tym, jak latem do takich butelek będą zlatywać się muchy.

Pracownicy marketów też nie kochają systemu kaucyjnego. Dla nich obsługa automatów to dodatkowy obowiązek i konieczność wysłuchiwania skarg klientów. Natomiast mniejsze sklepy w większości butelek nie przyjmują.

- Nie mam miejsca na składowanie butelek, nie chce mi się też wbijać tych butelek do systemu. Na te kilka oranżad i wód mineralnych, które sprzedaję, nie opłaca się tego robić - mówi drobny sklepikarz z Łodzi.

Codzienny absurd życia Polaków

Dystans Polaków wobec systemu kaucyjnego potwierdził opublikowany w marcu sondaż IBRIS dla „Rzeczpospolitej". Wynika z niego m. in., że ponad połowa Polaków (50,5 proc.) ocenia system źle, a prawie połowa (48,1 proc.) w ogóle z niego nie korzysta.

Na to badanie powołali się działacze Konfederacji, którzy w zeszłym tygodniu do biur Koalicji Obywatelskiej w całej Polsce przynieśli worki pełne zebranych opakowań kaucyjnych. - System kaucyjny stał się codziennym absurdem życia Polaków. Polacy zostali zmuszeni do życia jak śmieciarze, którzy na zakupy udają się z workami butelek - mówiła w Łodzi Paula Poreda z Nowej Nadziei. W biurze KO tak nie myślano - pracownicy odebrali butelki i podziękowali za obywatelską postawę.

System kaucyjny wprowadzono w Polsce w październiku ubiegłego roku, by osiągnąć unijne poziomy recyclingu butelek. Do 2030 roku co najmniej 90 proc. jednorazowych plastikowych butelek i metalowych puszek na napoje powinno trafiać do recyclingu. Te wymagania nie zostały wprowadzone bez powodu. Z jednej strony mają zmniejszyć ilość śmieci, które trudno się rozkładają, z drugiej - zmniejszyć zużycie surowców. Recycling ma też zmniejszyć ilość groźnego mikroplastiku w środowisku - choć butelki nie stanowią jego głównego źródła.

Operatorzy systemu i sklepy podkreślają, że trzeba uzbroić się w cierpliwość, bo system się „dociera" i z każdym miesiącem będzie łatwiej. Parę pomysłów na ułatwienia podsunął pod koniec lutego na IV Kongresie Miast i Biznesu w Pabianicach. Prelegenci przypomnieli, że istnieją takie rozwiązania jak np. montaż przez gminy butelkomatów przy popularnych deptakach czy plażach obok koszy na śmieci.

- Prosimy o cierpliwość. Ten system jest potężny, dotyczy kilkunastu miliardów opakowań. Te opakowania pojawiły się teraz masowo na półkach, wymagają oddania i odbierania przez operatora. Nie wszystkie urządzenia zostały uruchomione, jest dużo zbiórki manualnej, ale z czasem będzie ona zastępowana przez maszyny - mówiła nam podczas kongresu Magdalena Markiewicz, prezes zarządu spółki PolKa Polska Kaucja, która jest jednym z operatorów systemu.

Wracają zbieracze surowców wtórnych

Tymczasem Polacy powoli przyzwyczają się do systemu kaucyjnego, a niektórzy nawet się z niego cieszą. Do Łodzi po wielu latach wrócili zbieracze surowców wtórnych ze śmietników, których Polska ćwierć wieku temu poznała za sprawą filmu „Edi". Osoby grzebiące w śmietnikach - dziś już zwykle w jednorazowych rękawiczkach - można codziennie spotkać na przystanku Piotrkowska Centrum, a także na wielu osiedlach w całej Polsce.

Rekordziści zbierają naprawdę ładne pieniądze. Obecny rekord należy do klienta z Wrocławia, który w marcu przyniósł do tamtejszej Biedronki... 807 opakowań i otrzymał voucher na zakupy za 403,50 zł. To jednak prawdopodobnie nie koniec, bo rekordy zwrotów z miesiąca na miesiąc rosną.

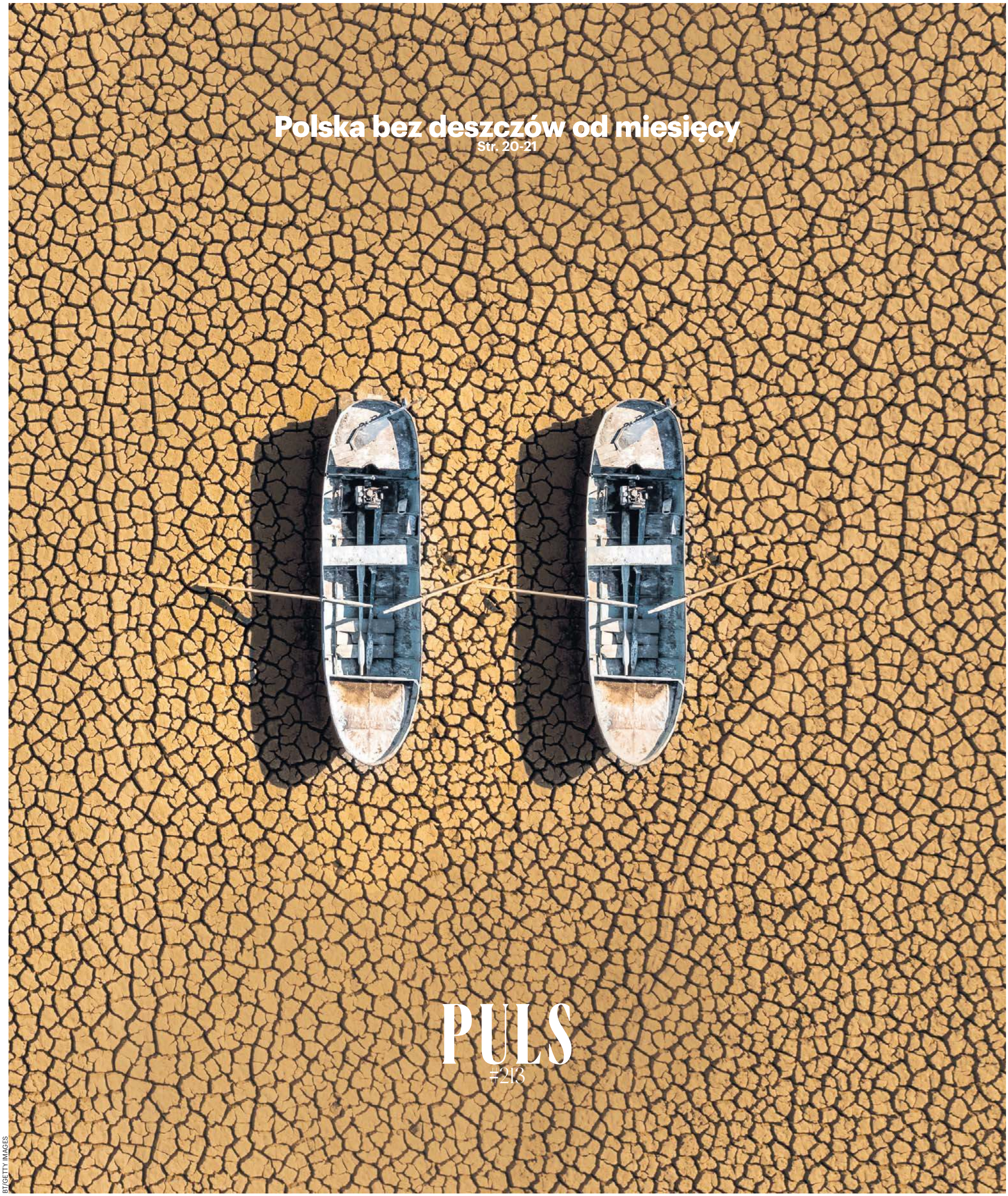
Biedronka, która przekroczyła w marcu liczbę 2000 czynnych butelkomatów, zapewnia, że butelki zwrotne przyjmowane są we wszystkich sklepach, choć okresowo w czasie dużego natężenia ruchu automaty mogą być przeciążone. Wśród powodów są też te powstające z winy klientów, np. wkładanie brudnych lub nieopróżnionych opakowań.

- Wszystkie sklepy Biedronka, w których sprzedawane są produkty objęte systemem kaucyjnym, prowadzą ich zbiórkę - zarówno w sposób automatyczny (recyklomaty), jak i manualny (recykloboksy), w zależności od etapu wdrożenia danego rozwiązania oraz uwarunkowań lokalnych - zapewniał nas kilka tygodni temu Leszek Dąbrowski, młodszy menedżer ds. relacji instytucjonalnych w sieci Biedronka.

Natomiast na problem zapchanych automatów jest proste rozwiązanie, o którym mało klientów wie. Każdy sklep o powierzchni ponad 200 mkw. musi przyjąć butelki, a automat jest tylko jedną z opcji. „Jeśli butelkomat nie działa, nie rezygnuj ze zwrotu. Sklep, który ma ustawowy obowiązek przyjmowania opakowań i zwrotu kaucji, powinien przyjąć je również poza automatem i wypłacić należną kwotę" - radzi rządowy portal gov.pl.

Tą samą radę podpowiedziała nam Biedronka. - W czasie wyłączenia urządzeń z użytku klienci mogą zwrócić opakowania bezpośrednio w sklepie - przy kasach. Obsady sklepów zostały ponownie poinformowane o obowiązku zapewnienia takiej możliwości w przypadku awarii automatu - zapewnia Leszek Dąbrowski.

eprasa.pl b6261be9e6



Polska bez deszczów od miesięcy

Str. 20-21

PULS
#213

BT/GETTY IMAGES

eprasa.pl b6261be9e6

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 24.04.2026

Agaton Koziński

ZAMKNIĘCI W PARADOKSIE SCHRÖDINGERA

Wszystko staje się coraz bardziej skomplikowane. Cieśnina Ormuz została otwarta, ale okazuje się zamknięta (albo na odwrót – oprócz wybitnych ormuzologów pewnie nikt dokładnie nie wie, w jakiej fazie obecnie jesteśmy). Koalicja rządząca jest zjednoczona, choć Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz co drugi dzień stawia premierowi jakieś ultimatum (Donald Tusk zresztą odpowiada jej tym samym). PiS właśnie pęka na pół, mimo że regularnie deklaruje jedność we własnych szeregach – i pewnie najwybitniejsi znawcy od prawicy nie umieją dziś rozstrzygnąć, czy jest bardziej pęknięte, czy bardziej zjednoczone.

Tylko Konfederacja w polityce krajowej i Chiny w polityce zagranicznej pozycjonują się jako siły stabilne i przewidywalne. Oddzielna sprawa, czy jest to ta stabilizacja, której od życia naprawdę oczekujemy.

*

Słynny teoretyk Erwin Schrödinger sformułował w 1935 roku eksperyment myślowy znany dziś jako „kot Schrödingera". W skrócie – chodziło w nim o to, by ustalić, co się dzieje z kotem zamkniętym w pudełku, który został poddany działaniu substancji promieniotwórczych; czy ten kot jest żywy, czy martwy, i czy można to sprawdzić bez otwierania pudełka. Konkluzja następująca: tego nie wiadomo. Stąd wniosek, że kot jest albo żywy, albo martwy. Paradoks.

Dokładnie dziś ten paradoks obserwujemy w kolejnych obszarach życia. Kilka przykładów wymieniłem przed chwilą. Codziennie zastanawiamy się, czy kot Schrödingera żyje, czy już zmarł na kolejnych płaszczyznach naszego życia. Struktura rzeczywistości została silnie spłaszczona przez globalizację. Internetowe usieciowienie i totalne przyspieszenie wszystkich procesów sprawiają, że ogarnianie tego staje się coraz trudniejsze, dlatego najczęstszą reakcją dziś staje się wzruszenie ramion. Bo łatwiej się odciąć niż zrozumieć. A zrozumieć tym trudniej, im bardziej rzeczywistość jest skomplikowana. Sprzężenie zwrotne.

*

Niedawno wpadło mi w ręce nowe tłumaczenie słynnej książki „Bunt mas" José Ortega y Gasseta z 1930 r. W środku piękne zdanie: „Poczuć zaskoczenie, zdumieć się, to zacząć rozumieć. Oto szczególny luksus intelektualisty" – pisał hiszpański filozof. Dziś intelektualistów już nie ma, to wymarły gatunek. Ale zdanie celne i prawdziwe jak nigdy. W czasach pełnego przesilenia, gdy coraz więcej ludzi na coraz więcej spraw reaguje wzruszeniem ramion, królem staje się ten, kto zdoła zachować tę zdolność do tego, by „poczuć zaskoczenie". A ten, kto wykorzysta to zaskoczenie, by najcelniej zdefiniować współczesność , zyska miano ponadczasowego klasyka, jakim dziś jest Gasset i jego „Bunt mas".

Jeśli ludzkość w ogóle – w dobie tego natłoku wzajemnie nakładających się na siebie informacji i procesów – zachowała w ogóle zdolność do elementarnej analizy faktów. Bo na razie wszyscy zachowujemy się, jakby to Schrödinger zamknął w pudełku nie kota, tylko nas wszystkich.

Adam Buła

Z PRAWEJ STRONY ZAKRZYWIONA CZASOPRZESTRZEŃ

Tytuł jest pretensjonalny, prościej byłoby powiedzieć: opozycja zapada się w czarnej dziurze lub… że są w dupie. No ale sporo będzie o Francji, wiec postawiliśmy na wariant elegancki.

O czym opozycyjna prawica dziś nie wspomni słowem: o rozmowach prezydenta Francji z premierem Tuskiem w Gdańsku podczas niedawnej wizyty. Czyli o planach wolnego od NATO-wskich procedur atomowego parasola nad Polską. Oczywiście, Macron chce dilu: wojskowy atom, czyli Rafale z pociskami nuklearnymi na polskim niebie, w zamian za cywilny atom, czyli wybranie do budowy naszej drugiej elektrowni atomowej francuskiego, państwowego koncernu EDF.

To byłby tylko fragment tworzenia nowego układu sił, w którym polska armia, która w połowie lat 30. ma osiągnąć docelowy potencjał drugiej po Turcji lądowej siły w tej części świata, mocniej współpracuje z Francuzami, którzy chcą, byśmy u nich więcej wydawali na zbrojenia. W każdym razie podpisany w 2025 r. przez Tuska i Macrona traktat z Nancy o wzmocnionej współpracy i przyjaźni daje do tego solidną podkładkę.

O czym zaś mówi dziś prawica: że Macron nie spotkał się z prezydentem Nawrockim i że to przez Tuska, „który robił wszystko, żeby do takiego spotkania nie doszło".

I tu właśnie zaczyna nam się rzeczywistość zakrzywiać, w typowej ostatnio dla prawicy sytuacji: wciąż ta sama opowieść do zmieniających się realiów powoduje nieuchronnie, że lądujemy w okolicach bełkotu. I tak Tusk, z „którym nikt się nie liczy i nie potrafi na świecie niczego załatwić", wyrasta na mocarza, który dyktuje prezydentowi Francji, z kim on może, a z kim nie się spotkać.

Tu mamy niespójność przekazu. W wielu innych kwestiach prawica płaci za wcześniejsze czyny, zmuszona do odwracania kota ogonem.

Taki prezydent Nawrocki w wywiadzie (bardzo przyjaznym) z redaktorami „Kanału Zero" przyznaje: „nie mam żadnego prawa nie przyjąć ślubowań od nowych sędziów TK", by chwilę potem oznajmić: NIC TAKIEGO NIE MÓWIŁEM.

Jego minister Marcin Przydacz oświadcza zaś z dumą: „nie było żadnej publicznej wypowiedzi Nawrockiego popierającej Orbana". Co zgodne jest z aktualną linią pryncypała, który we wspomnianym wywiadzie wywiódł wywód: „Te implikacje, że ja wsparłem w jakiś wyraźny sposób Viktora Orbana, dla mnie są w ogóle dalekie od logiki".

No i fajnie. Mniej fajnie ma najbojowszy z ministrów prezydenckich, Zbigniew Bogucki, pod falą pytań: dlaczego Nawrocki 2x zawetował ustawę o rynku kryptowalut, a nie złożył zapowiadanego po pierwszym wecie własnego projektu, regulującego ten rynek.

I tak oupadek ZondaCrypto i tysiące oszukanych klientów wybucha właśnie całemu towarzystwu centralnie w twarz. Wyjaśnienia prawicy z uwikłania i brania kasy od ciężkich oszustów: wina Tuska.

Coraz częściej porzuca się zresztą próby jakiegokolwiek uzasadnienia, wybierając drogę ordynarnych kłamstw i fejków generowanych przez AI. Taki poseł Janusz Kowalski wrzuca po prostu do sieci zdjęcie premiera Tuska „ubranego" w koszulkę z logo upadłej giełdy kryptowalut.

Co mu zrobisz? Przecież Nawrocki już wcześniej zawetował wielką ustawę dająca państwu narzędzia pozwalające reagować skuteczniej na takie draństwo w sieci.

I tak świat realny powoli oddala się od polskiej prawicy, zatopionej w rozważaniach, co prezes Kaczyński miał na myśli, mówiąc o dwóch płucach partii: frakcji „przyszłego premiera" Czarnka i byłego premiera Morawieckiego.

A w tym świecie realnym dzieje się poważna polityka, coraz mniej oglądająca się na antytuskowych frustratów. W uniwersum Ursuli K. Le Guin władzę dawało poznanie prawdziwego imienia przeciwnika, co wyłożyła w jednym z opowiadań, w którym czarodziej się pomylił, wymawiając imię smoka. Skończyło się dla niego tak, jak skończy się dla PiS, jeśli nie zrozumie, że ich smok nie nazywa się już „TUSK". Jego prawdziwe imię brzmi: „Kto Sieje Wiatr Zbiera Burzę".

Oczywiście, na dziś obronne gadki z Francuzami mogą być tyle warte, co w 39. Przełomem byłoby stałe stacjonowanie francuskiego skrzydła z pociskami nuklearnymi na naszych lotniskach. I to wcale nie jest przeciwko atomowym gwarancjom USA w ramach NATO. To po prostu alternatywa lub argument dla rządu, który nie jest bezwarunkowym wasalem administracji Donalda Trumpa.

I znów, jak się nie obrócą, prawa dupa z tyłu. Tu z sejmowym hołdem dla ich nowego imperatora.

No słabowato to wygląda.

Ustawa ws. kryptoaktywów została dwa razy zawetowana i chcę powiedzieć jasno i precyzyjnie: to jest po prostu odpowiedzialność pana prezydenta Nawrockiego. Doprowadził do tego, że ludzie tracą w tej chwili pieniądze, oszczędności. Nie ucieknie od tej odpowiedzialności

MARSZAŁEK SEJMU WŁODZIMIERZ CZARZASTY

eprasa.pl b6261be9e6

FOTO*komentarz tygodnia*

FOT. PAP/EPA/YAHYA ARHAB

22 KWIETNIA, BLISKI WSCHÓD

Chłopcy grający w Jemenie na plaży w piłkę wyglądają bardzo beztrosko - ale sytuacja wokół nich jest tak napięta, jak nie było od wielu lat. Wszystko dlatego, że ciągle nie udało się ustalić sytuacji wokół Cieśniny Ormuz. Kolejne jej blokady i próby otwarcia przekładają się na globalne ceny ropy, ale także na bezpieczeństwo Bliskiego Wschodu. Cały czas nieprzewidywalna jest też sytuacja w samym Iranie. Choć Jemen - jeden z najbiedniejszych krajów regionu - może na tym zyskać. Arabia Saudyjska planuje przeciągnąć przez ten kraj rurociąg, by mieć możliwość eksportu ropy przez Morze Czerwone i w ten sposób ominąć Cieśninę Ormuz

FOT. PAP/ADAM WARŻAWA

20 KWIETNIA, GDAŃSK. **Emmanuel Macron i Donald Tusk wzięli udział w spotkaniu rządów Francji i Polski. Obaj liderzy jasno artykułowali swoje interesy: Tusk podkreślał znaczenie bezpieczeństwa wschodniej flanki NATO, Macron zachwalał francuski sektor atomowy. Na koniec sprawiali wrażenie zadowolonych**

FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

21 KWIETNIA, WARSZAWA. **Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki na wspólnej konferencji ogłosili zawieszenie broni w PiS. Partia nie pęknie na pół - a przynajmniej nie w tym tygodniu**

FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

18 KWIETNIA, RZESZÓW. **Tak teraz wyglądają akustyczne ekrany na Podkarpaciu. Władze Rzeszowa zaprosiły artystów, by namalowali na nich własne murale. Ciekawe, czy pomysł przyjmie się gdzie indziej**

eprasa.pl b6261be9e6

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 24.04.2026

– Ostrzeżenia o suszy nie biorą się znikąd. Choć prognozy zapowiadają gwałtowne ulewy, sytuacja w glebie i rzekach pozostaje trudna. Powinniśmy jednocześnie uczyć się życia z suszą i z coraz bardziej niszczącymi opadami nawalnymi – mówi hydrolog, prof. Paweł Rowiński

Anita Czupryn

PROF. PAWEŁ ROWIŃSKI: W WIELU CZĘŚCIACH KRAJU ZACZYNAMY MIEĆ POWAŻNE NIEDOBORY WODY

W ostatnich dniach w Polsce pojawiły się ostrzeżenia przed suszą hydrologiczną. Wydał je Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej m.in. dla zlewni Warty w województwach łódzkim i śląskim oraz Liswarty w opolskim. Z drugiej strony prognozy pogody zapowiadają krótkie, gwałtowne ulewy. Co właściwie dzieje się dziś z Polską i jak to rozumieć?

Rzeczywiście to może być trudne do zrozumienia, bo te komunikaty pozornie są sprzeczne. Odniosę się najpierw do samej suszy, bo ten rok jest pod tym względem specyficzny. Nie jest inny niż dawniej, ale jest inny niż w ostatnich latach. Pamiętamy przecież, że zimą mieliśmy jednak sporo śniegu, a zwykle wiosną narzekamy, że pokrywy śnieżnej nie było i w związku z tym rośnie zagrożenie suszą. Na tę sytuację trzeba jednak patrzeć kompleksowo. Owszem, mieliśmy najpierw bardzo ciepły grudzień, a potem styczeń przyniósł temperatury, jakie pamiętają z dzieciństwa osoby dojrzałe. Nie było w tym nic nadzwyczajnego, ale w ostatnich latach zdążyliśmy się już odzwyczaić od zim, które były jednocześnie mroźne i śnieżne. To jednak tylko jeden element. Śniegu faktycznie było sporo, natomiast jeśli spojrzymy na statystyki opadów, okaże się, że styczeń był w gruncie rzeczy dość suchy. Kiedy policzy się, ile opadów spadło nad Polską, widać, że było ich znacznie poniżej średniej. Zatem mimo zalegającego śniegu styczeń okazał się miesiącem suchym. Śnieg trochę to rekompensował, bo uwalniał wodę przez dłuższy czas, a około 80 procent Polski było nim pokryte, więc na pewno nie weszliśmy w początek roku z taką suszą jak w latach ubiegłych. Tyle że potem przyszły już mniej korzystne okoliczności. Szczególnie jeśli mówimy o marcu i kwietniu, to praktycznie nad Polską nie było opadów. Przez cały marzec właściwie nie padało. W kwietniu również na prawie całym obszarze kraju do niedawna opadów było bardzo mało. To spowodowało, że znowu pojawiły się znaczne deficyty wody i weszliśmy w okres suszy. I właśnie do tego zaczynamy się przyzwyczajać. Takie krótkotrwałe zawirowania pogodowe mogą być gwałtowne, czasem niebezpieczne, czasem prowadzą do podtopień czy lokalnych zalań, ale nie rekompensują deficytów wody w gruncie. Dlatego ostrzeżenia przed suszą nie biorą się znikąd. To są obserwacje tego, co dzieje się w glebie. Widać, że w wielu częściach kraju zaczynamy mieć niedobory wody. Pewnym miernikiem tego, co dzieje się w przyrodzie, są także nasze rzeki. W przeważającej części notują one stany niskie, czasem średnie, bardzo rzadko wysokie. Sytuacja hydrologiczna wygląda więc mniej więcej tak, jak ją opisałem; ostrzeżenia przed suszą są niestety uzasadnione.

Doprecyzujmy: czym właściwie jest susza hydrologiczna? IMGW mówi właśnie o suszy hydrologicznej, ale słyszymy też o suszy rolniczej czy po prostu o długich okresach bezdeszczowych. Jak odróżnić te zjawiska?

Może nie zanudzajmy czytelników ścisłymi definicjami, ale spróbuję to uporządkować. Zacznę od suszy atmosferycznej – to po prostu długotrwały brak opadów. Zwykle jednak nie mówimy tylko o samym deszczu, lecz łączymy to także z temperaturą, bo kiedy jest długo bez opadów, a do tego utrzymuje się wysoka temperatura i niska wilgotność powietrza, wtedy mamy do czynienia z tym, co nazywamy suszą atmosferyczną albo meteorologiczną. Jeśli po takiej suszy atmosferycznej zasoby wody w glebie są już na tyle małe, że nie zaspokajają potrzeb roślin, wtedy mówimy o suszy glebowej. To właśnie ten moment, kiedy zaczyna się problem dla wegetacji i dla rolnictwa. Do tego dochodzi jeszcze susza hydrologiczna, o której pani wspomniała. Mówimy o niej wtedy, gdy obserwujemy obniżenie poziomu wód w rzekach i jeziorach. Kiedy pojawiają się niżówki, możemy mówić właśnie o suszy hydrologicznej. Jest jeszcze bardziej zaawansowany etap, kiedy zaczyna obniżać się poziom wód gruntowych. To kolejny stopień rozwoju suszy hydrologicznej. W Polsce co jakiś czas mamy do czynienia właściwie ze wszystkimi tymi typami, ale teraz szczególnie groźne jest to, że przechodzimy do suszy glebowej. To oznacza problem dla rolnictwa: w glebie jest mało wody, a właśnie wchodzimy w okres wegetacji, więc teraz tej wody naprawdę bardzo potrzebujemy.

Często słyszę od ekspertów, że jednym z największych problemów w Polsce jest nie tyle sam brak opadów, ile brak zdolności do zatrzymywania wody. Nawet jeśli pojawiają się krótkie, gwałtowne ulewy, to taka woda nie zasila ani gleby, ani zasobów wodnych w taki sposób, jakiego potrzebujemy. Na czym dokładnie polega ten problem?

Pani pytanie łączy w sobie kilka wątków. Jeden dotyczy krótkotrwałych opadów w czasie suszy. Kiedy gleba jest przesuszona, zeskorupiała, twarda, to rzeczywiście woda nie wnika w nią głęboko. Po prostu spływa po powierzchni, następuje szybki spływ powierzchniowy. Nie ma więc w tym paradoksu: silny opad po długim suchym okresie niewiele pomaga glebie. Często prowadzi za to do wezbrań, bo woda szybko trafia do rzek, pojawiają się podtopienia, a sama gleba nadal nie zatrzymuje jej w wystarczającym stopniu. To jest również efekt zmieniającego się charakteru opadów w Polsce. Coraz częściej opady trwają krótko, ale są bardzo intensywne, a jednocześnie wydłużają się okresy suche. To odwrotność tego, do czego byliśmy przyzwyczajeni kiedyś, gdy deszcz potrafił padać przez wiele dni. Bywał uciążliwy dla ludzi, ale rolnicy byli zadowoleni, bo taka woda spokojnie i skutecznie wsiąkała w glebę. To jest jedna część odpowiedzi. Druga dotyczy samego zatrzymywania wody. To już kwestia gospodarowania wodą, czy to w skali państwa, czy lokalnie. Musimy uczyć się zatrzymywać wodę tam, gdzie spada. Taka rozproszona retencja jest dziś niezwykle istotna. Kiedy mówimy, że sobie z tym nie radzimy, to dlatego, że nadal zatrzymujemy tej wody za mało. Oczywiście warto dodać, że zachodzą też pozytywne zmiany. Uczymy się tego, powstają różne programy, są państwowe zachęty do zatrzymywania wody, również na poziomie gmin i poszczególnych regionów. Coś się więc dzieje, ale dzieje się zbyt wolno i na zbyt małą skalę. I to jest właśnie problem.

BUDOWANIE NASZEJ ODPORNOŚCI, ZARÓWNO NA SUSZĘ, JAK I NA POWÓDŹ, OZNACZA TAKŻE ZMIANĘ SPOSOBU ZAGOSPODAROWANIA PRZESTRZENNEGO KRAJU

Dlaczego z krajobrazu pogodowego znika ten zwyczajny deszcz, który siąpi przez cały dzień i spokojnie wsiąka w ziemię, a coraz częściej zastępują go nagłe, gwałtowne ulewy? To znak zmiany klimatu?

Absolutnie tak. Każdy wzrost temperatury o jeden stopień powoduje, że atmosfera może wchłonąć o około 7 procent więcej wilgoci. Ta wilgoć się gromadzi, a kiedy dochodzi do nasycenia, uwalnia się w postaci intensywnych, gwałtownych opadów, najczęściej właśnie deszczów nawalnych. Polski klimat zaczyna przypominać ten, który kilkadziesiąt lat temu obserwowano bardziej na południu Europy, choćby na Węgrzech. Można powiedzieć, że pod względem klimatycznym trochę przesuwamy się na południe. Ocieplenie klimatu wyraźnie wpływa więc na charakter opadów. A jeśli do tego dochodzi jeszcze wyższa temperatura, mamy dodatkowy efekt: szybsze parowanie. To z kolei jeszcze bardziej sprzyja suszy.

Na ile za ten nowy rytm odpowiada sama atmosfera, a na ile człowiek: osuszanie mokradeł, prostowanie rzek, betonowanie miast, melioracja podporządkowana szybkiemu odprowadzaniu wody? Co tu działa najgorzej?

Wymieniła pani bardzo ważne elementy. Mamy tu splot dwóch czynników. Z jednej strony przyrodniczych. Po pierwsze: jesteśmy w takim miejscu Europy, w którym i tak nie mamy szczególnie dużych zasobów wody. Nad Polską zatrzymuje się jej znacznie mniej niż w wielu innych krajach Europy. To jedna sprawa. Do tego dochodzą zmiany klimatu, które, choć mają charakter przyrodniczy, to przecież są przede wszystkim skutkiem działalności człowieka. One wywołują te efekty, o których już mówiliśmy. Ale prawdą jest też to, że przez długi czas dominował u nas taki paradygmat gospodarowania wodą, zgodnie z którym należało ją jak najszybciej odprowadzać wszędzie tam, gdzie zalegała. Nie lubiliśmy błota, nie lubiliśmy mokradeł, wodę chcieliśmy odprowadzić do rzek, a najlepiej jak najszybciej do morza, bo wydawało się, że to najprostszy sposób ochrony także przed powodzią. Stąd prostowanie rzek, skracanie ich biegu i wszystkie te działania, o których pani wspomniała. Do tego dochodzi jeszcze urbanizacja. Miasta są coraz gęściej zaludnione i zagospodarowane w taki sposób, że przybywa powierzchni uszczelnionych. Wracamy więc do tego, o czym mówiliśmy przed chwilą: woda po betonie bardzo szybko spływa do rzek, zamiast być zatrzymana na miejscu. Można więc powiedzieć, że sami sobie w pewnym sensie pomogliśmy w pogłębianiu tego problemu. Właśnie dlatego tak ważne jest inteligentne i mądre gospoda-

eprasa.pl b6261be9e6

FOT. ŁUKASZ GDAK

Prof. Rowiński: Źle wyglądamy w Polsce z prostej przyczyny: u nas tej wody, zwłaszcza powierzchniowej, jest po prostu mało

rowanie wodą. W Polsce pojawia się coraz więcej programów, które skłaniają do innego projektowania miast, do myślenia o terenach zielonych i o takich rozwiązaniach, które wodę zatrzymują. Tyle że ten proces nadal przebiega zbyt wolno. A budowanie naszej odporności, zarówno na suszę, jak i na powódź, oznacza także zmianę sposobu zagospodarowania przestrzennego kraju.

Raporty klimatyczne i analizy Europejskiej Agencji Środowiska pokazują, że w Europie nasilają się zarówno susze, jak i epizody bardzo intensywnych opadów. Jak to konkretnie przekłada się na Polskę? Jak wyglądamy na tle innych krajów Europy?

Źle wyglądamy z prostej przyczyny: u nas tej wody, zwłaszcza powierzchniowej, jest po prostu mało. Istnieje taka statystyka, może nie idealna, ale często używana, która pokazuje, ile wód powierzchniowych przypada na mieszkańca w ciągu roku. I według niej mamy mniej więcej trzykrotnie mniej wody niż wynosi średnia w innych krajach Unii Europejskiej. To nie jest wskaźnik, który mówi wszystko, ale dobrze pokazuje skalę problemu. A kiedy dochodzą do tego procesy, o których pani mówiła i które opisują zarówno raporty agencji europejskich, jak i raporty IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change, czyli Międzyrządowy Zespół ds. Zmian Klimatu – red.), to obraz staje się jeszcze bardziej niepokojący. Charakter opadów wyraźnie się zmienia: przez długi czas jest sucho, a kiedy deszcz już się pojawia, bywa bardzo intensywny i krótki. W Polsce obserwujemy dokładnie to samo. Pod tym względem nie różnimy się od reszty Europy. Dlatego właśnie co jakiś czas mamy do czynienia z katastrofalnymi powodziami, jak choćby w 2024 roku w rejonie Nysy Kłodzkiej i na terenach sąsiednich. A przecież mimo tej powodzi nie był to rok szczególnie mokry, przeciwnie, był bardzo suchy. To pokazuje, że o skali strat coraz częściej decyduje nie suma opadów, ale gwałtowność samych zjawisk. I to nie jest wyłącznie polska specyfika. Kiedy podobne opady nawalne występowały w Niemczech czy Belgii, tam również nie potrafiono sobie z nimi poradzić. Skutki były katastrofalne: ogromne straty materialne i ofiary w ludziach. Mamy też w pamięci obrazy z 2024 r. z Walencji. Gwałtowność zjawisk to coś, do czego musimy się przyzwyczajać i z czym musimy nauczyć się żyć. Można powiedzieć, że w Europie zmiany klimaty wyostrzają problemy, które już mamy – tam, gdzie jest już sucho będzie jeszcze bardziej sucho.

Co dziś najbardziej niepokoi pana jako hydrologa? Czy jest to sucha gleba, niski stan rzek, obniżający się poziom wód gruntowych czy może to, że te wszystkie zjawiska zaczynają się na siebie nakładać?

My, hydrolodzy, musimy patrzeć na to kompleksowo. Zresztą kiedy mówimy o gospodarowaniu wodą, również musimy myśleć o nim w sposób zintegrowany. Dlatego zawsze podkreślam, że nie możemy próbować rozwiązywać tylko jednego problemu, przygotowywać rozmaitych rozwiązań, technicznych czy nietechnicznych, na przykład dla przeciwdziałania skutkom suszy, a jednocześnie zapominać o ochronie przeciwpowodziowej. To wszystko jest ze sobą powiązane. Zresztą trochę już dziś o tym rozmawialiśmy: po długich okresach suchych przychodzą powodzie. Musimy więc przygotowywać się na to wszystko jednocześnie. Do tego dochodzą problemy z jakością wody, które przybierają na sile podczas zjawisk ekstremalnych. Kiedy pyta mnie pani, co najbardziej mnie martwi, to odpowiem, że przede wszystkim to, że wraz ze zmianą klimatu wszystkie te procesy ulegają intensyfikacji. Zjawiska, które mają charakter gwałtowny, stają się coraz silniejsze. I prawdę mówiąc, obrona przed tym staje się coraz trudniejsza. Dlatego budowanie naszej odporności społecznej na zjawiska katastrofalne powinno być jednym z priorytetów państwa. W Polsce zjawiska katastrofalne to przede wszystkim powodzie i susze. Na ich tle wszystkie inne zagrożenia mają zdecydowanie mniejsze znaczenie.

Coraz częściej słyszymy, że Polska stepowieje. Rzeczywiście tak jest? W sklepach ogrodniczych pojawiły się oliwki, niektórzy żartują, że warto już dziś je sadzić, to za 20 lat będziemy mieli gaje oliwne. Naprawdę idziemy w tym kierunku, czy słowo „stepowienie" brzmi za mocno?

Powiedziałbym tak: to są publicystyczne określenia. Na pewno nie obserwujemy jeszcze w Polsce procesu stepowienia. Natomiast obserwujemy te zjawiska, o których już mówiliśmy, czyli coraz dłuższe okresy suche. Polska jest krajem deficytowym pod względem wody w wielu aspektach, ale mamy na przykład stosunkowo zasobne wody gruntowe, a to daje nam pewien poziom bezpieczeństwa. Dużo wody jest też w sposób naturalny zatrzymane w krajobrazie, wciąż mamy przecież wiele jezior. Oczywiście wraz ze zmianami klimatu możemy obserwować różne zjawiska, w tym zmianę szaty roślinnej. Na przykład w pewnym momencie w Polsce może być coraz mniej świerków, bo to gatunek, który m.in. potrzebuje sporo wody. To zresztą jest bardziej skomplikowany proces, bo na południu kraju dochodzą przykładowo silne wiatry nie sprzyjające temu gatunkowi. Zmiany klimatyczne uruchamiają bardzo wiele takich procesów, natomiast stepowienie jest zjawiskiem dużo dalej posuniętym. Myślę więc, że musimy uważać na słowa, żeby bez potrzeby nie straszyć społeczeństwa Mamy wystarczająco dużo sygnałów alarmowych.

Co roku jeżdżę nad Biebrzę obserwować ptaki. Kiedyś mówiło się o bagnach biebrzańskich, dziś coraz częściej można tam chodzić suchą stopą. Można odnieść wrażenie, że dawny krajobraz Polski znika: łąki i rozlewiska, które potrzebowały wilgoci, zaczynają wysychać, ptaki, które kiedyś przylatywały tam regularnie, dziś pojawiają się tylko na chwilę albo znikają zupełnie.

To prawda, ale to nadal nie jest jeszcze stepowienie. Natomiast na Biebrzy mieliśmy ogromne problemy z pożarami, właśnie w wyniku braku opadów i suszy. Lasy biebrzańskie w tamtej okolicy również mocno ucierpiały od ognia. Podobnie wygląda sytuacja w układzie narwiańskim, w wielokorytowym systemie Narwi, na obszarze Narwiańskiego Parku Narodowego. Tam również coraz rzadziej widzimy tę przyrodę, do której byliśmy przyzwyczajeni. Ten wielokorytowy, piękny, unikalny, anastomozujący system rzeczny coraz rzadziej pokazuje wodę w swoich licznych korytach. Tak więc oczywiście, zmiany są widoczne.

Jak może wyglądać Polska za 10–20 lat? Będzie krajem o innym pejzażu niż ten, który pamiętamy z dzieciństwa?

Myślę, że to są jednak procesy bardziej długotrwałe i że perspektywa 10-20 lat jest jeszcze zbyt krótka, by mówić o bardzo wyraźnych, łatwo dostrzegalnych zmianach krajobrazu. To będzie raczej dłuższy proces. Ale oczywiście, jeśli zmiany klimatyczne będą postępować – a będą, to, jak już mówiliśmy, szata roślinna może się zmieniać, krajobraz również, bo przyroda będzie musiała sobie z tym jakoś poradzić. Ale ja jestem też optymistą i myślę, że my również się uczymy. Na przykład gospodarowanie wodą będzie wyglądało inaczej, bardziej w zgodzie z naturą. Nauczymy się tego, o czym cały czas tu mówimy: zatrzymywać wodę tam, gdzie spada, a nie tylko w wielkich zbiornikach retencyjnych. Nauczymy się też mądrej ochrony przeciwpowodziowej. Szukajmy więc również tych bardziej optymistycznych elementów, wynikającej z wiary w mądrość człowieka. To byłaby moja odpowiedź.

A co pana dziś najbardziej irytuje w publicznej rozmowie o suszy?

Po pierwsze, to, że czasami zbyt łatwo folgujemy sobie w fantazjach i w bardzo skrajnych poglądach, czy to w jedną, czy w drugą stronę, na temat ochrony i gospodarowania wodą. W komentowaniu tych spraw trzeba zachowywać rozsądek. I wydaje mi się, że najlepiej byłoby, gdyby te wszystkie komentarze były oparte na wiedzy, bo tego czasem w debacie po prostu brakuje. Pojawiają się różne niepotwierdzone informacje czy sądy, które nie mają oparcia w faktach i w coraz większej wiedzy naukowej. Dlatego zachęcałbym do tego, żeby to była debata, jak mówią Brytyjczycy, evidence based, czyli oparta na tym, co zostało udowodnione albo rzeczywiście zaobserwowane.

CV

FOT. MAT. PRAS

Prof. dr hab. Paweł Rowiński
Członek rzeczywisty PAN, dyrektor Instytutu Geofizyki Polskiej Akademii Nauk, przewodniczący zarządu europejskiego oddziału Międzynarodowej Asocjacji Badań i Inżynierii Środowiska Wodnego (IAHR), Prezes ALLEA – Europejskiej Federacji Akademii Nauk.

eprasa.pl b6261be9e6

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 24.04.2026

POLITYCZNY BÓJ O RYNEK KRYPTOWALUT

Kłopoty Zondacrypto i tysiące poszkodowanych to kolejny sygnał, że rynek kryptoaktywów powinien zostać w Polsce uregulowany. Mówią o tym nawet politycy PiS. Kiedy jednak rząd chce to zrobić, opozycja mówi: nie. Dlaczego? Ma w tym jakiś interes?

Dorota Kowalska

FOT. ADAM JANKOWSKI

Jarosław Kaczyński i Mariusz Błaszczak nie wzięli udziału w sejmowym głosowaniu dotyczącym prezydenckiego weta, choć byli na sali obrad

Historia politycznej walki o uregulowanie czy większą kontrolę nad rynkiem kryptowalut trwa w Polsce już od kilka miesięcy. Pod koniec ubiegłego roku Karol Nawrocki zawetował uchwaloną 7 listopada ustawę o rynku kryptoaktywów. Zbigniew Bogucki, szef kancelarii prezydenta, decyzję Nawrockiego tłumaczył między innymi tym, że ustawa wprowadzała rozwiązania nadmierne, niejednoznaczne i nieproporcjonalne.

5 grudnia, przed głosowaniem nad odrzuceniem prezydenckiego weta, Donald Tusk podczas niejawnych obrad Sejmu przedstawił posłom, zapowiedzianą jako pilną, informację dotyczącą bezpieczeństwa państwa. Wiadomo, że na sali plenarnej mówił o „kryptoaferze i rosyjskim w niej śladzie".

Prezes PiS, pytany wówczas przez dziennikarzy, jak jego klub zagłosuje w sprawie zawetowanej ustawy, oświadczył, że posłowie będą wspierać prezydenta. Przyznał jednak, że „kryptowalutami całkowicie się nie zajmuje". – Osobiście uważam, że powinny być zakazane, ale tutaj prezydent uznał, że to jest przeregulowanie – powiedział Kaczyński.

Sejm weta prezydenta nie odrzucił. I już wtedy doszło do ostrej politycznej wymiany zdań.

Po głosowaniu premier Donald Tusk zapowiedział szybkie złożenie nowego projektu w tej sprawie. I tak też się stało – nowy projekt o identycznym brzmieniu, jak ten zawetowany, trafił do Sejmu i 18 grudnia ubiegłego roku został uchwalony.

Projekt, co podkreśla strona rządowa, ma zapewnić stosowanie rozporządzenia MiCA (The Markets in Crypto-Assets Regulation). Co to takiego? Rozporządzenie MiCA „określa zharmonizowane dla wszystkich państw członkowskich ramy prawne dla rynków kryptoaktywów, wprowadzając szczegółowe przepisy dotyczące kryptoaktywów, związanych z nimi usług i działań, które nie są jeszcze objęte unijnymi aktami ustawodawczymi dotyczącymi usług finansowych". Projekt wprowadza m.in. odpowiedzialność karną za przestępstwa popełniane m.in. w związku z dokonywaniem emisji tokenów powiązanych z aktywami lub tokenów będących e-pieniądzem czy świadczeniem usług w zakresie kryptoaktywów.

W lutym prezydent Nawrocki zawetował ustawę po raz kolejny. Tłumaczył, że otrzymał do podpisu dokument praktycznie identyczny jak ten, który wcześniej zawetował.

Głosowanie nad odrzuceniem prezydenckiego weta wyznaczono na piątek, 17 kwietnia; wcześniej, w czwartek, odbyła się w Sejmie debata.

Szef kancelarii prezydenta RP Zbigniew Bogucki znowu twierdził, że zbyt surowe przepisy mogą spowodować, iż firmy z branży krypto przeniosą swoją działalność za granicę, co paradoksalnie pogorszy sytuację polskich klientów, gdyż nie będą oni chronieni przez polski nadzór.

Sławomir Nitras z Koalicji Obywatelskiej przypomniał, że minister Bogucki podczas debaty przy poprzednim wecie do regulacji dotyczącej krypoaktywów zapowiedział, że „przyniesie nową ustawę".

– Nie przyniósł pan tej ustawy, skłamał pan – powiedział poseł KO.

Bogucki ciągnął jednak, że premier „fałszywie postawił" temat głosowania nad ustawą dotyczącą krytowalut i nie dotyczy ono tego, czy „jesteś za rosyjską mafią, czy jesteś za tą ustawą".

– Pan premier chodzi na grzyby w garniturze. Trzeba ściągnąć, panie premierze, ten garnitur, podwinąć rękawy i wziąć się do roboty – apelował Bogucki.

Dziwne zależności

Wystąpienie Boguckiego dobrze brzmiało w telewizji. Tyle tylko, że premier nie zamierzał ustępować: pociągnął temat kryptowalt i weta prezydenta. I o tym, co do tej pory było „tajne", nagle usłyszała opinia publiczna.

– Mam informacje, które rodzą bardzo dramatyczne pytania: dlaczego PiS, Konfederacja i prezydent blokują rozwiązania dotyczące rynku kryptowalut? Być może niestety znaleźliśmy rozwiązanie, dlaczego to robią – stwierdził Donald Tusk, przekazując informację, którą otrzymał od Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego.

Wynika z nich, że na przełomie października i listopada 2025 roku, miesiąc przed głosowaniem weta prezydenta w sprawie regulacji rynku kryptowalut, Przemysław Kral, prezes zarządu giełdy kryptowalutowej Zondacrypto, dokonał wpłat na rzecz dwóch fundacji: 450 tys. zł wpłacono Fundacji Instytut Polski Suwerennej Zbigniewa Ziobry. Część z tych środków przeznaczono na obrońców Dariusza Mateckiego i księdza Michała Olszewskiego. Inna spółka związana z Zondacrypto i panem Kralem, Expofer Servis House, zrealizowała transakcję na rzecz fundacji posła Przemysława Wiplera. Zondacrypto była także głównym sponsorem imprezy prawicowych działaczy – CPAC.

– W trakcie kampanii prezydenckiej najważniejszymi uczestnikami tej imprezy byli prezydenci Duda i Nawrocki – podkreślił Donald Tusk, zaznaczając, że jest to „tylko część materiału".

Według premiera Zondacrypto powstała w „okolicznościach zasługujących na mocny film kryminalny". Założyciel zaginął w nieznanych okolicznościach; według wszystkich przypuszczeń nie żyje. Jak przypomniał Donald Tusk, „wielka kariera" Zondacrypto zaczęła się w 2022 roku z nowym szefem, za pieniądze – jak oświadczył szef rządu – rosyjskiej mafii.

– U źródeł sukcesu finansowego tej firmy stoją nie tylko rosyjskie pieniądze powiązane z tzw. bratwą, czyli jedną z najważniejszych grup mafijnych w Rosji, ale także ze służbami rosyjskimi – mówił premier.

W tym samym czasie było już jasne, że do prokuratury zgłaszają się poszkodowani przez giełdę kryptowalutową Zondacrypto. To w sumie około 30 tysięcy osób, które straciły na giełdzie co najmniej 350 mln zł.

Sejm jednak i tym razem nie odrzucił weta prezydenta, mimo że wszyscy posłowie wiedzieli to, o czym dzisiaj wiemy my wszyscy.

Co ciekawe, Jarosław Kaczyński i Mariusz Błaszczak nie wzięli udziału w głosowaniu, choć byli na sali obrad. – Jeśli chodzi o moje powstrzymanie się od głosowania: ja jestem zwolennikiem jednego rozwiązania, choć nie mam oczywiście żadnej możliwości zrealizowania tego w skali globalnej, to znaczy zakazu kryptowalut. To jest jeden wielki przekręt, jedno wielkie nadużycie – tłumaczył później prezes PiS.

W mediach społecznościowych zawrzało.

„Prezes Kaczyński i przewodniczący Błaszczak przestraszyli się prawdy o kryptoaferze PiS i nie zagłosowali za wetem prezydenta! Zostawili cały swój klub na spalonym" – stwierdził premier Donald Tusk.

„Bronią sponsora bardziej niż niepodległości" – to wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski.

Politycy opozycji natychmiast ruszyli do obrony swoich pozycji.

„Rząd niech się weźmie do uczciwej pracy i przygotowuje przepisy rozwiązujące realne problemy, a nie markuje działania, szukając pola do politycznej walki. (...) Zamiast usiąść do rozmów i naprawić model regulacji, premier woli opowiadać o »rosyjskiej mafii«, a ministrowie straszyć »eldoradem dla oszustów«" – napisał Łukasz Rzepecki, polityk Konfederacji i były doradca Andrzeja Dudy.

Tak jakby ta rosyjska mafia i oszuści nie byli w tym kontekście ważni.

Poszkodowanych przybywa

W między czasie okazało się, że poszkodowanych przez Zondacrypto przybywa. I są wśród nich także polscy sportowcy, Zondacrypto wyjątkowo chętnie wspierała bowiem sport. Od października pełni rolę głównego sponsora PKOl. W ramach tej współpracy firma zobowiązała się do wypłaty nagród dla polskich sportowców za wyniki osiągnięte podczas zimowych igrzysk olimpijskich Mediolan-Cortina 2026. Łączna wartość tych świadczeń wynosi około 13,8 mln zł. Problem polega na tym, że część nagród została wypłacona w formie tokenów – cyfrowych aktywów dostępnych w aplikacji sponsora. Choć środki formalnie pojawiły się na kontach sportowców, wielu z nich nie jest w stanie zamienić ich na realne pieniądze.

Prezes PKOl Radosław Piesiewicz, kojarzony z politykami Prawa i Sprawiedliwości, zaznaczył jednak, że PKOl nie ma obecnie podstaw prawnych do zerwania umowy ze sponsorem. Stwierdził też, że nie był świadomy problemów Zondacrypto w chwili podpisania z nim umowy oraz że przed złożeniem podpisu informował ABW o zamiarach rozszerzenia grona sponsorów o podmioty spoza Unii Europejskiej.

„Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz kłamie i manipuluje" – szybko odpowiedział rzecznik Tomasza Siemoniaka Jacek Dobrzyński. I tłumaczy, że w piśmie z 17 października 2025 roku skierowanym do ABW PKOl nie pyta o firmę Zondacrypto ani o kryptowaluty. Informuje jedynie, że „rozpatrywane jest nawiązanie współpracy z podmiotami zagranicznymi, w tym działającymi poza obszarem Unii Europejskiej, a także oferującymi produkty i usługi niestandardowe", i zwraca się z prośbą o „udzielenie informacji lub przeprowadzenia szkolenia dla kierownictwa (...) organizacji z zakresu ewentualnych ryzyk związanych ze współpracą z tego typu podmiotami i organizacjami".

Wiadomo, że Zondacrypto sponsoruje też wiele klubów piłkarskich, nie tylko polskich zresztą, niektóre kończą z nim współpracę.

Minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki na antenie RMF FM przyznał, że jego zdaniem powinna zostać powołana komisja śledcza do zbadania sprawy Zondacrypto.

Cóż, na komisję śledczą w sprawie Zondacrypto raczej nie ma co liczyć. Wiadomo, że sprawę bada prokuratura, ale, póki co, brak w niej przełomu.

– Od kilku lat toczy się śledztwo. Zintensyfikowałem je, bo uważam, że toczyło się nie w takim tempie, jak powinno. Mamy już nowego szefa w katowickim wydziale Prokuratury Krajowej zajmującym się przestępczością zorganizowaną, który zabrał się intensywnie za to, żeby temu śledztwu nadać bieg. Jeśli śledztwo toczy się cztery lata, to albo umarzamy, bo mamy niewykrycie sprawców, albo idziemy krok dalej. Jeżeli ja dowiaduję się, że osoba, która ma największą wiedzę w sprawie, nie została jeszcze przesłuchana, to znaczy, że to śledztwo toczy się źle – stwierdził na antenie TVP Info minister sprawiedliwości Waldemar Żurek.

W jednej ze swoich wypowiedzi Żurek zasugerował, że w dotychczasowych działaniach wymiaru sprawiedliwości wokół Zondacrypto wśród części śledczych panował strach przed, jak stwierdził minister, „ciemnymi interesami".

– Niektórzy prokuratorzy być może bali się politycznych układów – ocenił.

Teraz prokuratorskie śledztwo ma ruszyć z kopyta. Czy tak będzie, trudno powiedzieć. Jedno wydaje się pewne: ta afera zatacza i będzie zataczać coraz szersze kręgi. Czy pojawią się w niej nazwiska polityków? Nie można tego wykluczyć.

eprasa.pl b6261be9e6

ZONDACRYPTO. OTO SCHEMAT OSZUSTWA

Afera zondacrypto nie jest wypadkiem przy pracy. Nie jest też, jak będą nam wmawiać lobbyści i internetowi katechiści bitcoina, „smutnym incydentem". Przeciwnie: jest właśnie modelem tej branży. Jest jej streszczeniem

Michał Piękoś

FOT. 123RF

Wspólny mianownik jest zawsze ten sam: brak przejrzystości, mit założyciela, asymetria wiedzy, technobełkot zamiast odpowiedzialności

W jednej historii dostajemy wszystko: zaginionego założyciela, spółki rozrzucone po różnych jurysdykcjach, opowieści o portfelach z setkami milionów dolarów, do których nikt niby nie ma klucza, klientów ustawionych w kolejce po własne pieniądze, śledztwo prokuratury i wreszcie ten nieusuwalny smród półświatka, który ciągnie się za kryptowalutami od początku ich istnienia.

Znajome do bólu

Prokuratura Regionalna w Katowicach podała już, że szkoda w sprawie wynosi obecnie nie mniej niż 350 mln zł, a liczba pokrzywdzonych idzie w setki i rośnie.

Najbardziej groteskowe jest to, że w tej historii wszystko brzmi do bólu znajomo. Prezes Przemysław Kral tłumaczył, że rezerwy spółki są w bitcoinach, w portfelu, do którego klucze ma zaginiony przed laty Sylwester Suszek. Był on twarzą i współtwórcą giełdy BitBay (później przekształconej w zondacrypto). Jego nagłe zaginięcie w 2022 roku stało się symbolem nieprzejrzystości i potencjalnych powiązań tego sektora z przestępczymi interesami. Jest kluczowy, bo wiele wątków obecnej afery - od losów majątku po narrację o „zaginionych kluczach do portfeli" - bezpośrednio odwołuje się do jego osoby i niewyjaśnionej roli w całym systemie.

Mówimy więc o sytuacji, w której firma chce, byśmy uwierzyli, że opiera swoje bezpieczeństwo na aktywach, do których sama nie ma dostępu. W normalnym sektorze finansowym takie wyznanie byłoby polityczno-biznesowym samobójstwem. W krypto ma uchodzić za techniczny detal, za pech, za niezrozumiałą dla profanów specyfikę rynku. Tymczasem to nie żaden detal, lecz sedno problemu. Kryptowaluty od początku sprzedawano jako emancypację od instytucji, ale w praktyce stały się emancypacją od odpowiedzialności. Gdy bank gubi pieniądze klientów, odpowiada bank. Gdy giełda krypto „gubi klucz", okazuje się, że nie odpowiada nikt. I właśnie dlatego ten biznes kocha ludzi, którzy w zwykłej bankowości nie przeszliby nawet przez recepcję.

Portfel bez dostępu

W sprawie zondacrypto najbardziej niepokoi nie tylko sama skala możliwych strat, ale konstrukcja całej opowieści. Bo jeśli firma naprawdę utrzymuje, że jej rezerwy zależą od dostępu do portfela kontrolowanego przez człowieka zaginionego od lat, to znaczy, że albo przez lata nie miała żadnych sensownych procedur bezpieczeństwa, albo właśnie próbuje opakować coś znacznie brzydszego w technologiczną nowomowę. Money.pl zwracało uwagę, że prezentowany portfel z 4500 bitcoinami faktycznie istnieje, ale budzi poważne wątpliwości, bo ostatnie ruchy na nim miały miejsce w 2016, przed zniknięciem Suszka. A sam portfel nie tłumaczy, co stało się z późniejszymi środkami klientów. Innymi słowy: nawet jeśli portfel jest prawdziwy, nie wyjaśnia bieżącej dziury. To tak, jakby właściciel lombardu tłumaczył brak gotówki zdjęciem sejfu sprzed dekady. Ale to nie jest nawet jego sejf.

Cały ten spektakl powinien wreszcie zakończyć infantylną dyskusję o tym, czy kryptowaluty są „przyszłością finansów". Nie, nie są. Są raczej przyszłością wymówek.

Kiedy kolejna platforma się sypie, słyszymy ten sam zestaw zaklęć: run na wypłaty, zewnętrzny atak, przejściowe problemy z płynnością, niezrozumienie mediów, polityczna nagonka. A potem przychodzi brutalna proza: niewypłacalność, brak segregacji środków, znikające aktywa, spóźnione komunikaty i armia klientów odkrywających, że „wolność finansowa" oznacza tyle, iż zostali sami ze swoim problemem.

Polska dostała już zresztą kilka takich lekcji, ale z uporem maniaka postanowiła niczego się nie nauczyć. Przypadek BitMarketu z Olsztyna powinien był wystarczyć, by na zawsze przestać mówić o kryptogiełdach w tonie startupowej egzotyki. W lipcu 2019 r. Prokuratura Okręgowa w Olsztynie wszczęła śledztwo dotyczące doprowadzenia klientów giełdy do niekorzystnego rozporządzenia mieniem. Kilka dni później Tobiasz N., współwłaściciel BitMarketu, został znaleziony martwy w lesie pod Olsztynem z raną postrzałową głowy. Śledczy informowali potem, że nie stwierdzili udziału osób trzecich, ale sam fakt pozostaje porażający: kolejna wielka polska historia krypto kończy się nie bilansem i audytem, tylko śmiercią, śledztwem i setkami poszkodowanych. Jeśli w jednej branży kolejne „przygody biznesowe" kończą się trupem, zaginięciem albo postępowaniem karnym, to nie mamy do czynienia z innowacyjnym sektorem, tylko z rynkiem podwyższonego kryminalnego ryzyka.

