

MAGAZYN

● Elektrownia atomowa to „być albo nie być” Bełchatowa STR. 13



MAGDA STECZKOWSKA:
- JESTEM WDZIĘCZNA LOSOWI ZA MOJĄ DROGĘ...

STR. 16-17

● Prof. Paweł Rowiński:
- W wielu częściach Polski zaczynamy mieć poważne niedobory wody

STR. 20-21

EXPRESS

ilustrowany



NIE WCHODŹ Z DOMU BEZ ŚNIADANIA

● Poranny posiłek nie bez powodu nazywany jest najważniejszym posiłkiem dnia STR. 12

PRZETESTOWALIŚMY KASZANKI Z NAJPOPULARNIEJSZYCH SIECI MARKETÓW. OCENY BYŁY BARDZO RÓŻNE

STR. 4

KTÓRA KASZANKA NA WEEKENDOWEGO GRILLA?



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK, SYLVIA DĄBROWA, 123RF



WIOSNA W OGRODZIE BOTANICZNYM

STR. 8

FOT. JARCHIWUM



REMONTY ULIC

SZCZECIŃSKA PRZED WAKACJAMI?

STR. 5

FOT. UME



9 770137 909057



17

REKLAMA

0211496057



W życiu liczy się
SZCZĘŚCIE

Daj mu szansę i graj!



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

18+



EXPRESSOWO**ŁÓDŹ** Zatrzymani obcokrajowcy na usługach „gangu bankowców”

Policjanci CBZC zatrzymali kolejną osobę związaną z „gangu bankowców”.

FOT. CBZC

Policjanci zatrzymali kolejnych 12 osób zamieszanych w wyłudzenie na wielką skalę pieniędzy metodą „na bankowca”. Tym razem wpadli cudzoziemcy. Ich rola polegała na praniu brudnych pieniędzy, które skradziono z kont bankowych.

O skali procederu świadczy choćby to, że do tej pory ustalono 104 pokrzywdzonych, którzy stracili prawie 8 mln zł. Chodzi o wielkie śledztwo prowadzone przez Prokuraturę Regionalną w Łodzi i Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości w Kielcach pod nadzorem Prokuratury Krajowej w Warszawie. Na polecenie prokuratury stróżę prawa zatrzymali – w Łodzi i innych częściach kraju – kobietę i 11 mężczyzn w wieku od 19 do 56 lat. Są obywatelami Gruzji, Rosji, Mołdawii, Ukrainy i Białorusi.

Podczas przesłuchania usłyszeli zarzuty prania brudnych pieniędzy skradzionych metodą „na bankowca”. Po przesłuchaniu zostali zwolnieni. Prokuratura zastosowała wobec nich dozory policyjne, zabezpieczenie majątku i zakaz opuszczania Polski, co połączono z odebraniem im paszportów.

– W ramach tego proceduru podejrzani kontaktowali się z po-

krzywdzonymi, przedstawiali się jako pracownicy banków i informowali, że pieniądze na ich kontach są rzekomo zagrożone przez przestępców. Dlatego zalecali, aby przelać je na „bezpieczne” konta techniczne, które faktycznie były rachunkami udostępnionymi przez zwerbowane w internecie osoby. Następnie członkowie grupy przestępczej wypłacali z tych kont wyłudzone pieniądze wykorzystując usługę blik lub karty bankomatowe – wyjaśnia Krzysztof Kopania, rzecznik Prokuratury Regionalnej w Łodzi.

Wspomniane konta techniczne należały do zatrzymanych 12 obcokrajowców, którzy w ramach „prowizji” dostawali od gangu 2-3 proc. od kwoty, jaka wpłynęła na ich rachunek. Oznacza to, że po każdym przekrocie „zarabiali” od 20 do 50 tys. zł. W sprawie tej afery zarzuty prokuratorskie usłyszało już 188 osób.

(WP)

ŁÓDŹ Śmierć na torach. Wczoraj o godz. 4.45 pod pociąg Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej rzuciła się osoba (służby nie informowały wczoraj, kim była). Zginęła na miejscu.

Doszło do tego na odcinku między Łodzią Kaliską a Łodzią Chojną. Przez kilka godzin ruch pociągów na tym odcinku był ograniczony, a potem prowadzony tylko po jednym torze. Pociągi były opóźnione. Przewoźnik apelował do pasażerów o bieżące sprawdzanie informacji dotyczących kursowania pociągów. Aktualne komunikaty i ewentualne zmiany w rozkładzie jazdy dostępne były na Portalu Pasażera.

(JK)

Blakał się na ul. Rybnej. Kto go rozpoznaje?

Ten 4-letni pies został znaleziony na ul. Rybnej. Wczoraj trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 27 kg. Nie ma czipa. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przysiąć, może zadzwonić pod numery telefonów: 501 437 232, 724 402 447 lub 500 099 995.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

Prokuratura zarzuca mu podwójne zabójstwo

Proces w sprawie tragedii przy ul. Rzgowskiej 151, gdzie w pożarze drewnianych komórek zginęli dwaj bezdomni, toczy się w Sądzie Okręgowym w Łodzi.

Wiesław Pierzchała

Według śledczych, sprawcą podpalenia, a tym samym śmierci dwóch mężczyzn w wieku około 40 i 50 lat, jest 49-letni Adil A. mający dwa obywatelstwa: Turcji i Azerbejdżanu.

Ma wyższe wykształcenie. Po przybyciu do Łodzi utrzymywał się z prac dorywczych. Znał obu bezdomnych, którzy zginęli w pustostanie i z którymi tam biesiadował.

Prokuratura uważa, że 8 kwietnia 2025 r. wznicił pożar, który miał gwałtowny przebieg i zakończył się śmiercią dwóch bezdomnych. Ich zwęglone ciała odkryto w pogorzeli. Oskarżony nie przyznaje się do winy. Grozi mu dożywocie.

Na rozprawie w minioną środę jako świadkowie zeznawali policjant i strażak, który brał udział w akcji gaszenia pożaru.

Z zeznań 38-letniego strażaka Dawid K. wynika, że akcja gaśnicza zaczęła się, gdy pożar był w stadium najbardziej rozwiniętym. Na uratowanie drewnianych obiektów nie było szans. Strażacy nie wiedzieli, że w komórkach przebywali bezdomni.



