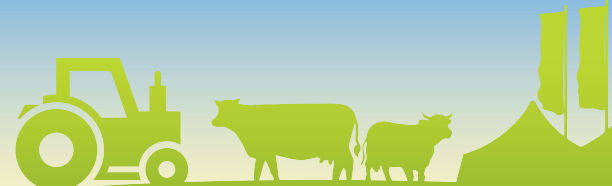


opolagra^{DLG}

12-14 czerwca 2026
 Lotnisko Opole – Polska Nowa Wieś



nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Piątek
 24.04.2026

Nr 95 (10 037)

www.nto.pl
 Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

**„Stajemy w obronie
 ludzi pracy”.**

Solidarność zaprasza
 na manifestację
 w Warszawie **str. 5**

W dzisiejszej nto

Dodatek specjalny
 dla seniorów
str. 17-20

W MAGAZYNIE Puls:

**- Ostrzeżenia o suszy nie biorą
 się znikąd. Ona już jest częścią
 naszej rzeczywistości**
**- Afera Zondakrypto nie jest
 wypadkiem przy pracy. To jest
 model tej branży, jej streszczenie**

Dziś TELEMAGAZYN

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



POLA JEST NAJMNIJSZYM WCZEŚNIAKIEM, JAKIEGO UDAŁO SIĘ URATOWAĆ W OPOLSKIEJ PORODÓWCE

450 gramów potężnej woli życia



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

**Gdy przyszła na świat, z drżeniem
 serca patrzyli na nią nie tylko ro-
 dzice, ale też lekarze. Zwłaszcza,
 że nigdy wcześniej na opolskiej
 porodówce nie udało się uratować
 tak kruchego życia. To historia
 o strachu tak silnym, że odbiera
 oddech. Ale też o niegasnącej na-
 dziei, która dzisiaj pomaga prze-
 trwać innym.**

Dziewczynka urodziła się w 26. tygodniu ciąży i była skrajnym wcześniakiem. Ważyła zaledwie 450 gramów. Na początku miała problemy z jelitami, z przyjmowaniem pokarmu, spadała jeszcze na wadze. Na OIOM-ie spędziła niemal dwa miesiące. Na oddziale intensywnej opieki medycznej dla noworodków dni wleka się w nieskończoność. Rodzice wcześniaków mówią, że najgorszy moment to wcale nie ten, gdy wychodzą z OIOM-u, zostawiając malucha pod okiem specjalistów, ale ten, gdy wracają. Bo nigdy nie wiadomo, jakie wieści cze-

kają za drzwiami lekarskiej dyżurki. Tu radość i rozpacz przeplatają się bez przerwy. - Pola przeszła długą i pełną niepokojów drogę. Mierzyła się powikłaniami skrajnego wcześniactwa i zahamowanego rozwoju wewnątrzmacicznego, ale szczęśliwie uniknęła ciężkich infekcji - wyjaśnia Anna Chirowska-Adamczyk, lekarz kierujący Oddziałem Klinicznym Neonatologii w szpitalu przy ul. Reymonta. - Poród na tak wczesnym etapie ciąży wiąże się z ogromnym ryzykiem. Układ pokarmowy jest niedojrzały, więc początkowo takie wcześniaki są karmione pozajelitowo, a dopiero później bardzo ostrożnie wprowadzane jest karmienie doustne. Tutaj każda godzina życia potrafi przynieść zmiany, niekoniecznie na dobre. W przypadku małej Poli finał był wyjątkowo szczęśliwy. Po ponad czterech miesiącach w szpitalu mogła pojechać do swojego domu.

Czytaj str. 21



W życiu liczy się
SZCZĘŚCIE

Daj mu szansę i graj!



Graj w punktach LOTTO, w aplikacji i na lotto.pl

18+



TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

SOBOTA ● Będzie się działo, czyli premiery i zapowiedzi	PONIEDZIAŁEK ● Najważniejsze informacje sportowe z weekendu	WTOREK ● Strefa biznesu – informacje i analizy gospodarcze	ŚRODA ● Porady zdrowotne – medycyna, psychologia	CZWARTEK ● Coś dla miłośników historii kryminalnych...	PIĄTEK ● Cotygodniowe wydanie magazynu Puls
---	---	--	--	--	---

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 77 540 78 30, bok.prenumerata@polskapress.pl, prenumerata.nton.pl



Po otrzymaniu alarmującej informacji, policjanci legitymowali przechodniów na ulicach wokół kampusu.

Alarm był fałszywy. Szybka akcja policji

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nton.pl

Wczoraj po godzinie 10:00 policja otrzymała zgłoszenie o mężczyźnie z nożem, który miał poruszać się po ulicy Oleskiej w Opolu.

Informacja wywołała poruszenie wśród Opolan, m.in. studentów pobliskiego kampusu UO. Ostatecznie doniesienia te nie potwierdziły się.

Po otrzymaniu informacji o potencjalnym zagrożeniu policjanci w Opolu zostali postawieni w stan najwyższej gotowości. Na miejsce zostały wysłane zarówno patrole prewencyjne, jak i kryminalne. Działania prowadzone były m.in. przy ulicy Oleskiej i na terenie kampusu Uniwersytetu Opolskiego. Ostatecznie nie napotkano jednak mężczyzny pasującego do opisu ze zgłoszenia. - Z policyjnych

ustaleń wynika, że do żadnego ataku nie doszło, a wskazana w zgłoszeniu osoba nie miała kontaktu ze studentami ani z pracownikami uczelni. Ponadto, nie ujawniono w okolicy sklepu oraz kampusu osoby wskazanej w zgłoszeniu - poinformował asp. Przemysław Kędzior z Komendy Miejskiej Policji w Opolu.

Przedstawiciele Uniwersytetu Opolskiego i policji podkreślają jednocześnie, że wszystkie procedury zadziałały prawidłowo. - Wszystkie procedury zadziałały na czas. Nie było żadnych uchybień - przekazała nam dr Iwona Święch-Olender, rzecznik prasowy Uniwersytetu Opolskiego. - Każde zgłoszenie traktujemy niezwykle poważnie, zwłaszcza biorąc pod uwagę to, co wydarzyło się w przeszłości w Warszawie. - dodaje Agnieszka Żyłka z Komendy Wojewódzkiej Policji w Opolu. ©

Życie trzylatka może uratować genetyczny bliźniak

Mirela Mazurkiewicz
mmazurkiewicz@nton.pl

U chłopca zdiagnozowano ostrą białaczkę limfoblastyczną. Przed laty walkę z tą samą chorobą wygrał jego ojciec. Setki osób włączyło się w zbiórkę na leczenie Nikodema. Teraz okazuje się, że pieniądze nie wystarczą, by go uratować.

Stan zdrowia Nikodema uległ nagle i dramatycznemu pogorszeniu. Wykryta mutacja genetyczna całkowicie zmieniła dotychczasową diagnozę - obecnie został zakwalifikowany do grupy wysokiego ryzyka - poinformowała w mediach społecznościowych mama chłopca. To oznacza konieczność wdrożenia intensywniejszego i bardziej obciążającego leczenia. - Aby uratować życie Nikodema, niezbędne będzie przeprowadzenie przeszczepu. To moment pełen niepewności, ale i nadziei, który wymaga ogromnej siły, wsparcia i determinacji.

Poruszając historię 3-letniego Nikodema Joško z Chobia pod Ożmkiem opisaliśmy w połowie marca. Żywiołowy i ciekawy świata chłopiec był fanem pojazdów, zwłaszcza strażackich. Jego tata jest prezesem OSP, a strażackie tradycje w tej rodzinie pielęgnuje już kolejne pokolenie. Pod koniec stycznia maluch zaczął się skarżyć na silny ból nóg. W głowie bliskich rozdzwoniły się dzwonki alarmowe, bo trzydzieści lat wcześniej w podobny sposób dała



Dziś wiadomo już, że same pieniądze nie wystarczą, by uratować Nikodema. Konieczny jest przeszczep szpiku.

o sobie znać ostrą białaczkę limfoblastyczną u taty chłopca. Lekarze zapewniali Dennisa Joško, że choroba nie jest dziedziczna. To jednak nie łagodziło lęku.

Zaczęła się diagnostyka. Po kilku dniach ból ustąpił, by pod koniec lutego wrócić ze zdwojoną siłą. 3-latek nie był w stanie chodzić. Tym razem wyniki były już alarmujące, stąd decyzja o transporcie medycznym do specjalistycznego ośrodka. Nikodem trafił do Przyłądka Nadziei we Wrocławiu, gdzie rozpoznano to, czego jego rodzice tak bardzo się obawali - ostrą białaczkę limfoblastyczną. Wdrożono sterydoterapię oraz chemioterapię.

Równolegle ruszyła zbiórka na leczenie chłopca, która szybko zyskała duży rozgłos. Wsparli ją m.in. strażacy oraz lokalna społeczność, organizując

kiermasz pyszności czy licytację, z których dochód ma pomóc chłopcu w powrocie do zdrowia. Dziś wiadomo już, że same pieniądze nie wystarczą, bo konieczny jest przeszczep szpiku.

Aby go przeprowadzić, trzeba znaleźć genetycznego bliźniaka Nikodema. Z danych Fundacji DKMS, która zajmuje się rejestracją potencjalnych dawców komórek macierzystych, wynika, że zaledwie co czwarty chory znajduje go w rodzinie. Pozostali muszą liczyć na niespokrewnione osoby, które zarejestrują się w bazie, a ich komórki okażą się zgodne.

Do bazy potencjalnych dawców mogą zgłaszać się osoby w wieku od 18 do 55 lat. Nie mogą mieć znacznej nadwagi ani poważnych chorób. Procedura rejestracji jest prosta: wystarczyć zamówić pakiet, wypełnić for-

mularz, samodzielnie pobrać wymaz z wewnętrznej strony policzka i odesłać komplet dokumentów. Na podstawie przesłanej próbki wykonywana jest typizacja antygenów zgodności tkankowej, czyli badanie pozwalające dopasować dawcę do pacjenta. Wyniki, wraz z danymi z formularza, trafiają następnie do bazy dawców.

Bliscy Nikodema apelują, aby jak najwięcej osób, które jeszcze tego nie zrobiły, zarejestrowało się w bazie, bo to zwiększa szansę na znalezienie bliźniaka genetycznego, który może uratować malca.

- Może to ktoś z Was. Może ktoś z Waszych znajomych - proszą w mediach społecznościowych.

Więcej informacji na temat rejestracji można znaleźć www.dkms.pl. ©



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Pogoda w regionie

Dzisiaj	Sobota
	
MAX 14°C	MAX 19°C
MIN 4°C	MIN 5°C
Niedziela	Poniedziałek
	
MAX 12°C	MAX 12°C
MIN 5°C	MIN -3°C
Barometr 1017 hPa	
Wiatr zach. 16 km/h	
Biomet korzystny	

Uwaga: w najbliższych dniach dużo słońca, ale też ochłodzenie

Koziołek w tarapatach. Pomogli strażnicy

Anna Gryglas
agryglas@nton.pl

Nietypowa interwencja straży miejskiej w Nysie zakończyła się szczęśliwie. Funkcjonariusze uwolnili młodego koziołka sarny, który zaplątał się w sznurek na opuszczonej działce.

O zdarzeniu strażników powiadomili zaniepokojeni mieszkańcy. Z ich zgłoszenia wynikało, że na jednej z opuszczonych posesji uwięziono jest dzikie zwierzę. Na miejsce natych-



Strażnicy bezpiecznie uwolnili zwierzę.

miast pojechał patrol Straży Miejskiej w Nysie.

Strażnicy ostrożnie podeszli do zwierzęcia i bezpiecznie uwolnili je ze sznurka. Na szczęście interwencja zakończyła się dobrze. Koziołek oddalił się z miejsca i wrócił do swojego naturalnego środowiska.

- Dziękujemy mieszkańcom za czujność i szybką reakcję! - napisali strażnicy na swoim profilu w mediach społecznościowych. To właśnie dzięki takiemu zgłoszeniu pomoc przyszła na czas.

Takich interwencji jest jednak coraz więcej. W ostatnim czasie strażacy z OSP Wyszaków ratowali bociana, który dławił się workiem. Z kolei w Kluczborku policjanci pomagali młodemu koziołkowi sarny, który dostał się na prywatną, ogrodzoną posesję.

Służby coraz częściej są wzywane do dzikich zwierząt, które pojawiają się w pobliżu domów i osiedli. Ma to związek między innymi z rozrastającą się zabudową, która wkracza na tereny dotąd zajmowane przez zwierzęta. ©

Poznaj bezpłatne programy profilaktyczne



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

„Już dziś skorzystaj z **bezpłatnych badań** profilaktycznych, **finansowanych** przez **Narodowy Fundusz Zdrowia**.”



.....
PROFILAKTYKA
RAKA PIERSI



.....
PROFILAKTYKA
RAKA SZYJKI
MACICY



.....
PROFILAKTYKA
RAKA JELITA
GRUBEGO



.....
PROFILAKTYKA
CHORÓB UKŁADU
KRAŻENIA



www.NFZ-Opole.pl/Profilaktyka/

Wybierz **swój** program profilaktyczny i **zadbaj**
o siebie – bo **zdrowie** zaczyna się
od **profilaktyki**.

*masz pytania?
zadzwoń!*



BEZPŁATNA INFOLINIA NFZ

800 190 590

Ukończyłeś 20 lat?

Skorzystaj z programu **Moje Zdrowie**. Obejmuje **diagnostykę**, **porady zdrowotne** oraz **profilaktykę**. Realizowany jest przez przychodnię podstawowej opieki zdrowotnej (**POZ**).



Moje
Zdrowie



To pierwszy krok do zadaszenia amfiteatru. Radni dali zielone światło

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Rada Miasta Opola przeznaczyła 200 tys. zł na przygotowanie dokumentacji projektowej zadaszenia amfiteatru. To początek inwestycji, która może kosztować nawet ponad 60 mln zł.

To formalny początek procesu, który doprowadzi do jednej z najważniejszych inwestycji kulturalnych w mieście od lat. Zadaszenie ma nie tylko zabezpieczyć wydarzenia przed pogodą, ale też znacząco rozszerzyć możliwości wykorzystania obiektu przez cały rok.

Jak podkreśla Agnieszka Kamińska, radna Koalicji Obywatelskiej, sprawa zadaszenia to efekt miesięcy rozmów i spotkań na szczeblu rządowym.

- Zaczęliśmy działać już w grudniu. Spotykaliśmy się z przedstawicielami rządu i ministerstwa kultury, rozmawiając o całym zapleczu opolskiej kultury. Ustaliliśmy, że priorytetem jest zadaszenie amfiteatru. To jednak tylko część

większej inwestycji. Brakuje tam przestrzeni do pracy, czyli sali prób, zaplecza dla artystów, miejsca dla młodych ludzi. Dziś ten obiekt żyje nie tylko festiwalem, a infrastruktura jest po prostu za mała - tłumaczy radna Kamińska.

Koszt to ponad 60 milionów złotych

Wstępne szacunki mówią, że koszt inwestycji to około 50 mln zł netto, czyli ponad 60 mln zł brutto. Miasto chce sięgnąć po dofinansowanie z ministerstwa kultury, które miałyby pokryć 85 proc. inwestycji. Pozostała brakująca kwota pochodziłaby z budżetu miasta.

Decyzja radnych pozwala rozpocząć pierwszy etap. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, dokumentacja powinna być gotowa jeszcze tej jesieni.

Sama budowa powinna potrwać około dwóch lat. To oznacza, że jedna z edycji festiwalu może zostać przeniesiona w inne miejsce w mieście. Kluczowe jest jednak to, że Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki pozostanie w Opolu. ©

Policjanci z Opola rozbili narkotykową szajkę

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Członkowie szajki koordynowali handel narkotykami za pomocą komunikatorów internetowych. Zarzuty usłyszało łącznie 27 osób.

Według ustaleń policji przestępcy prężnie działali w tej formie co najmniej od maja 2025 roku.

Choć akcja służb objęła ostatecznie teren trzech województw: opolskiego, dolnośląskiego i lubelskiego, to kluczowe uderzenie miało swój początek na Opolszczyźnie.

Pierwsze ustalenia śledczych wskazały, że to w Niemodlinie i okolicach działało centrum dystrybucyjne, gdzie dwóch mężczyzn na szeroką skalę handlowało zakazanymi substancjami, czerpiąc z tego stałe zyski. Zostali oni namierzeni i zatrzymani na początku 2026 roku.

- Podejrzani o prowadzenie procederu 26- i 20-latek zostali zatrzymani w styczniu br., a na wniosek prokuratora za-



Pierwsze ustalenia śledczych wskazały, że to w Niemodlinie i okolicach działało centrum dystrybucyjne.

stosowano wobec nich tymczasowe aresztowanie. Realizując przestępczy proceder, sprawcy posługiwali się komunikatorami internetowymi, za pomocą których w szyfrowanych postach uzgadniali transakcje mające za przedmiot narkotyki - wyjaśnia prok. Stanisław Bar, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Opolu.

Pierwsze dwa aresztowania otworzyły też drogę do kolej-

nych. Od lutego do kwietnia policjanci namierzyli kolejnych 25 osób. W ręce służb wpadło ostatecznie 23 mężczyzn oraz 2 kobiety. Wiek zatrzymanych waha się od 20 do 36 lat.

- W trakcie akcji zabezpieczono znaczne ilości środków odurzających w postaci ponad 5,5 kg marihuany, gotówkę oraz kompletny sprzęt służący do uprawy marihuany. Z ustaleń śledczych wynika, że grupa

zajmowała się dystrybucją marihuany oraz mefedronu - mówi komisarz Marcin Zagórski, rzecznik prasowy Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości

Wszyscy podejrzani zostali doprowadzeni do Prokuratury Okręgowej w Opolu, gdzie usłyszeli zarzuty.

Obejmują one udział w obrocie znacznymi ilościami środków odurzających i substancji psychotropowych, ich udzielenie, posiadanie, a także prowadzenie upraw.

Zdecydowana większość zatrzymanych przyznała się do stawianych im zarzutów. Wobec dwóch osób sąd zastosował tymczasowe aresztowanie, a dwie kolejne objęto poręczeniem majątkowym. Pozostali podejrzani objęci są dozorem policyjnym oraz zakazem opuszczania kraju.

Za udział w obrocie znacznymi ilościami narkotyków grozi kara do 12 lat pozbawienia wolności, natomiast samo ich posiadanie zagrożone jest karą do 10 lat więzienia.

©

REKLAMA 6911238440

Wielkie gwiazdy przyjadą na Dni Nysy. Znany jest już program święta miasta

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Dni Nysy 2026 odbędą się od 22 do 24 maja w dwóch lokalizacjach: przy Hali Nysa i na rynku. W programie są koncerty znanych artystów, występy lokalnych grup, jarmark i rodzinne atrakcje.

Tegoroczne święto miasta odbędzie się w dwóch głównych odsłonach. Największe koncerty zaplanowano przy Hali Nysa, a rynek wypełnią występy mieszkańców i jarmark produktów lokalnych.

Na scenie przy hali w piątek (22 maja o godz. 19) wystąpi Paluch. O godz. 21 publiczność usłyszy Katarzynę Kowalską. Dzień później, w sobotę (23 maja), o godz. 19 zaplanowano koncert Wojciecha Baranowskiego, a o godz. 21 na scenę wyjdzie zespół T.Love.

Po koncertach w obu dniach mają odbyć się jeszcze imprezy z DJ-em.

W strefie przy Hali Nysa nie zabraknie też dodatkowych atrakcji. Organizatorzy zapowiadają strefę gastronomiczną, wesołe miasteczko z karuzelami oraz fotobudkę.

Dwie lokalizacje, różne atrakcje

Druga część Dni Nysy odbędzie się na rynku. Tam od 22 do 24 maja przewidziano występy artystyczne mieszkańców, od najmłodszych po seniorów. Przez trzy dni trwać będzie również jarmark produktów lokalnych.

Koszt tegorocznych Dni Nysy ma być nieco niższy niż zakładano w budżecie gminy. Na organizację wydarzenia za-

pisano 800 tys. zł. Dla porównania, w 2025 roku święto miasta kosztowało 793 tys. zł.

W tym roku organizacją Dni Nysy zajmie się zewnętrzna firma. Miasto wybrało w otwartym przetargu warszawską agencję eventową Ibento.

Druga oferta, także z Warszawy, była wyższa o około 35 tys. zł. Najtańszą propozycję złożyła firma z Tarnowskich Gór, ale została ona odrzu-

cona z powodów formalnych.

Gmina miała swoje wymagania

Samorząd szczegółowo opisał w przetargu, czego oczekuje od producenta imprezy. Chodziło nie tylko o same koncerty, ale o przygotowanie wydarzenia dla kilku grup wiekowych.

Każdego dnia miało wystąpić co najmniej dwoje artystów, w tym rozpoznawalne gwiazdy muzyki pop lub rock. Wymagania dotyczyły też prowadzących imprezę, którzy mieli być osobowościami znanymi z mediów o zasięgu ogólnopolskim.

Po stronie organizatora jest również całe zaplecze techniczne i logistyczne. Firma ma zapewnić scenę z zadaszeniem, telebimy, ochronę, służby medyczne, zaplecze dla artystów i obsługi, ogrodzenie terenu, a także promocję wydarzenia w radiu, internecie i mediach społecznościowych.

W ubiegłym roku Dni Nysy odbywały się na parkingu obok Hali Nysa i na rynku, a ich organizatorem było Radio Eska. ©



Zespół T.Love oraz Kasia Kowalska będą gwiazdami tegorocznych Dni Nysy.

SOLIDARNOŚĆ „STAJEMY W OBRONIE GODNOŚCI LUDZI PRACY”

20 maja wyjdą na ulice Warszawy

Tomasz Kapica
tkapica@nto.pl

NSZZ „Solidarność” zapowiada ogólnopolską manifestację w stolicy. Związkowcy chcą głośno mówić o rosnących problemach pracowników, likwidacji miejsc pracy i skutkach Zielonego Ładu. – To obrona godności ludzi pracy i przyszłości polskich rodzin – zapowiada Dariusz Brzęczek, przewodniczący opolskiej „S”.

20 maja w samo południe na Placu Zamkowym w Warszawie rozpocznie się ogólnopolska manifestacja organizowana przez NSZZ „Solidarność”. Uczestnicy przejdą następnie pod Senat. Organizatorzy zapraszają nie tylko związkowców, ale wszystkich, którym – jak podkreślają – „leży na sercu dobro Polski i sytuacja pracowników”.

Jak tłumaczy Dariusz Brzęczek, przewodniczący NSZZ „Solidarność” Śląska Opolskiego, punktem wyjścia do protestu jest pogarszająca się sytuacja na rynku pracy oraz rosnące problemy gospodarcze. – Mówimy



FOT. ADAM KIELAR/POLSKAPRESS

Organizatorzy zapraszają nie tylko związkowców, ale wszystkich, którym – jak podkreślają – „leży na sercu dobro Polski i sytuacja pracowników”.

dziś przede wszystkim o obronie praw pracowniczych i godności człowieka. Coraz częściej widzimy zamykanie zakładów pracy, rosnące bezrobocie i brak realnego dialogu ze stroną rządową – wskazuje.

Związkowcy podkreślają, że manifestacja jest kontynuacją działań rozpoczętych jeszcze w 2025 roku. Wśród głównych

tematów pojawia się sprzeciw wobec skutków unijnej polityki klimatycznej. – Fit for 55, ETS1, ETS2, czyli bardzo szeroko rozumiany Zielony Ład, przyniesie, a w zasadzie już przynosi, wiele złego dla polskiej gospodarki, ale też bezpośrednio dla polskich rodzin – mówi Brzęczek. – Solidarność od lat wskazywała na niebezpieczeństwo związane

z wprowadzeniem tych wszystkich szaleństw klimatycznych.

Jednym z celów protestu jest wsparcie inicjatywy przeprowadzenia referendum w tej sprawie. Związkowcy chcą, żeby społeczeństwo mogło się wypowiedzieć o swojej przyszłości i bezpieczeństwie energetycznym.

– Związek zawodowy Solidarność podpisał umowę programową z prezydentem. Jeden z tych punktów tej umowy mówił o działaniach hamujących negatywne skutki wynikające z polityki Zielonego Ładu, a w szczególności złożenie do Senatu RP wniosku o przeprowadzenie referendum w sprawie implementacji założeń polityki klimatycznej Unii Europejskiej zawartym w Europejskim Zielonym Ładzie – precyzuje szef opolskiej „Solidarności”.

Związkowcy zwracają też uwagę na sytuację w konkretnych branżach. W ostatnich latach, jak wskazują, problemy dotknęły m.in. przemysł hutniczy, motoryzacyjny czy elektroniczny. W regionie opolskim mieliśmy w ostatnich miesiącach przypadki zwolnień i likwidacji miejsc pracy w kilku dużych zakładach. – To nie są pojedyncze przypadki. Tych sytuacji jest coraz więcej i one przekładają się na realne życie ludzi – podkreślają.

Wśród postulatów pojawia się również przywrócenie dialogu społecznego. Zdaniem związkowców, obecnie jest on marginalizowany, a decyzje zapadają bez udziału przedstawicieli pracowników. – Jeżeli na posiedzeniach Rady Dialogu Społecznego nie ma strony rządowej, to trudno mówić o jakimkolwiek dialogu – zaznacza Brzęczek.

Kolejnym problemem jest sytuacja w ochronie zdrowia i administracji publicznej. Związkowcy wskazują na niedofinansowanie szpitali powiatowych, protesty pracowników ZUS oraz niskie wynagrodzenia w wielu sektorach. – Niedofinansowanie ogranicza możliwość korzystania z ochrony zdrowia, wydłuża kolejki. Problemy dotyczą pracowników służby zdrowia jak i pacjentów – dodaje Dariusz Brzęczek.

Organizatorzy podkreślają, że manifestacja ma mieć szeroki charakter. Zaproszenie kierowane jest do innych związków zawodowych oraz organizacji społecznych. – To nie jest protest jednej grupy. Zapraszamy wszystkich, którzy widzą, że sytuacja wymaga reakcji – mówią związkowcy.

Początek manifestacji zaplanowano na godzinę 12:00 na Placu Zamkowym w Warszawie. ©©

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJA ROZWOJU DEMOKRACJI LOKALNEJ IM. JERZEGO REGULSKIEGO

0011507236

„Mamo, Tato, potrzebuję Was!”. Warto odpowiedzieć na tę prośbę

Decyzja o adopcji lub przyjęciu w pieczę zastępczą dziecka zawsze będzie wiązać się z dużą dawką emocji, również tych trudnych. One nie powinny przysłonić jednak ogromnej wartości, jaką stanowią te formy rodzicielstwa. Wspólnie z Ewą Skirzewską z Ośrodka Adopcyjnego w Opolu wyjaśniamy, jak wygląda droga od pierwszej myśli o rodzicielstwie do uśmiechu dziecka w nowym domu.



Osoby zainteresowane stworzeniem rodziny adopcyjnej lub zastępczej na samym początku, jeszcze przed odwiedzeniem konkretnych instytucji, powinny upewnić się, czy to dobrze przemyślana decyzja.

– Ta decyzja musi być świadoma i odpowiedzialna. Przyjęcie dziecka wiąże się z licznymi zmianami w życiu, obowiązkami i może być wyzwaniem. Jak w każdym rodzicielstwie będą radości i troski, dobrze jest mieć

wsparcie w rodzinie czy środowisku – tłumaczy Ewa Skirzewska, kierownik Ośrodka Adopcyjnego działającego przy ROPS w Opolu.

Kandydaci na rodziców muszą posiadać też odpowiednie predyspozycje osobowościowe: dojrzałość i ciepło emocjonalne, empatię, wrażliwość i otwartość na potrzeby dziecka, a także prezentować odpowiednią motywację oczekiwania do przyjęcia dziecka.

– Przyszli rodzice to osoby, które pokochają dziecko i zaakceptują je takim, jakim jest, w tym багаż doświadczeń związanych z jego historią życia, będą troskliwie, opiekuńcze i odpowiedzialne. Cenne są także umiejętności nawiązania kontaktu z dzieckiem, inicjatywy, zaangażowania i współpracy w wychowaniu dziecka – wyjaśnia Ewa Skirzewska.

Osoby posiadające te cechy są już na najlepszej

drodce do zostania rodzicami. Wtedy mogą zgłosić się do odpowiedniej instytucji. W sprawie adopcji można zgłosić się do Ośrodka Adopcyjnego ROPS w Opolu ul. Rejtana 5 lub Sekcji Zamiejscowej w Nysie ul. Piłsudskiego 47. Z kolei osoby zainteresowane rodzicielstwem zastępczym powinny zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Opolu lub jednego z Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie w woj. opolskim.

Później niezależnie od tego, gdzie trafią kandydaci na rodziców, zostaną oni objęci kompleksowym wsparciem na tej nietatowej ścieżce. Kandydaci często zastanawiają się, czy dziecko ich zaakceptuje, jaka okaże się jego historia życiowa i czy ostatecznie sprostają tej niezwykle odpowiedzialnej roli.

– Wspieramy kandydatów, odpowiadamy na liczne pytania, przemyslenia, towa-

rzyszmy różnym emocjom, obawom i niepokojom, co jest naturalne i zrozumiałe, gdyż przysposobienie wiąże się z dużą odpowiedzialnością za dziecko – mówi Ewa Skirzewska.

Sama procedura adopcji trwa zazwyczaj około roku. To czas intensywnego rozwoju, badań psychologicznych, pedagogicznych oraz wywiadów w miejscu zamieszkania. Kluczowym elementem są też szkolenia, podczas których kandydaci poznają różne aspekty opieki nad dzieckiem wychowywanym wcześniej poza rodziną naturalną.

– Podczas szkoleń kandydaci mają możliwość skorzystać z doświadczeń zaproszonej rodziny adopcyjnej, która już wychowuje dzieci – dodaje Ewa Skirzewska.

Jak podkreśla, warto jednak podjąć ten trud, bo ostatecznie przynosi on ogrom radości i szczęścia.

– Dla uśmiechu na buzi dziecka warto podjąć starania i odpowiedzieć na apel dzieci: „Mamo, tato potrzebuję Was!” i zostać rodziną. Rodzicielstwo daje mnóstwo radości i poczucia spełnienia rodzicom adopcyjnym i zastępczym – kończy Ewa Skirzewska.

Artykuł przygotowany w ramach kampanii promującej rodzicielstwo zastępcze, realizowanej w ramach projektu pn. „Bliżej rodziny i dziecka - wsparcie rodzin przeżywających problemy opiekuńczo-wychowawcze oraz wsparcie pieczy zastępczej - etap II” realizowanego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Opolskiego na lata 2021-2027, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus 2021-2027, w ramach Priorytetu 6 Fundusze europejskie wspierające włączenie społeczne w opolskim, działania 6.7 Wsparcie rodziny i pieczy zastępczej.



Fundusze Europejskie
dla Opolskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



OPOLSKIE

KRÓTKO

POLICJA

Wykryli nielegalną hodowlę

Nielegalną hodowlę ptaków egzotycznych oraz objętych ścisłą ochroną wykryli policjanci w jednym z mieszkań w powiecie gliwickim. Mundurowi zabezpieczyli 18 ptaków, m.in. szczygła, kulczyka, makolągwę i czyżyka czerwonego oraz urządzenia, które służyły do ich odławiania.

Na trop właściciela hodowli wpadli policjanci z pierwszego komisariatu w Gliwicach. Ustalili, że mężczyzna samodzielnie odławiał dziko żyjące ptaki, a następnie przetrzymywał je i rozmnażał w warunkach domowych.

„Podczas interwencji kolekcjoner przyznał, że prowadzi hodowlę ptaków egzotycznych i posiada również ptaki objęte ochroną, które wcześniej odłowil. W trakcie czynności dobrowolnie wydał policjantom zwierzęta będące w jego posiadaniu” – opisywała KMP w Gliwicach.

Do czasu rozstrzygnięcia sprawy ptaki pozostają w miejscu dotychczasowego bytowania. O ich dalszym losie zdecyduje sąd.

BIURO BEZPIECZEŃSTWA NARODOWEGO

Prof. Cenckiewicz rezygnuje



Prof. Sławomir Cenckiewicz odchodzi z funkcji szefa Biura Bezpieczeństwa Narodowego. Uzasadnił swoją decyzję tym, że rząd Donalda Tuska nadal nie przyznaje mu poświadczeń umożliwiających dostęp do informacji niejawnych. Rezygnacja została przyjęta przez prezydenta Karola Nawrockiego.