To nie pierwszy raz, gdy Polacy oglądają ten sam mechanizm w innym opakowaniu. Afera Amber Gold była klasyczną piramidą finansową, w której klienci stracili około 700 mln zł , a realnie odzyskano zaledwie ułamek tej kwoty . Dziś - ponad dekadę później - sprawa wciąż się ciągnie, a była wiceprezes firmy nadal zmaga się z konsekwencjami, bo skala zobowiązań jest tak ogromna, że ich spłata w praktyce graniczy z fikcją . Mechanizm jest identyczny jak w kryptogiełdach: obietnica zysków, brak realnych zabezpieczeń, przepływ pieniędzy między podmiotami i w końcu moment, w którym system się zapada - zostawiając klientów bez środków, a organizatorów z czasem, by zniknąć, rozmyć odpowiedzialność albo przeczekać.

Wokół Sylwestra Suszka od dawna unosił się dokładnie ten sam mrok. Nie chodzi już nawet o legendę „króla kryptowalut", ale o to, że z jego otoczenia wyłaniał się obraz branży tworzonej przez vatowskich oszustów, słupy i szemranych układy. W najnowszych doniesieniach wokół sprawy zondacrypto powracają wątki prania pieniędzy, niejasnych przepływów i grup przestępczych przewijających się przez wcześniejsze reportaże oraz obecne śledztwa. Widać wzór, który powtarza się z maniakalną konsekwencją: gdzie pojawia się wielki kryptomajątek, tam po chwili pojawiają się mafijne pieniądze, agresywni „inwestorzy", prawnicy od zacierania śladów i ludzie, którzy na pytania odpowiadają albo groźbą, albo próbą przekupienia dziennikarzy.

A reszta świata...

Ktoś powie: dobrze, ale Polska ma swoje patologie, a za granicą to przecież dojrzały rynek. Otóż nie. Najbardziej widowiskowym symbolem tej epoki pozostaje OneCoin i jego twórczyni Ruja Ignatova, Bułgarka z niemieckim obywatelstwem, celebrowana przez lata jako „Cryptoqueen". FBI umieściło ją na liście dziesięciu najbardziej poszukiwanych zbiegów, zarzucając udział w oszustwie na miliardy dolarów. Jej wspólnik Karl Sebastian Greenwood dostał w USA 20 lat więzienia. Jedna z najbardziej reklamowanych „kryptowalut" świata okazała się gigantycznym scamem, sprzedawanym ludziom pod szyldem technologicznej rewolucji. To ważne nie dlatego, że OneCoin było wyjątkiem, lecz dlatego, że obnażyło mechanizm: najpierw charyzmatyczna twarz, potem armia akwizytorów i influencerów, na końcu puste pudełko po wielkich obietnicach.

Podobny mechanizm widać w historii kanadyjskiej QuadrigaCX. Tam też mieliśmy legendę o człowieku, który jako jedyny kontrolował dostęp do środków. Po zagadkowej śmierci Geralda Cottena firma ogłosiła, że nie może dostać się do portfeli z kryptowalutami klientów. Brzmi znajomo? Owszem. Tyle że Ontario Securities Commission zakończyła tę historię druzgocącym wnioskiem: upadek Quadrigi wynikał z oszustwa popełnionego przez samego współzałożyciela i CEO, a to, co się stało, było „staromodnym oszustwem owiniętym w nowoczesną technologię". Trudno o lepszą definicję całego sektora. Blockchain jest tutaj jak błyszcząca folia wokół spleśniałego towaru. Niby nowa ekonomia, a w środku ta sama stara metoda: pieniądze klientów nie są tam, gdzie im obiecano, tylko tam, gdzie łatwiej je ukryć, przepalić albo przesunąć.

Jeszcze bardziej spektakularny był przypadek FTX, przez lata przedstawianego jako dowód, że krypto może być eleganckie, profesjonalne i kompatybilne z establishmentem. Sam Bankman-Fried chodził na konferencje, udzielał wywiadów, fundował politykom datki, nosił aurę ekscentrycznego geniusza. A potem SEC zarzuciła mu oszukiwanie inwestorów i ukrywanie transferu środków klientów FTX do Alameda Research, zaś w 2024 r. został skazany na 25 lat więzienia za przywłaszczenie miliardów dolarów klientów. W tym właśnie jest cały komizm i groza kryptowalut: branża tak dumna ze swojej „decentralizacji" nieustannie kończy na najbardziej prymitywnym modelu centralizacji ryzyka. Wszystko zależy od kilku ludzi. Jeśli kłamią, kradną albo obstawiają cudzymi pieniędzmi własne zakłady, klient może sobie co najwyżej napisać płaczliwy wpis na forum.

Był też Celsius, jedna z tych platform, które miały zapewniać zwykłym ludziom wyższe zyski niż skostniały sektor bankowy. W praktyce SEC zarzuciła Celsiusowi i Alexowi Mashinsky'emu oszustwo, wprowadzanie klientów w błąd i manipulację, a FTC oskarżyła firmę o zwodzenie konsumentów oraz roztrwonienie miliardów dolarów depozytów użytkowników. Znów: nie mówimy o jakimś marginesie rynku, tylko o jednym z jego najbardziej rozpoznawalnych podmiotów. Gdy słyszę po tym wszystkim, że „nie można oceniać całego sektora po jednostkowych aferach", mam ochotę zapytać: po ilu jeszcze miliardach, po ilu jeszcze bankructwach i po ilu jeszcze tysiącach poszkodowanych ta seria przestanie być „jednostkowa"?

Można dołożyć turecki Thodex. Platforma padła w 2021 r., jej założyciel uciekł do Albanii, a potem doszło do kolejnych aresztów w sprawie. Ostatecznie Faruk Fatih Özer został w Turcji skazany za oszustwa. Można wrócić do Mt. Gox, największej niegdyś giełdy bitcoina, której upadek po utracie setek tysięcy bitcoinów na lata stał się symbolem anarchii i nieprzejrzystości rynku. Można wreszcie przywołać dziesiątki mniejszych „exit scamów", o których nie pamięta już nikt poza ofiarami. Wspólny mianownik jest zawsze ten sam: brak przejrzystości, mit założyciela, asymetria wiedzy, technobełkot zamiast odpowiedzialności i pieniądze klientów traktowane nie jak powierzony depozyt, tylko jak paliwo do gier.

Technologiczny raj przestępców

To wszystko nie dzieje się obok technologii. To dzieje się dzięki niej i dzięki ideologii, która ją obudowała. Przez lata wciskano nam, że kryptowaluty są remedium na zepsucie tradycyjnych finansów, że uwolnią człowieka od banków, pośredników i państwa. W praktyce uwolniły raczej oszustów od prostych pytań. Skąd są te pieniądze? Gdzie są rezerwy? Kto ma kontrolę nad kluczami? Jak wygląda segregacja aktywów klientów? Kto odpowiada, gdy platforma przestaje wypłacać? Jak działa nadzór, gdy właściciel jest w Monako, spółka w Estonii, aktywa w Szwajcarii, a klienci w Polsce? Na większość z tych pytań zondacrypto odpowiada marketingiem, a gdy marketing nie wystarcza, odpowiada histerią o „atakach na wolność".

I dlatego skandal z zondacrypto trzeba czytać nie jako odrębny skandal, lecz jako ostateczny dowód w sprawie. Dowód, że kryptobiznes od początku był wymarzonym środowiskiem dla brudnych pieniędzy, przestępczego kamuflażu i agresywnej spekulacji. Dowód, że pod cekinami sponsoringu, konferencji i influencerskich tyrad siedzi ta sama stara logika: cudzy kapitał, prywatny zysk, rozmyta odpowiedzialność. Dowód, że gdy państwo zbyt długo zachwyca się „innowacją", kończy jako statysta przy kolejnym wielkim przekręcie. A przede wszystkim dowód, że dla zwykłego człowieka rynek krypto nie jest dziś żadną drogą do emancypacji, tylko jednym z najbardziej niebezpiecznych miejsc, w jakie można zanieść własne oszczędności. Po BitMarkecie, OneCoin, Quadridze, FTX, Celsiusie, Thodexie i aferze zondacrypto naprawdę nie trzeba już więcej dowodów. Trzeba tylko wreszcie przestać udawać, że to wszystko są przypadki. To nie są przypadki. To jest model biznesowy.

eprasa.pl b6261be9e6

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 24.04.2026

Czy piłkarze często grzeszą? Z jakich zachowań kibice powinni się spowiadać? Z jakimi problemami przychodzą do księdza sportowcy? O tym mówi o. Wiesław Dudek, franciszkanin, kapelan Śląska Wrocław

Robert Migdał

FOT. FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

O. Dudek: Patrzę na kibiców przede wszystkim jak na ludzi, którzy mają ogromną pasję

PAN BÓG NIE JEST SĘDZIĄ PIŁKARSKIM ANI BUKMACHEREM

Czy ojciec gra w piłkę nożną?
Moja największa przygoda z piłką to czasy seminarium w Kłodzku. Rozgrywaliśmy wtedy dziesiątki meczów – z policją, lekarzami, wojskiem… Raz wygrywaliśmy, raz przegrywaliśmy, ale to właśnie tam uczyłem się, że najważniejsze jest to, co dzieje się między ludźmi na boisku. Dziś, choć serce wciąż rwie się do gry, zdrowie postawiło mi wyraźną granicę. Problemy z nogami i PESEL zmusiły mnie do „zawieszenia korków na kołku". Przyjąłem to jednak jako nowe zadanie. Skoro nie mogę już biegać po murawie, moją rolą jest wspieranie drużyny modlitwą, obecnością i dobrym słowem. Moje nogi odpoczywają, ale serce wciąż gra w tym samym zespole.

Grał ojciec w habicie czy w stroju sportowym?
Na boisku stawiałem na wygodę. Zakładałem normalny strój sportowy: korki i koszulkę – najczęściej, co nikogo nie zdziwi, w barwach Śląska Wrocław. Habit to moja „codzienna zbroja", ale na murawie potrzebowałem swobody. Choć, nie przeczę, zdarzało mi się zagrać mecz w habicie: wtedy widok zakonnika biegającego w habicie zawsze budził na twarzach kibiców oglądających mecz szczery uśmiech.

Na boisku emocje sięgają niekiedy zenitu, bywa nerwowo. Czy zdarzyło się ojcu w czasie meczu „rzucić mięsem"?
(uśmiech) Jestem człowiekiem z krwi i kości. Kiedy ktoś mnie faulował albo traciliśmy bramkę przez głupi błąd, czułem taką samą sportową złość, jak każdy inny zawodnik. Adrenalina robi swoje. Jednak formacja zakonna nauczyła mnie trzymać język na wodzy. Zamiast przekleństwa, częściej pod nosem mruczałem krótkie: „Panie Boże, daj mi cierpliwość" albo po prostu ciężko wzdychałem.

A czy zdarzało się ojcu źle pomyśleć o zawodniku z przeciwnej drużyny?
Przez ułamek sekundy pewnie tak, ale starałem się to od razu gasić. Po faulu wolałem podać rywalowi rękę i pomóc mu wstać. To był mój najważniejszy „mecz" – żeby nawet w ferworze walki nie przestać widzieć w drugim człowieku brata.

Oj, żeby tak każdy piłkarz zachowywał się na boisku jak ojciec, to mecze by wyglądały zupełnie inaczej… Mówi ojciec, że już nie grywa, ale na mecze nadal chodzi. Lubi to ojciec?
Dla mnie stadion to nie tylko miejsce sportowej rywalizacji, ale przede wszystkim miejsce spotkań z ludźmi. Jako kapelan nie jestem tam tylko po to, by oglądać grę, ale by być blisko zawodników i kibiców. Emocje, które towarzyszą meczom, są niezwykle szczere – tam nie ma miejsca na udawanie. Lubię tę energię, moment, gdy cały stadion oddycha tym samym wydarzeniem. To dla mnie przedłużenie posługi – bycie tam, gdzie są ludzie, w ich radościach i smutkach.

Co jest w tym fascynującego?
Nieprzewidywalność i wspólnota. W piłce nożnej, tak jak w życiu, dopóki piłka w grze, wszystko jest możliwe. Widzę w sporcie piękną metaforę duchowości: dyscyplinę, dążenie do celu, podnoszenie się po porażkach. Fascynuje mnie też to, jak sport potrafi łączyć pokolenia – na trybunach widzę dziadków z wnukami, co przypomina mi moje własne dzieciństwo. To niesamowite, jak jeden klub może stać się sercem całego miasta.

Pamięta ojciec pierwszą wizytę w szatni?
Doskonale pamiętam. Szatnia jest dla zawodników sacrum, strefą najwyższego skupienia. Przyjęto mnie bardzo życzliwie, choć z początku czuć było zaciekawienie nową sytuacją. Szybko jednak zrozumieliśmy, że nie jestem tam od oceniania czy wywierania presji. Stałem się kimś, przed kim mogą się otworzyć nie tylko jako piłkarze, ale przede wszystkim jako mężowie, ojcowie itp.

Na czym polega rola kapelana drużyny piłkarskiej?
To przede wszystkim bycie „bratem" dla każdego w klubie – od zawodników i sztabu, aż po pracowników administracji. Kapelan się nie narzuca, on towarzyszy. Chcę być jak latarnia: nie steruję statkiem, ale wskazuję światło, gdy robi się ciemno. Moja obecność na stadionie przypomina, że poza wynikiem sportowym i tabelą istnieje jeszcze inny wymiar życia: ludzki, duchowy i wieczny.

Czy jest też ojciec spowiednikiem i powiernikiem?
Tak, pełnię obie te role. Sakrament pokuty to fundament, ale często wszystko zaczyna się od zwykłej rozmowy. Jestem powiernikiem tajemnic, których piłkarze nie zawsze mogą wyjawić trenerowi czy kolegom z drużyny. W świecie wielkich pieniędzy i ogromnej presji potrzebują kogoś, kto nie będzie ich oceniał przez pryzmat strzelonych bramek czy błędów na murawie, ale spojrzy na nich po prostu jak na drugiego człowieka.

Radzi ojciec na przykład, jak lepiej żyć?
Staram się nie tyle dawać gotowe recepty, co inspirować do szukania głębszych wartości. Piłkarze to często młodzi ludzie, którzy stają przed wielkimi pokusami i wyzwaniami. Rozmawiamy o tym, jak budować trwałe relacje, jak być dobrym mężem czy ojcem oraz jak zachować pokorę w sukcesie i godność w porażce. Pokazuję im, że bycie „wartościowym zawodnikiem" to nie tylko technika, ale przede wszystkim silny kręgosłup moralny.

Piłkarze szukają u ojca wsparcia i pocieszenia w trudnych chwilach?
Sport to sinusoida – raz jesteś na szczycie, raz na dnie. W trudnych chwilach, takich jak ciężkie kontuzje, koniec kariery czy kryzysy osobiste, wiara staje się dla nich ogromnym oparciem. Także kibice podchodzą do mnie, prosząc o modlitwę w intencji swoich rodzin. Nie „czaruję" rzeczywistości – nie obiecuję, że modlitwa zapewni wygraną 3:0. Obiecuję za to, że Bóg daje siłę, by przejść przez każdą, nawet najtrudniejszą życiową rozgrywkę. Daję im nadzieję, która wykracza poza końcowy gwizdek.

Zdarza się, że ojciec – jako fan Śląska – modli się o… zwycięstwo Śląska?
Często słyszę to pytanie i zawsze odpowiadam z uśmiechem: „Pan Bóg nie jest sędzią piłkarskim ani bukmacherem". Gdybym modlił się o wynik 1:0 dla nas, a kapelan drużyny przeciwnej o ich wygraną, to co miałby zrobić Pan Bóg? Moja modlitwa ma inny kierunek. Modlę się przede wszystkim o zdrowie i bezpieczeństwo, by nikt nie doznał kontuzji, bo dla piłkarza nogi to narzędzie pracy i utrzymania rodziny. O ducha czystej gry – by zawodnicy potrafili szanować przeciwnika i sędziego nawet w największych emocjach. O dobre wykorzystanie talentu – proszę Boga, by potrafili pokazać na boisku to, co wypracowali na treningach, by ich trud przyniósł owoce. Oczywiście jako kibic całym sercem chcę, żeby Śląsk wygrywał, ale jako kapelan wiem, że wynik na tablicy to nie wszystko. Czasem porażka uczy pokory i buduje charakter mocniej niż łatwe zwycięstwo. Modlę się więc o to, by zawodnicy po meczu mogli spojrzeć w lustro i powiedzieć: „Dałem z siebie wszystko – jako człowiek i jako sportowiec".

A piłkarz może się modlić do Boga: „Panie Boże, proszę, żebyśmy my wygrali, a oni przegrali"?
Modlić można się o wszystko, bo Pan Bóg chce słuchać o tym, co mamy w sercu – nawet o naszych najbardziej dziecięcych pragnieniach. Jednak Bóg to nie automat do spełniania życzeń, a stadion to nie miejsce, w którym Pan wybiera sobie ulubieńców. Tłumaczę to w prosty sposób: Bóg kocha też „tamtych": po drugiej stronie boiska stoją tacy sami młodzi ludzie. Oni też mają rodziny, też ciężko trenowali i pewnie też mają mamę, która modli się o ich wygraną. Czy Pan Bóg miałby kochać nas bardziej tylko dlatego, że mamy inne barwy na koszulkach?

Słyszałem, że ojciec radzi sportowcom: módl się „za kogoś", a nie „przeciw komuś".
Bo modlitwa o czyjąś porażkę podszyta jest niechęcią, a Bóg jest miłością. Dlatego uczę zmiany intencji: zamiast „Niech oni przegrają", mówmy: „Panie Boże, daj nam być dziś lepszy-mi od nich, pozwól nam w peł-ni wykorzystać nasze szanse". Wynik to sprawa ludzka: Panu Bogu bardziej zależy na tym, jakimi ludźmi zejdziemy z boiska niż na tym, co pokaże tablica wyników. Często powtarzam: „Módl się o siłę do walki, a o wynik powalcz nogami". Podsumowując: prośba „Panie, spraw, byśmy wygrali" jest ludzka i piękna w swojej pasji. Ale modlitwa o to, by inni przegrali, jest już niepotrzebna. Pan Bóg nie kibicuje przeciwko nikomu. On kibicuje nam wszystkim, byśmy w tym sportowym trudzie stawali się lepszymi ludźmi. Pamiętam, gdy jako dziecko w Nowej Sarzynie sam o to prosiłem przed meczem Unii. Ale z czasem, przez lata spędzone w zakonie, zrozumiałem, że Pan Bóg ma ważniejsze zadania niż pilnowanie, do której bramki wpadnie piłka. On pilnuje przede wszystkim tego, żebyśmy w tym wszystkim nie zgubili serca.

Wielu piłkarzy głośno mówi o swojej wierze w Boga, wchodząc na murawę – robią znak krzyża, gdy strzelą gola, pokazują palcem do góry, dziękując Bogu. Jak ojciec patrzy na gesty religijne na boisku?
Widzę te gesty często i patrzę na nie z dużym szacunkiem, ale i duszpasterską czujnością. Dla wielu zawodników – zwłaszcza z Ameryki Południowej czy Afryki, ale i dla wielu naszych rodaków – znak krzyża przed gwizdkiem to nie rutyna czy talizman, lecz akt zawierzenia. To krótka modlitwa: „Panie Boże, oddaję Ci ten czas, chroń mnie i daj mi siły". To publiczne przyznanie, że nie wszystko zależy od mięśni i techniki. Tłumaczę jednak, że te gesty muszą iść w parze z życiem. Znak krzyża na boisku zobowiązuje do tego, by po faulu nie przeklinać i nie traktować przeciwnika jak wroga. Cieszy mnie, gdy wiara

eprasa.pl b6261be9e6

nie jest ukrywana. W dzisiejszym świecie ci młodzi, wysportowani ludzie pokazują, że wiara to nie słabość, lecz fundament. To też sygnał dla kibiców – gest idola może być impulsem do pomyślenia o własnej relacji z Bogiem. Często mówię: „Żegnaj się nie po to, żeby wygrać, ale po to, żebyś pamiętał, dla kogo grasz". Stadion to specyficzna „parafia" – ma swoją liturgię, pieśni i emocje. Moim zadaniem jest dbać o to, by w tym zgiełku nikt nie zapomniał o tym, co najważniejsze:o człowieczeństwie i o tym, że po każdym meczu Pan Bóg czeka na nas z tą samą miłością.

Jak wygląda taki „zwykły dzień" kapelana drużyny piłkarskiej? Rozmawia ojciec ze sportowcami tylko o sporcie?
Jako franciszkanin mam oczywiście swoje obowiązki zakonne w klasztorze, ale kiedy jestem w klubie, mój czas należy do nich. Zwykle pojawiam się na Oporowskiej – to najlepszy moment, żeby zamienić z kimś kilka słów „w biegu".Nie zawsze są to rozmowy o teologii. Czasem rozmawiamy o rodzinie, o tym, jak dzieci rosną albo o zwykłych troskach. Moim zadaniem jest „bycie pod ręką".

Piłka nożna, kibicowanie, to nie tylko czysta gra, z zasadami, z miłością do bliźniego. Część kibiców to „kibole", których zachowanie – delikatnie mówiąc – bywa kontrowersyjne...
Moje podejście opiera się na franciszkańskim haśle „Pokój i Dobro". Na stadionie spotykam cały przekrój społeczeństwa – od rodzin z dziećmi po grupy kibiców bardzo żywiołowych, a czasem, jak to pan ujął, kontrowersyjnych. Nigdy nie odwracam od nich wzroku. Patrzę na kibiców przede wszystkim jak na ludzi, którzy mają ogromną pasję. Ta pasja bywa czasem nieoszlifowana, wyrażana w sposób gwałtowny, ale to wciąż wielkie zaangażowanie serca. Moja rola nie polega na pełnieniu funkcji policjanta czy moralizatora, który grozi palcem. Staram się być dla nich świadectwem – moją obecnością, spokojem, uśmiechem.Często podchodzą do mnie ludzie, których na pierwszy rzut oka nikt by o religijność nie podejrzewał. Proszą o błogosławieństwo, o modlitwę za kogoś bliskiego w szpitalu albo po prostu chcą uścisnąć dłoń. Pod tymi „groźnymi" barwami klubowymi często kryją się wrażliwi ludzie z bagażem trudnych doświadczeń.

Wielu „kiboli" jest agresywnych, wulgarnych...
Nie popieram agresji czy wulgaryzmów – to jasne. Ale wierzę, że Ewangelia ma docierać wszędzie, nie tylko do grzecznych osób w ławkach kościelnych. Jeśli moja obecność na stadionie sprawi, że choć jeden kibic przez chwilę pomyśli o Bogu albo powstrzyma się od złego słowa, to znaczy, że warto tam być. Stadion to miejsce wielkich emocji, a ja jestem tam po to, by te emocje miały szansę spotkać się z duchowym pokojem.

Mówi ojciec, że jest powiernikiem, a dla wielu spowiednikiem... Z jakimi problemami przychodzą piłkarze i kibice?
Problemy piłkarzy nie różnią się tak bardzo od problemów każdego z nas, tylko skala presji jest inna. Najczęściej przychodzą z troskami rodzinnymi. Sportowiec to nie robot. Jeśli w domu dzieje się coś złego, na boisku to widać.Kolejny temat to lęk przedprzyszłością. Kariera piłkarza jest krótka i jedna kontuzja może zmienić wszystko. Przychodzą z pytaniem: „Co dalej, Ojcze? Kim jestem, jeśli nie będę mógł grać?". Wtedy moją rolą jest przypomnienie im,że ich wartość nie zależy od sprawności nóg, ale od tego, jakimi są ludźmi.

Czy piłkarze często grzeszą?
Piłkarze to ludzie tacy sami, jak my – nie są ani większymi świętymi, ani większymi grzesznikami niż reszta społeczeństwa. Ich słabości często wynikają z ogromnej presji i emocji, które są nieodłącznym elementem tego zawodu. Bywa to gniew na boisku, pycha w chwilach wielkich sukcesów czy paraliżujące zwątpienie w trudnych momentach. Żyją w świecie wielkich pieniędzy i jeszcze większych pokus, co na pewno nie ułatwia drogi do świętości. Jednak każdy z nich, tak jak każdy z nas, toczy codzienną walkę o to, by po prostu być lepszym człowiekiem.

A często spowiadają się ze swoich grzechów?
Jako księdza obowiązuje mnie bezwzględna tajemnica spowiedzi, więc o szczegółach i statystykach mówić nie mogę. Powiem jednak tak: sakrament pokuty jest naturalnie obecny w życiu klubu. Są zawodnicy, którzy czują potrzebę regularnego oczyszczenia serca, szczególnie przed ważnymi wydarzeniami w życiu osobistym. Bardzo często jednak wszystko zaczyna się od zwyczajnej rozmowy. Czasem taka „spowiedź" odbywa się nie w konfesjonale, lecz podczas spaceru czy w zaciszu klubowych pomieszczeń. To są te wyjątkowe momenty, gdy piłkarze zdejmują maski „twardzieli" i stają w pełnej prawdzie przed Bogiem i samym sobą.

Rozmawia z nimi ojciec o Bogu? O wierze?
Rozmawiamy o Bogu, który nie jest sędzią z gwizdkiem, ale miłosiernym Ojcem. Często pytają: „Dlaczego mnie to spotkało?" – np. przy kontuzji – albo „Jak mam wybaczyć komuś, kto mnie skrzywdził"? Moim zadaniem jest pokazać im, że wiara to nie jest zbiór zakazów, ale siła, która pomaga przetrwać najgorszy mecz życia. Pan Bóg kocha ich tak samo, gdy strzelają hat-tricka i gdy strzelają samobójczą bramkę.

A w czasie tych rozmów kapelan – piłkarz, jakie ojciec daje rady sportowcom?
Moja „taktyka" dla nich opiera się na trzech prostych radach. Po pierwsze: pokora. Pamiętaj, skąd przyszedłeś. Dzisiaj nosisz drogą koszulkę, ale kiedyś byłeś chłopcem z małego miasteczka, który marzył o piłce. Sukces jest ulotny, charakter zostaje na zawsze. Po drugie: dyscyplina ducha. Tak jak trenujesz ciało, trenuj też duszę. Modlitwa to taki trening mentalny, który daje spokój, jakiego nie kupisz za żadne pieniądze. Po trzecie: wierność. Bądź wierny barwom, ale przede wszystkim bądź wierny swoim wartościom, rodzinie i Bogu. Na końcu kariery nikt nie będzie cię pytał o statystyki, ale o to, jakim byłeś mężem, ojcem i kolegą z szatni. Powtarzam: „Grajcie tak, żebyście po meczu nie musieli się wstydzić przed Bogiem, kibicami i samym sobą".

Rozmawiacie też o problemach, z jakimi borykają się piłkarze w życiu prywatnym?
Najczęściej zawodnicy potrzebują wsparcia w sprawach, o których kibice nie mają pojęcia. Pod markową koszulką kryją się te same lęki, co u każdego z nas. Przychodzą, gdy w rodzinie dzieje się coś trudnego: choroba bliskiej osoby, kryzysy małżeńskie czy trudności wychowawcze. Sportowiec na emigracji (a mamy wielu obcokrajowców) często czuje się samotny w swoich problemach. Przychodzą, gdy tracą poczucie własnej wartości. W świecie sportu jesteś tak dobry, jak twój ostatni mecz. Gdy forma spada, pojawia się ogromny lęk i pytanie: „Kim jestem, jeśli nie idzie mi w piłce?". Wtedy należy pomóc im odnaleźć fundament w Bogu, który kocha ich za to, kim są, a nie za to, jak grają.

Co na stadionie i poza nim jest grzechem? Bo przecież słyszymy wiele razy, jak wyglądają mecze i czas przed nimi i po nich: ustawki kibiców, bicie innych, wyzywanie np. „Arka Gdynia (ku...a) świnia", palenie rac na stadionach? Sprzedawanie meczów?
Ewangelia nie przestaje obowiązywać po przejściu przez stadionowy kołowrotek. Grzechem jest po prostu to, co uderza w drugiego człowieka i niszczy szacunek. Na co najczęściej zwracam uwagę? Przede wszystkim na przemoc i agresję. „Ustawki" czy bicie kogoś to jawneaprzeczenie miłości bliźniego. Narażanie zdrowia – swojego i innych – dla „honorowych" bójek niszczy ducha sportu, który przecież powinien nas łączyć, a nie dzielić. Po drugie, na wulgaryzmy i nienawiść, bo słowo ma ogromną moc. Można dopingować „za" swoją drużyną całym sercem, nie będąc przy tym wulgarnym wobec rywala. Wyzwiska to grzech języka, który zamiast budować wspólnotę, sieje niepotrzebną niechęć. Po trzecie, na brak odpowiedzialności. W przypadku rac kluczowe jest bezpieczeństwo. Jeśli ich użycie łamie prawo i stwarza realne zagrożenie dla ludzi na trybunach, to narażanie bliźniego na niebezpieczeństwo staje się problemem moralnym. Bycie kibicem to piękna pasja, ale w tym wszystkim najważniejszy jest człowiek. Moim zadaniem jest przypominać, że szacunek do drugiego, nawet w innym szaliku, to fundament – zarówno w sporcie, jak i w wierze.

Co ojciec mówi takim „kibolom", którzy w nosie mają te zasady?
Moje przesłanie jest proste: nie zostawiajcie sumienia przed bramą stadionu. Można być fanatycznym kibicem i kochać Śląsk Wrocław całym sercem, ale w tym wszystkim trzeba najpierw pozostać człowiekiem. Jeśli Twoja pasja sprawia, że w Twoim sercu rodzi się czysta nienawiść do kogoś tylko dlatego, że nosi inny szalik, to jest to moment, w którym musisz się zatrzymać. Bo miłość do klubu nigdy nie powinna być silniejsza niż szacunek do drugiego człowieka.

A jak już kibice zgrzeszą, to za co mogą nie dostać rozgrzeszenia?
W Kościele nie istnieje „czarna lista" grzechów stadionowych, które są niewybaczalne. Bóg jest gotowy wybaczyć wszystko, bo Jego miłosierdzie nie ma granic. W sakramencie pokuty bariera nie leży po stronie Boga, ale czasem po stronie człowieka. Jako spowiednik nie mogę udzielić rozgrzeszenia nie z powodu ciężaru winy, ale wtedy, gdy brakuje trzech fundamentów szczerego nawrócenia: np. brak żalu w sercu, jeśli ktoś np. mówi: „Pobiłem człowieka i zrobiłbym to jeszcze raz, bo na to zasłużył", zamyka drogę Bożej łasce. Sakrament nie może się dokonać, jeśli nie ma w nas uznania, że wyrządzone zło po prostu było złem. Po drugie, brak woli zmiany: spowiedź to nie „czyszczenie licznika", by móc zacząć grzeszyć od nowa. Jeśli ktoś traktuje to jak rytuał, a w sercu już planuje kolejne akty nienawiści czy przemocy, brakuje tu szczerego postanowienia poprawy. To musi być decyzja o powrocie na dobrą drogę. I po trzecie, gdy jest brak chęci naprawienia szkody u kogoś, kto zgrzeszył. To kluczowy moment, także w kontekście stadionu. Nie można szczerze powiedzieć „przepraszam Boga", nie chcąc naprawić tego, co się zniszczyło. Warunkiem doświadczenia Bożego Miłosierdzia jest chęć zadośćuczynienia za wyrządzone krzywdy. Zawsze powtarzam: „Pan Bóg nie potrzebuje naszych idealnych życiorysów, potrzebuje tylko naszych szczerych serc".

Czy zawodowe granie w piłkę może bardziej zbliżać do Boga, czy od niego oddalać? Chodzi mi np. o pokusy związane z bogactwem, bycie gwiazdą, która wielbią tłumy?
To pytanie o to, jak człowiek radzi sobie z ciężarem sukcesu. Moim zdaniem zawodowy sport to potężne rekolekcje w przyspieszonym tempie – może zarówno wynieść człowieka na szczyty duchowości, jak i stać się pułapką.Pokusy są ogromne i nie ma co tego ukrywać. Wielkie pieniądze w bardzo młodym wieku, poczucie bezkarności, bycie „idolem", któremu kłaniają się tłumy – to wszystko karmi pychę. A pycha to pierwszy krok do tego, by uznać, że Pan Bóg nie jest mi do niczego potrzebny, bo sam jestem bogiem na boisku. Taki blask fleszy bywa oślepiający i sprawia, że człowiek traci z oczu to, co naprawdę ważne. Z drugiej strony, sport uczy pokory i dyscypliny jak mało co. Piłkarz co tydzień staje przed sądem opinii publicznej. Jednego dnia jesteś wielbiony, drugiego – po jednym błędzie – wygwizdany. To brutalnie uczy, że chwała ludzka jest ulotna. Wielu zawodników właśnie w tym doświadczeniu „pustki" sukcesu odnajduje Boga. Widzą, że ani drogi samochód, ani tysiące lajków nie dają spokoju serca, który daje modlitwa. To – jak zachowuje się piłkarz, który osiągnął sukces – to sprawa bardzo indywidualna, ale zależy głównie od dwóch rzeczy. Po pierwsze od tego, „co wyniósł z domu". Jeśli chłopak wyniósł z rodziny – tak jak ja z moich stron na Podkarpaciu – wartości, szacunek do pracy i drugiego człowieka, to „sodówka" rzadziej uderza mu do głowy. Po drugie, od otoczenia, w którym żyje, z kim się spotyka na co dzień. Dlatego tak ważna jest rola kapelana. Staram się być dla nich „kotwicą". Przypominam im: „Dzisiaj jesteś gwiazdą, ale przed Bogiem jesteś takim samym człowiekiem, jak ten pan, który sprząta trybuny". Pieniądze i sława to tylko narzędzia. Możesz ich użyć, by zbudować mur wokół siebie albo by zbudować coś dobrego dla innych. Piłka nożna to dar, talent od Boga – pytanie tylko, czy będziesz wielbił ten dar, czy dawcę tego daru.

Ostatnie tragiczne wydarzenie – śmierć trenera Jacka Magiery – to czas, w którym piłkarze, kibice potrzebują większego, duchowego wsparcia? Rady? Pocieszenia?
Nagłe odejście „Magica" wstrząsnęło nami wszystkimi. Widzę tę żałobę wszędzie. Szanuję każdy sposób przeżywania tej straty, ale czuję, że w obliczu takiej tragedii bardziej niż medialnej przepychanki o to, kto znał Jacka bardziej i lepiej, potrzebujemy dziś ciszy i modlitwy. Ja wybieram cień. Moim zadaniem nie jest budowanie pozycji na tej tragedii, lecz towarzyszenie tym, którzy w spokoju szukają pocieszenia. Jacek ufał Bogu bez wystawiania wiary na pokaz i to jest jego testament: żyć tak, by być dumnym ze swojego człowieczeństwa. Jako kapelan chcę po prostu przy nich być. Chcę, by ta lekcja kruchości życia umocniła w nas braterstwo. Wrocław i Warszawa pożegnały go z honorami, a my – w ciszy serc – musimy nieść dalej to, w co Jacek wierzył najbardziej: siłę dobrego słowa i dialogu.

Czy pamięta ojciec najbardziej poruszającą rozmowę z piłkarzem, kibicem, trenerem – taka, którą do dzisiaj ojciec pamięta?
Przez lata było ich wiele, ale jedna szczególnie zapadła mi w pamięć. Odwiedził mnie w klasztorze zawodnik, który, będąc u szczytu sławy, wewnętrznie czuł się kompletnie rozbity. Usiedliśmy w ciszy, a on po chwili wyznał: „Ojcze, wszyscy widzą we mnie idola, a ja czuję się jak oszust,bo w domu sobie nie radzę". Pod maską sukcesu krył się lęk przed rozpadem rodziny i poczucie winy, że kariera odebrała mu to, co najdroższe. Płakaliśmy wtedy razem. To nie była rozmowa o taktyce, ale o fundamentach życia – o tym, że brawa na stadionie nie uleczą ran w sercu. Zrozumiałem wtedy jeszcze mocniej, że jestem po to, by przypominać tym chłopakom, że są ludźmi, a nie produktami marketingowymi. Do dziś pamiętam ulgę na jego twarzy, gdy po spowiedzi pojął, że Bóg daje mu szansę stać się przede wszystkim dobrym mężem i ojcem, a nie tylko świetnym piłkarzem.

A jakaś rozmowa z kibicem, którą ojciec wspomina?
Pamiętam poruszające spotkanie z ojcem, który na stadion przyszedł nie dla wyniku, lecz by poczuć bliskość zmarłego syna. „Tylko tutaj czuję, że on wciąż ze mną jest" – wyznał. Ta wspólna, cicha modlitwa na pustych jeszcze trybunach uświadomiła mi, że dla wielu to miejsce niemal sakralne, przepełnione osobistymi historiami.

eprasa.pl b6261be9e6

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 24.04.2026

JAK REZA SZACH PAHLAWI CHCIAŁ UCZYNIĆ Z IRANU POTĘGĘ

25 kwietnia 1926 r. w Pałacu Golestan w Teheranie koronowano Rezę Szacha Pahlawiego, założyciela prozachodniej dynastii Pahlawich

Mariusz Grabowski

Podczas koronacji Reza Pahlawi wziął koronę i sam umieścił ją na swojej głowie. Miało to symbolizować jego siłę i niezależność, a zarazem nawiązywać do legendarnego gestu Napoleona. Tej samej korony użyto w 1967 r. podczas koronacji jego syna - Mohammada Rezy Pahlawiego.

W tle czekają Anglicy

Zamiana zacofanego, biednego kraju, gdzie obowiązują zasady islamu szyickiego, w demokrację typu zachodniego nie była łatwa. Zwłaszcza że podjął się tego człowiek wywodzący się z konserwatywnych kręgów wojskowych i dobrze zdający sobie sprawę, że jego kraj interesuje zachodnie mocarstwa jedynie ze względu na strategiczny surowiec, jakim dysponuje - ropę naftową.

W 1926 r. Reza Ali, późniejszy szach, miał 48 lat. Przez całe dorosłe życie służył w wojsku, w stworzonej na wzór rosyjski perskiej Brygadzie Kozackiej, która pełniła funkcję gwardii królewskiej dynastii Kadżarów. Kozacy chronili członków rodziny panującej oraz zagranicznych dyplomatów odwiedzających Persję (nazwa „Iran" obwiązuje od 1935 r.).

21 lutego 1921 r. Ali, pod nazwiskiem Reza Chan Mirpandż, wyprowadził ze stolicy dwa tys. żołnierzy brygady, których udało mu się podburzyć przeciwko rządowi. W tym samym dniu żołnierze wrócili do Teheranu i dokonali masowych aresztowań członków rządu. Dziś wiadomo, że do zamachu stanu przekonali Rezę Brytyjczycy, którzy chcieli w ten sposób umocnić swoje wpływy w Iranie.

Biedna Persja

Persja była ówcześnie najbardziej zacofanym krajem Środkowego Wschodu. Faktycznie rządy w niej sprawowali od XIX w. Rosjanie i właśnie Anglicy, którzy od 1919 r. sprawowali tu oficjalnie protektorat. Ci drudzy najgłośniej obiecywali Persom modernizację państwa.

A było co modernizować. System dróg był mało rozbudowany, podróżowanie po nim było bardzo trudne i niebezpieczne, na każdym kroku władzę sprawowała lokalna bandyterka. Systemy prawny i wychowawczy były w rękach mułłów, urzędników w strukturze religijnej szyizmu. Armia była słaba, szerzyły się bieda i analfabetyzm. Dodatkowym wielkim problemem były konflikty na tle religijnym.

Opcja zamachu stanu i związanie się politycznie z Anglikami miała jeszcze jedną zaletę - powstrzymywała rosnące wpływy Rosjan i lokalnych wodzów plemiennych.

Kadżarowie „wymarli"

Zamach stanu dał Rezie - wtedy używał nazwiska Reza Chan Sardar Sepah - stanowisko ministra wojny. Ale mierzył wyżej, zaaranżował więc sprytny polityczny manewr: zrezygnował ze wszystkich funkcji i wyjechał do małej wioski pod pretekstem kontemplacji i medytacji.

Oczywiście był wielokrotnie nagabywany o powrót do rządów przez swoich zwolenników. Początkowo odmawiał, jednak gdy zadeklarował swój powrót - jako Ahmad Szah - ówczesne zgromadzenie narodowe, czyli Madżlis, ogłosiło koniec władającej dotąd Persją dynastii Kadżarów (stwierdzono, że „wymarła") i zaoferowało tron Rezie.

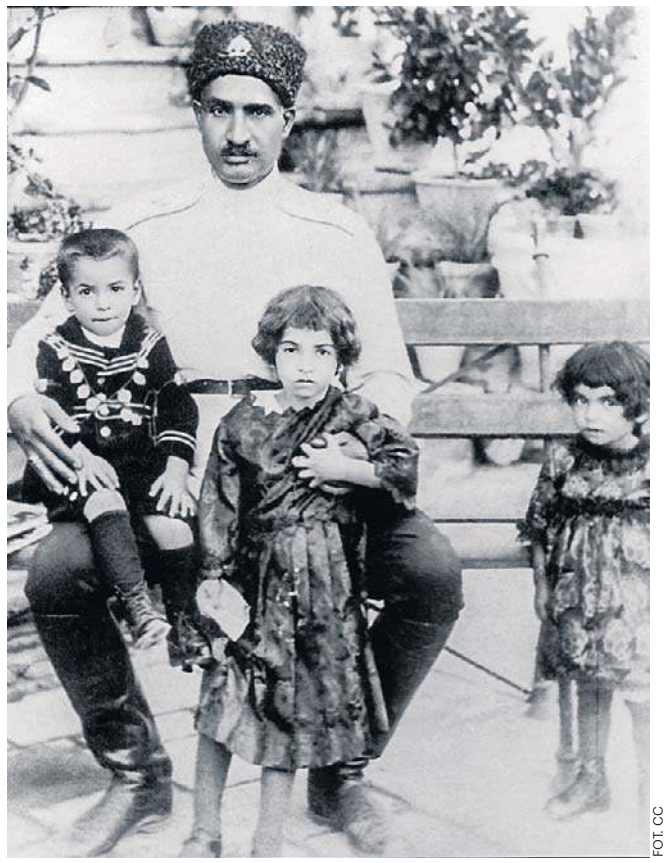
25 kwietnia 1926 r. został on koronowany jako Reza Szah Pahlawi, obierając jako nazwę swej dynastii słowo „Pahlavi", tj. określenie języków średnioperskiego i partyjskiego, którymi posługiwano się przed podbojem arabskim.

Reformy pod przymusem

Niemal natychmiast po koronacji Szach ogłosił reformy. Już w 1926 r. wprowadzono obowiązkową służbę wojskową oraz ujednolicono podatki gruntowe. W rok później zorganizowano Bank Centralny i rozpoczęto budowę kolei transirańskiej. W tym samym roku wprowadzono również przepisy dotyczące ewidencji ludności.

W 1929 r. wprowadzono przymus noszenia odzieży zachodniej przez mężczyzn, zaś w osiem lat później - zakaz noszenia chust przez kobiety. W 1935 r. otwarto w stolicy kraju uniwersytet oraz dopuszczono do pracy w administracji publicznej kobiety. Dodajmy do tego uprzemysłowienie kraju, poprawę higieny mieszkańców Iranu i zmniejszenie wpływu duchowieństwa islamskiego na życie państwa.

Pomimo iż Reza Szah Pahlawi reformował co się dało, w pamięci rodaków pozostał jako władca, który rządził przy pomocy terroru. Ale w oczach świata zasługiwał na uznanie - w 1929 r. został odznaczony polskim Orderem Orła Białego.



FOT. CC

Reza Szach z dziećmi (1920 r.). Na kolanach ojca siedzi kolejny szach Iranu Mohammad Reza, obok córki: Szams i Aszraf

Iran to ropa

Angielskie zainteresowanie Persją miało głęboko pragmatyczny charakter. Już w roku 1909 r. założono angielsko-perską kompanię Naftową (Anglo-Persian Oil Company - APOC), na użytek której powstały ogromne zbiorniki ropy naftowej, a także pierwsza w ówczesnej Persji rafineria.

Z kolei zbudowany w 1912 r. rurociąg, który doprowadzał tam ropę, posłużył Wielkiej Brytanii w czasie Wielkiej Wojny za pretekst do wprowadzenia na teren Persji swojego korpusu ekspedycyjnego. Perska ropa naftowa była wówczas głównym paliwem dla brytyjskich okrętów wojennych.

Po wojnie APOC miała już rozbudowaną infrastrukturę na południu kraju: dysponowała własną flotą tankowców, drogami dojazdowymi, linią kolejową, a także osiedlami dla robotników.

Reza i monopole

Prozachodnie nastawienie Rezy Pahlawiego sprawiło, że podczas drugiej wojny światowej doszło do wkroczenia na teren Iranu sił sowiecko-brytyjskich. W 1942 r. Iran otrzymał gwarancję suwerenności i integralności, w 1943 r. wypowiedział wojnę Rzeszy, a przez jego teren prowadził jeden ze szlaków lend-lease'u, w ramach którego Amerykanie dostarczali pomoc ZSRR. Także w postaci irańskiej ropy.

Warto odnotować pewien paradoks: mimo że już pod koniec lat 30. Iran był czwartym na świecie, po ZSRR, Wenezueli i USA, producentem ropy naftowej, nie czerpał z tego faktu prawie żadnych korzyści. Winą za taki stan rzeczy należy obarczyć rządzących krajem, którzy w 1909 r. zawarli z APOC układ koncesyjny, na mocy którego udział rządu irańskiego w zyskach z ropy naftowej wyniósł 16 proc. po odliczeniu kosztów wydobycia, przetworzenia itp., zaś jej eksport nie podlegał opłatom celnym i był poza kontrolą rządu.

Tego stanu rzeczy nie zmienił także Reza Pahlawi, bowiem każda próba złamania monopolu brytyjskiego i amerykańskiego kończyła się klęską.

Trudna miłość do Zachodu

Zilustrujmy to przykładem: w 1951 r. premierem Iranu został Mohammad Mosaddegh. inicjator nacjonalizacji irańskich zasobów ropy naftowej. Oskarżony przez rządy Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii o „inklinacje komunistyczne", został obalony w zorganizowanym przez CIA i MI6 wojskowym zamachu stanu w 1953 r.

„Irańska ropa naftowa jako przedmiot sankcji i embarga wielokrotnie stawała się narzędziem regulowania stosunków międzynarodowych - czytamy w tekście Małgorzaty Abbasy „Irańska ropa naftowa. Znaczenie strategiczne i symboliczne". - W roku 1951 rząd Wielkiej Brytanii oraz angielsko-Irańskie towarzystwo Naftowe (Anglo-Iranian Oil Company - ALOC) ogłosiły bojkot na irańską ropę jako protest wobec nacjonalizacji tego surowca przez rząd Mohammada Mosaddeqa. Ponadto nałożyły ograniczenia na transakcje walutowe i zakazały eksportowania do Iranu ważnych dla tego kraju produktów, takich jak cukier, stal, metale kolorowe. W atmosferze patriotyzmu i resentymentu Irańczycy odczytali działania Wielkiej Brytanii jako kontynuację jej kolonialnej polityki z XIX i początków XX w.".

Reformy i ich brak

Osobiste życie Rezy Szacha Pahlawiego było dość bujne. Był sześciokrotnie żonaty - tylko ze związku z czwartą żoną Tadż ol-Molouk miał czworo dzieci. To z tego związku narodził się Mohammad Reza Pahlawi, który - gdy Amerykanie i Anglicy doprowadzili 16 września 1941 r. do abdykacji jego ojca - objął irański tron. Ex króla Brytyjczycy wywieźli do RPA, gdzie zmarł w 1944 r.

Całkowicie zależny od obcych ambasadorów młody szach był średnio zainteresowany sprawami reformy państwa, choć ogłosił tzw. Białą Rewolucję, nadając szereg praw kobietom. Stał się raczej bywalcem salonów Europy: latał prywatnym samolotem, czas spędzał na uprawianiu sportów i zabawie. Był osobą mało popularną w kraju, obracał się jedynie w najwyższych kręgach wojskowych.

Kiedy wspomniany wyżej premier Mossadegh odmówił ustąpienia z urzędu, CIA zorganizowała w Teheranie demonstrację poparcia dla szacha, w wyniku której doszło do zamieszek i obalenia rządu. Pahlawi poparł pucz po otrzymaniu potężnych łapówek z rąk agentów wywiadu Stanów Zjednoczonych.

Koniec „przyjaźni" z USA

Z upływem lat rządy szacha coraz częściej były krytykowane za korupcję i brutalne praktyki założonej przez niego w 1957 r. tajnej policji politycznej SAWAK. Nie pomogła nawet huczna koronacja na Szahinszacha („Króla Królów") w 1967 r. Na upiększenie dlań korony ojca zużyto 32 szmaragdy, 33 spinele i rubiny, 105 pereł i 1469 diamentów.

Po serii zamieszek w 1978 r. król chcąc uniknąć upadku władzy wykonał wyraźne gesty pod adresem opozycji islamskiej, zamykając bary i kasyna, uwolnił również więźniów politycznych i doprowadził do aresztowania skompromitowanych urzędników. Działania te nie wystarczyły, by doprowadzić do zakończenia antyrządowych protestów. Po kolejnych manifestacjach i ich stłumieniu przez policję (symbolem stał się tzw. Czarny Piątek w Teheranie 8 września 1978 r.) chaos w państwie coraz bardziej się potęgował, aż końcu doprowadził do wybuchu irańskiej rewolucji islamskiej i obalenia szacha w 1979 r.

Monarchię zastąpiła republika islamska, a w wyniku referendum zatwierdzono nową konstytucję, oficjalnie nadającą państwu klerykalny charakter. Na czele państwa stanął najwyższy przywódca duchowy i polityczny narodu - Ruhollah Musawi Chomejni. Ogłosił Stany Zjednoczone „Największym wrogiem Iranu".

eprasa.pl b6261be9e6

„POSZUKIWANY, POSZUKIWANA". MARYSIA KONTRA PRL

Schemat pod hasłem „Chłop przebrał się za babę" z różnymi efektami funkcjonuje w historii komedii od czasu narodzin kina. Nic zatem dziwnego, że po pomysł sięgnął także specjalista od absurdów PRL-u – Stanisław Bareja. Minęły 53 lata od premiery jednego z jego najbardziej rozpoznawalnych i lubianych filmów, czyli „Poszukiwany, poszukiwana"

Wojciech Obremski

Któż nie zna historii Stanisława Marii Rochowicza, pracownika muzeum, który, niesłusznie oskarżony o kradzież obrazu, musi ukrywać się w kobiecym przebraniu jako pomoc domowa, póki nie namaluje kopii zaginionego płótna?

Początkowo film miał nosić tytuł „Kariera Stanisława Marii R.", zaś jego twórcy mieli wątpliwości, czy scenariusz nadaje się na ekran - myśleli bardziej o scenie teatralnej. A skoro przy scenariuszu jesteśmy, został on napisany przez Bareję (który, jak stwierdził, miał dość błahych i słodkich filmów w stylu „Żony dla Australijczyka") wraz z Jackiem Fedorowiczem, zaś pomysł na niego podsunęła reżyserowi jego żona Hanna Kotkowska-Bareja. Otóż pracując jako historyk sztuki w Muzeum Narodowym, usłyszała historię rzekomego zaginięcia rzeźby dłuta Alfonsa Karnego. Artysta zabrał dzieło ze sobą, ale fakt ten nie został pokwitowany przez dyrektora, toteż rzeźbę uznawano za zaginioną, a podejrzenie padło na młodą pracownicę muzeum. Mało tego: w owym czasie państwo Barejowie zatrudniali niańki do opieki nad dziećmi, co również miało wpływ na filmową postać Marysi. Inspiracją miały być też zapiski pewnej kobiety, która - nie mogąc znaleźć po studiach pracy w swoim zawodzie - zatrudniła się jako pomoc domowa.

Za brzydka lub zbyt przysadzista

Pozostało pytanie, kto zagra głównego bohatera. Zdecydowano, że będzie to Janusz Gajos lub współscenarzysta filmu Jacek Fedorowicz, których ubrano w damskie stroje i umalowano. Efekt?

- Panie charakteryzatorki robiły co mogły, ale... To, co zobaczyłem w lustrze, było przerażające. Patrzyła na mnie stara, brzydka, mało brzydka: odrażająca kobieta lekkich obyczajów. Z czarnym zarostem, który podczas wszystkich zabiegów zdążył wyrosnąć i przebić warstwę podkładu. Decyzja była oczywista - Marysię może grać każdy, tylko nie ja. (...) - wspominał Jacek Fedorowicz. Podziękowano także Januszowi Gajosowi, który miał odznaczać się zbyt przysadzistą sylwetką. - Rzec można, że porażkę musieliśmy wraz z Gajosem przyjąć z odpowiednią pokorą - dodał Jacek Fedorowicz. Postawiono więc na Wojciecha Pokorę.

- Nie chciałem grać tej roli. Miałem świeżo w pamięci Lemmona i Curtisa z „Pół żartem, pół serio". Byłem pewien, że lepiej już nie można zagrać i nie trzeba. Ale Staszek Bareja nie dawał za wygraną. Wydzwaniał i przychodził do nas dniami i nocami. Nie mówiąc o reżyserze, scenografie, operatorze, którzy mnie nachodzili i mówili: „Wojtek, tylko ty, tylko ty". W końcu moja żona powiedziała: „Weź tę rolę, bo inaczej nie dadzą nam spokoju!" - opowiadał po latach Wojciech Pokora. Mimo zgody, aktor za nic w świecie nie chciał zakładać damskich ubrań. Któryś z filmowców wpadł jednak na pomysł, by Pokora grał odziany w rzeczy swojej żony, na co ten przystał. Mimo to miał żałować swojej decyzji jeszcze przez długie lata. - Posiadając obecną wiedzę, na pewno nie przyjąłbym tej roli. Zapisała się ona w pamięci Polaków, ale i sprawiła, że nie mogłem się uwolnić od łatki Marysi. Wielokrotnie ludzie krzyczeli za mną na ulicy: „Te, Maryśka!" albo wołali na plaży: „Marysiu, zupa ci kipi!". To była etykietka, której nie mogłem się pozbyć. I zresztą nigdy na dobre jej się nie pozbędę. Niechaj będzie i tak - mówił aktor w rozmowie z Krzysztofem Pyzią w książce „Z Pokorą przez życie". Pokora wspominał również, że przez kilka następnych lat dzwonili do niego różni ludzie z propozycją zatrudnienia go w charakterze pomocy domowej, przez co musiał trzykrotnie zmieniać numer telefonu. - Nieustannie też dzwonił domofon; jak ktoś wracał z nocnej zabawy i przechodził obok naszego domu, to czuł się w obowiązku zadzwonić i zapytać o Marysię. Już nawet nie chcę mówić, co było na ulicy - opowiadał Wojciech Pokora.

FOT. CC

Prócz głównego komicznego wątku, jakim były losy Stanisława vel Marysi, film dał okazję Barei ukazania przedstawicieli różnych warstw społecznych dekady Gierka

Ręka Tyma, spalone kotlety i donos

Rolę żony Rochowicza początkowo zaproponowano Stanisławie Celińskiej, która jednak odmówiła, gdyż obawiała się, iż przez nie najlepszą renomę Barei, jaka wówczas go otaczała, mogłaby nie dostać w przyszłości ról u takich reżyserów, jak Kazimierz Kutz (to on ukuł niesławny termin „bareizm", oznaczający twórczość o nikłej wartości) czy Krzysztof Zanussi. Panią Rochowiczową zagrała więc Jolanta Bohdal, a prócz niej na ekranach widzimy całą plejadę ówczesnych gwiazd rodzimego ekranu. Są to między innymi: Jerzy Dobrowolski, Bohdan Łazuka, Mieczysław Czechowicz, Wiesław Gołas, Jan Kobuszewski i wielu innych. Mało kto wie, że w filmie wystąpił też Stanisław Tym, a raczej... jego ręka. Jak do tego doszło? Otóż Tym odwiedził pewnego razu na planie Jerzego Dobrowolskiego, wcielającego się w „wiecznego" dyrektora. Jako że aktor chciał zrekompensować sobie koszty dojazdu, zapytał Bareję, czy nie znalazłaby się dla niego jakaś mała rólka, za którą dostałby dniówkę. Reżyser zgodził się i obsadził go w roli osoby, która w czołówce filmu stempluje obraz. Widać jednak tylko dłoń Tyma.

W scenie, w której Marysia smaży kotlety bez tłuszczu, Pokora rzeczywiście przypalił mięso. Zdenerwowało to Bareję, który oznajmił, że pokaże, jak to się robi, po czym... spalił kotlety na węgiel. Zaś podczas kręcenia sceny, w której Marysia nokautuje inżyniera Rawicza, przez co ten spada ze schodów, kierownik produkcji Jan Szymański stwierdził, że ze względów oszczędnościowych zrezygnuje z kaskadera, osobiście go zastępując. W efekcie został poważnie kontuzjowany. A pamiętny moment, w którym bohater(ka) próbuje wyciągnąć z wody wielkiego psa swoich pracodawców, Pokora przypłacił pogryzieniem przez zwierzę oraz... zniszczeniem bielizny i sukienki.

Niektóre sceny powstawały w mieszkaniu państwa Barejów. Pewnego razu do drzwi zapukali kontrolerzy skarbowi, twierdząc, iż dostali anonimowy donos, jakoby reżyser remontował sobie mieszkanie na koszt filmu. Owszem, prace remontowe były, jednak w innej części budynku, a Bareja miał na wszystko faktury. Kontrolerzy więc przeprosili, a anonimowa donosicielka przestała być anonimowa - okazała się nią sąsiadka, a zdradził ją specyficzny krój czcionki maszyny do pisania, na którym napisała donos.