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

– Podczas dogaszania pożaru i rozbierania tego, co zostało z komórek, natrafiliśmy na zwęglone ciało, a potem, podczas dalszych czynności, na drugie ciało, też zwęglone – zapamiętał Dawid K.

Okazuje się, że Adil A. jest też podejrzanym o uliczny napad rabunkowy na Kozinach. Jego ofiarą padli małżonkowie: 89-letni Karol L. i 87-letnia Barbara L. Bandyta uderzył seniorkę w głowę, a gdy upadła na chodnik, wyrwał jej z ręki torbę z kluczami, doku-

mentami, kartą do bankomatu i uciekł. Wkrótce został złapany przez policjantów.

Jednym z nich był 30-letni Kamil B., który w sądzie zeznał:

– Podejznanego zauważyliśmy na przystanku MPK. Z początku był miły. Uśmiechał się i żartował. Jednak, gdy przystąpiliśmy do kontroli osobistej, podczas której odkryliśmy skradzioną kobiecie kartę płatniczą, stał się agresywny i zaczął stawiać opór. Został obojętnie i skuty kajdankami.

Temperatura w Łodzi

dzień **16°C**
noc **7°C**

Zachmurzenie umiarkowane, wiatr słaby, wschodni.

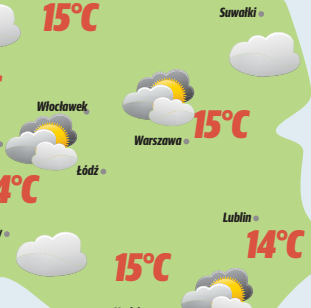
Dzisiaj w Europie

Ateny	15°C	Paryż	23°C
Berlin	18°C	Praga	19°C
Bruksela	19°C	Rzym	21°C
Dublin	15°C	Sztokholm	14°C
Helsinki	10°C	Wiedeń	17°C
Londyn	19°C	Wilno	11°C
Madryt	27°C	Zagrzeb	21°C

Warunki biometeo

TAKIE SOBIE

Pogoda w Polsce



Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Sobota

dzień **17°C**
noc **4°C**

Niedziela

dzień **10°C**
noc **-2°C**

Poniedziałek

dzień **12°C**
noc **0°C**

NIEDZIELA

Handel
przed majówką

TYM RAZEM SKLEPY BĘDĄ OTWARTE

Matylda Witkowska

Przed majowym długim weekendem sklepy zmieniają godziny pracy. W tym tygodniu przypada niedziela handlowa, a w przyszłym część sklepów będzie pracować dłużej.

Ostatnia niedziela kwietnia, zgodnie z przepisami, jest niedzielą handlową, która ma ułatwić zakupy na zbliżającą się majówkę i dwa dodatkowe dni bez handlu. To oznacza, że w niedzielę (26 kwietnia) czynne będą galerie handlowe, supermarkety, a wiele sklepów organizować będzie specjalne wydarzenia i promocje, najczęściej związane z zakupami wiosennymi lub grillowymi.

Wydłużenie czasu pracy w przyszłym tygodniu jako pierwsza zapowiedziała sieć Aldi. W czwartek (30 kwietnia) oraz w sobotę (2 maja) sklepy sieci w większości będą czynne w godz. 6-23, choć niektóre placówki mogą pracować inaczej.

Potem klientów czeka trudny handlowo weekend – sklepy będą zamknięte w piątek oraz w niedzielę (1 i 3 maja).

Duże sklepy i galerie handlowe będą czynne w sobotę (2 maja), ale część małych sklepików może zrobić sobie trzydniową majówkę.

MPK**LINIE TURYSTYCZNE**

Od tego weekendu będzie można korzystać z Łódzkich Linii Turystycznych realizowanych zabytkowym taborom tramwajowym i autobusowym. Po Łodzi kursować będzie tramwajowa linia „0” na trasie Północna - Radiostacja i dwie linie autobusowe – „100” (Magda - Zoo Orientarium) oraz „101” (Magda - Muzeum Kinematografii). Linie te dostępne będą też w majówkę, a potem w każdy weekend do 30 sierpnia.

(MT)

REKLAMA

0011496686

KMM OKNO
FABRYKA OKIEN®
EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE

Łódź, ul. Inflancka 52, www.kmmokno.pl
tel. 42 659 99 77, 604 976 009

OKNA z PCV oraz ALU
żaluzje • rolety • plisy

KBE **Roto** **GLASSOLUTIONS**

EXPRESS
ilustrowany

www.expressilustrowany.pl
e-mail: express@express.lodz.pl

REDAKCJA 90-532 Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19
Redaktor naczelny Marek Krzciuk
Sekretariat 42 66 59 300
BIURO REKLAMY Polska Press Sp. z o.o. Oddział Biuro Reklam w Warszawie Filia Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź, tel. 6659-400.

Ogłoszenia na telefon 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych

WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o.
Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Galsuska
tel. 502 49 92 57

Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskapress.pl

Projekt graficzny Tomasz Bocheński
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl
Biuro Konsumenta PPG,
e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
Druk Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu:
bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych
prenumeratapry@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumeratapry@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji
www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 88;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl,
lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

©/® – umieszczenie takich dwóch znaków przy artykule, w szczególności przy aktualnym artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu zgody z cennikiem zamieszczonym na stronie <http://www.expressilustrowany.pl/tresci> i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Fundusze Europejskie

Fundusze Europejskie
z ludzkiej perspektywy

Mosty nad cieniem. Wsparcie dla zdrowia psychicznego mieszkańców



Ważne wieści dla mieszkańców Zduńskiej Woli i okolic! Do miejskiej przychodni lekarskiej trafi ponad 2,6 miliona złotych z unijnych funduszy. Ta znacząca dotacja pozwoli uruchomić innowacyjny program wsparcia dla osób zmagających się z problemami psychicznymi.

Inicjatywa na zdrowie mieszkańcom
Narastający stres i wyzwania codzienności coraz częściej wpływają na nasze samopoczucie. Dlatego tak potrzebne jest profesjonalne wsparcie psychiczne. Samodzielny Publiczny Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Zduńskiej Woli otrzymał na ten cel dofinansowanie z Funduszy Europejskich.

Ta inwestycja w zdrowie mieszkańców to część szerszego przedsięwzięcia. Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego prowadzi program „Nastroimy Łódzkie”. To właśnie w jego ramach 14 podmiotów w całym województwie otrzymało unijną pomoc. Zduńskowska przychodnia jest jedną z nich, co świadczy o jej zaangażowaniu w poprawę jakości życia w regionie.