RADA EUROPEJSKA

Premier Tusk na Cyprze

Premier Donald Tusk przybył wczoraj rano na Cypr, gdzie bierze udział w nieformalnym posiedzeniu Rady Europejskiej. Przywódcy UE omówią m.in. sytuację międzynarodową, w tym konsekwencje wojny na Bliskim Wschodzie.

Dzisiaj po godz. 9 odbędzie się spotkanie przywódców z przewodniczącą Parlamentu Europejskiego Robertą Metsolą,

a następnie sesja robocza Rady Europejskiej. Według Centrum Informacyjnego Rządu głównym tematem rozmów będzie sytuacja międzynarodowa, w tym wojna w Ukrainie oraz wydarzenia na Bliskim Wschodzie i związany z nimi kryzys energetyczny. Podczas posiedzenia odbędzie się też dyskusja w sprawie unijnego szczytu na lata 2028-2034.

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 ostrzegł 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 ucieknę 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



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

i przedstawić postulat powołania komisji, podkreślił, że nie traktuje tego w tej chwili jako rzeczy priorytetowej. – Spokojnie, trzeba to przemyśleć – zaznaczył.

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 do-

tarły 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 zniknie 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

Komisja prawna w PE zagłosowała za uchyleniem immunitetu Obajtowskiemu, Jakiemu, Braunowi i Buczkowi

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Komisja prawna JURI w Parlamencie Europejskim opowiedziała się w czwartek za uchyleniem immunitetu europosłom PiS. W następnym kroku nad uchyleniem zagłosuje cała izba.

Aby immunitety zostały uchylone, wnioski w tej sprawie musi przegłosować Parlament Europejski na posiedzeniu plenarnym.

Członek komisji prawnej JURI, europoseł Lewicy Krzysztof Śmiszek poinformował, że komisja nie miała żadnych wątpliwości co do tego, aby uchylić immunitet czterem polskim europarlamentarzystom.

– W przypadku pana Grzegorza Brauna nie tworzy żadnych wątpliwości, że blokowanie drogi podczas uroczystości w Jedwabnem upamiętniającej masakrę polskich Żydów jest to coś, co nie mieści się w żadnych kategoriach debaty parlamentarnej czy roz-

mowy politycznej – powiedział Śmiszek. – W przypadku pana Obajtka blokowanie wolności pracy, zakazywanie dystrybucji być może kontrowersyjnego, ale jednak legalnie działającego tygodnika w Polsce nie znajduje zrozumienia wśród europejskich parlamentarzystów – wymieniał. – A jeśli chodzi o pana Jakiego, to jest to prywatny akt oskarżenia, który sędzia wniósł przeciwko niemu (...). Jeśli ktoś, polityk szczególnie, używa mocnych słów, oskarża sędziego o działania

niezgodne z prawem albo zarzuca mu brak profesjonalizmu, to musi się liczyć z konsekwencjami – dodał europoseł Lewicy.

Jak dodał, w przypadku europosła Konfederacji Tomasza Buczka chodzi o naruszenie nieetykalności cielesnej uczestniczki jednej z demonstracji.

Uchylenie immunitetu nie oznacza uznania europosła za winnego, a jedynie umożliwia krajowym organom sądowym prowadzenie dochodzenia lub procesu sądowego. PAP

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 część kompleksu, która zajmuje obszar prawie hektara w kierunku mostu na drodze krajowej nr 72, zapętnia 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 gwałtownie, pokonując zjazd i zakręty, kończąc zjazd wпадnięciem do wody.

Dla amatorów wodnych atrakcji powstał zespół nowych zjeżdżalni, które na pewno zachwycą fanów szybkich

MAJ 16 ————— 2026

**NOWE OTWARCIE
TERM UNIEJÓW!**

NIE PRZEGAP DNIA PEŁNEGO ATRAKCJI!
Kup bilet specjalny i przeżyj niezapomniane chwile!

W CENIE:

KONCERTY
STREFA BASENOWA
STREFA SAUN
NOWA LETNIA
STREFA REKREACJI

WEJŚCIE OD 10:00
(MOŻLIWOŚĆ KORZYSTANIA ZE WSZYSTKICH ATRAKCJI)

START IMPREZY - 17:00
(koncerty) **BAWIMY SIĘ DO PÓŁNOCY!**

IMPREZĘ POPROWADZI **Agnieszka Hyży**

Miejsce: Kompleks termalno-basenowy
„Termy Uniejów” - NOWA LETNIA STREFA REKREACJI

Więcej informacji oraz bilety na:
termyuniejow.pl

Partnerzy wydarzenia:



Organizatorzy wydarzenia:







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 minijeeпами, co z pewnością stanie się hitem wśród dzieci. Na małych kierowców czeka 25 elektrycznych jeepów, bezpieczny tor z zakrętami i rondem, jak prawdziwe miasteczko ru-

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

chu przystosowane dla dzieci w wieku 4-11 lat, szutrowa nawierzchnia i mnóstwo zabawy.

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 metalowymi figurami zostaną rozegrane niejedne partie entuzjastów tego typu rozrywki.

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

eprasa.pl 1556328f8d

Mistrzowie Fotografii. Oto pierwsi liderzy. Zagłosuj na najlepsze zdjęcie lub... prześlij swoje i wygraj wycieczkę do Hiszpanii!

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Poniżej prezentujemy 10 zdjęć, które dotąd zebrały największą liczbę głosów w swoich powiatach i już teraz przyciągnęły uwagę, emocje odbiorców. Wśród autorów mogą być przyszli Mistrzowie!

Nie wszystko trzeba uchwycić perfekcyjnie, żeby było piękne. Czasem wystarczy dobre światło, czasem wycucie chwili, a czasem po prostu serce do patrzenia! W plebiscycie Mistrzowie Fotografii od początku chodzi właśnie o to - o takie zwykłe, a przecież niezwykłe kadry. Takie, które są wystudiowane, ale

i takie, które powstają w biegu, na spacerze, w drodze do pracy. Aparatem lub telefonem.

Po sukcesie poprzednich edycji wracamy z kolejną odsłoną plebiscytu Mistrzowie Fotografii. Akcji, w której najważniejsze jest spojrzenie, bo liczy się to, co potrafimy zobaczyć - i jak potrafimy to poka-

zać. Spośród nadesłanych prac to Czytelnicy i Internauci wybierają laureatów - tych, którzy zdobędą tytuły Mistrzów Fotografii 2026. Na zwycięzców czekają wspaniałe nagrody, ale dla wielu równie ważna jest możliwość pokazania swojej twórczości szerokiej publiczności. Dlatego poniżej prezentujemy

10 zdjęć, które jak dotąd zdobyły największą liczbę głosów w powiatach. To kadry, które już teraz przyciągnęły uwagę i emocje. Za nami dopiero drugi tydzień głosowania, więc wszystko może się jeszcze zmienić, bo wystarczy jedno ujęcie, jeden głos, jeden impuls... Czasem tyle wystarczy,

by zmienić kolejność i wyłonić kolejnych liderów, ale dziś warto zatrzymać się przy tych zdjęciach i zobaczyć świat oczami ich autorów. To bardzo różne zdjęcia. Czasem to coś prostego, co trafia w punkt. Czasem kadr, który po prostu zostaje w pamięci. Trochę codzienności, trochę emocji...



Lena Buczkiewicz,
powiat brzeski



Angelika Nowakowska,
powiat opolski



Bogumiła Kabat, powiat głubczycki



Alicja Ścigocka,
powiat strzelecki



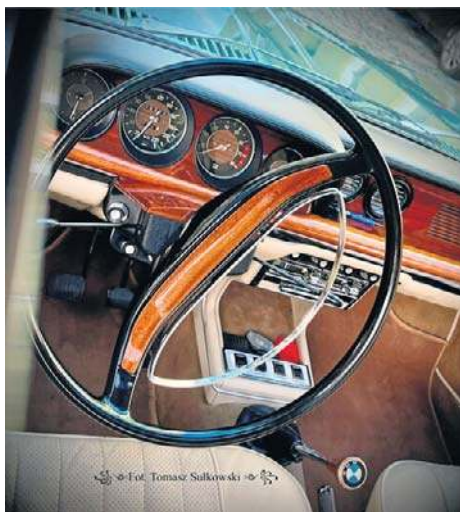
David Tomala,
powiat krapkowicki



Daria Budzińska, powiat nyski



Aleksandra Pientka,
powiat kluczborski



Tomasz Sułkowski, Opole



Karolina Hendel, powiat strzelecki



Marcin Szustakiewicz, powiat kędzierzyńsko-kozielski

Czołowe zderzenie pociągów koło Kopenhagi. Jest wielu rannych

Oprac. Anna Nagel
Dania

Wczoraj w pobliżu miejscowości Hillerød 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 karettek 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, prze-

bywają w punkcie zbiornym” – podały władze na platformie X. Burmistrz 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



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.

„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 przerzucić wsparcie do Litwy, Łotwy i Estonii.

Rozpoczęcie ćwiczeń na nowym poligonie planowane jest już w 2028 r., a strzelnice mają po-



„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.

wstać 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 zainte-

resowany. W reakcji na tę wypowiedź politycy litewscy, m.in. poseł Rimantas Sinkevicius, 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.

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.

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 miesają 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, obciążony ryzykiem i prowadzący do nierównomiernego rozłożenia obciążeń finansowych. Taki sposób komuni-

kowania 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 więcej na stronie klimatbezfejkow.pl

Chcesz kupić agregat? Sprawdź, zanim będzie za późno. Pobierz poradnik bezpieczeństwa

Awaria prądu potrafi sparaliżować codzienność w kilka sekund. Agregat prądotwórczy daje poczucie kontroli i pozwala utrzymać działanie najważniejszych urządzeń, ale tylko wtedy, gdy korzystamy z niego właściwie. Energetycy ostrzegają: jeden błąd może kosztować zdrowie, a nawet życie.

Zaczyna się niewinnie. Mruga światło, milknie lodówka, router traci zasięg. Ale bywają urządzenia, od których działania zależy czyjeś życie. Czasem to tylko kilka minut, ale po burzy, silnym wietrze czy uszkodzeniu linii energetycznych prądu może nie być znacznie dłużej. Czasem zdarzają się też planowe wyłączenia – konieczne, gdy energetycy prowadzą prace na sieci. W takich sytuacjach wiele osób myśli o jednym rozwiązaniu: **agregacie prądotwórczym**.

To urządzenie potrafi przywrócić namiastkę normalności. Dzięki niemu działa oświetlenie, w domu jest ciepło, nie rozmraża się jedzenie, można sprawdzić w telefonie, co dzieje się na świecie. Agregaty są dziś wykorzystywane nie tylko w domach jednorodzinnych, ale też w firmach i instytucjach – wszędzie tam, gdzie przerwa w dostawie energii oznacza realne straty lub zagrożenie bezpieczeństwa.

Ale jest też druga strona tej historii.

Bo choć agregat daje poczucie kontroli, **jego niewłaściwe użycie może być bardzo niebezpieczne** – zarówno dla właściciela, jak i dla energetyków pracujących przy usuwaniu awarii.

Nie wszystko podłączysz i nie wszędzie ustawisz

Pierwszy błąd? Myślenie, że agregat „pociągnie cały dom”. Nie pociągnie.

Suma mocy wszystkich urządzeń zwykle przekracza możliwości agregatu. Dlatego przed zakupem warto odpowiedzieć sobie na proste pytanie: **co naprawdę musi działać?** Najczęściej jest to ogrzewanie, lodówka, oświetlenie i router. Ekspert przypomina, że moc agregatu powinna być **o około 25 proc. większa** niż łączna moc urządzeń, które chcemy zasiląć.

Drugi błąd bywa jeszcze groźniejszy – podłączanie agregatu „na skróty”. Metoda „na wtyczkę”, czyli do zwykłego gniazdka w ścianie. To może doprowadzić do porażenia prądem, uszkodzenia instalacji, a nawet **oddania energii do sieci**, która powinna być wyłączona. To ogromne za-

grożenie dla służb pracujących przy naprawie.

Bezpieczne rozwiązania są tylko dwa: – zasilanie całej instalacji przez **specjalny przełącznik sieć-agregat**, – albo podłączanie wybranych urządzeń **bezpośrednio do agregatu**.

Tlenek węgla nie daje drugiej szansy

Jest jeszcze coś, o czym wielu zapomina – **miejsce pracy agregatu**.

Nigdy nie powinien pracować w garażu, piwnicy lub innym zamkniętym pomieszczeniu. Spaliny – szczególnie tlenek węgla – są śmiertelnie niebezpieczne. Agregat musi pracować **na zewnątrz**, na stabilnym podłożu, z dala od okien i drzwi.

Lista zasad jest dłuższa: kontrola paliwa, ochrona kabli, niepozostawianie urządzenia bez nadzoru, tankowanie tylko po wyłączeniu i ostygnięciu. To nie są drobiazgi – to działania, które decydują o tym, czy agregat zadziała wtedy, gdy będzie naprawdę potrzebny.

Prąd wraca – i co dalej?

Równie ważny jest moment, kiedy zasilanie wraca. Wtedy obowiązuje konkretna procedura: wyłączamy urządzenia w domu, przełączamy instalację, dopiero potem wyłączamy agregat i wracamy do zasilania z sieci.

Pośpiech może skończyć się kosztowną awarią.

Wspólna sprawa bezpieczeństwa

Bezpieczne korzystanie z agregatów to nie tylko kwestia indywidualna. To element bezpieczeństwa całych społeczności.

Dlatego TAURON Dystrybucja wspólnie z Dolnośląskim Urzędem Wojewódzkim i Strażą Pożarną prowadzi kampanię **„Wspólnie dla bezpieczeństwa: agregaty prądotwórcze w sytuacjach kryzysowych”**. Jej cel jest prosty: pokazać mieszkańcom, samorządom i instytucjom, **jak korzystać z agregatów mądrze i bez ryzyka**.

Agregat może być sprzymierzeńcem w trudnych chwilach – pod warunkiem, że wiemy, jak go używać.

Pobierz praktyczny poradnik

TAURON Dystrybucja przygotowała prosty, zrozumiały po-

radnik dla właścicieli domów jednorodzinnych: <https://www.tauron-dystrybucja.pl/wspolnie-dla-bezpieczenstwa>

Bez technicznego żargonu, krok po kroku wyjaśnia, jak działać bezpiecznie, gdy pojawi się przerwa w dostawach prądu.

Burza?
Brak prądu?

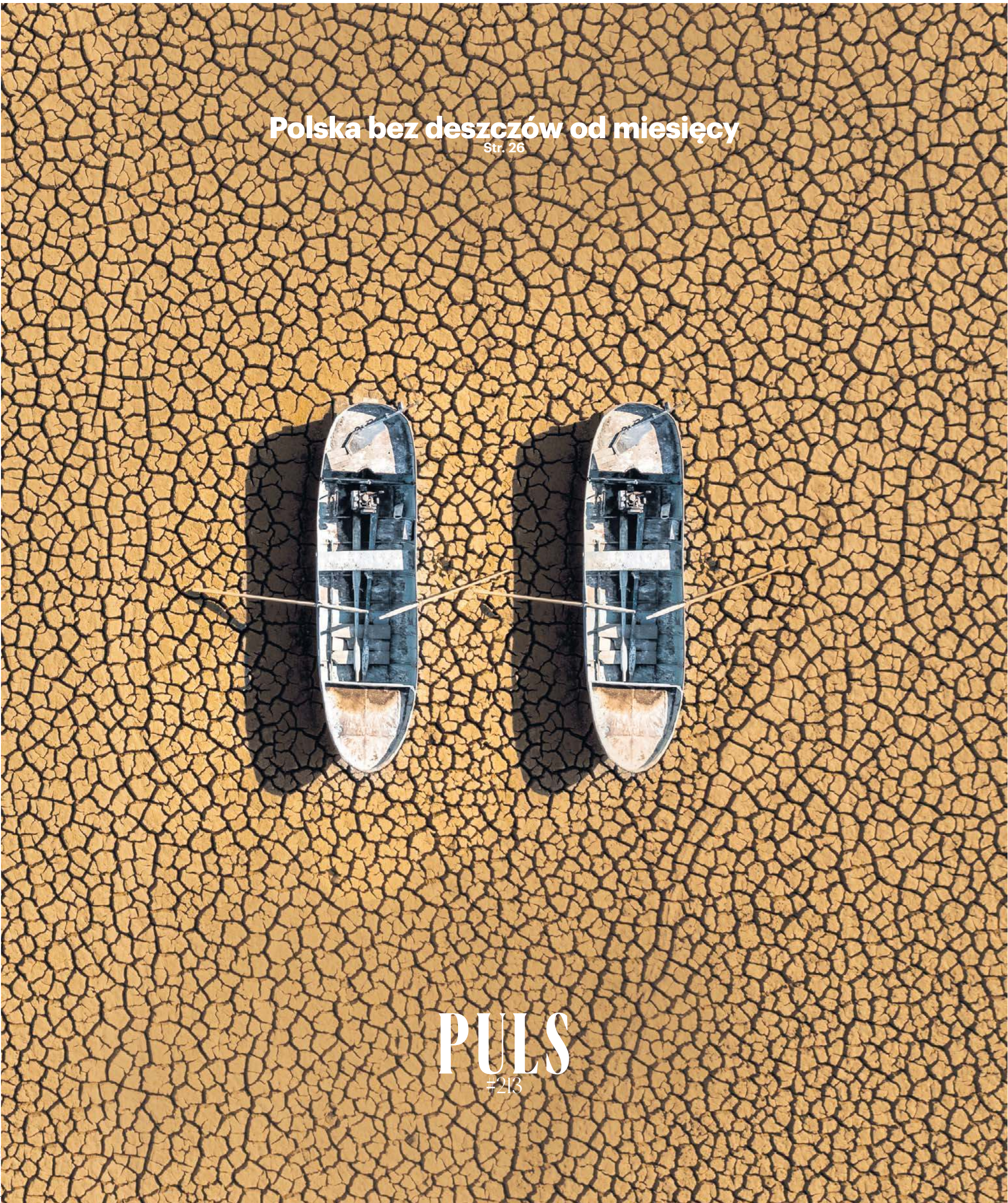
Poznaj 8 kroków do bezpiecznego korzystania z domowego agregatu prądotwórczego!

POBIERZ PORADNIK

TAURON
DYSTRYBUCJA

Polska bez deszczów od miesiący

Str. 26



PULS
#213

Mirela Mazurkiewicz

ZA PLAGIAT?
DOŻYWOCIE!

Kilka lat temu przedsiębiorca spod Opola został skazany na 12 lat więzienia za zabicie i zakopanie na terenie swojej firmy wierzyciela, który miał go zastraszać. Sprawca trzykrotnie uderzył ofiarę młotkiem w głowę, a później dobił, strzelając. Przedsiębiorca odsiedział połowę kary, a to oznacza, że może starać się o warunkowe zwolnienie. Nawet jeśli sąd penitencjarny nie będzie łaskawy i każe mu odsiedzieć do ostatniego gwizdka, może już odliczać dni, jakie go dzielą od wolności.

Z Moniką Ożóg, była dyrektorką Muzeum Śląska Opolskiego, która tłumaczyła się przed sądem z plagiatu, sprawa jest bardziej skomplikowana. W skrócie chodziło o to, że badaczka, ubiegając się o dyrektorski stołek, musiała przedstawić koncepcję programową, ale zamiast stworzyć własną - 1/4 zerznęła od człowieka, który kilka lat wcześniej wygrał konkurs na dyrektora Muzeum Sztuki w Łodzi. Tłumaczyła, że pomyliła pliki i wydrukowała nie ten, co trzeba. Sąd nie uwierzył, ale warunkowo umorzył postępowanie na roczny okres próby, bo uznał, że społeczna szkodliwość czynu nie była znaczna.

Sprawa trafiła na wokandę dzięki dociekliwości redaktorów portalu kulturaniepodlegla.pl, którzy zawiadomili prokuraturę. I bardzo dobrze, plagiat to jedno z cięższych przewinień, jakich może dopuścić się badacz. Do tego momentu sprawa jest dla mnie oczywista.

Nie potrafię jednak zrozumieć tego, co wydarzyło się później. Prawomocny wyrok w tej sprawie zapadł w marcu 2022 roku, a po 1,5 roku nastąpiło jego zatarcie. W społecznej pamięci - jak widać - nic się jednak nie zaciera i Monika Ożóg, w przeciwieństwie do zabójcy spod Opola, plagiat może odpokutowywać przez całe życie.

W lutym 2024 roku badaczka została powołana na stanowisko wojewódzkiego konserwatora zabytków. Straciła je cztery miesiące później. W tle była petycja, której autorzy podkreślali, że wyrok podważa jej kwalifikacje moralne. Na nic się zdały jej argumenty, że z prawnego punktu widzenia jest osobą niekaraną.

Minęły dwa lata i badaczka znowu próbuje wrócić do gry. W marcu prezydent Opola Arkadiusz Wiśniewski poinformował, że będzie zatrudniona w Wydziale Kultury i zajmie się kwestiami ochrony zabytków.

Twarzą Kultury Niepodległej, która deptała po piętach Monice Ożóg, była Alina Czyżewska. Gdy prezydent obwieścił, że badaczka będzie pracowała w ratuszu, aktywistka postanowiła działać. Pani Moniko Ożóg, bardzo proszę więcej nie kłamać o posiadaniu nieposzlakowanej opinii w oświadczeniach - zaapelowała w mediach społecznościowych, przekonując, że nieposzlakowana opinia „nie odrasta”, więc stanowiska publiczne już na zawsze nie są dla badaczki. Aktywistka przedstawiła też pismo, które dostała z urzędu miasta, informujące, że Monika Ożóg nie jest zatrudniona w magistracie, co odczytała jako swój sukces. Panu Prezydentowi Opola gratuluję wycofania się z pomysłu nadstawiania karku za uzurpatorkę. Miło mi było pomóc Panu zrozumieć zawilości prawne i stan faktyczny - napisała. Jak ustalił nasz reporter, rzeczywistość jest nieco inna - prezydent nie wycofał się z pomysłu, a procedura zatrudnienia jest w toku.

Czy nieposzlakowana opinia nie odrasta? Zapytałam jednego ze znanych opolskich adwokatów, który wielokrotnie ratował z tarapatów mundurowych. Okazuje się, że jeśli ich kłopoty kończyły się warunkowym umorzeniem postępowania (jak w przypadku Moniki Ożóg), najczęściej wracali do służby.

Mam nieodparte wrażenie, że w przypadku Moniki Ożóg kara po karze, której wymierzenia domaga się aktywistka, jest niewspółmierna do czynu. W sprawach karnych jedynie najbardziej zdegenerowani przestępcy, którzy nie roją na poprawę, są eliminowani ze społeczeństwa. Sąd była dyrektorkę potraktował łagodnie, dając jej szansę. Najadła się wstydu, miała problem ze znalezieniem pracy. Co jeszcze musiałoby się stać, by społeczny sąd uznał, że już wystarczy?



Tomasz Kapica

LUDZIE PRACY
WYJDĄ NA ULICE

W debacie publicznej dużo mówi się dostosowaniu gospodarki do uniijnych regulacji klimatycznych. W teorii brzmi to jak plan jakiejś tam, w miarę sensownej, modernizacji. W praktyce coraz wyraźniej widać, że koszty tego procesu nie rozkładają się równomiernie, a część branż i regionów po prostu nie jest w stanie ich udźwignąć. W tym kontekście zapowiadana manifestacja NSZZ „Solidarność” w Warszawie 20 maja nie jest emocjonalnym gestem, tylko reakcją na ważne zjawiska gospodarcze i społeczne.

Związkowcy mówią wprost o likwidacji miejsc pracy, rosnącym bezrobociu i braku dialogu ze stroną rządową. Wskazują też na skutki polityki klimatycznej UE, w tym systemów ETS i pakietu Fit for 55, które przekładają się na wzrost kosztów energii i presję



Łukasz Żygadło

POSŁOWIE I ŻULE

Polska polityka weszła w nową erę komunikacji. Kiedyś polityk musiał coś powiedzieć, potem to obronić, a na końcu jeszcze jakoś z tego wybrnąć. Dziś wystarczy napisać jedno zdanie w internecie i... właściwie to tyle. Reszta robi się sama.

Posel Lewicy Anna Maria Żukowska postanowiła pójść dokładnie tą drogą. Zamiast długich analiz, zamiast dyplomatycznych formułek, zamiast ostrożnego ważenia słów - jedno zdanie do premiera Izraela. Krótkie, treściwe i - co tu dużo mówić - oparte na wulgaryzmie, który w normalnych warunkach pada raczej przy stole w kuchni, kiedy ktoś się naprawdę zdenerwuje, a nie w przestrzeni publicznej, gdzie jednak obowiązują jakieś zasady.

Gdyby spróbować oddać sens tego wpisu w mniej dosłowny sposób, wyszłoby coś w stylu: „co ty właściwie robisz?”. Tyle że



Marek Mazurkiewicz

TEGO JESZCZE NIE
GRALI

Zwykłe scenariusze filmowe inspirowane są życiem albo przedstawiają wymyślony świat po to, żeby widza przenieść chociaż na kilkadziesiąt minut do innej rzeczywistości. Zwykle też widzowie rozumieją filmową fikcję, która ma ich zaciekać albo nadać obrazowi lepszą dynamikę. Takie są filmy Quentina Tarantino - najsłynniejszy z nich to „Pulp Fiction”. Jego filmy to fikcyjne historie z oryginalnymi dialogami, które zawierają wiele odniesień do popkultury i historii. Większość z nas jednak rozumie zabiegi artystyczne albo typowe dla tego reżysera „przerysowanie”.

Nowa Trybuna Opolska
Piątek, 24.04.2026

na przemysł. I tu trudno przejść obojętnie obok faktów. W ostatnich latach w wielu branżach energochłonnych w Europie, także w Polsce, widać ograniczanie produkcji, restrukturyzacje i zwalnianie.

Można dyskutować o tempie i formie transformacji, ale ignorowanie jej skutków społecznych jest błędem. Szczególnie w krajach takich jak Polska, gdzie struktura energetyczna i przemysłowa wciąż opiera się na tradycyjnych źródłach energii. Związkowcy zwracają uwagę, że bez realnych osłon i inwestycji koszty przerzucane są na pracowników. I mają rację.

Równie istotny jest wątek dialogu społecznego. Jeśli decyzje dotyczące tak głębokich zmian gospodarczych zapadają bez udziału przedstawicieli pracowników, to napięcie społeczne będzie rosło. Trudno oczekiwać akceptacji dla działań rządu i Brukseli, które bezpośrednio wpływają na miejsca pracy, a jednocześnie są odbierane jako wprost narzucone z góry.

Nie chodzi więc o spór polityczny czy ideologiczny. Chodzi o tempo zmian i ich społeczne koszty. I w tym sensie argument związkowców, że transformacja nie może odbywać się kosztem ludzi pracy, ma swoje uzasadnienie. Zwłaszcza jeśli równolegle rosną koszty życia, a niektóre sektory gospodarki tracą konkurencyjność.

Manifestacja w Warszawie będzie testem nie tylko siły organizacyjnej „Solidarności”, ale też tego, czy w debacie publicznej jest jeszcze miejsce na rozmowę o skutkach transformacji w wymiarze społecznym, a nie wyłącznie klimatycznym i regulacyjnym. Bo bez tej rozmowy napięcie będzie tylko rosło.

w wersji posłanki było to bardziej bezpośrednie, bardziej... internetowe. Takie, które nie pozostawia miejsca na interpretację, ale też nie zostawia wiele miejsca na klasę.

Najciekawsze w tym wszystkim jest jednak to, co wydarzyło się później. Czyli właściwie nic. Zapytana, czy żałuje - nie żałuje. Burzy większej nie ma. Polityczne życie toczy się dalej. I tu pojawia się pytanie: czy to jeszcze wyjątek, czy już standard?

Bo jeśli to standard, to trzeba uczciwie powiedzieć, że polityka przeszła długą drogę. Od debat, sporów i przemówień do wpisów, które bardziej przypominają komentarze pod artykułem niż oficjalne stanowisko osoby publicznej. Jeszcze chwila i ktoś wprowadzi zasadę: każdy poseł raz dziennie publikuje jedno zdanie, bez przecinków, bez tłumaczeń, za to z emocją. I mamy pełen obraz sceny politycznej.

Można oczywiście tłumaczyć to szczerością. Że politycy wreszcie mówią tak, jak myślą. Tylko że jest pewien drobny szczegół: od polityków oczekuje się jednak czegoś więcej niż od anonimowego użytkownika internetu. Choćby minimalnej kontroli nad tym, co się mówi i jak się to mówi.

Bo jeśli jedynym standardem staje się „napisałem i nie żałuję”, to za chwilę naprawdę trudno będzie odróżnić parlament od sekcji komentarzy.

I może to jest najciekawsze w całej tej historii. Nie to, co zostało napisane. Tylko to, jak bardzo nikogo to już nie dziwi.

A jeśli tak dalej pójdzie, to niedługo jedyną różnicą między politykiem a zwykłym użytkownikiem internetu będzie... sejmowa legitymacja.

wanie”. Tarantino pewnie nawet nie śniło się, że „Pulp Fiction”, choć już z nazwy fikcyjny - może być traktowany bardzo poważnie.

Obecny rząd amerykański „przyzwyczał” nas do tego, że - delikatnie mówiąc - w niekonwencjonalny sposób podchodzi do prowadzenia polityki w kraju i za granicą. Nie trzeba byłoby sobie zaprzątać tym głowy, gdyby nie fakt, że międzynarodowe skutki wypowiedzi czy decyzji Donalda Trumpa i jego współpracowników rzutują na nasze bezpieczeństwo i portfele.

Nawet najbardziej wytrawni obserwatorzy polityki międzynarodowej najprawdopodobniej się od prognozowania rozwoju sytuacji na świecie, bo w gruncie rzeczy nie wiadomo, na co mogą wpaść amerykańscy rządzący. Ich pomysł budowy nowego porządku światowego przypomina na bieżąco pisany scenariusz kiepskiego filmu, którego koszty „produkcji” ponosi cały świat.

W Iranie groźby bombardowań, które miały doprowadzić do zniszczenia cywilizacji, przeplatane są tak zwanym „miłosierdnym” czasowym zawieszeniem broni. Na nieprzewidywalny rytm wojny i pokoju sinusoidalnie reagują światowe giełdy i ceny ropy naftowej. W mijającym tygodniu ceny na polskich stacjach benzynowych wróciły już do znośnych poziomów, ale wcale niewykluczone, że przed nami kolejny niespodziewany zwrot akcji.

Na domiar złego Donald Trump i Pete Hegseth do swoich politycznych decyzji w osobliwy sposób wplatają wątki religijne. Trump przedstawia się jako Zbawiciel, a Hegseth publicznie modli się za poległych lotników w Iranie modlitwą..., która jest „żywcem” wyjęta z „Pulp Fiction”. W polityce międzynarodowej czegoś takiego jeszcze nie grali.

Nowoczesny SOR w Nysie już otwarty. Inwestycja za 10 mln zł podnosi standardy ratownictwa w regionie

Po niemal półtora roku pracy w warunkach tymczasowych Szpitalny Oddział Ratunkowy w Szpitalu Powiatowym w Nysie wrócił do swojej pierwotnej lokalizacji. Uroczyste otwarcie zmodernizowanego oddziału odbyło się w poniedziałek, 20 kwietnia. Od wtorku, 21 kwietnia, pacjenci ponownie korzystają z nowoczesnej infrastruktury.



Inwestycja o wartości 10 milionów złotych została w całości sfinansowana ze środków własnych szpitala. Odbudowa nie tylko usunęła skutki powodzi z września 2024 roku, ale również znacząco podniosła standardy ratownictwa medycznego w regionie. Według części środowiska medycznego nyski SOR może dziś należeć do najnowocześniejszych tego typu oddziałów w Polsce.

Powódź, która nie zatrzymała szpitala

We wrześniu 2024 roku powódź zalała dolne kondygnacje szpitala, w tym Szpitalny Oddział Ratunkowy, zlokalizowany w przyziemiu budynku. Woda zniszczyła pomieszczenia, instalacje oraz specjalistyczny sprzęt medyczny – w tym tomograf komputerowy, wyposażenie laboratorium i apteki. Mimo ogromnych strat placówka nie przerwała działalności. W najtrudniejszym okresie medycy przyjmowali pacjentów w namiotach wojskowych ustawionych na parking przy Hali Nysa. Już miesiąc po powodzi, 17 października, szpital wznowił

przyjęcia w budynku przy ul. Bohaterów Warszawy.