Prócz głównego komicznego wątku, jakim były losy Stanisława vel Marysi, film dał okazję Barei ukazania przedstawicieli różnych warstw społecznych dekady Gierka. Był to pierwszy film reżysera, w którym obśmiewał peerelowską codzienność, co wkrótce stało się jego znakiem rozpoznawczym. Mamy tu nierozgarniętego dyrektora („Mój mąż? Mąż jest z zawodu dyrektorem!"), produkującego pokątnie alkohol profesora, badającego „zawartość cukru w cukrze" czy nowobogackich prywaciarzy i ich rozpieszczonego do granic synalka.

Zero tolerancji dla „wyszydzania władzy"

Film powstawał głównie w Warszawie, jednak początkowa scena dziejąca się w Muzeum Narodowym została nakręcona w pałacu w Kozłówce, w województwie lubelskim. Zaś kamienica, w której mieszkali państwo Rochowiczowie, mieściła się w stolicy przy ulicy Grzybowskiej 46. „Mieściła się", gdyż w 2025 roku ją wyburzono, ku niezadowoleniu wielu fanów filmu. A co do reżysera, jego także widzimy na ekranie; Bareja wciela się bowiem w mężczyznę, któremu pod koniec filmu główny bohater przejeżdża autem po stopie.

Premiera filmu „Poszukiwany, poszukiwana" odbyła się 22 kwietnia 1973 roku. No i się zaczęło. - Po kolaudacji ówczesny szef kinematografii radził mi, żebym poszukał sobie zajęcia w telewizji, może w krótkim metrażu - wspominał w 1981 roku w wywiadzie dla tygodnika „Film" Stanisław Bareja.

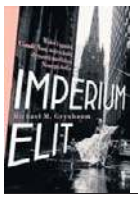
Z kolei pisarz Jerzy Jesionowski oskarżył Bareję o „humor niskich lotów i nadmierne wykorzystywanie stereotypów", podkreślając, że nie będzie tolerancji dla wyszydzania władzy w twórczości filmowej. Inne recenzje były w podobnym tonie - w zasadzie tylko Ewa Nurczyńska z łódzkiego tygodnika „Odgłosy" dopatrzyła się pozytywów. „W ostatnim epizodzie spotykają się Jerzy Dobrowolski z Wojciechem Pokorą. No i stało się: za ten, tym razem i scenariuszowy i aktorski popis, można darować i resztę" - pisała dziennikarka.

Dla odmiany obraz doceniono za oceanem: w 1974 roku został wyróżniony podczas festiwalu Queens Council of the Arts w Nowym Jorku. Zresztą i nad Wisłą radził sobie znakomicie, a kina pękały w szwach.

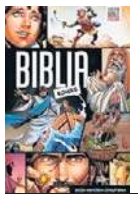
„Poszukiwany, poszukiwana" pozostaje jedną z najbardziej kultowych polskich komedii tamtych lat i mimo pięciu dekad na karku nie starzeje się. Wręcz przeciwnie: kolejne emisje zapewniają mu nowe pokolenia fanów.

eprasa.pl b6261be9e6

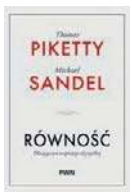
Psychologiczny portret Polaków
Znana dziennikarka opisuje portret Polaków w dobie polaryzacji. Źródła opinii? Terapie psychologiczne.
Karolina Olejak „Nienawidzę ich! To Polacy mówią na terapiach. Reportaż z podzielonego kraju", wyd. Prześwity, Warszawa 2026, cena 59,90 zł



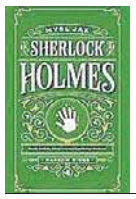
Gdzie naprawdę ubiera się diabeł
Fenomen „Vogue" opisany od kulis. Wyjaśnienie, dlaczego ten magazyn stał się wyrocznią świata mody.
Michael Grynbaum „Imperium elit. Wzlot i upadek Condé Nast, największej dynastii medialnej Nowego Jorku", wyd. Znak, Kraków 2026, cena 79,99 zł



Superbohaterowie na kartach Biblii
Efektowne wydanie w formie komiksu Starego i Nowego Testamentu. Ponad 800 stron rysunkowej opowieści o tym, jak rodziło się chrześcijaństwo. Cała paleta superbohaterów.
Sergio Cariello „Biblia. Komiks", wyd. AA, Kraków 2026, cena 159 zł



Jak filozof z ekonomistą
Sandel to jeden z najbardziej znanych współczesnych filozofów, a Piketty - ekonomistów. Obaj starają się zrozumieć, czym jest równość.
Michael Sandel, Thomas Piketty „Równość. Dlaczego jest ważniejsza niż myślisz", wyd. PWN, Warszawa 2026, cena 59 zł



Być jak Sherlock Holmes
Książka, która bardzo poważnie traktuje metody pracy Sherlocka Holmesa - i starannie je dekoduje.
Ransom Riggs „Myśl jak Sherlock Holmes. Metody działania, sekrety i zwyczaje legendarnego detektywa", wyd. W.A.B., Warszawa 2026, cena 44,99 zł

Bardzo nietypowy western
Wznowienie jednej z pierwszych powieści kultowego amerykańskiego autora. Powstała w 1960 r. i jest nietypowa. Williams słynie bowiem z prozy o wydźwięku społecznym - a tu mamy western.
John Williams „Butcher's Crossing", wyd. Filtry, Warszawa 2026, cena 65,90 zł

Twierdza w oblężonym mieście
Opowieść o Instytucie Roślin w Leningradzie, który stał się w czasie niemieckiego oblężenia oddzielną twierdzą, gdzie chroniono nasiona.
Simon Parkin „Zakazany ogród Stalina. Jak naukowcy (nie) uratowali mieszkańców Leningradu", wyd. Znak, Kraków 2026, cena 79,99 zł

Codzienność jak z greckiej tragedii
Elegancko ilustrowana pracami Franciszka Maśluszczaka powieść o codzienności. Autor pochyla się nad tym, w jaki sposób dramat egzystencji dzieli się na pojedyncze dni.
Rafał Wojasiński „Ludzie czerwonego słońca", wyd. Bosz, Lesko 2026, cena 34,90 zł

Polska widziana z dzikiej perspektywy
Nietypowy przewodnik po Polsce - zamiast zabytków pokazuje najbardziej dzikie miejsca kraju. Bardzo ciekawa perspektywa, choć rozdziały powinny być dłuższe.
Aneta Chmielińska „Dzikoprzewodnik po Polsce", wyd. Buchmann, Warszawa 2026, cena 64,99 zł

Uniwersalizm ludzkich losów i emocji
Akcja tej książki rozgrywa się na antypodach naszego świata, bo w Australii. Ale czytając ją, bardzo łatwo zauważyć, jak uniwersalne są ludzkie losy - i emocje, które im towarzyszą.
M.L. Stedman „Odległe życie", wyd. Albatros, Warszawa 2026, cena 64,90 zł

Gdy fikcja miesza się z rzeczywistością
Jedna z najbardziej ambitnych serii komiksowych, w której rzeczywistość miesza się z książkową fikcją. Czy autor może być jednocześnie bohaterem swej powieści?
Peter Gross, Mike Carey „Niepisane. Księga czwarta", wyd. Egmont, Warszawa 2026, cena 159,99 zł

Pamiętnik z czasów wojny
Pamiętnik prowadzony przez utalentowaną literacko młodą dziewczynę. Opisuje w nim moment, gdy Polskę atakują najpierw Niemcy, potem Sowieci. Wreszcie dramat getta w Przemyślu.
Renia Spiegel „Dziennik Reni Spiegel", wyd. Poradnia K., Warszawa 2026, cena 54,99 zł

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

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

GOSPODARSTWA

SPRZEDAM ziemię rolną: pszenrol.com.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy turnusy 60+ w maju od 1050 zł dostępny masaż leczniczy / dowóz, tel.: 501-642-492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA
Polecamy →
motofakty.pl

Motoryzacja na wysokich obrotach
motofakty.pl

eprasa.pl b6261be9e6

HISTORIA/OBYCZAJE

Gdzie zniknęły sielskie polskie krajobrazy?

Prof. Marta Tomczok – prócz tego, że jest historyczką literatury z Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Śląskiego – zajmuje się także „badaniami nad pamięcią o przemyśle ciężkim" czasów Polski Ludowej. I to właśnie tej unikatowej tematyce poświęciła reporterską książkę „Blizny. Krajobraz po przemyśle".

Tytułowe „blizny" to ślady, które pozostały w ludzkiej pamięci, a które często są głębsze niż te widoczne na ziemi. To „ślady po szybach, wyrobiskach i hałdach", które na zawsze zmieniły otaczający nas krajobraz.

Kominy dymią, maszyny warczą

Zacznijmy od kontekstu. PRL to czas intensywnej odbudowy, modernizacji i zaplanowanego uprzemysłowienia. Odkrycia geologiczne, takie jak złoża węgla brunatnego, miedzi czy siarki, stały się motorem napędowym dla ambitnych planów przemiany rolniczej Polski w państwo przemysłowe.

Pomijając ideologię i rachunek ekonomiczny, nad Wisłą zaczęły powstawać gigantyczne kompleksy: kopalnie, huty i elektrownie, takie jak Turów czy Bełchatów. Jednak za tymi imponującymi projektami kryła się często inna rzeczywistość – konieczność pozyskania rozległych, pustych terenów.

Gdzie tamte lasy, gdzie rzeki?

Co to oznaczało dla istniejących społeczności i naturalnego środowiska? Dla wielu miejsc – pisze Tomczok – rozwój gospodarczy przybrał formę „swoistej apokalipsy". Całe miejscowości, które tętniły życiem przez pokolenia, kurczyły się lub znikały z mapy.

Opolno i Rybarzowice na Łużycach, Kazimierz Biskupi i Pątnów w Konińskiem, Bogomice i Rapocin pod Głogowem czy Piaski i Wola Grzymalina w Łódzkiem. To tylko niektóre z przykładów wsi, które zostały wchłonięte przez przemysł. Ich mieszkańcy zostali wysiedleni, lasy wycięte, a bieg rzek zmieniony.

Tomczok uzmysławia nam, jak niegdyś „istne raje" zamieniły się w kratery, pustynie biologiczne i strefy katastrofy ekologicznej. W krajobrazie Polski są widoczne do dziś, choć często zapomniane.

Społeczny koszt industrializacji

„Szukałam sposobu, żeby oddać poczucie pustki, która powstaje w ludziach po odebranym im krajobrazie" – tłumaczy Tomczok. Ta pustka wyłania się z setek rozmów, które przeprowadziła z ludźmi pamiętającymi czas, kiedy wokół „było inaczej".

Weźmy dla przykładu wieś Wola Grzymalina, położoną w województwie łódzkim, w powiecie bełchatowskim, w gminie Bełchatów, która obecnie jest tzw. terenem poodkrywkowym, co oznacza de facto pustynię. Cywilizacja dotarła tam na początku lat 60. Wyniki badań geologicznych wykazały, że w rejonie Bełchatowa znajdują się ponad 2 miliardy ton węgla, zalegającego na głębokości 70 metrów. Od tego momentu rozpoczęła się historia bełchatowskiego zagłębia paliwowo-energetycznego.

Dla władz PRL był to powód do chluby, dla mieszkańców zaś koniec ich świata i w praktyce wysiedlenia. **margra**

Marta Tomczok, „Blizny. Krajobrazy po przemyśle", wyd. Czarne, Wołowiec 2026, cena 57,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

SANDRA KUBICKA

Spoglądała w gwiazdy

Od orzeczenia rozwodu modelki z Aleksandrem Milwiwem-Baronem minęło niewiele ponad miesiąc. Tymczasem fotoreporterzy „Super Expressu" przyłapali ją na wieczornej randce w centrum Warszawy. Kubicka spotkała się z młodym mężczyzną o imieniu Adam. To twórca cyfrowy z Sopotu, miłośnik podróży i luksusowych samochodów, grający w golfa i tenisa. Znajomi określają go mianem „młodego multimilionera". Para pojawiła się w chińskiej restauracji, w której spędziła blisko trzy godziny. Po kolacji Kubicka nie zamówiła taksówki – razem z Adamem przeszli jeszcze spory kawałek, od czasu do czasu spoglądając w gwiazdy. Modelka odprowadziła znajomego na jedno z nowych osiedli i dopiero stamtąd odjechała.

ZOFIA ZBOROWSKA

Nie jest cukierkowata

Aktorka jest od 2019 roku żoną znanego siatkarza Andrzeja Wrony. W tym czasie para doczekała się dwóch córek: Nadziei i Jaśminy. Teraz w wywiadzie dla podcastu Magdy Mołek Zborowska przyznała, że narodziny dzieci były trudnymi momentami w jej małżeństwie. – My nie jesteśmy takim cukierkowym małżeństwem, że wszystko jest gładko, pięknie. Zawsze powołuję się na moją koleżankę Anię Czartoryską-Niemczycką, mamę czwórki, która mówi, że każde dziecko to kryzys. Nie znam chyba pary, która po urodzeniu dziecka nie miałaby większego lub mniejszego kryzysu. To jest przewartościowanie wszystkiego, wywalenie wszystkiego o 180 stopni. Absolutnie warto jest wchodzić w ten kryzys, żeby była jasność, ale jest to na pewno trudne doświadczenie – podsumowała.

EDYTA GÓRNIAK

Pracowała za darmo

Piosenkarka była zamężna tylko raz – przez pięć lat z perkusistą ze swego zespołu Dariuszem Krupą. Owocem tego związku jest jej dorosły już syn Allan. Małżeństwo okazało się dla niej traumatycznym doświadczeniem, więc wraca do niego często w swoich wywiadach. Ostatnio w rozmowie w programie „Portret" wyznała, że były mąż tuż przed rozwodem przepisał na siebie jej firmę i przejął konto bankowe. – Byłam świeżo upieczoną mamą, w dodatku samotnie wychowującą dziecko, która została bardzo mocno poturbowana, której najbliższy, zaufany człowiek odebrał cały majątek, blokując karty kredytowe. (...) Zostałam sama z dzieckiem bez pieniędzy, bez niczego, musiałam pożyczać na jedzonko dla niego. (...) Przez pół roku pracowałam za darmo, pieniądze szły na konto, do którego nie miałam dostępu – powiedziała.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Mery Spolsky zdementowała plotki o tym, jakoby łączyło ją coś więcej z Marcinem Prokopem

ANNA LEWANDOWSKA

Nauczy, jak kopać

Choć celebrytka osiągnęła już spory sukces w biznesie, nadal tworzy nowe projekty. Od kilku miesięcy pracowała nad nową metodą treningową i wreszcie obwieściła, na czym będzie ona polegała. „Kick The Barre" to połączenie elementów pilates z karate i baletem. „Metoda ta integruje precyzję i grację baletu z dynamiką i siłą sztuk walki, wzbogaconą charakterystycznym kopnięciem, które wyróżnia ją na tle tradycyjnych treningów. Stworzona z myślą o współczesnych kobietach – silnych, świadomych i wszechstronnych – metoda oferuje niskointensywny, ale niezwykle efektywny trening wspierający rozwój siły, kontroli oraz pewności siebie" – czytamy w opisie. Metoda będzie miała swoją premierę podczas czterodniowego obozu treningowego na Ibizie pod koniec maja. Cena 3050 euro (około 13 tys. zł) za pokój jednoosobowy.

MERY SPOLSKY

Zdementowała plotki

Po tym jak Marcin Prokop ogłosił rozstanie z żoną, pojawiły się głosy na temat jego rzekomo bliskiej relacji z Mery Spolsky. Artystka błyskawicznie zaprzeczyła tym insynuacjom, występując w programie „Dzień Dobry TVN". Rozmowa dotyczyła głównie jej przemiany – artystka opowiadała o utracie wagi, aktywności fizycznej i zmianie stylu życia. W pewnym momencie powiedziała jednak: Ja tutaj na tej kanapie przyszłam zdementować wszelkie plotki o moim romansie z Marcinem Prokopem. Ponieważ jestem z Mateuszem Golisem, który jest operatorem, z którym robimy razem klipy i sesje zdjęciowe. Nie ukrywam, że to on był dla mnie motywatorem, żeby zakochać się w sporcie. Bo on kiedyś trenował szermierkę zawodowo i tak mi zaszczepił to przyzwyczajenie.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja działaniu i szybkim decyzjom. Horoskop dzienny radzi uważać jednak na impulsywność, bo może to przynieść straty...

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój będzie Twoją siłą. Horoskop na dziś radzi skupić się na relacjach – ktoś bliski może potrzebować rozmowy.

Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja przyniesie sukces, ale unikaj plotek. Horoskop dzienny na piątek mówi, ze przed Tobą dobra chwila na naukę i rozwój osobisty.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje mogą dziś falować, znajdź czas na odpoczynek. Horoskop dzienny mówi, że dom i rodzina dadzą Ci poczucie bezpieczeństwa.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi, horoskop na dziś radzi jednak pamiętać o pokorze i słuchaniu innych.

Rak (22.06 - 22.07)
Szczegóły będą kluczowe. Horoskop dzienny na piątek mówi, że precyzja zaprocentuje, choć możesz poczuć lekkie zmęczenie...

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach możliwa, jeśli postawisz na szczerość. Horoskop dzienny radzi unikać odkładania decyzji.

Panna (23.08 - 22.09)
Intensywne emocje mogą prowadzić do przełomów. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji, ale nie działać zbyt pochopnie.

Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm doda Ci energii do działania. Horoskop dzienny na piątek mówi, że dzień sprzyja planowaniu podróży lub nowych projektów.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Praca przyniesie satysfakcję, jeśli zachowasz konsekwencję. Horoskop dzienny radzi nie zapominać o równowadze.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dziś wróży, że przed Tobą dobry moment na pomysły i nietypowe rozwiązania.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Intuicja poprowadzi Cię właściwą drogą. Horoskop dzienny na piątek radzi znaleźć chwilę dla siebie i unikać nadmiernego stresu.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

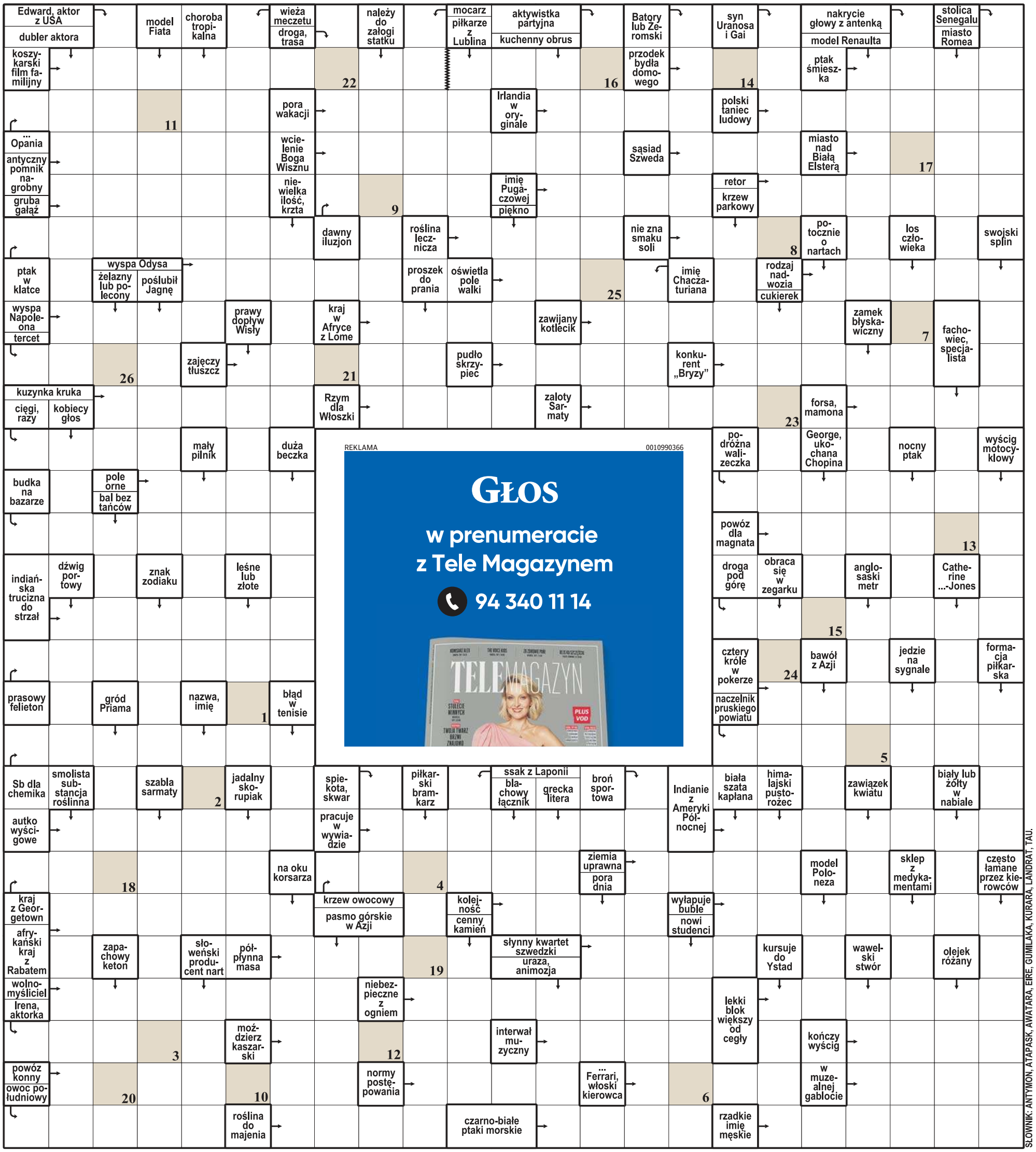
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 848 81 00**, **redakcja.gp24@polskapress.pl.** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 481 33 00. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl b6261be9e6



REKLAMA 0010990366

GŁOS
w prenumeracie
z Tele Magazynem
94 340 11 14

SŁOWNIK: ANTYMON, ATAPASK, AWATARA, EIRE, GUMILAKA, KURARA, LANDRAT, TAU.

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	26

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie – aforyzm Krzysztofa Bilicy.

ROZWIĄZANIE: NIE ODNOSI SIĘ CUDZEJ KORZYŚCI.

eprasa.pl b6261be9e6

Małysz ogłosił rezygnację. Tajner nowym prezesem PZN?

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Adam Małysz nie będzie kandydował na drugą kadencję prezesa Polskiego Związku Narciarskiego. Legendarny skoczek w czerwcu zakończy swoją pracę w roli szefa PZN.**

Potwierdziły się nasze informacje, które przekazywaliśmy jako pierwsi, że Adam Małysz lada dzień podejmie decyzje odnośnie swojej przyszłości.

Prezes wziął urlop na podjęcie decyzji

- Prezes przez ostatni tydzień przebywał na urlopie, miał przemyśleć wszystkie potencjalne za i przeciw i zapewne wkrótce podejmie decyzję (...). Chcielibyśmy, aby tę decyzję ogłosił jak najszybciej, bo od tego też zależą przygotowania do innych strategii, które chcemy wdrażać - mówił nam sekretarz generalny Polskiego Związku Narciarskiego Tomasz Grzywacz.

Na ostateczną decyzję byłego znakomitego skoczka po tych słowach nie musieliśmy długo czekać. W środę wieczorem w rozmowie z Polsatem Sport przekazał, że nie wystartuje w wyborach zaplanowanych na połowę czerwca.

- Moja wizja tego, jak to ma wyglądać nie jest spójna z zarządem, więc moja decyzja jest na nie. Nie będę kandydował - poinformował „Orzeł" z Wisły.

Od pewnego czasu Małysz wielokrotnie przekazywał, że pierwsza kadencja w roli sternika PZN sporo go kosztowała. Z tego powodu nie był przekonany, czy będzie ubiegał się o kolejną. Wspominał o hejcie w internecie i przypuszczanyh na niego atakach nie tylko w mediach.

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Stary i najpewniej nowy prezes PZN Apoloniusz Tajner i aktualny jeszcze sternik polskich nart Adam Małysz

Małysz poddał się przez biurokrację

- Jest wiele za, ale jest też wiele przeciw, żebym kandydował na kolejna kadencję. Pod kątem sportowym chciałbym, pod kątem biurokracji i tego, co często się dzieje w naszym środowisku, to nie. Najgorsze jest, gdy zaczyna się atak i hejt. I nawet nie mówię tutaj o kibicach, czy dziennikarzach. Niejednokrotnie dostawałem po uszach, że coś nie funkcjonuje, a de facto, to chciałbym być po drugiej stronie i pojechać z zawodnikami na zawody, a nie siedzieć prawie do północy i podpisywać dokumenty. Niestety, u nas w kraju wszelka dokumentacja w dalszym ciągu zabiera bardzo dużo czasu - powiedział nam Małysz.

Wszystko wskazuje, że Tajner wróci

Wszystko wskazuje na to, że jego następcą Małysza będzie dawny szef polskiego narciarstwa Apoloniusz Tajner, który kilka dni temu na antenie Eurosportu przekazał, że chce ubiegać się ponownie o fotel prezesa PZN.

- Tak, będę kandydował. Namawiała mnie do tego grupa delegatów - powiedział.

Tajner był prezesem PZN w latach 2006-2022, a w przeszłości trenerem Małysza z którym świętował wielkie sukcesy. Teraz będzie prawdopodobnie jedynym zgłoszonym kandydatem, który wystartuje w wyborach.

Za czasów Tajnera PZN rozkwitł

- Apoloniusz Tajner jest legendą Polskiego Związku Narciarskiego zarówno jako trener jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój związku, w związku z tym, jeżeli na tym stanowisku nie pozostałby Adam Małysz, to sądzę, że akurat Apoloniusz Tajner jest osobą, która sprawdzi się na tym stanowisku - powiedział nam sekretarz generalny PZN Tomasz Grzywacz.

Kadry trenerskie pozostaną bez zmian

Na środowym posiedzeniu związku nie zapadły ostateczne decyzje dotyczące trenerów oraz poszczególnych kadr na nowy sezon, choć pierwotnie taki był plan. Te mają zostać ogłoszone 28 kwietnia. Wstępnie wiadomo, że kadry trenerskie pozostaną bez zmian, nie jest jeszcze pewne jak będą wyglądać zestawienia reprezentacji A i B zawodników.

Nie wiadomo, czy w strukturach PZN zostanie Adam Małysz, który za kadencji Tajnera był dyrektorem sportowym. Walny zjazd sprawozdawczo-wyborczy PZN odbędzie się najprawdopodobniej 13 czerwca.

©℗

Zwycięski gol Yamala okupiony ciężką kontuzją i dłuższą przerwą w grze

Jacek Kmiecik
redakcja@polspapress.pl

PIŁK NOŻNA. **Barcelona wygrała ligowy mecz z Celtą Vigo 1:0, ale okupiła to kontuzją swojej największej gwiazdy Lamine'a Yamala.**

Yamal w 40. minucie wykorzystał rzut karny, który sam wywalczył, dając Barcelonie prowadzenie 1:0. Jednak tuż po strzale z 11 metrów położył się na murawie i zgłosił problemy zdrowotne. Nie był w stanie kontynuować gry, ale zszedł z boiska o własnych siłach i udał się prosto do szatni. Jeszcze przed zakończeniem meczu opuścił stadion i pojechał do szpitala. 18-letni skrzydłowy doznał naderwania ścięgna podkolanowego. Jego powót na boisko może potrwać około pięciu tygodni, co wiązałoby się z opuszczeniem nadchodzącego El Clasico w LaLiga z Realem Madryt oraz początku mistrzostw świata 2026.

Po meczu pomocnik Barcelony i reprezentacji Hiszpanii, Pedri, odniósł się do kontuzji kolegi i wyraził nadzieję, że Yamal nie będzie długo pauzował.

– Mam nadzieję, że Lamine opuści jak najmniej czasu. Jutro przejdzie badania i zobaczymy, na czym polega problem. Życzę mu wszystkiego najlepszego i mam nadzieję, że zachowa spokój, bo jest jeszcze młody – stwierdził Pedri.

Kilkanaście minut przed kontuzją Yamala uraz wykluczył z dalszej rywalizacji także jego kolegę z drużyny, Portugalczyka Joao Cancelo.

Po trafieniu Yamala mecz został wstrzymany na kilkanaście minut, bo służby medyczne ruszyły na trybuny, aby udzielić pomocy osobie, która zasłabła. Hiszpańska „Marca" doniosła, że doszło u niej do zatrzymania akcji serca, ale lekarzom udało się ją przywrócić.

Po wznowieniu rywalizacji wynik już się nie zmienił. Polacy z Barcelony – Robert Lewandowski i Wojciech Szczęsny – oglądali spotkanie z ławki rezerwowych.

©℗

FOT. EPA/PAP

Załamany kontuzją Lamine Yamal schodzi z boiska przed przerwą meczu Barcelona – Celta Vigo (1:0)

Pojedynek gigantów o fotel prezesa: Czerwonka kontra Niedźwiedzki

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. **W sobotę wybór nowego prezesa Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego, o co ubiegać się będą medaliści olimpijscy Natalia Czerwonka oraz Konrad Niedźwiedzki.**

Nie jest tajemnicą, że kandydatura dyrektora sportowego PZŁS oraz szefa ostatnich misji olimpijskich podczas igrzysk w Paryżu i Mediolanie byłaby niejako kontynuacją polityki prowadzonej przez ustępującego prezesa Rafała Tatarucha, który nie może się ubiegać o kolejną kadencję. Szefem związku był od 2018 roku, czyli dwie czteroletnie kadencje.

– Chcę postawić na kontynuację tego, co zostało zrobione przez ostatnie lata. Uważam, że jako związek jesteśmy w dobrym miejscu i tę pracę należy kontynuować i rozwijać we wszystkich obszarach. Ludzie mnie znają i wiedzą, jak pracuję oraz że jestem aktywny. Należy się skupić na kontynuacji szkolenia, czyli tworzeniu silnych kadr zarówno na torze długim, jak i w short-tracku. To nam się udało zrobić i trzeba iść za ciosem - mówi nam Konrad Niedźwiedzki, dyrektor sportowy PZŁS, brązowy medalista w drużynie z igrzysk w Soczi.

Na walnym zgromadzeniu wyborczym w Warszawie, do zgarnięcia będą 74 głosy. Każdy klub ma inną liczbę mandatów w zależności od tego, ile szkoli młodzieży i czy ma w swoich szeregach olimpijczyka. Najwięcej – aż 10 głosów – przysługuje Juvenii Białystok. Akademia Sportowego Rozwoju Natalii Czerwonki z Lubina ma trzy mandaty. – Jestem sportowcem i jestem wychowana w duchu zdrowej rywalizacji sportowej. Gdy cały czas słyszałam, że jest tylko jeden kandydat, to stwierdziłam, że dla całego naszego środowiska jest to bardzo złe i źle o nas świadczy. To był jeden z głównych powodów dla których zdecydowałam się wystartować – mówi nam Natalia Czerwonka.

– Konrad Niedźwiedzki jako dyrektor sportowy swoją pracę wykonuje bardzo dobrze. Darzę go ogromnym szacunkiem i to jest pierwsza w historii taka sytuacja, gdy o stanowisko prezesa ubiegać się będzie dwóch kandydatów z medalami olimpijskimi. Jestem odważną osobą i nie boję się wyzwań. Widzę ogromne pole do działania w rozwoju łyżwiarstwa szybkiego. Widzę braki w komunikacji więc będzie co robić – dodaje Czerwonka.

Wybitna była panczenistka przyznaje, że Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego jest jednym z najlepiej działających związków sportowych w kraju. Mimo to widzi ogromne pole do rozwoju i upowszechniania dyscypliny. – Chciałabym także powrotu naszej dyscypliny do Telewizji Polskiej, abyśmy byli bardziej rozpoznawalni. Będąc na ostatnich igrzyskach, marzyłam o tym, że to my, łyżwiarze szybcy wrócimy do Polski z trzema medalami i staniemy się taką zimowa narodową dyscypliną dla Polaków. Tak się jednak nie stało, ale wciąż wierzę, że tak może być – przekonuje w rozmowie z Polska Press Czerwonka.

©℗

eprasa.pl b6261be9e6

Kolejne starcia o wielką stawkę. Lechia u siebie, Arkę czeka wyjazd

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. **Sobota na stadionie Cracovii będzie gorąca. Emocji nie powinno zabraknąć również w starciach Lechii Gdańsk i Arki Gdynia.**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

W poprzednim sezonie PKO Ekstraklasy, Cracovia wygrała u siebie z Pogonią Szczecin 2:1. Z kolei jesienią Portowcy 2:1 byli lepsi na własnym boisku

Cracovia ma 37 punktów w tabeli PKO Ekstraklasy i Pogoń Szczecin również ma 37 oczek. Na tym jednak nie koniec. Drużyn, które mają taki dorobek jest w naszej elicie jeszcze więcej. Obok Cracovii i Pogoni, są to również Radomiak Radom, Legia Warszawa i Korona Kielce. Gorzej, że w bezpośrednich starciach między tymi ekipami na razie Portowcy mają jeden z gorszych bilansów. Okazja, by odskoczyć tej grupie i również Cracovii w najbliższą sobotę.

W krakowskim klubie jest chyba równie gorąco, co w tym szczecińskim. Kilka dni temu doszło do zmiany pierwszego trenera w Cracovii. Lukę Elsnera zastąpił Bartosz Grzelak. Nowy szkoleniowiec urodził się Stargardzie, a po kilku latach wraz z rodziną emigrował do Szwecji. Tam grał w piłkę i zaczynał przygodę z trenerką. Od 2020 do 2022 roku prowadził AIK Solna. Ma także szwedzkie obywatelstwo. Nowy trener Cracovii nie ma zbyt wiele czasu na poznawanie zespołu. Do końca sezonu pozostało pięć kolejek i każde spotkanie jest na wagę złota. Zwłaszcza najbliższe z Pogonią. - To jest kluczowy moment sezonu. Musimy podchodzić do tematu utrzymania optymistycznie - powiedział trener Bartosz Grzelak.

W Pogoni w ostatnich tygodniach było równie gorąco. Po porażce z Lechem Poznań sytuacja w tabeli jest niewesoła. Prezes klubu Alex Haditaghi długo myślał nad zmianami w sztabie trenerskim, a ostatecznie stanęło na pożegnaniu się z jednym z asystentów Thomasa Thomasberga - Tomaszem Grzegorczykiem. Szwed natomiast pozostał na swoim stanowisku.

Tylko punkt więcej ma w dorobku Lechia, która w sobotę podejmie Raków Częstochowa. Zwycięstwo powinno dać duży oddech gospodarzom. Z kolei Arka Gdynia znajduje się w strefie spadkowej, a swój mecz rozegra dopiero w poniedziałek. Rywalem będzie Piast Gliwice, a więc sąsiad w tabeli. Emocje gwarantowane.

ZESTAW PAR 30. KOLEJKI

Piątek, godz. 18: Zagłębie Lubin - Bruk-Bet Termalica Nieciecza; **godz. 20.15:** Jagiellonia Białystok - Górnik Zabrze. **Sobota, godz. 14.45:** Korona Kielce - GKS Katowice; **godz. 17.30:** Lechia Gdańsk - Raków Częstochowa; **godz. 20.15:** Cracovia - Pogoń Szczecin. **Niedziela, godz. 12.15:** Wisła Płock - Radomiak Radom; **godz. 14.45:** Widzew Łódź - Motor Lublin; **godz. 17.30:** Lech Poznań - Legia Warszawa. **26 kwietnia. Poniedziałek, godz. 19:** Piast Gliwice - Arka Gdynia.

1. Lech Poznań	29	49	51-41
2. Jagiellonia Białystok	29	46	47-35
3. Górnik Zabrze	29	46	41-33
4. Wisła Płock	29	45	32-27
5. Zagłębie Lubin	29	44	42-34
6. Raków Częstochowa	29	43	41-36
7. GKS Katowice	29	43	42-40
8. Motor Lublin	29	39	39-43
9. Lechia Gdańsk	29	38	56-52
10. Radomiak Radom	29	37	45-43
11. Legia Warszawa	29	37	34-32
12. Korona Kielce	29	37	36-35
13. Cracovia	29	37	34-37
14. Pogoń Szczecin	29	37	39-44
15. Piast Gliwice	29	36	35-39
16. Arka Gdynia	29	34	30-50
17. Widzew Łódź	29	33	34-37
18. Termalica Nieciecza	29	25	34-54

AUTOREKLAMA 0211510408

Zawody Rowerkowe dla dzieci w Sławnie, już 2 maja. Zapraszamy kolarzy w wieku od 3 do 12 lat!

Monika Latkowska
Nasza akcja

To nie są zwykłe wyścigi. To dzień pełen emocji, radości i dziecięcego uśmiechu. Każdy uczestnik poczuje się jak mały mistrz, a rodzice będą mogli z dumą kibicować swoim pociechom.

Wielkie emocje, pierwsze sportowe wyzwania i radość malująca się na twarzach najmłodszych - już 2 maja zapraszamy wszystkie dzieci w wieku od 3 do 12 lat na zawody rowerkowe w Sławnie! Stadion Miejskij zamieni się w tętniące życiem miasteczko rowerowe, gdzie liczyć się będzie odwaga, energia i dobra zabawa. „Widzieć uśmiech dziecka na mecie i dumę, gdy odbierało medal - bezcenne." - mówiła nam Marta, mama 4-letniej Leny. „Świetna organizacja, ogrom emocji i pewność, że każde dziecko czuje się zwycięzcą. Wrócimy za rok!" - Paweł, tata 5-letniego Kuby. To tylko kilka komenatrzy rodziców, którzy byli z nami rok temu.

Każdy zawodnik wygrywa!

U nas nie ma przegranych. Każde dziecko, które stanie na mecie zostanie uhonorowane medalem, dyplomem i miejscem na podium. To szansa, by już od najmłodszych lat poczuć, czym jest satysfakcja z wysiłku. Dla dzieci to nie tylko zabawa - to wielkie przeżycie i prawdziwa duma, którą będą dzielić z rodzicami i bliskimi. U nas nie liczy się czas czy rywalizacja, ale dobra zabawa, a tej, możemy zagwarantować, nie zabraknie.

Wyścigowe emocje w trzech kategoriach

Młode kolarki i młodzi kolarze pojadą na dystansach dostosowanych do ich wieku: 3 i 4 latki (roczniki 2023, 2022) - 50 metrów, 5, 6 i 7 latki (roczniki 2021, 2020, 2019) - 60 metrów oraz 8 - 12 latki (roczniki 2018, 2017, 2016, 2015, 2014) około 100 metrów.

Gdzie zapisać dziecko?

Zapisy trwają do 29 kwietnia do godz. 23:00 lub do wyczerpania miejsc. Zgłoszenia dziecka można dokonać na stronie www.gk24.pl/rowerkislawno Liczba miejsc ograniczona, więc warto się pospieszyć.

Zawody Rowerkowe to nie tylko wyścigi małych cyklistów. Zapraszamy do strefy rekreacyjnej, gdzie na rodziny czekać będzie mnóstwo atrakcji. To idealny sposób na majówkowe popołudnie .

Dlaczego warto?

Takie wydarzenia budują w dzieciach pewność siebie, uczą zdrowej rywalizacji, oswajają z emocjami towarzyszącymi współzawodnictwu. To także niezastąpiona okazja, by wspólnie przeżyć pierwszy sportowy sukces i stworzyć wspomnienia, które zostaną w rodzinnych albumach na zawsze.

FOT. ARCHIWUM

ORGANIZATOR
GŁOS DZIENNIK POMORZA KOSZALIŃSKI
GK 24.pl
PARTNERZY GŁÓWNI
Sławno
GMINA SŁAWNO
PARTNER
80 lat JESTEŚMY DLA WAS
SGB Bank Spółdzielczy w Sławnie
PARTNERZY WSPIERAJĄCY
psb
MRÓWKA SŁAWNO
TRZY FALE
KASI FIT AKADEMIA
MAKS-TEAM ŁUKASZ MAKSAJDA

eprasa.pl b6261be9e6

BEZPŁATNY DODATEK DO DZIENNIKÓW REGIONALNYCH POLSKA PRESS GRUPY ISSN 1231-6830 | nr 17

ZIMNA WOJNA
PIĄTEK, TVP 1 22:40

SHREK FOREVER
PIĄTEK, TVN 20:00

HERBATKA U STALINA
PONIEDZIAEK, TVP 1 20:30

RZEKA TAJEMNIC
ŚRODA, TV PULS 23:00

TELEMAGAZYN

DOKUMENT

35 DNI W CZARNOBYLU

SOBOTA, TVP DOKUMENT 21:55

Psy 3

W imię zasad

SŁYNNY FRANZ MAURER WYCHODZI Z WIĘZIENIA. NA WOLNOŚCI NIC JUŻ NIE JEST TAKIE, JAK DAWNIEJ

PONIEDZIAŁEK, POLSAT 21:40

+ VOD

FRANZ KAFKA. Holland przedstawia nieco inaczej losy znanego pisarza, *FILM, CANAL+*

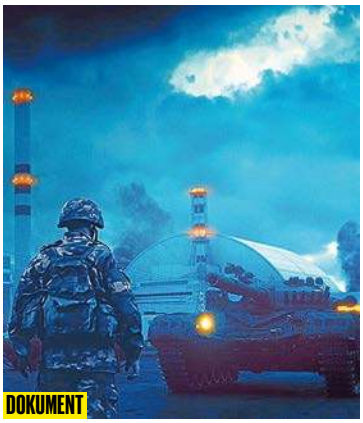
WIĘZY PRZESZŁOŚCI. Projektantka mody mierzy się z przeszłością, *SERIAL, TVP VOD*

PÓŁBRAT. Nie są spokrewnieni, ale przez lata żyli jak bracia, *SERIAL, HBO MAX*

PROGRAMY OD 24 DO 30 KWIETNIA 2026

w internecie i aplikacji TELEMAGAZYN.PL

eprasa.pl b6261be9e6



35 dni w Czarnobylu

Strefa Czarnobylska drugi raz jest świadkiem dramatu

SOBOTA TVP DOKUMENT 21:55

Dokument ukazujący oblicze wojny w Ukrainie z perspektywy Czarnobylskiej Strefy Wykluczenia. Opowiada o życiu pracowników elektrowni, żołnierzy i okolicznych mieszkańców, którzy znaleźli się w epicentrum rosyjskiej okupacji 24 lutego 2022 roku. Ukazuje, jak cienka linia dzieli ludzkość od kolejnej katastrofy nuklearnej.

Czarnobyl: chronologia katastrofy

40 lat temu - 26 kwietnia 1986 roku Europa i świat zamarły

NIEDZIELA POLSAT VIASAT HISTORY 21:00

Wybuch reaktora w Czarnobylu zapoczątkował najpoważniejszą katastrofę nuklearną w historii. Spowodowała ona skażenie ogromnych obszarów Europy i zmusiła setki tysięcy ludzi do ewakuacji. Sowieckie władze próbowały zatuszować prawdę o niszczycielskich skutkach wybuchu.

Szansa na sukces. Opole 2026

Finał muzycznego talent show. Zwycięzca wystąpi podczas 63. KFPP w Opolu!

NIEDZIELA TVP 2 15:15

„Szansa na sukces. Opole" to kultowy muzyczny talent show, który wyłania nowe gwiazdy polskiej sceny muzycznej, od lat bawiący wierną publiczność telewizyjnej Dwójki. W programie amatorzy śpiewają w formie karaoke piosenki znanych wykonawców, którzy są jurorami danego odcinka. Utwory dla uczestników losuje prowadzący, a juror odczytuje tytuł. Uczestnik przed występem musi wybrać podkład muzyczny do wykonania, z dodatkowo nagraną linią melodyczną lub bez niej. Nagrodą dla zwycięzcy odcinka jest awans do finału edycji. Zwycięzca finału otrzymuje prawo do występu w Koncercie Debiutów podczas 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Program prowadzi Artur Orzech.

Teatr TV: Deprawator

Spektakl w gwiazdorskiej obsadzie, opowiadający o trzech wielkich Polakach

NIEDZIELA TVP KULTURA 18:05

Akcja sztuki rozgrywa się na południu Francji w 1966 roku. Głównymi bohaterami są filary polskiej literatury dwudziestego wieku: Witold Gombrowicz, Czesław Miłosz i Zbigniew Herbert. Spotykamy naszych trzech literatów w willi Gombrowicza w Vence pod Niceą, gdzie przysłuchujemy się ich dysputom na temat literatury i sztuki, jak również na temat Polski i Polaków. Spektakl to nie tylko dzieło biograficzne, lecz przede wszystkim błyskotliwa i kąśliwa refleksja na temat polskości, która stanowi doskonałą rozrywkę dla każdego widza, nie tylko dla znawców literatury.

Spektakl Polska 2024, reż. Maciej Wojtyszko, występują: Andrzej Seweryn, Wojciech Malajkat, Paweł Krucz, Magdalena Zawadzka

Teatr TV: Herbatka u Stalina

Jak intelektualiści zafascynowali się komunizmem

PONIEDZIAŁEK TVP 1 20:30

Spektakl przedstawia wizytę Georga Bernarda Shawa, angielskiego pisarza, laureata nagrody Nobla, w Moskwie w 1931 r. i jego spotkanie ze Stalinem na Kremlu. Widz śledzi przygotowania gospodarzy, odkrywając kulisy propagandowych gier, które Kreml prowadził z zachodnimi intelektualistami.

Czterej pancerni i pies

Pełne niebezpieczeństw frontowe życie czwórki czołgistów i psa Szarika

NIEDZIELA ZOOM TV 13:00

Janek Kos porzuca Syberię, wstępuje do wojska, żeby odnaleźć ojca. Zgłasza się do polskiej Brygady Pancernej. Tam razem z psem Szarikiem zostają członkami załogi czołgu numer 102 „Rudy". Czterej pancerni ruszają szlakiem bojowym, prowadzącym na Berlin.

Polskie drogi

Jeden z najpopularniejszych polskich seriali, który oglądały całe rodziny

PONIEDZIAŁEK TVP HISTORIA 14:00

Wielowątkowa opowieść o losach Polaków w czasie drugiej wojny światowej. W 11 odcinkach twórcy pokazują okupacyjną codzienność, dając przekrój przez wszystkie ówczesne warstwy społeczne. Bohaterowie to ludzie, którzy uczą się złowrogiej logiki okupacji.

SERIALE ZAGRANICZNE

Złoty chłopak

TVP 1 14:00

Diyar zdaje sobie sprawę, że musi usunąć przeszkody stojące na drodze do ślubu. Suna ma dość agresywnego zachowania Abidina i stawia mężowi ultimatum. Seyran i Ferit uznają, że ich związek nie ma przyszłości. Czy aby na pewno?

La Promesa - pałac tajemnic

TVP 2 15:05

Problemy Curro nie kończą się, zaś wsparcie otoczenia zdaje się być coraz słabsze. Pia również boryka się z kłopotami. Markiza nie przestaje knuć, byleby osiągnąć zamierzony cel...

Dziedzictwo

TVP 1 16:05

Ayse jest przybita myślą, że Ferita i Leylę łączy coś więcej niż relacja zawodowa. Nese próbuje skłonić siostrę do wyznania Feritowi uczuć, Czy Ayse da się wreszcie na to namówić? Nana i Yusuf wracają do domu Poyraza.

Panna młoda

TVP 2 17:20

Cihan zrywa umowy biznesowe z Nusretem. Lekarz potwierdza, że Cemil jest już zdrowy. Yonca decyduje się na aborcję. Beyza oznajmia jej szalony pomysł związany z ciążą. Cemil nachodzi Cihana, by podziękować za pomoc.

Akacjowa 38

TVP 1 18:55

Samuel usiłuje wziąć żonę siłą, ale nie jest w stanie przełamać jej oporu, za co Ursula wyzywa go od tchórzy i proponuje zabicie Diega. Silvia wymyśla preteksty, by odwlec ślub z generałem Zavalą. Leonor wciąż uważa, że to Blanca zdradziła, gdzie ukrywają się górnicy. Liberto zapewnia, że prawda zawsze wychodzi na jaw.

Psy 3. W imię zasad

Franz Maurer wraca i wkracza w nową Polskę, w której nic nie jest już takie, jakie było dawniej

PONIEDZIAŁEK POLSAT 21:40 ★★★

Franz Maurer (Bogusław Linda), były esbek, a po upadku komuny policjant, wychodzi z więzienia po odsiedzeniu 25 lat wyroku. Nic nie jest takie, jak zapamiętał, nikt nie czeka na niego na wolności, dawni znajomi nie pracują w policji. Wkrótce jego losy znów łączą go z Nowym (Cezary Pazura). Były stróż prawa, obecnie prezes rady działkowców, prosi go o pomoc w prywatnej sprawie. Dzięki komisarzowi Witkowskiemu (Marcin Dorociński) dawni partnerzy wpadają na trop intrygi, w którą uwikłana jest policja. Maurer chce udowodnić, że stare zasady nie umarły i nie planuje odejść w zapomnienie. To kontynuacja kultowego filmu z lat 90. XX w.

Film sensacyjny Polska 2020, reż. Władysław Pasikowski, występują: Bogusław Linda, Marcin Dorociński, Cezary Pazura, Jan Frycz

Zimna wojna

Film nagrodzony Złotą Palmą w Cannes

PIĄTEK TVP 1 22:40 ★★★★

Polska Ludowa, lata 50 XX w. W kraju, który po wojnie znalazł się w radzieckiej strefie wpływów, trwa mroczny stalinizm. Pianista Wiktor (Tomasz Kot) i choreografka Irena (Agata Kulesza) szukają kandydatów do zespołu ludowego. Podczas przesłuchania mężczyźnie wpada w oko tancerka Zula (Joanna Kulig), która potrafi także

śpiewać. Oboje wkrótce połączy namiętność, uwikłają się też w polityczną intrygę. Świetny film nagrodzonego Oscarem Pawła Pawlikowskiego („Ida").

Nie czas umierać

Piosenka z tej części przygód Bonda dostała Oscara

SOBOTA TVP 1 21:25 ★★★★

James Bond planuje zakończyć służbę i cieszyć się szczęśliwym i spokojnym życiem na Jamajce. Jego emerytura nie trwa jednak długo, ponieważ po pomoc przychodzi do niego Felix Leiter, dawny kolega z CIA. Chodzi o odbicie porwanego naukowca. Misja okazuje się trudniejsza, niż mogłoby się wydawać. Bond wpada

na trop tajemniczego przestępcy, który dysponuje śmiercionośną technologią. To piąty i ostatni występ Daniela Craiga w roli Jamesa Bonda, słynnego agenta 007.

ABC miłości

Wspaniały i niezapomniany Adolf Dymsza w roli nieszczęśliwego Wincentego Poziomki

NIEDZIELA TVP POLONIA 12:55 ★★★

Wincenty Poziomka z trudem zarabia na życie, prowadząc szkołę rewiowo-filmową i pisząc listy dla narzeczonych. Pewnego dnia dostaje zawiadomienie o spadku, którym jest połowa sklepu. Zastaje w nim śliczną pannę Helenkę i zakochuje się w niej. Ale współwłaścicielką jest kilkuletnia Basia. Wincenty prowadzi sklep z artystycznym polotem, doprowadzając go do bankructwa. Cierpi z powodu miłości do pięknej sekretarki. Jednocześnie Wincenty nie rezygnuje ze swych marzeń i usilnie zabiega o pracę w teatrze, którą w końcu dostaje. Ale sceniczny debiut okazuje się całkowitą klapą.

Komedia Polska 1935, reż. Michał Waszyński, występują: Adolf Dymsza, Maria Bogda, Kazimierz Krukowski

Koniec świata, czyli Kogel Mogel 4

Kolejna już część kultowej komedii

NIEDZIELA TVN 21:25 ★★

Miłość Agnieszki i Marcina rozkwita, podobnie jak Kasi i prof. Wolańskiego. Marzeniem babci Solskiej jest ślub jedynego wnuka. Jednak na drodze do szczęścia młodego Zawady staje Bożenka. Wolańska wprowadza zmiany i stawia na celibat oraz medytację. Spokój Piotrusia i Marlenki burzy nieoczekiwana wizyta mamusi z Ameryki.

plus VOD

FRANZ KAFKA

CANAL+, Film,

„Franz Kafka" Agnieszki Holland to biograficzna wariacja na temat jednego z najważniejszych pisarzy XX wieku. Autor znany ze szkolnej lektury, prażanin żydowskiego pochodzenia, prekursor literackiego egzystencjalizmu, dzięki dziełom takim jak „Proces" czy „Metamorfozy" trwale zapisał się w europejskiej kulturze. Holland przedstawia losy pisarza inaczej. W jej ujęciu życiorys autora również jest najważniejszy, ale stanowi też punkt wyjścia do szerszej refleksji nad dzisiejszym światem. Film porusza m.in. temat wegetarianizmu, niemożności poznania drugiego człowieka czy problemów kapitalizmu. Film dostępny od 25.04.

WIĘZY PRZESZŁOŚCI

TVP VOD, Serial

Carolina Guillén jest cenioną projektantką mody i kobietą, której życie rodzinne wydaje się perfekcyjne. Z bieNa jaw wychodzi jednak sekret sprzed lat. W młodości Carolina zaszła w ciążę z mężczyzną, który wstąpił do seminarium, nie wiedząc, że zostanie ojcem. Nie mając środków, by wychować dziecko, była zmuszona porzucić córkę, zostawiając ją pod drzwiami zamożnego domu. To dramatyczne wydarzenie na zawsze odcisnęło piętno na jej życiu. Serial dostępny jest za darmo. Nowe odcinki ukazują się co piątek.