Bezpłatna pomoc specjalistów na wyciągnięcie ręki

Program nosi symboliczną nazwę „Mosty nad cieniem – program rehabilitacji psychiatrycznej dla mieszkań-

ców powiatu zduńskowolskiego”. Jest on skierowany do osób, u których już zdiagnozowano problemy psychiczne. Dotyczy także zaburzeń nastroju lub nerwicowych związanych ze stresem. Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest potwierdzenie tych diagnoz w dokumentacji medycznej.

Uczestnicy mogą otrzymać możliwość korzystania ze świadczeń w trybie ambulatoryjnym. Dla nich to szansa na kompleksową i bezpłatną opiekę. Projekt ma jeden główny cel: pomóc uczestnikom odzyskać równowagę psychiczną i społeczną.

Droga do spokoju ducha i aktywności zawodowej

Mieszkańcy, którzy przystąpią do programu, otrzymają szereg spersonalizowanych usług. Przede wszystkim mogą liczyć na porady psychiatryczne i psychologiczne. To kluczowe, aby odpowiednio dobrać formę wsparcia. Specjaliści pomogą każdemu uczestnikowi w opracowaniu indywidualnego planu terapii.

Dodatkowo, projekt oferuje także udział w spotkaniach grupowych. Pozwalają one dzielić się doświadczeniami i wzajemnie się wspierać. Inną formą pomocy są treningi relaksacyjne, które uczą skutecznych metod redukcji

stresu, co jest niezwykle ważne w codziennym życiu. Wszystkie te działania mają za zadanie przygotować uczestników do powrotu do aktywności zawodowej. Dzięki temu łatwiej będzie im podjąć pracę lub utrzymać obecne zatrudnienie.

Inwestycja w przyszłość regionu

Dzięki unijnej pomocy mieszkańcy powiatu zduńskowolskiego zyskują dostęp do profesjonalnego wsparcia. Poprawa zdrowia psychicznego przekłada się na lepsze funkcjonowanie w społeczeństwie. Oznacza to większą satysfakcję z życia i możliwość pełnego wykorzystania swojego potencjału. Ten projekt to krok w stronę bardziej świadomego i wspierającego społeczeństwa. To dowód na to, że Fundusze Europejskie inwestują w dobrostan ludzi. Dzięki temu całe województwo staje się miejscem, gdzie każdy może znaleźć potrzebną pomoc.

Obserwuj nasze kanały w social mediach i bądź na bieżąco z Funduszami Europejskimi dla Łódzkiego!



Fundusze Europejskie dla Łódzkiego



funduszeUE.lodzkie.pl



Fundusze Europejskie dla Łódzkiego



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



Wielki test kaszanek z marketów

Przed majówką 2026 szukaliśmy najlepszej wśród tanich kaszanek z marketów. Kupiliśmy wędliny w najpopularniejszych dyskontach, wrzuciliśmy na grilla i... jedliśmy. Udało nam się znaleźć jednego faworyta.

Matylda Witkowska

Nie ma majówki bez kaszanki, ale gdzie znaleźć dobrą? Przed długim weekendem majowym postanowiliśmy przetestować kaszanki z najpopularniejszych sieci marketów.

To tu zakupy robi wielu mieszkańców Łodzi i regionu – kaszanki wrzucamy do koszyków razem z napojami, tackami do grillowania i węglem, czasem tuż przed rozpoczęciem majówki.

Zdecydowaliśmy się na pięć popularnych sieci dyskontowych. Byliśmy w Biedronce, w Lidlu, w Aldi, Netto – tam kupiliśmy kaszanki w paczkach sprzedawane pod marką własną sieci, ale z oznaczeniem zakładu produkcyjnego. Nie mogliśmy ominąć popularnego Dino, tam jednak dostaliśmy kaszankę pod marką zakładu należącego do grupy Dino. Zakupy robiliśmy w Łodzi w okolicy weekendu, biorąc kaszanki z półek tak, jak zwykli klienci.

Kupione kaszanki zawieźliśmy do hotelu i restauracji Agat, który był partnerem naszego testu. Działający przy ul.

Strykowskiej 94 w Łodzi obiekt ma własny grill działający pod dachem restauracji, można w nim grillować nawet w chłodniejsze dni. Kaszanki ponumerowaliśmy, ułożyliśmy na grillu i... mogliśmy zacząć test.

Do jury wybraliśmy osiem osób: sześcioro miłośników skwierczących wędlin z rusztu z redakcji „Expressu Ilustrowanego” oraz dwie osoby wytypowane przez partnera.

O tym, jaka powinna być dobra kaszanka, opowiedział nam przed testem Piotr Król – z zawodu kucharz, dyrektor ds. gastronomii w Agat Hotel & Restauracja. Za jego radą sprawdziliśmy, czy kaszanki się nie rozpadają, czy wyraźnie widać w nich wątróbkę i kaszę, czy flak po grillowaniu jest mięciutki i nadający się do jedzenia, oraz czy kaszanka jest odpowiednio pikantna i doprawiona.

Na koniec każdy z jurorów wydał subiektywną ocenę: czy chciałby wziąć daną kaszankę ze sobą na majówkowego grilla. Potem dla każdej kaszanki zsumowaliśmy przyznane przez jurorów punkty. Co się okazało?



Oceny kaszanek były bardzo różne. Ale po podsumowaniu zdecydowanym faworytem jury okazała się kaszanka z Netto marki Mistrz Rohus, którą kupiliśmy w Łodzi w cenie 7.49 zł za pół kilograma. Kupiona przez nas kaszanka wyprodukowana została przez Zakłady Mięsne Skiba SA. Jurorzy docenili zwłaszcza jej smak. Zdaniem naszego jury, zabranie tej kaszanki na swojego grilla jest warte rozważenia, zwłaszcza jeśli szukamy na majówkę rozwiązań budżetowych.

Pozostałe kaszanki wypadły już słabiej, w drugoligowych najlepszą ocenę zyskała kaszanka z wątróbką z Lidla marki własnej Pikok w cenie 6,59 zł za pół kilo, wyprodukowana została przez firmę Kabanos z Jabłonki.

Jury degustowało też kaszankę rzemieślniczą podawaną w restauracji Agat, która zdecydowanie wypadła lepiej niż kaszanki marketowe.