– To było możliwe dzięki ogromnemu zaangażowaniu całego zespołu. Pracownicy dzień po dniu sprząтали, usuwali skutki zalania i przygotowywali oddziały do ponownego uruchomienia – podkreśla dyrektor ZOZ Nysa, Artur Kamiński.

Trudne warunki i szybki powrót do pracy

SOR wznowił działalność w pomieszczeniach zastępczych – w najstarszej części szpitala. Warunki były dalekie od komfortowych: ograniczona przestrzeń, brak odpowiedniej wentylacji oraz konieczność pracy w trakcie trwających remontów stanowiły duże wyzwanie zarówno dla personelu, jak i pacjentów. Mimo to ciągłość udzielania pomocy została zachowana. Dyrektor placówki określa postawę zespołu jako „prawdziwy heroizm”.

Modernizacja większa niż planowano

Umowę na remont podpisało w lutym 2025 roku, pięć miesięcy po powodzi. Pierwotnie zakładano zakoń-

czenie prac w grudniu 2025 roku, jednak w trakcie inwestycji ujawniono dodatkowe uszkodzenia, które wymagały rozszerzenia zakresu robót. Ostateczne odbiory techniczne zakończyły się w kwietniu 2026 roku. Modernizacja objęła kompleksową przebudowę oddziału: sale zabiegowe, strefę triage, zaplecze techniczne, instalacje elektryczne i wentylacyjne, a także wyposażenie medyczne. Całość dostosowano do aktualnych norm Narodowego Funduszu Zdrowia oraz standardów bezpieczeństwa pożarowego i sanitarnego. Koszt inwestycji wyniósł 10 mln zł i został pokryty w całości z budżetu szpitala. – Otrzymaliśmy wcześniej dotację z Ministerstwa Zdrowia, jednak została ona cofnięta w związku z planami budowy nowego szpitala. Mimo równoległe prowadzonych inwestycji, m.in. remontu urologii, podjęliśmy decyzję o samodzielnym sfinansowaniu modernizacji SOR-u. To duże obciążenie, ale przede wszystkim to inwestycja w bezpieczeństwo pacjentów – mówi dyrektor Artur Kamiński.

Wyższy standard i większe bezpieczeństwo

Zmodernizowany oddział to wyraźny skok jakościowy. Nowy układ funkcjonalny pozwala szybciej reagować w sytuacjach zagrożenia życia, usprawnia segregację pacjentów (strefy: czerwona, żółta, zielona) oraz ogranicza ryzyko zakażeń. Poprawił się także komfort pacjentów – do dyspozycji są przestronniejsze sale, lepsza organizacja ruchu oraz większa dostępność świadczeń. Personel pracuje w nowoczesnych, ergonomicznych warunkach. Szpitalny Oddział Ratunkowy w Nysie obsługuje nie tylko mieszkańców miasta i powiatu, ale również pacjentów z sąsiednich regionów, w tym z województwa dolnośląskiego. Rocznie przyjmuje około 30 tysięcy osób, co czyni go jednym z najbardziej obciążonych oddziałów w województwie opolskim. Nowy SOR to nie tylko odbudowa po katastrofie, ale przede wszystkim ważny krok w kierunku wzmocnienia bezpieczeństwa zdrowotnego całego regionu.



FOTO*komentarz tygodnia*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/EPH/YAHYA ARHAB



FOT. PAP/ADAM WARSZAWA

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**

REKLAMA

0011503981



Śmietanka Polska 12%

Subtelny akcent
do Twoich dań

Śmietanka Polska 18%

Niezawodna klasyka
w kuchni



Śmietanka Polska. Mistrzynie w kuchni.

Śmietanka Polska 30%

Idealna do kremów
i deserów

Śmietanka Polska 36%

Gwarancja trwałych
dekoracji



www.mlekovita.com.pl

mlekovita.pl

[mlekovita](https://mlekovita.pl)



Historia politycznej walki o uregulowanie czy większą kontrolę nad rynkiem kryptowalut trwa w Polsce już od kilku miesięcy. Pod koniec ubiegłego roku Karol Nawrocki zawetował uchwaloną 7 listopada ustawę o rynku kryptoaktywów. Zbigniew Bogucki, szef kancelarii prezydenta, decyzyjnie 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 zajmuję”. – Osobiście uważam, że powinny być zakazane, ale tutaj prezydent uznał, że to jest prze-regulowanie – 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 ujemnymi 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-pieniędzem 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 twier-

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



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

dził, 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 kryptoaktywów 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 kryptowalut i nie dotyczy ono tego, czy „jesteś za rosyjską mafią, czy jesteś za tą ustawą”.

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

Dziwne zależności

Wystąpienie Boguckiego dobrane brzmiało w telewizji. Tyle tylko, że premier nie zamierzał

ustępować: pociągnął temat kryptowalut 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 wpłacił Fundacji Instytut Polski Suwerennej Zbigniewa Ziobry. Część z tych środków przeznaczono na obrońców Dariusza Mateckiego i księdza Michała Olshewskiego. Inna spółka związana z Zondacrypto i panem Kralem, Expofer Servis House, zrealizowała transakcję na rzecz

fundacji poła 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 zaginał w nieznanych okolicznościach; według wszystkich przypuszczeń nie żyje. Jak przypominał Donald Tusk, „wielka kariera” Zondacrypto zaczęła się w 2022 roku z nowym szefem, za pieniądze – jak oświadczył szef rządu – rosyjskiej mafii.

– Źródła 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 Zonda-

crypto. 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 przygotuje 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 afra zatacza i będzie zataczać coraz szersze kręgi. Czy pojawiają się w niej nazwiska polityków? Nie można tego wykluczyć.



FOT. WOJCIECH MATYSK

Prof. Jacek Składzień, wojewódzki konsultant do spraw otorynolaryngologii w Małopolsce

Chodzenie, siadanie, podawanie ręki. O tym decyduje też... ucho

- Zaniechanie czy wręcz zlekceważenie objawów charakterystycznych dla zaburzenia układu równowagi nie prowadzi do groźnych dla zdrowia powikłań, ale pacjent musi sobie zdawać sprawę z innych konsekwencji schorzenia. Przechodząc np. przez jezdnię czy tory tramwajowe, może nagle dostać zawrotu głowy i nie będzie mógł nad nim zapanować na ruchliwej ulicy. O wypadek w takiej sytuacji nietrudno - mówi prof. Jacek Składzień, otorynolaryngolog.

- Większość z nas nie wyobraża sobie życia bez muzyki, rozmów czy dźwięków. I nie ma w tym nic dziwnego, w końcu to zmysł słuchu pozwala nam poznawać świat i komunikować się z innymi. Słyszenie jest możliwe dzięki uszom, ale odbiór dźwięków to niejedyna ich funkcja. Mam wrażenie, że mało kto wie, że nasze uszy odpowiadają także za zmysł równowagi.

- Rzeczywiście o błędniku, niewielkim elemencie ucha wewnętrznego, dowiadujemy się zwykle dopiero wtedy, gdy zaczyna niewłaściwie funkcjonować. Dopóki nie pojawią się zaburzenia błędnika, nie zdajemy sobie sprawy, jak ważny to narząd dla funkcjonowania naszego organizmu. Jego specyfiką jest odpowiedzialność za przyjmowanie pozycji dowolnej, czyli poruszanie się, chodzenie, siadanie, podawanie ręki itd. Abyśmy mogli wykonać takie czynności, nasz centralny system nerwowy musi otrzymać odpowiednią informację płynącą po pierwsze z ucha wewnętrznego, po drugie z tzw. czucia głębokiego, czyli z mięśni, powierzchni stawów, ścięgien oraz po trzecie ze wzroku. Informacje te, z tych trzech odrębnych miejsc naszego ciała, po dotarciu do naszego mózdzku, pozwalają nam przyjmować pozycję dowolną.

- Jakie objawy w przypadku zaburzeń równowagi powinny nas zaniepokoić?

- Pierwszym z takich objawów są zawroty głowy, a w ich konsekwencji niemożność przyjmowania pozycji dowolnej, tzn. pacjent nie może stać ani siedzieć, ponieważ kręci mu się w głowie. Zawrót głowy przypomina obrót kołowy - pacjent czuje, że stoi lub siedzi w miejscu, a otoczenie się kręci, bądź pacjent się kręci, natomiast otoczenie stoi w miejscu. Niekiedy chory czuje się tak, jakby był pijany. Są to właśnie objawy charakterystyczne dla schorzeń ucha wewnętrznego. Należy je odróżnić od zawrotów głowy, określanych przez pacjentów jako latające przed oczami kolorowe kółka, spowodowane najczęściej przez zaburzenia naczyniowe na terenie mózgu, mózdzku - czyli centralnego systemu nerwowego. Kolejny objaw to nudności i wymioty, które w mniejszym lub większym stopniu zawsze towarzyszą niewydolności ucha wewnętrznego. Występują też

łącznie z zawrotami głowy, uczuciem niemożności przyjmowania pozycji dowolnej. Charakterystycznym objawem są również naprzemienne ruchy gałek ocznych, tzw. oczopląs.

- Co znaczy, że ruchy są naprzemienne?

- Jeżeli popatrzymy pacjentowi w oczy, to w momencie zawrotu głowy jego gałki oczne wolno przesuwają się np. do boku i szybko wracają do pozycji wyjściowej. W ruchach gałek rozróżniamy więc fragment szybki i fragment wolny. Fragment szybkiego powrotu do pozycji wyjściowej jest wyraźniej widoczny. Ta odruchowa szybka faza pozwala nam ocenić kierunek oczopląsu. Oczopląs wywołany chorobami laryngologicznymi występuje w pozycji poziomej, czyli w poziomie gałki ocznej. Może też być poziomowo-obrotowy. Nie są to ruchy przypominające ruchy wskazówek zegara (takie ruchy mogą występować w zupełnie innych chorobach). Natomiast w pozycji pionowej występuje przy uszkodzeniach mózgu i / lub mózdzku oraz pnia. Trzeba pamiętać, że każdy z wymienionych tu czterech objawów prezentujących niewydolność narządu równowagi może być powodowany nie tylko schorzeniami laryngologicznymi, ale też neurologicznymi, psychiatrycznymi czy innego typu.

- Jak w takim razie je odróżnić?

- Pojawienie się dolegliwości sugerujących zaburzenia układu równowagi powinno być ocenione wstępnie przez lekarza pierwszego kontaktu. Jeśli lekarz ma wątpliwości co do rodzaju schorzenia, pacjenta powinien zbadać neurolog w celu wykluczenia poważniejszych naczyniowych chorób mózgu. Mierzenie zawrotów głowy czy wymiotów nie jest możliwe, natomiast w warunkach klinicznych lekarz laryngolog może wywoływać i mierzyć oczopląs. Robimy to przy pomocy różnych bodźców. Najprostszym sposobem jest stopniowe wlewianie do jednego, a następnie drugiego ucha - przy nieuszkodzonej błonie bębenkowej - wody cieplejszej lub zimniejszej o około 7 st. Celsjusza od temperatury ciała pacjenta, albo ciepłego i zimnego powietrza.

- I co się wówczas dzieje?

- Ogrzewając lub obniżając temperaturę jakiegoś fragmentu ucha wewnętrznego, wywo-

łujemy podrażnienie komórek zmysłowych i wyzwalamy oczopląs. Jest to tzw. oczopląs kaloryczny. Jeśli zmierzony podczas tego badania czas oczopląsu w jednym i drugim oku jest sobie równy, wówczas nie stwierdza się zaburzenia równowagi. Gdy jednak różnica w czasie wynosi ponad 20 proc., to ucho, które powodowało krótszy oczopląs jest najprawdopodobniej uszkodzone. Dzięki zastosowaniu wspomnianej metody możemy ocenić funkcję tej części narządu równowagi w uchu wewnętrznym, która odpowiada za pozycję dowolną.

- A co z utratą przytomności?

- Jeżeli pacjent traci przytomność, to oznacza, że jest to schorzenie neurologiczne. W przypadku schorzenia laryngologicznego taki objaw nie występuje.

- Zaburzenia równowagi to bardzo przykra dolegliwość. Zwłaszcza osoby w wieku senioralnym, które z powodu zawrotów głowy mają ograniczoną możliwość chodzenia, przyjmują ten stan jako utratę samodzielności i niezależności.

- Dla chorego sytuacja, gdy musi zmagać się z przykrymi objawami, wydaje się dramatyczna. Uszkodzenie ucha wewnętrznego nie stanowi jednak zagrożenia życia, co trudno jest niektórym pacjentom wytłumaczyć. Chciałbym także zaznaczyć, że zaniechanie, czy wręcz zlekceważenie objawów charakterystycznych dla zaburzenia układu równowagi nie prowadzi do groźnych dla zdrowia powikłań, ale pacjent musi sobie zdawać sprawę z innych konsekwencji schorzenia. Przechodząc np. przez jezdnię czy tory tramwajowe, może nagle dostać zawrotu głowy i nie będzie mógł nad nim zapanować na ruchliwej ulicy. O wypadek w takiej sytuacji nietrudno.

- Czy to schorzenie da się skutecznie leczyć?

- Tak, za pomocą leczenia farmakologicznego, które polega na tłumieniu zawrotów głowy. Na rynku medycznym istnieje wiele takich specyfików. Stosuje się też leki poprawiające unaczynienie krwi ucha wewnętrznego, witamin z grupy B czy też leków przeciwozrętkowych. Niezależnie od przyjmowania leków pacjent powinien być także rehabilitowany.

- W jaki sposób?

- Rehabilitacja polega na wielokrotnym wykonywaniu tych czynności, które generują zawrót głowy. Jeśli np. zawroty nasilają się przy skręcie głowy w prawo, to trzeba się starać często skręcać gałki oczne, a później głowę w tym kierunku. Po rehabilitacji, trwającej, niestety, miesiącami, można osiągnąć bardzo dobry efekt całkowitego zaniku objawów. Do końca swoich dni powinniśmy jednak zachować czujność, by choroba znów nie wróciła.

- Ucho jest też narządem, dzięki któremu słyszymy dźwięki i otaczający nas świat...

- To jego druga funkcja. U każdego człowieka po ukończeniu 65. roku życia postępuje pogorszenie słuchu manifestujące się: gorszą ostrością słuchu, a także postępującym upośledzeniem zrozumienia mowy, bo zwiększenie głośności wymawianych przez kogoś wyrazów nie poprawia zrozumienia, a dalsze zwiększenie głośności pacjent odbiera jako wrzask, a także słyszeniem przez chorego dodatkowych dźwięków zwanych przez laryngologów szumami usznymi subiektywnymi. Możliwości terapeutyczne są tu bardzo skromne i należy zastosować aparat słuchowy, który nie tylko zwiększa głośność dźwięków, ale i poprawia zrozumienie. Te aparaty są niestety bardzo drogie, często nie na kieszeń emeryta.

Patrycja Dziadosz

PROF. JACEK SKŁADZIEŃ

Emerytowany kierownik Katedry i Kliniki Otolaryngologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, były kierownik Oddziału Klinicznego Otolaryngologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. Obecnie Małopolski Wojewódzki Konsultant do spraw Otorynolaryngologii, wiceprzewodniczący krakowskiego oddziału Towarzystwa Lekarskiego. W latach 2020-2022 przewodniczący Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Otolaryngologów, Chirurgów Głowy i Szyi. Jeden z inicjatorów celu zbiórki Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy na rzecz otolaryngologii dziecięcej.

Oszuści żerują na naiwności

Skala procederu poraża. Do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów co roku trafia kilkaset skarg na nieuczciwe praktyki w trakcie pokazów handlowych. Podczas takich wydarzeń najczęściej sprzedawane są produkty po zawyżonych cenach, często o wątpliwej jakości

Jak wskazuje Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, nierzadko przy tego rodzaju pokazach naruszane są prawa konsumentów m.in. do pełnej i rzetelnej informacji czy do odstąpienia od umowy. Jak działają i oszukują przestępcy? Co zrobić, żeby nie dać się oszukać?

Nieuczciwe praktyki

Do UOKiK co roku trafia kilkaset skarg na nieuczciwe praktyki podczas pokazów handlowych organizowanych np. w hotelach, sanatoriach czy w czasie wycieczek. Takie sygnały pojawiały się nawet, gdy tego typu imprezy były nielegalne w związku z obowiązującymi z powodu pandemii obostrzeniami, w tym zakazem zgromadzeń powyżej 5 osób - informował Urząd w 2022 roku.

Przedstawiciele UOKiK wskazywali, że na pokazy zapraszani są przeważnie seniorzy, a więc szczególnie wrażliwa grupa konsumentów, kuszeni np. bezpłatnymi badaniami, prelekcją o zdrowym stylu życia, rabatami do hoteli. Telemarketerzy często nie uprzedzają ich, że spotkanie będzie miało charakter handlowy. Na takich pokazach najczęściej sprzedawane są np. garnki,

- ▶ pościel,
- ▶ urządzenia do masażu,
- ▶ maty,
- ▶ odkurzacze,
- ▶ abonamenty medyczne.

Zwykle sprzedawane są one po cenach znacznie wyższych niż rynkowe. Nierzadko naruszane są przy tym prawa konsumentów m.in. do pełnej i rzetelnej informacji czy do odstąpienia od umowy.

- Od lat walczymy z przedsiębiorcami stosującymi nieuczciwe praktyki rynkowe na pokazach. Regularnie ostrzegamy również konsumentów przed pułapkami czyhającymi na pokazach i edukujemy ich na temat przysługujących im praw. Widzimy jednak, że potrzeba także zmian prawnych, które w systemowy sposób wyeliminują z rynku dużą część nieprawidłowości i ochronią konsumentów, szczególnie seniorów, przed nieuczciwymi praktykami - wskazywał Tomasz Chróśtny, prezes UOKiK.

Odbierz nagrodę, a przy okazji weź udział w pokazie

W jednym z takich pokazów wziął udział dziennikarz „Faktu”. Relacjonował on, że tym razem

Do UOKiK co roku trafia kilkaset skarg na nieuczciwe praktyki podczas pokazów handlowych organizowanych np. w hotelach, sanatoriach czy w czasie wycieczek



FOT. UNSPLASH/CENTRE FOR AGEING BETTER

osoby starsze zostały zaproszone pod pretekstem rozdania telewizorów. Podczas spotkania „były konkursy lub zabawy, gdzie co chwila” ktoś z gości coś wygrywał.

„W międzyczasie odbywała się prezentacja produktów” - czytamy. Jak wymieniono, w ofercie znalazły się: ozonator, który ma oczyszczać powietrze z drobnoustrojów za 14 tys. zł, ekspres do kawy, wyciskarka do soków, czy robot kuchenny.

Pokaz miał trwać około trzech godzin. „Na koniec prezentacji seniorzy mogli na miejscu, od ręki, kupić prezentowane produkty” - napisano i dodano, że zakupów można było dokonywać na raty. „Przy podpisywaniu umowy uprzejmy i uśmiechnięty asystent co chwilę zmieniał wysokość rat - najpierw miała wynosić 320 zł, potem - 360 zł. Na koniec 318 zł, a asystent dorzucał do umowy prezent za prezentem, m.in. tygodniowe wczasy nad morzem” - czytamy w relacji.

Co z prezentem, czyli „darmowym telewizorem”? Jak wyjaśniono, okazało się, że to 19-calowy odbiornik, wart około 400 zł, jednak i tak „ich zabrakło”, a asystenci mieli obiecywać, że doślą je kurierem - donosił „Fakt”.

Milionowe kary nie odstraszą oszustów

UOKiK podaje, że w 2020 r. prezes urzędu wydał około 10 decyzji stwierdzających praktyki naruszające zbiorowe interesy konsumentów podczas pokazów.

Najwyższe kary nałożył na spółki: Comfort Med+ z Wysogotowa (ponad 3,52 mln zł), Kiddy Island Polska z Poznania (ponad 1,66 mln zł) oraz Swiss-Med ze Stęszewa (ponad 1,65 mln zł). Z kolei, jak czytamy w komunikacie Urzędu, w 2021 r. za wprowadzanie konsumentów w błąd podczas pokazów została ukarana spółka Koleta z Nowego Tomysła (ponad 200 tys. zł).

Konsumentom, znaj i pamiętaj o swoich prawach

Konsument ma prawo do odstąpienia w ciągu 14 dni od umowy zawartej poza lokalem firmy,

a więc np. na pokazie. - Wystarczy w tym czasie wysłać oświadczenie o odstąpieniu, a w ciągu kolejnych 14 dni odesłać produkty. Nie trzeba przy tym podawać powodów, a firma musi zwrócić pieniądze - informuje UOKiK.

Nieuczciwe praktyki na pokazach handlowych. To musisz wiedzieć!

UOKiK przygotował krótki poradnik dla konsumentów.

▶ Uważaj na pułapki w zaproszeniach. Nie daj się zwieść, że chodzi o bezpłatne badania czy promocję nowej sieci sklepów. Pamiętaj, że prezenty przeważnie nie są za darmo.

▶ Nie podejmuj szybko i pochopnie decyzji. Masz prawo do rzetelnej informacji na temat oferowanych produktów. Dopytaj o ich właściwości, porównaj ceny. Nie daj sobie wmówić, że musisz kupić daną rzecz natychmiast, bo potem nie będziesz miał okazji.

▶ Uważaj przy płatności na raty. Dokładnie przeczytaj umowę i załączniki do niej, włącznie z tym, co jest napisane „małym drukiem”. Sprawdź, czy nie ma ukrytych dodatkowych kosztów.

▶ Domagaj się dokumentów. Sprzedawca musi ci dać 1 egzemplarz umowy, wszelkie załączniki do niej, regulaminy promocji.

▶ Możesz odstąpić od umowy. Masz na to 14 dni od otrzymania towaru. Jeśli sprzedawca cię o tym nie poinformował, termin wydłuża się do 12 miesięcy. Po wysłaniu oświadczenia o odstąpieniu od umowy musisz w ciągu 14 dni na własny koszt odesłać produkt.

▶ Wadliwy produkt możesz reklamować. Możesz żądać od sprzedawcy naprawy lub wymiany towaru, obniżenia ceny, a gdy wada jest istotna - zwrotu pieniędzy. Sprzedawca odpowiada w ramach rękojmi za wady, które wystąpiły w ciągu 2 lat od wydania towaru.

Oprac. Maciej Badowski

REKLAMA

0011508596

Bezpieczny zakup!

**SZKŁA
PROGRESYWNE JZO**

OD 599 zł

/ PARA

Optyk Rosa Zakład Optyczny s.c.

Krakowska 12, 45-018 Opole

tel. 733 018 407 www.optykrosa.pl



POLSKI EKSPERT OPTYCZNY

www.jzo.com.pl

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

Soczewki korekcyjne są wyrobem medycznym, przeznaczonym głównie do produkcji okularów korygujących wady wzroku, po złożeniu ich z oprawą. Podmiotem odpowiedzialnym za niniejszą reklamę jest Zakład Optyczny Optyk Rosa. Producentem reklamowanych soczewek korekcyjnych jest JZO S.A. z siedzibą w Jeleniej Górze.

Jak wybrać idealne lokum dla siebie. Ile powinno mieć metrów kwadratowych?

Kupowanie i urządzenie mieszkania kojarzy się z osobami młodymi, które chcą się ustatkować i uwić rodzinne gniazdko. Jednak według danych z GUS co piąta osoba w Polsce jest seniorem i wiele starszych osób również nabywa nieruchomości

W 2040 r. co czwarty Polak będzie miał 65 lat lub więcej. Podpowiadamy, na co zwrócić uwagę, szukając mieszkania dla rodziców czy dziadków. Sprawdź koniecznie, o czym nie wolno zapomnieć, wybierając mieszkanie dla seniora.

Jaki metraż powinno mieć mieszkanie dla seniora?

Wiele starszych osób, które mają już dorosłe dzieci i wnuki, postanawia się przeprowadzić do znacznie mniejszego lokum. Wprawdzie nie jest to dla nich łatwa decyzja, ale często na zbyt dużym metrażu trudno im utrzymać porządek w domu czy ogrodzie i nie widzą sensu ponoszenia wysokich kosztów związanych m.in. z ogrzewaniem nadmiarowej powierzchni.

Najlepszym lokalem dla singla czy pary seniorów będzie mieszkanie dwupokojowe, którego metraż nie przekracza 50 mkw. W takiej nieruchomości jeden z pokoi można zaaranżować na sypialnię, a w drugim stworzyć przytulną strefę dzienną, w której można się zrelaksować

przed telewizorem czy z książką i wygodnie przyjmować gości.

- Dwupokojowe mieszkanie o metrażu około 40/50 mkw. będzie idealnym rozwiązaniem. Taki wybór pozwoli przystosować przestrzeń do zmieniających się z czasem potrzeb starszej osoby oraz zoptymalizować koszty. Mniejszy metraż jest tańszy w utrzymaniu ze względu na niższe zużycie prądu czy ciepła - wyjaśnia Tomasz Bednarek, specjalista ds. sprzedaży w WPBM „Mój Dom”.

Winda i nie tylko...

Najważniejsze udogodnienia dla seniorów

Wielu seniorów podejmuje często trudną decyzję o przeprowadzce ze względu na bariery architektoniczne w miejscu, w którym obecnie mieszkają.

W wielu blokach z XX wieku nie ma wind i ludzie starsi nie mają siły i często zdrowia, żeby wdrapywać się codziennie po schodach na trzecie czy czwarte piętro. Często też wąskie otwory drzwiowe oraz ciągi komunikacyjne, klatka schodowa i liczne progi w kilkupoziomym domu stanowią dla schorowanego seniora ogromne wyzwanie, zwłaszcza gdy porusza się z pomocą laski czy na wózku inwalidzkim.

- Warto zwrócić uwagę również na to, czy osiedle jest właściwie przystosowane. Niskie, szerokie chodniki, łatwy dostęp do śmietników czy inne elementy małej architektury mogą bardzo ułatwić seniorowi codzienne funkcjonowanie - tłumaczy ekspert.

Jeśli tylko fundusze na to pozwalają, dobrym wyborem może być zakup parterowego mieszkania z ogródkiem. Senior może w nim uprawiać warzywa i sadzić kwiaty, co zapewni mu zajęcie i relaks na świeżym powietrzu w sezonie wiosenno-letnim.

Jeśli tylko fundusze na to pozwalają, dobrym wyborem może być zakup parterowego mieszkania z ogródkiem. Senior może w nim uprawiać warzywa i sadzić kwiaty, co zapewni mu zajęcie i relaks na świeżym powietrzu w sezonie wiosenno-letnim.

Przyjazna okolica. Jaka lokalizacja jest najlepsza na mieszkanie dla seniora?

Szukając przyjaznego mieszkania dla osób starszych, powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią lokalizację ze względu na ich ograniczoną mobilność i wygodę.

Seniorzy często rezygnują z samochodu i korzystają wyłącznie z komunikacji zbiorowej, dlatego tuż obok ich nowego lokum powinna być odpowiednia infrastruktura, m.in.:

- ▶ sklep spożywczy,
- ▶ salon prasowy,
- ▶ drogeria,
- ▶ apteka,
- ▶ przychodnia weterynaryjna,
- ▶ warzywniak,
- ▶ piekarnia,
- ▶ ośrodek zdrowia,
- ▶ klub osiedlowy,
- ▶ biblioteka,
- ▶ centrum handlowe,
- ▶ kino.

Kluczową jest również bliskość terenów zielonych, gdzie senior będzie mógł pobiegać, wybrać się na rowerową przejażdżkę czy nordic walking.

Małgorzata Czuba-Skarzyńska

REKLAMA

0011503409

SKLEP MEDYCZNY & WYPOŻYCZALNIA

OPOLE, ul. Kościuszki 2
(w budynku Przychodni)

601-716-323
geba-med@wp.pl

REALIZUJEMY
ZLECENIA
NFZ

BEZPŁATNY
DOJAZD
DO KLIENTA



- ◆ WÓZKI INWALIDZKIE
- ◆ BALKONIKI I CHODZIKI
- ◆ MATERACE PRZECIWODŁĘŻYNOWE
- ◆ ORTEZY KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH
- ◆ PASY ORTOPEDYCZNE I GORSETY
- ◆ PIELUCHOMAJTKI I ART. TOALETOWE
- ◆ ŁÓŻKA REHABILITACYJNE
- ◆ KONCENTRATORY TLENU



Zajęcia, które wpływają na poziom hormonu szczęścia. Wypróbuj je, jeśli nie lubisz sportu

Aktywność fizyczna dla wielu osób stanowi duże wyzwanie. Zwłaszcza gdy ciało nabiera krągłości, a nasza kondycja zaczyna się pogarszać. Problemy z aktywnością fizyczną często potęguje niechęć do sportu. Jak przyjść na ratunek swoim mięśniom i poprawić swoje samopoczucie?

Aktywność fizyczna leży u podstawy piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, rekomendowanej przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Brak codziennej dawki ruchu może prowadzić do znacznego pogorszenia naszego stanu zdrowia, a także przekłada się na obniżony nastrój.

Dlaczego warto uprawiać aktywność fizyczną?

- Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30-45 minut dziennie. Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem pozwala zapobiec rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości - przypomina prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, autor publikacji na temat piramidy żywienia, która ukazała się na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej.

Regularnie uprawiana aktywność fizyczna pozwala m.in.:

- ▶ zredukować nadciśnienie,
- ▶ zwiększyć sprawność układu krążenia,
- ▶ obniżyć poziom cholesterolu,
- ▶ zredukować poziom cukru we krwi.

Niestety, siedzący tryb życia, praca zdalna czy okresy bez pracy, np. te poświęcone na wychowywanie dziecka lub na emeryturze, sprawiają, że wiele osób porzuca nawyk codziennego ruchu. Zwłaszcza gdy przybędzie nam dodatkowych kilogramów i tracimy nadzieję na ich zrzucenie. Z czasem niektóre kobiety popadają w kompleksy spowodowane przez swój wygląd i unikają takich miejsc jak siłownia, aby nie pokazywać innym swoich fałdek czy pomarszczonej skóry.

Nie każdy jednak wie, że nawet te bardziej zasiedlone osoby mogą przebiegać w ofertach zajęć skierowanych do kobiet i seniorów. Nie tylko pomogą one zrzucić zbędne kilogramy, ale też pozytywnie wpłyną na podniesienie naszego poziomu endorfiny, czyli tzw. hormonu szczęścia oraz przekładają się na ładniejszą sylwetkę. Przygotowaliśmy kilka propozycji idealnych dla dojrzałych kobiet.

Zumba to ruch, który pokochasz

Zumba, która łączy różne elementy fitnessu, w tym ćwiczenia cardio, na lepszą pracę mięśni, równowagę i gibkość. Uczestnicy zajęć z zumbą uczą się prostych choreografii, inspirowanych tańcami latynoskimi oraz tańcem brzucha. Taki trening bardzo poprawia samopoczucie, jest intensywny, a jednocześnie na tyle prosty, że mogą wykonywać go nawet osoby w gorszej formie.

Zajęcia z zumbą są organizowane nie tylko w klubach fitness, ale także w mniejszych miejscowościach, lokalnych szkołach i online. Dzięki temu każda kobieta może znaleźć coś dla siebie. Jeżeli jednak wybierzemy zumbę na żywo, warto założyć lekkie, niekrępujące ruchów ubranie, zabrać na salę ręcznik do wy-

cierania potu i butelkę z wodą. Ten rodzaj aktywności fizycznej pozwoli w krótkim czasie znacznie poprawić swoją kondycję.

Nordic walking jako pomysł na aktywność na świeżym powietrzu

Nordic walking, czyli chodzenie z kijkami, jest łatwy do opanowania, trudno więc się dziwić, że zdobył rzeszę zwolenników na całym świecie, i to nie tylko wśród osób starszych. Ta forma aktywności fizycznej poprawia równowagę, dlatego jest szczególnie zalecana dla osób starszych, narażonych na groźne dla swojego zdrowia upadki. Jedyne przeciwwskazania do uprawiania nordic walking to:

- ▶ urazy ortopedyczne (np. złamania i zwichnięcia),
- ▶ ostre i przewlekłe choroby,
- ▶ gorączka.

Każde ćwiczenia zaczyna się od 10-15-minutowej rozgrzewki, która ma na celu rozgrzanie mięśni ciała. Można wykonywać w tym czasie:

- ▶ krążenia stóp,
- ▶ krążenia nogi w stawie kolanowym i biodrowym,
- ▶ krążenia bioder, nadgarstków i barków,
- ▶ tzw. wypadki połączone z rozciąganiem nóg.