PÓŁBRAT

HBO Max, Serial,

Niall i Ruben są braćmi z wyboru, nie z krwi. Różni ich wszystko: temperament, sposób bycia, podejście do życia. Kiedyś nierozłączni, dziś oddzieleni latami milczenia i niewypowiedzianych pretensji. Gdy po trzech dekadach Ruben pojawia się bez zaproszenia na ślub Nialla, napięcie wisi w powietrzu. Coś jest nie tak – jego zachowanie zdradza, że przeszłość jeszcze się o nich upomni. Eksplozja przemocy staje się punktem wyjścia do historii prowadzącej widzów od lat 80. aż do dziś. Premiera 24.04.

eprasa.pl b6261be9e6

TVP 1

Powrót

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Agape blisko Ciebie **8.00** Serwis Info **8.20** Zaraz wracam (116) **8.45** Ranczo (12): Honor gminy **9.45** Komisarz Alex (21): Zapach zbrodni **10.40** Ojciec Mateusz (125): Zielony zakątek **11.30** Okrasa łamie przepisy **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** To się opłaca **12.55** Przybysze wśród zwierząt **14.00** Złoty chłopak (276) (s.2)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (899) (s.2)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (4702)
18.20 Zaraz wracam (117)
18.55 Akacjowa 38 (854) (s.2)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Powrót (1) – dramat Polska 2021 Reż. Adrian Panek, wyk. Sylwia Achu, Katarzyna Bargiełowska Zapracowany Jan umiera na zawał serca, a następnie zmartwychwstaje. Odkrywa, że jego życie było niewiele warte i nikt nie przejął się jego śmiercią.
21.35 Sekielski wieczorową porą – magazyn
22.40 Zimna wojna – dramat ★★★★ obycz. Polska/W. Bryt./Fr./Belgia/Indie 2018 (s.3) Reż. Paweł Pawlikowski, wyk. Joanna Kulig, Tomasz Kot, Borys Szyc
0.20 Wojna zastępcza (8)
1.20 Nieobliczalny – film ★★★ sensacyjny USA 2020

TVP 2

Sprzymierzeni

5.30 M jak miłość (1742) **6.20** Anna Dymna – spotkajmy się **6.55** Barwy szczęścia (3365) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Operacja zdrowie **12.15** Kolekcja **12.20** WTEM **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (78) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (887): Porwanie rodzicielskie – serial obycz. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (377) (s.2)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (79) – serial obycz. Turcja (s.2)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3365)
19.50 Domowe patenty – felieton
20.05 Barwy szczęścia (3366) – serial Polska 2025 (s.7)
20.45 Kocham Cię, Polsko!
22.20 Postaw na milion
23.20 To jest grane
23.50 Sprzymierzeni ★★★★ – thriller USA 2016 Reż. Robert Zemeckis, wyk. Brad Pitt, Marion Cotillard, Jared Harris Oficer wywiadu Max i działaczka francuskiego ruchu oporu Marianne mają zabić niemieckiego ambasadora. Ale na Marianne padają podejrzenia, że jest niemieckim szpiegiem.
2.05 A psa biorę ja ★★★ – komedia USA 2016 Reż. Huck Botko, wyk. Alicia Silverstone, Ryan Kwanten, Randall Batinkoff
3.55 Akacjowa 38

Polsat

Stan oblężenia

5.40 Telezakupy TV Okazje – program reklamowy **6.00** Nowy dzień – magazyn inform. **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.30** Gliniarze (736-738): Gładkie kłamstwa / Las po zmroku / Bez przedawnienia – serial fab.-dokumentalny Polska 2022 **14.40** Dlaczego ja? (1554): Seryjny uwodziciel – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1151) Matka odkrywa romans 18-letniego syna ze starszą korepetytorką. Chłopak wyprowadza się do kochanki. Wkrótce dziewczyna żąda pieniędzy za zerwanie relacji.
17.00 Gliniarze (1191)
18.00 Pierwsza miłość (4203) – serial Polska 2026 (s.7)
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń"
19.55 Farma – reality show
21.00 Must Be The Music
23.05 Stan oblężenia ★★★ – thriller USA 1998 Reż. Edward Zwick, wyk. Denzel Washington, Annette Bening, Bruce Willis Życie Nowego Jorku zostaje sparaliżowane po zamachach terrorystycznych. Mimo śledztwa prowadzonego przez FBI ataki nie ustają. Do akcji wkracza armia.
1.30 Elizjum – film sf USA 2013 ★★★ Reż. Neill Blomkamp, wyk. Matt Damon, Jodie Foster, Sharlto Copley
4.00 Kabaretowa Ekstraklasa

TVN

Wojna domowa

5.05 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! – magazyn publicyst. **5.55** Ukryta prawda (1617) **6.50** Kuchenne rewolucje: Borysławice, restauracja „Schab w Panierce" **7.45** Dzień Dobry TVN – program informacyjno-publicystyczny **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „James Bomba-lina", Białystok / Kępno – „Kulinarna Warszawka" **13.40** Ukryta prawda (1740, 1741)

15.45 Młode gliny (50)
16.50 Szpital św. Anny (114) – serial obycz. Polska (s.7)
17.55 Detektywi (308)
19.00 Fakty
19.25 Galacticos Show – Pojedynek Legend – zapowiedź programu
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Shrek Forever – film animowany USA/Francja 2010 (s.7) Reż. Mike Mitchell, dub. Zbigniew Zamachowski, Jerzy Stuhr, Cezary Pazura
22.10 Wojna domowa – film ★★★★ sensacyjny USA/W. Bryt./Finlandia 2024 Reż. Alex Garland, wyk. Kirsten Dunst, Wagner Moura, Cailee Spaeny USA są bliskie upadku. Lee próbuje dostać się do Waszyngtonu. Chce przeprowadzić ostatni wywiad z prezydentem. Towarzyszy jej ambitna Jessie.
0.20 Kuba Wojewódzki
1.40 Książę Andrzej i seksafera Epsteina – film dok. W. Bryt. 2020
2.30 Szpital św. Anny (76)
3.20 Uwaga! – magazyn

TVN 7

Larry Crowne. Uśmiech losu

6.50 Szkoła (600, 601) **8.45** Ukryta prawda (1282, 1190, 1191) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (936-938) **14.00** Detektywi (67) **15.00** Szpital św. Anny (105) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (605, 606) **18.00** Sekrety życia (5) **19.00** Ukryta prawda (1476) **20.00** ★★★ Larry Crowne. Uśmiech losu – komediodramat USA/Fr. 2011, reż. Tom Hanks, wyk. Tom Hanks, Julia Roberts, Pam Grier **22.10** Królowa przetrwania (8) **23.30** ★★★★ Mroczny Rycerz – film sens. USA/W. Bryt. 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger **2.30** Hotel Paradise (32) **3.15** SOS. Ekipy w akcji (36) **4.00** Usterka (19)

TV Puls

8.00 Kobra – oddział specjalny (6, 7) **10.00** Triumf miłości (121, 122) **12.00** Nie igraj z aniołem (61) **13.00** Wspaniałe stulecie (86) **14.00** Przepis na zbrodnię (24) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (699) **16.00** Ranczo (128) **17.00** Dzielnica strachu (459) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (989, 990) **20.00** ★★★ Jeden strzał – thriller USA/W. Bryt. 2021 **22.00** ★★★ Freelance – kom. USA/W. Bryt. 2023 **0.05** ★★ Huragan – sens. W. Bryt./USA 2018 **2.00** Lombard. Życie pod zastaw (985)

Puls 2

7.00 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Gumisie **14.00** Kacze opowieści **15.00** Miraculous **16.00** Superthings: Kazoom Power **16.15** Fineasz i Ferb **16.50** Marta mówi! **17.10** Superkoty **17.45** Świnka Peppa **17.55** Bing **18.10** Masza i niedźwiedź **18.25** Myszka Miki **18.55** Don Matteo: Boski detektyw (14) **20.00** ★★★ Last Vegas – komedia USA 2013, wyk. Morgan Freeman, Robert De Niro, Michael Douglas **22.05** Przepis na zbrodnię (24-27) **2.10** Lombard. Życie pod zastaw (98, 99)

TVP Polonia

7.00 Makłowicz w podróży **7.30** Pytanie na śniadanie **11.35** Kresowe grody i rody **11.50** Przepis dnia **12.00** Serwis Info **12.10** M jak miłość (1916, 1917) **13.50** Polonia 24. Tygodnik **15.00** Serwis Info **15.10** Wszystko przed nami (83) **15.40** Turystyczna jazda **16.00** Tischner **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Górna półka smaku **18.45** Panorama **19.20** Polacy światu **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Na dobre i na złe (985) **21.15** Na sygnale (631, 632) **22.15** Szansa na sukces. Opole 2026 **23.15** Panorama **23.45** Matki, żony i kochanki (7) **0.40** Rodzinka.pl (247) **1.10** Polskie opowieści **1.30** 19.30

TV Trwam

10.15 Rozmowy niedokończone **11.25** Głos Polski **11.35** Wilamowice – Kult św. arcybiskupa Józefa Bilczewskiego **12.20** Głos serca (114) **13.05** Śladami s. Heleny Majewskiej **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Drzwi do lasu **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **16.10** Natura obiektywnie **16.40** Zniewolenie **17.00** Największy dar **17.30** Łączy nas historia **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19.30** Brat Franciszek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** O pani Zofii Sz... **23.25** Regał **0.10** Informacje **0.30** Łączy nas historia

TVP Kultura

11.05 ★★★ Kradzież – film obyczaj. Polska 1975 **12.15** John Wayne – więcej niż mit **13.25** Pustelnia parmeńska **16.25** Czas Komedy **17.35** Śpiewnik Komedy **18.30** Kolekcja **18.50** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **19.25** Video Killed the Radio Star **20.00** Wstęp do filmu **20.05** ★★★★ Boccaccio '70 (2) – komedia Włochy/Fr. 1962, reż. Federico Fellini, Mario Monicelli, Luchino Visconti, Vittorio De Sica **22.00** Tygodnik kulturalny **22.50** Przygody Sherlocka Holmesa (8) **0.00** ★★★★★ Popioły (1) – film historyczny Polska 1965, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Beata Tyszkiewicz, Pola Raksa **2.00** Figury niemożliwe i inne historie I

Super Polsat

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (53) **6.55** Na ratunek 112 (605, 606) **7.55** Doktor Martin (29, 30) **10.00** Wydarzenia **10.30** Świat według Kiepskich (361, 362) **11.35** Twoja twarz brzmi znajomo (173) **13.25** Bitwa o palety (23) **14.25** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (30) **16.00** Top chef (77) **17.30** Świat według Kiepskich (452-454) **19.00** Rolniczki (3) – serial dok. Polska 2024 **20.00** (L) MMA: Babilon MMA **0.00** ★★ Jutro będzie futro II – komedia USA 2015, reż. Steve Pink, wyk. Rob Corddry, Craig Robinson, Chevy Chase **1.55** Backdoor – Wyjście awaryjne (9) **2.30** Świat według Kiepskich (490-492) **4.00** Nasz nowy dom (223, 224)

TV 6

6.00 Więzienie (167, 168) **6.55** Policjantki i policjanci (602, 603) **8.55** Kobra – oddział specjalny (145, 146) **10.55** 48h. Zaginieni (189-191) **13.55** Policjantki i policjanci (1145) **14.55** Kobra – oddział specjalny (147, 148) **17.00** Magnum: Detektyw z Hawajów (91): Odzyskanie – serial sens. USA 2023 **18.00** Strażnik Teksasu (5, 6): O włos / Zło czai się w nocy – serial sensacyjny USA 1995 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (133, 134): Handlarze we mgle / Tajne przez poufne – serial krym. USA 2007 **22.00** Kości (45, 46) – serial kryminalny USA 2007 **23.55** ★★★ Ksiądz – film sens. USA 2011, reż. Scott Stewart, wyk. Paul Bettany **1.50** Krejzi Patrol (24-28)

TV 4

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (3, 4) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (98) **8.55** Policjantki i policjanci (404, 405) **10.55** Na ratunek 112 (1152, 451) **11.55** Dlaczego ja? (1052-1054) **12.55** Trudne sprawy (1053, 1054) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (71, 72) **18.00** Policjantki i policjanci (1409, 1410) **20.00** A na deser... **20.05** ★★★★ Wielki błękit – dramat Francja/Włochy/USA 1988, reż. Luc Besson, wyk. Jean-Marc Barr, Jean Reno, Rosanna Arquette **23.35** Gwiazdy kabaretu (175, 174) **1.35** STOP Drogówka (369) **2.40** Interwencja (5882) **2.55** Śmierć na 1000 sposobów (5) **3.25** Lubię Disco! (259) **4.25** Top 10 lista przebojów (2821)

REKLAMA

Fielmann
twój optyk

ZBADAJ SWÓJ WZROK
ZA DARMO

Znajdź najbliższy salon Fielmann i umów się na bezpłatne badanie wzroku

www.fielmann.pl

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 b6261be9e6

Ale Kino+

7.40 ★★★ Benek – komediodr Polska/Austria 2007 **9.45** Astra **10.15** Grantchester (1, 2) **12.20** Vera (1) **14.10** ★★★★ Zła nie ma – dram. Jap. 2023 **16.15** ★★ Marokańskie wakacje – kom. Hiszp. 2023 **18.20** Vera (2) **20.10** ★★★★ Źródło nadziei – dramat Australia/USA 2014 **22.25** ★★★ Walden – thriller USA 2023 **0.30** ★★★ Sezon na zabijanie – thriller USA/Belg./Bułg. 2013 **2.15** Sortownia (4) **3.05** ★★★★ Masz na imię Justine – thriller Polska/Luksemburg 2005

Kino Polska

8.05 Zwierzęta Wajraka **8.40** PKF 14A/61 **8.50** ★★★★ Krzyż Walecznych – dramat Polska 1958 **10.25** ★★★ Komedia małżeńska – komedia Polska 1993 **12.50** ★★★★ Podróż za jeden uśmiech – film przyg. Polska 1972 **14.50** ★★★ Mała matura 1947 – dramat Polska 2010 **17.15** Pogranicze w ogniu (23, 24) **20.00** ★★★★ Mistrz – film biograf. Polska 2020, **22.40** ★★★ Lokatorka – dramat Polska 2021 (s.7) **1.00** ★★★ Ziarno prawdy – thriller Polska 2015

Polsat Film

7.30 Doktor Martin (63) **8.30** Przyjaciółki (221, 222) **10.25** Świat według Kiepskich (164-165, 191-192, 207-208, 214) **15.20** Shrek II – film anim. **17.05** ★★ Imperium robotów. Bunt człowieka – film sensacyjny W. Bryt./Kanada 2014 **18.55** ★★★ Niepowstrzymany – film sens. USA 2010 **21.00** ★★★ Królowa wojownik – dramat USA/RPA/Irl. 2022 **23.45** ★★★ Transporter II – film sens. USA/Fr./Niemcy 2005, reż. Louis Leterrier, wyk. Jason Statham **1.35** Ślad (76-79)

Stopklatka

DVB T

6.50 Wielkie wynalazki **7.55** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **9.00** Robert Makłowicz **10.50** Wojny magazynowe: Kanada **11.55** Wojny kontenerowe **13.00** Katastrofy w przestworzach **16.00** MacGyver (20, 21) **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.05** Wojny kontenerowe **20.00** ★★★ Nawiedzony – horror USA/W. Bryt. 1999 **22.25** ★★★★ Stan zagrożenia – film sens. USA/Meksyk 1994 **1.25** ★★★★ Melduję posłusznie! – komedia CSSR 1958

Canal+ Premium

10.35 Naturalna dzikość serca **12.00** ★★★ Masz ci los! – kom. Polska 2023 **13.35** The Office PL (5, 6) **14.30** Szpieg, który współczuł **16.15** Czarna woda **16.35** ★★★ Battleship: Bitwa o Ziemię – film przygod. USA/Jap. 2012 **18.50** ★★ Saga „Zmierzch" – Księżyc w nowiu – melodr. USA 2009 **21.00** Emigracja XD (21) **21.55** ★★★ Nie mów zła – horror USA/Chorwacja/Kan. 2024 **23.45** ★★★★ Barry Seal: Król przemytu – film sens. USA/Jap./Kolumb. 2017

HBO

9.45 ★★★ Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2 – film fantasy USA 2012 **11.40** Na planie **12.10** ★★★ Oszukana przez męża: Historia Morgan Metzer – dr. USA 2024 **13.40** ★★★★★ Władca Pierścieni: Dwie wieże – film fantasy 2002 **16.35** ★★★ Azyl – thriller USA/Fr./Rosja 2022 **18.10** ★★★★ Makbet – dramat W. Bryt./Fr. 2015 **20.00** ★★★ Eileen – thriller USA/W. Bryt. 2023 **21.35** ★★ Holland – thriller USA 2025 **23.20** ★★★ Mroczny fajter – film sens. USA 2023

Polsat 2

6.30 Nasz nowy dom **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny **11.30** Przyjaciółki (298) **12.30** Dlaczego ja? **14.30** Świat według Kiepskich (256-260) **17.00** 48 h. Zaginieni (249, 250) **19.00** Gliniarze **20.00** Ślad (18) **21.00** Gliniarze – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **22.00** ★★★ Po katastrofie – thriller USA/W. Bryt. 2017, reż. Elliott Lester, wyk. Arnold Schwarzenegger **23.55** ★★ Rok pierwszy – kom. USA 2009, reż. Harold Ramis **2.00** Wydarzenia

TVP Seriale

6.20 Na sygnale (431, 432) **7.30** Ojciec Mateusz (427) **8.30** Komisarz Alex (279) **9.20** Rodzinka.pl (50) **9.55** Klan (1400) **10.25** Ranczo (49) **11.20** Rodzinka.pl (311, 312) **12.20** Pan Mama (34) **13.00** Zaraz wracam (114) **13.35** Ojciec Mateusz (332, 333) **15.30** Komisarz Alex (280) **16.20** Na sygnale (433, 434) **17.30** Ranczo (50, 51) **19.35** Ojciec Mateusz (334, 428) **21.30** Ranczo (52, 53) **23.30** Ojciec Mateusz (335) **0.25** ★★★★ Miś – komedia Polska 1980

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5, 6) **7.30** Dr House (7, 8) **9.25** Castle (21, 22) **11.20** Detektyw Monk (12, 13) **13.15** Dr House (9, 10): Oszustwo / Trudności z komunikacją **15.10** Agenci NCIS (9, 10): Dzień w sądzie / Bracia krwi **17.10** Castle (23, 24): Czynnik ludzki / Dział wodny **19.10** FBI (18, 19) **21.05** ★★★ Faceci w czerni 3 – film sf USA 2012 **23.15** ★★ Snajper II – film sens. USA/Węgry 2002 **0.55** FBI (18, 19) **2.50** Castle (23, 24)

13 Ulica

6.00 Astrid i Raphaëlle (3, 4) **8.10** Kapitan Marleau (2) **10.10** Mentalista (10, 11) **12.00** Bez śladu (21, 22) **13.50** Astrid i Raphaëlle (5, 6) **16.15** Kapitan Marleau (3) **18.20** Mentalista (12, 13) – serial krym. USA **20.10** Bez śladu (23, 24) – serial sens. USA **22.00** ★★ Widok, za który można zabić – thriller USA 2023, reż. Brittany Underwood **23.55** ★★★ Podróże z diabłem – film akcji USA/Kolumbia 2019, reż. Jason Cabell, wyk. Nicolas Cage **1.55** Kapitan Marleau (3)

FX

7.20 Kości (1, 2) **9.10** CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) **11.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (16) **11.55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4) **13.45** Agenci NCIS (6, 7) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (17) **16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (9, 10) **18.20** FBI (10, 11) **20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6) **22.00** Grey's Anatomy: Chirurdzy (8) **22.55** ★★★ Bad Boys – kom. sens. USA 1995 **1.20** Zabójcze umysły (3-6)

BBC First

6.55 My Life is Murder (5, 6) **8.30** Lewis (6) **9.35** Ojciec Brown (10) **10.35** Śmierć pod palmami (8) **11.40** Zagadki doktora Blake'a (10) **12.50** Detektyw z Chelsea (7, 8) **14.50** Ojciec Brown (4) **15.50** Lewis (6) **16.55** My Life is Murder (6) **17.50** Morderstwa w Midsomer (9, 10) **19.55** Śmierć pod palmami (1) **21.00** Ojciec Brown (2) **22.00** Śmierć pod palmami (6) **23.05** Detektyw z Chelsea (7, 8) **1.10** Śmierć pod palmami (1) **2.20** Morderstwa w Midsomer (9, 10)

Eurosport 1

8.30 Kolarstwo górskie: Race Bikes **9.00** Kolarstwo: Wyścig dookoła Alp **10.00** Snooker: MŚ w Sheffield **11.00** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **14.00** Tenis: Australian Open: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina **15.15** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **18.30** Snooker: MŚ w Sheffield **19.30** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **23.00** Snooker: MŚ w Sheffield **0.00** Kolarstwo: Wyścig dookoła Alp **1.30** Kolarstwo: Paryż-Roubaix **3.00** Snooker: MŚ w Sheffield

Eurosport 2

10.00 Wyścigi Endurance: MŚ FIA – 6 godzin Imoli **12.00** Kolarstwo górskie: Race Bikes **12.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Alp **13.35** (L) Kolarstwo: Wyścig dookoła Alp **15.30** Kolarstwo górskie: Race Bikes **16.00** Kolarstwo: Strzała Walońska kobiet **16.30** Maraton Bostoński **18.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Alp **20.00** Kolarstwo: Strzała Walońska **21.00** (L) Golf: PGA Tour – Zurich Classic of New Orleans **0.00** Wyścigi Endurance: MŚ FIM – 24 Heures Motos

Polsat Sport 1

9.00 Kosa na Kosę **10.00** Siatkówka: PlusLiga **11.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open **13.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open **15.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open **17.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open **20.10** (L) Koszykówka: Arriva LOTTO Twarde Pierniki Toruń – Górnik Zamek Książ Wałbrzych **23.00** Siatkówka: PlusLiga **1.00** Boks: Gala boksu zawodowego

TVP Sport

DVB T

9.05 Pływanie na basenie 50-m.: MP w kategorii open w Olsztynie: 3. dzień **10.45** Boks: Kamil Kuździeń – Ante Bilić **11.45** Ring TVP Sport – mag. **12.45** Piłka nożna: FC Porto – Sporting CP **14.55** Reportaż **15.25** Koszykówka: NBA: 1. runda **17.25** (L) Pływanie na basenie 50-m.: MP w kategorii open w Olsztynie: 4. dzień **20.00** Studio **20.25** (L) Piłka nożna: Wisła Kraków – Puszcza Niepołomice **23.00** Sportowy wieczór **23.30** Hokej na lodzie (tow.): Polska – Słowenia

Canal+ Sport

9.00 Piłka nożna: Real Oviedo – Villarreal CF **11.15** Piłka nożna: GKS Katowice – Motor Lublin **13.30** Premier League Stories **14.10** PL: The Big Interview **14.45** Piłka nożna: Levante UD – Sevilla FC **16.55** Speedway+ **17.30** (L) Żużel: Krono-Plast Włókniarz Częstochowa – PRES Grupa Deweloperska Toruń; ORLEN Oil Motor Lublin – Stelmet Falubaz Zielona Góra **22.45** Magazyn LM UEFA **23.15** Premier League Preview **23.45** Piłka nożna: Jagiellonia Bia. – Górnik Zabrze

Canal+ Sport 5

9.00 Żużel: Stelmet Falubaz Zielona Góra – Bayersystem GKM Grudziądz **11.45** Premier League: The Big Interview **12.20** Speedway+ **13.00** Piłka nożna: Elche CF – Atlético Madryt **15.15** Sporty ekstremalne: MŚ Stihl Timbersports **17.30** (L) Żużel: Krono-Plast Włókniarz Częstochowa – PRES Grupa Deweloperska Toruń **20.30** MMA: Gala ONE Friday Fights w Bangkoku **23.45** Boks: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski **0.55** Premier League Preview

Eleven Sports 1

10.00 Piłka nożna: FC Barcelona – RC Celta **12.00** Piłka nożna: SSC Napoli – SS Lazio **14.00** Piłka nożna: VfB Stuttgart – SC Freiburg **16.00** Piłka nożna: Juventus FC – Bologna FC 1909 **18.00** Piłka nożna: Real Sociedad – Getafe CF **20.00** Bundesliga Clubs: 1. FC Union Berlin **20.15** Inside Serie A **20.55** (L) Piłka nożna: Real Betis – Real Madryt **23.10** Ligue 1 Preview **23.45** Bundesliga Clubs: SV Werder Brema **0.00** Piłka nożna: RB Lipsk – 1. FC Union Berlin

Polsat Sport 3

6.00 Koszykówka: ORLEN Basket Liga – transmisja **8.30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **11.00** Piłka ręczna: ORLEN Puchar Polski mężczyzn – transmisja **13.30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **15.30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **18.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **20.40** (L) Piłka nożna: RB Lipsk – 1. FC Union Berlin **22.45** Szef Superligi **23.00** Handball Arena – magazyn **0.00** Tenis: ATP 500 – Barcelona Open **2.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

8.00 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 **23.00** Dzień po dniu **23.40** Biznes **0.00** Fakty po Faktach **0.45** Bez Kitu

Polsat News

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 **16.10** Więcej „Wydarzeń" **16.30** Punkt widzenia Jankowskiego **18.00** Najważniejsze pytania **19.15** Gość „Wydarzeń" **19.50** Debata Gozdyry **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** 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 **15.00** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Forum **19.10** Serwis info wieczór **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Kłamstwo nie przejdzie **20.57** Serwis info wieczór **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat

TVP 3

DVB T

9.05 Szlachetne zdrowie **11.30** Prywatne życie zwierząt **12.00** Telekurier **12.30** Rosół polski **13.00** Agrobiznes **13.20** Agropogoda **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

8.15 Familiada **8.50** Va banque **9.25** Koło fortuny **10.05** Makłowicz w podróży **10.45** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.20** Pan Mama **14.55** Program rozrywkowy **15.30** Kabaretomaniacy **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Makłowicz w podróży **20.20** Postaw na milion **22.15** Tygodnik Moralnego Niepokoju **22.50** Do śmiechu! **23.45** Kabaret. Super Show Dwójki **0.55** Koło fortuny

Planete+

9.20 Polska z góry **10.20** Afryka z góry **11.20** Dokąd dzisiaj? **12.35** Najpiękniejsze rzeki świata **13.45** Luksusowe podróże brytyjską koleją **14.50** Aborygeni – pierwsi wynalazcy **15.50** Niezwykłe podróże koleją **16.55** Dokąd dzisiaj? **18.15** Świat z góry **18.45** Rolnictwo przyszłości **19.45** Śmieci na orbicie **20.50** Niezwykłe podróże koleją **22.00** Premiera: Jimmy Sommerville. I Feel Love **23.10** Morderca i jego pisarz **0.20** Niezwykłe podróże koleją **1.25** Polska z góry

BBC Earth

8.10 Planeta Ziemia **9.15** W okowach mrozu **11.15** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.20** Planeta Ziemia **13.25** James Webb: teleskop kosmiczny za miliardy **14.30** W okowach mrozu **15.30** Życie na pustkowiu **16.35** Wyspy. Laboratoria natury **17.35** Skarby przeszłości i ich tajemnice **18.40** Planeta Ziemia II **19.45** Alaska z Sue Perkins **20.55** Życie na pustkowiu **21.55** W okowach mrozu **22.55** Zabójcza pogoda **23.55** Brutalna planeta

Discovery Channel

6.00 Fani czterech kółek **7.00** Kuźnie legend **7.30** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **9.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **10.00** Klan z Alaski **11.00** Ed Stafford: inicjacja **12.00** Fani czterech kółek **13.00** Nagi instynkt przetrwania **15.00** Złomowisko PL **16.00** Złoto drwali **17.00** Porty: Hiszpania **18.00** Truckerki **19.00** Złomowisko PL **21.00** Specjalistki **22.00** Bimbrownicy **23.00** Nagi instynkt przetrwania **1.00** Zoom na architekturę **2.00** Militaria na warsztat

TVN Turbo

9.15 Fani czterech kółek **10.15** Złomowisko PL **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Jeździć, obserwować **19.00** Prawko na świecie. Jazda bez zasad **19.45** Moto kombat **20.30** Mobilni mechanicy **21.15** Duda kontra Szafrański **22.00** Raport Turbo **22.20** Z drugiej ręki **23.05** Zawodowi handlarze **23.50** Moto Fachury **0.35** Wojny samochodowe

TVN Style

8.35 Zgłoś remont **9.40** I nie opuszczę Cię aż do ślubu **10.25** Bez kompleksów **11.25** Ugotowani **13.30** Kuchenne rewolucje: Bar „Agata", Gorzów Wielkopolski / Grodzisk Mazowiecki – Orient X-press/Pełen Rondel **15.35** Babski biznes **16.40** Jestem z Polski **17.45** Kuchenne rewolucje: Łódź – „Świńskie sprawki" / Białystok – Zielony Nosorożec / Tarnów – Pizzeria Bujani **20.50** Bitwa o gości **21.50** Jestem z Polski **23.45** Niezwykłe Stany Prokopa

Romance TV

9.30 Górski lekarz (82) **10.30** ★★ Rosamunde Pilcher: Żagle miłości – film obyczaj. Niemcy/Austria 2004 **12.25** ★★★ Wiza do miłości – kom. USA 2024 **14.15** ★★★ Inga Lindström: Motyle w brzuchu – dramat Niemcy/Szwecja 2022 **16.05** ★★★ Familie Bundschuh – film obyczaj. Niemcy 2018 **18.00** Śledztwo prowadzi Watzmann (32) **19.00** Górski lekarz (83) **20.00** Statek marzeń **21.55** ★★ Katie Fforde: Milczenie mężczyzn – dramat Niemcy 2016 **23.50** Górski lekarz (83)

TVN Fabuła

6.35 Lekarze (5) **7.35** Kryminalni (5) **8.45** Detektywi **9.50** Przepis na życie (13) **10.50** Szpital św. Anny (39) **11.50** Magda M. (5, 6) **13.55** Teraz albo nigdy! (7) **14.55** Detektywi **15.55** Seriaale: Rozmowy **16.40** Najpiękniejsza muzyka filmowa **16.55** ★★★ Dom nad jeziorem – melodramat USA 2006 (s.7) **19.00** Szpital św. Anny (19) **20.00** ★★★ Wyspa – film sens. USA 2005 **22.55** ★★★★ To – horror USA/Kan. 2017 **1.40** ★★★ To: Rozdział II – horror USA/Kan. 2019

AMC

10.40 ★★★ Dziewczyny z farmy – film obyczaj. W. Bryt./Fr. 1998 **12.55** Nowy świat (1-4) **15.55** ★★★ Lara Croft: Tomb Raider – film przygod. USA/W. Bryt./Jap./Niemcy 2001 **17.50** ★★★★ Ip Man 3 – film biograf. Chiny/Hongk. 2015 **20.00** ★★★★ Equilibrium – film sf USA 2002 **22.00** ★★★ W mgnieniu oka – film sf W. Bryt. 1992 **23.50** ★★ Niebezpieczny związek – thriller Kan./USA 2000 **1.45** ★★★ Teksańska masakra piłą mechaniczną – hor. USA 2003

TTV

DVB-T

6.50 Diabelnie boskie **7.20** Ukryta prawda **8.20** Kartoteka **10.30** Detektywi **12.30** Zakup w ciemno **14.30** Kartoteka **16.45** Express **17.00** Sport **17.05** Życie na kredycie **18.05** Damy i wieśniaczki. PL **19.05** Zakup w ciemno Extra **19.45** Express **20.05** Idź na całość **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Damy i wieśniaczki. PL **23.00** 99 – Gra o wszystko **0.00** Gogglebox **1.00** Diabelnie boskie **1.55** Damy i wieśniaczki. Za granicą

Fokus TV

DVB-T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (9) **7.10** Byli sobie podróżnicy **8.50** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **10.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Niezwykłe osiągnięcia starożytności **13.00** Poszukiwacze historii **14.00** Ostatni bastion Hitlera **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Starożytni kosmici: ostateczny dowód **21.00** Niezwykłe osiągnięcia starożytności **22.00** Polowanie na nazistów **0.00** Miłość i seks w Rosji

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** Świat według Kiepskich (486-489) **9.30** Całkiem nowe lata miodowe (15) **10.00** Miodowe lata **10.30** Więzienie **12.00** Poirot (4, 5) **14.00** Świat wędług Kiepskich (552, 553) **15.00** Świat według Bundych (214-219) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (12) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (78) **22.00** Ślad (73-74, 106) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje

National Geographic

10.00 Lotnisko: biuro rzeczy znalezionych **11.00** Lotnisko w Toronto **12.00** Wcielenia zła **14.00** Złapać przemytnika **15.00** Morski patrol: Hiszpania **16.00** Egipt: miejsce pełne tajemnic **17.00** Imperium Mongołów: historia Czyngis-chana **18.00** Czarnobyl: świadkowie tragedii **19.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of **20.00** Ikony lotnictwa **21.00** II wojna światowa: historia przed trybunałem **22.00** Hitler i okultyzm **22.40** Przywódcy III Rzeszy **23.45** Złoto Hitlera

Nat Geo Wild

11.00 Przedziwna planeta Ziemia **12.00** Królestwo drapieżników **13.00** Inwazja pytonów **14.00** Królestwo białego wilka **15.00** Najdziwniejsze zwierzęta świata **16.00** Dzikie miejsca Europy **17.00** Planeta wielkich kotów **18.00** Miodożery: mistrzowie przetrwania **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Wspaniałości okropności / Wszystkie ręce na pokład! / Niesforny szczeniak/ Króliczku, pokaż się! / Wielkie obżarstwo

Metro

7.45 Anatomia piękna **8.40** Szpital (678, 679) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (623, 624) **12.40** Anatomia piękna **13.40** Przepis na życie (11) **14.40** Zapukaj do moich drzwi (124) **15.40** The Floor **17.00** Ciężarówką przez Indonezję **18.00** Prawo Agaty (3) **19.00** Kartoteka (30) **20.00** ★★★★ 36 – film sens. Fr. 2004 **22.15** The Traitors. Zdrajcy **0.00** ★★★ Annabelle: Narodziny zła – horror USA 2017 **2.15** Szpital (676) **3.00** Pani Gadżet **3.25** Szkoła (785, 779)

TVP Historia

DVB-T

6.25 Był taki dzień **6.30** Zakochaj się w Polsce **8.05** Flesz historii **8.40** Czterej pancerni i pies (20) **9.45** Saga prastarej puszczy **10.50** Historia kuchni polskiej **11.45** Rezydencje królewskie **12.40** Tutanchamon **14.00** Królowie (1) **14.35** Czterej pancerni i pies (21) **15.50** Sensacje XX w. **17.45** Czas honoru (40) **18.40** Encyklopedia II wojny światowej **19.45** Królowie (40) **20.25** ★★★★ Mecz w piekle – dramat Węgry 1961 **22.35** Historia w postaciach zapisana **0.30** Sensacje XX w.

TVP Dokument

DVB-T

9.35 Podróżnicy – odkrywcy **10.35** Wykrywacz kłamstw **11.05** Szlakiem Kolberga **11.40** Szlak snów **12.35** Podniebni mechanicy **13.40** Królestwo mokradeł **14.40** Król łąk **15.30** Niedźwiedzie, niebezpieczne sąsiedztwo **16.40** Podróżnicy – odkrywcy **17.40** Kim Novak – buntowniczka z Hollywood **18.45** Londyn – stolica kontrastów **20.00** Hotel Ukraina **21.00** Historia bomby neutronowej **22.10** Barbara Włodarczyk zaprasza **22.20** Komputery kontra przestępczość **23.25** Królowe mafii

Zoom TV

6.00 Bliżej! Magazyn reporterów **6.25** Gadżet show **7.25** Tomasz Pągowski. Remont u ciebie **7.55** To leci w sieci **9.15** Bolek i Lolek **9.55** Reksio **10.45** To leci w sieci **11.40** Pułapki umysłu **12.20** Zoologia ekstremalna **13.25** Niewyjaśnione tajemnice świata **14.25** Sensacje XX w. **16.45** Wojciech Cejrowski – boso **19.00** Strażnik Teksasu (12, 13) **21.05** ★★ Czas zemsty – film sens. USA/Aruba 2003 **23.00** Magia nagości. Finlandia **23.45** Magia nagości. Norwegia

TLC

10.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy **11.00** Rodzina 10+ **12.00** Wiza na miłość: znowu do wzięcia **13.00** Bawić się jak Amisze **15.00** Wiza na miłość: pościelove rozmowy **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Kilogramy zbędnej skóry **19.00** Wiza na miłość – oczami bohaterów **20.00** Miłość za granicą **21.00** Wiza na miłość: Wielka Brytania **22.30** Wiza na miłość: single na polowaniu. Między sporami **23.30** Twarz od nowa

TVS

10.05 Dzisiaj w regionie **10.20** Ekowizja **10.50** Wochenblatt TV **11.10** Dzisiaj w regionie **11.15** Pogoda **11.20** Muzyczne dzień dobry **12.55** Klachy i Lachy **14.35** Przy muzyce po śląsku **15.10** Muzyczne podróże **16.15** Śląska karuzela **18.00** Koncert życzeń **19.05** Koncert w TVS **21.05** ★ Rosamunde Pilcher – Chop moich marzyn – wersja śląska – film obycz. Niemcy/Austria 2007 **22.55** Szlagierowa lista **0.55** Program kulinarny **3.00** Pasmo ciekawostek

WP

DVB-T

6.00 Mistrzowie kabaretu **9.00** WP News **9.20** Tłit **10.00** Porzucone budowle **11.00** Mityczne bestie **12.00** Wariaci za kierownicą **13.00** Makłowicz w podróży **14.05** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **17.00** Morderstwa w Midsomer (4) **19.00** Policjanci z sąsiedztwa **20.00** Policjanci w akcji – serial dok. Polska 2026 **21.00** Policjanci z sąsiedztwa **22.00** Przebojowe kabarety **23.00** Mistrzowie kabaretu: Ani Mru Mru **0.00** 1, 2, 3... Kabaret!

Dom nad jeziorem

Miłość poza czasem. Historia romansu, który zaczął się od listu

TVN FABUŁA 16:55 ★★★

Doktor Kate Forster podjęła decyzję o przeprowadzce do Chicago i z żalem opuszcza piękny dom nad jeziorem. W skrzynce pocztowej zostawia adresowany do kolejnego lokatora list z prośbą o przesyłanie ewentualnej korespondencji pod wskazany adres. Nowym lokatorem jest architekt Alex Wyler, który pewnego dnia odpisuje nieznajomej. Wraz z upływem czasu listowna znajomość przekształca się w przyjaźń, a następnie w romans.

Melodramat USA 2006, reż. Alejandro Agresti, występują: Keanu Reeves, Sandra Bullock, Christopher Plummer, Ebon Mos-Bachrach

Shrek Forever

Czwarta część słynnej animowanej sagi o przygodach Shreka i jego przyjaciół

TVN 20:00

Życie Shreka i Fiony upływa w spokoju i szczęściu. Ogr tęskni jednak do wypełnionych przygodami dni. Gdy w okolicy pojawia się karzeł Rumpelnicki, potrafiący spełniać życzenia, Shrek decyduje się zawrzeć z nim niezwykły układ. Sęk jednak w tym, że wszystkie dary skrzata mają swoje mniej przyjemne oblicze.

Shrek ląduje w alternatywnej rzeczywistości, gdzie nigdy nie spotkał się ani z Osłem, ani ze swoją ukochaną, a kraj jest rządzony właśnie przez niegodziwego skrzata. Shrek wraz z przyjaciółmi mają zaledwie dobę, by odwrócić zaklęcie i przywrócić światu dawną postać.

Lokatorka

Dramat sensacyjny inspirowany śmiercią aktywistki Jolanty Brzeskiej

KINO POLSKA 22:40 ★★★

Spokój mieszkańców kamienicy na warszawskim Mokotowie burzy pojawienie się nowego właściciela budynku. Narastającymi represjami mężczyzna zaczyna zmuszać kolejne rodziny do wyprowadzki. Ostatnia, najbardziej uparta lokatorka znika. Prowadząca dochodzenie policjantka trafia na ślad układu.

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00

Podczas,gdy Hubert z zapałem planuje wesele, Paulina w tajemnicy podejmuje drugą pracę, aby nie narazić go na wysokie koszta. Oskar próbuje zaimponować Karolowi, licząc na spółkę po odejściu Artura. Jego udane spotkanie biznesowe przerywa przerażający telefon. Do Alana docierają wieści o tragedii na budowie, a w jego drzwiach staje Kostek.

Barwy szczęścia
TVP 2 20:05

Łukasz próbuje porozmawiać z Ksawerym o e-papierosie znalezionym u Kasi. Sytuacja eskaluje, gdy Sadowski wdaje się w uliczną bójkę z mężczyzną dostarczającym używki nieletnim. Artykuł Weroniki o opioidach zdobywa nominację do prestiżowej nagrody.

Szpital św. Anny

Perypetie lekarek ze szpitala w Krakowie, które codziennie ratują ludzkie życie

TVN 16:50

W mieszkaniu Kai poranne spięcie z Grześkiem, który wyrzuca siostrze, że zajęta swoim sturtupem zaniedbuje nie tylko jego, ale i Wojtka. W złym nastroju Kaja pojawia się w pracy i trafia na pierwszego pacjenta, profesora kardiochirurgii. Profesor sam się diagnozuje i nie ukrywa, że nie ufa młodej kardiolożce.

eprasa.pl b6261be9e6

REKLAMA

KolaStaw® Dobre wchłanianie, szybkie działanie!
Łokieć Kolano Plecy Bark Nadgarstek Kostka
Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki! | Zawarte jest PONAD 250 SUBSTANCJI biologicznie aktywnych!
Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie
+48 123 510 818 z dostawą do domu lub przez stronę internetową www.novafarm.com.pl
super produkt 2024 Kobiety
KolaStaw

TVP 1

DVB T

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.40** Rok w ogrodzie **8.05** Rok w ogrodzie extra **8.20** Pełnosprawni **8.55** Ranczo (13): Wielkie wybory **9.55** Komisarz Alex (22): Śmierć w masce **10.55** Ojciec Mateusz (126): Słowo faceta **11.55** ★★★ Nevada Smith – western USA 1966 **14.15** Domowe patenty **14.25** Okrasa łamie przepisy: Bliny żmudzkie inaczej

15.00 Sanatorium miłości
16.05 Dziedzictwo (900)
17.00 Teleexpress
17.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Komisarz Alex (314)
21.25 Nie czas umierać
★★★★ – film sensacyjny W. Bryt./USA 2021 (s.3) Reż. Cary Joji Fukunaga, wyk. Daniel Craig, Ana de Armas, Rami Malek
0.20 Mechanik: Czas zemsty
★★★ – film sensacyjny Niemcy/USA 2005 Reż. Dolph Lundgren, wyk. Dolph Lundgren, Ben Cross Żona i syn Nikołaja giną w walce gangów. Bohater zabija ludzi odpowiedzialnych za ich śmierć, jedynie szef mafii uchodzi z życiem. Ale nadarza się okazja, by dopaść gangstera.
2.05 Zimna wojna – dramat
★★★★ obyczaj. Polska/W. Bryt./ Francja/Belgia/Indie 2018 Reż. Paweł Pawlikowski, wyk. Joanna Kulig, Tomasz Kot, Borys Szyc

TVP 2

DVB T

5.10 Barwy szczęścia (3362, 3363) **6.25** M jak miłość (1926) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – program inform.-publicystyczny **11.35** Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn kulinarny **12.15** Andrzej Seweryn – skazany na scenę **13.05** Panna młoda (79) – serial obycz. Turcja 2024 **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 „Sanah na stadionach" – kulisy koncertu na PGE Narodowym 2025
16.20 Na dobre i na złe (990) – serial obyczaj. Polska
17.20 Panna młoda (80)
18.15 Va banque – teleturniej
18.45 Słowo na niedzielę
19.00 Informacje kulturalne
19.25 Rodzinka.pl (312, 313): W kręgu szaleństwa / Babie Doły – serial kom. Polska 2026
20.30 The Voice Kids: Bitwa
22.50 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk show
23.45 Szpieg, który mnie
★★★ **rzucił** – komedia sensac. Kanada/USA/Niemcy 2018 Reż. Susanna Fogel, wyk. Mila Kunis, Kate McKinnon, Justin Theroux Audrey i Morgan udowadniają, że to kobiety rządzą światem. Gdy okazuje się, że chłopak jednej z nich jest superagentem, kobiety wpadają w epicentrum międzynarodowej afery.
1.55 Sprzymierzeni
★★★★ – thriller USA 2016 Reż. Robert Zemeckis, wyk. Brad Pitt, Marion Cotillard

Polsat

DVB T

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.55** Ewa gotuje – magazyn kulinarny **12.35** Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki – film animowany USA 2008, reż. Raman Hui, dub. Marcin Hycnar, Jan Peszek **13.00** Kung Fu Panda 3 – film animowany USA/Chiny 2016

15.15 Zanim się pojawiłeś
★★★★ – dramat obyczajowy W. Bryt./USA 2016 Reż. Thea Sharrock, wyk. Emilia Clarke, Sam Claflin, Janet McTeer
17.30 Awantura o kasę
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy
19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
22.00 Fuks 2 – komedia
★★★ kryminalna Polska 2024 Reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Maciej Musiał, Paulina Gałązka, Katarzyna Sawczuk
0.05 Wanted. Ścigani
★★★ – film sensacyjny USA/Niemcy 2008 Reż. Timur Bekmambetov, wyk. James McAvoy, Angelina Jolie, Morgan Freeman Nieudacznik Wesley dowiaduje się, że jest potomkiem egzekutora tajnego stowarzyszenia. Okazuje się także, że chłopak odziedziczył nadprzyrodzone zdolności.
2.40 Cicha noc – komedia
★★★ USA/W. Bryt. 2021 Reż. Camille Griffin, wyk. Keira Knightley, Matthew Goode, Roman Griffin Davis

TVN

DVB T

5.40 Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1618) **6.50** Kuchenne rewolucje: Świdnica – Restauracja Baszta – reality show Polska 2025 **7.45** Dzień Dobry TVN – program inform.-publicystyczny **11.25** Na Wspólnej (4197-4200) **13.15** Shrek Forever – film animowany USA/Francja 2010, reż. Mike Mitchell, dub. Zbigniew Zamachowski, Jerzy Stuhr, Cezary Pazura

15.15 Galacticos Show – Pojedynek Legend – zapowiedź programu
15.20 Kuchenne rewolucje: Koszalin – karczma Tymianek – reality show
16.30 Studio Galacticos Show
16.50 (L) Piłka nożna – Galacticos Show – Pojedynek Legend: 1. połowa
17.45 Studio Galacticos Show
17.55 (L) Piłka nożna – Galacticos Show – Pojedynek Legend: 2. połowa
18.50 Studio Galacticos Show
19.00 Fakty
19.45 Mam Talent!
22.25 Co wiecie o swoich
★★★ **dziadkach?** – komedia USA 2017 Reż. Sean Anders, wyk. Will Ferrell, Mel Gibson
0.25 Żołnierz przyszłości
★★★ – film sf USA/W. Bryt. 1998 Reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Kurt Russell, Jason Scott Lee, Jason Isaacs Todd należy do przestarzałej generacji wojowników. Zostaje porzucony na odległej planecie, spełniającej funkcję wysypiska odpadów.
2.30 Szpital św. Anny (77)

TVN 7

DVB T

6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (4) **7.05** Bugs Bunny Builders (27-29) **7.50** ★★★★ Goonies – film przygod. USA 1985 **10.15** Ukryta prawda (1183) **11.20** Mówię Wam (11) **12.30** Ukryta prawda (1191) **15.35** Detektywi (291) **16.35** The Floor (19) **17.45** ★★ Nowe przygody Aladyna – komedia Fr./Belg. 2015 **20.00** ★★★ Lara Croft: Tomb Raider – film przyg. USA/W. Bryt./Jap./Niemcy 2001, reż. Simon West, wyk. Angelina Jolie **22.15** ★★★★ Ciche miejsce II – hor. USA 2020, reż. John Krasinski, wyk. Emily Blunt **0.10** ★★★★ Super 8 – film sf USA 2011, reż. J.J. Abrams **2.25** Żyjąc z potworem (11)

TV Puls

DVB T

5.00 Dyżur (36, 37) **6.00** Kobra – oddział specjalny (3-5) **9.00** Taki jest świat **9.25** Wojciech Cejrowski. Boso – Etiopia **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (695-699, 986-990) **20.00** ★★ Murarz. Na granicy spisku – film sens. USA/Bułg./Grecja 2023 **22.05** ★★★ Świat w ogniu – thriller USA/W. Bryt./Portugalia/Kan./Bułg. 2019, wyk. Gerard Butler, Morgan Freeman, Nick Nolte **0.20** ★★★ Lwie serce – film sens. USA 1990, wyk. Jean-Claude Van Damme **2.25** Taki jest świat **3.00** Menu na miarę

Puls 2

DVB T

7.00 Seriale anim. dla dzieci **8.40** Uprowadzona księżniczka **10.30** Balerina **12.05** Wojciech Cejrowski. Boso **13.50** Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej **15.50** ★★★ Księżniczka i gąski – film fant. Niemcy 2022 **17.20** ★★★ O trzech złotych dukatach – film fant. Słowacja/Czechy 2023 **19.00** Niezgaszalni – film anim. **20.55** ★★★ Co ty wiesz o swoim dziadku? – kom. USA/W. Bryt. 2016 **23.00** ★★★★ Polowanie na „Czerwony Październik" – film sens. USA 1990 **1.35** Wstydliwe choroby: XXL

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.25** Podróże z historią **11.55** Dlaczego krowa... **12.05** Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (3, 4) **13.10** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka **13.45** Na dobre i na złe (985) **14.40** Na sygnale (631, 632) **15.40** Okrasa łamie przepisy **16.10** Tajemnice kultowych seriali **17.00** Teleexpress **17.25** M jak miłość (1918) **18.20** Grali i śpiewali najgłośniej w Polsce, czyli jak to z Czerwonymi Gitarami było **19.05** Do śmiechu! **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.20** Dewajtis (5) **21.15** Sanatorium miłości **22.10** Daję słowo – Maciej Orłoś **23.00** Tajemnica Enigmy (3) **23.50** Laskowik & Malicki – niedziela wieczór **0.40** M jak miłość (1918)

TV Trwam

DVB T

12.03 Informacje **12.20** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **12.50** Natura obiektywnie **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.45** Jak wygrać małżeństwo? **15.00** Dzielna niewiasta **15.15** Mateczniki polskości **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **17.00** Największy dar **17.30** Przełamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Warto być ojcem **22.15** Głos serca (115) **23.00** Odpowiedzialni za Kościół **23.30** Burza w okręgu krakowskim **0.10** Informacje **0.30** Przełamując bariery

TVP Kultura

DVB T

9.00 Co nam w duszy gra **10.05** Kolekcja **10.25** Niepokorny Alain Resnais **11.30** Droga (1) **12.45** Dzień z życia artysty **13.25** Turandot **15.25** Wydarzenie aktualne **16.05** Stolica muzyki, Nowy Orlean **18.05** Andrzej Seweryn – skazany na scenę **19.00** Fryderyki 2026 – Gala Muzyki Klasycznej **20.45** ★★★ Liczba doskonała – dramat Polska/Izrael/Wł. 2022, reż. Krzysztof Zanussi, wyk. Andrzej Seweryn **22.20** Klub Jazzowy **23.40** ★★★★ Boccaccio '70 (2) – film obyczaj. Francja/Włochy 1962, reż. Vittorio De Sica, Federico Fellini, Mario Monicelli, Luchino Visconti **1.35** ★★★★ Tato – dramat Polska 1995, reż. Maciej Ślesicki, wyk. Bogusław Linda, Dorota Segda

Super Polsat

DVB T

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.40** SuperLudzie (38) **7.15** Byli sobie odkrywcy (1-5) – serial anim. Fr./ Hiszp./Niemcy 1996 **10.00** ★★★ Alfa – film przygodowy USA/Chiny/Kan. 2018, reż. Albert Hughes, wyk. Kodi Smit-McPhee, Jóhannes Haukur Jóhannesson, Marcin Kowalczyk **12.00** Świat według Kiepskich (56, 533-537) **15.00** Złomiarze (1, 2) **17.00** Świat według Kiepskich (538-541) **19.00** Kolacja w ciemno (54) **20.00 (L)** Boks: Gala w Kościerzynie **0.00** ★★★ Hitman – film sensacyjny USA/Fr. 2007, reż. Xavier Gens, wyk. Timothy Olyphant, Dougray Scott, Olga Kurylenko **1.55** Backdoor – Wyjście awaryjne (10) **2.30** Świat według Kiepskich (323-325)

TV 6

DVB T

6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata **7.55** ★★★ Stuart Malutki 2 – film familijny USA 2002, reż. , wyk. Michael J. Fox, Geena Davis, Hugh LaurieRob Minkoff **9.30** Cobra Kai **11.00** Magnum: Detektyw z Hawajów (88-90) **13.50** Poirot (7, 8) **16.05** Columbo (1): Ślad morderstwa – serial krym. USA 1997 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (135, 136): Mój syn Caine / Umierająca panna młoda – serial krym. USA 2008 **22.00** Kości (47, 48): Tajemnica w glebie / Mumia w labiryncie – serial krym. USA 2007 **23.55** ★★★ W lesie dziś nie zaśnie nikt – horror Polska 2020, reż. Bartosz M. Kowalski, wyk. Julia Wieniawa, Michał Lupa, Wiktoria Gąsiewska **2.10** Krejzi Patrol (29)

TV 4

DVB T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej (172) – reality show Polska 2023 **7.00** Galileo (1095, 1096) **9.05** #JesteśmyDlaDzieci **9.30** A na deser... – mag. kulinarny **9.35** Galileo (1097, 1188, 1189) **12.45** ★★★ Królową być – komedia Francja 2005, reż. Valérie Lemercier, wyk. Valérie Lemercier, Lambert Wilson, Catherine Deneuve **14.55** Policjantki i policjanci (1396-1400) – serial obyczajowy Polska 2026 **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1016-1019) – serial kryminalny Polska 2026 **0.00** Gwiazdy kabaretu (174, 172) **2.05** STOP Drogówka (343) **3.05** Interwencja (5883) **3.25** Lubię Disco! (260) **4.25** Top 10 lista przebojów

REKLAMA

Czy wiesz, że przez czopy woskowinowe MOŻESZ GORZEJ SŁYSZEĆ?

Specjaliści wyjaśniają, jaka może być przyczyna problemów ze słyszeniem lub uczuciem zatkanego ucha. Sprawdź, czy nie popełniasz tego błędu!

Czy wiesz, czym są czopy woskowinowe? W naszych uszach nieustannie produkowana jest specjalna substancja, która ma za zadanie chronić przewód słuchowy zewnętrzny i ułatwiać oczyszczanie ucha. W niektórych sytuacjach dochodzi do jej nadmiernego nagromadzenia. Właśnie wtedy tworzy się czop woskowinowy, który może być przyczyną dyskomfortu i nieprzyjemnych objawów związanych ze słuchem. Zanim jednak sięgniesz po patyczki higieniczne, zapoznaj się z opinią ekspertów. Badania wskazują, że stosowanie patyczków higienicznych było odpowiedzialne za uformowanie czopów woskowinowych u 75% badanych[1]!

ZATKANE UCHO MOŻE WPŁYWAĆ NA TWÓJ SŁUCH

„Czyszczenie uszu patyczkiem jest bardzo złą metodą, ze względu na to, że może ona powodować wiele różnych skutków ubocznych" – mówi Katarzyna Kasperek-Mosoń, laryngolog z Wrocław Medical Center (artykuł pt. „Czyszczenie uszu patyczkiem może być niebezpieczne dla zdrowia – ostrzega laryngolog" z portalu Medonet.pl.).

JEŚLI NIE PATYCZKIEM, TO CZYM?

Specjaliści zalecają usuwanie woskowiny za pomocą płukania lub metod mechanicznych. Płukanie uszu może jednak narażać przewód słuchowy na wilgoć; nieumiejętnie wykonane może także zwiększać ryzyko urazów[2]. Możesz zgłaszać się na regularne usuwanie woskowiny do gabinetu lub też... sprawić sobie wysokiej jakości urządzenie do czyszczenia uszu. Takie, które będzie delikatnie wysysało z uszu nadmiar wydzieliny i zanieczyszczenia, pozostawiając Twoje uszy czyste, suche i – co najważniejsze – wolne do czopów woskowinowych.

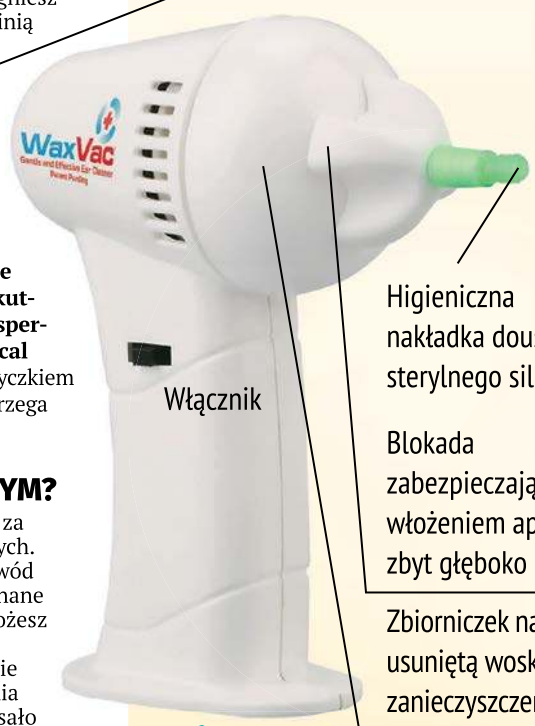
CO TO ZA URZĄDZENIE?

WaxVac to rozwiązanie zaprojektowane z myślą o Twoim komforcie i bezpieczeństwie. Jego zadaniem jest wspieranie naturalnego procesu oczyszczania ucha w łagodny i możliwie bezpieczny sposób. Dzięki przemyślanej konstrukcji usuwa nagromadzoną woskowinę poprzez delikatne zasysanie. To nowoczesne rozwiązanie i wsparcie w codziennej pielęgnacji. **WaxVac nie przepycha woskowiny w głąb przewodu słuchowego. Zamiast tego „wysysa"** wszystko to, czego nie powinno być w naszym uchu, czyli nadmiar woskowiny, nagromadzone zanieczyszczenia i wodę.

1. D. Kurpas, A. Mastalerz-Migas, Czopy woskowinowe w praktyce lekarza rodzinnego – postępowanie i prewencja, „Świat Medycyny i Farmacji" 2021, s. 62-65.
2. Jak wyżej.

URZĄDZENIE DO CZYSZCZENIA USZU DLA CAŁEJ RODZINY!

WaxVac



Działa na baterie

JAK UŻYWAĆ?

Nałóż na końcówkę miękką nakładkę z silikonu i włącz urządzenie. Potem przyłóż aparat do ucha. Poczujesz, jak urządzenie delikatnie wysysa wodę oraz zanieczyszczenia.

Aparat wyposażony jest w **6 wymiennych nakładek** – tym samym może korzystać z niego cała rodzina. Nakładki są wykonane z zaawansowanego technologicznie silikonu.

Tak! Tylko za ***87 ZŁOTYCH*** (plus koszty przesyłki)!

ZADZWOŃ DZIŚ I ZAMÓW WaxVac!

Mamy dla Państwa ofertę. Tylko teraz możecie otrzymać urządzenie do czyszczenia uszu za **87 zł!** (plus koszty przesyłki).
Oferta ważna do wyczerpania zapasów.

91 300 36 17

Pon-pt 8-20 sb-ndz 9-20
(Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla operatora.)