Sylvia Rubaszewska i Piotr Król z Hotelu Agat pomagali nam w teście.



Nasz test wygrała kaszanka z sieci Netto.



Kaszanki podawaliśmy na ciepło.



Jury niemal zgodnie wytypowało zwycięzcę.

Kaszanki były grillowane w reatauracji Hotelu Agat.

Szczecińska ma być gotowa przed wakacjami

Zbliża się koniec remontu ul. Szczecińskiej, która została zmodernizowana od ul. Aleksandrowskiej do granicy z Konstantynowem Łódzkim. Drogowcy rozpoczęli układanie asfaltowej nawierzchni. Magistrat zapewnia, że z wyremontowanej ulicy skorzystamy w czerwcu.

Jacek Zemła

Równoległe z remontem w Łodzi odnowiony został także fragment leżący na terenie sąsiedniej gminy Konstantynów. Tam również położono świeży asfalt i wybudowano chodniki. Dzięki temu kierowcy będą mogli po nowej nawierzchni dojechać z Łodzi aż do drogi krajowej nr 71 prowadzącej dalej do Pabianic.

W trakcie remontu ul. Szczecińskiej trzy ronda - przy ul. Rojnej, łączniku do trasy S14 oraz przy ul. Rąbieńskiej.

Posadzona została również nowa zieleń. Kompleksowa

modernizacja ul. Szczecińskiej pozwoliła na stworzenie wygodnej i bezpiecznej przestrzeni dla wszystkich uczestników ruchu, w tym także mieszkańców, którzy wykorzystują ciąg pieszo-rowerowy do rekreacji - biegania, jazdy na rowerze, rolkach lub hulajnodze. Taki właśnie był zamysł projektantów.

W tym roku zacznie się remont w kierunku Zgierza

W planach na ten rok jest również remont kolejnego odcinka ul. Szczecińskiej - tym razem biegnącego w stronę Zgierza.

Władze miasta chcą zmodernizować odcinek od ul.

Aleksandrowskiej do ul. Św. Teresy, który od lat prosi się o remont zarówno jezdni, jak i poboczy oraz chodników. Ma to nastąpić w tym roku. Nie wiadomo na razie, czy będzie remontowany również dalszy fragment Szczecińskiej od ul. Św. Teresy do granic miasta.

Tu co prawda nawierzchnia nie jest najgorsza, ale na pewno brakuje pasa do lewoskrętu w ul. Hodowlaną oraz na krańcówkę autobusową koło cmentarza.

Piesi skarżą się na brak chodników, przynajmniej od cmentarza do ul. Liścia-ster, gdzie wyrosło kilkadziesiąt nowych domów.



Drogowcy rozpoczęli układanie asfaltowej nawierzchni jezdni.



FOT. UMŁ

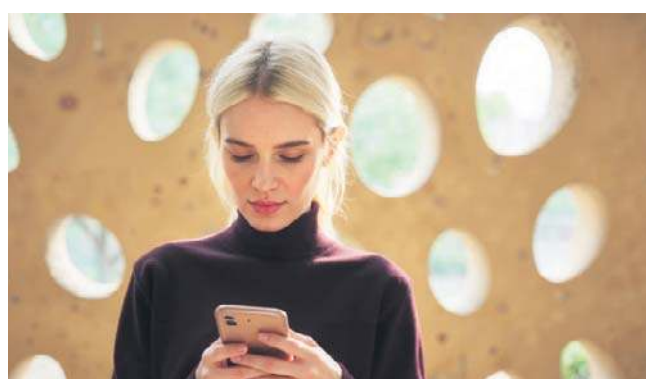
MATERIAŁ INFORMACYJNY T-MOBILE POLSKA

0011508267

Jak działa dezinformacja klimatyczna? Już nie zaprzecza zmianom klimatu

Debatę 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 zaskarża 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 miesza 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



Zdzisław Cyganiak:
- Do egzaminów maturalnych
pozostał ponad tydzień,
kwiaty zdążą się rozwinąć.

AUTOR: ADAM WOJNAR

Chłodna wiosna. Czy kasztany zakwitną na matury?

Magdalena Rubaszewska

Zimne noce i poranki z przymrozkami, do minus 3 stopni, a do minus 5,6 przy gruncie, duże różnice temperatur między dniem a nocą, lodowaty wiatr - pogoda w kwietniu nie rozpieszcza. I wygląda na to, że to szybko się nie zmieni. A wiele osób zastanawia się, czy na matury zakwitną kasztany?

Na kasztanowcach widać kwiatostany, chociaż jeszcze z pąkami.

- Nie ma obaw, kasztany zakwitną. Do rozpoczęcia egzaminów maturalnych pozostał ponad tydzień, kwiaty zdążą się rozwinąć. I to mimo że po kilku dniach z wyższymi temperaturami i nocach bez przymrozków wróci chłód - zapewnia Zdzisław Cyganiak, obserwator pogody.

Nie jest natomiast pewne, czy zdążą zakwitnąć konwalie i bzy, inne roślinne symbole matur. Liście konwalii majowej wyszły z ziemi, bzy mają już kwiaty, ale ciągle w pąkach.

Jednak obawy łódzian nie są bezpodstawne. Zdarzyło się nie raz, że w Łodzi kasztanowce nie zdążyły zakwitnąć na matury. Taka sytuacja miała miejsce w 2021 i 2022 r. Powodem były wyjątkowo chłodne marzec i kwiecień, a zwłaszcza bardzo zimne noce w tych miesiącach. W regionie łódzkim temperatura spadła wówczas w nocy i nad ranem do minus 2, 3 stopnia. W pamiętnym 2013 r. w kwietniu miejscami spadło 20 cm śniegu, a stado powracających bocianów utknęło w śniegu przy częściowo zamrożonych zbiornikach na Stawach Stefańskich.

Kiedy wreszcie będzie ciepło? Wiosenny, przeszywający wiatr, dojmujący chłód staje się coraz bardziej irytujący. Chodzenie w czapkach, беретach, owijanie się szalikami, zakładanie rękawiczek w drugiej połowie kwietnia wielu wydaje się przesadą. A z prognoz nadzieja nie wyziera - do końca kwietnia temperatura nie wzrośnie powyżej 15 stopni, jedynie dziś i w sobotę ma być cieplej, 16 stopni słońce za często nie poświęci.