Następnie przechodzi się do marszu z kijkami. W tej fazie aktywności fizycznej ważne jest, aby zachować wyprostowane plecy oraz napięte mięśnie brzucha i pośladków. Nie powinno się przy tym spinać ramion. Na zakończenie treningu należy wykonać ćwiczenia rozciągające. Aby prawidłowo opanować technikę chodzenia z kijkami, warto na początek zapisać się na zajęcia z instruktorem, np. w grupie. Z czasem nordic walking można zacząć uprawiać samodzielnie. Wystarczy kupić do tego odpowiednie kijki, chociaż na rynku dostępne są także specjalne buty i rękawiczki.

Taneczne cardio (dance cardio), czyli taniec i spalanie kalorii

Połączenie tańca i gimnastyki, czyli taneczne cardio, to ciekawa propozycja dla osób, które nudzą tradycyjne ćwiczenia fizyczne. Tego typu zaję-

cia można znaleźć w serwisie YouTube, ale oferują je także centra dla seniorów.

Podczas ćwiczeń na żywo instruktor dostosowuje poziom trudności do możliwości fizycznych kursantów. Aby gimnastyka była bardziej atrakcyjna, każda aktywność fizyczna zostaje wzbogacona o element tańca i wykonuje się ją do muzyki. Jeżeli uznamy, że poziom grupy nie jest dostosowany do naszych potrzeb, nic nie stoi na przeszkodzie, aby poszukać dla siebie innych zajęć lub poćwiczyć przed komputerem. Tancenne cardio pozwoli w krótkim czasie poprawić formę, a przy okazji - pozbyć się zbędnych fałdek tłuszczu.

Joga - pomysły na aktywność fizyczną dla leniwych

Coraz większą popularnością wśród dojrzałych kobiet cieszą się zajęcia jogi. Mają one pozytywny wpływ na układ krążenia i układ oddechowy, pozwalają poprawić równowagę, a także są wskazane przy bólach pleców i stawów. Dla kobiet, które weszły w okres menopauzy, szczególnie zalecana jest joga hormonalna, która łagodzi negatywne skutki przekwitania, ale znajduje też zastosowanie przy innych kobiecych problemach, np. z menstruacją.

Natomiast osobom mniej rozciągniętym, o słabszej kondycji, zaleca się jogę dla seniora. Oba typy aktywności fizycznej oferują liczne szkoły jogi na terenie Polski. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, aby wypróbować również inne rodzaje zajęć, ciesząc się zainteresowaniem osób w każdym wieku.

Jazda na rowerze - relaks i wyrabianie formy

Aktywnością fizyczną, którą można uprawiać w każdym wieku, jest jazda na rowerze. Taki trening będzie odpowiadał osobom w różnej formie. Mniej aktywne kobiety mogą wybierać krótsze dystanse oraz jazdę po płaskim terenie, bardziej zaawansowanym osobom polecamy dłuższe wycieczki oraz jazdę w zróżnicowanym terenie. Warto podkreślić, że w internecie można znaleźć wiele grup rowerowych, które łączą ludzi w różnym wieku. Organizują one krótkie wypadki, całonocne wycieczki, jak i rajdy rowerowe. Warto poszukać lokalnej grupy na Facebooku lub skontaktować się np. z PTTK.

Nasze propozycje stanowią zaledwie wąski wycinek form aktywności fizycznej dostępnych dla dojrzałych kobiet. Jeżeli czujemy, że brakuje nam ruchu, warto poszukać czegoś dostosowanego do swoich indywidualnych upodobań. Nie należy też się bać wypróbowania czegoś nowego. Można zapisać się na zajęcia taneczne dla początkujących, trening aerobowy z elementami tańca, pilates, aerobik lub basen. We współczesnym świecie wiek nie stanowi już ograniczenia.

Anna Bartosiewicz



Aktywność fizyczna jest niezbędna dla naszego zdrowia w każdym wieku, dlatego nie warto z niej rezygnować

450 GRAMÓW POTEŻNEJ WOLI ŻYCIA

Gdy przyszła na świat ważyła tyle, co pięć czekolad. Z drżeniem serca patrzyli na nią nie tylko rodzice, ale też lekarze. Zwłaszcza że nigdy wcześniej na opolskiej porodówce nie udało się uratować tak kruchego życia. To historia o strachu tak silnym, że odbiera oddech. Ale też o niegasnącej nadziei, która dzisiaj pomaga przetrwać innym.

Mirela Mazurkiewicz

To miało być rutynowe badanie. Gdy lekarz powiedział, że z małą dzieje się coś nie-dobrego i pilnie muszą jechać do szpitala, ja nie zdawałam sobie sprawy, że za dwa dni zostanę mamą. Polcia miała przecież urodzić się dopiero za trzy miesiące - wspomina pani Patrycja ze Strzelec Opolskich. Obrazy z gabinetu docierały do niej, jakby oglądała film w zwolnionym tempie. Nie do końca miała świadomość powagi sytuacji. Pamięta, że najbardziej martwiła się wówczas o czteroletnią córeczkę, która była w przedszkolu. To, że odbierała ją mama było rytuałem i obowiązkowym punktem codzienności. - Nie docierało do mnie,

co to oznacza. Dziś wiem, że to irracjonalne, ale ja, jadąc do szpitala, byłam przekonana, że zostanę tam na podtrzymaniu ciąży. Do planowanej daty porodu został kawałek czasu i ani przez chwilę nie sądziłam, że za moment będę rodzić.

Patrycja i Wojciech w czerwcu 2025 roku dowiedzieli się, że po raz drugi zostaną rodzicami. Ich córeczka Oliwia szalała ze szczęścia, że będzie starszą siostrą, zwłaszcza odkąd dowiedziała się, że pod sercem mamy rośnie dziewczynka.

- Pierwsza ciąża przebiegała książkowo i tutaj też początkowo nic nie zapowiadało komplikacji. Pierwsze badania prenatalne wypadły dobrze, *Ciąg dalszy na str. 22*



Chociaż przed Polą jeszcze wiele badań kontrolnych, to rodzice i lekarze z optymizmem patrzą w przyszłość.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

REKLAMA

0911448537

Autoryzowany Zakład Napraw Nadwozi Ford



Nowoczesne
obiekty
i wyposażenie

Oryginalne
części zamienne
używane
do napraw

Specjalistyczna
wiedza
i doświadczenie
pracowników

3-letnia
gwarancja
na wykonanie
naprawy

W Polsce jest tylko 49 stacji Autoryzowanych Zakładów Napraw Nadwozi Forda
PPUH „BUSTAN” jest jedną z nich

PPUH BUSTAN S. BUCZKOWSKI

Autoryzowany Dealer Forda

STACJA KONTROLI POJAZDÓW

48-300 NYSA, Ujejskiego 17/19

czynne: pn.-pt. 7.00-17.00, sob. 8.00-14.00

Numery telefonów:

77 409 12 50, 77 433 30 66

e-mail: info@bustan.pl | www.bustan.pl



Dokończenie ze str. 21

drugie podobnie, ale lekarz dla pewności zalecił jeszcze echo serca maluszka – relacjonuje młoda mama. Dziś mówi, że być może to dodatkowe badanie – wykonane miesiąc później – uratowało Polę, bo to wówczas okazało się, że w worku owodniowym praktycznie nie ma wód płodowych. – Lekarz powiedział, że tu nie ma czasu do stracenia, bo grozi mi sepsa, więc zagrożone jest zarówno życie dziecka, jak i moje. To był dla mnie szok. W ciąży czułam się bardzo dobrze, dokuczało mi trochę zmęczenie, ale w przypadku Oliwii było przecież podobnie...

Poród na cito

Dwa dni później, 21 listopada, Pola była już na świecie. Dziewczynka urodziła się w 26. tygodniu ciąży i była skrajnym wcześniakiem. Ważyła zaledwie 450 gramów.

– Lekarz nie owijał w bawełnę. Córeczka miała dużą niedowagę jak na ten etap ciąży, co w połączeniu ze skrajnym wcześniactwem praktycznie nie dawało Poli szans – mówi pani Patrycja. – Starszą córkę urodziłam siłami natury. Tutaj – mimo że lekarz mi to odradzał – zdecydowałam się na cesarskie cięcie. Strasznie się tego bałam.

Ciężarna, nim została znieczulona, pytała personel sali porodowej czy na pewno przeżyje. Nie do zniesienia była dla niej myśl, że Oliwia mogłaby zostać bez mamy, z którą była tak silnie związana.

– Położne głaszały mnie i tuliły, żeby dodać mi otuchy w trakcie operacji. W pewnym momencie ktoś powiedział, że dziecko żyje, ale lekarze natychmiast z nim wybiegli – opisuje strzelczanka. – Z jednej strony odetchnęłam z ulgą, bo bardzo bałam się tego, czy Polcia przeżyje, ale z drugiej strony wiedziałam, że ta walka dopiero się zaczyna.

Mówiąc do pustego brzucha

Widok maleńkiego ciała wpłatanego w szpitalną aparaturę to coś, co rodzice Poli najchętniej wymazaliby z pamięci. Wiedzieli, że ich córka jest w świetnych rękach, ale jednocześnie mieli świadomość, że teraz kluczowa będzie jej siła. Świeżo upieczona mama kilka dni po porodzie wypisała się ze szpitala.

– Jesteśmy z Oliwią bardzo zżyte. Córeczka nigdy wcześniej nie spała beze mnie, więc bałam się, jak ona to zniesie. Dzisiaj się z tego śmiejemy, ale gdy wróciłam do domu po tej niespełna tygodniowej rozłące, mała wydęła usteczka i zarządziła, że następnym razem do szpitala idzie tata, bo mnie ona już nigdzie nie puści – wspomina Strzelczanka.



Po ponad czterech miesiącach Pola wreszcie opuściła szpitalny oddział. Dzwon zwycięstwa ogłosił jej sukces w walce o życie.

4-latka nie miała pojęcia, że jej wyczekana siostrzyczka już się urodziła i każdego dnia walczy o to, by móc ją poznać.

– Nadal przytulała się do mojego brzucha, głaszała go i upewniała się, czy malutką ją słyszy – wspomina pani Patrycja. – Uśmiechałam się do niej, ale emocje ścisnęły mnie za gar-

dło. Wiedzieliśmy z mężem, że dla Oliwii tak będzie lepiej. Wystarczyło już, że my odchodziliśmy od zmysłów ze strachu o Polę.

Na oddziale intensywnej opieki medycznej dla noworodków dni wleką się w nieskończoność. Rodzice wcześniaków mówią, że najgorszy moment

to wcale nie ten, gdy wychodzą z OIOM-u, zostawiając malucha pod okiem specjalistów, ale ten, gdy wracają. Bo nigdy nie wiadomo, jakie wieści czekają za drzwiami lekarskiej dyżurki. Tu radość i rozpacz przeplatają się bez przerwy.

– Polcia na początku miała problemy z jelitami, z przyjmowaniem pokarmu, spadła zresztą na wadze. Na OIOM-ie spędziła niemal dwa miesiące i to był straszny czas – włącza się do rozmowy pan Wojciech, który ani przez chwilę nie stracił wiary, że jego maleńka córeczka wygra tę walkę. – We wcześniactwie najgorsze jest to, że jednego dnia dziecko robi krok naprzód, by następnego cofnąć się o dwa. Człowiek uparcie trzyma się myśli, że musi być dobrze, ale przecież podświadomie czuje, że wcale nie musi...

– Cieszyliśmy się z małych kroków. Na początek z tego, że córeczka była w stanie oddychać samodzielnie i nie potrzebowała już respiratora – dodaje pani Patrycja. – Zaklinaliśmy rzeczywistość i ani przez moment nie traciliśmy wiary, że ona wróci z nami do domu. Kupowaliśmy ubranka i akcesoria, a ona zaskakiwała nas siłą.

Gdy dziewczynka po wielu tygodniach niepewności opuściła inkubator i trafiła do łóżeczka, rodzice odetchnęli

Nowa Trybuna Opolska
Piątek, 24.04.2026

z ulgą. Dla nich był to sygnał, że teraz sprawy muszą potoczyć się w dobrym kierunku.

– Lekarze mówili, że mamy dziękować Bogu, bo ominęły ją wylewy wewnątrzkomorowe, które zdarzają się u wcześniaków i często oznaczają niepełnosprawność. Uniknęliśmy wad serduszka, malutka poradziła sobie z zapaleniem jelit. Aż trudno uwierzyć, że w 450-gramowym ciałku drzemała tak potężna siła... – mówi ze wzruszeniem świeżo upieczona mama.

Cud na oddziale

Pola jest najmniejszym wcześniakiem, jakiego udało się uratować w Klinicznym Centrum Ginekologii Położnictwa i Neonatologii w Opolu.

– Przeszła długą i pełną niepokojów drogę. Mierzyła się powikłaniami skrajnego wcześniactwa i zahamowanego rozwoju wewnątrzmacicznego, ale szczęśliwie uniknęła ciężkich infekcji – wyjaśnia Anna Chirowska-Adamczyk, lekarz kierujący Oddziałem Klinicznym Neonatologii w szpitalu przy ul. Reymonta. – Poród na tak wczesnym etapie ciąży wiąże się z ogromnym ryzykiem. Układ pokarmowy jest niedojrzały, więc początkowo takie wcześniaki są karmione poza-jelitowo, a dopiero później bardzo ostrożnie wprowadzane jest karmienie doustne. Tutaj każda godzina życia potrafi przynieść zmiany, niekoniecznie na dobre.

Doktor Chirowska-Adamczyk mówi, że historie uratowanych maluszków zostają w sercach personelu znacznie dłużej niż trwa hospitalizacja.

– Po pierwszej nocy zadzwoniła do nas mama Poli, żeby powiedzieć, że dziewczynka dobrze przespała noc, budziła się na karmienia i takie wiadomości cieszą nas najbardziej – mówi neonatolog. – Każdy taki przypadek jest cudem, ale też sukcesem naszego zespołu. On nie byłby możliwy, gdyby nie postęp w dziedzinie medycyny, wiedza specjalistów oraz sprzęt, którym dysponujemy. Oczywiście Pola nadal będzie pod kontrolą lekarzy, abyśmy zyskali pewność, że rozwija się prawidłowo.

Wyjątkowe urodziny

9 marca Oliwia świętowała swoje piąte urodziny. Kilka dni później dostała wymarzony prezent – dowiedziała się, że jej siostrzyczka jest na świecie i wkrótce będzie mogła ją poznać.

– To pierwsze spotkanie było niesamowicie wzruszające. Wzięła delikatnie siostrzyczkę za rączkę, Pola ścisnęła jej palec, a Oliwia popłakała się z radości – relacjonuje mama dziewczynek. – Ona jest kochaną starszą siostrą. Miała swój ulubiony tablet z bajeczkami. Czekając na Polę przygotowała go właśnie z myślą

o niej. Nie było w niej cienia zażdrości czy rywalizacji.

Pierwsze spotkanie było wyjątkowe z jeszcze jednego powodu. Pola, po ponad czterech miesiącach spędzonych w szpitalu, mogła wreszcie pojechać do domu. W momencie wypisu ważyła blisko 3,4 kilograma.

– To było domknięcie trudnego rozdziału. Odkąd się urodziła, byłem w pracy, ale głowa cały czas uciekała do tego, co dzieje się w szpitalu – mówi pan Wojciech. – Najczęściej jeździł się do Opolu we trójkę: ja, żona i Oliwia, która nie wiedziała, że jej siostra jest już na świecie. Zabierałem córkę na jarmark bożonarodzeniowy albo do kina, żeby Patrycja mogła spędzić czas z Polą, a później się zmienialiśmy. Poczuliśmy ogromną ulgę i radość, odkąd mam już w domu wszystkie trzy moje dziewczyny. Najgorzej było na początku, gdy bałem się o żonę, i o małą...

Rytuały cieszą najbardziej

Oliwia jest starszą siostrą na medal. Gdy tata kąpie Polę, dziewczynka dzielnie mu asystuje: polewa siostrzyczkę wodą z kubeczka, zabawia gumową żabką, a na koniec dokładnie smaruje niemowlaka kremem.

– Bez niej żadna kąpiel się nie odbędzie – śmieje się pan Wojciech. – Oliwia uwielbia być blisko Poli. Całuje ją, przytula... Pierwszego dnia opowiedziała jej – bo czytać jeszcze nie potrafi – wszystkie swoje książeczki – uzupełnia pani Patrycja, a w jej głosie słychać radość z małych, codziennych rytuałów.

Młoda mama stara się nie pamiętać prześlakanych dni i nocy, gdy drżała o życie młodszej pociechy. Rodzice zgodzili się na tę rozmowę przede wszystkim po to, by dodać otuchy innym, którzy znaleźli się lub znajdą w podobnej sytuacji. O tym, jak to jest ważne przekonali się jeszcze na szpitalnym oddziale.

– Nasza Polcia jest dowodem na to, że skrajne wcześniactwo nie musi być wyrokiem. Jej historia podtrzymywała na duchu rodziców innych maluchów. Gdy rodzi się 600-gramowy wcześniak, dla bliskich to ogromny powód do stresu. Ale później pojawiała się druga myśl: skoro jeszcze mniejsza Pola dała radę, to on też ma szansę...

Dziewczynka jest w domu od blisko miesiąca i choć przed nią jeszcze kontrole lekarskie, młodzi rodzice z optymizmem patrzą w przyszłość.

– Polcia jest małym głodomorkiem i ma najśladzyszy uśmiech na świecie. Ten uśmiech wynagradza nam wszystkie wylane łzy – mówi jej mama.

– To jest mój maleńki-wielki cud. Moja wojownicza – wóluje jej mąż.



Pierwsze tygodnie życia były nieustającą walką. Każda godzina mogła przynieść nieoczekiwany zwrot akcji.

JEDŹ PO *wiecej* Z MG HS HYBRID+

(KREDYT 50/50)

(RABAT DO
12 000 ZŁ)



KOMFORT I BOGATE WYPOSAŻENIE

Oferta promocyjna obowiązująca na zamówienia złożone od 01.04.2026 r. do 30.06.2026 r. lub do wyczerpania puli pojazdów. Regulamin promocji oraz lista dealerów dostępne są na stronie www.mgmotor.pl. RRSO 0%. Propozycja finansowania „Kredyt 50/50” dostępna do 30.06.2026 r. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) dla reprezentatywnego przykładu kredytu 50/50 u Dealerów MG na 23.03.2026 r. wynosi 0%. 50% wpłaty własnej przy zakupie pojazdu, pozostałe 50% płatne jednorazowo w 12 miesięcy. Kredytu udziela BNP Paribas Bank Polska S.A. (Bank) po ocenie zdolności kredytowej. Dealerzy MG współpracują z Bankiem i są umocowni do dokonywania czynności faktycznych i prawnych związanych z zawieraniem umów kredytu. Propozycja dotyczy modelu MG ZS Hybrid+. Materiał nie stanowi oferty.

- Opole, ul. Pużaka 8
- Tel: 77 403 20 80
- www.vipcar.pl



Vip Car

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 Piękos

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 narację 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 niezrozumiałość 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. Moneyp.pl zwracało uwagę, że prezentowany portfel z 4500 bitcoinami faktycznie istnieje, ale bu-

dzi 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 sejfów 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 spie, 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 być wystarczający, 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

REKLAMA

0011514882

HURTMET

TECHNIKA GRZEWCZA I SANITARNA

tel.: 77 416 43 40 lub 77 416 94 34

www.hurtmet.com.pl



BRZEG, ul. Jana Pawła II 2

WSZYSTKO DO TWOJEJ ŁAZIENKI

- MATERIAŁY
INSTALACYJNE
- OGRZEWANIE
- POMPY CIEPŁA



FOT. 123RF

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

o legendę „króla kryptowalut”, ale o to, że z jego otoczenia wyłaniał się obraz branży tworzonej przez watoskich oszustów, słupy i szemranych układy. W najnowszym doniesieniu 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. Jedną z najbardziej reklamowanych „kryptowalut” świata okazała się gigantycznym scamem, sprzedawanym ludziom pod szyldem tech-

nologicznej 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 kon-

ferencje, 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 zapewnić 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, technobelkot 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 wiskano, 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 ak-

tywów 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 wymarzoną srodowiskiem dla brudnych pieniędzy, przestępczego kamuflażu i agresywnej spekulacji. Dowód, że pod cekinami sponsoringu, konferencji i influencerskich tyrań siedzi ta sama stara logika: cudzy kapitał, prywatny zysk, rozmyta odpowiedzialność. Dowód, że gdy państwo zbyt długo zachwycia 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.

REKLAMA

0011501673

Przebudowa ul. Nakielskiej w Tarnowie Opolskim trwa. Kierowcy muszą liczyć się z utrudnieniami

Prace na ul. Nakielskiej w Tarnowie Opolskim są już w toku. To jedna z ważniejszych inwestycji drogowych w tej części powiatu, na którą mieszkańcy czekali od lat. Zakres robót wykracza poza standardowy remont. Droga jest przebudowywana i poszerzana do ok. 5,5 metra, powstaje także ciąg pieszo-rowerowy. W planach jest również budowa chodników, nowe odwodnienie oraz przebudowa skrzyżowań z ulicami Celną, Cmentarną i Słoneczną.

– To inwestycja, która realnie poprawi bezpieczeństwo i komfort codziennego poruszania się mieszkańców – zarówno kierowców, jak i pieszych oraz rowerzystów – mówił jeszcze przed rozpoczęciem prac starosta Henryk Lakwa. Koszt pierwszego etapu wynosi ok. 3,8 mln zł. Zadanie realizowane jest z finansowym udziałem Gminy Tarnów Opolski w kwocie 500 tys. zł. Dzisiaj na placu budowy spotkali się przedstawiciele Zarządu



Dróg Powiatowych, wicestarosta Leonarda Płoszaj i wójt Tarnowa Rudolf Urban.

Roboty prowadzone są etapami, dlatego kierowcy muszą liczyć się z czasowymi utrudnieniami w ruchu. Docelowo inwestycja jest częścią większego projektu poprawiającego połączenie Tarnowa Opolskiego z Nakielą. Inwestycja w założeniu

jest kompleksowa - nie ogranicza się tylko do położenia nowej nawierzchni, ale obejmuje także modernizację infrastruktury towarzyszącej:

- odcinek przebudowywany będzie na długości ok. 713 metrów – od skrzyżowania z ulicą Klimasa (km 0 000) do działki nr 304 (km 0 713).
- jezdnia zostanie poszerzona do 5,5 metra – co ma

- zwiększyć komfort jazdy i poprawić warunki bezpieczeństwa dla kierowców.
- powstanie nowa droga pieszo-rowerowa o szerokości 3,25 metra, by piesi i rowerzyści mieli bezpieczny, wydzielony ciąg komunikacyjny.
- w miejscach, gdzie to potrzebne – zastosowana zostanie odrębna infrastruk-

- tura piesza (chodniki) dla pieszych.
- przebudowane zostaną skrzyżowania z ulicami: Celną, Cmentarną i Słoneczną – by ruch w tych punktach stał się płynniejszy i bezpieczniejszy.
- nowe oświetlenie przebiegające dla pieszych podniesie bezpieczeństwo nocą i przy ograniczonej widoczności.
- ponadto w ramach tego zadania przewidziano przebudowę i budowę nowych zjazdów do posesji wzdłuż trasy oraz modernizację infrastruktury technicznej (np. sieci, kanalizacji deszczowej) w pasie drogowym.
- Całkowita wartość inwestycji szacowana jest na 3,8 miliona złotych, z czego 500 tysięcy złotych dołoży sama gmina Tarnów Opolski jako udział własny – co pokazuje, że lokalne władze są mocno zaangażowane w realizację przedsięwzięcia.

Jak przebudowa poprawi bezpieczeństwo?

Dotychczas piesi i rowerzyści musieli korzystać z bardzo wąskich poboczy, często nie-

utwardzonych. Nowa droga pieszo-rowerowa oraz chodniki znacząco zwiększą komfort i zmniejszą ryzyko wypadków.

Poszerzenie jezdni, przebudowa skrzyżowań i nowych zjazdów usprawni ruch pojazdów i ułatwi dostęp do posesji przy trasie.

Nowe oświetlenie, porządne chodniki i infrastruktura techniczna pozytywnie wpłyną na wygląd tego fragmentu miejscowości.

Warto obserwować informacje o postępach prac tuż na naszej stronie i w mediach społecznościowych naszego Powiatu.

Ta inwestycja to jeden z ważniejszych kroków w modernizacji infrastruktury drogowej w gminie Tarnów Opolski i okolicach. Dzięki niej mieszkańcy zyskają bezpieczniejszą i wygodniejszą trasę między Tarnowem Opolskim a Nakielą – szczególnie piesi i rowerzyści, którzy dotychczas często mieli do dyspozycji jedynie ciasne pobocza.

Więcej zdjęć z placu budowy wkrótce na FB Powiatu Opolskiego.

– 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 pokryw śnieżnej nie było i w związku z tym rośnie zagrożenie suszą. Na tę sytuację trzeba jednak patrzeć kompleksowo. Owszem, mieliśmy najpierw bardzo ciepły grudeń, 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 zimy, 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 policzymy, 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 przyszedł 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 znużdzajmy czytelników ścisłymi definicjami, ale spróbuję to uporządkować. Zaczęliśmy 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 roślin 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 zasilą 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 oczywiście 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 tę wodę 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.

Dlaczego z krajobrazu pogodowego znika ten zwyczajny deszcz, który siąpi przez cały dzień i spokojnie wsiąka w ziemię, a coraz częściej zastępują go nagle, 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 przesuwać 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 spłot 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 paradigmat 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-

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



FOT. LUKASZ 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 ob-

raz 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 powodziąmi, jak choćby w 2024 roku w rejonie Nisy 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 samego 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 klimatu wyostwiają 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, hydrologi, 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 nie-technicznych, 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 powódź i susze. Na ich tle wszystkie inne za-

grożenia 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 zjawie-

niem 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: zatrzymać wodę tam, gdzie spada, a nie tylko w wielkich zbiornikach retencyjnych. Nauczymy się też mądrej ochrony przeciwpowodziowej. Szukajmy więc również tych bardziej optymistycznych elementów, wynikających 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 sady, 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. MAI 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.

WOŁYŃSKO-PODOLSKI WĘZEŁ GORDYJSKI

Przed tygodniem, pisząc na łamach NTO o twórczości Stanisława Srokowskiego, wymieniałem kilku autorów, którzy w podobny sposób ukazali dramat rzezi Polaków na Wołyniu i Podolu.



Stanisław S. Nicieja

Nie miejsce tu, aby wymienić nazwiska wszystkich piszących o zbrodniach na Polakach w ich skupiskach na Kresach. Ten nurt objawił się spontanicznie z taką siłą po upadku PRL-u w 1989 roku. Ich autorzy wydawali często swoiste samizdaty, za swoje pieniądze, nie mając żadnego wsparcia ze strony instytucji państwowych oraz ośrodków naukowych. Wtedy też zaczęła się początkowo wyglądająca niegroźnie polaryzacja, gdyż część dziennikarzy i publicystów, związanych głównie z kręgiem „Gazety Wyborczej” zaczęła z coraz większym natężeniem zwalczać ten nurt antybanderowski, dopatrując się w nim znamion polskiego nacjonalizmu, szowinizmu, a nawet faszyzmu.

Diagnoza Pawła Smoleńskiego

Tu na pierwszy plan wysunął się reporter i publicysta Paweł Smoleński (1959-2023), który cykl swych reportaży o stosunkach polsko-ukraińskich opublikował w książce „Pochówek dla rezuna”. W lipcu 1998 roku przyjechał na Kongres Kresowian w Przemyśle i jego przebieg zrelacjonował w ostrych, czarnych, ponurych, a nawet brunatnych barwach. Oto początkowy fragment tego reportażu: Na IV Światowy Kongres i Pielgrzymkę Kresowian zjechało do Przemyśla blisko pięć setek ludzi. Z Wrocławia, Warszawy, Rzeszowa, Bytomia, z Wielkiej Brytanii, Kanady, Stanów Zjednoczonych, nawet z Australii. Lwowiacy, zbierażacy, niegdyś mieszkający Kamieńca Podolskiego, okolic Równego, Kowla, Łucka.

Wszyscy mocno wiekowi – sześćdziesiątlatkowie mogli uchodzić wśród nich za młodzieniaszków. Pobożni – ad-



Stanisław Srokowski (w środku) – po spotkaniu autorskim w słynnym wrocławskim Klubie Muzyki i Literatury w towarzystwie Ryszarda Sławczyńskiego – dyrektora Klubu oraz autora artykułu, marzec 2026.

resy do Pana Boga słano niemal w każdym zjazdowym wystąpieniu. Zatroškani o dobro publiczne – słowo „Polska” zjazd odmieniał przez wszystkie przypadki. I w tym persyflazowym tonie Smoleński opisywał ten przemyski Kongres na kilkunastu stronach, wymieniając przy tym kilkadziesiąt nazwisk mówców i uczestników tego zgromadzenia, etykietując ich różnymi epitetami. Trudno było mu zrozumieć, że ludzie, którzy przez dziesięciolecia musieli milczeć o swoich i rodziców krzywdach, mogli wreszcie w wolnej Polsce się spotkać, tak, jak przez całe dziesięciolecie mogli to robić Niemcy, niemiecacy przesiedleńcy, gromadząc się na podobnych, wielotysięcznych kongresach w Monachium czy Hanowerze pod wodzą Herberta Hupki i Herberta Czai. Warto przypomnieć słowa Stanisława Lema, który powiedział: „Kiedy Niemcy, niemieccy Ślązacy buńczucznie tupali, śpiewali, herbami miast ongiś niemieckich wywijali, mieliśmy gęby mocno zawarte. Nie wolno nam było pisać o naszych stratach na wschodzie, w tym o moim Lwowie również”.

Smoleński dostrzegł wielkie zagrożenie w spotkaniu 500

starszych ludzi (w Niemczech na takie kongresy przyjeżdżało po kilka tysięcy) i postanowił ostrzec o tym „niebezpieczeństwie” cały naród.

Jeszcze większą kontrowersję wywołał reportaż Smoleńskiego z maja 1998 roku noszący tytuł „Pochówek dla rezuna”, w którym opisał walkę Anny Karwańskiej – żony oficera, dowódcy sotni UPA Dymitra Karwańskiego, który zginął w pobliżu wsi Bircza na podkarpaciu w 1946 roku, a jego ciało zostało wrzucone do zbiorczej mogiły. Jego żona po pięćdziesięciu latach przyjechała z Ameryki do Polski, pragnąc ekshumować zwłoki męża, przeniesić na publiczne cmentarz i wzniesić nad jego mogiłę krzyż z informacją kim był. Smoleński, śledząc jej zabiegi, pisał o „bezduszości” tamtejszych mieszkańców i „tchórzostwie” miejscowych władz, które robiły wszystko, aby sprawę tę storpedować.

Tak rodziła się polaryzacja między skłonnościami do wyparcia z pamięci narodowej bądź relatywizacji zbrodni banderowskich a członkami towarzystw kresowych. Konflikt narastał tak gwałtownie, że z czasem pojawiły się w dyskursie politycznym wyzwiścia i obelgi. W innych publikacjach Pa-

weł Smoleński, oceniając książkę Jana Gerharda, nazwał go „człowiekiem nikczemnym, żerującym na dramatach z przeszłości”, a w stosunku do książek Edwarda Prusa, Wiktora Poliszczuka czy Jacka Wilczura używał określeń „brednie” i „wymysły”.

Opinia Anny Strońskiej

„Łuny w Bieszczadach” Jana Gerharda i film Petelskich „Ogniomistrz Kaleń”, które w opinii Smoleńskiego były niewyobrażalnie szkodliwe w relacjach polsko-ukraińskich, miały szeroką akceptację społeczną. „Ogniomistrz Kaleń” jest jednym z najlepszych filmów należących do polskiej szkoły filmowej. Urodzona w Przemyśle Anna Strońska, mająca opinię wielkiej damy polskiego reportażu, w „Kulturze” paryskiej, redagowanej przez mocno proukraińskiego Jerzego Giedroycia, w eseju „Lachy i rezuny” napisała: Za pośrednictwem własnej telewizji dowiedzieliśmy się, że szesnaście wydań „Łun w Bieszczadach” polscy czytelnicy zawdzięczają perfidii komunistów, że książka kłamie, podobnie jak nakręcony na jej kanwie film „Ogniomistrz Kaleń”, próba zohydzenia UPA w polskich oczach. Jestem

z pokolenia świadków, wiem, że o ścięcie toporem, jedyne de facto okrucieństwo opisane przez Gerharda, modlili się ludzie torturowani przez upowców. Topór, toż to była eutanazja w porównaniu z tym, co musieli przejść przed śmiercią Polacy: ci spod Łucka czy Stanisławowa, i ci spod Przemyśla. Czy w PRL-u – jak to ujął jeden z dyskutantów – „przez wiele lat uczono nas wzajemnej nienawiści?”. Niezupełnie. Furie nacjonalistyczne, z wyjątkiem antysemitckiego tajfunu 1968-1969 nie wybuchały, trzymano je pod pokrywką bardziej szczerą niż dzisiaj, jeśli już o to chodzi. Pamiętam drakońskie interwencje cenzury w reportażach o konfliktach z „mniejszościami. Zakładam, że Gerhard miałby kłopoty z opublikowaniem „Łun” w wersji bliższej faktycznym porzeczom sił na południowym wschodzie. W Przemyśle polska partyzantka była prawie niezauważalna, wszędzie, gdzie przeważały wsie ukraińskie, dominowała UPA.