Podmiot odpowiedzialny: 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 b6261be9e6

Ale Kino+

7.00 Astra **7.30** ★★★ Fuks – kom. sens. Polska 1999 **9.20** ★★ Marokańskie wakacje – kom. Hiszp. 2023 **11.25** The Office PL (7-9) **13.10** ★★★★ Pod Starym Dębem – dramat W. Bryt./Fr./Belg. 2023 **15.25** Sprawa nierozwiązana (1-5) **17.50** ★★★★ Czwarta władza – film biograf. USA 2017 **20.10** ★★★★ Boss – film krym. W. Bryt./USA 2016 **22.40** ★★★★ Prawnik z Lincolna – film sens. USA 2011 **1.05** ★★★★ Dig – thriller USA 2022 **2.45** Sortownia (5)

Kino Polska

8.05 PKF 45A/72 **8.20** Miś Kudłatek **8.55** Przygody Myszki **9.15** Ranking Naj Polskiego Kina **9.55** ★★★ Trędowata – melodr. Polska 1976 **12.00** ★★★★ Wierna rzeka – melodr. Polska 1983 **15.10** ★★ Stara baśń – film hist. Polska 2003 **17.40** ★★★ Mała wielka miłość – kom. rom. Polska/USA 2008 **20.00** ★★★ Bo we mnie jest seks – film biograficzny Polska 2021 **22.10** ★★★ Skrzydlate świnie – film obyczaj. Polska 2010 **0.10** ★★★★ Konsul – kom. sens. Polska 1989

Polsat Film

8.10 Byli sobie odkrywcy **10.30** Garfield – film anim. **12.35** ★★ Podróże Guliwera – film przygod. USA 2010 **14.10** ★★★★ Zanim się pojawiłeś – dramat W. Bryt./USA 2016 **16.35** Pingwiny z Madagaskaru – film anim. **18.30** ★★★ Niepamięć – film sf USA 2013 **21.00** ★★★ Bez litości 3. Ostatni rozdział – film sens. USA/Wł./Australia 2023, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington **23.10** Lista dźwięków – film obyczaj. USA 2021**1.25** Ślad (100-101, 80-81)

Stopklatka

DVB T

10.00 Hudson i Rex (15, 16) **12.00** ★★★★ Niekończąca się opowieść – film fantasy Niemcy/USA 1984 **14.00** ★★★★ Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – kom. Polska 1978 **16.10** ★★ Flintstonowie – kom. USA 1994 **18.00** ★★★★ Brunet wieczorową porą – kom. Polska 1976 **20.00** ★★★★ Złap mnie, jeśli potrafisz – film biograf. USA/Kan. 2002 **23.00** ★★★★ Dzień świra – komediodr. Polska 2002 **0.55** ★★★ Papierowe małżeństwo – kom. rom. Polska/W. Bryt. 1992

Canal+ Premium

10.05 Kung Fu Panda 3 – film anim. USA/Chiny 2016 **11.40** ★★★★ Azyl – film biograf. USA/W. Bryt./Czechy 2017 **13.45** ★★★★ Warcraft: Początek – film fantasy USA 2016 **15.45** ★★★ Zmierzch – film fantasy USA/W. Bryt. 2008 **17.45** ★★ Inwazja – film sens. Hol. 2024 **19.15** ★★★★ Krucjata Bourne'a – thriller USA/Niemcy 2004 **21.00** ★★★ Franz Kafka – film biograf. Czechy/Polska/Niemcy/Turcja/Fr. 2025 **23.05** ★★ The Beast Within – horror W. Bryt. 2024

HBO

11.45 ★★★★ Wciąż tu jestem – dramat Brazylia/Fr. 2024 **14.00** ★★★★ Władca Pierścieni: Powrót Króla – film fantasy USA/Nowa Zel. 2003 **17.15** Oliwia i niewidzialne trzęsienie ziemi – film anim. Hiszp./Fr./Belg./Chile/Szwajc. 2025 **18.25** Happy Feet: Tupot małych stóp II – film anim. USA/Nowa Zel. 2011 **20.00** ★★★★ Millerowie – kom. USA/W. Bryt. 2013 **21.50** ★★★ Blue Moon – film bio. USA/Irl. 2025 **23.30** ★★★★ Ostatni pojedynek – thriller USA/W. Bryt. 2021

Polsat 2

6.30 Nasz nowy dom (237) **7.30** Ewa gotuje (566, 567) **8.30** Z klimatem i z pasją (240) **9.00** Dlaczego ja? (1338-1342) **14.00** Sekrety rodziny (112) **15.05** Więzienie kobiet (81-84) **17.00** Nasz nowy dom (354) **18.10** ★★★ Mocne uderzenie – kom. sens. USA 2012, reż. Frank Coraci, wyk. Salma Hayek **20.15** ★★ Rok pierwszy – komedia USA 2009 **22.30** ★★ Jutro będzie futro II – komedia USA 2015 **0.25** ★★★ Sisu – film wojenny Finlandia/W. Bryt./USA 2022

TVP Seriale

6.30 Janosik (10) **7.25** Na sygnale (879-883) **10.20** Na dobre i na złe (989) **11.20** Komisarz Alex (313) **12.10** Rodzinka.pl (311, 312) **13.20** Ojciec Mateusz (327, 328) **15.10** U Pana Boga w Królowym Moście (6) **16.10** Ranczo (47) **17.15** Czterdziestolatek (6) **18.10** Na sygnale (884-886) **19.40** U Pana Boga w Królowym Moście (7) **20.40** Ojciec Mateusz (329, 330) **22.35** Ranczo (48, 49) **0.35** Glina. Nowy rozdział (6) **1.25** Gra z Cieniem (1) **2.25** Pitbull (8)

AXN

6.00 ★★★ Legenda Zorro – film przygod. USA 2005 **8.15** FBI: International (1) **9.15** FBI: Most Wanted (4) **10.10** Detektyw Monk (4-8) **15.10** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7-11) **20.00** ★★★ Men in Black: International – film sf USA/Chiny 2019 **22.25** ★★★ Zabójca – film sensacyjny USA/Kan. 2007 **0.20** ★★ Snajper: Kolejne starcie – film sensacyjny USA/Niemcy/RPA 2011 **2.20** ★★ Legion – horror USA 2010 **4.15** Walker: Strażnik Teksasu (11)

13 Ulica

5.05 Fałszerstwo (3) **6.45** Kapitan Marleau (3) **8.45** Bez śladu (15-24) **17.55** Blue Ridge (5, 6) **19.55** Chicago P.D. (16) – serial krym. USA **20.55** Blanca (9) – serial krym. Wł. **22.00** ★★★ Dopóki śmierć nas nie rozłączy: Aurora Teagarden na tropie – film krym. USA/Kan. 2021 **23.50** ★★★ Kontrabanda – film sens. USA/W. Bryt./Fr. 2012, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Mark Wahlberg **2.05** ★★ Widok, za który można zabić – thriller USA 2023 **4.00** Fałszerstwo (3)

FX

8.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (1-3) **11.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (20-22) **14.00** Agenci NCIS (3, 4) **15.50** Tropiciel (10) **16.45** Matlock (3) **17.40** ★★★★ Karmazynowy przypływ – film sens. USA 1995 **20.05** ★★★ W pogoni za zemstą – film sensacyjny USA 2010 **22.05** ★★★ Pociąg z forsą – komedia sens. USA 1995 **0.25** ★★★ Rambo II – film sens. USA/Meksyk 1985 **2.25** Tropiciel (10) **3.20** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)

BBC First

5.10 Ojciec Brown (4) **6.00** Z pamiętnika położnej (3, 4) **7.50** Duchy (6-7, 1-2) **10.30** Morderstwa w Midsomer (4) **12.25** Ojciec Brown (3-5): Niewidzialny człowiek / Złamana szabla / Ostatni gracz **15.25** Powrót do raju (3, 4) **17.45** Z pamiętnika położnej (5) **18.50** Śmierć pod palmami (6, 2) **21.00** Dyplomatki (2) **22.00** Milczący świadek (5, 6) **0.10** Ojciec Brown (2) **1.15** Śmierć pod palmami (2) **2.20** Milczący świadek (5, 6) **4.25** Morderstwa w Midsomer (4)

Eurosport 1

8.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Alp **10.00** Snooker: MŚ w Sheffield **11.00** **(L)** Snooker: MŚ w Sheffield **14.00** Triatlon: T100 Triathlon World Tour w Singapurze **15.15** **(L)** Snooker: MŚ w Sheffield: **18.30** Snooker: MŚ w Sheffield **19.30** **(L)** Snooker: MŚ w Sheffield **23.00** Snooker: MŚ w Sheffield **0.00** Kolarstwo: Strzała Walońska: UCI World Tour **1.00** Kolarstwo: Strzała Walońska kobiet **2.00** Kolarstwo: Wyścig dookoła Alp **3.00** Snooker: MŚ w Sheffield

Eurosport 2

8.00 **(L)** Triatlon: T100 Triathlon World Tour w Singapurze **12.00** Kolarstwo: Wyścig dookoła Alp **13.00** **(L)** Biegi narciarskie: Bysprinten w Mosjøen **15.00** Kolarstwo: Strzała Walońska **16.00** Cycling Show **16.30** Triatlon: T100 Triathlon World Tour w Singapurze **17.30** Kolarstwo górskie: Race Bikes **18.00** Jeździectwo: Finał PŚ w Fort Worth **19.00** **(L)** Golf: PGA Tour – Zurich Classic of New Orleans **0.00** Triatlon: T100 Triathlon World Tour w Singapurze

Polsat Sport 1

8.00 Siatkówka: PlusLiga **10.00** Magazyn polskiego sportu **11.00** 7. strefa **12.30** **(L)** Siatkówka: TAURON Liga: Mecz o 3. miejsce – ewentualny 4. mecz: BKS BOSTIK ZGO Bielsko-Biała – UNI Opole **14.45** **(L)** Siatkówka: PlusLiga: Finał – 1. mecz; Mecz o 3. miejsce – 1. mecz **17.30** **(L)** Siatkówka: PlusLiga: Mecz o 3. miejsce – 1. mecz **21.00** Siatkówka: PlusLiga **1.00** Boks: Gala boksu zawodowego **2.00** **(L)** MMA: Sean Brady – Joaquin Buckley

TVP Sport

DVB T

8.35 Pływanie na basenie 50-m.: MP w kategorii open w Olsztynie: Podsumowanie **10.20** NBA Action **10.55** **(L)** Piłka nożna: ORLEN Ekstraliga kobiet: GKS Katowice – Pogoń Szczecin **13.10** **(L)** Piłka nożna: Śląsk II Wrocław – Sandecja Nowy Sącz **15.25** Hokej na lodzie: NHL: 1. runda **16.30** Mundial 2026: Legendy miejskie **17.10** Studio **18.10** **(L)** Piłka nożna: Puchar Anglii: Manchester City – Southampton FC **21.00** **(L)** MMA: Oktagon MMA: Gala 87 w Libercu

Canal+ Sport

9.00 Piłka nożna: Real Madryt – Deportivo Alavés **11.15** Premier League Review **12.30** Premier League Preview **13.10** Premier League Stories **13.55** **(L)** Piłka nożna: Deportivo Alavés – RCD Mallorca; Getafe CF – FC Barcelona; Valencia CF – Girona FC **20.35** Żużel: ORLEN Oil Motor Lublin – Stelmet Falubaz Zielona Góra **23.15** Boks: Jared Warren – Conor Cooke **1.25** Premier League: The Big Interview **2.00** Piłka nożna: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze

Canal+ Sport 5

9.40 Żużel: ORLEN Oil Motor Lublin – Stelmet Falubaz Zielona Góra **12.30** Premier League Preview **13.00** Sporty ekstremalne: MŚ Stihl Timbersports **15.00** Żużel: Krono-Plast Włókniarz Częstochowa – PRES Grupa Deweloperska Toruń; ORLEN Oil Motor Lublin – Stelmet Falubaz Zielona Góra **20.35** Magazyn LM UEFA **21.15** MMA: Gala w Bangkoku **23.30** Liga+ **1.00** Piłka nożna: Cracovia – Pogoń Szczecin **3.15** Boks: Jared Warren – Conor Cooke

Eleven Sports 1

8.00 Piłka nożna: RB Lipsk – 1. FC Union Berlin **10.00** Piłka nożna: Real Betis – Real Madryt **12.00** Piłka nożna: SSC Napoli – US Cremonese **14.00** Magazyn sportowy **15.20** **(L)** Piłka nożna: 1. FSV Mainz 05 – Bayern Monachium **17.55** **(L)** Piłka nożna: Bologna FC 1909 – AS Roma **20.55** **(L)** Piłka nożna: Atlético Madryt – Athletic Club **23.15** Eleven Gol Live **0.25** Piłka nożna: Hamburger SV – TSG 1899 Hoffenheim **2.00** Piłka nożna: Bologna FC 1909 – AS Roma

Polsat Sport 3

6.00 Koszykówka: ORLEN Basket Liga – transmisja **8.30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **11.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **13.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **15.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **17.25** **(L)** Koszykówka: ORLEN Basket Liga: Anwil Włocławek – WKS Śląsk Wrocław – transmisja **20.00** Tenis: ATP 500 – Barcelona Open – transmisja **22.30** Tenis: ATP 500 – Barcelona Open – transmisja **1.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

10.00 Serwis informacyjny **10.05** Polska na weekend **10.30** Serwis informacyjny, pogoda **10.35** Polska na weekend **11.00** Serwis informacyjny, pogoda **15.30** Ranking Mazura **16.00** Fakty po południu **18.00** Dwie Strony **19.00** Kadr na kino **19.15** 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 **0.00** Fakty po Faktach **0.40** Superwizjer **1.45** Ranking Mazura

Polsat News

9.55 Cztery strony mediów Kutyny **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 **17.10** Interwencja **18.00** 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** Obraz dnia **0.00** Interwencja **0.55** Wydarzenia

TVP Info

DVB T

10.30 Serwis info dzień **11.00** Kolegium **11.45** Serwis info dzień **15.30** Trochę kultury **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** Kiedyś to było **19.00** Serwis info wieczór **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Co ludzie powiedzą? **21.00** Serwis info wieczór **21.15** Kod bezpieczeństwa **21.45** Panorama **22.10** Oko na Wschód **22.30** Stan wyborczy

TVP 3

DVB T

9.00 Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **9.25** Telekurier **9.50** Korona Gór Polski **10.25** Gwiazdorska kuchnia Ani **11.00** Daję słowo – Maciej Orłoś **11.55** Królestwo mrówek **12.50** Pierwsza Druga w Trójce **13.00** Całkiem niezła historia **13.25** Wiosna na RODOS **14.00** O milimetr **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **19.25** **(L)** Piłka nożna: FKS Stal Mielec – Śląsk Wrocław **22.00** Dziennik regionów **22.30** Kryminalna Siódemka Extra **23.00** O milimetr **23.30** Regiony na TAK

TVP Rozrywka

9.30 Koło fortuny **10.10** Tańcząca ze światem **10.40** Szansa na sukces. Opole 2026 **11.45** To jest grane **12.20** Prywatne życie zwierząt **12.45** Progr. rozrywkowy **13.00** Daję słowo – Maciej Orłoś **13.55** Postaw na milion **15.50** Va banque **17.00** Koło fortuny **17.35** Domowe patenty **17.45** Szansa na sukces. Opole 2026 **18.50** Do śmiechu! **19.50** Lubię to – kabaret Hrabi **21.55** Postaw na milion **23.55** Koło fortuny **1.25** Kabaret. Super Show Dwójki

Planete+

10.20 360° – świat bez granic **12.30** Świat z góry **13.40** Najmniejsze cuda świata **14.40** Motyle. Superbohaterowie przyrody **15.50** Portugalia na dziko **16.55** Planeta Kalifornia **18.00** Świat z góry **18.40** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace **19.45** Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda **20.50** Premiera: Jimmy Sommerville. I Feel Love **22.00** Tajemnice Picassa **22.55** Catherine Denevue. W centrum kadru **0.00** Henry Ford. XX-wieczny życiorys

BBC Earth

8.10 W okowach mrozu **10.10** Wyspy. Laboratoria natury **11.10** Malownicze trasy kolejowe **12.00** W okowach mrozu **13.00** Pewnego razu w kosmosie **14.10** Attenborough i jurajski potwór morski **15.15** Imperium brytyjskie **16.30** David Attenborough i cuda natury **16.55** Alaska z Sue Perkins **17.55** Planeta doskonała **19.55** Planeta doskonała: kulisy **21.00** Pewnego razu w kosmosie **22.15** W okowach mrozu **23.15** Wyspy. Laboratoria natury **0.15** Zabójcza pogoda

Discovery Channel

8.00 Bimbrownicy **9.00** Gorączka złota **10.00** Łowcy opali **11.00** Od samochodu do domu **12.00** Celnicy na straży Turcji **13.00** Złomowisko PL **15.00** Nic do zgłoszenia **16.00** Lotnisko **17.00** Nagi instynkt przetrwania **18.55** Celnicy na straży Turcji **20.00** Bimbrownicy **21.00** Mike Brewer: przerobić i sprzedać **22.00** Łowcy opali **23.00** Morze złota (1) **0.00** Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów **1.00** Potwór z Alaski **2.00** Łowcy staroci

TVN Turbo

5.50 Wyburzacze **6.30** Sport **6.35** Fani czterech kółek **7.30** Fani czterech kółek. Francja **8.45** Samochód marzeń – kup i zrób **9.45** Naprawy nie do naprawy **10.30** Moto kombat **11.15** Ciężarówką przez Chile **12.15** Moto Fachury **13.00** Z drugiej ręki **16.00** Wojny samochodowe **18.00** Ciężarówką przez Malezję **23.00** Jeździć, obserwować **1.15** Zawodowi handlarze **2.00** Wypad z kraju **2.35** Co Ty wiesz o broni? **3.00** Będzie pan zadowolony

TVN Style

6.20 Co za tydzień **6.50** Niezwykłe Stany Prokopa **7.45** Dzień Dobry TVN **11.25** Dzieci świata **12.00** Jestem z Polski **15.05** Babski biznes **16.05** Ostre cięcie **17.05** Zgłoś remont **18.05** Bitwa o gości **19.05** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Cafe Filiżanka", Żyrardów / Czeladź – Dobre Jadło **21.05** Królowa przetrwania **22.25** Skok na głęboką wodę **23.30** Ślub od pierwszego wejrzenia **1.35** Zawodowa Anka **2.15** Stylowe taxi Agaty **3.05** Wiem, co kupuję

Romance TV

12.25 ★★★ Karla, Rosalie i dziura w ścianie – kom. Niemcy 2021 **14.20** Rejs ku szczęściu **16.15** ★★★ Lato nad jeziorem Garda – romans Niemcy 2022 **18.05** ★★★ Rosamunde Pilcher: Zakochana w kamerdynerze – film obyczaj. Niemcy 2024 **20.00** Kryminalne zagadki Mazur **21.50** Krawcowa z Madrytu (7, 8) **23.50** ★★★ Rzeka życia – dramat Niemcy 2014 **1.45** Kryminalne zagadki Mazur **3.40** ★★ Inga Lindström: Weekend w Söderholm – film obycz. Niemcy

TVN Fabuła

6.00 Seriaale **7.05** Kryminalni (9-11) **10.10** ★★★ Igrając z ogniem – komedia USA 2019 **12.15** ★★★ Bella i Sebastian II – film przygod. Fr. 2015 **14.25** ★★★★ Książę w Nowym Jorku – kom. USA 1988 **16.55** ★★★ Wonder Woman 1984 – film fant. USA 2020 **20.00** Starcie Tytanów **22.25** ★★ Coś jest nie tak z dzieciakami – horror USA 2023 **0.20** ★★★ Smętarz dla zwierzaków – horror USA/Kan. 2019 **2.20** Szkoła (698) **3.10** Ukryta prawda (1272, 1273)

AMC

8.35 ★★ Wymarzony facet – kom. rom. USA 2002 **10.35** ★★★ Kopalnie króla Salomona (1) – film przygod. Niemcy/USA/RPA 2004 **14.10** ★★★ Strażnik – thriller USA 2006 **16.15** ★★ Nasza niania jest agentem – kom. USA 2010 **18.00** ★★★ Sekcja 8. – film sens. USA/Niemcy 2003 **20.00** ★★★ Mistrz Z: W cieniu Ip mana – film sensacyjny Hongk./Chiny 2018 **22.15** ★★ Nieśmiertelny IV: Ostatnia rozgrywka – film fantasy USA/W. Bryt./Luksemburg 2000

TTV

DVB T

8.45 Gogglebox. Przed telewizorem **9.45** Express **10.05** Nic do zgłoszenia **12.05** Zakup w ciemno Extra **12.35** Zakup w ciemno **15.45** Express **16.05** Idź na całość **17.05** Zakup w ciemno Extra **17.45** Express **18.05** Kanapowczynie **19.05** Zakup w ciemno Extra **19.45** Express **20.00** Idź na całość **21.00** Gogglebox. Przed telewizorem **22.00** 99 – Gra o wszystko **23.00** Gogglebox. Przed telewizorem **1.00** Diabelnie boskie **1.55** Zapukaj do moich drzwi

Fokus TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (15) **7.00** Rolnicy. Podlasie **9.00** Niezwykłe pociągi **11.00** Świat z góry. Jedwabny Szlak **13.00** Rolnicy. Podlasie **16.00** Wioski wioseczki **17.00** Wielkie wycieczkowce **18.00** Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły **19.00** Jak to wyjaśnić **19.25** TOP 10 Największe tajemnice świata **20.00** Sekrety Biblii **21.00** Ściśle tajne akta UFO **23.00** Poza kontrolą **0.00** Przestępcze podziemie **1.00** Rolnicy. Podlasie

Nowa TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu (425, 426) **6.20** TV Okazje (64, 65) **6.55** Wehikuł czasu (425, 426) **7.30** Interwencja – taka jest Polska (564) **8.20** Frieren. U kresu drogi (25, 26) **9.30** Dragon Ball Z Kai (80-86) **13.00** One-Punch Man 7, 8) **14.00** Co ludzie powiedzą? (19-21) **16.00** Miodowe lata **19.45** Poirot (5-8) **0.00** Ślad (64) **1.00** Łowca pedofilów (151-154) **3.00** TV Okazje (65, 66) **3.50** Wehikuł czasu (425, 424) **4.00** Sala operacyjna (4, 6) **5.00** Pod lupą (10,11)

National Geographic

6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy **7.55** Inżynieryjne tragedie **10.10** Katastrofa w przestworzach **12.00** Czarnobyl: świadkowie tragedii (1-4): Pierwsze 24 godziny / Próba tuszowania / Poświęcenie / Prawda – serial dok. W. Brytania/USA 2025 **16.00** Euroinżynieria **18.00** Złapać przemytnika **20.00** Megametro **21.05** Bitwa o Księżyc: od Sputnika po Apollo **23.15** Państwa Osi: droga ku porażce: Bunt pokonanych **0.20** Strzegąc granic **1.15** Alarm na lotnisku

Nat Geo Wild

10.00 Olśniewająca Ameryka **11.00** Królowe świata zwierząt **12.00** Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy **14.00** Dzika Północ Europy **15.00** Sekretne życie pingwinów **16.00** Sekretne życie ośmiornic **17.00** Wilki z Yellowstone: dziedzictwo **18.30** Dzikie oblicza Ameryki **19.00** Drapieżcy z raf koralowych **20.00** Europa z powietrza **21.00** Najgroźniejsze zwierzęta Afryki **22.00** Węże w mieście **23.00** Europa z powietrza: Wyspy Brytyjskie

Metro

6.00 Gorączka złota **7.50** Klan z Alaski **9.50** The Floor **11.00** Złomowisko PL **13.00** Gwiazdy lumpeksów **13.50** Kryminalni (8, 7) **16.00** Niezwykłe Stany Prokopa **17.00** Mam Talent! **19.25** Magda gotuje Internet **20.00** ★★★ Dusza towarzystwa – komedia USA 2018 **22.10** ★★★ Zabójcza broń III – kom. sens. USA 1992, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson **0.25** Kuba Wojewódzki **1.35** Szpital (677) **2.30** Pani Gadżet **3.00** Dieta czy cud? **3.35** Szkoła (786, 780)

TVP Historia

DVB T

8.25 Było, nie minęło... **9.00** Crimen (5) **10.10** Odnaleźć zaginione **10.40** Skarb Jagiellonów. Polskie dzieje arrasami tkane **11.45** Wszystkie kolory świata **12.50** Skarby przeszłości i ich tajemnice **14.00** Ex libris **14.30** ★★★★ Miś – kom. Polska 1980 **16.30** Święte miejsca pięciu religii **17.35** Lalka (9) **19.05** Starożytne mocarstwa **20.05** Największe tajemnice monarchii **21.10** ★★★ Peggy Sue wyszła za mąż – kom. USA 1986 **23.00** ★★★★ Mecz w piekle – dramat Węgry 1961

TVP Dokument

DVB T

11.05 Stolarz **11.30** Szlakiem Kolberga **12.00** Filmoteka Małopolska **12.50** Podróże Małej i Dużej **13.20** Tacy byliśmy **13.50** Ukryte piękno Europy **14.50** Hawaje – zrodzone z ognia **15.50** Ziemia i jej sąsiedzi **16.55** Tajemnice królewskiej posiadłości **17.45** Jim Carrey. Ameryka bez maski **18.50** Zbyt ciasny system **20.00** Dni wrzawy – droga Rolling Stonesów do Altamont **21.55** 35 dni w Czarnobylu (s.2) **23.05** Zderzenie czołowe **23.15** Sprawdzamy **23.45** Isaac Asimov. List do przyszłości

Zoom TV

6.00 Bliżej! Magazyn reporterów **7.50** Bolek i Lolek **8.15** To leci w sieci **9.35** Kabaretowe przeboje **10.45** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **14.15** Stawka większa niż życie (11, 12) **17.00** Strażnik Teksasu (4, 5) **19.00** Jaś Fasola (13, 14) **20.05** Jaś Fasola w najlepszym wydaniu **21.10** ★★★ Zaginiona – thriller USA 2012, reż. Heitor Dhalia, wyk. Amanda Seyfried, Daniel Sunjata **23.10** Adam szuka Ewy. Niemcy **0.10** Magia nagości. Finlandia

TLC

8.00 AmeryGhana **9.00** Włoski salon piękności **10.00** Mój chłopak jest maminsynkiem **11.00** Kiedy dzieci mają dzieci **12.00** Schudnę i zmienię płeć **13.00** Siostry wielkiej wagi **14.00** Klinika bez tajemnic **16.00** Wiza na miłość: Wielka Brytania **17.00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **20.00** Niepokonani **21.00** Twarz od nowa **22.00** Skórze na ratunek **23.00** Pogromcy guzów **0.00** Dr Pryszczylla **1.00** Niepokonani **2.00** Twarz od nowa

TVS

5.00 Telesprzedaż **7.00** Pogoda **7.05** Klachy i Lachy **7.40** Koncert życzeń – magazyn muzyczny **9.25** Muzyczne dzień dobry **10.05** Przy muzyce po śląsku **10.45** Klachy i Lachy – program rozrywkowy **11.10** Spotkanie z balladą **12.25** Przy muzyce po śląsku **13.30** Klachy i Lachy **14.00** Szlagierowa lista **16.00** Koncert życzeń – magazyn **17.45** Przy muzyce po śląsku **18.25** Śląska karuzela **20.00** Koncert w TVS **23.45** Szlagierowa lista **1.20** Pasmo ciekawostek

WP

DVB T

6.00 Makłowicz w podróży **7.05** Morderstwa w Midsomer (5) **9.00** II wojna światowa: wyścig do zwycięstwa **11.00** Porzucone budowle **11.55** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **13.00** Pokochaj lub sprzedaj – Quebec **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **14.55** Policjanci w akcji **17.00** Policjanci z sąsiedztwa **18.00** Strażacy z sąsiedztwa **18.55** Policjanci z sąsiedztwa **21.45** Mam Talent Ameryka: Drużyna Marzeń **23.35** Mistrzowie kabaretu: Kabaret Zachodni

TOLEK®

Rehabilitacyjne Rowery Trójkołowe

Rowery mogą być z napędem elektrycznym

Rower jako wyrób medyczny
jest częściowo refundowany przez Centrum Pomocy Rodzinie
oraz serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

ROWERY POLECANE SĄ:

- Osobom z niedowładem nóg z napędem ręcznym
- Nieumiejącym jeździć na rowerze dwukołowym
- Osobom Starszym mniej sprawnym ruchowo
- Dzieciom
- Osobom z zachwianiem równowagi

Więcej informacji: www.rowertolek.pl

e-mail: **biuro@rowertolek.pl**

adres: **ul. 3 Maja 2A, 87-850 Choceń k. Włocławka**

tel. 54 284 65 40 Emilia | kom. 723 881 675 Michał
kom. 600 790 138 Teofil | kom. 600 467 513 Anna

REKLAMA

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

eprasa.pl b6261be9e6

TVP 1

DVB T

Wojna zastępcza

7.00 Msza św. w Krakowie Łagiewnikach **8.00** Tydzień **8.30** Życie po „Sanatorium miłości" **8.55** Alternatywy 4 (3): Pierwsza noc **10.00** Ojciec Mateusz (446) **10.55** Komisarz Alex (314) **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Regina Coeli **12.15** Między ziemią a niebem **12.45** Nowe życie **13.05** Ssaki (5) **14.05** Cis. Historia zapisana w drzewie **14.35** Dom (13)

16.05 Dziedzictwo (901) – serial obyczaj. Turcja
17.00 Teleexpress
17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś: Tomasz Stockinger
18.40 Jaka to melodia?
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.25 Wojna zastępcza (9) Nastia odnajduje głowice w warszawskim kościele i przekazuje Arturowi tajne dokumenty, które mają zacząć aferę Olina. W Kijowie misja Zuzy i „Budynia" kończy się powodzeniem.
21.25 Sanatorium miłości
22.15 „Sanatorium miłości" – kulisy programu
22.25 Życie po „Sanatorium miłości" – cykl reportaży
22.50 Tulipanowa gorączka ★★★ – melodramat W. Bryt./USA 2017 Reż. Justin Chadwick, wyk. Alicia Vikander, Dane DeHaan, Christoph Waltz
0.45 Nie czas umierać ★★★★ – film sensacyjny W. Bryt./USA 2021
3.30 Mechanik: Czas zemsty ★★★ – film sensacyjny Niemcy/USA 2005

TVP 2

DVB T

Hit Man

5.10 Barwy szczęścia (3365, 3366) – serial Polska 2025 **6.25** M jak miłość (1927) – serial Polska 2026 **7.30** Pytanie na śniadanie – prog. informacyjno-publicystyczny **11.10** Domowe patenty **11.15** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – prog. edukacyjny **11.50** The Voice Kids (14): Bitwa – program rozrywkowy **14.00** Familiada **14.35** Koło fortuny – teleturniej

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026: Finał – show (s.2)
17.05 Wstęp do meczu
17.25 (L) Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Legia Warszawa
19.25 Studio po meczu
19.50 Pan Mama (52) – serial komediowy Polska 2026
20.20 Postaw na milion
21.20 Kwiatki polskie duże
22.25 Hit Man – komedia ★★★ sensacyjna USA 2023 Reż. Richard Linklater, wyk. Glen Powell, Adria Arjona, Austin Amelio Współpracujący z nowoorleańską policją profesor Johnson podszywa się pod płatnego zabójcę. Zakochuje się w kobiecie, którą ma pomóc aresztować.
0.30 Krucjata. Prawo serii (6) – serial krym. Polska 2024
1.30 Szpieg, który mnie rzucił ★★★ – komedia sens. Kanada/USA/Niemcy 2018 Reż. Susanna Fogel, wyk. Mila Kunis, Kate McKinnon, Justin Theroux
3.40 Rodzinka.pl – serial kom. Polska 2026

Polsat

DVB T

Jeszcze dłuższe zaręczyny

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn inf. **8.00** Halo tu Polsat – program informacyjno-publicystyczny **11.45** Księga smoków – film animowany USA 2011 **12.10** Shrek – film animowany USA 2001, reż. Andrew Adamson, Vicky Jenson, dub. Zbigniew Zamachowski, Agnieszka Kunikowska, Jerzy Stuhr **14.00** Must Be The Music – show

16.10 Nasz nowy dom
17.30 Awantura o kasę
18.50 Wydarzenia
19.35 Państwo w państwie
19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami
22.45 Jeszcze dłuższe zaręczyny ★★★ – komedia rom. USA/Japonia 2012 Reż. Nicholas Stoller, wyk. Emily Blunt, Jason Segel Tom i Violet zaręczają się w pierwszą rocznicę znajomości. Przygotowania do ślubu się przeciągają. Violet otrzymuje wymarzoną propozycję stażu na uniwersytecie w Michigan.
1.20 Sąsiedzi ★★★★ – komedia USA 2014 Reż. Nicholas Stoller, wyk. Seth Rogen, Zac Efron Dom w sąsiedztwie Maca i Kelly zajmuje bractwo studenckie. Wydaje się, że para będzie mogła połączyć rodzicielstwo z imprezowaniem. Wkrótce okazuje się, że nie jest to możliwe.
3.35 Świat według Kiepskich (559, 560): Wewnętrzny ogród / Ciasteczka wujka Booble'a – serial kom.

TVN

DVB T

John Wick 2

5.15 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1619) – serial fabularno-dokum. Polska 2024 **6.50** Kuchenne rewolucje: Koronowo – Nasze smaki **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.30** Niezwykłe Stany Prokopa (8) – serial dok. Polska 2026 **12.35** Co za tydzień **13.15** Mam Talent! – prog. rozrywkowy Polska 2026

15.45 Bitwa o gości
16.50 Galimatias, czyli kogel-mogel II ★★★ – komedia Polska 1988 Reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Dariusz Siatkowski
19.00 Fakty
19.45 The Traitors. Zdrajcy
21.25 Koniec świata, czyli Kogel Mogel 4 ★★ – komedia Polska 2022 (s.3) Reż. Anna Wieczur-Bluszcz, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Katarzyna Łaniewska, Paweł Nowisz
23.30 John Wick 2 ★★★★ – thriller USA 2017 Reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves, Riccardo Scamarcio, Ian McShane John Wick musi porzucić emeryturę. Dawny wspólnik potrzebuje pomocy w walce z organizacją włoskich zabójców. Jego pojawienie się będzie dla mafii wydarzeniem o dramatycznych skutkach.
2.00 Superwizjer
2.40 Szpital św. Anny (78)
3.30 Uwaga! – magazyn
3.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7): Ostra jazda

TVN 7

DVB T

Lara Croft: Tomb Raider

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (5) **6.55** Bugs Bunny Builders (30-32) **7.40** ★★★ Pimi z Krainy Tygrysów – film przygod. Wł. 2022 **9.35** Ukryta prawda (1190, 1186, 1187) **14.50** Detektywi (293, 294) **17.50** ★★★ Lara Croft: Tomb Raider – film przygod. USA/W. Bryt./Jap./Niemcy 2001, reż. Simon West, wyk. Angelina Jolie **20.00** ★★★★ Tenet – film akcji USA/W. Bryt. 2020, reż. Christopher Nolan, wyk. John David Washington (s.13) **23.15** ★★★ Zabójcza broń IV – komedia sens. USA 1998, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson **1.55** ★★★ Małe rzeczy – thriller USA 2021, reż. John Lee Hancock

TV Puls

DVB T

5.30 Dyżur (39) **6.05** Taki jest świat **6.40** Nash Bridges (119, 120) **8.30** Don Matteo: Boski detektyw (12-14) **11.45** Ranczo (129, 130) **13.50** ★★★★ Robin Hood: Faceci w rajtuzach – komedia USA/Fr. 1993 **16.20** ★★ Pies i kot – komedia Fr./Kan. 2024 **18.00** ★★★ Pies – komedia USA 2022 **20.00** ★★★★ Człowiek w ogniu – thriller Szwajc./W. Bryt./USA 2004 **23.05** ★★ Mob Land – film sens. USA/Kan. 2023 **1.20** ★★ Agent MR-9 – film sens. USA/Bangladesz 2023 **3.50** Taki jest świat

Puls 2

DVB T

7.00 Taki jest świat **7.25** Aukcja w ciemno **8.55** Wojciech Cejrowski. Boso – Etiopia **10.45** ★★★ Żandarm się żeni – komedia Fr./Wł. 1968 **12.40** ★★★ Żandarm na emeryturze – komedia Fr./Wł. 1970 **14.45** ★★★ Zaklęte jabłko – film fantasy Słowacja/Czechy 2024 **16.45** ★★★ Zaczarowany nos – film fantasy Niemcy/Czechy 2021 **18.45** ★★★ Dwie siostry i pies – film fantasy Niemcy 2022 **20.00** ★★★ Towarzysze broni – dramat USA 2022 **22.55** Dzielnica strachu (461-464)

TVP Polonia

7.30 Makłowicz w podróży **8.00** Życie lasu. Ptaki **8.50** 30. Festiwal Kultury Kresowej w Mrągowie **9.50** Słowo na niedzielę **10.00** Msza św. z bazyliki prymasowskiej pw. Wniebowzięcia NMP w Gnieźnie **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Regina Coeli **12.15** Między ziemią a niebem **12.55** ★★★ ABC miłości – kom. Polska 1935 (s.3) **14.15** Studio Betclic 1. Ligi **14.25** (L) Piłka nożna: Wieczysta Kraków – GKS Tychy **17.00** Teleexpress **17.25** M jak miłość (1919) **18.15** Kabaretomaniacy **19.05** Muzyczne naj **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.20** Komisarz Alex (274) **21.15** Gabi Drzewiecka zaprasza **22.10** ★★★ Kurier – film sens. Polska 2019 (s.13) **0.05** Młoda kultura

TV Trwam

DVB T

9.30 Msza święta z Jasnej Góry **10.30** Sokolnik **11.00** Głos serca (115) **11.45** Muzyczne chwile **12.00** XXV Ogólnopolska Pielgrzymka NSZZ Solidarność **14.00** Papież Polak do rodaków **14.30** Zapiski ze świętości Prymasa Tysiąclecia **15.00** Wieś to też Polska **16.10** Koncert życzeń **17.00** Żyłem blisko świętego **17.30** Sól Ziemi **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Baśniowy teatr lalek **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **22.00** Mocni Jego mocą **22.30** Muzyczne chwile **22.45** Jak wygrać małżeństwo? **23.00** Jak my to widzimy... **23.30** Tam, gdzie Bóg płacze **0.10** Informacje **0.30** Sól Ziemi **1.00** Msza święta z Jasnej Góry

TVP Kultura

DVB T

8.00 Liturgia prawosławna **9.00** Przystań nad Biblią **9.15** Wspólny dom **9.50** Krawiec Niteczka **11.10** Pan wzywał, Milordzie? (3) **12.10** Niepokorny Alain Resnais **13.20** W poszukiwaniu dobrego filmu **14.00** ★★★ Respect – film biograf. USA/Kan. 2021 **16.30** Dobry tytuł **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **18.05** Teatr TV: Deprawator – Polska 2024, reż. Maciej Wojtyszko, wyk. Andrzej Seweryn (s.2) **20.00** ★★★ Trzej muszkieterowie: D'Artagnan – film przygod. Fr./Niemcy/Hiszp./Belg. 2023, reż. Martin Bourboulon, wyk. François Civil, Vincent Cassel (s.13) **22.10** Kulturalni **23.05** Jurassic Punk **0.40** I coś jeszcze **0.45** Uderzenie **1.20** Klub Jazzowy (8): Stryjo

Super Polsat

DVB T

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.40** SuperLudzie (39) **7.15** Byli sobie odkrywcy (6-10) **10.00** SuperMocni (9, 10) **11.00** Piotruś Królik 2: Na gigancie – film anim. **12.55** ★★★ Szalone wakacje na kółkach – komedia W. Bryt./Niemcy/USA 2006 **15.00** ★★★ Godzilla – film sens. USA/Jap. 1998 **17.55** Świat według Kiepskich (97, 543) **19.00** Randka w ciemno (9, 10) **21.10** ★★★ Hitman – film sens. USA/Fr. 2007, reż. Xavier Gens, wyk. Timothy Olyphant **22.55** ★★★ Volta – komedia Polska 2017, reż. Juliusz Machulski, wyk. Andrzej Zieliński, Olga Bołądź, Aleksandra Domańska (s.13) **1.05** Backdoor – Wyjście awaryjne (1) **1.45** Świat według Kiepskich (120, 86, 94, 329)

TV 6

DVB T

6.00 Cudownych rodziców mam **6.05** Columbo (1): Ślad morderstwa **10.00** Poirot (7, 8) **12.15** ★★ Wierna jak pies. Policjantki i policjanci – film krym. Polska 2015 **14.00** Policjantki i policjanci (194-197) **18.00** Strażnik Teksasu (15, 16): Płatna rozmowa / Krzyżowiec – serial sens. USA 1998 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (137, 138): Zasadzka / Ostateczny rozrachunek – serial krym. USA 2008 **22.00** Kości (49, 50): Stażysta w piecu / Chłopak w kapsule czasu – serial krym. USA 2007 **0.00** ★★ W lesie dziś nie zaśnie nikt 2 – horror Polska 2021, reż. Bartosz M. Kowalski, wyk. Zofia Wichłacz, Julia Wieniawa, Mateusz Więcławek **2.05** Krejzi Patrol (30)

TV 4

DVB T

6.00 Kataklizmy, które wstrząsnęły światem (1, 2) **8.15** Ewa gotuje **8.50** Galileo **10.50** ★★★★ Wielki błękit – dramat Fr./Wł./USA 1988, reż. Luc Besson, wyk. Jean-Marc Barr, Jean Reno, Rosanna Arquette **14.15** ★★★ Dywizjon 303: Historia prawdziwa – dramat Polska/W. Bryt. 2018, reż. Denis Delić, wyk. Piotr Adamczyk, Maciej Zakościelny, Antoni Królikowski **16.35** ★★★ U-571 – dramat USA/Fr./Wł. 2000, reż. Jonathan Mostow, wyk. Matthew McConaughey, Bill Paxton, Harvey Keitel **18.55** Uroczysko (237, 238) **20.00** Sprawiedliwi. Trójmiasto (133-136) **0.00** STOP Drogówka (344) **1.05** Naziści na prochach. Hitler i blitzkrieg – film dok. USA 2019 **2.55** Interwencja

Volta

Komedia z sensacyjnymi zwrotami akcji i doskonale poprowadzoną intrygą

SUPER POLSAT 22:55 ★★★

Bruno Volta nie ma sobie równych w rozwiązywaniu zagadek i odgadywaniu motywacji ludzi. Pewnego dnia jego zmysł kombinowania i robienia interesów zostaje postawiony w stan gotowości. Jego młodsza partnerka Aga poznaje dziewczynę o imieniu Wiki. W ścianie starej kamienicy nowa znajoma znajduje tajemniczy, drogocenny przedmiot. Volta nie może przepuścić okazji. Razem z ochroniarzem Dychą postanawiają wejść w posiadanie niezwykłej rzeczy. Niewinnie wyglądająca Wiki okazuje się jednak trudnym rywalem. A Volta do tej pory zadzierał tylko z facetami.

Komedia kryminalna Polska 2017, reż. Juliusz Machulski, występują: Andrzej Zieliński, Olga Bołądź, Aleksandra Domańska

Tenet

W świecie szpiegów toczy się walka o olbrzymią stawkę

TVN 7 20:00 ★★★★

Uzbrojony tylko w jedno słowo – Tenet – bohater (John David Washington) wkracza w świat szpiegów i toczy walkę o ocalenie ludzkości. Jego zadanie, jak się okazuje, nie mieści się w czasie rzeczywistym i konieczne jest skorzystanie ze zjawiska inwersji... Reżyserem jest wizjoner współczesnej kinematografii, Christopher Nolan. Film dostała Oscara za efekty specjalne.

Trzej muszkieterowie: D'Artagnan

Ekranizacja słynnej trylogii Aleksandra Dumasa

TVP KULTURA 20:00 ★★★

Akcja filmu dzieje się od Luwru po Pałac Buckingham, od slumsów Paryża po oblężenie La Rochelle. W królestwie podzielonym wojnami religijnymi i zagrożonym inwazją Anglii, garstka mężczyzn i kobiet skrzyżuje miecze, by ratować Francję. Głównym bohaterem jest D'Artagnan, który marzy o tym, by zostać muszkieterem. W realizacji tego pragnienia będą próbowali mu pomóc jego nowi przyjaciele: Atos, Portos i Aramis. To u ich boku będzie toczył walki.

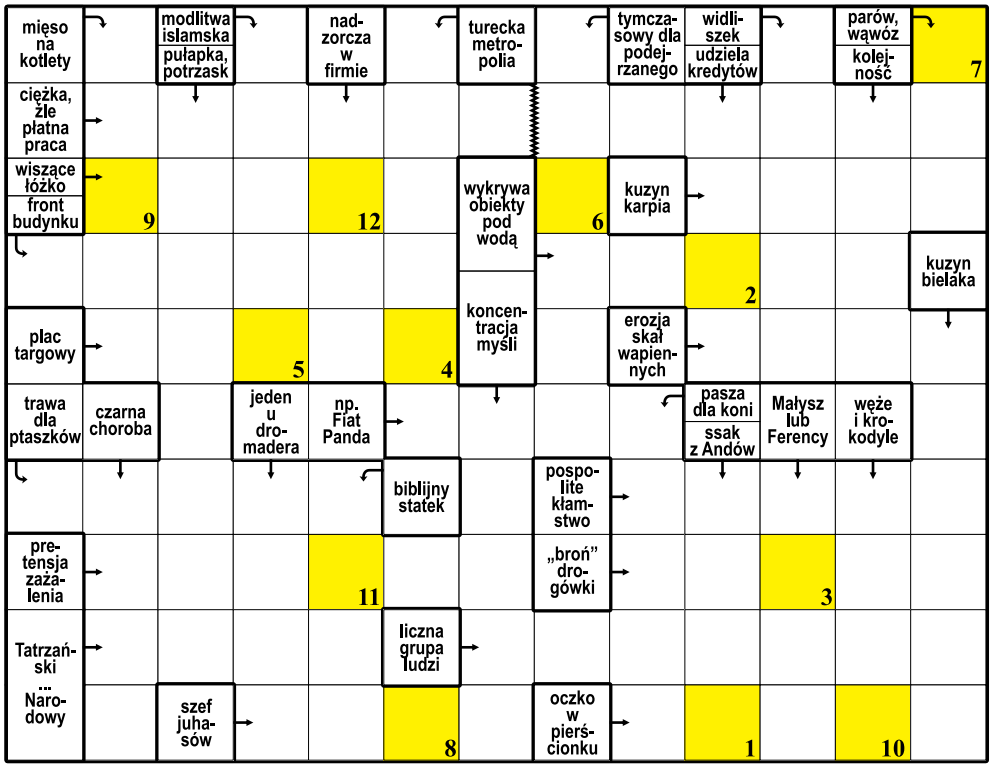
Kurier

Misja, która miała zadecydować o losach Polski

TVP POLONIA 22:10 ★★★

Latem 1944 roku, gdy ważą się losy wojny, Jan Nowak-Jeziorański zmierza z tajną misją z Londynu do Warszawy, by przekazać informacje o walkach AK i dowiedzieć się, czy Brytyjczycy udzielą pomocy walczącej Warszawie. Jednak problemy zaczynają się już w brytyjskiej stolicy. Alianci nie kwapią się do spełnienia obietnic i wysłania do Polski posiłków, dzięki którym powstanie miałoby realne szanse powodzenia. Na dodatek Nowak otrzymuje sprzeczne rozkazy od Polaków...

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie

SUDOKU

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

SUDOKU

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

eprasa.pl b6261be9e6

Ale Kino+

7.30 ★★★ Panie Dulskie – komediodr. Polska 2015 **9.25** ★★★ Houria – dramat Fr./Belg. 2022 **11.25** The Office PL (10-12) **13.15** ★★★ W 80 dni dookoła świata – film przygod. USA/Irl./W. Bryt. 2004 **15.35** Sprawa nierozwiązana (6-10) **18.00** ★★★ Sekret Madeleine Collins – thriller Fr./Belg./Szwajc. 2021 **20.10** Nora Sand: Fatalna pomyłka (5, 6) **22.10** ★★★★ Bracia ze stali – film biog. USA/W. Bryt. 2023 **0.40** ★★★ Wszystkie imiona Boga – film sens. Hiszp. 2023

Kino Polska

9.00 Tego się nie robi kotu **9.10** Ranking Naj Polskiego Kina **9.55** ★★★★ Złoty pociąg (1) – film sens. Polska/Rum. 1986 **13.15** ★★★★ Rozmowy kontrolowane – komedia **15.35** ★★★ Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – kom. Polska 1978 **17.45** ★★★ 1920 Bitwa Warszawska – dramat Polska 2011 **20.00** ★★★ Wałęsa. Człowiek z nadziei – film biograf. Polska 2013 **22.45** ★★★ Zabawa, zabawa – dramat Polska **0.20** ★★★ Kroll – film sen. Polska 1991

Polsat Film

8.05 Byli sobie odkrywcy **9.45** Była sobie Ziemia **10.20** Jeźdźcy smoków: Na końcu świata **11.20** Pingwiny z Madagaskaru – film anim. **13.15** ★★ Gruby Albert – komedia USA 2004 **15.00** ★★★ Rodzina na wakacjach – komedia USA 2004 **17.05** ★★★ Niepowstrzymany – film sens. USA 2010 **19.15** ★★★ Park Jurajski III – film sf USA 2001 **21.00** ★★★ Transporter II – film sens. USA/Fr./Niemcy 2005 **22.50** ★★★★ Ted – kom. USA 2012 **1.00** Ślad (102, 103)

Stopklatka

DVB T

6.00 Komisarz Rex (6-9) **10.00** Hudson i Rex (17-19) **13.00** ★★ Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas! – kom. USA 2000 **14.55** ★★★★ Jutro będziemy szczęśliwi – komediodramat Fr./W. Bryt. 2016 **17.30** ★★★★ Seksmisja – kom. Polska 1984 **20.00** ★★★ Suma wszystkich strachów – film sens. USA/Kan. 2002 **22.40** ★★★ Gliniarz z metropolii – film akcji USA 1997 **1.00** ★★★★ Kamienie na szaniec – dramat Polska 2014 **3.40** ★★★ Wielka wsypa – kom.

Canal+ Premium

10.00 Mikołaj i ekipa – film anim. Hiszp./Kan. 2024 **11.30** Bałtyk **12.35** ★★★ Mamma Mia! Here We Go Again – musical W. Bryt./USA 2018 **14.25** Premierowa jazda **14.40** ★★★★ Kaskader – film sens. USA/Kan./Australia 2024 **16.45** Making of C+ **17.25** (L) Piłka nożna: Lech Poznań – Legia Warszawa **19.35** Liga+ Extra **21.30** ★★★★ Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj – komedia sens. W. Bryt./USA 2008 **23.20** ★★★★ Kill Bill – film sens. USA 2003

HBO

9.55 ★★★★ Żegnaj Christopher Robin – film biograf. W. Bryt./USA 2017 **11.40** ★★★★ Eddie zwany Orłem – film biograf. W. Bryt./Niemcy/USA 2016 **13.25** ★★★ W ogniu pasji – film biograf. USA 2025 **15.15** ★★★ Królowa ringu – film biograf. USA 2024 **17.20** ★★★★ Diuna: Część druga – film przygod. USA/Kan. 2023 **20.00** ★★★ Anakonda – horror USA 2025 **21.40** ★★★ Rodzaje życzliwości – kom. Irl./W. Bryt./USA 2024 **0.25** ★★★★ Le Mans '66 – film biograf.

Polsat 2

6.30 Sekrety rodziny **7.30** Z klimatem i z pasją **8.00** Sekrety rodziny **9.00** Trudne sprawy **14.00** Sekrety rodziny **15.05** Więzienie kobiet **17.00** Nasz nowy dom **18.10** ★★★ Alfa – film przygod. USA/Chiny/Kan. 2018 **20.20** ★★★ Sisu – film woj. Finlandia/W. Bryt./USA 2022, reż. Jalmari Helander **22.05** ★ Cudzoziemiec – film sens. USA/Polska 2003, reż. Michael Oblowitz, wyk. Steven Seagal **0.05** Komisarz mama (32) **1.10** Wydarzenia **1.50** Interwencja

TVP Seriale

5.10 Rodzinka.pl (127) **5.55** Czterdziestolatek (5, 6) **8.00** Janosik (9, 10) **10.00** Ranczo (49) **11.05** ★★★★ Miś – kom. Polska 1980 **13.10** Ojciec Mateusz (329, 330) **15.10** Komisarz Alex (314) **16.10** Ranczo (50) **17.15** Janosik (11) **18.05** Na sygnale (886-888) **19.40** Ojciec Mateusz (446, 331-332) **22.30** Ranczo (51, 52) **0.30** Rodzinka.pl (312, 313) **1.40** Korona królów (389, 390) **2.40** Fałszerze. Powrót sfory (10) **3.40** Ratownicy (5) **4.35** Matylda (7)

AXN

6.20 ★★★ Duże Dzieci – kom. USA 2010 **8.05** Zabójcza broń (14, 15) **10.05** Detektyw Monk (9-13) **15.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (12-16) **20.00** ★★★★ John Wick 4 – film sensacyjny USA/Niemcy 2023, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves **23.30** ★★★ W 80 dni dookoła świata – film przygodowy USA/Niemcy/Irl./W. Bryt. 2004 **1.55** ★★★ Snajper: Niewidzialny zabójca – thriller USA 2016 **3.55** ★★★ Zabójca – film sensacyjny USA/Kanada 2007

13 Ulica

5.00 Fałszerstwo (4, 5) **6.50** Kapitan Marleau (4) **8.50** Mentalista (4-13) **18.00** Metoda Wagnera (12) – serial krym. Fr. **20.00** ★★★ Zabójstwo w Meaux – film krym. Fr. 2023, reż. Adeline Darraux, wyk. Carole Bianic, Julie Debazac **22.00** ★★★ Zabójstwo w Chateau-Thierry – film krym. Fr. 2024, reż. Delphine Lemoine, wyk. Elsa Lunghini **0.00** ★★★ Morderstwo w Kermadec – film krym. Fr. 2022, reż. Bruno Garcia, wyk. Claire Keim **2.00** Fałszerstwo (3-5)

FX

6.10 FBI (10, 11) **8.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (4-6) **10.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (23, 1-2) **13.30** Agenci NCIS (5-7) **16.15** Grey's Anatomy: Chirurdzy (8) **17.10** 9-1-1 (7) **18.05** ★★★★ Spider-Man – film sf USA 2002 **20.25** ★★ Anakonda – thriller USA/Brazylia/Peru 1997, reż. Luis Llosa, wyk. Jennifer Lopez **22.05** ★★★ Uciec, ale dokąd? – film sens. USA 1993, reż. Robert Harmon, wyk. Jean-Claude Van Damme **0.15** ★★★ Rambo III

BBC First

6.00 Ojciec Brown (11, 12) **7.35** Zabójcze arcydzieła (6) **8.40** Śmierć pod palmami (6) **9.45** Lewis (5, 6) **11.45** Co ludzie powiedzą? (7, 1-2) **13.45** Śmierć pod palmami (2) **14.55** Ojciec Brown (2) **15.50** Tajemnice Brokenwood (3) **17.50** Z pamiętnika położnej (6) **18.55** Zabójcze arcydzieła (6) **19.55** Śmierć pod palmami (3) **21.00** Tajemnice Brokenwood (4) **22.55** Dyplomatki (2) **23.55** Milczący świadek (5, 6) **2.10** Tajemnice Brokenwood (4)

Eurosport 1

6.30 Snooker: MŚ w Sheffield **8.30** Triatlon: T100 Triathlon WT w Singapurze **9.30** Cycling Show **10.00** Snooker: MŚ w Sheffield **11.00** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **14.00** Maraton Bostoński **15.15** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **18.30** Snooker: MŚ w Sheffield **19.30** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **23.00** Maraton Londyński **1.00** Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **1.30** Snooker: MŚ w Sheffield **2.30** Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **4.30** Snooker: MŚ w Sheffield

Eurosport 2

8.30 Snooker: MŚ w Sheffield **10.00** Kolarstwo górskie: Race Bikes **10.30** Kolarstwo: Strzała Walońska kobiet **11.00** Kolarstwo: Strzała Walońska **11.30** (L) Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **13.30** (L) Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **16.30** Cycling Show **16.40** (L) Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège kobiet **18.15** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **19.00** (L) Golf: PGA Tour – Zurich Classic of New Orleans **0.00** Wyścigi Endurance: MŚ Endurance FIA – 6 godz. Imoli

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: PlusLiga **8.00** Siatkówka: PlusLiga **11.00** Cafe Futbol **12.30** (L) Koszykówka: ORLEN Basket Liga: Legia Warszawa – AMW Arka Gdynia **14.45** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Finał – ewentualny 4. mecz: PGE Budowlani Łódź – KS DevelopRes Rzeszów – transmisja **17.30** (L) Siatkówka: PLS 1. Liga: Półfinał – ewentualny 3. mecz: GKS Katowice – KKS Mickiewicz Kluczbork **20.00** Siatkówka: PlusLiga **1.00** Boks: Gala boksu zawodowego

TVP Sport

DVB T

8.35 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Multi1liga: FKS Stal Mielec – Śląsk Wrocław **10.45** Futbol totalny **11.55** (L) Piłka nożna: Betclic 2. Liga: Podhale Nowy Targ – Świt Szczecin **14.10** Hokej na lodzie NHL: 1. runda **15.55** (L) Piłka nożna: Puchar Anglii: Chelsea FC – Leeds United **17.55** Studio **20.15** NBA Action **20.45** Sportowy wieczór **21.30** (L) Koszykówka NBA: ortland Trail Blazers – San Antonio Spurs **0.15** Piłka nożna: Lech Poznań – Legia Warszawa

Canal+ Sport

8.05 Liga+ **9.30** Wysoki pressing **11.00** The Big Pete – dyskusja W. Bryt. 2026 **11.45** Piłka nożna: Getafe CF – FC Barcelona; Valencia CF – Girona FC **16.10** Premier League Stories **16.45** (L) Żużel: FOGO Unia Leszno – Gezet Stal Gorzów; Bayersystem GKM Grudziądz – Betard Sparta Wrocław **21.30** Magazyn PGE Ekstraliga **23.00** Sport+ **0.15** Wysoki pressing **2.00** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Legia Warszawa **4.20** Magazyn PGE Ekstraliga

Canal+ Sport 5

8.20 Premier League Stories **8.55** Premier League: The Big Interview **9.30** Wysoki pressing **11.15** Sporty ekstremalne: MŚ Stihl Timbersports **13.30** Ligomistrzowe historie **14.45** (L) Żużel: Pronergy Polonia Piła – Moonfin Magnus Ostrów Wielkopolski **17.30** Sporty ekstremalne: MŚ Stihl Timbersports **19.45** Piłka nożna: Real Oviedo – Elche CF **22.00** Boks: Jared Warren – Conor Cooke **23.15** Magazyn PGE Ekstraliga **0.55** Ligomistrzowe historie

Eleven Sports 1

8.00 Piłka nożna: 1. FSV Mainz 05 – Bayern Monachium **10.00** Piłka nożna: Atlético Madryt – Athletic Club **12.00** Udinese – najbardziej polski klub we Włoszech **12.25** (L) Piłka nożna: ACF Fiorentina – US Sassuolo Calcio **14.30** Magazyn **14.55** (L) Piłka nożna: Genoa CFC – Como 1907 **17.00** Magazyn **17.55** (L) Piłka nożna: Torino FC – Inter Mediolan **20.40** (L) Piłka nożna: AC Milan – Juventus FC **23.00** Eleven Gol Live **0.10** Piłka nożna: Borussia Dort. – SC Freiburg

Polsat Sport 3

6.00 Koszykówka: ORLEN Basket Liga **8.30** Piłka nożna z archiwum **11.00** Piłka nożna z archiwum **12.30** (L) Piłka ręczna: ORLEN Superliga – transmisja **15.00** Piłka nożna z archiwum **17.25** (L) Koszykówka: ORLEN Basket Liga: PGE Start Lublin – Tauron GTK Gliwice – transmisja **20.00** Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **22.30** Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **1.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, pogoda **10.45** Kawa na ławę **11.55** Loża prasowa **12.50** Ewa Ewart poleca – dokument w TVN24 **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **15.45** Kadr na kino **16.00** Fakty po południu **18.00** Serwis informacyjny, pogoda **18.35** 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 **0.00** Fakty po Faktach **0.50** Kawa na ławę **2.05** Nowa Maja w ogrodzie

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 **13.55** Pogoda **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" **19.30** Państwo w państwie **21.00** Polsat News ujawnia **21.50** Wydarzenia

TVP Info

DVB T

11.00 Wydarzy się **12.00** Serwis info dzień **14.30** Reporterzy extra **15.00** Serwis info dzień **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 **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.15** Raport specjalny **21.00** Serwis info **21.15** Rozmowy (nie)wygodne **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat

TVP 3

DVB T

9.25 Rok w ogrodzie **9.55** Wiosna na RODOS **10.30** Tydzień **11.00** Msza święta na Jasnej Górze **11.55** Całkiem niezła historia **12.20** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **12.55** Piosenka dla Ciebie **14.00** Rączka gotuje **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **19.25** (L) Piłka nożna: Olimpia Grudziądz – Warta Poznań **22.00** Dziennik regionów **22.30** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **23.00** Kościół z bliska **23.30** Całkiem niezła historia **23.55** Panorama **0.25** Serwis Info

TVP Rozrywka

8.50 Kiedyś to było **9.30** Koło fortuny **10.10** Tańcząca ze światem **10.40** Szansa na sukces. Opole 2026 **11.50** Postaw na milion **13.40** Prywatne życie zwierząt **14.10** Super Gary. Gotuj z Bosacką! **14.40** Program rozrywkowy **14.50** Tak to leciało! **15.45** Va banque **17.00** Koło fortuny **17.45** Szansa na sukces. Opole 2026 **18.50** Do śmiechu! **19.50** Moje przeboje **20.30** Kocham Cię, Polsko! **22.00** Postaw na milion **0.00** Koło fortuny **1.30** Kabaret. Super Show Dwójki

Planete+

8.10 Niezwykłe podróże koleją **10.20** 360° – świat bez granic **12.30** Zielony lód biegunów **13.35** Najmniejsze cuda świata **14.40** Motyle. Superbohaterowie przyrody **15.50** Portugalia na dziko **16.55** Planeta Kalifornia **18.00** Świat z góry **18.40** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace **19.45** Catherine Denevue. W centrum kadru **20.50** Tajemnice Picassa **22.00** Życia i śmierci Christophera Lee **0.00** Morderca zostawia kartę **2.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace

BBC Earth

8.55 W okowach mrozu **9.55** Życie na pustkowiu: powroty **11.00** Wyspy. Laboratoria natury **11.55** David Attenborough i cuda natury **12.25** W okowach mrozu **13.25** Alaska z Sue Perkins **14.25** Wielka kanadyjska przygoda **15.25** Fenomeny współczesnego życia **16.30** Pewnego razu w kosmosie **17.50** W okowach mrozu: Kanada **18.50** Malownicze trasy kolejowe **19.55** Wyspy Atlantyku **21.00** Wyspy. Laboratoria natury **22.00** W okowach mrozu **23.00** Planeta zmian

Discovery Channel

7.00 Morze złota (1) **8.00** Ciężarówką przez Indonezję **9.00** Złomowisko PL **11.00** Czarnobyl – wstęp wzbroniony **12.15** Powrót do Czarnobyla **13.30** Porty: Hiszpania **14.00** Gorączka złota **15.00** Łowcy opali **16.00** Specjalistki **17.00** Nic do zgłoszenia **18.00** Od samochodu do domu **19.00** Brudne skarby **20.00** Morze złota (1) **21.00** Gorączka złota **22.00** Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem (1) **0.00** Nagi instynkt przetrwania **2.00** Królowie asfaltu

TVN Turbo

10.45 Wojny samochodowe **11.45** Z drugiej ręki **12.30** Jeździć, obserwować **13.15** Moto kombat **14.00** Zawodowi handlarze **14.45** Duda kontra Szafrański **15.30** Naprawy nie do naprawy **16.15** Prawko na świecie. Jazda bez zasad **17.00** Ciężarówką przez Chile **18.00** Mobilni mechanicy **18.45** Raport końcowy **19.15** Nic do ukrycia **21.15** Jeździć, obserwować **22.00** Moto kombat **22.45** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **23.15** Moto Fachury

TVN Style

5.45 Skąd pochodzę? **6.50** Zgłoś remont **7.45** Dzień Dobry TVN **11.30** Ostre cięcie **12.30** Babski biznes **13.30** Jestem z Polski **16.35** Do zobaczenia **17.10** Bitwa o gości **18.10** Niezwykłe Stany Prokopa **19.10** Kuchenne rewolucje: Wrocław – American Dream / Opole – Caverna Cafe **21.05** Ostre cięcie **22.05** Skąd pochodzę? **23.15** Jestem z Polski **0.15** Polacy z wyboru **1.20** Jak siostry **1.50** Zrób coś z tym dzieckiem **2.20** Stylowe taxi Agaty **3.10** Wiem, co jem

Romance TV

8.40 Górski lekarz (80-83) **12.25** ★★★ Bella Casa – kom. Niemcy 2014 **14.20** ★★★ Lost w Fusecie – Ślad cieni (2) – krym. Niemcy 2024 **16.15** ★★★ Inga Lindström: Szalone czasy – film obyczaj. Niemcy/Szwecja 2021 **18.05** Rejs ku szczęściu **20.00** ★★★ Szkoła nad morzem – dr. Niemcy 2025 **21.55** ★★★ Mężczyzna robi, co może – kom. Niemcy 2012 **0.05** ★★ Pokój ze stajnią – kom. Niemcy 2022 **2.00** ★★★ Szkoła nad morzem – dramat Niemcy 2025

TVN Fabuła

7.25 Kryminalni (12, 26, 1) **10.35** Absolwenci **11.10** ★★★ Akademia policyjna III: Ponowne szkolenie – kom. USA/Kan. 1986 **13.00** ★★★★ Głupi i głupszy – kom. USA 1994 **15.25** ★★★ Córka prezydenta – kom. rom. USA/W. Bryt./Czechy/Wł. 2004 **17.45** ★★★★ Super 8 – film sf USA 2011 **20.00** ★★★ Gniew Tytanów – film przygod. USA/Hiszp. 2012 **22.10** ★★★ Człowiek demolka – film sens. USA 1993 **0.40** ★★★ Wcielenie – horror USA/Chiny 2021 **2.45** Szkoła

AMC

13.35 ★★★ Mistrz Z: W cieniu Ip mana – film sens. Hongk./Chiny 2018 **15.40** ★★★★ Star Trek: W nieznane – film sf USA/Chiny/Kan. 2016 **17.55** ★★★ Lara Croft: Tomb Raider – film przygod. USA-/W. Bryt./Jap./Niemcy 2001 **19.50** ★★★★ Włoska robota – film sens. USA/Fr./Wł./W. Bryt. 2003 **22.00** ★★★ Protektor – film sens. USA/Hongk. 1985 **23.55** ★★ Savage Hunt – film przyg. USA 2025 **1.45** ★★★ Tragedia na przełęczy Diatłowa – horror Rosja/Fin./USA 2013

TTV

DVB T

9.45 Express **10.05** Idź na całość **11.05** Zakup w ciemno **12.05** Zakup w ciemno Extra **12.35** Gogglebox. Przed telewizorem **13.35** 99 – Gra o wszystko **14.35** Kanapowczynie **15.45** Express **16.05** Idź na całość **17.05** Życie na kredycie **17.45** Express **18.05** Życie na kredycie **18.40** Damy i wieśniaczki. PL **19.45** Express **20.00** Zakup w ciemno **21.00** Gogglebox **22.00** Żony Podlasia **23.00** Nic do zgłoszenia **0.00** Damy i wieśniaczki. PL **1.00** Back to school. Prawdziwy...