Magdalena Jach

W Łodzi świadectwa otrzyma ponad 7 tys. absolwentów, a w całym woj. łódzkim - ponad 21,6 tys. Udział w maturze 2026 zadeklarowało łącznie blisko 25,5 tys. osób, które przystąpią do egzaminów po raz pierwszy albo będą podwyższać wyniki z lat poprzednich. Początek maturalnego maratonu już za 9 dni.

Aby zdobyć maturę, należy zdać egzaminy obowiązkowe na poziomie podstawowym uzyskując wynik co najmniej 30 proc. i podejść do jednego egzaminu na poziomie rozszerzonym z wybranego przedmiotu.

Egzaminy obowiązkowe to:

- pisemne na poziomie podstawowym - jęz. polski, matematyka, język obcy nowożytny;

- ustne - jęz. polski i obcy nowożytny;

- pisemny na poziomie rozszerzonym - z wybranego przedmiotu.

Które przedmioty rozszerzone są najchętniej wybierane przez tegorocznych maturzystów? Bezapelacyjnie na pierwszym miejscu znajduje się jęz. angielski. Egzamin rozszerzony z angielskiego wybrało w Łodzi 5.505 osób, a w całym województwie - 16.010. Miejsce drugie przypadło - matematyce rozszerzonej, którą chcą zdawać 2.302 osoby w Łodzi i 6.596 osób w Łódzkiem. Trzecie miejsce zajęła w tym roku geografia rozszerzona, którą wybrało 1.886 osób w Łodzi i 6.263 w Łódzkiem.

Egzamin maturalny w terminie głównym rozpocznie się w poniedziałek, 4 maja, o godz. 9 od jęz. polskiego.

Egzamin maturalny w terminie głównym rozpocznie się w poniedziałek, 4 maja, o godz. 9 od jęz. polskiego.



Matura 2024, XXXII LO



go na poziomie podstawowym. Dzień później, 5 maja, maturzyści przystąpią do tematyki na poziomie podstawowym, a 6 maja do egzaminu z języka obcego nowożytnego na poziomie podstawowym.

W kolejnych dniach rozpoczyna się egzaminy na poziomie rozszerzonym. Pisemna sesja majowych matur potrwa do 21 maja.

Równolegle będą odbywać się egzaminy ustne - według harmonogramów ustalonych przez szkoły.

Egzamin maturalny w terminie dodatkowym odbędzie się standardowo w czerwcu. Przystąpić do niego będą mogły osoby, które z ważnych powodów nie mogły uczestniczyć w egzaminie majowym. Muszą wcześniej uzyskać zgodę dyrektora okręgowej komisji egzaminacyjnej na przystąpienie do egzaminu maturalnego w terminie dodatkowym w czerwcu.

Wyniki matur zostaną ogłoszone 8 lipca. Każdy będzie mógł je sprawdzić online, za pomocą systemu ZIU.

W sierpniu będą poprawki:

- 24 sierpnia - pisemna;
- 25 sierpnia - ustna.

Maturzyści, którzy przystąpią do poprawki wyniki otrzymają 11 września.

REKLAMA

0011502026

REKLAMA

0011457249

AUTOPROMOCJA

H. SKRZYDLEWSKA

- Kompleksowa organizacja pogrzebów
- Całodobowy transport zmarłych
- Kwiaty, wieńce, oprawa muzyczna
- Wsparcie formalne i doradztwo
- Własne krematoria
- Międzynarodowy transport zmarłych

Całodobowo: 42 672 33 33

800 672 333

Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm



Nekrologi i kondolencje zlećisz

osobiście w Biurze Ogłoszeń,
Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro**
ibo.polskapress.pl

Nekrologi i kondolencje ukazują się w prasie oraz w serwisie nekrologi.net

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlećisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

Łódzcy radni przyjęli apel w sprawie „małpek”

Rada Miejska w Łodzi przyjęła apel do rządu i parlamentu o ogólnopolski zakaz sprzedaży alkoholu w butelkach poniżej 300 ml. Uchwała przeszła 30 głosami „za” przy jednym głosie przeciw i jednym wstrzymującym się. Głosowanie poprzedziła długa, momentami ostra dyskusja.

Filip Kijewski

Przyjęta uchwała ma formę stanowiska. Rada miejska apeluje do ministra zdrowia, ministra klimatu i środowiska oraz posłów i senatorów o wprowadzenie zakazu sprzedaży napojów alkoholowych w opakowaniach o pojemności mniejszej niż 300 ml. Chodzi o tzw. małpki.

Autor apelu, radny Tomasz Kacprzak z KO, przyniósł na salę puste buteleczki. Rozdał je przewodniczącym klubów, by każdy mógł zobaczyć, o jakim opakowaniu mowa. Tłumaaczył, że są stały się plagą, a skala zjawiska jest widoczna na trawnikach, skąd zbierane są tysiące małych butelek.

Radny wskazywał, że w Polsce sprzedaje się od 1 do 3 mln „małpek” dziennie, a duża część sprzedaży przypada na godziny poranne, gdy ludzie jadą do pracy.

- Klient wchodzi rano do sklepu, kupuje schłodzoną małą butelkę z lodówki, wypija ją zaraz po wyjściu, a potem wyrzuca opakowanie w krzaki, bo wrzucenie szkła do kosza hałasuje i zwraca uwagę - mówił.

Kacprzak podkreślał nie tylko aspekt zdrowotny, ale też komunalny i finansowy. Opisywał, że po zimie trawniki w Łodzi wyglądają, jak składowisko odpadów, a podczas wiosennego sprzątania połowa zebranych butelek to opakowania 100-200 ml, leżące głównie przy ciągach pieszych prowadzących do zakładów pracy.

Miasto wydaje na sprzątanie kilka milionów złotych rocznie, z czego znacząca część to koszty usuwania szkła po małpkach, przy czym wartość recyklingowa jednej butelki to około grosz.

- To jest problem, za który płacą wszyscy, także ci, którzy nie piją alkoholu - argumentował radny. Wskazał, że bute-

leczki nie są objęte systemem kaucyjnym, więc brakuje chęci, by je zbierać i oddawać.