Paweł Smoleński mógł nie znać tego tekstu równie dobrze jak on reportażystki. Prawdopodobnie uważał, że miał monopol na ocenę twórczości Jana Gerharda i innych licznych autorów, którzy przeżyli

tamten czas i byli w tym prawdziwym piekle na ziemi.

Gdy doszło w lutym 2022 roku do agresji Rosji na Ukrainę, Smoleński dostrzegł w tym swoiste remedium na polsko-ukraińskie kontrowersje i oświadczył, że Putin zrobił Rusofobia miała załatwić wszystko?!

W tej narastającej z biegiem lat polaryzacji, która w Polsce dynamizuje się już od dwóch dziesięcioleci, znalazła się też twórczość Stanisława Srokowskiego, gdyż ze względu na jego radykalne poglądy polityczne i bardzo mocny antybanderyzm jest przemilczana, pomijana, eliminowana, niezauważana przez część krytyków. Na przykład w przewodniku po prozie polskiej 1976-2020, liczącym 860 stron, autor – prof. Przemysław Czapliński nie zauważył żadnej z kilkudziesięciu książek prozatorskich Srokowskiego, mimo że wymienia wiele nazwisk absolutnie peryferyjnych dla polskiej literatury.

Trylogia kresowa Srokowskiego

W nurcie „rozliczeniowym” wśród kilkunastu powieści Srokowskiego na planie pierwszym plasuje się jego trylogia kresowa. Składają się nań tytuły: „Ukraiński kochanek” (2008), „Zdrada” (2009) oraz „Ślepy idą do nieba” (2011) Ta trylogia to kresowy epos – napisany z pasją i lekkością narracyjną, ukazujący, jakie nie-szczęście spadło na ówczesne pokolenie w wyniku barbarzyńskiej II wojny światowej i wyniszczających się wzajemnie totalitaryzmów i ideologii.

W tym nurcie jednym z najważniejszych jest też tom opowiadań noszący tytuł „Nienawiść”. To książka przepojona okrucieństwem, wstrząsająca, zatrważająca i druzgocąca. Są tam pojedyncze obrazy z przeszłości, dramatyczne historie ludzi, które – zdaniem autora – wydarzyły się naprawdę, bo jedno widział osobiście a inne poznał z opowiadań ich świadków i uczestników. Akcja tych opowiadań rozgrywa się w miesiącach, gdy oddziały UPA przystąpiły do ostatecznej – jak to określano – likwidacji kwestii polskiej na Wołyniu, Ziemi Lwowskiej i Podolu. Głównie na podstawie tych opowiadań i lektury książek Grzegorza Motyki oraz Ewy

i Władysława Siemaszków reżyser Wojciech Smarzowski napisał scenariusz i nakręcił film „Wołyń”. Wiele scen w tym filmie jest dokładnym obrazem inspirowanym konkretnym opowiadaniem Srokowskiego.

„Wołyń” Smarzowskiego został uznany za jeden z najlepszych filmów w jego dorobku. Wywołał w kraju wielkie kontrowersje, głównie w wymiarze politycznym. Na Ukrainie nie miał prawa być wyświetlony, nawet na pokazie zamkniętym w Polskim Ośrodku Kulturalnym w Kijowie. Część polskich krytyków tego filmu (m.in. Karolina Wigura i Jarosław Kuisz) próbowała udowodnić, że szkodzi stosunkom polsko-ukraińskim i to w czasach, gdy państwo ukraińskie toczy bój o utrzymanie swojej niepodległości. Został natomiast zaakceptowany przez liczne środowiska około kresowe i odniósł wielki sukces frekwencyjny.

Józef Pietrzykowski (1929-2022) – urodzony w Dubnie na Wołyniu, jeden ze współtwórców Uniwersytetu Opolskiego, długoletni dyrektor Instytutu Techniki na tej uczelni, po obejrzeniu tego filmu wspólnie z synem – Piotrem, powiedział: „Dla mnie to, co tu zobaczyłem, to mała część tego, co przeżyłem na Wołyniu jako chłopiec i co słyszałem od swoich rodziców i znajomych”.

Film „Wołyń” jest zaliczany do najważniejszych polskich filmów historycznych. Miał wpływ również na spopularyzowanie twórczości Srokowskiego, bo w licznych wywiadach reżyser i jego współpracownicy mówili o inspiracjach, które wyszły z niezwykle sugestywnych, działających na masową wyobraźnię opowiadań Srokowskiego. Upływ czasu od premiery tego filmu wpływa niewątpliwie na jego korzyść. Srokowski miał też ważny wpływ na warstwę dialogową w tym filmie, gdyż nie godził się na wulgaryzację języka, z której znane są inne obrazy Smarzowskiego.

Opus magnum Beaty Woźniak

Im głębiej wchodziłem w historię wsi Hnilcze, narastało we mnie zdziwienie, jak często występowała jej nazwa w różnych publikacjach i jak niezwykle autorzy mieli związki z tą miejscowością. To się nazywa prawdziwy łut szczęścia, gdy zdawałoby się niepozorna wieś podolska, jakich na Tarnopolszczyźnie były setki, niespodziewanie zostaje wprowadzona na karty literatury wysokiej, bo przecież pisali o tej miejscowości wspomniani już wyżej Ferdynand Ossendowski, Ferenc Molnár i Stanisław Srokowski.

To zdziwienie osiągnęło w tym temacie apogeum, gdy do moich rąk trafiło ogromne (liczące 716 stron) studium historyczno-socjologiczne o tej wsi zatytułowane „Zielona



Beata Woźniak – autorka monografii o wsi Hnilcze w towarzystwie matki – Mari Gac i ciotki – Heleny Sługockiej (córek Władysława Sługockiego).

wioska”, z podtytułem „Hnilcze na Tarnopolszczyźnie. Od zarania do wygnania 1374-1944”. Autorką tej pracy, opartej na materiałach źródłowych z archiwów w Tarnopolu, Wiedniu i Krakowie oraz na dziesiątkach wspomnień i relacji byłych mieszkańców i potomków Hnilcza, jest Beata Woźniak (rocznik 1966) – polonistka po Uniwersytecie Szczecińskim.

Pisząc o genezie swojej książki, która stała się w jej życiu prawdziwym opus magnum, stwierdziła: Urodziłam się w Mieszkowicach na Pomorzu Zachodnim. To tu przyjechali w 1945 roku dziadkowie Stanisława i Władysława Sługocki wraz z innymi Kresowianami (najlicniejsza grupa Hnilczan osiedliła się właśnie tu). Ten fakt sprawił, że od dziecka przesiąkałam miłością do Kresów, mając na wyciągnięcie ręki ludzi, którzy przywieźli na ziemię zachodnią swoją miłość, tęsknoty i traumy związane z ziemią przodków.

Pracując od kilkunastu lat nad swoją „Kresową Atlantyda”, miałem możliwość poznania i korzystania z wielu bardzo rzetelnych opracowań historyczno-socjologicznych napisanych przez potomków przesiedleńców z Kresów. Nasiąknęci – jak w przypadku Beaty Woźniak – opowieściami i atmosferą wyniesioną z ich domu rodzinnego i z relacji z sąsiadami mieszkającymi kiedyś na bliższych czy dalszych Kresach, potrafili włożyć ogromny wysiłek, czasem kilkunastoletnie poznawanie dokumentów i zbieranie materiałów, a później włożyć niebagatelny wysiłek finansowy, bo książki te wydawali za swoje oszczędności. Takim imponującym przykładem może być rozprawa dr. Dariusza Zielonki (rocznik 1973) o podlowskim Dawidowie –

wsi jego rodziców, o której po ośmiu latach detektywistycznej pracy, korzystania z archiwów polskich, ukraińskich i austriackich napisał liczącą 750 stron monografię tej wsi i praca ta powstała w pewnym sensie poza głównym nurtem jego działalności zawodowej. Nie był to temat ani jego rozprawy magisterskiej, ani dysertacji doktorskiej. Wyróżnienia i nagrody otrzymywał za inne osiągnięcia, a monografia Dawidowa, która w moim odczuciu jest dotychczas jego opus magnum, przeszła bez echa, niezauważona przez recenzentów i zawodowych historiografów.



Dr Dariusz Zielonka – autor obszernej monografii o Dawidowie, kresowej wsi jego rodziców podczas prezentacji książki.



Jan Gerhard – autor słynnej, poczytnej i kontrowersyjnej zarazem książki „Łuny w Bieszczadach” (17 wydań).

tów i zawodowych historiografów.

Beata Woźniak wywodzi się z rodziny nauczycielskiej. Jej rodzice – Maria ze Sługockich (rocznik 1943) i Tadeusz (rocznik 1939) Gacowie uczyli w Mieszkowicach – matka języka polskiego, ojciec biologii i chemii. Beata, wybierając studia polonistyczne na Uniwersytecie Szczecińskim, postanowiła kontynuować nauczycielską tradycję rodzinną. W czasie jej studiów w Szczecinie miała okazję i możliwość słuchania wykładów pochodzącego spod Stanisławowa prof.

Bolesława Hadaczka (1929-2014) – w tamtym czasie jednego z najwybitniejszych znawców polskiej literatury o tematyce kresowej, autora licznych publikacji oraz antologii na ten temat. Pracę magisterską napisała pod kierunkiem prof. Jerzego Koniecznego (1931-2021) – znawcy polskiego pozytywizmu.

Po studiach Beata Woźniak wróciła do rodzinnego miasteczka i jako polonistka pracowała do emerytury w tamtejszych szkołach. Poza pracą dydaktyczną miała się różnych zajęć, stanowiących odskocznnię od szkoły i pozwalających na kreatywną ekspresję: wypiekała torty artystyczne i pierniki oryginalnie dekorowane, robiła biżuterię. Wówczas też narastała w niej pasja popularyzacji historii i kultury kresowej. Czyniła to dla różnych środowisk: dla dzieci i młodzieży, dla seniorów oraz członków towarzystw kresowych itd. Organizowała inscenizacje teatralne i wygłaszała pogadanki. Współpracowała z portalem „Archiwum Kresowe”. Dzieliła się swoimi pasjami i wiedzą na falach radiowych, w rozgłoszeniach zielonogórskiej i szczecińskiej. I z tych licznych doświadczeń, lektur, prac reporterskich poczęła wyrastać jej obszerna monografia podolskiej wsi jej przodków.

Fenomen tej monografii wynika z faktu, że mimo iż jest to studium jednej, konkretnej wsi liczącej ponad dwa tysiące mieszkańców, ich biografii oraz wydarzeń, które tam się rozgrywały, to ma ono równocześnie nie tylko walor jednostkowy, ale też uniwersalny. Bo gdy Beata Woźniak opisuje konkretne wydarzenia i mieszkańców Hnilcza: czym się zajmowali, jakie relacje były między poszczególnymi nacjami narodowościowymi i wyzna-

niowymi, jakie zgromadzenia i uroczystości miały tam miejsce, jakie piosenki i pieśni tam śpiewano, jakie związki społeczne, polityczne i sportowe tam działały, jakie imiona były najpopularniejsze, jakie obyczaje i zabawy były tam powszechne, to można mieć dużą dozę pewności, że podobnie wyglądały i funkcjonowały społeczności nie tylko w sąsiednich wsiach, ale na całym Podolu. I ten wręcz fotograficzny zapis społeczności we wsi Hnilcze można odnieść do innych miejscowości w tamtym regionie, o których nie ma żadnych reporterskich, literackich i pamiątkarskich zapisów.

Siłą książki Beaty Woźniak jest bardzo szeroka dokumentacja. Znajduje się w niej kilkadziesiąt ilustracji, przedstawiających dokumenty z archiwów ukraińskich, austriackich i polskich, dziesiątki unikatowych fotografii oraz różnych tabel, map okolicznych wsi, dokumentów katastralnych, kopii wyroków sądowych itd. Cała ta warstwa dokumentacyjna, którą zgromadziła Beata Woźniak, przepleciona jest kilkudziesięcioma wspomnieniami i relacjami dawnych mieszkańców Hnilcza, wrędagowanymi z literacką werwą. Są to opowieści biograficzne przedstawicieli poszczególnych hnilczańskich rodzin, m.in. Sługockich, Srokowskich, Sumisławskich, Syrotiuków, Kulczyckich czy Durkałów. Niektóre są pełne uroku i pogody ducha, okraszone dobrym humorem, inne żywą opowieścią reporterską, a jeszcze inne zapisem tragedii, wielkich dramatów, jakich doznali mieszkańcy Hnilcza, gdy nastał czas wojennej pożogi, śmierci i masowych wywozek, które miały miejsce w czasie zmieniających się okupacji. ©©

SZKOŁA TO NIE CALL CENTER, CZYLI DZIECKO BEZ TELEFONU

Są takie decyzje państwa, które od razu budzą odruchowy sprzeciw. I są też takie, które po prostu pachną zdrowym rozsądkiem. Pomysł, by od września zakazać korzystania z telefonów komórkowych w publicznych szkołach podstawowych, należy właśnie do tej drugiej kategorii.

Lukasz Żygadło

Ministerstwo Edukacji skierowało już projekt ustawy do konsultacji publicznych, a wcześniej zapowiadało, że nowe zasady mają wejść w życie od 1 września 2026 roku. Nie chodzi przy tym o całkowite wyjęcie telefonów z życia dzieci, ale o prostą zasadę: w czasie pobytu w szkole podstawowej smartfon ma przestać być centrum świata ucznia. Ma zniknąć z ręki, z ławki, z kieszeni. W wyjątkach zdrowotnych albo dydaktycznych szkoła nadal będzie mogła z telefonu korzystać, ale codzienny szkolny odruch „sprawdź tylko na chwilę” ma zostać przecięty ustawą.

To dobry ruch, bo szkoła przestała już być miejscem, w którym telefon jest tylko narzędziem. Dla wielu dzieci stał się przedłużeniem ręki. Smartfon w podstawówce nie jest dziś wyłącznie urządzeniem do kontaktu z rodzicem. Jest źródłem rozproszenia, porównywania się z innymi, szybkiej nagrody, a często także zwykłego nawyku, który zabiera dziecku zdolność skupienia się na czymkolwiek dłużej niż przez kilka minut. Nauczyciele mówią o tym od dawna, rodzice widzą to w domu, a badania międzynarodowe tylko potwierdzają to, co w praktyce szkolnej widać gołym okiem: im więcej telefonu w szkolnym życiu, tym mniej uwagi dla lekcji, rozmowy i zwykłej obecności. W badaniu OECD opartym na danych PISA 2022 aż 59 procent uczniów deklarowało, że w co najmniej części lekcji matematyki rozprasza ich używanie urządzeń cyfrowych przez innych uczniów. Co więcej, OECD wskazuje, że uczniowie, którzy regularnie doświadczają takiego rozproszenia, osiągają wyraźnie słabsze wyniki, a skala tej różnicy odpowiada mniej więcej trzem czwartym roku nauki. To już nie jest kwestia gustu pedagogicznego, tylko realnego wpływu na edukację.

Telefon wpływa jednak nie tylko na wyniki w nauce, ale też



Telefon nie powinien być trzecią ręką ucznia, która stale wyciąga go z rzeczywistości.

na sam rozwój dziecka. Im młodszy człowiek, tym bardziej jego układ nerwowy uczy się świata przez rytm, relacje, ruch i skupienie. Smartfon działa odwrotnie: podsuwa bodźce natychmiastowe, krótkie, kolorowe i nieustannie nowe. Dziecko dostaje błyskawiczną gratyfikację, ale płaci za nią zdolnością dłuższego skupienia, cierpliwością i wytrzymałością psychiczną na nudę. A przecież właśnie nuda, cisza i zwykłe bycie bez ekranu są potrzebne do rozwoju wyobraźni, samodzielności i umiejętności radzenia sobie z emocjami.

Światowa Organizacja Zdrowia zwraca uwagę, że problematyczne używanie mediów społecznościowych wiąże się z gorszym snem i późniejszym zasypianiem, a to z kolei odbija się na zdrowiu oraz funkcjonowaniu

nastolatków. W nowszych analizach naukowych coraz częściej powtarza się też ten sam wniosek: nadmierny czas ekranowy wiąże się z krótszym snem, mniejszą aktywnością fizyczną i gorszym samopoczuciem psychicznym. Dla dziecka to nie jest drobiazg. To jest codzienny fundament wzrostu i dojrzewania.

Największym złudzeniem ostatnich lat było przekonanie, że dzieci same nauczą się rozsądnie korzystać z telefonu, jeśli tylko damy im wystarczająco dużo wolności. To brzmi nowocześnie, ale w praktyce okazało się naiwnym eksperymentem. Dziecko nie ma jeszcze dojrzałych mechanizmów samokontroli, a aplikacje w smartfonie są projektowane dokładnie po to, by tę samokontrolę osłabiać. Mówienie o „odpowiedzialnym korzystaniu” przez

dziewięć- czy dziesięćlatka jest często równie realistyczne jak oczekiwanie, że sam będzie rozsądnie dawkował sobie cukier, sen i emocje. Od tego są dorośli. Szkoła ma uczyć, wychowywać i chronić warunki do nauki. Nie musi być miejscem permanentnej walki z powiadomieniem, filmikiem, komunikatorem i internetowym życiem równoległym, które toczy się podczas lekcji szybciej niż sama lekcja. Zakaz w podstawówkach nie jest zamachem na wolność dziecka. Jest próbą przywrócenia elementarnego porządku: kiedy jest czas na naukę, rozmowę i bycie z rówieśnikami, telefon nie powinien mieć pierwszeństwa.

To zresztą nie jest polski wymysł ani egzotyczny pomysł ministerstwa szukającego głośniego tematu. W wielu krajach takie ograniczenia już działają

albo właśnie są wzmacniane. Francja wprowadziła zakaz używania telefonów w szkołach podstawowych i niższych klasach szkół średnich już kilka lat temu. W Holandii od początku 2024 roku obowiązują zasady, zgodnie z którymi telefony, tablety i smartwatche nie powinny być używane podczas lekcji, poza wyjątkami edukacyjnymi, medycznymi czy związanymi z niepełnosprawnością. Szwecja poszła jeszcze dalej w debacie publicznej i wprost mówi o szkołach wolnych od telefonów, argumentując, że nadmiar ekranów szkodzi koncentracji, a dzieci potrzebują więcej czytania i mniej rozpraszaczy. UNESCO podawało, że już w 2023 roku około 24 procent państw na świecie miało wprowadzony jakiś rodzaj ograniczeń dotyczących telefonów komórkowych w szkołach. Innymi słowy: Polska nie idzie pod prąd. Polska po prostu dogania kierunek, który w wielu miejscach został już uznany za konieczny.

Oczywiście sam zakaz nie załatwi wszystkiego. I tu trzeba zachować uczciwość. Jeśli dziecko spędza po szkole pięć czy sześć godzin z nosem w ekranie, to sama cisza smartfonowa od ósmej do piętnastej nie rozwiąże całego problemu. Szkoła nie zastąpi rodziców, a ustawa nie nauczy cyfrowej higieny za całe społeczeństwo. Ale to nie znaczy, że nie warto robić nic. Przeciwnie. Wychowanie zawsze zaczyna się od stawiania granic. Dziecko, które przez kilka godzin dziennie jest w przestrzeni bez telefonu, ma większą szansę wrócić do zwykłej rozmowy, do patrzenia na nauczyciela, do realnej obecności w klasie. Ma większą szansę nauczyć się, że nie każda minuta musi być wypełniona przewijaniem ekranu. To może brzmieć jak drobnostka, ale właśnie z takich drobnostek buduje się późniejsza zdolność do czytania, słuchania, myślenia i bycia z drugim człowiekiem bez pośrednictwa aplikacji.

W polskiej debacie zawsze znajdzie się też argument, że

„telefon może być potrzebny, bo rodzic chce mieć kontakt”. Owszem, rodzic ma prawo chcieć kontaktu z dzieckiem. Tylko że szkoła nie jest call center ani strefą natychmiastowego odpowiadania na każdą wiadomość. Jeśli dzieje się coś ważnego, od tego są sekretariat, wychowawca, dyrektor, ustalone procedury. W rzeczywistości ten argument często nie dotyczy bezpieczeństwa, lecz przyzwyczajenia dorosłych do tego, że dziecko ma być stale dostępne. Tyle że stała dostępność nie jest tym samym co bezpieczeństwo. Czasem jest po prostu kolejną formą szkolnego rozproszenia, tylko z błogosławieństwem dorosłych.

Warto też pamiętać, że podstawówka to etap szczególny. Mówimy o dzieciach, które dopiero uczą się relacji społecznych, regulowania emocji, współpracy i koncentracji. Jeśli już na tym etapie pozwalamy, by głównym towarzyszem szkolnego dnia był smartfon, to sami osłabiamy to, co szkoła ma w dziecku wzmacniać. Nie chodzi o walkę z nowoczesnością. Chodzi o elementarną proporcję. Telefon jest narzędziem, a nie wychowawcą. Nie powinien być trzecią ręką ucznia, która stale wyciąga go z rzeczywistości.

Dlatego zakaz korzystania z telefonów w szkołach podstawowych trzeba ocenić pozytywnie. Nie dlatego, że rozwiąże wszystkie problemy młodego pokolenia, ale dlatego, że przywraca szkole podstawową funkcję: ma być miejscem nauki, skupienia i wychowania, a nie oddziałem internetu. Dzieci nie potrzebują dziś więcej ekranów. Potrzebują więcej snu, ruchu, kontaktu z rówieśnikami, czytania i spokojnej uwagi. Jeśli państwo wreszcie zaczyna to rozumieć, to dobrze. Nawet bardzo dobrze. I może właśnie dlatego ta decyzja, choć pozornie dotyczy tylko telefonów, w gruncie rzeczy jest próbą obrony dzieciństwa przed światem, który zbyt wcześnie chce je zamienić w niekończące się przewijanie treści.

rodzaj techniki graficznej

nogi bielaka

mąż Anny Jagielonki

nieżył kolarz duchownego

część kończyn dolnej

złwisa z kar-nisza

gra liczbowa

imię Przemysław

nadrzewny ssak

grecka wyspa w Cyk-ladach

dawna kurtka woj-skowa

metropolia Macedonii Północnej

trudny wybór

w portfelu Czeszki

poręczycielka pożyczki

spiekota, upał

część wagi

żałobny utwór liryczny

wydział uniwer-sytetu

futrzana narzuta

taniec prowansalski

obłoki na niebie

zbiornik na paliwo

miłoś-niczka, zwolen-niczka

model poloneza morski dra-pieżnik

ssak ziemno-wodny

małe dziecko

miła randki pod jaworem

małpa wąskonosą

owoc po-ludniowy

duże pomiesz-czenie

łączy krokwie-dziecięcy kurot

insekt, prusak

zmora debiutanta

miejsce akcji powieści „Dżuma”

mieszanina cementu, kruszywa i wody

siatka wędkarza

część kwa-dratu

grecka wyspa typ Volk-swagena

pirat w służbie władzy

obszar, okręg

solistka grupy Maanam

podróż stat-kiem

Kłodzka lub Łużycka

ptak śmieszka

pod-mokle lub uprawne

partia towaru

zdrów-e warzywo

gaz szla-chetny

„... orla”, polski serial

tereno-we auto

jedzie w żółtej koszulce

duży garnek

popłoch „Alex”

mieszana chemi-czna

tkanina na koszule

Santor lub Eris

Naomi, teni-sistka

nitki do rosołu

przykręcany w lampie naftowej

syryjski chleb

tylna część szyi

imię Kuba-sińskiej

czołg pod Verdun

pieje o świcie

splaca weksel ciągniony

... Penn, aktor z filmu „Rzeka tajem-nic”

chrust na pod-parkę

piłka poza bo-iskiem

rodzaj czworo-kąta

port nad Wogłą

cząstka żaru

oznaka smutku lub radości

trapezoidalne pnące

trunek z Nipponu

... Reno, aktor z Francji

stale się zmienia

umiær w zachowaniu

su-miasty pod nosem

wykop z wodą

ptak wodny

młody student jadowity wąż

Mario, autor „Ojca chrześ-nego”

brazy-lijski „król” futbolu

wśród chrześ-cijan

wiertło przeciwnatarcie

w muze-alnej gablocie

popłoch „Alex”

mieszana chemi-czna

tkanina na koszule

Santor lub Eris

Naomi, teni-sistka

nitki do rosołu

przykręcany w lampie naftowej

syryjski chleb

tylna część szyi

imię Kuba-sińskiej

czołg pod Verdun

19

29

4

18

5

26

20

6

25

28

12

21

22

23

17

13

7

8

11

16

24

27

1

10

15

3

9

2

REKLAMA

0010710609

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

w prenumeracie

z Tele Magazynem

77 540 78 30

TELEMAGAZYN

STULECIE WYMYSLI

PLUS VOD

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – myśl Eurypidesa.

ROZWIĄZANIE: DOBRO I ZŁO ZAWISZE ZE SOBĄ GRANICZĄ

KRYMINAŁ/THRILLER

Zirytowany Jack Reacher reguluje populację Baltimore

Trzydziesty tom przygód Jacka Reachera zatytułowany jest „Strategia wyjścia”. Trafnie, bowiem strategia realizowana przez Reachera jest zawsze taka sama - jednych postraszyć, innych obić, a jeszcze innych zatłuc. Zawsze z ironicznym komentarzem. W tym przypadku brzmi on następująco: „Jeśli dobiegniesz do pistoletu pierwszy, możesz mnie zastrzelić. Jeśli nie... sam rozumiesz”.

„Pomyśl, czy naprawdę chcesz to zrobić?”

„Lee Child po raz kolejny udowadnia, że doskonale wie, jak wciągnąć czytelników w świat pełen napięcia i niespodziewanych zwrotów akcji. Przygotuj się na niezapomniane doświadczenie”.

Tak reklamuje „Strategię wyjścia” wydawca i ma w tym absolutną rację. Spotkanie z Reachera to zawsze „niezapomniane doświadczenie”. Można by je wręcz określić terapeutyczno-kojącym - wokół rzeczywistości staje na głowie, trzęsą się fundamenty światów, a on przybywa (tutaj akurat do Baltimore), w mig rozoznaje sytuację, a potem naprawia stan rzeczy na swój własny, niezapomniany sposób.

Jedyne co się zmienia, to onomatopeje towarzyszące eliminacji ludzi, którzy stają mu na drodze. W każdym tomie można znaleźć coś nowego na tym wciąż zaniedbanym przez pisarzy polu. W „Strategii wyjścia” mamy do czynienia z przynajmniej jedną językową perełką. Gdy Reacher zrzuca jednego ze szwarccharakterów z pomostu, rozlega się odgłos, „jaki wydaje mokry ręcznik kąpielowy lądujący na twardej kamiennej posadzce”.

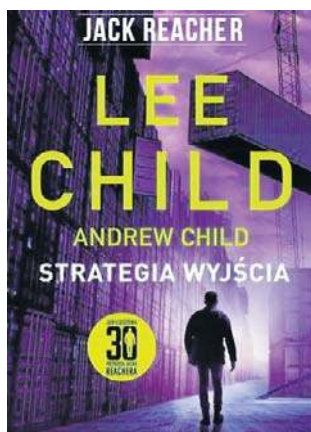
To nie tylko zasługa tłumacza (gratulacje dla Andrzeja Szulca), ale przede wszystkim talentu Lee Childa. Trzydzieści tomów, precyzyjnie od kilku do kilkunastu ofiar śmiertelnych na każdy - opisanie wszystkich eksitusów sprawianych przez Reachera wymaga sporej wyobraźni.

O co ci właściwie chodzi, Reacher?

Bądźmy szczerzy: tu nie wystarczy zwykłe „trach” czy „łup”, banalne „złamał się jak zapalka”, „padł jak długi niczym kłoc drzewa”, albo „jego oczy wyrzuciły się jak zepsuta busola” (odsyłam do poprzednich tomów). Trzeba wymyślać wciąż coś nowego. Koncept z ręcznikiem jest świetny i otwiera nowe możliwości. Podrzucmy autorowi kilka przykładów: „fiknął się jak ociekający mop”, ewentualnie „chlusnęło z niego jak z wiadra z mydlinami”.

Przydadzą się, bowiem Child (od pewnego czasu w tandemie z synem Adresem) nie zamierza zaprzestania - by użyć banału - orki na tym żyznym fragmencie literackiej niwy, jakim jest poprawianie świata przez Reachera. Choćby nawet na jego zadupiu, gdzieś w Baltimore.

Skąd ta wiedza? Na stronie killernashville.com wisi wywiad z Childem, przeprowadzony lekko ponad rok temu przez Bryana E. Robinsona (pisarza, psychoterapeutę i to z tytułem Ph.D.). Wynika z niego, że aby Reacher osiągnął to, czego tak usilnie poszukuje włączając się po Ameryce (stabilizacji), musi pokonać zło stojące mu na drodze. Wniosek: nieboszczyków nam nie zabraknie. Tylko czy Child ładnie opíše ich nędzne konce? **grab**



Lee Child, Andrew Child, „Strategia wyjścia”, wyd. Albatros, Warszawa 2026, cena 49,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

MARCELA LESZCZAK

Popłakała się

Tegoroczną Wielkanoc modelka spędziła poza krajem. Wybrała się do Rzymu wraz z rodzicami, siostrą i nowym partnerem. Leszczak podzieliła się serią zdjęć ze zwiedzania Wiecznego Miasta. Mimo że wygląda na nich na szczęśliwą, nie były to w pełni radośne święta, gdyż w tym roku po raz pierwszy zabrakło u jej boku syna. Fryderyk został w Polsce z ojcem - Michałem Koterskim. „Dziś popłakałam się na śniadaniu, które było dla mnie trudne, bo było bez Frysia. I to nie tylko o niego chodzi, a o niespełnione pragnienie posiadania kompletnej rodziny. Nie chcę niczego tu wyciągać z szacunku do taty Frysia, ale gdyby było dobrze między nami, nasz związek nie byłby przerwany przeze mnie dwoma rozstaniem i nasze małżeństwo trwałoby do dziś” - napisała na Instagramie.

JUSTYNA STECZKOWSKA

Nie ocenia

Piosenkarka wzięła niedawno udział w internetowym programie „Portret”. Prowadzący zapytał ją, jakie ma relacje ze swoją najstarszą siostrą Agatą, która niegdyś napisała książkę „Steczkwscy. Prawda jest taka, że na początku była miłość”. Publikacja zdradziła kilka tajemnic rodzinnych i wyróżniła jej autorkę z bliskimi. - W ogóle nie wracam do tych chwil. Moja siostra jest dorosła, kocham ją, ale nie po drodze nam z wieloma decyzjami, które ona podjęła względem ludzi, z którymi kiedyś żyła. I to nie chodzi tylko o książkę, ale też o inne rzeczy. (...) Miała prawo do swoich decyzji, ale są to decyzje, które nie są zgodne z moimi poglądami czy sposobami patrzenia na świat - powiedziała gwiazda.

PAULINA GAŁĄZKA

Potrzebuje nadziei

Nie od dziś wiadomo, że popularna aktorka nie lubi opowiadać o swym życiu prywatnym w mediach. Wiemy jednak, że w czerwcu tego roku będzie obchodzić dziesiątą rocznicę ślubu z norweskim reżyserem Sindre Sandemo. To sprawa, że musi dzielić swój czas między dwa kraje. Zdecydowanie częściej bywa jednak w Polsce - choćby w czasie Wielkanocy, którą spędziła z mężem i z siostrą. - Święta w Norwegii są bardzo laickie. Nie mają nic wspól-



Iga Świątek wypoczywa przed rozpoczęciem Roland Garros. Start już 18 maja

nego z duchowością, a ja jednak czuję się bardziej Polką niż Norweżką i rzeczywiście to jest dla mnie czas duchowy - powiedziała w niedawnej rozmowie z „Faktem”.