Fokus TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (16) **7.00** Rolnicy. Podlasie **9.00** Wioski wioseczki **10.00** Podglądacze przyrody **11.00** Z klimatem i z pasją – magazyn **11.30** Wojny magazynowe **14.00** Gwiazdy lombardu **15.00** Megakonstrukcje przeszłości **16.00** Architektura z odzysku **17.00** Rolnicy. Podlasie **21.00** Wioski wioseczki **21.30** Górale **22.00** Miłość i seks w Ameryce **23.00** Największe śledztwa CBŚP **0.00** Pogromcy mafii **1.00** Rolnicy. Podlasie

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 Z Kai **13.00** One-Punch Man **14.00** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących **16.00** Kabaretowa Dynastia **18.00** Kabaret na żywo. Przystanek Radość **20.00** Nowa rewia kabaretowa **21.00** Zdrady (40-43) **1.00** Łowca pedofilów (155-158) **3.00** TV Okazje **3.50** Wehikuł czasu **4.00** Sala operacyjna **5.00** Pod lupą

National Geographic

5.15 Car S.O.S. **6.00** Niszczycielskie żywioły **8.00** Największe katastrofy budowlane **10.00** Pogodowe anomalie **11.00** Porzucone konstrukcje **12.00** Ikony lotnictwa **13.00** Megametro **14.00** Kosmiczne horyzonty **15.00** Zaginione skarby Biblii **16.00** Koloseum **17.00** Zakazana historia **18.00** Czarnobyl: świadkowie tragedii **22.00** Logistyka na wielką skalę **23.00** Kosmiczne horyzonty **0.00** Katastrofa w przestworzach **2.00** Alaska: następne pokolenie

Nat Geo Wild

10.00 Olśniewająca Ameryka **11.00** Ratownicy z Alaski **12.00** Nadciąga wielka woda **14.00** Kalahari: podziemne życie pustyni **15.00** Pustynne lwy z Wybrzeża Szkieletowego **16.00** Zimowe królestwo **17.00** Zwierzęcy geniusze **17.30** Stworzone, by przetrwać **18.00** Geniusze afrykańskiej dziczy **19.00** Weterynarze z Nebraski **20.00** Europa z powietrza **21.00** Mashatu: ziemia lampartów **22.00** Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia: W cieniu wulkanów

Metro

6.00 Gorączka złota **7.50** Klan z Alaski **9.55** The Floor **11.20** ★★★★ Goonies – film przygodowy USA 1985, reż. Richard Donner **13.45** Magda gotuje Internet **14.20** Milionerzy **15.30** Kryminalni (1, 5-6) **18.55** Milionerzy **20.00** ★★ Nowy Jork, czwarta rano – komedia Polska 1988, reż. Krzysztof Krauze, wyk. Anna Wojton, Janusz Józefowicz **21.55** Spartakus: Zemsta (2, 3) **0.00** Zbrodnie z pierwszych stron gazet **1.05** Szpital (678) **2.00** Pani Gadżet

TVP Historia

DVB T

9.15 Crimen (6) **10.20** Historia kuchni polskiej **11.10** Rezydencje królewskie **12.05** Wszystkie kolory świata **13.05** Góry: życie nad chmurami **14.05** Flesz historii **14.30** ★★★ Peggy Sue wyszła za mąż – kom. USA 1986 **16.20** Tutanchamon **17.15** Rodzina Połanieckich (1) **19.00** Kroniki Hitlera **20.00** II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa **20.55** 35 dni w Czarnobylu **21.55** ★★★ Smuga cienia – dramat Polska/W. Bryt. 1976 **23.50** ★★★★ Miś – komedia Polska 1980

TVP Dokument

DVB T

11.15 Nowe życie **11.50** Zbyt ciasny system **13.00** Podróże Małej i Dużej **13.25** Tacy byliśmy **14.00** Ukryte piękno Europy **14.55** Hawaje – zrodzone z ognia **16.00** Ziemia i jej sąsiedzi **17.00** Tajemnice królewskiej posiadłości **17.50** Cegła i inne nagrody filmowe. Opowiada Andrzej Wajda **18.55** Jordania – niezwykłe królestwo **20.00** Był sobie Luwr **21.45** Mel Brooks, genialny komik – film dok. **22.55** Tamte lata, tamte dni **23.30** Dni wrzawy – droga Rolling Stonesów do Altamont – film dok.

Zoom TV

7.55 To leci w sieci **9.15** Pułapki umysłu **10.45** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **13.00** Czterej pancerni i pies (1, 2) (s.2) **15.40** Strażnik Teksasu (6, 7) **17.45** ★★★★ Gang Olsena (1) – komedia Dania 1968, reż. Erik Balling, wyk. Ove Sprogøe, Morten Grunwald **19.25** I love kabaret Extra **20.00** Hity polskiego kabaretu **21.00** ★★★ Książę i ja – kom. rom. USA/Czechy 2004 **23.10** Magia nagości. Polska **0.20** Adam szuka Ewy. Niemcy **1.25** I love kabaret

TLC

7.00 Salon sukien ślubnych Goka **8.00** AmeryGhana **9.00** Włoski salon piękności **10.00** Wiza na miłość: Romans na Karaibach **11.00** Nałogowe panny młode **12.00** Wiza na miłość: znowu do wzięcia **14.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Ciało obce **19.00** Młodość na zamówienie **19.30** Wiza na miłość: Wielka Brytania **21.00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **23.00** Kilogramy zbędnej skóry **0.00** Dr Pryszczylla **1.00** Wiza na miłość: Wielka Brytania

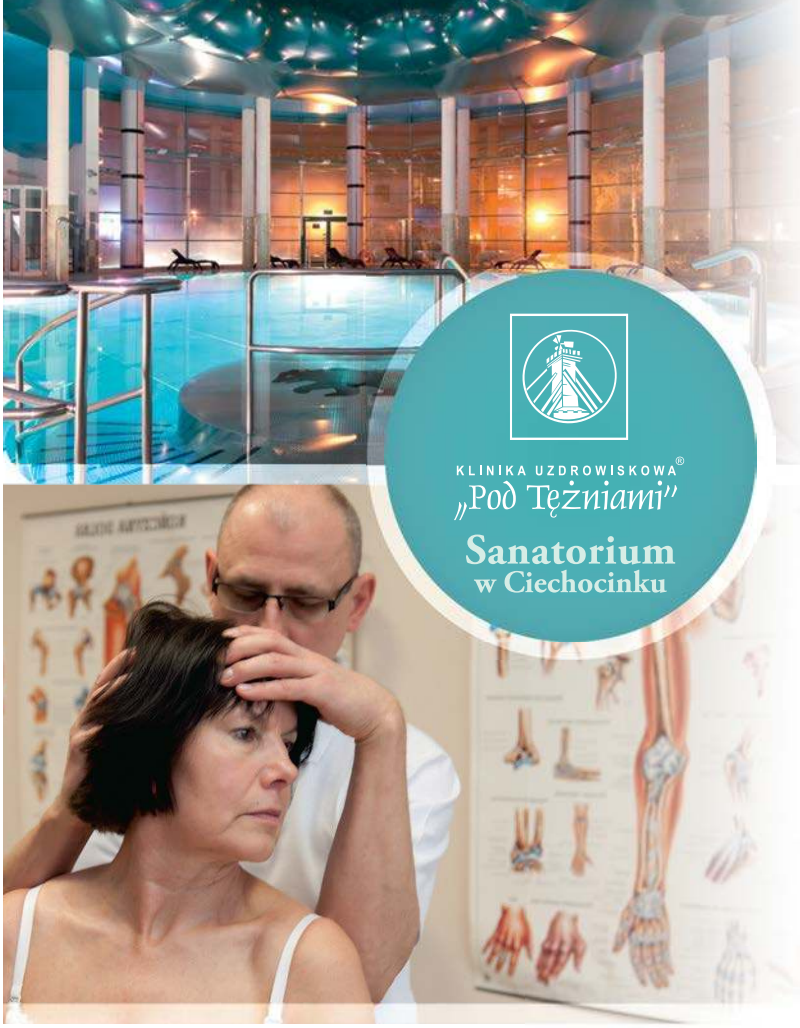
TVS

5.00 Telesprzedaż **7.05** Pogoda **7.15** Klachy i Lachy **8.05** Przy muzyce po śląsku **8.30** Muzyczne dzień dobry **9.35** Przy muzyce po śląsku **11.00** Klachy i Lachy **11.30** Spotkanie z balladą **12.35** Kino TVS – film fabularny Polska 2026 **14.30** Śląska karuzela **16.00** Koncert życzeń **17.50** Szlagierowa lista **19.45** Koncert w TVS **21.45** Kino TVS – film fabularny Polska 2026 **23.35** Śląska karuzela **1.20** Program kulinarny **2.50** Pasmo ciekawostek

WP

DVB T

6.00 Makłowicz w podróży **7.05** Morderstwa w Midsomer (1, 2) **11.00** II wojna światowa: wyścig do zwycięstwa **13.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Quebec **15.00** Strażacy z sąsiedztwa **16.00** Policjanci z sąsiedztwa – serial dok. **18.00** Policjanci w akcji – serial dok. Polska 2026 **20.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.55** Mistrzowie kabaretu: Kabaret Moralnego Niepokoju **22.55** Przebojowe kabarety **0.00** Mistrzowie kabaretu



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 26.04 - 28.06.2026 r.
oraz 28.06 - 27.09.2026 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 b6261be9e6

TVP 1

DVB T

Zaraz wracam

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Studio Raban **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (117) **9.00** Ranczo (14): Sztuka i władza **10.05** Komisarz Alex (23): Zabójcza dawka **11.00** Ojciec Mateusz (127): Dzień papieski **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.35** Rok w ogrodzie extra **12.50** Ssaki (5): Upał – serial dok. W. Bryt. 2024 **14.00** Złoty chłopak (277)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (902)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4703)
18.20 Zaraz wracam (118)
Wyjazd Anny sprawia, że opieka nad Julką spada na zapracowaną Marię, co prowadzi do konfliktu. Filar przekracza granice w relacji z Karoliną, a Walczak wyprasza Eligiusza z domu.
18.55 Akacjowa 38 (855)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Teatr TV: Herbatka u Stalina – Polska 1999 (s.2)
Reż. Janusz Morgenstern, wyk. Gustaw Holoubek, Janusz Gajos, Jan Englert
22.05 Życie i śmierci Maxa Lindera – film dok. Polska/Francja 2024, wyk. Rémi Bichet, Paulo Anid
23.55 Balans bieli – magazyn
0.40 Kto ratuje jedno życie. ★★★ **Cudak** – dramat Polska 2021
2.25 Tulipanowa gorączka ★★★ – melodr. W. Bryt./USA 2017

TVP 2

DVB T

Na sygnale

5.30 M jak miłość (1743) **6.25** Rodzina (nie od) święta – program religijny **6.55** Barwy szczęścia (3366) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Okrasa łamie przepisy **12.15** Kolekcja **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (80) – serial obyczaj. Turcja 2024**14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (888): Wszystko z miłości – serial obyczaj. Polska 2026

15.00 Koło fortuny – extra
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (378)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (81)
Melih urządza dla Mine biwak. Derya jest zaniepokojona znikaniem Cemila na całe dnie. Cihan znajduje w torebce Hancer środek przeciwciążowy. Mukadder próbuje zastraszyć Hancer.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3366)
19.50 Domowe patenty – felieton
20.05 Barwy szczęścia (3367) – serial Polska 2026 (s.18)
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.55 M jak miłość (1928) (s.18)
21.55 Na sygnale (889, 890-opis)
Piotr z Martyną próbują ocalić mężczyznę potrąconego przez auto. Gdy Strzelecki podaje rannemu lek przeciwkrwotoczny, stan pacjenta się pogarsza.
22.55 Na przekór losowi (8)
0.05 Komedianci debiutanci ★★★★ – komediodr. Francja 2020
2.00 Cztery pory roku w Hawanie (3) – serial krym.

Polsat

DVB T

Na ratunek 112

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień – magazyn informacyjny **8.30** Malanowski i Partnerzy (240, 241): Niebezpieczna matka / Upiór w hotelu **9.30** Trudne sprawy (1046, 1047) **11.35** Gliniarze (739-741): Szalona miłość / Lekcja dojrzewania / Nieodwracalne **14.40** Dlaczego ja? (1555): Tajemnice mojego ojca – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1152)
Karolina jest wdową po Krzysztofie, który lata temu zaginął w Afryce. Związuje się z Mateuszem, przyjacielem Krzyśka. Ale okazuje się, że jej mąż żyje i niebawem wróci do domu.
17.00 Gliniarze (1192) – serial fab.-dokumentalny
18.00 Pierwsza miłość (4204) – serial Polska 2026 (s.18)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.40 Psy 3. W imię zasad ★★★ – film sensacyjny Polska 2020 (s.3)
Reż. Władysław Pasikowski, wyk. Bogusław Linda, Marcin Dorociński, Cezary Pazura
0.15 Góra Dantego – film ★★★ katastroficzny USA 1997
Reż. Roger Donaldson, wyk. Pierce Brosnan, Linda Hamilton, Charles Hallahan
2.30 Escape room ★★★ – horror USA/RPA 2019

TVN

DVB T

John Wick 3

5.05 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1620) **6.50** Kuchenne rewolucje: Sierpów – Bistro Zalewajka **7.45** Dzień Dobry TVN – magazyn informacyjny **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Koszalin – karczma Tymianek / Kraków, restauracja „Voila” **13.40** Ukryta prawda (1742-1743, 1672) – serial fab.-dokumentalny

16.50 Szpital św. Anny (115) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (309)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4201) – serial Polska 2026 (s.18)
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Bitwa o gości – reality show
22.40 John Wick 3 – film ★★★★ ensacyjny USA 2019
Reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves, Halle Berry, Ian McShane
John Wick złamał zasady obowiązujące płatnych zabójców. Musi uciekać, ponieważ Rada Najwyższa wyznaczyła za jego głowę nagrodę w wysokości 14 milionów dolarów.
1.15 Wojna domowa ★★★★ – film sensacyjny USA/W. Bryt./Finlandia 2024
Rez. Alex Garland, wyk. Kirsten Dunst, Wagner Moura, Cailee Spaeny
3.20 Co za tydzień – magazyn
3.50 Uwaga! – magazyn
4.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (8): Zatrute źródło – serial kryminalny USA/Kanada 2010

TVN 7

DVB T

Mroczny rycerz powstaje

6.50 Szkoła (605, 606) **8.45** Ukryta prawda (1283, 1192, 1193) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (939, 940) **14.00** Detektywi (68) **15.00** Szpital św. Anny (106) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (607, 608) **18.00** Sekrety życia (6) **19.00** Ukryta prawda (1477) **20.00** Hotel Paradise (33) **21.00** ★★★★ Mroczny rycerz powstaje – film sensacyjny W. Bryt./USA 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Gary Oldman, Tom Hardy **0.25** ★★★★ Ciche miejsce II – horror USA 2020, reż. John Krasinski, wyk. Emily Blunt, John Krasinski **2.25** Skok na głęboką wodę (7) **3.15** Mówię Wam (11) **4.10** Usterka (22)

TV Puls

DVB T

8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8) **10.00** Triumf miłości (123, 124) **12.00** Nie igraj z aniołem (62) **13.00** Wspaniałe stulecie (87) **14.00** Przepis na zbrodnię (25) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (699, 700) **17.00** Dzielnica strachu (460) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (990, 991) **20.00** ★★★ Osaczony – film akcji USA/Niemcy 2005 **22.20** ★★★ Jeden strzał – thriller USA/W. Bryt. 2021 **0.35** ★★ Król zabójców – film sens. USA/Kan. 2023 **2.20** Lombard. Życie pod zastaw (986)

Puls 2

DVB T

6.35 Jeżyk i przyjaciele **7.00** Seriale anim. dla dzieci **13.00** Gumisie **14.00** Kacze opowieści **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **16.00** Superthings: Kazoom Power **16.15** Fineasz i Ferb **16.50** Marta mówi! **17.10** Superkoty **17.45** Świnka Peppa **17.50** Bing **18.20** Masza i niedźwiedź **18.35** Myszka Miki **19.00** Don Matteo: Boski detektyw (15) **20.00** Przepis na zbrodnię (28) **21.00** Dzielnica strachu (464, 465) **23.00** Wstydliwe choroby: XXL **1.00** Dzielnica strachu (462)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.35** Polskie opowieści **11.50** Przepis dnia **12.00** Serwis Info **12.10** Blondynka (31, 32) **13.50** Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-45 **14.10** Kulturalni **15.00** Serwis Info **15.10** Kiedyś to było **15.40** Hity i historie gwiazd **16.00** Zaraz wracam (75) **16.30** Barwy szczęścia (3297) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Słownik polsko@polski **18.45** Panorama **19.20** Polacy światu **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Czas honoru (76) **21.20** Stawka większa niż życie (12) **22.25** Muzyka na dobry wieczór **23.15** Panorama **23.45** Kod bezpieczeństwa **0.15** Moda na język polski

TV Trwam

DVB T

10.15 Rozmowy niedokończone **11.20** Stan bezpieczeństwa państwa **11.30** Warto być ojcem **11.45** Muzyczne chwile **12.20** Skazani na Sybir **13.00** Spór o Morskie Oko **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Ukryci w łonie Matki **15.00** Wygrana **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 telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **22.30** Starowiejski Profesor Józef Bielawski **0.10** Informacje

TVP Kultura

DVB T

8.55 Dobre strony **9.20** Tamte lata, tamte dni **9.55** Na kłopoty Bednarski (3) **10.55** ★★★★ Pustelnia parmeńska – dramat Fr./Wł. 1948 **13.55** Stolica muzyki, Nowy Orlean **15.50** Kwiaty i jaszczury. Historia majoliki nieborowskiej **16.20** Dlaczego nie Evans? (1) **17.20** Na kłopoty Bednarski (4) **18.25** Tygodnik kulturalny **19.20** Poszukiwacze zaginionych arcydzieł **20.00** ★★★★ Moonraker – film sens. W. Bryt./Fr. 1979 **22.15** Porozmawiajmy szczerze **22.55** ★★★ Trzej muszkieterowie: D'Artagnan – film przygod. Fr./Niemcy/Hiszp./Belg. 2023 **1.05** Dzień z życia artysty **1.45** ★★★ Niepamięć – komediodramat Grecja/Polska/Słowenia/Australia 2020

Super Polsat

DVB T

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra **6.55** Na ratunek 112 (607, 608) **7.55** Doktor Martin (31, 32) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie **11.30** Świat według Kiepskich (363-366) **13.30** Bitwa o palety (24) **14.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (29) **16.00** Top chef (78) **17.30** Świat według Kiepskich (455-457, 544-545) **20.00** Złomiarze **21.00** ★★★ Volta – komedia krym. Polska 2017, reż. Juliusz Machulski, wyk. Andrzej Zieliński, Olga Bołądź **23.10** ★★★ Siedmiu wspaniałych – western USA/Australia 2016, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Ethan Hawke **2.00** Świat według Kiepskich (330-333) **4.00** Nasz nowy dom (229, 230)

TV 6

DVB T

6.00 Więzienie (169, 170) **6.55** Policjantki i policjanci (604, 605) **8.55** Kobra – oddział specjalny (147, 148) **10.55** 48h. Zaginieni (192-194) **13.55** Policjantki i policjanci (1146) **14.55** Kobra – oddział specjalny (149, 150): Bez odwrotu / Retrospekcja – serial sens. Niemcy 2006 **17.00** Magnum: Detektyw z Hawajów (91): Odzyskanie – serial sens. USA 2023 **18.00** Strażnik Teksasu (7, 8): Triumf sprawiedliwości / Lincz – serial sens. **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (125-127): Kukułcze gniazdo / Manhattańskie przesilenie / Dom śmierci – serial krym. USA/Kanada 2009 **22.55** Łowca pedofilów (145-148) **0.55** Więzienie (179, 180) **1.55** Septagon (8-10)

TV 4

DVB T

6.00 Strażnik Teksasu (5, 6) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (99) **8.55** Policjantki i policjanci (406, 407) **10.55** Na ratunek 112 (1153, 452) **11.55** Dlaczego ja? (1557) **12.55** Trudne sprawy (1055-1057) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (72) **18.00** Policjantki i policjanci (1410, 1411) **20.00** Uroczysko (241) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1020) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (137) **22.40** ★★ Artur i Merlin: rycerze Kamelotu – film przygod. W. Bryt. 2020, reż. Giles Alderson, wyk. Richard Short, Richard Brake, Stella Stocker **0.25** Love Island. Wyspa miłości (29) **1.30** Hardcorowy Lombard (145) **2.40** Interwencja (5882) **2.50** SuperLudzie

Ale Kino+

9.40 Wyraj – film krótkometr. **10.15** Grantchester (3, 4) **12.20** Vera (2) **14.10** ★★★ Porwanie Heinekena – film sens. Hol./Belg./W. Bryt./USA 2015 **16.05** ★★★★ Czwarta władza – film biograf. USA 2017 **18.20** Vera (3) – serial krym. **20.10** ★★★ Kamdesh. Afgańskie piekło – film sens. USA/Bułg. 2019 **22.40** ★★★ Kochanica króla Jeanne du Barry – film biograf. Fr./W. Bryt./Belg./USA/Rosja/Arab. Saud. 2023 **0.55** ★★★ Na własnych warunkach – dramat Fr./Tajwan 2025

Kino Polska

8.45 PKF 52AB/68 **9.05** ★★★★ Podróż za jeden uśmiech – film przygod. Polska 1972 **11.00** ★★★ Basia sama w domu – kom. Polska 2021 **13.00** ★★★ Komedia małżeńska – kom. Polska 1993 **15.10** ★★★ Paragon, gola – kom. Polska 1969 **17.20** Pogranicze w ogniu (24) **18.50** Czterej pancerni i pies (1) **20.00** ★★★★ Kamienie na szaniec – dramat Polska 2014 **22.25** ★★★ W nich cała nadzieja – film sf Polska 2023 **0.00** ★★★★ Drogówka – film krym. Polska 2012

Polsat Film

7.05 Rolnicy – tak się żyje u nas na wsi **7.30** Doktor Martin (64) **8.30** Przyjaciółki (223, 224) **10.25** Świat według Kiepskich (166-167, 193-194, 77, 83, 50) **14.25** ★★★ Rodzina na wakacjach – kom. USA 2004 **16.30** ★★★ Niepamięć – film sf USA 2013 **19.00** ★★★ Mroczna Wieża – film fantasy USA 2017 **21.00** Lista dźwięków – film obyczajowy USA 2021 **23.05** ★★★ Wszystkie stare noże – thriller USA/Kanada 2022 **1.10** Gliniarze **3.10** Fala zbrodni (34, 35)

Stopklatka

DVB T

6.50 Wielkie wynalazki **7.55** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **9.00** Robert Makłowicz **10.50** Wojny magazynowe: Kanada **11.55** Wojny kontenerowe **13.00** Katastrofy w przestworzach **16.00** MacGyver (21, 22) **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.15** Wojny kontenerowe **20.00** ★★ Prawo do zemsty – film sens. USA 2019 **21.50** Bez litości (3) **23.40** ★★★ Predator 2 – film sf USA 1990 **1.55** ★★★ Zamknąć za sobą drzwi – film kryminalny Polska 1987

Canal+ Premium

10.35 Balony **11.05** Riefenstahl **13.00** Making of C+ **13.10** ★★★ W kogo ja się wrodziłem? – film obyczaj. Polska 2001 **14.10** The Office PL (6, 7) **15.05** Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne **16.25** ★★★★★ Ida – dramat Polska/Dania/Fr./W. Bryt. 2013 **17.50** ★★ Saga „Zmierzch" – Księżyc w nowiu – melodramat USA 2009 **20.00** Emigracja XD **20.55** Making of C+ **21.00** Czarownice Mayfair (5, 6) **22.30** ★★★ Polowanie – film sens. USA 2025

HBO

9.20 Noc przed Świętami w Krainie Czarów – film anim. W. Bryt. 2024 **10.45** Księga życia – film anim. USA/Meksyk/Kan. 2014 **12.20** ★★★★ Alita: Battle Angel – film sens. USA/Jap./Kan. 2019 **14.20** ★★★ Lista – kom. USA 2023 **15.55** ★★★★ Spider-Man: Homecoming – film sf USA 2017 **18.05** ★★★★ Na rauszu – komediodramat Dania 2020 **20.00** Euforia (3) **21.05** Rooster (8) **21.40** Wielki powrót (6) **22.15** ★★★ Vinci 2 – kom. krym. Polska 2025

Polsat 2

6.30 Nasz nowy dom **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny **11.30** Przyjaciółki (299) **12.30** Dlaczego ja? **14.30** Świat według Kiepskich (261-265) **17.00** 48 h. Zaginieni (251, 252) **19.00** Gliniarze **20.00** Ślad (19) – serial krym. Polska 2018 **21.00** Gliniarze (1048) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **22.05** Rolnicy – tak się żyje u nas na wsi **23.00** Świat według Kiepskich (273, 274) **0.00** Ślad (103) **1.00** Zdrady II **2.00** Wydarzenia

TVP Seriale

6.20 Na sygnale (432, 433) **7.30** Ojciec Mateusz (428) **8.30** Komisarz Alex (280) **9.20** Rodzinka.pl (51) **9.55** Klan (1401) **10.30** Ranczo (50) **11.25** M jak miłość (1927) **12.25** Komisarz Alex (314) **13.25** Kulisy „Ojciec Mateusz" **13.35** Ojciec Mateusz (333, 334) **15.30** Komisarz Alex (281) **16.15** Na sygnale (434, 435) **17.25** Ranczo (51, 52) **19.30** Ojciec Mateusz (335, 429) **21.30** Ranczo (53, 54) **23.25** Ojciec Mateusz (336) **0.20** Na sygnale (884-888)

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7, 8) **7.30** Dr House (9, 10) **9.25** Castle (23, 24) **11.20** Detektyw Monk (14, 15) **13.20** Dr House (11, 12) **15.20** Agenci NCIS (11, 12): Kołowrotek / Miasto partnerskie, część 1. **17.20** Castle (1, 2): Walkiria / Kryptonim „Dreamworld" **19.10** FBI (20, 21) **21.05** FBI: International (2): Ta druga trudna część **21.55** FBI: Most Wanted (5) **22.55** Castle (1, 2) **0.40** FBI (20, 21) **2.25** FBI: International (2) **3.20** FBI: Most Wanted (5)

13 Ulica

5.00 Fałszerstwo (6) **6.00** Astrid i Raphaëlle (5, 6) **8.15** Kapitan Marleau (3) **10.15** Mentalista (12, 13) **12.05** Bez śladu (23, 24) **13.55** Astrid i Raphaëlle (7, 8) **16.15** Kapitan Marleau (4) **18.20** Agenci NCIS: Los Angeles (1, 2) – serial krym. USA **20.10** Motyw (1, 2): Przyczajony / Zbrodnie namiętności – serial kryminalny Kanada 2013 **22.00** Blanca (10) – serial krym. Wł. **23.05** Metoda Wagnera (12) **1.05** Kapitan Marleau (4) **3.10** Astrid i Raphaëlle (5, 6)

FX

7.20 Kości (3, 4) **9.10** CSI: Kryminalne zagadki Miami (9, 10) **11.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (17) **11.55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6) **13.45** Agenci NCIS (7, 8) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (18) **16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (11, 12) **18.20** FBI (11, 12) **20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8) **22.00** Tropiciel (11) **22.55** ★★★ Londyn w ogniu – film sens. USA/W. Bryt./Bułg. 2016 **0.55** 9-1-1 (7)

BBC First

6.00 Zagadki doktora Blake'a (1) **6.55** My Life is Murder (6, 7) **8.40** Lewis (7) **9.40** Ojciec Brown (1) **10.40** Śmierć pod palmami (6) **11.45** Zagadki doktora Blake'a (1) **12.55** Koroner (1, 2) **14.55** Ojciec Brown (5) **15.50** Lewis (7) **16.55** My Life is Murder (7) **17.50** Morderstwa w Midsomer (11, 12) **19.50** Śmierć pod palmami (4, 7) **22.05** ★★★★ Komisarz Maigret (1/2) – dramat W. Bryt. 2017 **0.00** Zabójcze arcydzieła (6) **1.05** Śmierć pod palmami (5)

Eurosport 1

8.30 Maraton Londyński **10.00** Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **11.00** Snooker: MŚ w Sheffield **14.00** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **17.00** Snooker: MŚ w Sheffield **18.45** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **19.30** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **23.00** Snooker: MŚ w Sheffield **0.00** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **1.30** Snooker: MŚ w Sheffield **2.30** Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **3.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **4.30** Snooker: MŚ w Sheffield

Eurosport 2

8.30 Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **10.00** Snooker: MŚ w Sheffield **11.00** Maraton Londyński **12.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **13.30** (L) Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **15.30** Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **17.00** Maraton Londyński **19.00** Kolarstwo górskie: Podsumowanie sezonu PŚ **21.00** Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **22.00** Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège kobiet **22.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **0.00** Wyścigi Endurance: MŚ Endurance FIM – 24 Heures Motos

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: PlusLiga **9.00** Polsat Sport Talk **10.00** Siatkówka: PlusLiga **11.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **13.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open **15.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open **17.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open **20.00** Siatkówka: PlusLiga – transmisja **23.00** Siatkówka: PlusLiga – transmisja **1.00** Boks: Gala boksu zawodowego

TVP Sport

DVB T

10.30 Hokej na lodzie (tow.): Polska – Słowenia **11.30** Hokej na lodzie: NHL **12.45** NBA: Portland Trail Blazers – San Antonio Spurs **14.45** Piłka nożna: Olimpia Grudziądz – Warta Poznań **16.45** Magazyn Betclic 2. Ligi **17.25** Magazyn Betclic 1. Ligi **17.55** (L) Piłka nożna: Ruch Chorzów – Pogoń Grodzisk Mazowiecki **20.05** Magazyn Betclic 1. Ligi **21.30** Gol **22.55** Sportowy wieczór **23.20** Piłka nożna (k): RCD Espanyol Femení – FC Barcelona Femení

Canal+ Sport

6.00 Liga+ Extra – magazyn **8.00** Sport+ **9.00** Piłka nożna: Villarreal CF – RC Celta; Real Oviedo – Elche CF **13.30** Sport+ **14.40** Liga+ Extra – magazyn **16.45** Wysoki pressing – magazyn **18.30** Sport+ **19.30** Jej Wysokość Premier League – magazyn piłkarski **20.55** Piłka nożna: LaLiga EA Sports: Getafe CF – FC Barcelona **23.05** Ekstraklasa po godzinach – magazyn **0.15** Sport+ **1.30** Piłka nożna: Cracovia – Pogoń Szczecin; Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze

Canal+ Sport 5

8.30 Żużel: Pronergy Polonia Piła – Moonfin Magnus Ostrów Wielkopolski **11.15** Żużel: Bayersystem GKM Grudziądz – Betard Sparta Wrocław; FOGO Unia Leszno – Gezet Stal Gorzów **16.45** Magazyn PGE Ekstraliga **18.25** Studio **18.55** (L) Piłka nożna: Piast Gliwice – Arka Gdynia **21.00** Ekstraklasa po godzinach **22.00** Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga **22.35** Boks: Jared Warren – Conor Cooke **0.45** Ekstrapaka **2.00** Piłka nożna: Lech Poznań – Legia Warszawa

Eleven Sports 1

8.00 Piłka nożna: Bundesliga **10.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports **12.00** Piłka nożna: Serie A Enilive **14.00** Piłka nożna: Bundesliga **16.00** Magazyn sportowy **17.00** Magazyn sportowy **17.30** Magazyn sportowy **18.00** Magazyn sportowy **18.40** Magazyn sportowy **19.20** Magazyn sportowy **20.00** Magazyn sportowy **20.40** (L) Piłka nożna: Serie A Enilive **22.40** Magazyn sportowy **23.20** Magazyn sportowy **0.00** Piłka nożna: Bundesliga

Polsat Sport 3

6.00 Koszykówka: ORLEN Basket Liga – transmisja **8.30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **11.00** Koszykówka: ORLEN Basket Liga – transmisja **13.30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **16.00** Koszykówka: ORLEN Basket Liga – transmisja **18.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **20.00** Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **22.30** Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **1.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

8.00 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 **23.00** Dzień po dniu **0.25** Biznes

Polsat News

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 **16.10** Więcej „Wydarzeń" **16.30** Punkt widzenia Jankowskiego **18.00** Najważniejsze pytania **19.15** Gość „Wydarzeń" **19.50** Debata Gozdyry **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** 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 **15.00** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **18.55** Serwis info wieczór **19.00** Kontrapunkt – Ring wolny **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Bez retuszu **20.57** Serwis info wieczór **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama

TVP 3

DVB T

11.30 Wiosna na RODOS **12.00** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **12.30** Okrasa łamie przepisy **13.00** Agrobiznes **13.20** Agropogoda **13.30** Rozmowy (nie)wygodne **14.15** Szkoła Mistrzów **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** Kryminalna Siódemka Extra **22.00** Dziennik regionów **22.30** Złoty chłopak (138)

TVP Rozrywka

7.10 Okrasa łamie przepisy **8.15** Familiada **8.50** Va banque **9.25** Koło fortuny **10.05** Makłowicz w podróży **10.45** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.20** Rodzinka.pl **15.25** Program rozrywkowy **15.50** Kocham Cię, Polsko! **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Makłowicz w podróży **20.25** Postaw na milion **22.10** Rodzinka.pl **22.50** The Voice Kids **1.10** Koło fortuny **2.35** Kabaret. Super Show Dwójki

Planete+

9.20 Polska z góry **10.20** Afryka z góry **11.20** Dokąd dzisiaj? **12.35** Najpiękniejsze rzeki świata **13.40** Materiały przyszłości **14.50** Stormborn – Zrodzone w burzy **15.50** Niezwykłe podróże koleją **16.55** Dokąd dzisiaj? **18.15** Mam zamek **19.10** Na targach świata **19.45** Prywatne życie nazistów **20.50** Niezwykłe podróże koleją **22.00** Komensky. Edukacja tworzy człowieka **23.10** Mężczyźni nienawidzący kobiet **0.20** Niezwykłe podróże koleją

BBC Earth

9.20 W okowach mrozu **11.15** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.20** Planeta Ziemia **13.25** Układ Słoneczny **14.30** W okowach mrozu **15.30** Życie na pustkowiu **16.35** Alaska z Sue Perkins **17.35** Skarby przeszłości i ich tajemnice **18.35** Planeta Ziemia II **19.45** Pewnego razu w kosmosie **20.55** Życie na pustkowiu **21.55** W okowach mrozu **22.55** Amerykańskie Południe **23.55** Wielka kanadyjska przygoda **1.00** Skarby przeszłości i ich tajemnice

Discovery Channel

7.30 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **9.00** Gorączka złota **10.00** Klan z Alaski **11.00** Ed Stafford: inicjacja **12.00** Od samochodu do domu **13.00** Nagi instynkt przetrwania **15.00** Złomowisko PL **16.00** Złoto drwali **17.00** Włoska kontrola celna **18.00** Truckerki **19.00** Złomowisko PL **21.00** Nic do zgłoszenia **22.00** Od samochodu do domu **23.00** Celnicy na straży Turcji **0.00** Gorączka złota **1.00** Zoom na architekturę **2.00** Militaria na warsztat

TVN Turbo

8.20 DeFacto **9.15** Fani czterech kółek **10.15** Złomowisko PL **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** Gadżet 4.0 **19.45** Ciężarówką przez Chile **20.45** Naprawy nie do naprawy **21.30** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **22.00** Raport Turbo **22.20** Zawodowi handlarze **23.05** Z drugiej ręki **23.50** Jeździć, obserwować

TVN Style

7.45 Zgłoś remont **8.45** Gwiazdy lumpeksów **9.50** I nie opuszczę Cię aż do ślubu **11.25** Ugotowani **13.30** Kuchenne rewolucje: Bartoszyce – Gościnna/Piwem Podlane / Restauracja „Ajax", Janki **15.35** Jestem z Polski **17.45** Kuchenne rewolucje: Myszęcin – „Gościniec" / Restauracja-pizzeria „Irlandia", Czechowice-Dziedzice / Szczecin – „Cafe Elegancko" **20.50** Babski biznes **21.50** Jestem z Polski **23.45** Hotel Paradise **0.45** 40 kontra 20 **2.30** Wiem, co jem

eprasa.pl b6261be9e6

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00

Julitę dręczą wyrzuty sumienia z powodu sytuacji z Florianem, a on celowo ją prowokuje. Gdy Julita ostro się mu stawia, nieświadomie ściąga na siebie jego zemstę. Po przypadkowym spotkaniu z Szymonem Marta odkrywa, że mogłaby się otworzyć na nową relację. Na budowie Kaliny trwa dramatyczna walka z czasem. Życie zasypanych jest zagrożone, a ich szanse maleją z każdą chwilą.

Na Wspólnej
TVN 20:15

Ola odwiedza Alana, a Czerski ląduje... na komisariacie! Mariusz jest kompletnie bezradny w sprawie pozwu Nowińskiego, który żąda 5 mln odszkodowania. Ola podpowiada, by przekonał klienta, że to przecież przez córki stracił firmę.

Barwy szczęścia

Łukasz posuwa się do śledzenia Ksawerego. Czy to zwykły bunt nastolatka?

TVP 2 20:05

Brak pierścionka zaręczynowego na palcu Ewy budzi wyraźny niepokój Romeo. Problemy wychowawcze sprawiają, że zdesperowany Łukasz zaczyna śledzić Ksawerego. Jego zachowanie wywołuje sprzeczkę z Celiną, która normalnie traktuje bunt nastolatka.

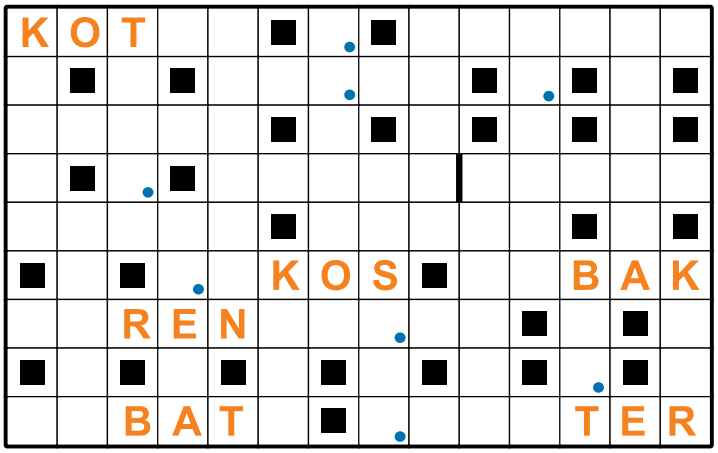
M jak miłość

Czy konflikt Mateusza i Tomka przerodzi się w bójkę?

TVP 2 20:55

Konflikt Mateusza z Tomkiem przybiera na sile do tego stopnia, że Janek musi powstrzymywać kolegów przed bójką w akademiku. Później studenci WAT-u biorą udział w poszukiwaniach chłopca, który zaginął w lesie. Podczas akcji poważnie ranna zostaje Majka.

JOLKA



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono niektóre litery. W kolejności przypadkowej:

– cząstka taśmy filmowej
– ostry wiraż górskiej drogi
– makatka na ścianie
– łódź z jednego pnia drzewa
– np. Buster Keaton
– polskie auto elektryczne
– gwarancja pieniężna
– hormon emocji
– biegnie pod kanałem La Manche
– „... na Bounty", film USA
– pracuje w rozrywce
– parzona w ekspresie
– egzotyczny owoc
– machina burząca mury
– kraj z New Delhi
– przynęta na haczyku
– spokrewniona z kuną
– machina do wbijania pali
– Ryszard, grał Mariana Paździocha
– cyranka lub krzyżówka
– klub sportowy z miasta „nafciarzy"
– gruby, sztywny papier
– instrument strunowy szarpany
– skrócony podpis
– sejmowa dyskusja
– odtwarzacz płyt winylowych

Romance TV

12.25 ★★ Rosamunde Pilcher: Letnie marzenie – romans Austria/Niemcy 2004 **14.15** ★★★ Szkoła nad morzem – dr. Niemcy 2025 **16.05** ★★★ Rosamunde Pilcher: Ścieżki miłości – romans Austria/Niemcy 2004 **18.00** Śledztwo prowadzi Watzmann (33) **19.00** Górski lekarz (84) **20.00** ★★★ Dwa osły na Sardynii – kom. Niemcy 2015 **21.50** ★★ Kto nakarmi królika? – kom. Niemcy 2023 **23.45** Górski lekarz (84) **0.45** ★★★ Dwa osły na Sardynii – kom. Niemcy

TVN Fabuła

8.45 Detektywi (424, 425) **9.50** Przepis na życie (1) **10.50** Szpital św. Anny (40) **11.50** Magda M. (7, 8) **13.55** Układ warszawski (1) **14.55** Detektywi **15.55** Serwisale: Rozmowy **16.45** Magia kina **17.20** ★★★ Akademia policyjna III: Ponowne szkolenie – kom. USA/Kanada 1986 **19.00** Szpital św. Anny (20) **20.00** ★★★ Droga powrotna – film sport. USA/Kan. 2020 **22.30** ★★★★ Gran Torino – dramat USA 2008 **0.45** ★★★ Wyspa – film sens. USA 2005

AMC

6.15 Bliżej gwiazd **6.50** ★★ Wymarzony facet – kom. rom. USA 2002 **8.45** ★★★ Czarnobrody (1) – film przygod. USA 2006 **12.15** ★★ Palący problem – kom. krym. W. Bryt. 2011 **14.15** ★★★ Kopalnie króla Salomona (1) – film przygod. Niemcy/USA/RPA 2004 **17.45** ★★★★ Equilibrium – film sf USA 2002 **19.50** ★★★ Lara Croft: Tomb Raider: Kolebka życia – film przygod. USA/Niemcy/Jap./W. Bryt./Hongk. 2003 **22.00** ★★★★ Gorączka – film sens. USA 1995

TTV

DVB T

6.20 DeFacto **6.50** Diabelnie boskie **7.20** Ukryta prawda **8.20** Kartoteka **10.30** Detektywi **12.30** Zakup w ciemno **14.30** Kartoteka **16.45** Express **17.00** Sport **17.05** Idź na całość **18.05** Damy i wieśniaczki. PL **19.05** Zakup w ciemno Extra **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Gogglebox. Przed telewizorem **0.20** Kanapowczynie **1.20** 99 – Gra o wszystko **2.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska

Fokus TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (10) **7.10** Byli sobie podróżnicy **8.50** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **10.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Niezwykłe osiągnięcia starożytności **13.00** Poszukiwacze historii **14.00** Ostatni bastion Hitlera: Plan Himmlera / Łowcy czołgów **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Maszyny bojowe: Nowoczesna broń **22.00** Polowanie na Hitlera **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

Nowa TV

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Świat według Kiepskich (490-493) **9.30** Całkiem nowe lata miodowe (16) **10.00** Miodowe lata **10.30** Więzienie **12.00** Poirot (5, 6) **14.00** Świat według Kiepskich (554, 555) **15.00** Świat według Bundych (217-222) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (13) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (79) **22.00** Ślad (74-75, 107) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje

National Geographic

9.00 Tajemnicze wyspy **10.00** Lotnisko: biuro rzeczy znalezionych **11.00** Lotnisko w Toronto **12.00** Wcielenia zła **14.00** Złapać przemytnika **15.00** Morski patrol: Hiszpania **16.00** Egipt: miejsce pełne tajemnic **17.00** Imperium Mongołów: historia Czyngis-chana **18.00** Żelazna kurtyna: życie pod radziecką okupacją **19.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of **20.00** Katastrofa w przestworzach **0.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny

Nat Geo Wild

11.00 Przedziwna planeta Ziemia **12.00** Królestwo drapieżników **13.00** Humorzaste zwierzaki **14.00** Królestwo białego wilka **15.00** Najdziwniejsze cuda ewolucji **16.00** Dzikie miejsca Europy **17.00** Niezwykłe wędrówki zwierząt **18.00** Katavi – utracony raj Afryki **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Ryzyko zawodowe / Mali weterynarze / Zaufajcie ekspertom / Szybka reakcja / Niesamowita doktor Brenda

Metro

6.50 J.A.G. – Wojskowe Biuro Śledcze (21) **7.45** Sekrety życia (23) **8.40** Szpital (680, 681) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (625) **11.40** Magda gotuje Internet **12.40** Szkoła (674) **13.41** Anatomia piękna **14.40** Zapukaj do moich drzwi (125) **15.40** The Floor **17.00** Ciężarówką przez Indonezję **18.00** Prawo Agaty (4) **19.00** Kartoteka (1, 2) **21.05** Kryminalni (9, 10) **23.15** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (21) **0.15** The Traitors. UK **1.35** Szpital (679)

TVP Historia

DVB T

6.45 Było, nie minęło... **8.20** Czterej pancerni i pies (21) **9.45** Jaszowiec. Zapomniana nowoczesność **10.45** Fake czy historia? **11.30** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.25** Starożytne mocarstwa **13.25** Królowie (2) **14.00** Polskie drogi (1) (s.2) **15.40** Sensacje XX w. **17.30** Czas honoru (41) **18.30** Kapitan Myszkowski **19.40** Królowie (41) **20.20** Zatoka szpiegów (11) **21.15** Upadek nazizmu – obława **22.15** Kroniki Hitlera **23.25** Sensacje XX w. **1.30** Encyklopedia II wojny światowej

TVP Dokument

DVB T

11.40 Londyn – stolica kontrastów **12.50** Dzikie życie poza szlakiem **13.50** Krainy cudów natury **14.50** Camargue. Raj delty Rodanu **15.55** Przyszłość z góry (1) **16.55** Podróżnicy – odkrywcy **18.00** Gregory Peck – aktor dżentelmen – film dok. **18.55** Arktyczna przyroda Laponii **19.05** Magia irańskiego jedwabiu **19.55** Arktyczna przyroda Laponii **20.10** Belize: Raj w sercu Karaibów **21.15** Pakistan, nasz najlepszy wróg **22.15** Barbara Włodarczyk zaprasza **22.20** Wiadomość od Saszy

Zoom TV

6.00 Bliżej! Magazyn reporterów **6.55** Gadżet show **7.25** Tomasz Pągowski. Remont u ciebie **7.55** To leci w sieci **9.15** Bolek i Lolek **9.55** Reksio **10.45** To leci w sieci **11.40** Pułapki umysłu **12.20** Zoologia ekstremalna **13.25** Niewyjaśnione tajemnice świata **14.25** Sensacje XX w. **16.45** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **19.00** Strażnik Teksasu (14, 15) **21.00** Hity polskiego kabaretu **23.00** Magia nagości **0.05** Striptiz – tak to się robi w Vegas

TLC

9.00 Rodzice na szóstkę **10.00** Wiza na miłość: pościelove rozmowy **11.00** Mój mąż jest w ciąży **12.00** Kiedy dzieci mają dzieci **13.00** Wiza na miłość: znowu do wzięcia **15.00** Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Kilogramy zbędnej skóry **19.00** Wiza na miłość – oczami bohaterów **20.00** Wiza na miłość: Wielka Brytania **21.00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **23.00** Toksyczne związki

TVS

10.00 Dzisiaj w regionie **10.15** Muzyczne dzień dobry **12.05** Dzisiaj w regionie **12.25** Muzyczne dzień dobry **13.30** Emeryci na tropie **14.40** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **15.45** Doktor z alpejskiej wioski **16.50** Wydział kryminalny Kitzbühel **17.50** Doktor z alpejskiej wioski **18.50** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **19.50** Kino TVS **23.35** Doktor z alpejskiej wioski **0.30** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **1.35** Wydział kryminalny Kitzbühel **2.35** Emeryci na tropie

WP

9.00 WP News **9.20** Tlit **10.00** W bunkrze Hitlera: ostatnie dokumenty **11.00** Mityczne bestie **12.00** Wariaci za kierownicą **13.00** Makłowicz w podróży **14.05** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **17.00** Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach (1) – serial krym. Fr. **19.00** Policjanci z sąsiedztwa **20.00** II wojna światowa: wyścig do zwycięstwa **22.00** Mistrzowie kabaretu: Paranienormalni, Łukasz Rybarski, KMN/ Zdolni i skromni / Kabaret Chyba

eprasa.pl b6261be9e6

TVP 1

DVB T

Oddział Delta

7.00 Msza święta na Jasnej Górze **7.30** Kościół z bliska **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (118) **9.00** Ranczo (15): Gmina to ja **10.05** Komisarz Alex (24): Prawdziwa śmierć **11.05** Ojciec Mateusz (128): Celebryta **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Program rolny **12.55** Dzika Argentyna (1): Niebezpieczne wody **14.00** Złoty chłopak (278)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (903)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4704)
18.20 Zaraz wracam (119)
18.55 Akacjowa 38 (856)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.20 System – film krym. USA/W. Bryt./Czechy/Rum. 2014 ★★★★ Reż. Daniel Espinosa, wyk. Tom Hardy, Gary Oldman
23.50 Oddział Delta ★★★ – film akcji USA/Izrael 1986 Reż. Menahem Golan, wyk. Chuck Norris, Lee Marvin, Martin Balsam Pięć lat po tym, gdy oddział Delta uwolnił zakładników w Teheranie, palestyńscy terroryści porywają samolot pasażerski lecący z Aten do Nowego Jorku. Na pokładzie jest 144 Amerykanów.
2.05 Kto ratuje jedno życie. Cudak – dram. Polska 2021 ★★★
3.50 To działa. Polskie innowacje bez granic

TVP 2

DVB T

Familiada

5.30 M jak miłość (1744) **6.20** Przystań nad Biblią **6.55** Barwy szczęścia (3367) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjno-publicystyczny **11.40** Rosół polski **12.15** Którędy po sztukę **12.30** Koło fortuny **13.15** Panna młoda (81) – serial obyczaj. Turcja 2024 **14.05** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (889): Demolka – serial obyczaj. Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (379)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (82) Yasemin wyjawia Cihanowi, że Beyza jest w ciąży. Derya znajduje klucze do sklepu i zaczyna podejrzewać Cemila. Cihan nadal nie wyjaśnia Hancer swojej przeszłości z Beyzą.
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3367)
19.55 Domowe patenty – felieton
20.05 Barwy szczęścia (3368) – serial Polska 2026 **(s.21)**
20.40 Kulisy „M jak miłość”
20.55 M jak miłość (1929) (s.21)
21.55 Na sygnale (891)
22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23.25 Fucking Bornholm ★★★ – dramat obyczajowy Polska 2022 **(s.21)** Reż. Anna Kazejak, wyk. Agnieszka Grochowska, Maciej Stuhr, Poul Storm
1.15 Hit Man – komedia ★★★ sensacyjna USA 2023
3.20 Wydojeni – film dokumentalny Nowa Zelandia 2021

Polsat

DVB T

Everest

5.40 Telezakupy TV Okazjey **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy (242, 243): Zły zięć / Chłopak z sieci **9.30** Trudne sprawy (1048, 1049) – serial fabularno-dokumentalny **11.35** Gliniarze (742-744): Kodeks / Zlecenie / Podnośnik – serial fabularno-dokumentalny **14.40** Dlaczego ja? (1556): Nietrafiona miłość – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1153)
17.00 Gliniarze (1193) Oślepiony podczas napaści właściciel sklepu sportowego oskarża o atak swojego konkurenta. Śledztwo ujawnia, że podejrzany handluje sterydami.
18.00 Pierwsza miłość (4205) – serial Polska 2026 **(s.21)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.30 Ninja vs Ninja – show
23.30 Everest – thriller USA/Islandia/W. Bryt. 2015 ★★★★ Reż. Baltasar Kormákur, wyk. Jason Clarke, Josh Brolin, Jake Gyllenhaal Historia tragicznej wyprawy, która pod przewodnictwem doświadczonego wspinacza próbowała w 1996 roku dotrzeć na szczyt Everestu.
2.10 Plan lotu ★★★ – thriller USA 2005 Reż. Robert Schwentke, wyk. Jodie Foster, Peter Sarsgaard, Sean Bean

TVN

DVB T

Operacja „Deszcz”

5.00 Jak to jest zrobione? **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1621) **6.50** Kuchenne rewolucje: Gdynia – Worek mąki **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Karuzela smaku”, Warszawa / Biedrusko, Restauracja „Czterej Pancerni” **13.40** Ukryta prawda (1744-1745, 1673) – serial fab.-dokumentalny Polska