Przypomniawszy przy tym, że łódzcy radni wcześniej wprowadzili nocny zakaz sprzedaży alkoholu w centrum miasta, a rozmowa o małpkach jest naturalnym ciągiem dalszym polityki ograniczania spożycia w przestrzeni publicznej

W imieniu klubu PiS głos zabrał radny Piotr Cieplucha. Zgodził się, że małpki są plagą, a zakaz ich sprzedaży, obok ograniczenia reklam alkoholu może być ważnym narzędziem w walce z uzależnieniami.

Zgłosił jednak istotną poprawkę do projektu uchwały. Zakładała ona, że miasto nie poprzestanie na apelu, ale zobowiąże prezydent Hannę Zdanowską do zwiększenia o 1 mln zł środków na profilaktykę i leczenie uzależnień oraz do aktywnego nagłośnienia apelu wśród miesz-

kańców, także poprzez media i stronę internetową urzędu. Przypomniawszy, że w poprzednich latach część środków z profilaktyki antyalkoholowej przesunięto na promocję miasta.

Wątpliwości co do formy inicjatywy zgłosił radny Marek Michalik (PiS). Przypomniawszy, że rada miejska regularnie przyjmuje stanowiska kierowane do rządu, niezależnie od jego składu.

- Trudno wskazać choć jedno, które faktycznie przełożyło się na decyzje rządzących - mówił.

Radny Michalik proponował, by zamiast samego apelu przygotować konkretny projekt ustawy, a stanowisko traktować jedynie jako załącznik.

- Projekt zmian z dołączonym stanowiskiem rady brzmiałby o wiele poważniej niż kolejny apel - ocenił.

Ale zagłosował za, bo jak sam przyznał, problem jest naprawdę poważny.

Pod koniec dyskusji radny Kacprzak odniósł się do proponowanej poprawki PiS. Podkreślił, że nie chce zmieniać charakteru uchwały, która ma być apelem do władz centralnych, a o strukturze wydatków na profilaktykę alkoholową radni powinni rozmawiać przy okazji zmian w budżecie.

- Jeśli proponujecie państwo milion złotych na ten cel, wskaź-



Radny Tomasz Kacprzak przyniósł na salę puste buteleczki.

cie też, skąd ten milion dziś zdjąć. Wtedy będziemy rozmawiać o konkretach - mówił, odmawiając przyjęcia poprawki.

Ostatecznie poprawka klubu PiS nie uzyskała większości, a głosowanie nad samą uchwałą zakończyło się przyjęciem apelu 30 głosami „za”. Przeciw był jedynie radny Bogusław Hubert, wstrzymał się Krzysztof Stasiak.

Pod koniec dyskusji radny Kacprzak odniósł się do proponowanej poprawki PiS. Podkreślił, że nie chce zmieniać charakteru uchwały, która ma być apelem do władz centralnych, a o strukturze wydatków na profilaktykę alkoholową radni powinni rozmawiać przy okazji zmian w budżecie.

- Jeśli proponujecie państwo milion złotych na ten cel, wskaź-

cie też, skąd ten milion dziś zdjąć. Wtedy będziemy rozmawiać o konkretach - mówił, odmawiając przyjęcia poprawki.

Ostatecznie poprawka klubu PiS nie uzyskała większości, a głosowanie nad samą uchwałą zakończyło się przyjęciem apelu 30 głosami „za”. Przeciw był jedynie radny Bogusław Hubert, wstrzymał się Krzysztof Stasiak.

REKLAMA

0011513305

JEDYNA NA ŚWIECIE

ORKIESTRA KSIĘŻNICZEK

NAJWIĘKSZE PRZEBOJE 5-LECIE

FILHARMONIA ŁÓDZKA

9.05.2026

BILETY - ORKIESTRAKSIENZNICZEK.PL

Wiosna w Ogrodzie Botanicznym. Zanim zakwitną tysiące tulipanów...

W Ogrodzie Botanicznym zapanała wiosna. Jej wczesny etap przez wielu jest uważany za najpiękniejszą porę roku w tym największym łódzkim ogrodzie.

Magdalena Rubaszewska

Kwitnie wiele roślin, na drzewach i krzewach rozwijają się liście. Wkrótce - być może już za tydzień - w długi majowy weekend - zakwitną tysiące tulipanów posadzonych na kolistej rabacie w pobliżu alei lipowej i stawu.

Kolekcja tych roślin cebulowych w pełnym rozkwicie to co roku największa atrakcja sezonu w „botaniku” przyciągająca tysiące gości. Teraz zwiedzający ogród będą oglądać aż trzydzieści odmian tulipanów, w tym jedenaście nowych odmian, z grupy mieszańców Darwina w kilkudziesięciu kolorach.

Ale zanim to nastąpi, warto już wybrać się na wiosenny spacer ogrodowymi alejkami wśród kwitnących wiśni, w tym w ogrodzie japońskim, a także śliw, pigwoców, magnolii. Kwitną także pierwiosniki, miłek wiosenny, szafirki, sasanki, bergenie i jasnota purpurowa.

Permakultura na rabacie - nowość w „botaniku”

Jest także nowość w rozpoczętym niedawno sezonie w „botaniku”.

Nieopodal Skansenu Roślinnego jest zakładany ogród permakulturowy, czyli uprawiany w zgodzie z naturą, z zachowaniem bioróżnorodności oraz minimalną ingerencją człowieka. Nie będzie to jednak ogród ku ozdobie, a promujący ideę permakultury i zrównoważonego ogrodnictwa.

Na podwyższonych rabatach będą siane i sadzone warzywa, zioła i rośliny ozdobne z kwiatów, a zajmą się tym uczestnicy warsztatów i spacerów organizowanych przez Ogród Botaniczny do późnej jesieni.

Efekty pracy będzie można obserwować przez cały sezon wegetacyjny - od pierwszych kielków aż po dojrzałe, owocujące rośliny.

Jak obecnie wygląda łódzki Ogród Botaniczny? Zobaczcie Państwo na zdjęciach.



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

TERM UNIEJÓW!

18

URODZINY

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:

2ET

polsat

radio ŁÓDŹ

Organizatorzy wydarzenia:

UNIEJÓW

Uzdrowisko Termalne

Termy UNIEJÓW

JULIA ŻUGAJ

PATRYCJA MARKOWSKA

ZAKOPOWER

„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.

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-

Na Litwie, przy granicy z Polską, powstanie poligon

Karolina Wrońska, PAP

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 powstać do 2030 r.