DODA

Oblewała przechodniów

Podczas minionej Wielkanocy piosenkarka odwiedziła rodzinny dom w Ciechanowie, gdzie spotkała się z parą swych dawnych znajomych - kobietą o imieniu Iza oraz mężczyzną o imieniu Damian. Oprócz wspólnego zdjęcia, na Insta-Stories wokalistki pojawiło się nagranie, jak cała trójka przytulała się do siebie i tańczy. Jakby tego było mało w Wielkanocny Poniedziałek Doda wybrała się z nimi na przejażdżkę bussem po mieście i oblewała wodą przechodniów. Oczywiście nie wszyscy byli zachwyceni. Jeden z przechodniów, który czekał na przystanku autobusowym, wyraźnie się zirytował, gdy nagle został oblany i zaczął nawet odganiać gwiazdę nogą. Wiadro z wodą połało się również na mężczyznę, który wychodził ze sklepu. Artystka nie robiła sobie przy tym nic z obecności radiowozów.

MAŁGORZATA SOCHA

Ma wspólny cel

Aktorka poznała swego przyszłego męża Krzysztofa Wiśniowskiego, kiedy miała zaledwie szesnaście lat. Para pobrała się w 2008 roku i doczekała się trzech pociech. Do dziś małżeństwo gwiazdy uchodzi za perfekcyjne. Tymczasem

okazuje się, że to nie do końca prawda. - Nie ma idealnych związków. Ale chyba z każdego kryzysu wychodzimy obronną ręką, bo coraz więcej dowiadujemy się nawet nie tyle o sobie, tylko o nas jako o parze. Bo my się też zmieniamy, mamy też swoje spostrzeżenia na ten temat, jak chcemy, żeby budować naszą rodzinę. Najważniejsze, żebyśmy się dogadali, bo mamy poczucie, że rodzina i dzieci to nasz wspólny cel. To jest coś, co za każdym razem na nowo nas scala - powiedziała Socha w programie „Autentyczni”.

IGA ŚWIĄTEK

Odpoczywa na wyspie

Słynna tenisistka ma starszą siostrę Agatę. Za młodu i ona trenowała na korcie, ale ostatecznie ze względu na kontuzję porzuciła sport, by zostać cenną stomatologką. Teraz siostry postanowiły spędzić trochę czasu ze sobą i wybrały się na wspólny wypad na Majorce. Na udostępnionych przez Igę zdjęciach na Instagramie widzimy, jak Iga z Agatą delektują się lodami, przechadzając się po mieście. Zapracowana sportsmenka w końcu mogła wygospodarować trochę czasu na zwiedzanie wyspy i odpoczynek w urokliwych knajpkach. W jednej z nich siostry zamówiły sobie hiszpańskie danie narodowe - paellę z owocami morza. Nie mogło zabraknąć też serii fotografii z pięknymi widokami. „Życie na wyspie to coś, do czego z pewnością mógłbym się przyzwyczaić” - napisała tenisistka.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Postaw na działanie, ale nie spiesz się z decyzją. Horoskop dzienny mówi, że ktoś doceni Twoją odwagę i szczerość.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój przyniesie Ci najlepsze odpowiedzi. Horoskop na dziś zapowiada, że w finansach możliwa dobra wiadomość lub mały sukces.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowa zmieni więcej, niż sądzisz. Horoskop dzienny na piątek mówi, że dzień sprzyja dobrym pomysłom.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o siebie i swoje potrzeby. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że intuicja podpowie Ci, komu naprawdę możesz zaufać.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać uwagę i nowe szanse. Horoskop na dziś radzi uważać jednak, by nie dominować w każdej rozmowie.

Rak (22.06 - 22.07)

Drobny porządek w sprawach serca i pracy da Ci ulgę. Horoskop dzienny na piątek mówi, że wieczór będzie sprzyjać refleksji.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień przyniesie szansę na zgodę. Horoskop dzienny mówi, że warto powiedzieć głośno to, co czujesz.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie wszystko wymaga kontroli. Horoskop na dziś wróży, że odpuśzczenie jednego tematu może otworzyć Ci znacznie lepszą drogę.

Waga (23.09 - 22.10)

Dobry moment na plan, podróż lub nowy cel. Horoskop dzienny na piątek mówi, że ktoś bliski może dziś zaskoczyć Cię wsparciem.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja konsekwencja zacznie działać na Twoją korzyść. Horoskop dzienny wróży, że dziś opłaci się cierpliwość i takt.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Nietypowy pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać swojej oryginalności.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że to pomoże Ci zrozumieć ważną dla Ciebie sprawę.

REKLAMA

0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

e-mail: reklama@nto.pl
tel.: 534 902 476
693 960 978



Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM
SPRZEDAM ziemię w dobrym miejscu.
Tel. 667 732 274

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA niemiecka poszukuje pracowników do prac wykończeniowych wystaw sklepów meblowych. Prace podłogowe, montaż ścianek działowych, sufitów podwieszanych, malowanie, tapetowanie. Kontakt: 0049 170 28 051 55, info@projekt-raeume.de

SERWIS sprząający z gr. niepełnosprawności Kędzierzyn Koźle tel.604 630 556

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

MŁODE kurki nioski, Kępa. 791 177 791

Zdrowie

CHIRURGIA

Nieoperacyjne leczenie żylaków
- Specjalistyczny Gabinet
Chirurgiczny - Opole, Kościuszki
27, rejestracja tel. 77/453-91-30

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY dachów, demontaż eternitu, wymiana pokrycia dachowego, malowanie dachów, wymiana rynien, papa termozgrzewalna. tel. 516-065-033

REKLAMOWE

ZAMÓW ogłoszenie drobne w nto
wyślij e-mail z treścią na adres
reklama@nto.pl; zwrotnie
otrzymasz ofertę. Zapraszamy do
współpracy.

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

Komunikaty

Zamów ogłoszenie drobne w nto
wyślij e-mail z treścią na adres
reklama@nto.pl; zwrotnie
otrzymasz ofertę. Zapraszamy do
współpracy.

AUTOPROMOCJA



Dzień dobry
w **poniedziałek**

Kup dziennik
z dodatkiem
Sportowy24

nto.pl

REKLAMA

0011513290

Ogłoszenie o naborze

na stanowisko
Prezesa Zarządu
SIM Opolskie sp. z o.o.
z siedzibą w Nysie



Więcej informacji
na stronie
www.simopolskie.pl



REKLAMA

0011510863



Łany, ul. Szkolna 24, 47-253 Cisek
www.grotrans.pl, tel. 77 487 50 38

Paliwa - olej opałowy i napędowy
Hurt olei mineralnych

*Zapraszamy
na nasze
stacje*



NOWA STACJA 24H
PIETNA
ul. Krapkowska 2
tel. 774 749 568

OPOLE
ul. Oleska 133
tel. 504 245 378

**STRZELCE
OPOLSKIE**
ul. Pl. Targowy 4
tel. 504 245 512

**WODZIŚLAW
ŚLĄSKI**
ul. Pszowska 307
tel. 504 245 334

SZONOWICE
ul. Słowackiego 32
tel. 32 410 65 93

TOSZEK
ul. Gliwicka 1B
tel. 32 233 44 50

KORZONEK
ul. Gliwicka 31
tel. 504 245 299

ŁĘDZINY
ul. Pokoju 1
tel. 32 216 40 35

ZĘBOWICE
ul. Opolska 38
tel. 77 421 61 02

**ROSZOWICKI
LAS**
ul. Kochanowskiego 79
tel. 77 4871 191

Dobry Dostawca - Najlepsze Paliwa

REKLAMA

0011510860

MEBLE NA WYMIAR

KUCHNIE

(pomiar, projekt, montaż)

SZAFY

(przesuwne, wnękowe, łazienkowe)

GARDEROBY

MEBLE BIUROWE

REGAŁY SKLEPOWE



SKLEP STOLARSKI
ul. Ks. Koziołka 17
47-303 Krapkowice

533 318 160

Dla firm oferujemy leasing,
formalności załatwiamy sami



reklama • ogłoszenie • komunikat • ogłoszenie drobne • artykuł sponsorowany • ogłoszenie rekrutacyjne • przetarg • reklama w NTO

Zamówisz: • e-mailem: reklama@nto.pl • SMS-em – tylko ogłoszenia drobne
Wszelkie informacje dostępne pod numerami telefonów: 693 960 978, 534 902 476, 691 582 692
Uwaga! Telefonicznie ogłoszeń nie przyjmujemy. Cennik, regulamin oraz kontakt znajdziesz na www.nto.pl/reklama



OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w miejscowości Domaszowice w rejonie ulicy Strzeleckiej, gmina Domaszowice

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Domaszowice uchwały nr XXII.155.2026 z dnia 24 marca 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w miejscowości Domaszowice w rejonie ulicy Strzeleckiej, gmina Domaszowice.

Podjęcie niniejszej uchwały ma na celu określenie zasad zabudowy i zagospodarowania terenu.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego. Wnioski należy składać w formie papierowej lub elektronicznej w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej (e-Doręczenia AE:PL-48893-99992-UBUTF-31 lub e-mail: ug@domaszowice.pl) do Wójta Gminy Domaszowice na adres Urzędu Gminy Domaszowice, ul. Główna 26, 46-146 Domaszowice, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 15.05.2026 r. Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych procedury planistycznej znajduje się na stronie internetowej: <https://bip.domaszowice.pl/>

/-/ Wójt Gminy
Urszula Medyk

Burmistrz Brzegu informuje,

że dnia 16.04.2026 r. na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta w Brzegu (budynek A parter obok pok. 13A), na tablicy ogłoszeń w Zarządzie Nieruchomości Miejskich przy ul. B. Chrobrego 32 w Brzegu oraz na stronie internetowej znmbzreg.pl został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiący własność Gminy Brzeg przeznaczony do oddania w najem w trybie bezprzetargowym:

- gruntu o powierzchni 18,00 m² położonego przy ul. Rybackiej zabudowanego garażem o powierzchni 18,00 m²,
- gruntu o powierzchni 15,00 m² położonego przy ul. Rybackiej zabudowanego garażem o powierzchni 15,00 m²,
- gruntu o powierzchni 9,00 m² położonego przy ul. Rybackiej zabudowanego garażem o powierzchni 9,00 m²,
- gruntu o powierzchni 15,80 m² położonego przy Placu Koszarowym zabudowanego garażem o powierzchni 15,80 m².

Do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:

- gruntu o powierzchni 21,46 m² położonego przy ul. Karłowicza z przeznaczeniem na zieleń przydomową,
- gruntu o powierzchni 57,72 m² położonego przy ul. Krzywej z przeznaczeniem na ogródek warzywny,
- gruntu o powierzchni 51,00 m² położonego przy ul. Rybackiej z przeznaczeniem na ogródek warzywny,
- gruntu o powierzchni 88,00 m² położonego przy ul. Rybackiej z przeznaczeniem na ogródek warzywny,
- gruntu o powierzchni 6,80 m² położonego przy ul. Ofiar Katynia z przeznaczeniem pod pojemniki na odpady komunalne.

Ustawowy okres obwieszczenia – 21 dni:
Termin wywieszenia od dnia 16.04.2026 r. do dnia 7.05.2026 r.

Burmistrz Brzegu informuje,

że dnia 20.04.2026 r. na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta w Brzegu (budynek A parter obok pok. 13A), na tablicy ogłoszeń w Zarządzie Nieruchomości Miejskich przy ul. B. Chrobrego 32 w Brzegu oraz na stronie internetowej znmbzreg.pl został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiący własność Gminy Brzeg przeznaczony do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:

- gruntu o powierzchni 17,48 m² położonego przy ul. Armii Krajowej z przeznaczeniem na zieleń przydomową.

Ustawowy okres obwieszczenia – 21 dni:
Termin wywieszenia od dnia 20.04.2026 r. do dnia 11.05.2026 r.

PRZESTRZEŃ DLA TWOJEGO BIZNESU

WYNAJMIJ BIURO
W OPOLU!



- LOKALE przestronne, dobrze doświetlone i klimatyzowane, o różnym metrażu dowolna ilość i konfiguracja
- Możliwość aranżacji pomieszczeń: łączenia i przestawienia drzwi (na koszt najemcy).
- Budynek wyposażony w instalacje elektryczne, wodno-kanalizacyjne z sieci miejskiej, ogrzewanie własne – kotłownia gazowa zasilana gazem miejskim, wentylacja grawitacyjna i mechaniczna, własna przepompownia ścieków.
- Budynek chroniony jest przez monitorowaną z grupami interwencyjnymi instalacją alarmową oraz system wejścia/wyjścia do budynku oraz poszczególnych pomieszczeń.

Zadzwoń ☎ 695 396 902

BURMISTRZ BRZEGU podaje do publicznej wiadomości wyciąg z ogłoszenia o l ustnym przetargu nieograniczonym na sprzedaż stanowiącego własność Gminy Brzeg lokalu mieszkalnego nr 10 położonego w Brzegu przy ulicy Ofiar Katynia 38.	
Oznaczenie według księgi wieczystej oraz ewidencji gruntów i budynków	Nieruchomość gruntowa położona w Brzegu przy ul. Ofiar Katynia, obejmująca działki gruntu nr 404/3 o pow. 0,1116 ha i nr 404/4 o pow. 0,0345 ha, ark. mapy 6, obręb 160101_1.1102 Centrum, KW, sklasyfikowane jako tereny mieszkaniowe (B), działka nr 404/3 zabudowana dwoma budynkami niemieszkalnymi o nr ewidencyjnych 889_BUD i 1982_BUD oraz budynkiem mieszkalnym o nr ewidencyjnym 888_BUD przy ul. Ofiar Katynia 38A, działka 404/4 zabudowana budynkiem mieszkalnym o nr ewidencyjnym 895_BUD przy ul. Ofiar Katynia 38, zawierającym sprzedawany lokal mieszkalny nr 10.
Opis nieruchomości	Lokal mieszkalny nr 10 przy ulicy Ofiar Katynia 38 składa się z 2 pokoi oraz kuchni o łącznej powierzchni użytkowej 33,50 m ² (w.c. w częściach wspólnych budynku) i pomieszczenia przynależnego - piwnicy o powierzchni 10,10 m ² , położony jest na IV piętrze budynku mieszkalno-usługowego, wielorodzinnego, pięciokondygnacyjnego, dwuklatkowego, podpiwniczonego, wykonanego w technologii tradycyjnej z dachem wielospadowym, w części stromej krytym dachówką, w części płaskiej papą, wybudowanego w 1910 roku, wpisanego do gminnej ewidencji zabytków, przy sprzedaży nie będzie wymagane świadectwo charakterystyki energetycznej. Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, gazową, wodną i kanalizacyjną, ogrzewanie - piec kaflowe w pokojach. Lokal sprzedawany będzie wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej w 21/1000 częściach. Lokal wymaga kapitalnego remontu.
Przeznaczenie nieruchomości	Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta Brzegu, uchwalonego dnia 19 grudnia 2024 r. uchwałą nr XII/68/24 Rady Miejskiej Brzegu, nieruchomość położona jest na terenie oznaczonym symbolem D21.MW/U - teren zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z towarzyszącą zabudową usługową.
Cena wywoławcza	66.000,00 zł (słownie: sześćdziesiąt sześć tysięcy złotych 00/100) Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.).
Termin i miejsce przetargu	27 maja 2026 roku o godz. 9 ³⁰ w siedzibie Urzędu Miasta w Brzegu, ul. Robotnicza 12, sala nr 9 (budynek B – parter). Lokal mieszkalny można oglądać, po uprzednim umówieniu terminu w Zarządzie Nieruchomości Miejskich w Brzegu przy ulicy Bolesława Chrobrego 32, nr tel. 77 404 50 59, e-mail: sekretariat@znmbzreg.pl
Wysokość wadium	6.600,00 zł (słownie: sześć tysięcy sześćset złotych 00/100) Wadium należy wpłacić na rachunek Urzędu Miasta w Brzegu, prowadzony przez Bank Spółdzielczy Grodków - Łosiów nr 37 8870 0005 2001 0033 5896 0026 najpóźniej 21 maja 2026 roku. Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania na rachunku Gminy Brzeg.
Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia	Pełne ogłoszenie o przetargach zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miasta w Brzegu www.brzeg.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej - BIP www.bip.brzeg.pl (zakładka przetargi) oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta w Brzegu (obok pokoju 10A)
Dane teleadresowe pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu	Informację o przetargach można uzyskać w Biurze Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta w Brzegu, ul. Robotnicza 12, pok. nr 10A w godz. 7 ¹⁵ – 15 ¹⁵ , tel. 77 416 04 26 i 77 404 58 36, e-mail geodezja@brzeg.pl .

BURMISTRZ BRZEGU podaje do publicznej wiadomości wyciąg z ogłoszenia o l ustnym przetargu nieograniczonym na sprzedaż stanowiącego własność Gminy Brzeg lokalu mieszkalnego nr 15 położonego w Brzegu przy ul. Ofiar Katynia 45.	
Oznaczenie według księgi wieczystej oraz ewidencji gruntów i budynków	Nieruchomość gruntowa położona w Brzegu przy ul. Ofiar Katynia obejmująca działkę gruntu nr 406/6 o pow. 0,0299 ha, z ark. mapy 6, obręb 160101_1.1102 Centrum, sklasyfikowaną jako tereny mieszkaniowe (B), zabudowaną budynkiem mieszkalnym o nr ewidencyjnym 800_BUD przy ul. Ofiar Katynia 45, zawierającym sprzedawany lokal mieszkalny nr 15.
Opis nieruchomości	Lokal mieszkalny nr 15 przy ulicy Ofiar Katynia 45 składający z 1 pokoju oraz kuchni o łącznej powierzchni użytkowej 37,80 m ² (w.c. w częściach wspólnych budynku) i pomieszczenia przynależnego - piwnicy o powierzchni 5,80 m ² , położony na III piętrze budynku mieszkalnego, wielorodzinnego, pięciokondygnacyjnego, podpiwniczonego, wykonanego w technologii tradycyjnej z dachem płaskim krytym papą, wybudowanego w 1910 roku, wpisanego do opolskiego wojewódzkiego rejestru zabytków pod numerem 172/2011, przy sprzedaży nie będzie wymagane świadectwo charakterystyki energetycznej. Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, gazową, wodną i kanalizacyjną, ogrzewanie - piec kaflowy w pokoju. Lokal sprzedawany będzie wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej w 49/1000 częściach. Lokal wymaga kapitalnego remontu.
Przeznaczenie nieruchomości	Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta Brzegu, uchwalonego dnia 19 grudnia 2024 r. uchwałą nr XII/68/24 Rady Miejskiej Brzegu, nieruchomość położona jest na terenie oznaczonym symbolem C27.MW/U - teren zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z towarzyszącą zabudową usługową.
Cena wywoławcza	74.000,00 zł (słownie: siedemdziesiąt cztery tysiące złotych 00/100) Wadium należy wpłacić na rachunek Urzędu Miasta w Brzegu, prowadzony przez Bank Spółdzielczy Grodków - Łosiów nr 37 8870 0005 2001 0033 5896 0026 najpóźniej 21 maja 2026 roku. Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania na rachunku Gminy Brzeg. Część ceny nieruchomości, ze względu na wpisanie budynku do rejestru zabytków, odpowiadająca 93,84% wylicytowanej ceny w przetargu, zostanie, na wniosek nabywcy złożony do protokołu z przetargu, obniżona o 50%.
Termin i miejsce przetargu	27 maja 2026 roku o godz. 9 ³⁰ w siedzibie Urzędu Miasta w Brzegu, ul. Robotnicza 12, sala nr 9 (budynek B – parter)
Wysokość wadium	7.400,00 zł (słownie: siedem tysięcy czterysta złotych 00/100) Wadium należy wpłacić na rachunek Urzędu Miasta w Brzegu, prowadzony przez Bank Spółdzielczy Grodków - Łosiów nr 37 8870 0005 2001 0033 5896 0026 najpóźniej 21 maja 2026 roku.
Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia	Pełne ogłoszenie o przetargu zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miasta w Brzegu www.brzeg.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej - BIP www.bip.brzeg.pl (zakładka przetargi) oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta w Brzegu (obok pokoju 10A)
Dane teleadresowe pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu	Informację o przetargu można uzyskać w Biurze Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta w Brzegu, ul. Robotnicza 12, pok. nr 10A w godz. 7 ¹⁵ – 15 ¹⁵ , tel. 77 416 04 26 i 77 404 58 36, e-mail geodezja@brzeg.pl . Lokal mieszkalny można oglądać, po uprzednim umówieniu terminu w Zarządzie Nieruchomości Miejskich w Brzegu przy ulicy Bolesława Chrobrego 32, nr tel. 077 404 50 59, e-mail: sekretariat@znmbzreg.pl

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 decyzję 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



FOT. WOJCIECH MATUSIK

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

o kolejną. Wspominał o hejcie w internecie i przypuszczaniu na niego atakach nie tylko w mediach.

Małysz poddał się przez biurokrację

- Jest wiele za, ale jest też wiele przeciw, żebym kandydował na kolejną 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 kanału Eurosport 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 środowowym 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@polskapress.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 powrót 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 FC 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 medalści olimpijcy 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 za-

równo 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 Juwenii Białystok. Akademia Sporto-

wego 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. Da-

rzę 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 staniami się taką zimową narodową dyscypliną dla Polaków. Tak się jednak nie stało, ale wciąż wierzę, że tak może być - przekonuje w rozmowie z Polska Press Czerwonka.

©©

Na trybunach czeka nas mecz przyjaźni. Na boisku obie ekipy mają o co grać

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Odra Opole kontra Polonia Bytom - takie spotkanie zostanie rozegrane w niedzielę 26 kwietnia (godz. 17) na Itaka Arenie w ramach 30. kolejki Betclit 1 Ligi.

Będzie to przede wszystkim szczególny mecz dla kibiców obu drużyn. Od lat bowiem sympatycy Odry i Polonii się przyjaźnią, mając tym samym ze sobą przysłowiową zgodę. Na trybunach opolskiego stadionu możemy się tym samym spodziewać wyjątkowej atmosfery i licznej frekwencji, mimo że oba zespoły aktualnie znajdują się w środku stawki.

W momencie zamknięcia tego wydania, zarówno Odra, jak i Polonia miały na koncie po 38 punktów. Ekipa z Bytomia roze-

grała jednak jeszcze w czwartek zaległy mecz z Wieczystą Kraków, który zakończył się po zamknięciu wydania.

Nie zmienia to faktu, że Bytomianie, którzy po rundzie jesiennej zajmowali 2. miejsce w stawce, mają bardzo słabą wiosnę. Po rozegraniu 29. kolejki byli jedynym zespołem w Betclit 1 Lidze, który nie odniósł żadnego zwycięstwa w drugiej części sezonu i razem plasowali się na ostatniej, 18. pozycji w tabeli wiosny.

W tejże Odra z kolei znajduje się obecnie na 5. lokacie, co jest głównie zasługą ostatniej passy pod wodzą trenera Piotra Plewni. Odkąd przejął on drużynę na początku marca, tak w sześciu meczach pod jego wodzą nie przegrała ani razu (trzy zwycięstwa, trzy remisy). ©©

Tabela Betclit 1 Ligi

1. Wisła Kraków	29	58	63-29
2. Śląsk Wrocław	29	51	57-42
3. Chrobry Głogów	29	48	41-28
4. Wieczysta Kraków	28	44	54-40
5. Polonia Warszawa	29	44	45-43
6. Ruch Chorzów	29	43	42-40
7. Miedź Legnica	29	43	47-48
8. Pogoń Grodzisk Maz.	28	42	45-42
9. Puszcza Niepołomice	29	41	39-35
10. ŁKS Łódź	28	41	42-41
11. Stal Rzeszów	29	39	41-47
12. Polonia Bytom	28	38	42-36
13. Odra Opole	29	38	28-33
14. Pogoń Siedlce	29	33	29-32
15. Stal Mielec	29	29	41-55
16. Górnik Łęczna	29	26	35-49
17. Znicz Pruszków	29	24	32-56
18. GKS Tychy	29	21	35-62



W rundzie jesiennej padł bezbramkowy remis

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Finalowe karty odkryte. Jedna z nich to duża niespodzianka

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

W finale wojewódzkiego Pucharu Polski nie dojdzie do rywalizacji pomiędzy 3-ligowcami. O ile MKS Kluczbork wywiał się z roli faworyta, o tyle nie sprostała jej Polonia Nysa.

Drużyna z Kluczborka uporała się w Opolu z rezerwami miejscowej Odry, zwyciężając 2-1.

Awans do finału zapewnił MKS-owi strzelecki dublet Konrada Janickiego, który posłał piłkę do bramki przeciwnika w 61. oraz 85. minucie.

Odra II, którą tym razem wzmocnił tylko jeden zawodnik z kadry pierwszego zespołu (Konrad Nowak), odpowiedziała kontaktowym trafieniem po upływie 90. minuty, kiedy to rzut karny wykorzystał Adrian Łyszczarz. Później jednak Kluczborkczanie nie pozwolili już sobie zagrozić.

W drugim półfinale doszło natomiast do sensacji. Za jego zdecydowanego faworyta była bowiem uważana Polonia Nysa. I po 21 minutach jej wyjazdowej konfrontacji z LZS-em Starościna nic nie wskazywało na to, że napotka w niej na jakiegokolwiek problemy.

Nysanie prowadzili bowiem wtedy 2-0, dzięki dwóm bramkom zdobytym przez Maksymiliana Podgórskiego.



Konrad Janicki (prawy) zapewnił MKS-owi Kluczbork awans do finału

FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Tuż przed przerwą otrzymali jednak poważny sygnał ostrzegawczy, w postaci kontaktowego gola dla ekipy ze Starościna. Jego autorem był Paweł Ziembka (43. minuta).

Jak się później okazało, to trafienie potężnie uskrzydliło gospodarzy. W drugiej połowie poszli oni ostro za ciosem, co udokumentowali jeszcze dwoma bramkami. Bohaterem LZS-u Starościna został Kamil Babiarz, który pokonał golkipera Polonii w 62. oraz 87. minucie.

Finałowa potyczka pomiędzy MKS-em Kluczbork a LZS-

em Starościna odbędzie się w środę 20 maja na Stadionie Miejskim w Kluczborku.

Triumfator wojewódzkiego Pucharu Polski otrzyma nagrodę pieniężną w wysokości 50 tysięcy złotych oraz uzyska prawo występu w rozgrywkach Pucharu Polski na szczeblu centralnym. Pokonany w finałowym boju zainkasuje natomiast 25 tysięcy złotych.

W poprzedniej edycji rozgrywek najlepsza okazała się Corotop Małapanew Ozimek, która w finale po rzutach karnych pokonała Polonię Nysa (w regulaminowym czasie

gry oraz po dogrywce był remis 1-1).

©©

Wyniki meczów 1/2 finału wojewódzkiego Pucharu Polski

ODRA II OPOLE - MKS KLUCZBORK 1-2 (0-0)

Bramki: 0-1 Janicki - 61., 0-2 Janicki - 85., 1-2 Łyszczarz (karny) - 90+3.

LZS STAROŚCIN - POLONIA NYS 3-2 (1-2)

Bramki: 0-1 Podgórski - 6., 0-2 Podgórski - 21., 1-2 Ziembka - 43., 2-2 Babiarz - 62., 3-2 Babiarz - 87.

Koniec nadziei. Spadek Dremana Exlabesy

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Na kolejną przed końcem fazy zasadniczej Fogo Futsal Ekstraklasy jest już pewne, że nie utrzyma się w niej drużyna Dremana Exlabesy Opole.

Swoje szanse Opolanie pogrzebali remisując w Stegu Arenie 3-3 w meczu 29. kolejki z Widzewem Łódź. Taki rezultat nie urządził żadnej ze stron, ponieważ Łódzianie też żegnają się z najwyższą klasą rozgrywkową.

Ostatnie tygodnie ogólnie nie były udane dla Dremana Exlabesy. Do konfrontacji z Widzewem przystępował on po serii pięciu kolejnych porażek. Po raz ostatni smak zwycięstwa poznał 8 marca. Gdyby pokonał drużynę z Łodzi, miałby jeszcze szansę na wyjście ze strefy spadkowej. Tak



Noel Gomez Bujan zdobył dwie bramki dla Dremana Exlabesy, lecz ostatecznie na niewiele się one zdały

się jednak nie stało, mimo że przez większość meczu to drużyna z Opola miała przewagę optyczną...

Tym samym wynik spotkania w ramach 30. kolejki nie będzie mieć już żadnego znaczenia dla losów Dremana Exla-

besy. A zadanie czekać go będzie niezwykle trudne, bo zagra na wyjeździe z Texom Eurobusem Przemyśl, aktualnym liderem rozgrywek. Mecz ten rozpocznie się w niedzielę 26 kwietnia o godz. 15.30. ©©

DREMAN EXLABESA OPOLE - WIDZEW ŁÓDŹ 3-3 (2-3)

Bramki: 0-1 Moreno - 2., 1-1 Noel - 12., 1-3 Moreno - 16., 1-3 Rybitskiy - 18., 2-3 Parra - 20., 2-2 Noel - 22.

Dreman: Lach, Burduja, Matuszok - Bugański, Molins, Noel, Xavier, Barański, Ivanov, Kruk, Mielcarek, Parra, Pautiak, Suchodolski. Widzew: Hula, Dąbrowski - Baco, Moreno, Ortiz, Rybitskiy, Babilov, Bobrowski, Cumplido, Grabowski, Jaśkiewicz, Marton, Pióro.

Tabela

1. Eurobus Przemyśl	29	75	155-46
2. Piast Gliwice	29	73	155-41
3. Construct Lubawa	29	64	138-57
4. Futsal Leszno	29	59	122-73
5. Rekord Bielsko-Biała	29	54	102-56
6. Legia Warszawa	29	44	111-117
7. We-Met Gm. Sierakowice	29	42	99-81
8. Reiter Toruń	29	39	90-115
9. AZS UŚ Katowice	29	37	82-141
10. Red Dragons Pniewy	29	36	95-105
11. Śląsk Wrocław	29	30	74-104
12. Futsal Świecie	29	28	88-127
13. BSF Bochnia	29	28	96-108
14. Dreman Exlabesa Opole	29	24	72-123
15. Widzew Łódź	29	22	80-139
16. Ruch Chorzów	29	8	55-181

FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Wciąż mogą marzyć o finale

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Siatkarze Mickiewicza Kluczbork pokonali u siebie 3:2 GKS Katowice w drugim meczu półfinałowym PLS 1 Ligi. Tym samym o wszystkim zadecyduje trzecie starcie.

Do rywalizacji przed własną publicznością Mickiewicz przystąpił po przegranej w Katowicach 0:3.

Po dwóch setach spotkania w Kluczborku też nic nie wskazywało na to, że podopieczni trenera Mariusza Łysiaka będą w stanie we własnej hali sprostać triumfatorowi fazy zasadniczej. GKS bowiem zwyciężył w nich kolejno 25:16 oraz 25:17.

Mimo tak trudnego położenia, siatkarze Mickiewicza pokazali jednak ogromny charakter i odwrócili losy rywalizacji.

Wszystko co dobre zaczęło się od trzeciego seta, wygranego przez nich 25:21. W czwartym gospodarze ostro poszli za ciosem, nie dając rywalom najmniejszych szans (25:13).

Tie-break również rozgrywany był na warunkach miejscowych, którzy błyskawicznie przejęli inicjatywę i triumfowali w nim 15:11.

To sprawiło, że finalistę PLS 1 Ligi z tej pary wyłoni decydująca, trzecia potyczka, która odbędzie się w niedzielę 26 kwietnia w Katowicach. Jej początek o godz. 20.

©©

MICKIEWICZ KLUCZBORK - GKS KATOWICE 3:2 (16:25, 17:25, 25:21, 25:13, 15:11)

Mickiewicz: Berezka (1 pkt), Pasiński (7), Kałembka (14), Linda (7), Maruszczak (21), Janus (5), Nishi (libero), Łysiak (libero) oraz Amrat (6), Mucha (7), Gawrzydek (3), Rybicki, Gil. Stan rywalizacji (do dwóch zwycięstw): 1-1

ZIMNA WOJNA
PIĄTEK, TVP 1 22:40

SHREK FOREVER
PIĄTEK, TVN 20:00

HERBATKA U STALINA
PONIEDZIAEK, TVP 1 20:30

RZĘKA TAJEMNIC
ŚRODA, TV PULS 23:00

TELEMAGAZYN



Psy 3 Wimie zasad

DOKUMENT

35 DNI
W CZARNOBYLU
SOBOTA, TVP DOKUMENT 21:55

SŁYNNY FRANZ MAURER WYCHODZI
Z WIĘZIENIA. NA WOLNOŚCI NIC JUŻ
NIE JEST TAKIE, JAK DAWNIEJ
PONIEDZIAEK, 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 1556328f8d



DOKUMENT

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.