16.50 Szpital św. Anny (116) – serial obyczaj. Polska
17.55 Detektywi (310) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4202) – serial Polska 2026 **(s.21)**
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Skok na głęboką wodę – reality show Polska 2026
22.40 Kuba Wojewódzki – talk show Polska 2025
23.40 Superwizjer – magazyn
0.20 Operacja „Deszcz” ★★★ – film sf Australia 2020 Reż. Luke Sparke, wyk. Dan Ewing, Temuera Morrison, Lawrence Makoare Dwa lata po inwazji obcych na Ziemię, ocaleni prowadzą desperacką wojnę. Ruch oporu z kilkoma sojusznikami odkrywa spisek, który może doprowadzić do zakończenia wojny.
2.55 The Traitors. Zdrajcy – reality show Polska 2026
4.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9): Życie na krawędzi – serial krym. USA/Kanada 2010

TVN 7

DVB T

Zabójcza broń IV

6.50 Szkoła (608, 609) **8.45** Ukryta prawda (1284, 1194, 1195) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (942, 943) **14.00** Detektywi (69) **15.00** Szpital św. Anny (107) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (609, 610) **18.00** Sekrety życia (7) **19.00** Ukryta prawda (1478) **20.00** Hotel Paradise (34) **21.00** ★★★ Zabójcza broń IV – komedia sens. USA 1998, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Danny Glover, Rene Russo **23.40** ★★★★ Tenet – film akcji USA/W. Bryt. 2020, reż. Christopher Nolan, wyk. John David Washington, Michael Caine **2.40** Hotel Paradise (33) **3.25** SOS. Ekipy w akcji (37) **4.15** Usterka (23)

TV Puls

DVB T

6.00 Policjanci z Miami (1, 2) **8.00** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **10.00** Triumf miłości (125, 126) **12.00** Nie igraj z aniołem (63) **13.00** Wspaniałe stulecie (88) **14.00** Przepis na zbrodnię (26) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (700, 701) **17.00** Dzielnica strachu (461) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (991, 992) **20.00** Badh – film sens. Fr. 2025 **21.55** ★★★ Bronx – film sens. Fr. 2020 **0.10** ★★★ Płonąca pułapka – dramat USA 2004 **2.25** Lombard. Życie pod zastaw (987) **3.25** Dyżur (41, 42)

Puls 2

DVB T

7.00 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Gumisie **14.00** Kacze opowieści **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **16.00** Superthings: Kazoom Power **16.15** Fineasz i Ferb **16.50** Marta mówi! **17.10** Superkoty **17.45** Świnka Peppa **17.55** Bing **18.10** Masza i niedźwiedź **18.25** Myszka Miki: Frajdomek **18.55** Don Matteo: Boski detektyw (16) **20.00** Przepis na zbrodnię (29) **21.00** Dzielnica strachu (465, 466) **23.00** ★★ Intruz – film sens. Kan./USA 2010 **1.00** Dzielnica strachu (463)

TVP Polonia

7.00 Rączka gotuje **7.30** Pytanie na śniadanie **11.35** Opowieści z Greenpointu **11.50** Przepis dnia **12.00** Serwis Info **12.10** Komisarz Alex (274) **13.05** Ranczo (16) **14.00** Kod bezpieczeństwa **14.30** Moda na język polski **15.00** Serwis Info **15.10** Fajna Polska **16.00** Zaraz wracam (76) **16.30** Barwy szczęścia (3298) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Oko na Wschód **18.45** Panorama **19.20** Polacy światu **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Strażacy (16) **21.20** Ojciec Mateusz (16) **22.20** Karolina Lanckorońska. Polka z wyboru **23.15** Panorama **23.45** Sekielski wieczorową porą **0.40** Zaraz wracam (76)

TV Trwam

DVB T

12.03 Informacje **12.20** Sumienie Hioba – rzecz o ks. Bolesławie Stefańskim **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Gdy kwitną kasztany. Nasz Nazaret **15.25** Świat widziany sercem **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 telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Z Ewangelią w Krainie Rajskiego Ptaka **23.00** Kto ratuje jedno życie **0.10** Informacje **0.30** Burza w okręgu krakowskim

TVP Kultura

DVB T

8.15 WTEM **8.25** Dobry tytuł **9.00** Hala odlotów **10.00** Na kłopoty Bednarski (4) **11.05** ★★★ Złote koło – film krym. Polska 1971 **12.45** ★★★ Zeniac – komedia Polska 1983 **14.05** Poszukiwacze zaginionych arcydzieł **14.45** ★★★ Dom moich synów – dramat Polska 1975 **15.50** Dlaczego nie Evans? (2) **16.40** Na kłopoty Bednarski (5) **17.50** Mody Polskie **18.35** Pastor. Cztery akty **20.00** Teatr TV: „Symfonia tańca/Ssss...” – spektakl Polska 2026, reż. Edward Clug **20.25** Rozmowa po teatrze **21.10** ★★★★ Szef roku – komedia Hiszp. 2021 **23.20** Film noir **0.20** W poszukiwaniu dobrego filmu **1.00** ★★★★ Moonraker – film sens. W. Bryt./Fr. 1979

Super Polsat

DVB T

6.45 SuperLudzie Extra (55) **7.00** Na ratunek 112 (609, 610) **7.55** Doktor Martin (33, 34) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (15, 16) **11.30** Świat według Kiepskich (367-370) **13.25** Bitwa o palety (1) **14.25** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (30) **16.05** Top chef (1) **17.35** Świat według Kiepskich (458-460, 546-547) **20.05** Złomiarze (14) **21.10** ★★★ Salon piękności – komedia USA 2005, reż. Bille Woodruff, wyk. Queen Latifah, Alicia Silverstone, Andie MacDowell **23.25** ★★★ Zła kobieta – komedia USA 2011, reż. Jake Kasdan, wyk. Cameron Diaz, Justin Timberlake **1.05** Świat według Kiepskich (38, 41, 337-340) **4.05** Nasz nowy dom (231, 232)

TV 6

DVB T

6.00 Więzienie (171, 172) **6.55** Policjantki i policjanci (606, 607) **8.55** Kobra – oddział specjalny (149, 150) **10.55** 48h. Zaginieni (195-197) **13.55** Policjantki i policjanci (1147) **14.55** Kobra – oddział specjalny (151, 152) **17.00** Magnum: Detektyw z Hawajów (92): Cierpiące dzieci – serial sens. USA 2023 **18.00** Strażnik Teksasu (9, 10): Whitewater, część 1-2 – serial sens. US 1995A **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (128-130): Drugie szanse / Wymiar niesprawiedliwości / Niebrzydki faul – serial krym. USA/Kan. 2010 **22.55** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (647, 648) – serial krym. Polska 2022 **0.55** Kości (45, 46) **2.55** Septagon (11, 12)

TV 4

DVB T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (7, 8) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (100) **8.55** Policjantki i policjanci (408, 409) **10.55** Na ratunek 112 (1154, 453) **11.55** Dlaczego ja? (1558) **12.55** Trudne sprawy (1058-1060) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (34, 35) **18.00** Policjantki i policjanci (1411, 1412) **20.00** Uroczysko (242) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1021) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (138) **22.40** ★★★★ Nieśmiertelny – film fantasy W. Bryt./USA 1986, reż. Russell Mulcahy, wyk. Christopher Lambert, Sean Connery, Roxanne Hart **1.00** Love Island. Wyspa miłości (30) **2.05** Hardcorowy Lombard (146) **2.40** Interwencja

Ale Kino+

6.30 Polska z góry **7.00** Wyraj – film krótkometr. **7.35** ★★★ Pieniądze to nie wszystko – kom. Polska 2001 **9.45** Problem **10.15** Grantchester (5, 6) **12.20** Vera (3) **14.10** ★★★ Moi synowie – dramat Fr./Belg. 2024 **16.30** ★★★ Storm – dramat Norwegia 2022 **18.20** Vera (4) **20.10** ★★★ Godzina prawdy – thriller USA 2020 **22.35** ★★★ Niesłusznie oskarżona – dramat USA 2013 **0.25** ★★★★ Porwany – film historyczny Wł./Fr./Niemcy 2023 **2.50** Sortownia (8)

Kino Polska

9.00 Syn szczęścia **9.35** ★★★ W pustyni i w puszczy – film przyg. Polska 2001 **12.00** ★★★ Mała wielka miłość – kom. Polska/USA 2008 **14.40** ★★★ Janosik – film przyg. Polska 1974 **17.20** Czterej pancerni i pies (1, 2) **20.00** ★★★ Na układy nie ma rady – kom. Polska 2017 **21.50** ★★ Kochanie, chyba Cię zabiłem – film akcji Polska 2014, reż. Jakub Nieścierow, wyk. Zbigniew Zamachowski, Arkadiusz Jakubik (s.21) **23.40** ★★★ Enen – thriller Polska 2009

Polsat Film

6.05 Rolnicy – tak się żyje u nas na wsi **7.30** Doktor Martin (65) **8.30** Przyjaciółki (225, 226) **10.25** Świat według Kiepskich (168-169, 195-196, 28, 81, 83) **14.25** ★★★ Wygrać marzenia – dramat Polska/Węgry 2022 **17.00** ★★★ Park Jurajski III – film sf USA 2001 **18.55** ★★ Jeszcze większe dzieci – kom. USA 2013 **21.00** ★★★★ Ted – kom. USA 2012 **23.05** ★★★ Wyjdź za mnie – kom. rom. USA/Chiny/Jap. 2022, wyk. Jennifer Lopez **1.30** Fala zbrodni (34-37)

Stopklatka

DVB T

6.00 Kabaretowe hity **6.50** Wielkie wynalazki **7.55** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **9.00** Robert Makłowicz **10.50** Wojny magazynowe: Kanada **11.55** Wojny kontenerowe **13.00** Katastrofy w przestworzach **16.00** MacGyver (22, 1) **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.05** Wojny kontenerowe **20.00** ★★★ Sędzia Dredd – film sf USA/Holandia/W. Brytania 1995 **21.55** ★★★★ Więzień Brubaker – dramat USA 1980 **0.40** ★★★ Kret – thriller Polska/Francja 2010

Canal+ Premium

9.15 ★★★ Nadzieja – dramat Niemcy/Polska 2006 **11.00** Pieśni wielorybów **12.20** Hollywood Buzz **12.50** Larp **14.25** The Office PL (7, 8) **15.20** Ostatni bój. Legenda 300 Spartan **16.15** Premierowa jazda **16.20** ★★★ Peacock – dramat USA 2010 **17.50** Łapu-Capu **18.00** ★★★ Saga „Zmierzch" – Zaćmienie – film fant. USA 2010 **20.00** Spartakus: Dom Aszura (5) **21.00** ★★★ Stiller. Oblicza prawdy – dramat Niemcy 2025 **22.40** ★★★★ Dirty Dancing – film muz.

HBO

10.55 ★★★ Okiem Oscara – dramat USA 2024 **12.45** Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem **13.50** ★★★★ Czarne bractwo – film biograf. USA/Chiny 2018 **16.05** ★★★★ Spider-Man: Daleko od domu – film sens. USA 2019 **18.15** ★★★ Focus – kom. USA/Argent. 2015 **20.00** Gorąca rywalizacja (5) **20.55** Półbrat (1) **21.45** Ród smoka (1) **22.45** ★★★ Babygirl – thriller USA/Hol. 2024 **0.35** ★★★ The Order: Ciche braterstwo – thriller USA/W. Bryt./Kan. 2024

Polsat 2

6.30 Nasz nowy dom **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny **11.30** Przyjaciółki (300) **12.30** Dlaczego ja? **14.30** Świat według Kiepskich (266-270) **17.00** 48 h. Zaginieni (253, 254) **19.00** Gliniarze **20.00** Ślad (20) – serial kryminalny Polska 2018 **21.00** Gliniarze (1049) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **22.05** Łowca pedofilów (173, 174) **23.00** Świat według Kiepskich (275, 276) **0.00** Ślad (104) **1.00** Zdrady II (32) **2.05** Wydarzenia

TVP Seriale

6.25 Na sygnale (433, 434) **7.35** Ojciec Mateusz (429) **8.35** Komisarz Alex (281) **9.25** Rodzinka.pl (52) **10.00** Klan (1402) **10.35** Ranczo (51) **11.25** M jak miłość (1928) **12.20** Pan Mama (35) **13.00** Zaraz wracam (115) **13.35** Ojciec Mateusz (334, 335) **15.30** Komisarz Alex (282) **16.20** Na sygnale (435, 436) **17.30** Ranczo (52, 53) **19.30** Ojciec Mateusz (336, 430) **21.30** Ranczo (54, 55) **23.30** Ojciec Mateusz (337) **0.25** Na dobre i na złe (990)

AXN

5.05 Agenci NCIS (11) **6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9, 10) **7.30** Dr House (11, 12) **9.25** Castle (1, 2) **11.20** Detektyw Monk (16, 1) **13.15** Dr House (13, 14) **15.10** Agenci NCIS (13, 14): Déjà Vu / Dekompresja **17.05** Castle (3, 4): Dziecięca gwiazda / Największy fan **19.05** FBI (22, 1) **21.05** Rekrut (1) **22.05** Walker: Strażnik Teksasu (12) **23.00** Castle (3, 4) **0.45** FBI (22, 1) **2.40** Rekrut (1) **3.35** Walker: Strażnik Teksasu (12) **4.25** Zaginiony symbol (10)

13 Ulica

6.00 Astrid i Raphaëlle (7, 8) **8.20** Kapitan Marleau (4) **10.25** Agenci NCIS: Los Angeles (1, 2) **12.15** Motyw (1, 2) **14.05** Astrid i Raphaëlle (1, 2) **16.20** Kapitan Marleau (5) **18.20** Agenci NCIS: Los Angeles (3, 4): Wredne babsko / Przepływ – serial krym. USA 2020 **2 0.10** Motyw (3, 4): Fałszywy krok / Bez szans – serial krym. Kan. 2013 **22.00** Chicago P.D. (17) – serial krym. USA **23.00** Blue Ridge (5, 6) **1.00** Kapitan Marleau (5) **3.00** Astrid i Raphaëlle (7, 8)

FX

5.30 Dr House (12, 13) **7.20** Kości (5, 6) **9.10** CSI: Kryminalne zagadki Miami (11, 12) **11.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (18) **11.55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8) **13.45** Agenci NCIS (8, 9) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (19) **16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) **18.20** FBI (12, 13) **20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10) **22.00** 9-1-1 (8) **22.55** ★★★ Rambo III – film sens. USA 1988 **1.00** Matlock (3) **1.55** FBI (13)

BBC First

5.10 Ojciec Brown (5) **6.00** Zagadki doktora Blake'a (2) **6.55** My Life is Murder (7, 8) **8.40** Lewis (8) **9.40** Ojciec Brown (2) **10.40** Śmierć pod palmami (4) **11.45** Zagadki doktora Blake'a (2) **12.55** Koroner (3, 4) **14.55** Ojciec Brown (6) **15.55** Lewis (8) **16.55** My Life is Murder (8) **17.50** Morderstwa w Midsomer (13, 14) **19.55** Śmierć pod palmami (5) **21.00** Ludwig (1) **22.10** Komisarz Maigret (2) **0.00** My Life is Murder (4) **0.55** Śmierć pod palmami (6)

Eurosport 1

8.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **10.00** Snooker: MŚ w Sheffield **11.00** (L) Snooker: MŚ w Sheffield: Ćwierćfinały **14.00** Snooker: MŚ w Sheffield **15.15** (L) Snooker: MŚ w Sheffield: Ćwierćfinały **18.30** Snooker: MŚ w Sheffield **19.30** (L) Snooker: MŚ w Sheffield: Ćwierćfinały **23.00** Snooker: MŚ w Sheffield **0.00** Cycling Show **0.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **1.30** Snooker: MŚ w Sheffield **2.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Romandii

Eurosport 2

13.30 (L) Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **15.30** (L) Kolarstwo: Wyścig dookoła Romandii **17.45** Kolarstwo górskie: Race Bikes **18.15** Cycling Show **18.45** Podsumowanie wyścigu T100 Triathlon World Tour **19.15** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **20.00** Kolarstwo: Wyścig dookoła Romandii **20.30** Maraton Londyński **22.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **23.30** Kolarstwo górskie: Race Bikes **0.00** Motocross: MŚ w Pietramuracie w Trydencie

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: PlusLiga **9.00** Polsat SiatCast **10.00** Siatkówka: PlusLiga **11.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **13.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **15.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **17.00** (L) Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **20.00** Siatkówka: PlusLiga **23.00** Siatkówka: PlusLiga **1.00** Gala boksu zawodowego

TVP Sport

DVB T

8.15 Piłka nożna: Ruch Chorzów – Pogoń Grodzisk Mazowiecki **10.15** Magazyn Betclic 1. Ligi **11.35** Piłka nożna: Lech Poznań – Legia Warszawa **13.40** Gol **15.00** Podsumowanie Pucharu Anglii: Półfinały **16.30** Piłka kobiet **17.25** (L) Boks: Imperium Boxing Wałbrzych – CKB Potężni **20.20** Podsumowanie Pucharu Portugalii: Półfinały **21.05** Retransmisja sportowa **23.00** Sportowy wieczór **23.30** MMA: Gala w Libercu **1.45** Boks: Xander Zayas – Jorge García

Canal+ Sport

9.00 Piłka nożna: Getafe CF – FC Barcelona **11.15** Piłka nożna: Lech Poznań – Legia Warszawa **13.30** Ekstrapaka **14.40** Sport+ **15.45** Piłka nożna: Valencia CF – Girona FC **18.00** Turbokozak **19.00** Premier League Stories **19.30** Premier League Netbusters **20.00** Premier League Review **21.00** Sporty ekstremalne: MŚ Stihl Timbersports **1.30** Premier League Netbusters **2.00** Piłka nożna: Lech Poznań – Legia Warszawa **4.20** Magazyn Ligi Mistrzów UEFA

Canal+ Sport 5

8.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga **8.45** Żużel: Bayersystem GKM Grudziądz – Betard Sparta Wrocław **11.45** Żużel: Pronergy Polonia Piła – Moonfin Magnus Ostrów Wielkopolski; Texom Stal Rzeszów – Cellfast Wilki Krosno **17.15** Magazyn LM UEFA **17.50** Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga **18.30** (L) Żużel: Hunters PSŻ Poznań – ZKS Stal Rzeszów **21.00** Żużel: FOGO Unia Leszno – Gezet Stal Gorzów **23.45** Piłka nożna: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze

Eleven Sports 1

6.00 Magazyn sportowy **8.00** Piłka nożna: Bundesliga **10.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports **12.00** Piłka nożna: Serie A Enilive **14.00** Piłka nożna: Bundesliga – transmisja **16.00** Piłka nożna: Serie A Enilive – transmisja **18.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports – transmisja meczu **20.00** Magazyn sportowy **20.40** (L) Piłka nożna: Serie A Enilive – transmisja **22.40** Magazyn sportowy **0.00** Piłka nożna: Bundesliga **2.00** Piłka nożna: Serie A Enilive **4.00** Magazyn sportowy

Polsat Sport 3

6.00 Koszykówka: ORLEN Basket Liga – transmisja **8.30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **11.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **13.00** Piłka ręczna: ORLEN Superliga – transmisja **15.00** Cafe Futbol – magazyn **17.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **19.00** Magazyn sportowy **20.00** Tenis: ATP 1000 – Monte-Carlo Masters – transmisja **23.00** Magazyn koszykarski **0.00** Tenis: ATP 1000 – Monte-Carlo Masters – transmisja **2.00** MMA: Babilon MMA

TVN 24

8.00 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 **23.00** Dzień po dniu **0.25** Biznes

Polsat News

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 **16.10** Więcej „Wydarzeń" **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

TVP Info

DVB T

13.00 Serwis info dzień **14.30** 14.30 **15.00** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **18.55** Serwis info wieczór **19.00** Kontrapunkt **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Trójkąt polityczny **20.57** Serwis info wieczór **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat **22.30** Prog. informacyjny

TVP 3

DVB T

9.30 Kobiety wywiadu **9.50** Antenowe remanenty **10.00** Złoty chłopak (138) **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** Prog. inform. **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 (139)

TVP Rozrywka

8.20 Familiada **8.55** Va banque **9.25** Koło fortuny **10.05** Makłowicz w podróży **10.45** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.25** Rodzinka.pl **15.05** Program rozrywkowy **15.30** Sanatorium miłości **16.35** Do śmiechu! **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Makłowicz w podróży **20.25** Postaw na milion **22.10** Rodzinka.pl **22.50** Tak to leciało! **23.45** Kabaretomaniacy **0.50** Koło fortuny

Planete+

8.10 Niezwykłe podróże koleją **9.20** Polska z góry **10.20** Afryka z góry **11.20** Dokąd dzisiaj? **12.35** Najpiękniejsze rzeki świata **13.40** Materiały przyszłości **14.50** Stormborn – Zrodzone w burzy **15.50** Niezwykłe podróże koleją **16.55** Dokąd dzisiaj? **18.15** Świat z góry **18.50** Czego nam nie mówią o odchudzaniu (s.21) **20.50** Niezwykłe podróże koleją **22.00** CERN. Podróż w głąb atomu **23.10** TikTok. Chińska superbroń **0.20** Niezwykłe podróże koleją

BBC Earth

9.00 W okowach mrozu **10.55** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.00** Planeta Ziemia II **13.10** Układ Słoneczny **14.15** W okowach mrozu **15.15** Życie na pustkowiu **16.15** Imperium brytyjskie **17.30** Skarby przeszłości i ich tajemnice **18.30** Planeta Ziemia II **19.45** Wyspy. Laboratoria natury **20.55** Życie na pustkowiu **21.55** W okowach mrozu **22.55** Chirurdzy: kwestia życia i śmierci **23.55** Ciało w 24 godziny **1.00** Skarby przeszłości i ich tajemnice

Discovery Channel

8.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **9.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **10.00** Klan z Alaski **11.00** Ed Stafford: inicjacja **12.00** Fani czterech kółek **13.00** Nagi instynkt przetrwania **15.00** Złomowisko PL **16.00** Złoto drwali **17.00** Porty: Hiszpania **18.00** Truckerki **19.00** Złomowisko PL **20.00** Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem (1) **22.00** Brudne skarby **23.00** Bimbrownicy **0.00** Fani czterech kółek: w trasie **1.00** Zoom na architekturę

TVN Turbo

9.15 Fani czterech kółek **10.15** Złomowisko PL **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 **19.00** Duda kontra Szafrański **19.45** Moto Fachury **20.30** Prawko na świecie. Jazda bez zasad **21.15** Jeździć, obserwować **22.00** Raport Turbo **22.20** Zawodowi handlarze **23.50** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **0.20** Naprawy nie do naprawy

TVN Style

8.45 Gwiazdy lumpeksów **9.50** I nie opuszczę Cię aż do ślubu **11.25** Ugotowani **13.30** Kuchenne rewolucje: Racibórz – Imperia / Kudowa-Zdrój – Szmaragdowa/Ghvino i Śpiew **15.35** Jestem z Polski **17.45** Kuchenne rewolucje: Kalinowiec – „Schabowy i spółka" / Smaczne...go" w Tomaszowie Mazowieckim / Puławy, Restauracja „Cudnie" **20.50** Ostre cięcie **21.50** Jestem z Polski **23.45** Hotel Paradise **0.45** 40 kontra 20 **2.30** Wiem, co jem

Romance TV

10.25 ★★ Lato w Amalfi – film obyczaj. Niemcy 2013 **12.20** ★★ Tajne komando „Rodzina" – kom. Niemcy 2022 **14.15** ★★★ Wiele krów i czarna owca – kom. Niemcy 2019 **16.05** Rodzina Andersów **18.00** Śledztwo prowadzi Watzmann (34) **19.00** Górski lekarz (85) **20.00** ★★★ Rosamunde Pilcher: Kimkolwiek jesteś – film obyczaj. Niemcy 2025 **21.55** ★★★ Rosamunde Pilcher: Decyzja z miłości – film obyczaj. Niemcy 2010 **23.50** Górski lekarz (85)

TVN Fabuła

6.30 Po pierwsze kino **6.35** Lekarze (7) **7.35** Kryminalni (7) **8.45** Detektywi **9.50** Przepis na życie (2) **10.50** Szpital św. Anny (41) **11.50** Magda M. (9, 10) **13.55** Układ warszawski (2) **14.55** Detektywi **15.55** Artystki – talk show Polska 2025 **16.55** ★★★ Igrając z ogniem – kom. USA 2019 **19.00** Szpital św. Anny (21) **20.00** ★★★★ Strażnicy – film akcji USA 2009 **23.25** ★★★ Ocaleni – film sens. Tajland./Irl. 2019 **1.40** ★★★★ Super 8 – film sf USA 2011

AMC

9.20 ★★ Mead – kom. 2022 **11.20** ★★ Globalna zagłada – film sens. Kan. 2017 **13.05** ★★★ Mistrz Z: W cieniu Ip mana – film sens. Hongk./Chiny 2018 **15.00** Nowy świat (1-4) **18.05** ★★ I uderzył grom – film sens. USA/Czechy/W. Bryt./Niemcy 2005 **20.00** ★★★ Policja – film krym. W. Bryt./Niemcy/USA 2002 **22.20** ★★ Pod ciśnieniem – thriller USA/Kan. 1997 **0.15** ★★★ Tragedia na przełęczy Diatłowa – horror Rosja/Finlandia/W. Bryt./USA 2013

TTV

DVB-T

6.50 Diabelnie boskie **7.20** Ukryta prawda **8.20** Kartoteka **10.30** Detektywi **12.30** Zakup w ciemno **14.30** Kartoteka **16.45** Express **17.00** Sport **17.05** Idź na całość **18.05** Damy i wieśniaczki. PL **19.05** Zakup w ciemno Extra **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Kanapowczynie **23.00** Gogglebox. Przed telewizorem **0.00** 99 – Gra o wszystko **1.00** Żony Podlasia **2.00** Niebezpieczne dzielnice

Fokus TV

DVB-T

5.30 Kołowrotek **6.00** Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (11) **7.10** Byli sobie podróżnicy **8.50** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **10.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Niezwykłe osiągnięcia starożytności **13.00** Poszukiwacze historii **14.00** Ostatni bastion Hitlera: Odwet / Pojedynek artyleryjski **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Maszyny bojowe **22.00** Polowanie na Hitlera **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

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** Świat według Kiepskich (494-497) **9.30** Całkiem nowe lata miodowe (17) **10.00** Miodowe lata **10.30** Więzienie **12.00** Poirot (6, 7) **14.00** Świat według Kiepskich (556, 557) **15.00** Świat według Bundych (220-225) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (14) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (80) **22.00** Ślad (75-76, 108) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje

National Geographic

10.00 Lotnisko w Melbourne 24/7 **11.00** Lotnisko w Toronto **12.00** Wcielenia zła **14.00** Złapać przemytnika **15.00** Morski patrol: Hiszpania **16.00** Egipt: miejsce pełne tajemnic **17.00** Rzym: początki imperium **18.00** Żelazna kurtyna: życie pod radziecką okupacją **19.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Kosmiczne horyzonty **22.00** Czarnobyl: świadkowie tragedii (3, 4) **0.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy

Nat Geo Wild

11.00 Przedziwna planeta Ziemia **12.00** Królestwo drapieżników **13.00** Humorzaste zwierzaki **14.00** Królestwo białego wilka **15.00** Najdziwniejsze cuda ewolucji **16.00** Dzikie miejsca Europy **17.00** Niezwykłe wędrówki zwierząt **18.00** Katavi – utracony raj Afryki **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Wbrew przeciwnościom / Psie opowieści / Żuraw i wielbłąd / Psy w potrzebie / Szczenięca miłość **2.00** Tajemnice dzikiej Azji

Metro

6.50 J.A.G. – Wojskowe Biuro Śledcze (1) **7.45** Sekrety życia (24) **8.40** Szpital (683, 684) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (626, 627) **12.40** Szkoła (675) **13.40** Przepis na życie (12) **14.40** Zapukaj do moich drzwi (126) **15.40** The Floor **17.00** Ciężarówką przez Indonezję **18.00** Prawo Agaty (5) **19.00** Kartoteka (3, 4) **21.05** Kryminalni (11, 12) **23.15** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (22) **0.10** The Traitors. UK (11) **1.30** Szpital (680) **2.25** Pani Gadżet (2)

TVP Historia

DVB-T

8.10 Polskie drogi (1) **9.50** Święte miejsca pięciu religii **10.50** Kapitan Myszkowski **11.55** Góry: życie nad chmurami **12.55** Upadek nazizmu – obława **13.55** Królowie (3) **14.25** Polskie drogi (2) **16.00** Sensacje XX w. **18.05** Czas honoru (42) **19.00** W cieniu Czarnobyla **19.30** Czerep **20.00** Królowie (42) **20.40** Zatoka szpiegów (12) **21.35** II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa **22.40** Nieznana wojna na Północy **23.40** Sensacje XX w. **1.55** Encyklopedia II wojny światowej

TVP Dokument

DVB-T

11.15 Szlakiem Kolberga **11.50** Magia irańskiego jedwabiu **12.40** Belize: Raj w sercu Karaibów **13.45** Krainy cudów natury **14.45** Camargue. Raj delty Rodanu **15.50** Przyszłość z góry (2) **16.50** Podróżnicy – odkrywcy **17.55** Anna Karina, ikona Nowej Fali **19.00** Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? **20.05** Niezwykłe pojazdy ratownictwa i ochrony **21.10** Pakistan, nasz najlepszy wróg **22.10** Barbara Włodarczyk zaprasza **22.20** Sagrada Familia – wyzwanie dla Gaudiego (s.21)

Zoom TV

7.25 Tomasz Pągowski. Remont u ciebie **7.55** To leci w sieci **9.15** Bolek i Lolek **10.00** Reksio **10.45** To leci w sieci **11.40** Pułapki umysłu **12.20** Zoologia ekstremalna **13.25** Niewyjaśnione tajemnice świata **14.25** Sensacje XX w. **16.50** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **19.05** Strażnik Teksasu (16, 17) **21.05** Hity polskiego kabaretu **22.00** Kabaretowe przeboje **23.00** Magia nagości. Polska **0.05** Magia nagości **1.10** Striptiz – tak to się robi w Vegas

TLC

8.00 Kupić sobie plażę **9.00** Rodzice na szóstkę **10.00** Wiza na miłość: pościelove rozmowy **11.00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **13.00** Chiropraktyka – chrupnięcia kontrolowane **15.00** Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Kilogramy zbędnej skóry **19.00** Wiza na miłość – oczami bohaterów **21.00** Rodzina 10+ **22.00** Kiedy dzieci mają dzieci **23.00** Twarz od nowa **0.00** Dr Pryszczylla

TVS

10.00 Dzisiaj w regionie **10.15** Muzyczne dzień dobry **12.05** Dzisiaj w regionie **12.10** Pogoda **12.25** Muzyczne dzień dobry **13.30** Emeryci na tropie **14.40** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **15.45** Doktor z alpejskiej wioski **16.50** Wydział kryminalny Kitzbühel **17.50** Doktor z alpejskiej wioski **18.50** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **19.50** Kino TVS **23.35** Doktor z alpejskiej wioski **0.30** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **1.35** Wydział kryminalny Kitzbühel

WP

DVB-T

6.00 Mistrzowie kabaretu **8.00** 1, 2, 3... Kabaret! **9.00** WP News **9.20** Tlit **10.00** Czarnobyl: minuta po minucie **11.00** Mityczne bestie **12.00** Wariaci za kierownicą **13.00** Makłowicz w podróży **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **17.00** Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach (2) **19.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.00** Policjanci w akcji **22.00** Mistrzowie kabaretu: Kabaret Skeczów Męczących/ Kabaret Jurki **0.00** Przebojowe kabarety

Kochanie, chyba Cię zabiłem

Pechowy zabójca niewiernej żony i jej kochanka jest szantażowany

KINO POLSKA 21:50 ★★

Księgowy Jan Pokojski przyłapuje małżonkę z kochankiem. W wyniku szamotaniny, Pokojski staje się podwójnym mordercą. Zajście zostaje sfilmowane. Nagranie trafia w ręce pracownika wypożyczalni filmów, który zaczyna szantażować księgowego.

Fucking Bornholm

Dwie pary sprawiają wrażenie szczęśliwych. Czy to prawda, czy może tylko pozory?

TVP 2 23:25 ★★★

Kemping na duńskiej wyspie Bornholm. To właśnie w tym miejscu, wśród wspaniałej przyrody, majówkę spędzają dwie pary z dziećmi. Każda z par sprawia wrażenie szczęśliwej. Jeden incydent między dziećmi uruchomi prawdziwą lawinę nieoczekiwanych zdarzeń.

Czego nam nie mówią o odchudzaniu

Jakie produkty wybierać, żeby rzeczywiście gubić zbędne kilogramy?

PLANETE+ 18:50

Ten dokument pokazuje, w jaki sposób branże spożywcza, farmaceutyczna i medyczna oszukują klientów, proponując im artykuły, które wbrew etykietkom wcale nie wspomagają odchudzania, a jedynie uszczuplają portfele.

Sagrada Familia – wyzwanie dla Gaudiego

Bazylika w Barcelonie miała być spełnieniem marzenia Antoniego Gaudiego

TVP DOKUMENT 22:20

Bazylika Sagrada Familia stanowi architektoniczny wyjątek, porównywalny do średniowiecznych katedr. Od wstępnych szkiców do trwającej do dziś budowy – dzieje bazyliki są opowieścią o upartym dążeniu do ukończenia budowli, która przeczy prawom architektury.

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00

Olek wciąga Różę w prace koła gospodyń, by zyskać czas z Wiktorią. Dręczona wyrzutami sumienia Julita wyznaje Radkowi prawdę. Gdy matka Kostka pojawia się, by go zabrać, Alan jest gotowy na walkę o dziecko.

Barwy szczęścia
TVP 2 20:05

W szpitalu dochodzi do ataku na Szczepkę. Na szczęście, dzięki błyskawicznej interwencji Daniela, lekarka unika niebezpieczeństwa. Bohaterska postawa ochroniarza robi ogromne wrażenie na rejestratorce Julii i przyciąga uwagę Weroniki.

Na Wspólnej
TVN 20:15

Eliza chce znowu spotkać się z Bartkiem - jednak nie dociera na randkę, bo dopada ją Sylwia. Rozsierdzona partnerka Wichrowskiego ostro uświadamia Elizie, że jej romans z Bartkiem zniszczy szczęście Juniora i Hani! Bergowa się załamuje...

M jak miłość
TVP 2 20:55

Anka w obecności Anety wypowiada się dwuznacznie o Kasi. Chodakowska podejrzewa, że jej przyjaciółka ma poważny sekret. Marcin w nowym miejscu pracy wpada w oko szefowej. Elżbieta składa mu atrakcyjną ofertę.

eprasa.pl b6261be9e6

TVP 1

DVB T

Bez znieczulenia

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (119) **9.05** Ranczo (16): Lokalna rewolucja **10.05** Komisarz Alex (25): Trzy sekundy **11.05** Ojciec Mateusz (129): Układ **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Dzika Argentyna (2): Kraina mistrzów przetrwania **14.00** Złoty chłopak (279)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (904)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4705)
18.20 Zaraz wracam (120)
18.55 Akacjowa 38 (857)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Studio Ligi Mistrzów UEFA – magazyn
20.55 (L) **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA: Atlético Madryt – Arsenal FC
23.10 Bez znieczulenia ★★★★★ – dramat psychologiczny Francja/Polska 1978 Reż. Andrzej Wajda, wyk. Zbigniew Zapasiewicz, Ewa Dałkowska, Andrzej Seweryn Kariera zawodowa Jerzego to pasmo sukcesów. Życie rodzinne układa się bez zarzutu. Ale pewnego dnia przestaje mu się wieść.
1.15 Oddział Delta – film akcji ★★★ USA/Izrael 1986 Reż. Menahem Golan, wyk. Chuck Norris, Lee Marvin, Martin Balsam

TVP 2

DVB T

Lina

5.30 M jak miłość (1745) **6.25** Pożyteczni.pl **6.55** Barwy szczęścia (3368) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Gwiazdorska kuchnia Ani **12.10** Rzecz Polska **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (82) – serial obyczajowy Turcja 2024 **14.00** Va banque – teleturniej **14.35** Na sygnale (890): Czytajcie ulotki – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (380)
15.50 Domowe patenty – felieton
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (83)
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3368, 3369) – serial Polska (s.24)
20.40 Przepis dnia – magazyn
20.55 Na dobre i na złe (991) – serial obycz. Polska (s.24)
21.55 Na sygnale (892, 893)
22.55 Lina (3) – miniserial W trakcie wędrówki ekipa dokonuje makabrycznego odkrycia. Dochodzi do starć, a liczba uczestników zaczyna się zmniejszać. Pozostali podążają za liną.
23.55 Szansa na miłość ★★★ – komedia romantyczna USA 2023 Reż. Brittany Goodwin, wyk. Francesca Barker McCormick, Michael Joseph Nelson, Lucy Capri
1.35 Na przekór losowi (8)
2.40 Znakomity rocznik – film dokumentalny USA/Francja 2021
4.30 Na dobre i na złe

Polsat

DVB T

Nie zadzieraj z fryzjerem

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy (244, 245): 17.11 / Zarażony **9.30** Trudne sprawy (1050, 1051) **11.35** Gliniarze (745-747): Ostatnie śledztwo / Naga prawda / Przemoc domowa – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 **14.40** Dlaczego ja? (1557): To wszystko z miłości – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1154)
17.00 Gliniarze (1194) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4206) – serial Polska 2026 (s.24)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.30 Bez pudru, czyli Kabaret plus... – prog. rozrywkowy
22.50 Nie zadzieraj z fryzjerem ★★★ – komedia USA 2008 Reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, John Turturro, Emmanuelle Chriqui Izraelski komandos Zohan marzy, by zostać fryzjerem. Upozorowawszy własną śmierć, ucieka do Nowego Jorku, by tam oddać się profesji, która ma przynieść mu satysfakcję.
1.10 Ostrożnie z dziewczynami ★★★ – komedia rom. USA 2002 Reż. Roger Kumble, wyk. Cameron Diaz, Thomas Jane, Christina Applegate
3.00 Nasz nowy dom (344)

TVN

DVB T

Jak boss

5.00 Uwaga! **5.15** Jak to jest zrobione? (1) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1622) **6.50** Kuchenne rewolucje: Magnuszew – Stara Kuźnia **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Tychy, Restauracja „Zorba" / Mielec, Restauracja„Vis a Vis" **13.40** Ukryta prawda (1746-1747, 1674) – serial fab.-dokumentalny Polska 2025

16.50 Szpital św. Anny (117)
17.55 Detektywi (311)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4203) – serial Polska 2026 (s.24)
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Królowa przetrwania
22.55 Jak boss ★★★ – komedia USA 2020 Reż. Miguel Arteta, wyk. Tiffany Haddish, Rose Byrne, Salma Hayek Dwie przyjaciółki, prowadzące własną firmę kosmetyczną, mają problemy finansowe. Gdy dostają ofertę od królowej branży, ich przyjaźń zostaje wystawiona na poważną próbę.
0.35 Co wiecie o swoich dziadkach? ★★★ – komedia USA 2017 Reż. Sean Anders, wyk. Will Ferrell, Mark Wahlberg, Mel Gibson
2.35 Uwaga! – magazyn
2.50 Największe polskie katastrofy: Zawalenie się dachu hali w Katowicach – serial dok. Polska 2020
3.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (10)

TVN 7

DVB T

Sekcja rytmiczna

6.50 Szkoła (611, 612) **8.45** Ukryta prawda (1285, 1196, 1197) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (946, 947) **14.00** Detektywi (70) **15.00** Szpital św. Anny (108) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (611, 612) **18.00** Sekrety życia (8) **19.00** Ukryta prawda (1479) **20.00** Hotel Paradise (35) **21.00** ★★★ Sekcja rytmiczna – thriller W. Bryt./Hiszp./Irl./USA 2020, reż. Reed Morano, wyk. Blake Lively, Jude Law **23.25** ★★★ Małe rzeczy – thriller USA 2021, reż. John Lee Hancock, wyk. Denzel Washington **2.05** Hotel Paradise (34) **2.55** Żyjąc z potworem (12) **3.45** SOS. Ekipy w akcji (38) **4.30** Dorota was urządzi (2)

TV Puls

DVB T

6.00 Policjanci z Miami (2, 3) **8.00** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **10.00** Triumf miłości (127, 128) **12.00** Nie igraj z aniołem (64) **13.00** Wspaniałe stulecie (89) **14.00** Przepis na zbrodnię (27) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (701, 702) **17.00** Dzielnica strachu (462) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (992, 993) **20.00** ★★★ Raport Pelikana – thriller USA 1993 **23.00** ★★★★ Rzeka tajemnic – dramat USA/Australia 2003 (s.24) **1.50** Lombard. Życie pod zastaw (988)

Puls 2

DVB T

7.00 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Gumisie **14.00** Kacze opowieści **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **16.00** Superthings: Kazoom Power **16.15** Fineasz i Ferb **16.50** Marta mówi! **17.10** Superkoty **17.45** Świnka Peppa **17.55** Bing **18.10** Masza i niedźwiedź **18.25** Myszka Miki **18.55** Don Matteo: Boski detektyw (17) **20.00** Przepis na zbrodnię (30) **21.00** Dzielnica strachu (466, 467) **23.00** ★★★ Różowa Pantera 2 – komedia krym. USA 2009 **1.00** Dzielnica strachu (464)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.35** Wynalazki na medal **11.50** Przepis dnia **12.00** Serwis Info **12.10** Strażacy (17) **13.05** Tajemnica Enigmy (3) **13.50** Wileński wybawiciel **15.00** Serwis Info **15.10** Zakochaj się w Polsce **15.35** Zaginione? Ocalone? Historie zawodów **16.00** Zaraz wracam (77) **16.30** Barwy szczęścia (3299) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Kawałek Polski na Haiti **18.45** Panorama **19.20** Polacy światu **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** U Pana Boga w Królowym Moście (11, 12) **22.15** Rozmowy (nie)wygodne **23.00** Słowo daję! **23.15** Panorama **23.45** Magazyn Ekspresu Reporterów

TV Trwam

DVB T

11.10 Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.20** Władysław hr. Zamoyski. Pan z Wielkopolski. Władca Tatr **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Ona nigdy nie była sama – Czcigodna Sługa Boża Matka Teresa Kierocińska **15.00** Za kołem podbiegunowym – reportaż o pracy misjonarzy Świętej Rodziny w Norwegii **16.10** Na zdrowie **16.30** Poznań bez serca **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Bóg z nami **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrwaliśmy **22.30** Weiss **23.25** Nabieja – kawałek Polski w Ugandzie **0.10** Informacje **0.30** Sanktuaria polskie

TVP Kultura

DVB T

8.10 WTEM **8.20** Porozmawiajmy szczerze **8.55** Tygodnik kulturalny **9.50** Na kłopoty Bednarski (5) **11.00** ★★★ Dom moich synów – dramat Polska 1975 **12.10** ★★★★ Zawrócony – film obyczaj. Polska 1994 **13.45** Pastor. Cztery akty **15.05** Emil Karewicz – portret aktora **16.00** Dlaczego nie Evans? **17.00** Na kłopoty Bednarski (6) **18.00** Dobre strony **18.30** Informacje kulturalne **18.50** Reżyserzy **19.35** WTEM **19.42** Andrzej Wajda – Notatki **20.00** ★★★★ Filip – dramat Polska 2022, reż. Michał Kwieciński, wyk. Eryk Kulm **22.15** Przygody Sherlocka Holmesa (9) **23.20** Hala odlotów **0.25** Scena muzyczna **1.20** ★★★★ Szef roku – komedia Hiszpania 2021

Super Polsat

DVB T

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (56) **6.55** Na ratunek 112 (611, 612) **7.55** Doktor Martin (35, 36) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie (17, 18) **11.30** Świat według Kiepskich (371-374) **13.30** Bitwa o palety (2) **14.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (31) **15.55** Top chef (2) **17.30** Świat według Kiepskich (461-463, 548-549) **20.00** Złomiarze (15) **21.00** ★★★ Uncharted – film przygod. USA/Hiszp. 2022, reż. Ruben Fleischer, wyk. Tom Holland, Mark Wahlberg **23.20** ★★★ Azyl – thriller USA 2002, reż. David Fincher, wyk. Jodie Foster, Kristen Stewart **1.45** Świat według Kiepskich (79, 125, 342-343) **3.55** Nasz nowy dom (233, 234)

TV 6

DVB T

6.00 Więzienie (173, 174) **6.55** Policjantki i policjanci (608, 609) **8.55** Kobra – oddział specjalny (151, 152) **11.00** 48h. Zaginieni (198-200) **13.55** Policjantki i policjanci (1148) **15.00** Kobra – oddział specjalny (153, 154) **17.05** Magnum: Detektyw z Hawajów (93): Świadomość winy – serial sens. USA 2023 **18.00** Strażnik Teksasu (11, 12): Pakt / Rodeo – serial sens. USA 1995 **20.00** Agenci NCIS: Los Angeles (3-5): Kontrakt / Wielka strata / Podzieleni przegrywamy – serial krym. USA 2021 **22.55** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (649, 650) – serial krym. Polska 2022 **1.00** Kości (47, 48): Tajemnica w glebie / Mumia w labiryncie **3.00** Septagon (13)

TV 4

DVB T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (9, 10) **8.00** Bogaty dom – biedny dom (101) **8.55** Policjantki i policjanci (410, 411) **10.55** Na ratunek 112 (1155, 454) **11.55** Dlaczego ja? (1559) **12.55** Trudne sprawy (1061-1063) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (35, 36) **18.00** Policjantki i policjanci (1412, 1413) **20.00** Uroczysko (243) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1022) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (139) **22.40** ★★★ Babylon A.D. – film sf W. Bryt./Fr./USA 2008, reż. Mathieu Kassovitz, wyk. Vin Diesel, Mélanie Thierry, Charlotte Rampling **0.45** Interwencja **0.55** Love Island. Wyspa miłości (31) **2.10** Hardcorowy Lombard (147)

Ale Kino+

6.30 Polska z góry (2) **7.00** Wolna krowa **7.45** ★★★ Bracia – dramat Polska 2021 **9.35** The Hero **10.15** Grantchester (1, 2) **12.20** Vera (4) **14.00** ★★★ W imię dziecka – dramat USA/W. Bryt. 2017, reż. Richard Eyre, wyk. Emma Thompson, Stanley Tucci, Ben Chaplin **16.10** ★★★★ Zła nie ma – dramat Jap. 2023 **18.20** Vera (1) **20.10** Crossfire (3, 4) **22.10** Nora Sand: Fatalna pomyłka (5, 6) **0.00** Icebreaker. Każdy ma swój sekret (1, 6) **2.00** Kryptonim Polska (1)

Kino Polska

7.15 Och! Kabaret **8.05** Zwierzęta Wajraka **8.40** PKF 02A/68 **8.50** Falenicka Atlantyda **10.00** ★★ Stara baśń – film historyczny Polska 2003 **12.25** ★★★★ Potop (1) – film hist. Polska 1974 **15.50** ★★★★ Pan Anatol szuka miliona – kom. Polska 1959 (s.24) **17.20** Czterej pancerni i pies (2, 3) **20.00** ★★★★ Rozmowy kontrolowane – komedia Polska 1991 **22.00** ★★ Zgorszenie publiczne – kom. rom. Polska 2009 **23.50** ★★★ Wałęsa. Człowiek z nadziei – film biograf. Polska 2013

Polsat Film

7.05 Rolnicy – tak się żyje u nas na wsi **7.30** Doktor Martin (66) **8.30** Przyjaciółki (227, 228) **10.25** Świat według Kiepskich (170-171, 197-198, 92) **13.20** ★★★ Niepamięć – film sf USA 2013 **15.55** ★★★ Mroczna Wieża – film fantasy USA 2017 **17.55** ★★★★ Spider-Man: Bez drogi do domu – film sf USA 2021 **21.00** ★★★ Wszystkie stare noże – thriller USA/Kan. 2022 (s.24) **23.15** ★★★ Pitbull. Niebezpieczne kobiety – film sens. Polska 2016 **1.55** Fala zbrodni (37)

Stopklatka

DVB T

6.50 Wielkie wynalazki **7.55** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **9.00** Robert Makłowicz **10.50** Wojny magazynowe: Kanada **11.55** Wojny kontenerowe **13.00** Katastrofy w przestworzach **16.00** MacGyver (1, 2) **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.05** Wojny kontenerowe **20.00** ★★★ Alex Cross – thriller USA/Fr. 2012 **22.05** ★★★ Nawiedzony – horror USA/W. Bryt. 1999, reż. Jan de Bont, wyk. Liam Neeson **0.30** ★★★ Lokatorka – dramat Polska 2021

Canal+ Premium

10.50 ★★★★ Jutro będzie nasze – komediodr. Wł. 2023 **12.45** ★★★ Benek – komediodr. Polska/Austria 2007 **14.25** The Office PL (8, 9) **15.20** Joseph i jego dzieci **16.15** Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia **17.55** ★★★ Franz Kafka – film biograf. Czechy/Polska/Niemcy/Turcja/Fr. 2025 **20.00** Para z sąsiedztwa (1) **20.50** Making of C+ **21.00** Projekt Fighter **21.50** ★★★ Afterburn – kom. USA 2025 **23.35** ★★ Syn przeznaczenia – horror W. Bryt./Fr. 2025

HBO

11.15 Spider-Man Uniwersum – film anim. USA 2018 **13.10** ★★★★ Człowiek z bieguna – komediodramat USA 2014 **14.40** ★★★ Letnia szkoła, 2001 – dramat Czechy/Wietnam 2025 **16.25** ★★★ W skrócie – komediodramat Niemcy 2024 **18.10** ★★★ Wielka Odważna Piękna Podróż – film przygod. USA/Irl. 2025 **20.00** ★★★ Anakonda – horror USA 2025 **21.40** Euforia (3) **22.45** Peacemaker (5) **23.25** ★★★ Twój potwór – komedia W. Bryt./USA 2024

Polsat 2

6.30 Nasz nowy dom (240) **7.30** Na ratunek 112 (825, 826) **8.30** Sekrety rodziny (231-233) **11.30** Przyjaciółki (301) **12.30** Dlaczego ja? (1428, 1429) **14.30** Świat według Kiepskich (271-275) **17.00** 48 h. Zaginieni (255, 256) **19.00** Gliniarze (1118) **20.00** Ślad (21) – serial kryminalny Polska 2018 **21.00** Gliniarze (1050) **22.00** Tajemnicze zaginięcia kobiet (1) **23.00** Świat według Kiepskich (277, 278) **0.00** Ślad (105) **1.00** Zdrady II (33) **2.00** Wydarzenia

TVP Seriale

7.30 Ojciec Mateusz (430) **8.30** Komisarz Alex (282) **9.25** Rodzinka.pl (53) **9.55** Klan (1403) **10.30** Ranczo (52) **11.25** Na dobre i na złe (990) **12.25** Pan Mama (36) **13.00** Zaraz wracam (116) **13.35** Ojciec Mateusz (335, 336) **15.35** Komisarz Alex (283) **16.25** Na sygnale (436, 437) **17.35** Ranczo (53, 54) **19.30** Ojciec Mateusz (337, 431) **21.30** Ranczo (55, 56) **23.25** Ojciec Mateusz (338) **0.20** Pan Mama (51, 52) **1.30** Fałszerze. Powrót sfory (10, 11)

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11, 12) **7.30** Dr House (13, 14) **9.25** Castle (3, 4) **11.20** Detektyw Monk (2, 3): Pan Monk i kryjówka / Pan Monk i przerwa w dostawie prądu **13.20** Dr House (15, 16): W kropce / Pod dobrą opieką **15.20** Agenci NCIS (15, 16): Reakcja / Kule w płot **17.10** Castle (5, 6): Wehikuł czasu / Kod śmierci **19.10** FBI (2, 3): Miłość jest ślepa / Ofiara **21.05** Zabójcza broń (16, 17) **23.00** Castle (5, 6) **0.45** FBI (2, 3) **2.40** Zabójcza broń (16, 17)

13 Ulica

6.10 Astrid i Raphaëlle (1, 2) **8.25** Kapitan Marleau (5) **10.25** Agenci NCIS: Los Angeles (3, 4) **12.15** Motyw (3, 4) **14.05** Astrid i Raphaëlle (3, 4) **16.20** Kapitan Marleau (1) **18.20** Agenci NCIS: Los Angeles (5, 6): Zmarłych wstawanie / Jak Bóg da – serial krym. USA 2020 **20.10** Motyw (5, 6): Wróg publiczny / Bezdroże – serial krym. Kan. **22.00** Metoda Wagnera (13): Do końca – serial krym. Fr. 2025 **0.00** Blanca (10) **1.05** Kapitan Marleau (1) **3.05** Astrid i Raphaëlle (1, 2)

FX

9.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) **11.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (19) **11.55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10) **13.45** Agenci NCIS (9, 10) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (20) **16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) **18.20** FBI (13, 14) **20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12) **22.00** Matlock (4) **22.55** ★★★ Rambo II – film sens. USA/Meksyk 1985 **1.00** The Hunting Party (6) **1.55** FBI (14)

BBC First

5.15 Ojciec Brown (6) **6.00** Zagadki doktora Blake'a (3) **6.55** My Life is Murder (8, 9) **8.35** Lewis (1) **9.35** Ojciec Brown (3) **10.35** Śmierć pod palmami (5) **11.45** Zagadki doktora Blake'a (3) **12.55** Koroner (5, 6) **14.55** Ojciec Brown (7) **15.55** Lewis (1) **16.55** My Life is Murder (9) **17.50** Morderstwa w Midsomer (15, 16) **19.50** Śmierć pod palmami (6) **21.00** My Life is Murder (5) **22.00** Milczący świadek (5, 6) **0.10** Koroner (5) **1.10** Śmierć pod palmami (6)

Eurosport 1

8.00 Cycling Show **8.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Romandii **9.30** Snooker: MŚ w Sheffield **11.00** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **14.00** Tenis: Australian Open: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina **15.15** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **18.30** Tenis: Australian Open: Carlos Alcaraz – Novak Đoković **19.30** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **23.00** Snooker: MŚ w Sheffield **0.00** Kolarstwo: Wyścig d. Romandii **1.30** Snooker: MŚ w Sheffield **2.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji

Eurosport 2

10.30 Kolarstwo: Wyścig d. Romandii **11.30** Kolarstwo: Wyścig d. Turcji **13.00** Kolarstwo górskie: Race Bikes **13.30** (L) Kolarstwo: Wyścig d. Turcji **15.30** (L) Kolarstwo: Wyścig d. Romandii **17.45** Cycling Show **18.15** Kolarstwo: Wyścig d. Turcji **19.30** Kolarstwo: Wyścig d. Romandii **20.30** Wyścigi Endurance: MŚ Endurance FIM – 24 Heures Motos **22.00** Discovery Golf **22.30** Kolarstwo: Wyścig d. Romandii **0.00** Szermierka: GP Series w Budapeszcie

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: PlusLiga – transmisja meczu **9.00** Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski **10.00** Siatkówka: PlusLiga – transmisja meczu **13.00** Siatkówka: PlusLiga – transmisja meczu **15.00** Siatkówka: PlusLiga – transmisja meczu **17.30** (L) Siatkówka: PlusLiga: Finał – 2. mecz – transmisja meczu **20.00** (L) Siatkówka: PlusLiga: Mecz o 3. miejsce – 2. mecz – transmisja meczu **23.00** Siatkówka: PlusLiga – transmisja **1.00** Boks: Gala boksu zawodowego

TVP Sport

DVB T

8.15 Piłka nożna: Lech Poznań – Legia Warszawa **10.15** Piłka nożna (k): GKS Katowice – Pogoń Szczecin **12.15** Reportaż **12.45** Żużel: Finał Turnieju o Złoty Kask w Opolu **14.45** Retransmisja sportowa **16.45** Pełnosprawni **17.15** Studio **17.40** (L) Hokej na lodzie (tow.): Polska – Francja **20.55** (L) Piłka nożna: LM UEFA: Atlético Madryt – Arsenal FC **23.20** Magazyn skrótów LM UEFA: Półfinały – 1. mecze **0.40** Boks: Imperium Boxing Wałbrzych – CKB Potężni

Canal+ Sport

9.00 Piłka nożna: Villarreal CF – RC Celta **11.15** Piłka nożna: Jagiellonia Biał. – Górnik Zabrze **13.30** Ekstraklasa po godzinach **14.40** Premier League Review **15.45** Sporty ekstremalne: MŚ Stihl Timbersports **18.00** Premier League Netbusters **18.30** Jej Wysokość Premier League **20.00** Premier League Stories **20.35** Wysoki pressing **22.15** MMA: Gala w Bangkoku **23.20** Premier League Netbusters **0.00** Premier League Stories **0.30** Piłka nożna: Piast Gliwice – Arka Gdynia

Canal+ Sport 5

9.30 Liga+ Extra **11.30** Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Hunters PSŻ Poznań – ZKS Stal Rzeszów **14.20** Premier League: The Big Interview **15.00** Ekstrapaka: 30. kolejka **16.15** Magazyn PGE Ekstraliga **18.00** Żużel: Krono-Plast Włókniarz Częstochowa – PRES Grupa Deweloperska Toruń; ORLEN Oil Motor Lublin – Stelmet Falubaz Zielona Góra **23.30** Boks: Jared Warren – Conor Cooke **0.50** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Legia Warszawa

Eleven Sports 1

7.00 Magazyn sportowy **8.00** Piłka nożna: Bundesliga **10.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports – transmisja **12.00** Piłka nożna: Serie A Enilive – transmisja meczu **14.00** Piłka nożna: Bundesliga – transmisja **16.00** Piłka nożna: Serie A Enilive – transmisja **18.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports – transmisja **20.00** Magazyn sportowy **20.40** Formuła 1: Wyścig **22.40** Magazyn sportowy **0.00** Piłka nożna: Bundesliga **2.00** Piłka nożna: Serie A Enilive **4.00** Magazyn sportowy

Polsat Sport 3

6.00 Piłka nożna z archiwum – magazyn piłkarski **8.30** Koszykówka: ORLEN Basket Liga – transmisja meczu **11.00** Piłka ręczna: ORLEN Superliga – transmisja **13.30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **16.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **18.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **20.30** (L) Piłka ręczna: ORLEN Superliga – transmisja **22.30** Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **1.00** MMA: Babilon MMA – transmisja

TVN 24

8.00 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 **23.00** Dzień po dniu **0.25** Biznes

Polsat News

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 **16.10** Więcej „Wydarzeń" **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

TVP Info

DVB T

11.55 Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **15.00** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **18.55** Serwis info wieczór **19.00** Kontrapunkt – Ring wolny **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Bez trybu Justyna Dobrosz-Oracz **20.57** Serwis info wieczór **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama

TVP 3

DVB T

9.30 Prywatne życie zwierząt **10.00** Złoty chłopak (139) **11.00** Zielnik regionalny **11.30** Wiosna na RODOS **12.00** Telekurier **12.30** Górna półka smaku **13.00** Agrobiznes **13.20** Agropogoda **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 (140)

TVP Rozrywka

6.40 Gra słów. Krzyżówka **7.10** Okrasa łamie przepisy **8.20** Familiada **8.55** Va banque **9.25** Koło fortuny **10.05** Makłowicz w podróży **10.45** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Zmiennicy **14.20** Rodzinka.pl **14.55** Program rozrywkowy **15.15** The Voice Kids **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Makłowicz w podróży **20.25** Postaw na milion **22.10** Rodzinka.pl **22.50** Sanatorium miłości **23.50** Kabaretomaniacy **0.50** Koło fortuny

Planete+

10.20 Afryka z góry **11.20** Dokąd dzisiaj? **12.35** Najpiękniejsze rzeki świata **13.40** Materiały przyszłości **14.50** Stormborn – Zrodzone w burzy **15.50** Niezwykłe podróże koleją **16.55** Dokąd dzisiaj? **18.15** Świat z góry **18.50** Eksplozja w Lac Megantic. To nie był wypadek **19.45** Ernst Degner. Motocyklem po wolność **20.50** Niezwykłe podróże koleją **22.00** Seks chrzęszczący chityną **23.10** Sterylizacja po amerykańsku **0.20** Niezwykłe podróże koleją

BBC Earth

8.10 Planeta Ziemia II **9.15** W okowach mrozu **11.15** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.15** Planeta Ziemia II **13.20** Układ Słoneczny **14.25** W okowach mrozu **15.25** Życie na pustkowiu **16.25** Brytyjskie fabryki **17.30** Skarby przeszłości i ich tajemnice **18.30** Planeta Ziemia III **19.45** Imperium brytyjskie **20.55** Życie na pustkowiu **21.55** W okowach mrozu **22.55** Brytyjskie fabryki **0.05** Jak budowano imperia **1.10** Skarby przeszłości i ich tajemnice

Discovery Channel

6.00 Fani czterech kółek **7.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **9.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **10.00** Klan z Alaski **11.00** Złoto drwali **12.00** Fani czterech kółek **13.00** Nagi instynkt przetrwania **14.30** Strażacy **15.00** Złomowisko PL (1) **16.00** Złoto drwali **17.00** Porty: Hiszpania **18.00** Truckerki **19.00** Złomowisko PL (1) **22.00** Nagi instynkt przetrwania **0.00** Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem (1, 2) **2.00** Militaria na warsztat

TVN Turbo

9.15 Fani czterech kółek **10.15** Złomowisko PL **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** Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia **20.15** Jeździć, obserwować **21.00** Wojny samochodowe **22.00** Raport Turbo **22.20** Zawodowi handlarze **23.05** Duda kontra Szafrański **23.50** Z drugiej ręki **0.35** Moto kombat

TVN Style

5.45 Damy i wieśniaczki. Litwa **7.45** Zgłoś remont **8.45** Gwiazdy lumpeksów **9.50** I nie opuszczę Cię aż do ślubu **11.25** Ugotowani **13.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Staropolska", Szczucin / „Calabria", Olsztyn **15.35** Jestem z Polski **17.45** Kuchenne rewolucje: Tarnowskie Góry – „Art-smaku" / Zakręt – „Sakartvelo" / Kamionki – „Fyrtel Smaków" **20.50** Do zobaczenia **21.50** Jestem z Polski **23.45** Hotel Paradise **0.45** 40 kontra 20 **2.30** Wiem, co jem

eprasa.pl b6261be9e6

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00

Paweł dąży do odzyskania Marysi. Bartek staje w obronie Emilki podczas jej sprzeczki z Fryderykiem, co prowadzi do bójki. Załamana ostatnimi wydarzeniami Kalina dostaje wezwanie do prokuratury.