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



„W obecnej chwili Polska nie planuje budowy poligonu przy granicy z Litwą.”

li 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 li-

tewski poligon w Kopciowie nie będzie rozbudowywany po polskiej stronie. Wiceminister oznajmił, że rząd w Warszawie nie jest tym zainteresowany.

W reakcji na tę wypowiedź politycy litewscy, m.in. poseł Rimantas 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 sojuszników” - zapewniło MON.

Komisja prawna JURI w Parlamencie Europejskim opowiedziała się w czwartek za uchYLENIEM immunitetu europosłom PiS. W następnym kroku nad uchYLENIEM zgłasza 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.

PIERWSZE OPŁATY ZA PRZEPUSZCZANIE STATKÓW PRZECZYNIA ORMUZ

Karolina Wrońska, PAP

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

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

Media informowały wcześniej, że Iran domaga się kontroli nad Cieśniną Ormuz, kluczowego szlaku eksportu ropy i gazu z Bliskiego Wschodu. Według doniesień Iran zawarł to żądanie w przedstawionym w początkach kwietnia Stanom Zjednoczonym 10-punktowym planie pokojowym.

Zakładał on, że Iran będzie pobierać opłatę w wysokości do 2 mln dolarów za każdy statek przepływający przez Ormuz.

Iran przetestował ten plan na początku kwietnia - przypomniał portal dziennika „Guardian”. Teheran zażądał od tankowców podania danych o ładunku, trasie i właścicielu statku. Następnie domagał się uiszczenia opłaty w wysokości co najmniej 1 dolara za baryłkę przewożonej ropy w juanach chińskich lub kryptowalucie. Potem jednostki Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) miały eskortować tankowce przez cieśninę nową trasą, wiodącą w pobliżu południowego wybrzeża Iranu. Do tej pory wśród statków, którym zezwolono na przepłynięcie, znalazły się jednostki z Malezji, Chin, Egiptu, Korei Południowej i Indii. Nie jest jasne, czy uiszczyły one opłatę za przepłynięcie do Iranu. Irańskie dążenia do przejęcia kontroli nad cieśniną stoją w sprzeczności z Konwencją Narodów Zjednoczonych o prawie morza, zwaną jako UNCLOS, zgodnie z którą statki mają prawo do swobodnego przepływu przez ponad 100 cieśnin na całym świecie.



Iran domaga się kontroli nad Cieśniną Ormuz.

Czołowe zderzenie pociągów koło Kopenhagi

Anna Nagel, PAP

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 po-



Do zderzenia dwóch podmiejskich pociągów doszło na północ od Kopenhagi.

szkodowani zostali przetransportowani z miejsca wypadku. (...) Pasażerowie, którzy nie odnieśli obrażeń fizycznych, przebywają w punkcie zbiorczym” - 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 kilkunastu wypadków na kolei z powodu awarii trakcji, co wywołało debatę w mediach na temat stanu technicznego infrastruktury.

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.

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 środków była m.in. reforma Państwowej Inspekcji Pracy. Pieniądze mają wpłynąć 1 czerwca.

Czy powstanie komisja śledcza w sprawie Zondacrypto? Chce tego marszałek Sejmu

Karolina Wrońska, PAP

Marszałek Sejmu Włodzisław Czarzasty jest zdania, że sprawa Zondacrypto to wymarzony materiał na komisję śledczą, ale trzeba to jeszcze spokojnie prze-myśleć.

Według niego jednym z ciekawych pytań, na które mogłyby 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 ja-

sno 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.

Marszałek Czarzasty uważa, że „komisja śledcza powstanie wtedy, kiedy partie, które tworzą koalicję, zdecydują, że to jest dobry pomysł i że trzeba to zrobić”. Zaznaczył też, że nie było do tej pory rozmowy o komisji śledczej w gronie liderów koalicji rządowej. Czarzasty pytany, czy będzie chciał spotkać się w tym gronie i przedstawić postulat powołania komisji, podkreślił, że nie traktuje tego w tej chwili jako rzeczy priorytetowej.

110 lat temu wyruszył na trasę tramwaj z Łodzi do Tuszyna

Linia Łódź - Rzgów - Tuszyn co prawda nie istnieje od wielu lat, ale w świadomości starszych mieszkańców pozostało po niej wiele wspomnień i ciekawych historii. Tym bardziej ciekawych, że pierwsze tramwaje na tej trasie były ciągnięte przez parowozy, które buchając dymem i parą gwizdkiem zwiastowały odjazd. Była to więc bardziej kolej wąskotorowa niż tramwaj. Ta linia przyczyniła się do rozwoju Rzgowa i Tuszyna, a leżące pomiędzy nimi wsie Poddebina i Tuszyn - Las stały się letnim kurortem dla Łódzian.

Rozwój fabryk wymagał dojazdu siły roboczej

Rozwijająca się w niespotykanym wcześniej tempie przemysłowa Łódź potrzebowała coraz więcej robotników do rosnących jak na drożdżach fabryk. Już pod koniec XIX wieku zasoby samych mieszkańców Łodzi zaczęły się wyczerpywać, dlatego fabrykanci poszukiwali pracowników do swoich zakładów coraz dalej od samej Łodzi. Zaczęto sięgać po mieszkańców ościennych miast, miasteczek i wsi. Zasadniczym jednak problemem był brak możliwości codziennego dojazdu mieszkańców Zgierza, Pabianic, Brzezin czy Tuszyna do pracy w Łodzi. Nic więc dziwnego, że w drugiej połowie XIX wieku wzmogła się presja na budowę linii kolejowych oraz połączenie Łodzi ze znajdującymi się wokół mniejszymi ośrodkami siecią tramwajów podmiejskich. Realizacją tego przedsięwzięcia zajęła się spółka Łódzkie Wąskotorowe Elektryczne Koleje Dojazdowe (ŁWEKD). Na początku 1901 roku oddano do użytku linie z Łodzi do Pabianic i Zgierza, w 1908 roku do Rudy Pabianickiej, a w 1910 roku do Aleksandrowa i Konstanczyna.