DOKUMENT

Czarnobyl: chronologia katastrofy

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

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.

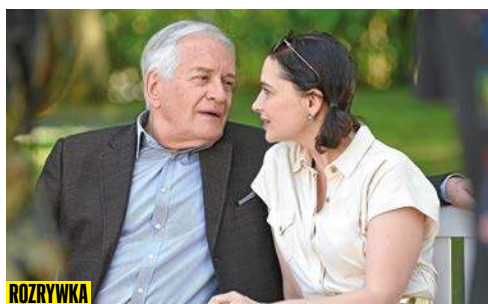
Teatr TV: Deprawator

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 kaskadowa refleksja na temat polskości, która stanowi doskonałą rozrywkę dla każdego widza, nie tylko dla znawców literatury.

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



ROZRYWKA

Teatr TV: Herbatka u Stalina

Jak intelektualści zafascynowali się komunizmem

PONIEDZIAŁEK TVP1 20:30



ROZRYWKA

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.



ROZRYWKA

Szansa na sukces. Opole 2026

Final 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 szeroką 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 nagrany 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.

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 Pancerniej. Tam razem z psem Szarikiem zostają członkami załogi czołgu numer 102 „Rudy”. Czterej pancerni ruszają szlakiem bojowym, prowadzącym na Berlin.



SERIAL

Polskie drogi

Jeden z najpopularniejszych polskich seriali, który oglądali 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 złołwo-giej logiki okupacji.



SERIAL

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.

Akacja 38

TVP 1 18:55

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



FILM

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



FILM

ABC miłości

Wspaniały i niezapomniany Adolf Dymśa 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 kłapą.

Komedia Polska 1935, reż. Michał Waszyński, występują: Adolf Dymśa, 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 jedyne go 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.



FILM

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 mężczyźni wpada w oko tancerka Zula (Joanna Kulig), która potrafi także



FILM

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



FILM

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

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, prawnik 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 biegni

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.



TVP1

DVB-T

SERIAL 20:30



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 opląca **12.55** Przybył 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 Akacja 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 Bargłowska
Zapracowany Jan umiera na zawał serca, a następnie zmartwychwstaje. Odkrywa, że jego życie było niewiele warte i nikt nie przeżył się jego śmiercią.
21.35 Sekielski wieczór 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 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** Góra 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

TVP2

DVB-T

FILM 23:50



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** Kolo 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 Kolo 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 Akacja 38

TV Tram

DVB-T

10.15 Rozmowy niedokończone
11.25 Głos Polski **11.35** Wilamowice – Kult św. arcybiskupa Józefa Bilczewskiego **12.20** Głos serca (114) **13.05** Sładami 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

Polsat

DVB-T

FILM 23:05



Stan obłędzenia

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 wprowadza 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 obłędzenia
*** – thriller USA 1998
Reż. Edward Zwick, wyk. Denzel Washington, Annette Bening, Bruce Willis
Życie Nowego Jorku zostaje sparaliżowane po zamachach terrorystycznych. Miło śledztwa prowadzonego przez FBI ataki nie ustają. Do akcji wkracza armia.
1.30 Elizium – film sf USA 2013
*** Reż. Neill Blomkamp, wyk. Matt Damon, Jodie Foster, Sharlto Copley
4.00 Kabaretowa Ekstraklasa

Super Polsat

DVB-T

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** Rolniczy (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)

TVN

DVB-T

FILM 22:10



Wojna domowa

5.05 Kto was tak urządził? **5.40** Uwaga! – magazyn publicyst. **5.55** Ukryta prawda (1617) **6.50** Kuchenne rewolucje: Boryslawice, 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

TVN7

DVB-T

FILM 20:00



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** Kłótnia 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

DVB-T

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

DVB-T

7.00 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Gumisie **14.00** Kacze opowieści **15.00** Miraculous **16.00** Superthings: Kazoom Power **16.15** Finales i Ferb **16.50** Marta mówi! **17.10** Superkoty **17.45** Swinka Peppa **17.55** Bing **18.10** Masza i niedźwiedź **18.25** Myszką 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)

TV 6

DVB-T

6.00 Więzienie (167, 168) **6.55** Policjanci i policjanci (602, 603) **8.55** Kobra – oddział specjalny (145, 146) **10.55** 48h. Zaginięni (189-191) **13.55** Policjanci 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 wlos / Zło czai się w nocy – serial sensacyjny USA 1995 **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (133, 134): Handlarze we mgle / Tajne przeżycie – serial krym. USA 2007 **22.00** Kości (45, 46) – serial kryminalny USA 2007 **23.55** ★★ Książę – film sens. USA 2011, reż. Scott Stewart, wyk. Paul Bettany **1.50** Krejzi Patrol (24-28)

TV 4

DVB-T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (3, 4) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (98) **8.55** Policjanci 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** Policjanci i policjanci (1409, 1410) **20.00** A na deser... **20.05** ★★ Wielki błąkot – dramat Francja/Wochy/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)

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 1556328f8d

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** ★★ Mrokańskie 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./Bulg. 2013 **2.15** Sortownia (4) **3.05** ★★★★★ Masz na imię Justine – thriller Polska/Luksemburg 2005

Kino Polska

8.05 Zwierzęta Wajraka **8.40** PKF 144/61 **8.50** ★★★★★ Krzyż Walecznych – dramat Polska 1958 **10.25** ★★★★★ Komedja 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** ★★★★★ Ziaro 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** ★★★★★ Niepoważny – film sens. USA 2010 **21.00** ★★★★★ Królowa wojowników – 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

DV3 IT

6.50 Wielkie wynalazki **7.55** Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat **9.00** Robert Makłowicz **10.50** Wojny magazynowe: Kanada **11.55** Wojny kontenerowe **13.00** Katastrofy w przestworzach **16.30** 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** ★★★★★ Meludje 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 **16.30** ★★★★★ Battleship: Bitwa o Ziemię – film przygod. USA/Jap. 2012 **18.50** ★★★★★ Saga „Zmierzch” – Księżyc w nowiu – melod. 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. Zaginięni (249, 250) **19.00** 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 Seriele

6.20 Na sygnale (431, 432) **7.30** Ojciec Mateusz (427) **8.30** Komisarz Alex (279) **9.00** 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): Czynniki 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. Brytany Underwood **23.55** ★★★★★ Podróż 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: Chirurgzy (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** Tennis: 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 Mosots

Polsat Sport 1

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

TVP Sport

DV3 IT

9.05 Pływanie na basenie 50-m.: MP w kategorii open w Olsztynie: 3. dzień **10.45** Boks: Kamil Kuź – Ante Bilic **11.45** Ring TV: Dzień – 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 Niepolomice **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: Kro-no-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 Biał. – 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: Kro-no-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** Sześć Superligi **23.00** Handball Arena – magazyn **0.00** Tennis: 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** Debaty 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

DV3 IT

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 godzinie **17.00** Telexpress **17.15** Telexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywców 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

DV3 IT

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** Niebezpieczne 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** Kolo 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** Kabaretomania **17.25** Va banque **18.00** Kolo 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** Kolo fortuny

Planete+

9.20 Polska z góry **10.20** Afryka z góry **11.20** Dokąd dzisiaj? **12.35** Najpiękniejsze rzeki świata **13.45** Lüksowskie 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 Sommeville. I Feel Love **23.10** Morderca i jego pisarz **23.20** 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** Kuznie 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 instykt przetrwania **15.00** Złomowisko PL **16.00** Złoto drwali **17.00** Porty: Hiszpania **18.00** Truckery **19.00** Złomowisko PL **21.00** Specjalistki **22.00** Bimbrownia **23.00** Nagi instykt 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 Szafranski **22.00** Raport Turbo **22.20** Z drugiej ręki **23.05** Zawodowi handlarze **23.50** Moto **0.35** Wojny samochodowe

TVN Style

8.35 Zgłoś remont **9.40** I nie opuszczaj Cię aż do ślubu **10.25** Bez kompleksów **11.25** Ugotowani **13.30** Kuchenne rewolucje: Bar „Agata”, Gorzów Wielkopolski / Grodzisk Mazowiecki – Orient X-press/Pelen Rondel **15.35** Babski biznes **16.40** Jestem z Polski **17.45** Kuchenne rewolucje: Łódź – „Świńskie sprawy” / Białystok – Zielony Nosoróg/Tarnów – Pizzerka 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: Zagłębi 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 Forde: Milczenie mężczyzny – dramat Niemcy 2016 **23.50** Górski lekarz (83)

TTV

DVB

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 kredyt **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

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 Czngis-chana **18.00** Czarnobyl: świadkowie tragedii **19.00** Wielkie konstrukcje III Rzeczy – best of **20.00** Ikony lotnictwa **21.00** II wojna światowa: historia przed trybunałem **22.00** Hitler i okultyzm **22.40** Przywódca III Rzeczy **23.45** Złoto Hitlera

TVP Historia

DVB

6.25 Był taki dzień **6.30** Zakochaj się w Polsce **8.05** Flesz historii **8.40** Czwarte pancerni i pies (20) **9.45** Saga prastarej puszczy **10.50** Historia kuchni polskiej **11.45** Rezydenturę królewską **12.40** Tutanchamon **14.00** Królowie (1) **14.35** Czwarte 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.

TLC

10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy **11.00** Rodzina 10+ **12.00** Wiza na miłość: znowu do wzięcia **13.00** Baw się jak Amisze **15.00** Wiza na miłość: pościelowe 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

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** Seriale: 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

Fokus TV

DVB

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginięni (9) **7.10** Byli sobie podróżnicy **8.50** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **10.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Niezwykle 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** Niezwykle osiągnięcia starożytności **22.00** Polowanie na nazistów **0.00** Miłość i seks w Rosji

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** Walci zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Wspaniałości okropności / Wszystkie ręce na pokład! / Niesforny szczeniak/ Króliczku, pokaz się! / Wielkie obżarstwo

TVP Dokument

DVB

9.35 Podróżnicy – odkrywcy **10.35** Wykrywacz kłamstw **11.05** Słazkiem Kolberga **11.40** Szlak snów **12.35** Podniebni mechanicy **13.40** Królestwo mokraków **14.40** Król łak **15.30** Niedźwiedzie, niebezpieczne sąsiedztwo **16.40** Podróżnicy – odkrywcy **17.40** Kim Novak – burtowniczka 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

TVS

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

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** ★★ Teksarska masakra piłki mechanicznej – hor. USA 2003

Nowa TV

DVB

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobjudki **7.30** Świat według Kiepskich (486-489) **9.30** Całkiem nowe lata miodowe (15) **10.00** Miodowe lata **10.30** Wieżenie **12.00** Poirot (4, 5) **14.00** Świat według 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

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** Zapakuj do moich drzwi (124) **15.40** The Floor **17.00** Cieżarówka przez Indonezję **18.00** Pawag Agaty (3) **19.00** Kartoteka (30) **20.00** ★★ 36 – film sens. Fr. 2004 **22.15** The Traitors. Zdrący **0.00** ★★ Annabelle: Narodziny zła – horror USA 2017 **2.15** Szpital (676) **3.00** Pani Gadźet **3.25** Szkoła (785, 779)

Zoom TV

6.00 Bliżej! Magazyn reporterów **6.25** Gadźet show **7.25** Tomasz Pagowski. 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. Norwegia

WP

DVB

6.00 Mistrzowie kabaretu **9.00** WP News **9.20** Titi **10.00** Porzuczone 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



FILM

odpisuje nieznaną. 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. Ogrę tęskni jednak do wypełnionych przygodami dni. Gdy w okolicy pojawia się karzeł Rumpelnicki, potrafiący spełniać życzenia, Shrek decyduje się zawrzeć z nim niezwykle układ. Sęk jednak w tym, że wszystkie dary skrzata mają swoje mniej przyjemne oblicze.



FILM

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 załedwie 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.



FILM

SERIALE

Pierwsza miłość
POLSAT 18:00



Podczas gdy Hubert z zapalem planuje wesele, Paulina w tajemnicy podejmuje drugą pracę, aby nie narazić go na wysokie koszty. 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.



SERIAL

Szpital św. Anny

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

TVN 16:50

W mieszkaniu Kai poranne śpięcie z Grzeskiem, który wyrzuca siostrze, że zajęta swoim sturtpem zaniedbuje nie tylko jego, ale i Wojtkę. W złym nastroju Kaja pojawia się w pracy i trafia na pierwszego pacjenta, profesora kardiologii. Profesor sam się diagnozuje i nie ukrywa, że nie ufa młodej kardiolożce.

KolaStaw

Dobre wchłanianie, szybkie działanie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Aptek! | 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



TVP1

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 żmudskie inaczej

15.00 Sanatorium miłości **16.05** Dziedziectwo (900) **17.00** Telexpress **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 *** Polska/W. Bryt./Francja/Belgia/Indie 2018 Reż. Paweł Pawlikowski, wyk. Joanna Kulig, Tomasz Kot, Borys Szyc

TVP2

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 Doly – 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 inform.-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 Fuchs 2 – komedia *** kryminalna Polska 2024 Reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Maciej Musiał, Paulina Gałazka, 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 – karczmia 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, spełniając funkcję wysypiska odpadów.

2.30 Szpital św. Anny (77)

TVN7

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 Ciejrowski. Boso – Etiopia **10.00** Lombard. Życie pod zastaw (695-699, 986-990) **20.00** *** Murarz. Na granicy spisku – film sens. USA/Bulg./Grecja 2023 **22.05** *** Świat w ogniu – thriller USA/W. Bryt./Portugalia/Kan./Bulg. 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** Uprawdżona księżniczka **10.30** Balerina **12.05** Wojciech Ciejrowski. 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** Niezgaszalnii – 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** Wstydlive choroby: XXL

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.25** Podróże z historią **11.55** Dlaczego krowa... **12.05** Niewiarygodne przygody Marka Piguesa (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** Telexpress **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** **19.55** Pytanie dnia **20.20** Dewaj-tis (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** Dzielnia niewiasta **15.15** Matematyka polskość **15.30** Wierze w Boga **16.10** Historia PL **17.00** Największy dar **17.30** Przelamując bariery **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Manna z nieba **19.45** Modlitwa z telefontycznym 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** Przelamując bariery

TVP Kultura

DVB-T

9.00 Co nam w duszy gra **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** Fryderyk 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/Chin/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 Kościelczynie **0.00** *** Hitman – film sensacyjny USA/Fr. 2007, reż. Xavier Gens, wyk. Timothy Olyphant, Doug Ray Scott, Olga Kurylenko **1.55** Backdoor – Wyjście awaryjne (10) **2.30** Świat według Kiepskich (323-325)

TV 6

DVB-T

6.00 Jeżdżący smoków: Na końcu świata **7.55** *** Stuart Malutki 2 – film familijny USA 2002, reż. , wyk. Michael J. Fox, Geena Davis, Hugh Laurie/Rob 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 / Mu-mia 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 skarbow. Kto da więcej (172) – reality show Polska 2023 **7.00** Galileo (1095, 1096) **9.05** #JesteśmyDlaDzisiaj **9.30** A na deser... – mag. kulinarny **9.35** Galileo (1097, 1188, 1189) **12.45** *** Królową być – komedia Francja 2005, reż. Valérie Lemerrier, wyk. Valérie Lemerrier, 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

Czy wiesz, że przez czopy woskowinowe MOŻESZ GORZEJ SŁYSZEĆ?

REKLAMA

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 czip 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% badanych¹!

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 Kasper-ek-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 urazów². 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 od 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.



URZĄDZENIE DO CZYSZCZENIA USZU DLA CAŁEJ RODZINY!

WaxVac

Lampka ułatwiająca kontrolę stanu uszu



Włącznik

Higieniczna nakładka douszna ze sterylnej silikonu

Blokada zabezpieczająca przed włożeniem aparatu zbyt głęboko do ucha

Zbiorniczek na usuniętą woskowinę, zanieczyszczenia i wodę

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.)

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.

Ale Kino+

7.00 Astra 7.30 ★★★ Fuks – kom. sens. Polska 1999 **9.20** ★★ Markański 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 Lincoln – 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 Myszkę **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 świnię – 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 pojawił – 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/W./Australia 2023, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington **23.10** Lista dźwięków – film obyczaj. USA 2021 **1.25** Ślad (100-101, 80-81)

Stopklatka

DV3 IT

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 – komediod. 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** ★★★★★ Azył – 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 Boume'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** Olivia 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 futuro II – komedia USA 2015 **0.25** ★★★★★ Sisu – film wojenny Finlandia/W. Bryt./USA 2022

TVP Seriele

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** Czerdziestolatek (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** Głina. 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 Falszerstwo (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** Falszerstwo (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** Tropiciele (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** Tropiciele (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 szabl / Ostatni gracz **15.25** Powrót do raj (3, 4) **17.45** Z pamiętnika położnej (5) **18.50** Śmierć pod palmami (6, 2) **21.00** Dyplomaci (2) **22.00** Miłczący świadek (5, 6) **0.10** Ojciec Brown (2) **1.15** Śmierć pod palmami (2) **2.20** Miłczący świadek (5) **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** Triathlon: 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 **1.30** Kolarstwo: Strzała Walońska kobiet **2.00** Kolarstwo: Wyścig dookoła Alp **3.00** Snooker: MŚ w Sheffield

Eurosport 2

8.00 (L) Triathlon: 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** Triathlon: T100 Triathlon World Tour w Singapurze **17.30** Kolarstwo górskie: Race Bikes **18.00** Jeździectwo: Finał PS w Fort Worth **19.00** (L) Golf: PGA Tour – Zurich Classic of New Orleans **0.00** Triathlon: 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: Mecze o 3. miejsce – ewentualny 4. mecz: BKS BOSTIK ZGO Bielsko-Biała – UNI Opole **14.45** (L) Siatkówka: PlusLiga: Finał – 1. mecz: Mecze o 3. miejsce – 1. mecz **17.30** (L) Siatkówka: PlusLiga: Mecze 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

DV3 IT

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 – Sandeja Nowy Sącz **15.25** Hokej na lodzie: NHL: 1. runda **16.30** Mundial **20.16** (L) Piłka nożna: Puchar Anglii: Manchester City – Southampton FC **21.00** (L) MMA: Oktagon MMA: Gala 87 w Liberu

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 Deweloperka 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 Got 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 Kutny **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

DV3 IT

10.30 Serwis info dzień **11.00** Kolegium **11.45** Serwis info dzień **15.30** Trochę kultury **16.00** Dzień w godzinie **17.00** Telexpress **17.15** Telexpress 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

DV3 IT

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** Ciekawie nieza historia **13.25** Wiosna na RODOŚ **14.00** 0 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** 0 milimetr **23.30** Regiony na TAK

TVP Rozrywka

9.30 Kolo 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** Kolo fortuny **17.35** Domowe patenty **17.45** Szansa na sukces. Opole 2026 **18.50** Do śmiechu! **19.50** Lubig to – kabaret Hrabci **21.55** Postaw na milion **23.55** Kolo 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 Smimmerville. I Feel Love **22.00** Tajemnice Picassa **22.55** Catherine Deneuve. W centrum kadru **0.00** Henry Ford. XX-wieczny zyciorys

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 Wyburzacz **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 kombi **11.15** Ciężarówka przez Chile **12.15** Moto Fachury **13.00** Z drugiej reki **16.00** Wojny samochodowe **18.00** Ciężarówka 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** Zgłosz remont **18.05** Bitwa o gości **19.05** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Cafe Filizanka”, Żyrardów / Celadź – Dobre Jadlo **21.05** Królowa przetrwania **22.25** Skok na głęboką wodę **23.30** Słub od pierwszego wejścia **1.35** Zawodowa Anka **2.15** Stylowe taxi **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** ★★★ Rzeźba życia – dramat Niemcy 2014
1.45 Kryminalne zagadki Mazur **3.40** ★★ Inga Lindström: Weekend w Söderholm – film obycz. Niemcy

TTV

DVB

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** Karpaczowczynie **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** Diabełnie boskie **1.55** Zapukaj do moich drzwi

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 Księżyć: od Sputnika po Apolla **23.15** Państwa Osi: droga ku porażce: Bunt pokonanych **0.20** Strzegąc granic **1.15** Alarm na lotnisku

TVP Historia

DVB

8.25 Było, nie minęło... **9.00** Crimen (5) **10.10** Odnaleźć zaginionie **10.40** Skarb Jagiellonów. Polskie dzieje arrasami tkane **11.45** Wszystkie kolory świata **12.50** Skarb przeszłości i ich tajemnice **14.00** Ex libris **14.30** ★★★ Miś – kom. Polska 1980 **16.30** Święte miejsca pięciu religii **17.35** Łalka (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

TLC

8.00 AmeryGhana **9.00** Włoski salon piękności **10.00** Mój chłopak jest maminsynkiem **11.00** Kiedy dzieci mają dzieci **12.00** Schudnąć i zmienić 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 Przyszczyla **1.00** Niepokonani **2.00** Twarz od nowa

TVN Fabuła

6.00 Seriale **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 dziećmiakami – horror USA 2023 **0.20** ★★★ Smetarz dla zwierzków – horror USA/Kan. 2019 **2.20** Szkoła (698) **3.10** Ukryta prawda (1272, 1273)

Fokus TV

DVB

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 wiosieczki **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** Ścisłe tajne akta UFO **23.00** Poza kontrolą **0.00** Przepis poczę podziemie **1.00** Rolnicy. Podlasie

Nat Geo Wild

10.00 Olśniewająca Ameryka **11.00** Królowe świata zwierząt **12.00** Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy **14.00** Dziką 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

TVP Dokument

DVB

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

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** Pasma ciekawostek

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

Nowa TV

DVB

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)

Metro

6.00 Gorączka złota **7.50** Klan z Alaski **9.50** The Floor **11.00** Złomowisko PL **13.00** Gwiazdy lumpsów **13.50** Kryminalni (8, 7) **16.00** Niezwykłe Stany Prokopa **17.00** Mam Talent! **19.25** Magda gotuje Internet **20.00** ★★★ Dusza towarzysztwa – 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 Gadzet **3.00** Dieta czy cud? **3.35** Szkoła (786, 780)

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 Ceirowski – 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

TOLEK®

Rehabilitacyjne Rowery Trójkołowe



Napęd
nożny

Najtańszy polski
rower elektryczny



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 Chocień k. Włocławka

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

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



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** Detektyw
(293, 294) **17.50** ★★★ Lara Croft: Tomb
Raider – film przygod. USA/W. Bryt./Jap./
Niemcy 2001, reż. Simon West, wyk. Ange-
lina Jolie **20.00** ★★★ Tenet – film akcji
USA/W. Bryt. 2020, reż. Christopher Nolan,
wyk. John David Washington (**13**) **23.15**
★★★ Zabójca 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

5.30 Dyzur (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: Facceti w rajtuzach – komedia USA/Fr. 1993 **16.20** ★★ Pies i kot – komedia Fr./Kan. 2024 **18.00** ★★★★★ Pies – komedia USA 2022 **20.40** ★★★★★ 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

7.00 Taki jest świat **7.25** Aukcja w ciem-
no **8.55** Wojciech Cejrowski. Boso – Eti-
opia **10.45** ★★★ Zandam się żeni – ko-
media Fr./Wł. 1968 **12.40** ★★★ Zandam
na emeryturze – komedia Fr./Wł. 1970
14.45 ★★★ Zakłęte jabłko – film fanta-
syi 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)

TV 4

6.00 Katakizmy, które wstrząsnęły światem (1, 2) **8.15** Ewa gotująca się **8.50** Galileo **10.50** ★★★★★ Wielki błąkit – dramat Fr./Wł./USA 1988; reż. Luc Besson, wyk. Jean-Marc Barr, Jean Reno, Rossana Arquette **14.15** ★★★★★ Wydzioł 303: Historia prawdziwa – dramat Polska/Wł./Bryt. 2013; reż. Denis Delic, wyk. Piotr Adamczyk, Maciej Zakościelny, Antoni Królikowski **16.35** ★★★★★ U-571 – dramat USA/Fr./Wł. 2002; reż. Jonathan Mostow, wyk. Mattew McConaughey, Bill Paxton, Harvey Keitel **18.55** Uroczysko (237, 238) **20.00** Sprawiedliwi (237, 238) **20.30** STOP! Trójmiasto (133-136) **0.00** STOP! Drogówka (344) **1.05** Naziści na prochach. Hitler i bliźniak – film dok. USA 2019 **2.55** Interwencja

**FILM****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 niezwyklej 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.

**FILM****Trzej muszkietierowie: 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

**FILM**

o tym, by zostać muszkietierem. 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 waży 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

**FILM**

i wysłania do Polski posiłków, dzięki którym powstanie miałyby realne szanse powodzenia. Na dołatek Nowak otrzymuje sprzeczne rozkazy od Polaków...

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

mięso na kotlety	modlitwa islamska, pułapka, potrzask	nadzorcza w firmie	turecka metropolia	tymczasowy dla podejrzanego	widli-szek udziela kredytów	parów, wawóz kolejność	7
ciężka, zła płatna praca							
wiszące łóżko front budynku	9		12	wykrywa obiekty pod wodą	6	kuzyn karpia	
plac targowy		5	4	konzercja myśli		2	kuzyn bielaka
trawa dla ptaszków	czarna choroba	jeden u dromadery	np. Fiat Panda		pasza dla koni ssak z Andów	Małysz lub Ferency	weże i krokodyle
			biblijny statek	pospolite kłamstwo			
pretensja zażalenia				„bron” drogówki		3	
Tatrzański Narodowy			liczna grupa ludzi				
	szef juhasów		8	oczko w pierścionku	1	10	

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	

Ale Kino+

7.30 ★★★ Panie Dulskie – komediodr. Polska 2015 **9.25** ★★★ Hororia – 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 biograf. USA/W. Bryt. 2023 **0.40** ★★★ Wszystkie imiona Boga – film sens. Hiszp. 2023

Polsat 2

6.30 Sekrety rodziny **7.30** Z kimatem i z pasją **8.00** Sekrety rodziny **9.00** Trudne sprawy **14.00** Sekrety rodziny **15.05** Wzięcie 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 Karma (32) **1.10** Wydarzenia **1.50** Interwencja

Eurosport 1

6.30 Snooker: MŚ w Sheffield **8.30** Triathlon: 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

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 Dortmund – SC Freiburg

TVP Rozrywka

8.50 Kiedyś to było **9.30** Kolo 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** Kolo 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** Kolo fortuny **1.30** Kabaret. Super Show Dwójki

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** ★★★ Halo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – kom. Polska 1978 **17.45** ★★★ 1920 Bitwa Warszawska – dramat Polska 2011 **20.00** ★★★ Waleśa. Człowiek z nadziei – film biograf. Polska 2013 **22.45** ★★★ Zabawa, zabawa – dramat Polska **0.20** ★★★ Kroll – film sen. Polska 1991

TVP Seriele

5.10 Rodzinka.pl (127) **5.55** Czerdziestolatek (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** Falszerze. Powrót słoń (30) **3.40** Ratownicy (5) **4.35** Matylda (7)

Eurosport 2

8.30 Snooker: MŚ w Sheffield **10.00** Kolarstwo górskie: Race Bikes **10.30** Kolarstwo: Strzala Walońska kobiet **11.00** Kolarstwo: Strzala 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 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

Planete+

8.10 Niezwykłe podróże koleją **10.20** 360° – świat bez granic **12.30** Zielony łódz 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 Deneuve. 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

Polsat Film

8.05 Byli sobie odkrywcy **9.45** Była sobie Ziemia **10.20** Jeżdżący 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** ★★★ Niepostrzyżymy – 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)

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: Niezłazlany zabójca – thriller USA 2016 **3.55** ★★ Zabójca – film sensacyjny USA/Kanada 2007

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 Arkada Gdynia **14.45** (L) Siatkówka: TAURON Liga: Finał – ewentualny 4. mecz: PGE Budowlani Łódź – KS Gwardia 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

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, pogoda **10.45** Kawa na lawę **11.55** Łoza prasowa **12.50** Ewa Ewart poleca – dokument w TVN24 **14.00** Serwis informacyjny, pogoda **15.45** Kadri 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 kuliach **21.30** Serwis informacyjny, pogoda **22.00** Szkło kontaktowe **23.00** Dzień po dniu **0.00** Fakty po Faktach **0.50** Kawa na lawę **2.05** Nowa Maja w ogrodzie

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** Alaski 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

Stopklatka

DV3 IT

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 wyspa – kom.

13 Ulica

5.00 Falszerstwo (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 Blanc, 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** Falszerstwo (3-5)

TVP Sport

DV3 IT

8.35 Piłka nożna: Betclig 1. Liga: Multi1 Liga: FKS Stal Mielec – Śląsk Wrocław **10.45** Futbol totalny **11.55** (L) Piłka nożna: Betclig 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: Portland Trail Blazers – San Antonio Spurs **0.15** Piłka nożna: Lech Poznań – Legia Warszawa

Polsat News

9.00 Msza święta ze Świątyni Opatrzności Bożej **9.55** Śniadanie Rymanowski **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** Debaty polityczne **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.30** Państwo w państwie **21.00** Polsat News ujawnia **21.50** Wydarzenia

Discovery Channel

7.00 Morze złota (1) **8.00** Ciężarówka 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 instykt przetrwania **2.00** Królowie asfaltu

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 zwiódzaj – komedia sens. W. Bryt./USA 2008 **23.20** ★★ Kill Bill – film sens. USA 2003

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

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 Italia Leszno – Gezet Stal Gorzów; Bayersystem GKM Grudziądz – Bełard 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

TVP Info

DV3 IT

11.00 Wydarzy się **12.00** Serwis info dzień **14.30** Reportaży extra **15.00** Serwis info dzień **15.05** Polska. Co dalej? **16.00** Dzień w godzinie **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

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 Szafranski **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: Scieżka z ogłoszenia **23.15** Moto Fachu

HBO

9.55 ★★ Zegnaj Christopher Robin – film biograf. W. Bryt./USA 2017 **11.40** ★★ Eddie zwany Orlem – 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** ★★ Diana: Część druga – film przygod. USA/Kan. 2023 **20.00** ★★ Anakonda – horror USA 2025 **21.40** ★★ Rodzaje zyciowości – kom. Irl./W. Bryt./USA 2024 **0.25** ★★ Le Mans '66 – film biograf.

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 polonijnej (6) **18.55** Zabójcze arcydzieła (6) **19.55** Śmierć pod palmami (3) **21.00** Tajemnice Brokenwood (4) **22.55** Dyplomaty (2) **23.55** Milczący świadek (5, 6) **2.10** Tajemnice Brokenwood (4)

Canal+ Sport 5

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

TVP 3

DV3 IT

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** Ksiądz z bliska **23.30** Całkiem niezła historia **23.55** Panorama **0.25** Serwis info

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 stajni – 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** ******** Glupi 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 demokla – film sens. USA 1993 **0.40** ******* Wcielenie – horror USA/Chiny 2021 **2.45** Szkoła

AMC

13.35 ******* Mistrz Z: W cieniu Impa – film sens. Hongk./Chiny 2018 **15.40** ******** Star Trek: W nieznanie – 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 Diatowa – horror Rosja/Fin./USA 2013

TTV

D3

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** Kanapowczyni **15.45** Express **16.05** Idź na całość **17.05** Życie na kredytcie **17.45** Express **18.05** Życie na kredytcie **18.40** Damy i wiesniaczki. 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 wiesniaczki. PL **1.00** Back to school. Prawdziwy...