Barwy szczęścia
TVP 2 20:05

Kolejne incydenty z udziałem Krystyny skłaniają Jaworskiego do rozważenia umieszczenia żony w specjalistycznym ośrodku. Ewa z pomocą Eweliny i Madzi szuka kreacji na studniówkę.

Na Wspólnej
TVN 20:15

Junior świadkiem zdrady Elizy! Eliza chce rzucić Bartka i uratować swoją rodzinę! Wyznaje Jarkowi, że się pogubiła i zainteresowała kimś - ale kłamie, że nie spała z tym facetem... Kiedy Bergowa przywozi syna na trening, chce ostatecznie rozmówić się z Bartkiem.

Na dobre i na złe
TVP 2 20:55

Na SOR trafia wokalistka, która zasłabła po ciężkim dniu w studiu nagrań i rozbiła sobie głowę. Oliwia diagnozuje u niej poważną chorobę autoimmunologiczną i przy okazji poznaje jej największy zawodowy sekret. Iga nadal ma poważne problemy z mówieniem.

Pan Anatol szuka miliona

Dalszy ciąg zabawnych losów poczciwego pana Anatola

KINO POLSKA 15:50 ★★★★

Iwona, śliczna studentka ASP, wygrywa milion złotych na loterii. Uradowana dziewczyna nieopatrznie dzieli się szczęśliwą wiadomością z ludźmi na ulicy i akonto przyszłej fortuny postanawia zrobić pierwsze zakupy. Za „milionerką" ruszają tłumy ciekawskich, którzy na jej rachunek pustoszą sklepy. Wygranym przez Iwonę milionem bardzo interesuje się też zorganizowana na wzór amerykański szajka złodziei-dżentelmenów. Ale do akcji wkracza pan Anatol.

Komedia Polska 1959, reż. Jan Rybkowski, występują: Tadeusz Fijewski, Barbara Lass, Helena Makowska

Wszystkie stare noże

Romantyczne spotkanie byłych kochanków czy wyrafinowana gra pozorów?

POLSAT FILM 21:00 ★★★

Lot 127 Turkish Alliance w 2012 roku na wiedeńskim lotnisku został przejęty przez islamskich terrorystów. Niepowodzenie akcji ratunkowej mogło być spowodowane wyciekiem tajnych informacji. CIA deleguje agenta Pelhama do zbadania tej sprawy. Henry spotyka się z byłą współpracowniczką i zarazem kochanką Celią Harrison, podejrzaną o współpracę z wrogiem. Podczas kolacji w restauracji Henry i Celia wydają się szukać odpowiedzi na pytanie: Kto zdradził?

Thriller USA/Kanada 2022, reż. Janus Metz, występują: Chris Pine, Thandiwe Newton, Laurence Fishburne

Rzeka tajemnic

Reżyserowany przez Clinta Eastwooda mroczny i niezwykle emocjonalny dramat

TV PULS 23:00 ★★★★

Jimmy, Sean i Dave znają się od dzieciństwa. Ich przyjaźń została nagle przerwana przez tragiczne wydarzenie. Dave został porwany. Był przez kilka dni więziony i wykorzystywany seksualnie. To doświadczenie zaważyło na jego życiu. Przyjaciele spotykają się po 25 latach, znowu w tragicznych okolicznościach.

Romance TV

10.20 ★★★★ Jak wygrać wojnę rozwodową – film obyczaj. Niemcy 2015 **12.15** Rejs ku szczęściu **14.15** ★★★ Rosamunde Pilcher: Niechciana miłość – film obyczaj. Niemcy 2025 **16.05** Rodzina Andersów **18.00** Śledztwo prowadzi Watzmann (35) **19.00** Górski lekarz (86) **20.00** ★★★ Terapia pod palmami – romans USA 2020 **21.50** ★★★ Ojcowskie radości – kom. Niemcy 2022 **23.45** Górski lekarz (86) **0.40** ★★★ Terapia pod palmami – romans USA 2020

TVN Fabuła

6.35 Lekarze (8) **7.35** Kryminalni (8) **8.45** Detektywi **9.50** Przepis na życie (3) **10.50** Szpital św. Anny (42) **11.50** Druga szansa (1, 2) **13.55** Układ warszawski (3) **14.55** Detektywi **15.55** Superbohaterowie **16.30** Motywy filmowe **16.45** ★★★★ Głupi i głupszy – kom. USA 1994 **19.00** Szpital św. Anny (22) **20.00** ★★★ Dom nad jeziorem – melodramat USA 2006 **22.15** Starcie Tytanów **0.20** ★★★ Droga powrotna – film sportowy USA/Kan. 2020

AMC

9.55 ★★ Wymarzony facet – kom. USA 2002 **11.50** ★★★ Kopalnie króla Salomona (1) – film przygod. Niemcy/USA/RPA 2004 **15.25** ★★★ Lara Croft: Tomb Raider: Kolebka życia – film przygod. USA/Niemcy/Jap./Hongk. 2003 **17.40** ★★★★ Star Trek: W nieznane – film sf USA/Chiny/Emir. Arab./Kan. 2016 **20.00** ★★★ Miasto śmierci – thriller Meksyk/USA 2007 **22.10** ★★★ Sekslista 101 – kom. USA 2007 **0.35** ★★★★ Droga smoka – film sens. Hongk. 1972

TTV

DVB T

6.00 Express **6.20** DeFacto **6.50** Diabelnie boskie **7.20** Ukryta prawda **8.20** Kartoteka **10.30** Detektywi **12.30** Zakup w ciemno **14.30** Kartoteka **16.45** Express **17.00** Sport **17.05** Idź na całość **18.05** Damy i wieśniaczki. PL **19.05** Zakup w ciemno Extra **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Idź na całość **23.00** Gogglebox. Przed telewizorem **0.00** Nic do zgłoszenia **1.00** Życie na kredycie

Fokus TV

DVB T

6.05 48 h. Zaginieni (12) **7.10** Byli sobie podróżnicy **8.50** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **10.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Niezwykłe osiągnięcia starożytności **13.00** Poszukiwacze historii **14.00** Ostatni bastion Hitlera: Zdobycie fortu / Walki nad Renem **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Maszyny bojowe: Pojazdy, które wyzwoliły Europę **22.00** Polowanie na Hitlera **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

Nowa TV

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Świat według Kiepskich (498-501) **9.30** Całkiem nowe lata miodowe (1) **10.00** Miodowe lata **10.30** Więzienie **12.00** Poirot (7, 8) **14.00** Świat według Kiepskich (558, 559) **15.00** Świat według Bundych (223-228) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (15) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (81) **22.00** Ślad (76-77, 109) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje

National Geographic

10.00 Lotnisko w Melbourne 24/7 **11.00** Lotnisko w Toronto **12.00** Wcielenia zła **14.00** Złapać przemytnika **15.00** Morski patrol: Hiszpania **16.00** Egipt: miejsce pełne tajemnic **17.00** Rzym: początki imperium **18.00** II wojna światowa: ukryta prawda **19.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Uwaga, katastrofa! **22.00** Porzucone konstrukcje **23.00** Tajemnice rzymskich podziemi **0.00** Katastrofa w przestworzach

Nat Geo Wild

11.00 Przedziwna planeta Ziemia **12.00** Królestwo drapieżników: Rebelia **13.00** Humorzaste zwierzaki **14.00** Wilki z Yellowstone **15.00** Najdziwniejsze cuda ewolucji **16.00** Olśniewająca Ameryka **17.00** Niezwykłe wędrówki zwierząt **18.00** Katavi – utracony raj Afryki **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Kochane łobuzy / Trudne przypadki / Owczy pęd / Nowy członek rodziny / Wizyta wuja z Holandii **2.00** Dziki Wietnam

Metro

6.50 J.A.G. – Wojskowe Biuro Śledcze (3) **7.45** Sekrety życia (25) **8.40** Szpital (685, 686) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (628, 629) **12.40** Szkoła (676) **13.40** Przepis na życie (13) **14.40** Zapukaj do moich drzwi (127) **15.40** The Floor **17.00** Ciężarówką przez Indonezję **18.00** Prawo Agaty (6) **19.00** Kartoteka (5, 6) **21.05** Kryminalni (13, 1) **23.15** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) **0.10** The Traitors. UK **1.35** Szpital (681) **2.25** Dieta czy cud?

TVP Historia

DVB T

8.05 Polskie drogi (2) **9.35** My trzymamy z Bogiem **10.40** Było, nie minęło... **11.15** Wszystkie kolory świata **12.15** Nieznana wojna na Północy **13.15** Królowie (4) **13.50** Polskie drogi (3) **15.30** Sensacje XX w. **17.30** Czas honoru (43) **18.25** Encyklopedia II wojny światowej **19.00** Fake czy historia? **19.40** Królowie (43) **20.15** Zatoka szpiegów (13) **21.10** Islandia: na granicy zimnej wojny **22.10** Pakistan, nasz najlepszy wróg **23.15** Sensacje XX w. **1.15** Encyklopedia II wojny św.

TVP Dokument

DVB T

11.40 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? **12.40** Niezwykłe pojazdy ratownictwa i ochrony **13.40** Krainy cudów natury **14.40** Karpaty – królestwo niedźwiedzia **15.45** Przyszłość z góry (3) **16.45** Podróżnicy – odkrywcy **17.45** Marian Dziędziel – aktor odnaleziony **18.55** Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? **20.05** Prawdziwa historia piratów **21.10** Mosty, drogi i tory – Stany Zjednoczone w ruinie **22.15** Barbara Włodarczyk zaprasza **22.25** Wanda. Ostatnia z oddziału

Zoom TV

6.00 Bliżej! Magazyn reporterów **6.55** Gadżet show **7.25** Tomasz Pągowski. Remont u ciebie **7.55** To leci w sieci **9.15** Bolek i Lolek **9.55** Reksio **10.45** To leci w sieci **11.40** Pułapki umysłu **12.20** Zoologia ekstremalna **13.25** Niewyjaśnione tajemnice świata **14.25** Sensacje XX w. **16.45** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **19.00** Strażnik Teksasu (18, 19) **21.00** Hity polskiego kabaretu **23.00** Adam szuka Ewy VIP. Holandia **0.05** Magia nagości. Polska

TLC

9.00 Rodzice na szóstkę **10.00** Wiza na miłość: pościelove rozmowy **11.00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **12.00** Wiza na miłość: znowu do wzięcia **13.00** Dr Pryszczylla **15.00** Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Kilogramy zbędnej skóry **19.00** Wiza na miłość – oczami bohaterów **20.00** Skórze na ratunek **21.00** Twarz od nowa **22.00** Transplantacja: drugie życie **23.00** Klinika koszmarnej stopy

TVS

6.00 Telesprzedaż **10.00** Dzisiaj w regionie **10.15** Muzyczne dzień dobry **12.05** Dzisiaj w regionie **12.25** Muzyczne dzień dobry **13.30** Emeryci na tropie **14.40** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **15.45** Doktor z alpejskiej wioski **16.50** Wydział kryminalny Kitzbühel **17.50** Doktor z alpejskiej wioski **18.50** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **19.50** Kino TVS **23.35** Doktor z alpejskiej wioski **0.30** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **1.35** Wydział kryminalny Kitzbühel

WP

6.00 Kabaretowy śmiech grupowy **7.00** Mistrzowie kabaretu **9.00** WP News **9.20** Tłit **10.00** 11 września: kontrolerzy nieba **11.00** Mityczne bestie **12.00** Wariaci za kierownicą **13.00** Makłowicz w podróży **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **17.00** Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach (3) **19.00** Strażacy z sąsiedztwa **20.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.00** Policjanci w akcji **22.00** Mistrzowie kabaretu: Czesuaf/ Kabaret Smile **0.00** Kabaret na żądanie

eprasa.pl b6261be9e6

TVP 1

DVB T

SERIAL 21:20

Ojciec Mateusz

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Dobre historie **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (120) **9.05** Ranczo (17): Honor parafii **10.05** Komisarz Alex (26): Ostatnia sprawa Lucyny **11.00** Ojciec Mateusz (130): Zakładniczka **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** Dzika Argentyna (3): Kraina wód **14.00** Złoty chłopak (280)

15.00 Serwis Info – magazyn
15.15 Reporterzy – magazyn
15.35 Gra słów. Krzyżówka
16.05 Dziedzictwo (905)
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (4706)
18.20 Zaraz wracam (121)
18.55 Akacjowa 38 (858)
19.30 19.30
19.55 Pytanie dnia
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
21.20 Ojciec Mateusz (447) Dwóch nastolatków wyrusza na poszukiwania meteorytu w okolicach Sandomierza. Chłopców zaciekawia obecność niezidentyfikowanych osób w skafandrach ochronnych.
22.20 Sprawa dla reportera
23.20 Książę William. Życie w fotografiach – film dok. W. Bryt. 2025
0.20 Powrót (1) – dramat Polska 2021
1.25 System – film kryminalny ★★★★ USA/W. Bryt./Czechy/Rumunia 2014
3.50 Sprawa dla reportera
4.45 Notacje: Dorota Sumińska. Chciałam być jak mój ojciec

TVP 2

DVB T

SERIAL 22:15

Syn

5.30 M jak miłość (1746) **6.20** Operacja zdrowie **6.55** Barwy szczęścia (3369) **7.30** Pytanie na śniadanie – magazyn informacyjny **11.40** Dzień z życia artysty **12.15** Którędy po sztukę **12.30** Koło fortuny – teleturniej **13.15** Panna młoda (83) – serial obycz. Turcja 2024 **14.05** Va banque **14.35** Na sygnale (891): Druga twarz – serial obyczajowy Polska 2026

15.05 La Promesa – pałac tajemnic (381)
16.00 Koło fortuny – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (84) – serial obyczaj. Turcja
18.15 Va banque – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu
19.25 Barwy szczęścia (3369)
19.55 Domowe patenty – felieton
20.05 Barwy szczęścia (3370) – serial Polska 2026 (s.27)
20.40 Tak to leciało! – teleturniej
21.40 Niepewne sytuacje – program rozrywkowy
22.15 Syn (17, 18) – serial USA Rok 1852. Przyparci do muru Komancze postanawiają ruszyć na wojnę. Rok 1916. W rozgrywce między rodziną McCulloughów a koncernem Standard Oil dochodzi do przełomu.
23.55 Rodzinka.pl (313) – serial kom. Polska 2026
0.30 Fucking Bornholm ★★★ – dramat obyczaj. Polska 2022 Reż. Anna Kazejak, wyk. Agnieszka Grochowska, Maciej Stuhr, Poul Storm
2.20 Akacjowa 38 – serial obyczaj. Hiszpania

Polsat

DVB T

FILM 22:55

Miasto aniołów

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy (246, 247): Przyjaciółki na dobre i na złe / Kobieta w czarnych okularach **9.30** Trudne sprawy (1052, 1053) – serial fab.-dokument. Polska 2021 **11.35** Gliniarze (748-750): Pomysł na życie / Sekrety parafii / Lepsze jutro **14.40** Dlaczego ja? (1558): Lepszy start – serial fab.-dok. Polska

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1155)
17.00 Gliniarze (1195) Odnaleziony plecak z narkotykami prowadzi detektywów do 13-latka, który zeznaje, że wplątał go w to kolega przetrzymywany teraz przez gangsterów. Policja rozpoczyna akcję.
18.00 Pierwsza miłość (4207) – serial Polska 2026 (s.27)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.30 Nasz nowy dom (368)
22.55 Miasto aniołów – dramat ★★★ obyczaj. USA/Niemcy 1998 Reż. Brad Silberling, wyk. Nicolas Cage, Meg Ryan, Dennis Franz Po nieudanej operacji kardiolog Maggie Rice traci wiarę w sens pracy. Anioł Seth, który jest świadkiem zajścia, zakochuje się w pragmatycznej kobiecie.
1.25 Sortownia (8)
2.30 Zostań, jeśli kochasz ★★★ – melodramat USA 2014

TVN

DVB T

FILM 22:40

Ocean's 8

5.00 Nauka jazdy **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1623) **6.50** Kuchenne rewolucje: Turek – Piwnica Smaku **7.45** Dzień Dobry TVN **11.20** Doradca smaku **11.25** Kuchenne rewolucje: Trzebinia, Restauracja „Porto di mare” / Wrocław, „Centrum Gastronomiczne Margaret” **13.40** Ukryta prawda (1748, 1584, 1675) – serial fab.-dokument. Polska 2025

16.50 Szpital św. Anny (118) – serial obycz. Polska 2026
17.55 Detektywi (312) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 Na Wspólnej (4204) – serial Polska 2026 (s.27)
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 Kuchenne rewolucje: Poznań – Bistro Brejk
22.40 Ocean's 8 – komedia ★★★ sensacyjna USA 2018 Reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway Debbie Ocean pięć lat planowała kradzież wartego 150 mln dolarów naszyjnika, który podczas Gali Met będzie miała na sobie aktorka Daphne Kluger. Ale będzie potrzebna pomoc.
0.50 Skok na głęboką wodę
1.55 Szpital św. Anny (79) – serial obycz. Polska 2026
2.45 Uwaga! – magazyn
3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11, 12): Obława / Pocałunek śmierci
4.45 Jak to jest zrobione? – serial dok. Kanada 2014

TVN 7

DVB T

FILM 21:00

Grunt to rodzinka

6.50 Szkoła (614, 615) **8.45** Ukryta prawda (1286, 1198, 1199) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (948-950) **14.00** Detektywi (71) **15.00** Szpital św. Anny (109) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (613, 614) **18.00** Sekrety życia (9) **19.00** Ukryta prawda (1480) **20.00** Hotel Paradise (36) **21.00** ★★★ Grunt to rodzinka – komedia Fr. 2004, reż. Alain Berbérian, wyk. Christian Clavier, Jean Reno **23.00** ★★★ Larry Crowne. Uśmiech losu – komediodramat USA/Fr. 2011, reż. Tom Hanks, wyk. Tom Hanks, Julia Roberts, Pam Grier **1.15** Hotel Paradise (35) **2.10** Żyjąc z potworem (13) **3.00** SOS. Ekipy w akcji (39)

TV Puls

DVB T

6.00 Policjanci z Miami (3, 4) **8.00** Kobra – oddział specjalny (10, 11) **10.00** Triumf miłości (129, 130) **12.00** Nie igraj z aniołem (65) **13.00** Wspaniałe stulecie (90) **14.00** Przepis na zbrodnię (28) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (702, 703) **17.00** Dzielnica strachu (463) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (993, 994) **20.00** ★★★ Planeta singli 3 – komedia rom. Polska 2019 **22.05** ★ Ślub doskonały – komedia Polska 2023 **0.00** ★ Nasze małe wielkie wesele – komedia Fr. 2023

Puls 2

DVB T

7.00 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Gumisie **14.00** Kacze opowieści **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **16.00** Superthings: Kazoom Power **16.15** Fineasz i Ferb **16.50** Marta mówi! **17.10** Superkoty **17.45** Świnka Peppa **17.50** Bing **18.20** Masza i niedźwiedź **18.35** Myszka Miki: Frajdomek **19.00** Don Matteo: Boski detektyw (18) **20.00** Przepis na zbrodnię (31) **21.00** Dzielnica strachu (467, 468) **23.00** ★★★ Zawód gangster 4 – thriller W. Bryt. 2019 **1.00** Dzielnica strachu (465)

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.35** Stacja innowacja **11.50** Przepis dnia **12.00** Serwis Info **12.10** U Pana Boga w Królowym Moście (11, 12) **13.50** Giganci nauki **14.45** Słowo daję! **15.00** Serwis Info **15.10** Dzień z życia artysty **15.40** Słownik polsko@polski **16.10** Życie po „Sanatorium miłości” **16.30** Barwy szczęścia (3300) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Gwiazdorska kuchnia Ani **18.45** Panorama **19.20** Polacy światu **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Ranczo (17) **21.20** By coś zostało z tych dni. Irena Jarocka **22.25** Profilerka (2) **23.15** Panorama **23.45** Polska w Unii Europejskiej – film dok.

TV Trwam

DVB T

11.35 Przyroda i ludzie **12.20** Wykłady z kongresu **13.00** Poronin – Parafia Św. Marii Magdaleny **13.30** Msza święta z Jasnej Góry **14.30** Wszystkim i wszędzie **15.00** Po stronie prawdy **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Sól Ziemi **17.15** Muzyczne chwile **17.30** Odpowiedzialni za Kościół **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (116) **22.45** Zniewolenie **23.00** Telewizyjny Uniwersytet Biblijny **0.10** Informacje **0.30** Odpowiedzialni za Kościół

TVP Kultura

DVB T

8.15 WTEM **8.20** Przystań nad Biblią **8.35** Informacje kulturalne **9.00** Kolekcja **9.15** Studio Kultura – niedziela z... **10.10** Na kłopoty Bednarski (6) **11.10** ★★★ Respect – film biograf. USA/Kan. 2021 **13.40** Reżyserzy **14.35** ★★★ Klucznik – film obyczaj. Polska 1980 **16.10** Dlaczego nie Evans? (4) **17.05** Na kłopoty Bednarski (7) **18.10** Wydarzenie aktualne **18.40** Którędy po sztukę **18.50** Enzo Ferrari. Czerwony i czarny **20.00** Wstęp do filmu **20.10** ★★★★ Popioły (2) – dramat Polska 1965 **22.25** Hala odlotów **23.25** Dzień, w którym umarła gwiazda rocka **0.00** Video Killed the Radio Star **0.40** ★★★★ Filip – dramat Polska 2022 **2.40** Scena muzyczna

Super Polsat

DVB T

6.05 Wydarzenia 21:50 **6.45** SuperLudzie Extra (57) **6.55** Na ratunek 112 (613, 614) **7.55** Doktor Martin (37, 38) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperMocni (9, 10) **11.30** Świat według Kiepskich (375-378) **13.30** Bitwa o palety (3) **14.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (32) **15.55** Top chef (3) **17.30** Świat według Kiepskich (464-466, 550-551) **20.00** Złomiarze (16) **21.00** ★★★★ Patriota – dramat USA/Niemcy 2000, reż. Roland Emmerich, wyk. Mel Gibson, Heath Ledger **0.20** ★★★ Searching – thriller USA/Rosja 2018, reż. Aneesh Chaganty, wyk. John Cho, Debra Messing **2.35** Świat według Kiepskich (106, 344-345) **4.05** Nasz nowy dom (235, 236)

TV 6

DVB T

6.00 Więzienie (175, 176) **6.55** Policjantki i policjanci (610, 611) **8.55** Kobra – oddział specjalny (153, 154) **10.55** 48h. Zaginieni (201-203) **13.55** Policjantki i policjanci (1149) **14.55** Kobra – oddział specjalny (155, 156) **17.00** Magnum: Detektyw z Hawajów (94): Zajęcia pozalekcyjne – serial sens. USA 2023 **18.00** Strażnik Teksasu (13, 14): Punkt zapalny / Za murami – serial sens. USA 1996 **20.00** Agenci NCIS: Los Angeles (6-8): Zachód słońca / Ostatni żołnierz / Kraina wilków – serial kryminalny USA 2022 **22.55** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (651, 652) – serial kryminalny. Polska 2023 **0.55** Kości (49, 50): Stażysta w piecu / Chłopak w kapsule czasu

TV 4

DVB T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (11, 12) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (102) **8.55** Policjantki i policjanci (412, 413) **10.55** Na ratunek 112 (1156, 455) **11.55** Dlaczego ja? (1560) **12.55** Trudne sprawy (1064, 1065) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (36, 37) **18.00** Policjantki i policjanci (1413, 1414) **20.00** Uroczysko (244) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1023) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (140) **22.40** ★★★ Purpurowe rzeki II: Aniołowie apokalipsy – thriller Francja/Włochy/W. Bryt. 2004, reż. Olivier Dahan, wyk. Jean Reno **0.45** Interwencja (5885) **1.10** Love Island. Wyspa miłości (32) **2.15** Hardcorowy Lombard (148)

Ale Kino+

7.00 Pogrzeb panieństwa **7.50** ★★★ Ciotka Hitlera – dramat Polska 2021 **9.35** The Hero **10.15** Grantchester (3, 4) **12.20** Vera (1) **14.10** ★★★ Szare śniegi Syberii – dramat USA/Litwa 2018 **16.10** ★★★★ Strefa interesów – dramat W. Bryt./Polska/USA 2023 **18.20** Vera (2) **20.10** ★★★★ Perfect Days – kom. Niemcy/Jap. 2023 **22.35** ★★★ Na fali ryzyka – thriller USA 2023 **0.40** ★★ Morderstwo na basenie – thriller USA 2024 **2.20** Kryptonim Polska (2)

Kino Polska

7.10 Och! Kabaret **8.05** Zwierzęta Wajraka **8.40** Polska Kronika Filmowa 01/55 **9.00** ★★★ Paragon, gola – kom. Polska 1969 **11.05** Ranking Naj Polskiego Kina **11.55** Diabeł **12.30** ★★★★ Potop (2) – film hist. Polska 1974 **15.35** ★★★★ Krzyż Walecznych – dramat Polska 1958 **17.15** Czterej pancerni i pies (3, 4) **20.00** ★★★ Lokatorka – dramat Polska 2021 **22.20** ★★★ Skrzydlate świnie – film obycz. Polska 2010 **0.40** ★★★★ IO – film przyg. Polska/Wł. 2022

Polsat Film

7.30 Doktor Martin (67) **8.30** Przyjaciółki (229, 230) **10.25** Świat według Kiepskich (172-173, 199-200, 93-94, 215) **14.45** ★★★ Park Jurajski III – film sf USA 2001 **16.40** ★★ Jeszcze większe dzieci – kom. USA 2013 **18.45** ★★★★ Zanim się pojawiłeś – dramat W. Bryt./USA 2016 **21.00** ★★★ Wyjdź za mnie – kom. rom. USA/Chiny/Jap. 2022, reż. Kat Coiro, wyk. Jennifer Lopez **23.25** ★★★★ Znachor – melodramat Polska 2023, reż. Michał Gazda, wyk. Leszek Lichota

Stopklatka

DVB T

6.50 Wielkie wynalazki **7.55** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **9.00** Robert Makłowicz **10.50** Wojny magazynowe: Kanada **11.55** Wojny kontenerowe **13.00** Katastrofy w przestworzach **16.00** MacGyver (2, 3) **18.00** Wojny magazynowe: Kanada **19.05** Wojny kontenerowe **20.00** ★★★★ Seksmisja – kom. Polska 1984 **22.35** ★★★★ Złap mnie, jeśli potrafisz – film biograf. USA/Kan. 2002 **1.35** ★★★★ Ostatnia rodzina – film biograficzny Polska 2016

Canal+ Premium

12.25 ★★★ Kiler-ów 2-óch – kom. krym. Polska 1999 **14.20** The Office PL (9, 10) **15.20** Iran: Pokolenie Z – między wolnością a represją **16.15** Hollywood Buzz **16.40** ★★★ Mamma Mia! Here We Go Again – musical W. Bryt./USA 2018 **18.35** ★★★ Morderstwo w ambasadzie – film sens. W. Bryt. 2025 **20.00** Król i zdobywca (4) **20.50** Making of C+ **21.00** ★★ Bałkańska vendetta 2 – film sens. USA/Wł. 2024 **22.25** ★★ Skarbek – film sens. Polska/W. Bryt./USA 2024

HBO

11.10 ★★★★ Eddie zwany Orłem – film biograf. W. Bryt./Niemcy/USA 2016 **12.55** ★★ Tripped Up – kom. USA 2023 **14.30** ★★★ Twój potwór – kom. W. Bryt./USA 2024 **16.10** ★★★ Lato w grudniu – dramat Hiszp. 2024 **17.45** ★★★★ Wciąż tu jestem – dramat Brazylia/Fr. 2024 **20.00** ★★★ Boska Sarah Bernhardt – film biograf. Fr./Belg. 2024 **(s.27)** **21.35** Między mrokiem a geniuszem **22.40** ★★★ Rodzaje życzliwości – komedia Irlandia/W. Bryt./USA/Grecja 2024

Polsat 2

6.30 Nasz nowy dom **7.30** Na ratunek 112 **8.30** Sekrety rodziny **11.30** Przyjaciółki (302) **12.30** Dlaczego ja? **14.30** Świat według Kiepskich (276-278, 280-281) **17.00** 48 h. Zaginieni (257, 258) **19.00** Gliniarze **20.00** Ślad (22) – serial krym. Polska 2018 **21.00** Gliniarze (1051) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2024 **22.00** Komisarz mama (33) **23.00** Świat według Kiepskich (280, 281) **0.00** Ślad (106) **1.00** Zdrady II **2.05** Wydarzenia **2.45** Ewa gotuje

TVP Seriale

6.25 Na sygnale (435, 436) **7.35** Ojciec Mateusz (431) **8.35** Komisarz Alex (283) **9.25** Rodzinka.pl (54) **9.55** Klan (1404) **10.30** Ranczo (53) **11.20** Ojciec Mateusz (446) **12.15** Pan Mama (37) **12.55** Zaraz wracam (117) **13.30** Ojciec Mateusz (336, 337) **15.25** Komisarz Alex (284) **16.20** Na sygnale (437, 438) **17.25** Ranczo (54, 55) **19.25** Ojciec Mateusz (338) **20.25** Komisarz Alex (314) **21.25** Ranczo (56, 57) **23.20** Ojciec Mateusz (339) **0.15** Wojna zastępcza (9)

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13, 14) **7.30** Dr House (15, 16) **9.25** Castle (5, 6) **11.20** Detektyw Monk (4, 5) **13.20** Dr House (17, 18): Na całość / Sen sprawiedliwej **15.15** Agenci NCIS (17, 18): Po godzinach / Zakres operacji **17.10** Castle (7, 8): Jaki ojciec, taka córka / Żądza pieniądza **19.10** FBI (4, 5): Upadły glina / Dwukrotnie ślepi **21.05** Agenci NCIS (11) **22.05** Agenci NCIS: Hawaje (22) **23.00** Castle (7, 8) **0.45** FBI (4, 5) **2.40** Agenci NCIS (11)

13 Ulica

6.05 Astrid i Raphaëlle (3, 4) **8.20** Kapitan Marleau (1) **10.20** Agenci NCIS: Los Angeles (5, 6) **12.10** Motyw (5, 6) **14.00** Astrid i Raphaëlle (5, 6) **16.20** Kapitan Marleau (2): Nigdy więcej nie umrzeć **18.20** Agenci NCIS: Los Angeles (7, 8) – serial krym. USA **20.10** Motyw (7, 8): Człowiek z przeszłością / Mroczne dziedzictwo – serial krym. Kan. 2013 **22.00** Blue Ridge (7, 8) – serial krym. USA **0.00** Chicago P.D. (17) **1.00** Kapitan Marleau (2) **3.00** Astrid i Raphaëlle (3, 4)

FX

7.20 Kości (9, 10) **9.10** CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) **11.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (20) **11.55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12) **13.45** Agenci NCIS (10, 11) **15.35** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (21) **16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18) **18.20** FBI (14, 15) **20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14) **22.00** ★★★ Kolekcjoner kości – thriller USA/Kanada 1999 **(s.27)** **0.25** Tropiciel (11) **1.25** FBI (15)

BBC First

6.00 Zagadki doktora Blake'a (4) **6.55** My Life is Murder (9, 10) **8.35** Lewis (2) **9.35** Ojciec Brown (4) **10.35** Śmierć pod palmami (6) **11.45** Zagadki doktora Blake'a (4) **12.55** Koroner (7, 8) **14.50** Ojciec Brown (8) **15.50** Lewis (2) **16.50** My Life is Murder (10) **17.50** Morderstwa w Midsomer (1, 2) **19.50** Śmierć pod palmami (7) **21.00** Milczący świadek (7, 8) **23.10** Ojciec Brown (2) **0.15** Koroner (7) **1.15** Śmierć pod palmami (7) **2.20** Morderstwa w Midsomer (1, 2)

Eurosport 1

8.30 Discovery Golf **9.00** Snooker: MŚ w Sheffield **10.00** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **11.00** Triatlon: T100 Triathlon World Tour w Singapurze **11.30** Snooker: MŚ w Sheffield **13.45** **(L)** Snooker: MŚ w Sheffield **17.00** Wyścigi Endurance: MŚ Endurance FIM – 24 Heures Motos **18.30** Snooker: MŚ w Sheffield **19.30** **(L)** Snooker: MŚ w Sheffield **23.00** Snooker: MŚ w Sheffield **0.00** Kolarstwo: Wyścig dookoła Romandii **1.30** Snooker: MŚ w Sheffield

Eurosport 2

11.00 Maraton Londyński **12.00** Kolarstwo: Wyścig d. Turcji **13.00** Cycling Show **13.30** **(L)** Kolarstwo: Wyścig dook. Turcji **15.30** **(L)** Kolarstwo: Wyścig dook. Romandii **17.30** Kolarstwo górskie: Race Bikes **18.00** Podsumowanie wyścigu T100 Triathlon World Tour: Singapur **18.30** Kolarstwo: Wyścig d. Turcji **19.30** Kolarstwo: Wyścig d. Romandii: **20.30** Discovery Golf **21.00** **(L)** Golf: PGA Tour – Miami Championship **1.00** Maraton Bostoński **2.30** Snooker

Polsat Sport 1

7.00 Siatkówka: PlusLiga **9.00** Polsat Futbol Cast **10.00** Siatkówka: PlusLiga – transmisja **13.00** **(L)** Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open: Ćwierćfinał – transmisja meczu **15.00** Siatkówka: PlusLiga – transmisja meczu **17.30** **(L)** Siatkówka (ew.): UNI Opole – BKS BOSTIK ZGO Bielsko-Biała **20.00** **(L)** Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open: Ćwierćfinał **23.00** Siatkówka: PlusLiga – transmisja **1.00** Boks: Gala boksu zawodowego

TVP Sport

DVB T

8.15 Magazyn skrótów LM UEFA **9.35** Podsumowanie Pucharu Portugalii **10.10** Reportaż **10.50** Podsumowanie STS Pucharu Polski **14.10** Hokej na lodzie (tow.): Polska – Francja **16.00** Boks: Imperium Boxing Wałbrzych – CKB Potężni **18.35** Piłka nożna: LM UEFA: Atlético Madryt – Arsenal FC **20.45** Ring TVP Sport **21.45** Magazyn skrótów LM UEFA **23.00** Sportowy wieczór **23.35** Podsumowanie Pucharu Anglii: Półfinały **1.00** Boks: Xander Zayas – Abass Baraou

Canal+ Sport

9.00 Piłka nożna: Valencia CF – Girona FC **11.15** Piłka nożna: Cracovia – Pogoń Szczecin **13.30** Jej Wysokość Premier League **15.10** Premier League Netbusters **15.45** Piłka nożna: Getafe CF – FC Barcelona **18.00** Premier League Stories **18.30** Ekstraklasa po godzinach **19.30** Premier League Netbusters **20.00** Premier League: The Big Interview **20.30** Speedway+ **21.15** Sporty ekstremalne: MŚ Stihl Timbersports **23.30** Premier League: The Big Interview **0.10** Liga+ Extra

Canal+ Sport 5

8.15 Żużel: FOGO Unia Leszno – Gezet Stal Gorzów **11.00** Magazyn PGE Ekstraliga **12.45** Piłka nożna: Widzew Łódź – Motor Lublin **15.00** Sporty ekstremalne: MŚ Stihl Timbersports **17.15** Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Hunters PSŻ Poznań – ZKS Stal Rzeszów **20.00** **(L)** Rzutki: BetMGM Premier League Darts w Aberdeen **23.45** Speedway+ **0.20** Piłka nożna: Lechia Gdańsk – Raków Częstochowa **2.35** Premier League: The Big Interview

Eleven Sports 1

8.00 Piłka nożna: Bundesliga **10.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports **12.00** Piłka nożna: Serie A Enilive – transmisja meczu **14.00** Piłka nożna: Bundesliga – transmisja meczu **16.00** Piłka nożna: Serie A Enilive – transmisja **18.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports – transmisja **20.00** Magazyn sportowy **20.40** Formuła 1: Wyścig **22.40** Magazyn sportowy **0.00** Piłka nożna: Bundesliga – transmisja **2.00** Piłka nożna: Serie A Enilive – transmisja **4.00** Magazyn sportowy

Polsat Sport 3

6.00 Piłka ręczna: ORLEN Superliga – transmisja **8.30** Piłka nożna z archiwum – magazyn piłkarski **11.00** Koszykówka: ORLEN Basket Liga – transmisja **13.30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **16.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **18.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **20.00** Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **22.30** Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **1.00** MMA: Babilon MMA – transmisja

TVN 24

8.00 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 **23.00** Dzień po dniu **0.25** Biznes

Polsat News

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 **16.10** Więcej „Wydarzeń" **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

TVP Info

DVB T

11.55 Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** 14.30 **15.00** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinę **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **18.55** Serwis info wieczór **19.00** Kontrapunkt – Ring wolny **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Niebezpieczne związki **20.57** Serwis info wieczór **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama

TVP 3

DVB T

11.00 Działka na balkonie **11.30** Szkoła Mistrzów **11.45** Turystyczna jazda **12.00** Telekurier **12.30** Okrasa łamie przepisy **13.00** Agrobiznes **13.20** Agropogoda **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** 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 (141)

TVP Rozrywka

8.20 Familiada **8.50** Va banque **9.25** Koło fortuny **10.05** Makłowicz w podróży **10.45** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Noce i dnie (1) **14.15** Pan Mama **15.20** Program rozrywkowy **15.30** Tak to leciało! **16.30** Do śmiechu! **17.25** Va banque **18.00** Koło fortuny **18.40** Okrasa łamie przepisy **19.45** Makłowicz w podróży **20.20** Postaw na milion **22.15** Historia literatury według Kabaretu Moralnego Niepokoju **0.20** Kabaret. Super Show Dwójki

Planete+

8.10 Niezwykłe podróże koleją **9.20** Polska z góry **10.20** Afryka z góry **11.20** Dokąd dzisiaj? **12.35** Czego nam nie mówią o odchudzaniu **14.35** Czy warto pościć? **15.50** Niezwykłe podróże koleją **16.55** Dokąd dzisiaj? **18.15** Świat z góry **19.00** Nelly i Nadine. Zakazana miłość **20.50** Niezwykłe podróże koleją **22.00** Ludwik XIV, król tajnych agentów **0.20** Niezwykłe podróże koleją **1.25** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace **2.00** Zwierzęta Wajraka

BBC Earth

8.20 Planeta Ziemia II **9.25** W okowach mrozu **11.20** Skarby przeszłości i ich tajemnice **12.20** Planeta Ziemia II **13.25** Układ Słoneczny **14.30** W okowach mrozu **15.25** Życie na pustkowiu **16.25** Pewnego razu w kosmosie **17.40** Skarby przeszłości i ich tajemnice **18.35** Planeta Ziemia III **19.45** Planeta zmian **20.55** Życie na pustkowiu **21.55** W okowach mrozu **22.55** Bezsenność: australijska rewolucja Michaela Mosleya **0.00** Chirurdzy: kwestia życia i śmierci

Discovery Channel

7.00 Na krańcu Alaski **8.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **9.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **10.00** Klan z Alaski **11.00** Złoto drwali **12.00** Fani czterech kółek **13.00** Nagi instynkt przetrwania **14.30** Strażacy **15.00** Złomowisko PL **16.00** Złoto drwali **17.00** Porty: Hiszpania **18.00** Truckerki **19.00** Złomowisko PL **21.00** Gorączka złota **22.00** Łowcy opali **23.00** Morze złota **0.00** Fani czterech kółek: w trasie **1.00** Zoom na architekturę

TVN Turbo

8.15 Nic do ukrycia **9.15** Fani czterech kółek **10.15** Złomowisko PL **12.15** Naprawy nie do naprawy **13.00** Zawodowi handlarze **14.30** Wojny samochodowe **16.30** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Duda kontra Szafrański **19.00** Mobilni mechanicy **19.45** Prawko na świecie. Jazda bez zasad **20.30** Zawodowi handlarze **21.15** Z drugiej ręki **22.00** Raport Turbo **22.20** Zawodowi handlarze **23.05** Wojny samochodowe **0.05** Ciężarówką przez Chile

TVN Style

7.45 Zgłoś remont **8.45** Gwiazdy lumpeksów **9.50** I nie opuszczę Cię aż do ślubu **11.25** Ugotowani **13.30** Kuchenne rewolucje: Krzeszyce – Pizzeria DaviOli/Bar Wurst / Restauracja „Polski Nie-Rząd", Sosnowiec **15.35** Jestem z Polski **17.45** Kuchenne rewolucje: Suwałki – „Fresco" / Barlinek – „Limba" / Chorzów – bistro „ĄĘ" **20.50** Zgłoś remont **21.50** Jestem z Polski **23.45** Hotel Paradise **0.45** 40 kontra 20 **1.45** 40 kontra 20 **2.30** Wiem, co jem

Romance TV

10.20 Statek marzeń **12.20** ★★ Pulchna jak ja – kom. rom. Niemcy 2007 **14.15** ★★★ Piękna i miliarder – komediodramat USA/Kan. 2022 **16.05** ★★★ Dora Heldt: Ani słowa tacie! – kom. Niemcy 2012 **18.00** Śledztwo prowadzi Watzmann (36) **19.00** Górski lekarz (87) **20.00** ★★ Inga Lindström: Emma Svensson i miłość – film obyczaj. Niemcy 2007 **21.55** ★★ Lilly Schönauer: Na zawsze i jeden dzień – dramat Austria/Niemcy 2008 **23.50** Górski lekarz (87)

TVN Fabuła

8.45 Detektywi **9.50** Przepis na życie (4) **10.50** Szpital św. Anny (43) **11.50** Druga szansa (3, 4) **13.55** Układ warszawski (4) **14.55** Detektywi **15.55** Absolwenci **16.35** Seriaale Top 5 **16.45** ★★★ Córka prezydenta – kom. rom. USA-/W. Bryt./Czechy/Wł. 2004 (s.27) **19.00** Szpital św. Anny (23) **20.00** ★★★ xXx: Reaktywacja – film sens. USA 2017 **22.25** ★★★ Gniew Tytanów – film przyg. USA/Hiszp. 2012 **0.30** ★★★★ Strażnicy – film akcji USA 2009 **3.25** Szkoła (703)

AMC

7.20 ★★★ Kobieta muszkieter (1) – film przyg. Niemcy/USA/Chorwacja 2004 **10.50** ★★ I uderzył grom – film sens. USA/Czechy/W. Bryt./Niemcy 2005 **12.45** Nowy świat (1-4) **15.50** ★★★★ Equilibrium – film sf USA 2002 **17.50** ★★★★ Włoska robota – film sens. USA/Fr./Wł./W. Bryt./Niemcy 2003 **20.00** ★★★ Transformers 3 – film sf USA 2011 **23.00** ★★ Resident Evil: Witajcie w Raccoon City – horror USA/Kan./Niemcy 2021 **0.55** ★★ Pod ciśnieniem – thriller USA/Kan. 1997

TTV

DVB T

6.00 Express **6.20** DeFacto **6.50** Diabelnie boskie **7.20** Ukryta prawda **8.20** Kartoteka **10.30** Detektywi **12.30** Zakup w ciemno **14.30** Kartoteka **16.45** Express **17.00** Sport **17.05** Idź na całość **18.05** Damy i wieśniaczki. PL **19.05** Zakup w ciemno Extra **19.45** Express **20.05** Zakup w ciemno **21.05** Zakup w ciemno Extra **21.45** Express **22.00** Życie na kredycie **23.05** Kanapowczynie **0.05** Żony Podlasia **1.05** Wakacje dla bogaczy **2.15** Dobra robota

Fokus TV

DVB T

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (13) **7.10** Byli sobie podróżnicy **8.50** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **10.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Niezwykłe osiągnięcia starożytności **13.00** Poszukiwacze historii **14.00** Ostatni bastion Hitlera: Piekło w lesie / Odwaga Murphy'ego **16.00** Dorwać tuńczyka **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Poszukiwacze historii **23.00** Bitwa o Okinawę – film dok. Fr. 2021 **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

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** Świat według Kiepskich (502-505) **9.30** Całkiem nowe lata miodowe (2) **10.00** Miodowe lata **10.30** Więzienie (32-34) **12.00** Poirot (8) **14.00** Świat według Kiepskich (560, 561) **15.00** Świat według Bundych (226-231) **18.00** Całkiem nowe lata miodowe (16) **18.30** Miodowe lata **21.00** Zdrady (82) **22.00** Ślad (77-78, 110) **1.00** Łowca pedofilów **3.00** TV Okazje

National Geographic

10.00 Lotnisko w Melbourne 24/7 **11.00** Podniebne cargo **12.00** Otchłań: powstanie i upadek nazizmu **14.00** Złapać przemytnika **15.00** Morski patrol: Hiszpania **16.00** Egipt: miejsce pełne tajemnic **17.00** Rzym: początki imperium **18.00** II wojna światowa: ukryta prawda **19.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Euroinżynieria **22.00** Megametro **23.00** Uwaga, katastrofa! **0.00** Katastrofa w przestworzach

Nat Geo Wild

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych **11.00** Przedziwna planeta Ziemia **12.00** Królestwo drapieżników: Rebelia **13.00** Rzeki Afryki: życie lub śmierć **14.00** Wilki z Yellowstone **15.00** Zabójcze szerszenie Azji **16.00** Olśniewająca Ameryka **17.00** Niezwykłe wędrówki zwierząt **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Nocna zmiana / Nasze zwierzaki / Z chirurgiczną precyzją / Szczęście nowicjuszki / Krowie sprawy

Metro

6.50 J.A.G. – Wojskowe Biuro Śledcze (5) **7.45** Sekrety życia (26) **8.40** Szpital (687, 688) **10.40** Sędzia Anna Maria Wesołowska (630, 631) **12.41** Anatomia piękna **13.40** Przepis na życie (1) **14.40** Zapukaj do moich drzwi (128) **15.40** The Floor **17.00** Ciężarówką przez Afrykę **18.00** Prawo Agaty (7) **19.00** Kartoteka (7, 8) **21.05** Kryminalni (2, 3) **23.15** Kuba Wojewódzki **0.30** Zbrodnie z pierwszych stron gazet **1.30** Szpital (683) **2.25** Dieta czy cud?

TVP Historia

DVB T

8.15 Polskie drogi (3) **9.50** „Polskie drogi" – jak powstawał serial **10.10** Odnaleźć zaginione **10.45** Pakistan, nasz najlepszy wróg **11.40** Islandia: na granicy zimnej wojny **12.40** Amerigo Vespucci, zapomniany odkrywca **13.40** Królowie (5) **14.15** Polskie drogi (4) **15.40** Sensacje XX w. **17.35** Czas honoru (44) **18.30** Encyklopedia II wojny światowej **19.10** Flesz historii **19.35** Królowie (44) **20.10** Zatoka szpiegów (14) **21.00** Lucy Worsley i zagadki historii **22.05** Białe Autobusy **23.05** Sensacje XX w.

TVP Dokument

DVB T

11.00 Szlakiem Kolberga **11.30** Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? **12.35** Prawdziwa historia piratów **13.40** Zwierzęta miejskie **14.40** Król sawanny **15.50** Przyszłość z góry (4) **16.50** Podróżnicy – odkrywcy **17.50** Król Karol III **19.00** Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? **20.10** Sadeck – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd **21.20** Salaryman – japoński pracownik **22.25** Barbara Włodarczyk zaprasza **22.35** Rakka, cień ISIS **23.40** Królowe mafii **0.35** Notacje

Zoom TV

6.00 Bliżej! Magazyn reporterów **6.25** Gadżet show **7.30** Tomasz Pągowski. Remont u ciebie **8.00** To leci w sieci **9.15** Bolek i Lolek **9.55** Reksio **10.45** To leci w sieci **11.40** Pułapki umysłu **12.20** Zoologia ekstremalna **13.25** Niewyjaśnione tajemnice świata **14.25** Sensacje XX w. **16.45** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **19.00** Strażnik Teksasu (19, 20) **21.00** Hity polskiego kabaretu **23.00** Magia nagości. Norwegia **23.50** Magia nagości

TLC

10.00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy **11.00** Wiza na miłość: Wielka Brytania **12.00** Miłość bez tłumaczenia **13.00** Wspólne życie XXL **15.00** Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Kilogramy zbędnej skóry **19.00** Wiza na miłość – oczami bohaterów **20.00** Rodzina 10+ **21.00** Wiza na miłość: znowu do wzięcia **22.00** Wiza na miłość: single na polowaniu **23.00** Skórze na ratunek **0.00** Dr Pryszczylla

TVS

10.00 Dzisiaj w regionie **10.15** Muzyczne dzień dobry **12.05** Dzisiaj w regionie **12.25** Muzyczne dzień dobry **13.30** Emeryci na tropie **14.40** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **15.45** Doktor z alpejskiej wioski **16.50** Wydział kryminalny Kitzbühel **17.50** Doktor z alpejskiej wioski **18.50** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **19.50** Kino TVS **23.35** Doktor z alpejskiej wioski **0.30** Doktor Kleist – lekarz rodzinny **1.35** Wydział kryminalny Kitzbühel **2.35** Emeryci na tropie

WP

DVB T

8.00 1, 2, 3... Kabaret! **9.00** WP News **9.20** Tlit **10.00** Hiszpańska grypa: niewidzialny zabójca **11.00** Mityczne bestie **12.00** Wariaci za kierownicą **13.00** Makłowicz w podróży **14.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver (7) **17.00** Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach (4) **19.00** Policjanci z sąsiedztwa **20.00** Policjanci w akcji – serial dokumentalny Polska 2026 **21.00** Strażacy z sąsiedztwa **22.00** Kabaretowa noc pod gwiazdami **0.00** Mistrzowie kabaretu

Córka prezydenta

Twórców scenariusza zainspirowała córka Clintona, próbująca normalnego życia

TVN FABUŁA 16:45 ★★★

Anna Foster wiedzie w Białym Domu życie w luksusie. Bycie córką prezydenta łączy się jednak z ciągłym towarzystwem agentów służb specjalnych. Anna postanawia zakosztować niezależności. Na własną rękę rusza na podbój Europy. Kiedy poznaje przystojnego Brytyjczyka Bena, nie zdradza mu prawdziwej tożsamości, bojąc się, że wtedy pryśnie czar zwykłej znajomości. Nie przypuszcza tylko, że i on skrywa pewną tajemnicę...

Komedia romantyczna USA/W. Bryt./Czechy/Włochy 2004, reż. Andy Cadiff, występują: Mandy Moore, Matthew Goode, Mark Harmon

Boska Sarah Bernhardt

Film opowiada o dwóch kluczowych, choć mało znanych epizodach z życia aktorki

HBO 20:00 ★★★

Sarah Bernhardt (w tej roli Sandrine Kiberlain) uchodziła za jedną z najważniejszych artystek swoich czasów. Nazywana była Boską Sarah, królową teatru, świętym potworem. W równej mierze podziw wzbudzał jej talent i niezwykła charyzma, co niecodzienne upodobania.

Kolekcjoner kości

Angelina Jolie i Denzel Washingtonw rolach policjatów, szukających seryjnego mordercy

FX 22:00 ★★★

Sparaliżowany policjant chce popełnić samobójstwo, ale zmienia decyzję, gdy dowiaduje się o serii okrutnych morderstw. Postanawia zająć się sprawą. Pomaga mu policjantka, która odwiedza miejsca zbrodni i szuka wskazówek, mogących doprowadzić do zabójcy.

TELEMAGAZYN

Redakcja: Ingrid Hintz-Nowosad, Magdalena Bohdanowicz **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 5, 8, 9, 11, 15, 28 **Zdjęcie na okładce:** Materiały prasowe

Telefony dla widzów: **TVP** 22 547 44 50; **Polsat** 22 514 52 50; **TVN** 22 856 61 61

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

BUREAU VERITAS BUREAU KONTROLEWANY

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00

Ignorując ostrzeżenia Janka, Paweł umawia się z Marysią. Oskar ryzykuje utratę pracy, by wspierać Kalinę podczas przesłuchania w prokuraturze. Jego nieobecność w firmie wykorzystuje Ewa, która knuje za jego plecami. Sytuacja Kaliny staje się poważna, gdyż nikt jej nie wierzy, że to Sandra bez jej wiedzy i zgody przyspieszała prace na budowie, a potem zniknęła.

Barwy szczęścia
TVP 2 20:05

Przeprosiny Lucyny nie łagodzą napięcia w jej relacjach z Asią. Kością niezgody staje się pomysł zakupu broni jako świątecznego prezentu dla ojca. Kornel proponuje Sokalskiemu prowadzenie podcastu. Jaworski zmaga się z bólem kręgosłupa, a Krystyna zaskakuje rodzinę, zarabiając spore pieniądze na grach online. Romeo, obawiając się Aleksa, namawia Ewę na potajemną randkę.

Na Wspólnej
TVN 20:15

Po tym jak Czerski pobił na cmentarzu Alana, Ola nie wraca do domu. Zostaje z synkiem u rodziców. Niespodziewanie nachodzi ją Novak. Prosi, by chroniła ich synka przed Mariuszem! Wkrótce Czerski pojawia się u Zimińskich. Błaga żonę, żeby wróciła do niego. Obiecuje, że się zmieni. Ola odmawia. Boi się go tak, jak kiedyś bała się Alana! Kalina zdaje egzamin adwokacki. Z kwiatami czeka na nią Łukasz! Kobieta przegania kochanka w ostatniej chwili, bo pojawia się przejęty Tadeusz.

eprasa.pl b6261be9e6

JUŻ TERAZ ZRÓB ZAPASY OPAŁU NA ZIMĘ!

TANIEJ O 20ZŁ Z KODEM:
BARTEX2026

www.BARTEX-WEGIEL.pl

ZADZWOŃ! 666 102 222

ORYGINALNE PRODUKTY

Z DOSTAWĄ PROSTO DO TWOJEGO DOMU!

SERDECZNIE ZAPRASZAMY
DO WSPÓŁPRACY HURTOWEJ OD 24 TON!
W OFERCIE:
GROSZKI, MIAŁY, ORZECHY, KOSTKI

ZADZWOŃ! 795 437 619