Fokus TV

D3

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginieni (16) **7.00** Rolnicy. Podlasie **9.00** Wioski wioseczki **10.00** Podglądacz 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 CBSP **0.00** Pogromcy mafii **1.00** Rolnicy. Podlasie

Nowa TV

D3

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 pedofili (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** Zaginionie 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** Alaski: następne pokolenie

Nat Geo Wild

10.00 Olsniewająca Ameryka **11.00** Ratownicy z Alaski **12.00** Nadciągająca wielka woda **14.00** Kalahari: podziemne życie pustyni **15.00** Pustynne lwy z Wybrzeża Szkieletowego **16.00** Zimowe królestwo **17.00** Zwierzęcy geniusz **17.30** Stworzone, by przetrwać **18.00** Geniusze afrykańskiej dzikizy **19.00** Weterynarze z Nebraski **20.00** Europa z powietrza **21.00** Mashatu: ziemia lampartów **22.00** Olsniewająca Ameryka: Tajemnica zaskadnia: 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 Wójcik, 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

D3

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 Poanieckich (1) **19.00** Kroniki Hitlera **20.00** II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa **20.55** 35 dni w Czarnobylu **21.55** ******* Śmuga cienia – dramat Polska/W. Bryt. 1976 **23.50** ******** Miś – komedia Polska 1980

TVP Dokument

D3

11.15 Nowe życie **11.50** Zbyt ciasny system **13.00** Podróż Malej 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 – niezwykle 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 – bosy przez świat **13.00** Czerwonej 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 Przyszczyła **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** Pasma ciekawostek

WP

D3

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. Warzelnińska 7, 87-720 Ciechocinek

TVP1

DVB-T

SERIAL 18:20



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 Akacja 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 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** **19.55** 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

TVP2

DVB-T

SERIAL 22:25



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 przeciwciały. 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 przeciwbólowy, 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.

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** Sanktuarium 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 telefontem 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

Polsat

DVB-T

SERIAL 16:30



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 dojrzenia / 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, przyjaacielem 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

Super Polsat

DVB-T

6.05 Wydarzenia **6.15** 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. Jacek 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)

TVN

DVB-T

FILM 22:40



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 – karczmia 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 Wspólnie (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
Reż. 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

TVN7

DVB-T

FILM 21:00



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 Język 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: Kazonom Power **16.15** Fineasz i Ferb **16.50** Marta mówi! **17.10** Superkoty **17.45** Świnka Peppa **17.50** Bing **18.20** Maszka 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** Wydzielne choroby: XXL **1.00** Dzielnica strachu (462)

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/Bulg. 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

DV3

6.50 Wielkie wynalazki **7.55** Wojciech Cejrowski – bosko 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** Czarnowice Mayfair (5, 6) **22.30** *** Polowanie – film sens. USA 2025

HBO

9.20 Noc przed Świętami w Kramie 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. Zaginię (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 Seriele

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): Kolowrotek / 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 Falszerstwo (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): Przyczajkowy / Zbrodnie namietności – 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** Tropiciele (11) **22.55** *** Londyn w ogniu – film sens. USA/W. Bryt./Bulg. 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 Magiret (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: MS w Sheffield **14.00** (L) Snooker: MS w Sheffield **17.00** Snooker: MS w Sheffield **18.45** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **19.30** (L) Snooker: MS w Sheffield **23.00** Snooker: MS w Sheffield **0.00** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **1.30** Snooker: MS w Sheffield **2.30** Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **3.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **4.30** Snooker: MS w Sheffield

Eurosport 2

8.30 Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **10.00** Snooker: MS 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 PS **21.00** Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **22.00** Kolarstwo: Liège-Bastogne-Liège **22.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **0.00** Wyścigi Endurance: MS 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

DV3

10.30 Hokej na lodzie (tow.): Polska – Słowenia **11.30** Hokej na lodzie: NHL **12.45** NBA: Portland Trail Blazers – San Antonio Spurs **14.15** Piłka nożna: Olimpia Grudziądz – Warta Poznań **16.45** Magazyn Betlic 2. Ligi **17.25** Magazyn Betlic 1. Ligi **17.55** (L) Piłka nożna: Ruch Chorzów – Pogoń Grodzisk Mazowiecki **20.05** Magazyn Betlic 1. Ligi **21.30** Gol **22.55** Sportowy wieczór **23.20** Piłka nożna (k): RCD Espanyol Femeni – FC Barcelona Femeni

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: Proneury 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 Ekstraligi **18.25** Studio **18.55** (L) Piłka nożna: Piast Gliwice – Arka Gdynia **21.00** Ekstraklasa po godzinach **22.05** Magazyn Metalikas 2. Ekstraligi **23.35** Boks: Jared Warren – Conor Cooke **0.45** Ekstraklasa **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** Czarne 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 Jan-kowskiego **18.00** Najważniejsze pytania **19.15** Gość „Wydarzeń” **19.50** Debaty 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

DV3

10.00 Serwis info dzień **11.55** Za pięć dwunasta **13.00** Serwis info dzień **14.30** **14.30** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinie **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

DV3

11.30 Wiosna na RODOS **12.00** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **12.30** Okrasa łamie przepisy **13.00** Agrobiznes **13.20** Agropogo-oda **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** Kolo 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** Kolo 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** Kolo 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** Komenski. 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** Truckerci **19.00** Złomowisko PL **21.00** Nic do zgłoszenia **22.00** Od samochodu do domu **23.00** Celniccy na straży Turcji **0.00** Gorączka złota **1.00** Zoom na architekturę **2.00** Militaria na warsztatach

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** Ciężarówka przez Chile **20.45** Naprawy nie do naprawy **21.30** Uwaga! Oszust: Sciema z ogłoszenia **22.00** Raport Turbo **22.20** Zawodowi handlarze **23.05** Z drugiej ręki **23.50** Jeździć, obserwować

TVN Style

7.45 Złoty remont **8.45** Gwiazdy lumpsów **9.50** I nie opuszczajcie się aż do ślubu **11.25** Ugotowani **13.30** Kuchenne rewolucje: Bartoszyce – Gościnną/Piwem Podlane / Restauracja „Ajax”, Janki **15.35** Jestem z Polski **17.45** Kuchenne rewolucje: Myszeć – „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

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 zaspanych 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 córkę stracił firmę.

Barwy szczęścia

Lukasz 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

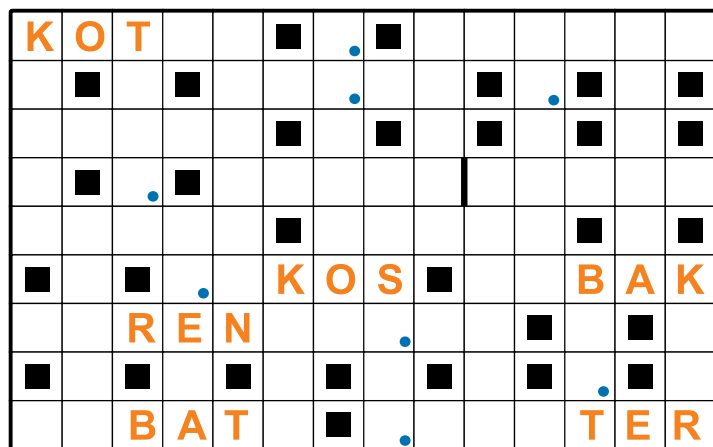
Czy konflikt Mateusza i Tomka przerodzi się w bójkę?

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:

- częsta taśma filmowej
- ostry wiraż górskiej drogi
- makatka na ścianie
- łódź z jednego pnia drzewa
- np. Buster Keaton
- polskie auto elektryczne
- gwarancja pieniędzy
- 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 Paździucha
- 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** Seriala: 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 Blżej gwiazd **6.50** ★★ Wy-marzony 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

D3

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** Kanapowczyźnie **1.20** 99 – Gra o wszystko **2.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska

Fokus TV

D3

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginięni (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 tureczki **18.00** Rolnicy. Podlasie **20.00** Galileo **21.00** Maszyny bożowe: 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** Calkiem nowe lata miodowe (16) **10.00** Miodowe lata **10.30** Wziewanie **12.00** Poirot (5, 6) **14.00** Świat według Kiepskich (554, 555) **15.00** Świat według Bunch (217-222) **18.00** Calkiem 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** Łzapa przemysłowa **15.00** Morski patrol: Hiszpania **16.00** Egipt: miejsce pełne tajemnic **17.00** Imperium Mongołów: historia Czingis-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 zwierzęta **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** Ciężarówka 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

D3

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 – oblawa **22.15** Kroniki Hitlera **23.25** Sensacje XX w. **1.30** Encyklopedia II wojny światowej

TVP Dokument

D3

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 dzentelmen – 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** Wiadomości od Saszy

Zoom TV

6.00 Blżej! Magazyn reporterów **6.55** Gadzet show **7.25** Tomasz Pagowski. 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** Pupałki umysłu **12.20** Zoologia ekstremalna **13.25** Niewyjaśnione tajemnice świata **14.25** Sensacje XX w. **16.45** Wojciech Ciejrowski – 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: pościelowe 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, pościelowe 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** Emerycy 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** Emerycy na tropie

WP

9.00 WP News **9.20** Tłit **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** Il wojna światowa: wyścig do zwycięstwa **22.00** Mistrzowie kabaretu: Paranienor-malni, Łukasz Rybarski, KMN Złotni i skromni / Kabaret Chyba

TVP1

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** Dziką Argentyną (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 Akacjaowa 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 porwują 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

TVP2

DVB-T

**Familiada**

5.30 M jak miłość (1744) **6.20** Przysięga 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 Stuh, 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 Okazje **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 / Złecenie / 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)
 Oślepiiony podczas napaści właścicieli 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 maki **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

TVN7

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** Badn – 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** Superheroes: 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** Myska **18.50** Majaki **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 **11.50** 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 **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 kolo – 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** **** Sześć 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 **23.15** *** Zia 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. Zaginięni (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 / Niebrydki 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** Czerwone pancernie 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 Jurański 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

DV3 IT

6.00 Kabaretowe hity **6.50** Wielkie wynalazki **7.55** Wojciech Czerwowski – bosko 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** Piesni 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. Zaginię (235, 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 Seriele

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 babisko / Przemyłw – serial krym. USA 2020 **2 0.10** Motyw (3, 4): Falszywy 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** Ludwigi (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: MS w Sheffield **11.00** (L) Snooker: MS w Sheffield; Czwierćfinały **14.00** Snooker: MS w Sheffield **15.15** (L) Snooker: MS w Sheffield; Czwierćfinały **18.30** Snooker: MS w Sheffield **19.30** (L) Snooker: MS w Sheffield; Czwierćfinały **23.00** Snooker: MS w Sheffield **0.00** Cycling Show **0.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **1.30** Snooker: MS 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: MS 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

DV3 IT

8.15 Piłka nożna: Ruch Chorzów – Pogoń Grodzisk Mazowiecki **10.15** Magazyn Betolic 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 Wąbrzych – CKB Potężni **20.20** Podsumowanie Pucharu Portugalii: Półfinały **21.05** Retransmisja sportowa **23.00** Sportowy wieczór **23.30** MMA: Gala w Liberu **1.45** Boks: Xander Zayas – Jorge Garcia

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 Netbustery **20.00** Premier League Review **21.00** Sporty ekstremalne: MS Stihl Timbersports **1.30** Premier League Netbustery **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 Pila – Moonfin Magnus Ostrów Wielkopolski; Tecom Stal Rzeszów – Cellfast Wilki Krosno **17.15** Magazyn LM UEFA **17.50** Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga **18.30** (L) Żużel: Hunters PSZ 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 **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 **16.50** Fakty po południu **18.00** Tak jest **19.15** Serwis informacyjny **19.30** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.30** Czarne 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 Gozdry **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie **23.30** Obraz dnia **0.00** Punkt widzenia Jankowskiego

TVP Info

DV3 IT

13.00 Serwis info dzień **14.30** **14.30** **15.00** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinie **17.00** Telexpress **17.15** Telexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywczy 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

DV3 IT

9.30 Kobiety wywiadu **9.50** Antenowe remanety **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 Bozego **15.20** Serwis info **19.30** Calkiem niezła historia **19.45** Kryminalna siódemka **20.00** Dziennik regionowy **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** Kolo 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 **16.30** Sanatorium miłości **16.35** Do śmiechu! **17.25** Va banque **18.00** Kolo 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** Kabaretomania-cy **0.50** Kolo 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)** **20.10** 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** Chirurg: 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 Szafranski **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: Siema 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 – Szmargadowa/Ghivno i Spiew **15.35** Jestem z Polski **17.45** Kuchenne rewolucje: Kalinowiec – „Schabowy i spółka” / Smacznie...go” w Tomaszowie Mazowieckim / Puław, 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** Sledztwo prowadzi Wat-zmann (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)

TTV

DVB

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** Kanapowczyńce **23.00** Gogglebox. Przed telewizorem **0.00** 99 – Gra o wszystko **1.00** Żony Podlasia **2.00** Niebezpieczne dzielnice

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** Katastrofy w przestworzach **21.00** Kosmiczne horyzonty **22.00** Czarnobyl: świadkowie tragedii (3, 4) **0.00** Ostatni lot: anatomia katastrofy

TVP Historia

DVB

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 – oblawa **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** Czerop **20.00** Królowie (42) **20.40** Złotok 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

TLC

8.00 Kupić sobie plażę **9.00** Rodzice na szóstkę **10.00** Wiza na miłość: pościelowe rozmowy **11.00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **13.00** Chiropraktyka – chrupnięcia kontrolowane **15.00** Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe 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 Przyszczylla

TVN Fabuła

6.30 Po pierwsze kino **6.35** Le-karze (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./Ir. 2019 **1.40** ★★ Super 8 – film sf USA 2011

Fokus TV

DVB

5.30 Kolowrotek **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** Po-wołanie na Hitlera **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

Nat Geo Wild

11.00 Przedziwna planeta Ziemia **12.00** Królestwo drapieżników **13.00** Humorzyste zwierzęta **14.00** Królestwo białego wilka **15.00** Najdziwniejsze cuda ewolucji **16.00** Dzikie miejsca Europy **17.00** Niezwykłe wędrówki zwierząt **18.00** Katawi – utracony raj Afryki **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Wbrow przeciwnościom / Psy w potrzebie / Szczenięca miłość **2.00** Tajemnice dzikiej Azji

TVP Dokument

DVB

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)

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 Kit-zbühl **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

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

Nowa TV

DVB

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobjudki **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

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** Ciężarówka 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 Gadzet (2)

Zoom TV

7.25 Tomasz Pagowski. Remont u ciebie **7.55** To leci w sieci **9.15** Bolek i Lolek **10.00** Rekiso **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 Teksa-su (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

WP

DVB

6.00 Mistrzowie kabaretu **8.00** 1, 2, 3... Kabaret! **9.00** WP News **9.20** Tłit **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 Cassandra: Zbrodnie w Alpach **18.50** Policjanci z sąsiedztwa **21.00** Policjanci w akcji **22.00** Mistrzowie kabaretu: Kabaret Ske-czów 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, Pokoj-ski staje się podwójnym mordercą. Zajście zostaje sfilmowane. Nagranie trafia w ręce pracownika wypoży-czalni 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 branża



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 średnio-wiecznych katedr. Od



wstępujących szkieletów do trwającej do dziś budowy – dzieje bazyliki są opowieścią o upartym dążeniu do ukończenia budowli, która przeczy prawom architektury.

SERIELE

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.



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** Dziką Argentyną (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 Akacja 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 Dalkowska, Andrzej Seweryn Kariera zawodowa Jerzego to pasmo sukcesów. Życie rodzinne układa się bez zarzutu. Ale pewnego dnia przestaje mu się wiesić.
1.15 **Oddział Delta** – film akcji **★★★★** USA/Izrael 1986 Reż. Menahem Golan, wyk. Chuck Norris, Lee Marvin, Martin Balsam

TVP Polonia

7.30 Pytanie na śniadanie **11.35** Wynalazki na media **11.50** Przepis dnia **12.00** Serwis Info **12.10** Strażacy (17) **13.05** Tajemnica Enigmy (3) **13.50** Wileński wybiawiciel **15.00** Serwis Info **15.10** Zakochaj się w Polsce **15.35** Zaginione? Ocalone? Historie zawodów **16.00** Zaraz wracam **17.10** Barwy szczęścia (3299) **17.00** Teleexpress **17.20** Gra słów. Krzyżówka **17.50** Teleexpress Extra **18.15** Kawalek Polski na Haiti **18.45** Panorama **19.20** Polacy świata **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

DVB-T



Lina

5.30 M jak miłość (1745) **6.25** Pozyteczni.pl **6.55** Barwy szczęścia (3368) **7.30** Pytanie na śniadanie **11.40** Gwiazdorska kuchnia Ani **12.10** Rzecznik 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

DVB-T



Nie zadzieraj z fryzjerem

5.25 Teleszkapy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy (244, 245): 17.11 / Zаразони **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 **★★★** – komedia USA 2008 Reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, John Turturro, Emmanuelle Chriqui Izraelski komandos Zohan marzy, by zostać fryzjerem. Uporowawszy 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)

DVB-T



Jaka boss

5.00 Uwaga! **5.15** Jak to jest zrobione? (1) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1622) **6.50** 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 Jaka 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: Zawałenie się dachu hali w Katowicach – serial dok. Polska 2020
3.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (10)

DVB-T



Seksja 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) **15.05** 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** **★★★** Seksja rytmiczna – thriller W. Bryt./Hiszp./Ir./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 aniołami (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** Superheroes: 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** Myszką 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)

TV Trwam

DVB-T

11.10 Mateczniki polskości **11.25** Jestem mamą **12.20** Władysław hr. Zamojski. 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** Poznać bez serca **17.00** Po stronie prawdy **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Bóg z nami **20.00** Informacja **20.20** Różaniec **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przetrawiliśmy **22.30** Weiss **23.25** Nabieja – kawalek Polski w Ugandzie **0.10** Informacja **0.30** Sanktuarium polskie

TVP Kultura

DVB-T

8.10 WTEM **8.50** Porozmawiajmy szczerze **8.55** Tygodnik kulturalny **9.50** Na kłopoty Bednarski (5) **11.00** **★★★** Dom moich synów – dramat Polska 1975 **12.10** **★★★★** Zawrócono – 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** Informacja kulturalna **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** **★★★★** Sześć 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** **★★★★** Azył – 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. Zaginięni (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 przegrany – 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 Teleszkapy 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** **★★★★** Babilon 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** ★★★ Ziemia 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 024/68 **8.50** Faleńicka Atlantyda **10.00** ★★ Stara baśń – film historyczny Polska 2003 **12.25** ★★★★★ Potop (1) – film hist. Polska 1974 **15.10** ★★★★★ Pan Anatol szuka miliona – kom. Polska 1959 (**s.24**) **17.20** Cztery pancerni i pies (2, 3) **20.00** ★★★★★ Rozmowy kontrolowane – komedia Polska 1991 **22.00** ★★ Zgorszenie publiczne – kom. rom. Pol. Polska 2009 **23.50** ★★★★★ Waleśa. 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

DV3

6.50 Wielkie wynalazki **7.55** Wojciech Cejrowski – bosko 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 przynależnia – 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 Piekna 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. Zaginięni (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 Seriele

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** Falszerze. 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 plot **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 wstawianie / 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** Tennis: Australian Open: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina **15.15** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **18.30** Tennis: 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** Szwermierka: 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

DV3

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 Walbrzych – 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 **23.20** 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: Metalgas 2. Ekstraliga: Hunters PSZ Poznań – ZKS Stal Rzeszów **14.20** Premier League: The Big Interview **15.00** Ekstraklasa: 30. kolejka **16.15** Magazyn PGE Ekstraklasa **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 **22.00** 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** Tennis: 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** Debaty Gozdry **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie **23.30** Obraz dnia **0.00** Punkt widzenia Jankowskiego

TVP Info

DV3

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 godzinie **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

DV3

9.30 Prywatne życie zwierząt **10.00** Złoty chłopak (139) **11.00** Zielnik regionalny **11.30** Wiosna na RODOŚ **12.00** Telekurier **12.30** Góra 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** Ciekawie nieza 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** Kolo fortuny **10.05** Makłowicz w podróży **10.45** Postaw na milion **12.35** Familiada **13.15** Zmienienny **14.20** Rodzinka.pl **14.55** Program rozrywkowy **15.15** The Voice Kids **17.25** Va banque **18.00** Kolo 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** Kabaretomania **0.50** Kolo 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** Eksploracja w Lac Megantic. To nie był wypadek **19.45** Ernst Degner. Motocyklem po wolności **20.50** Niezwykłe podróże koleją **22.00** Seks chrześcijański chityny **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 skarbow **10.00** Klan z Alaski **11.00** Złoto drwali **12.00** Fani czterech kółek **13.00** Nagi instykt przetrwania **14.30** Strażacy **15.00** Złomowisko PL (1) **16.00** Złoto drwali **17.00** Porty: Hiszpania **18.00** Truckerk **19.00** Złomowisko PL (1) **22.00** Nagi instykt 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: Sciema z ogłoszenia **20.15** Jeździć, obserwować **21.00** Wojny samochodowe **22.00** Raport Turbo **22.20** Zawodowi handlarze **23.05** Duda kontra Szafranski **23.50** Z drugiej ręki **0.35** Moto kombat

TVN Style

5.45 Damy i wieśniaczki. Litwa **7.45** Złoty remont **8.45** Gwiazdy lumpeksów **9.50** I nie opuszczę Cię aż do ślubu **11.25** Ugotowani **13.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Staropolska”, Szczecin / „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

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 studiówkę.

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 pocziwego 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 wyciekami 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, Thandie Newton, Laurence Fishburne

**Rzeka tajemnic**

Reżyserowany przez Clintę Eastwooda mroczny i niezwykle emocjonalny dramat

TVPULS 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** ★★★ Ojcowski radości – kom. Niemcy 2022 **23.45** Górski lekarz (86) **0.40** ★★★ Terapia pod palmami – romans USA 2020

TTV

D3

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 kredyty

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** Il 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

TVP Historia

D3

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 śpiegów (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.

TLC

9.00 Rodzice na szóstkę **10.00** Wiza na miłość: pościelowe rozmowy **11.00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **12.00** Wiza na miłość: znowu do wzięcia **13.00** Dr Pryszczyla **15.00** Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Kilogramy zbędne 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 koszarnej stopy

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

Fokus TV

D3

6.05 48 h. Zaginięni (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: Zdobyć 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** Polewanie na Hitlera **0.00** Starożytni kosmici **1.00** Rolnicy. Podlasie

Nat Geo Wild

11.00 Przedziwna planeta Ziemia **12.00** Królestwo drapieżników: Rebella **13.00** Humorzyste zwierzęta **14.00** Wilki z Yellowstone **15.00** Najdziwniejsze cuda ewolucji **16.00** Olsniwająca Ameryka **17.00** Niezwykłe wędrówki zwierząt **18.00** Katawi – 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 wujka z Holandii **2.00** Dzikie Wietnam

TVP Dokument

D3

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

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** Emercy 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

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 nieznanie – 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

Nowa TV

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do podbuki **7.30** Świat według Kiepskich (498-501) **9.30** Całkiem nowe lata miodowe (1) **10.00** Miodowe lata **10.30** Węgieńskie **12.00** Poirot (7, 8) **14.00** Świat według Kiepskich (558, 559) **15.00** Świat według Bundy (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

Metro

6.50 J.A.G. – Wojskowe Biuro Śledcze (3) **7.45** Sekrety życia (25) **8.40** Szpital (685, 686) **10.40** Szczęścia 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** Ciepłota 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?

Zoom TV

6.00 Blżej! Magazyn reporterów **6.55** Gadzet show **7.25** Tomasz Pagowski. 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 **15.25** Sensacje XX w. **16.45** Wojciech Ciejrowski – 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

WP

6.00 Kabaretowy śmiech grupowy **7.00** Mistrzowie kabaretu **9.00** WP News **9.20** Tłit **10.00** 11 wzięcia: 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 Cassandra: Zbrodnie w Alpach (3) **19.00** Strażnicy z sąsiedztwa **20.00** Policjanci z sąsiedztwa **21.00** Policjanci w akcji **22.00** Mistrzowie kabaretu: Czesław/Kabaret Smile **0.00** Kabaret na żądanie

TVP1

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** Dziką Argentyną (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 Akacja 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 poszukiwanie 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

TVP2

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 Akacja 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-latk, który zeznaje, że wpłatał 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 Milionierzy – 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 zjścia, zachowuje 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

TVN7

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 Berberian, 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** Maszka i niedźwiedź **18.35** Myszką 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 daje! **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 świata **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Ranczo (17) **21.20** By coś zostało z tych dni. Irena Jarocka **22.25** Profilakcja (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 Polsce 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** Informacja **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** Przestań 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** Policjanci i policjanci (610, 611) **8.55** Kobra – oddział specjalny (153, 154) **10.55** 48h. Zaginięni (201-203) **13.55** Policjanci 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 krym. 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** Strzażnik Teksasu (11, 12) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (102) **8.55** Policjanci 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 panierstwa **7.50** *** Ciotka Hitlera – dramat **10.15** Grantchester (3, 4) **12.20** Vera (1) **14.10** *** Szare sniegi Syberii – dramat USA/Litwa 2018 **16.10** **** Srebra 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** Cztery pancerni i pies (3, 4) **20.00** *** Lokatorka – dramat Polska 2021 **22.20** *** Skrzydlate świnię – 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 Jurański III – film sf USA 2001 **16.40** *** Jeszcze większe dzieci – kom. USA 2013 **18.45** **** Zanim się pojawił – dramat W. Bryt./USA 2016 **21.00** **** Wyjdz 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

DV3 IT

6.50 Wielkie wynalazki **7.55** Wojciech Ciejrowski – bosko 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** ** Balkańska vendetta 2 – film sens. USA/Wł. 2024 **22.25** ** Skarbek – film sens. Polska/Wł. 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 zyczliwości – komedia Irlandia/Wł. 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. Zaginięci (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 Seriele

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** Zazwracam (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 gлина / 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) **14.05** Astrid i Raphaëlle (5, 6) **16.20** Kapitan Marleau (2): Nigdy więcej nie umrzesz **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 PD (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** Tropiciele (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** Triathlon: 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: Czwierćfinał – 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: Czwierćfinał **23.00** Siatkówka: PlusLiga – transmisja **1.00** Boks: Gala boksu zawodowego

TVP Sport

DV3 IT

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 Walbrzych – 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 Barau

Canal+ Sport

9.00 Piłka nożna: Valencia CF – Girona FC **11.15** Piłka nożna: Cragovia – Pogór Szczecin **13.30** Jej Wysokość Premier League **15.10** Premier League Netbusters **15.45** Piłka nożna: Getafé 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 PSZ 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 Enlive – transmisja meczu **14.00** Piłka nożna: Bundesliga – transmisja meczu **16.00** Piłka nożna: Serie A Enlive – 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 Enlive – 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: Babylon 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** Debaty Gozdry **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie **23.30** Obraz dnia **0.00** Punkt widzenia Jankowskiego

TVP Info

DV3 IT

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 godzinie **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

DV3 IT

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** Kolo 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** Kolo 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** Afrika 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 **20.20** 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 pustkowiach **16.25** Pewnego razu w kosmosie **17.40** Skarby przeszłości i ich tajemnice **18.35** Planeta Ziemia II **19.45** Planeta zmian **20.55** Życie na pustkowiach **21.55** W okowach mrozu **22.55** Bezszałowa: australijska rewolucja **Michaela Mosleya** **0.00** Chirurgi: kwestia życia i śmierci

Discovery Channel

7.00 Na krańcu Alaski **8.00** Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge **9.00** Gorączka złota: rzeka skarbow **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** Truckery **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** Jeździec, obserwator **18.00** Raport Turbo **18.15** Duda kontra Szarański **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 lumpsów **9.50** I nie opuszczę Cię aż do ślubu **11.15** Ugotowani **13.30** Kuchenne rewolucje: Krzeszyce – Pizzeria Davioli/Bar Wurst / Restauracja „Polski Nie-Rząd”, Sosnowiec **15.35** Jestem z Polski **17.45** Kuchenne rewolucje: Suwalki – „Fresco” / Barlinek – „Limba” / Chorzów – bistro „AF” **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 młodzi – komediodramat USA/Kan. 2022 **16.05** ★★ Dora Heldt: Ani słowa tacie! – kom. Niemcy 2012 **18.00** Sledztwo prowadzi Wat- zmann (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)

TTV

DVB

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** Damsy 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 kredyt **23.05** Kanapowiczynie **0.05** Zony Podlasia **1.05** Wakacje dla bogaczy **2.15** Dobra robota

National Geographic

10.00 Lotnisko w Melbourne 24/7 **11.00** Podniebne cargo **12.00** Otchłani: powstanie i upadek nazizmu **14.00** Łzapać przemysłnika **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

TVP Historia

DVB

8.15 Polskie drogi (3) **9.50** „Polskie drogi” – jak powstawał serial **10.10** Odnalazł zaginiono **10.45** Pakistan, nasz najlepszy wróg **11.40** Islandia: na granicy zimnej wojny **12.40** Américo Vespucci, zapomniany odkrywca **13.40** Królowie (5) **14.15** Polskie drogi (4) **15.40** Sensacje XX w. **17.35** Czas honoru (4) **18.30** Encyklopedia II wojny światowej **19.10** Flesz historii **19.35** Królowie (44) **20.10** Złotka śpiewają (14) **21.00** Lucy Worsley i zagadki historii **22.05** Białe Autobusy **23.05** Sensacje XX w.

TLC

10.00 Wiza na miłość: pościelowe 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, pościelowe 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** Skórę na ratunek **0.00** Dr Pryszczylla

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** Seriale Top 5 **16.45** ★★ Córka prezydenta – kom. rom. USA-NW. Bryt./Czechy/Wł. 2004 (**s.27**) **19.00** Szpital św. Anny (23) **20.00** ★★ xXx: Reaktywacja – film sens. USA 2017 **22.25** ★★ Gniew Tytánów – film przyg. USA/Hiszp. 2012 **0.30** ★★ Strażnicy – film akcji USA 2009 **3.25** Szkoła (703)

Fokus TV

DVB

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginięni (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

Nat Geo Wild

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych **11.00** Przedziwna planeta Ziemia **12.00** Królestwo drapieżników: Rebella **13.00** Rzeki Afryki: życie lub śmierć **14.00** Wilki z Yellowstone **15.00** Zabójcze szerszenie Azji **16.00** Olsnięta jacy Ameryka **17.00** Niezwykłe wędrowniki zwierząt **19.00** Walki zwierząt **20.00** Niszczycielskie żywioły **21.00** Niezwykły dr Pol: Nocna zmiana / Nasze zwierzęta / Z chirurgiczną precyzją / Szczęście nowicjuszy / Krowie sprawy

TVP Dokument

DVB

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** Przy- szłość 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 **23.35** Rakka, cień ISIS **23.40** Królowie mafii **0.35** Notacje

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

AMC

7.20 ★★ Kobieta muszkietier (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

Nowa TV

DVB

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobjudki **7.30** Świat według Kiepskich (502-505) **9.30** Całkiem nowe lata miodowe (2) **10.00** Miodowe lata **10.30** Wieżenie (32-34) **12.00** Poirat (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

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** Ciężarówka 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?

Zoom TV

6.00 Bliżej! Magazyn reporterów **6.25** Gadzet show **7.30** Tomasz Pagowski. 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** Nowyjaśniejsze tajemnice świata **14.25** Sensacje XX w. **16.45** Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat **19.00** Strażnik Teksasu (19, 20) **21.00** Hity polskiego kabaretu **23.00** Magia nagości. Norwegia **23.50** Magia nagości

WP

DVB

8.00 1, 2, 3... Kabaret! **9.00** WP News **9.20** Tit **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 Cassandra: Zbrodnie w Alpach (4) **19.00** Policjanci z sąsiedztwa **20.00** Policjanci w akcji – serial dokumentalny Polska 2026 **21.00** Strażnicy 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 wie, że 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 przysięgnie 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

FILM

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 wzbudzała jej talent i niezwykła charyzma, co niecodziennie upodobań.



FILM

Kolekcjoner kości

Angelina Jolie i Denzel Washington w rolach policjantów, 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.



FILM

TELEMAGAZYN

Redakcja: Ingrid Hintz-Nowosad, Magdalena Bohdanowicz **Dyrektor artystyczny:** Tomasz Bocheński **Grafik i fotodorys:** Jacek Mosiński **Foto:** Sylwia Dąbrowa **Wydawca:** Polska Press Sp. z o.o. **Redakcja:** ul. Domaniewska 43, 02-672 Warszawa, tel. 451 172 430, telemagazyn@polskappress.pl **Reklama:** Luiza Zimna, tel. 448 514 800 822, luiza.zimna@polskappress.pl

Menedżer produktu: Izabela Marciniak, tel. 502 499 380, izabela.marciniak@polskappress.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

**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



Przepraszy Lucyny nie łagodzi napięcia w jej relacjach z Asią. Kością niezgody staje się pomysł zakupu broni jako świątecznego prezentu dla ojca. Kornel proponuje Sokalskiemu prowadzenie podcastu. Jaworski zmagając 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 pobit na cmentarzu Alana, Ola nie wraca do domu. Zostaje z synkiem u rodziców. Niespodziewanie nadochodzi 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.

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**