Niemcy przyklasnęli rozbudowie torów

Linia do Rudy była najkrótszą z podmiejskich tras, tymczasem niewiele dalej znajdowały się dwa duże ośrodki miejskie - Rzgów i Tuszyn, które mogły dostarczyć kolejnych robotników łódzkiej fabrykom. Naturalnym więc było dążenie do jej wydłużenia do tych właśnie miejscowości. Decyzja o rozpoczęciu budowy prowadzącego do Rzgowa odcinka nowej linii



Otwarcie linii tramwajów parowych do Tuszyna.

zapadła w lipcu 1914 roku, a więc tuż po wybuchu I wojny światowej. Przybyli niewiele później do Łodzi Niemcy dowiedziawszy się o tych planach postanowili przyspieszyć budowę, gdyż tory umożliwiały szybki i niezależny od aury transport drewna z lasów w okolicach Rzgowa i Tuszyna, stanowiącego zabezpieczenie opałowe Łodzi i potrzebnego niemieckiej gospodarce wojennej. W listopadzie 1915 roku Niemcy nakazali spółce ŁWEKD zbudowanie i niezwłoczne uruchomienie nowego odcinka torów z Rudy do Tuszyna. Otwarcie nowego połączenia nastąpiło 18 kwietnia 1916 roku, a więc wybudowanie całej nowej trasy liczącej sobie 11 km zajęło ówczesnym tramwajarzom zaledwie 5 miesięcy i to w warunkach zimowych. Dziś takie tempo prac byłoby nieosiągalne!

Z braku miedzi postawili na parowozy

Otwarcie nowej linii do Tuszyna odbyło się z pompą i przy udziale wysokich urzędników, w tym szefa policji, który przeciął własnoręcznie wstęgę. O nowym połączeniu i przebiegu ceremonii otwarcia szeroko informowała łódzka prasa. Już następnego dnia rozpoczęło się normalne kursowanie pociągów na tej trasie z tym jednak, że pasażerowie jadący z Łodzi do Tuszyna lub Rzgowa musieli się przesiadać w Rudzie Pabianickiej. Dojeżdżały tu z Łodzi tramwaje elektryczne, natomiast dalej za Rudą trakcji nad torem brakowało i trzeba było przesiadać się do składu ciągniętego przez mały parowóz. Wojenna gospodarka była na tyle niewydolna i przeciążona zamówieniami dla wojska, że zdobycie odpowiedniej długości drutu miedzianego czy innych urządzeń potrzebnych do zasilania trakcji tramwajowej okazało się niemożliwe.

Ogromny pożar w Rzgowie i rekompensata

Parowe lokomotywy od początku sprawiały sporo kłopotów. Przy torach często wybuchały pożary traw i lasów, a po roku eksploatacji doszło do prawdziwej tragedii. Prawdopodobnie od iskry z komina parowozu 20 czerwca 1917 roku w Rzgowie doszło do pożaru o niespotykanej skali. Tak opisywała to ówczesna prasa łódzka: „O godzinie wpół do szóstej po południu, zaraz po przejściu przez Rzgów pociągu podjazdowej kolejki podmiejskiej [...] wybuchł ogień w domu przy ulicy Tuszyńskiej. Ogień wybuchł z żywiołową siłą, roznosząc snoopy iskier i płonących żagwi [...] zaczęły się palić domy przy rynku [...] starożytny kościół katolicki, oraz z drugiej strony rynku zaczął się palić gmach, w którym mieści się rzgowski sąd gminny. Pożar szalał przez całą noc. Dokładny obraz zniszczenia nie da się od razu objąć w całej rozciągłości, oprócz zgłiszcz przy rynku cała prawa połowa Rzgowa, jadąc do Łodzi, leży w popiołach. Podczas pożaru pociągi kolejki Rudzko-Tuszyńskiej nie mogły dojeżdżać do Rzgowa” (cytat ze zbiorów Krzysztofa Wilińskiego).

Wśród historyków i regionalistów panuje przekonanie, że chociaż sąd nie dopatrywał się winy ŁWEKD za ten ogromny pożar miasta, to jednak zarząd kolejki musiał się do niej poczuwać, bo we wrześniu 1917 roku tor kolejki przedłużono jako niemal 700-metrową bocznice z Tuszyna do cegielni Kruszów (z której dowożono wagonami materiały do odbudowy Rzgowa po wielkim pożarze). Było to formą rekompensaty za powstałe podczas pożaru straty.

Tramwajem do Piotrkowa? Plany były ambitne

Pomimo pożaru Rzgowa parowych tramwajów nie wycofa-

no, a nawet powstał plan wydłużenia sieci ŁWEKD do Piotrkowa. Jednak wybuch I wojny światowej i dziejowe perturbacje z tym związane położyły kres tym jakże ambitnym planom.

Niemal 10 lat po zakończeniu I wojny udało się natomiast zelektryfikować odcinek z Rudy Pabianickiej do Tuszyna. To oznaczało koniec kursowania parowozów jak i przesiadek na Rudzie Pabianickiej. Teraz jeden i ten sam tramwaj dojeżdżał z Placu Niepodległości w Łodzi do samego Tuszyna, co oczywiście ucieszyło pasażerów.

Sprawną komunikacja z Łodzią szybko przyniosła korzyści. Ułatwiła dostęp do Łodzi, będącej głównym rynkiem zbytu dla produktów rolnych i rzemieślniczych powstających w Tuszyńnię i okolicach. Umożliwiła także dowóz robotników do łódzkich fabryk, zmniejszając bezrobocie wśród rzgowskiej i tuszyńskiej społeczności. Ponadto tramwaj łącząc Łódź z terenami leśnymi, przyciągnął ku nim uwagę Łódzian coraz bardziej zainteresowanych wypoczynkiem w strefach podmiejskich. Dało to impuls do wykorzysta-

nia i rozwoju potencjału rekreacyjnego okolic Tuszyna.

Po 1945 roku linie podmiejskie włączono do MPK

Po 1945 roku Koleje Elektryczne Łódzkie (KEŁ) oraz ŁWEKD zostały upaństwowione. W styczniu 1948 roku obydwa przedsiębiorstwa połączono pod nazwą Łódzkie Zakłady Komunikacyjne, a trzy lata później powołano Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Łodzi. W maju 1955 roku wprowadzono numerację linii podmiejskich zaczynającą się od cyfry „4”. I tak tramwaje do Pabianic zostały oznaczone numerem 41, do Tuszyna 42, do Konstanczyna i Lutomierska 43, do Aleksandrowa 44, do Zgierza 45 i do Ozorkowa 46. Ta numeracja utrzymuje się do dzisiaj, choć linii 42, 44 i 46 już nie ma.

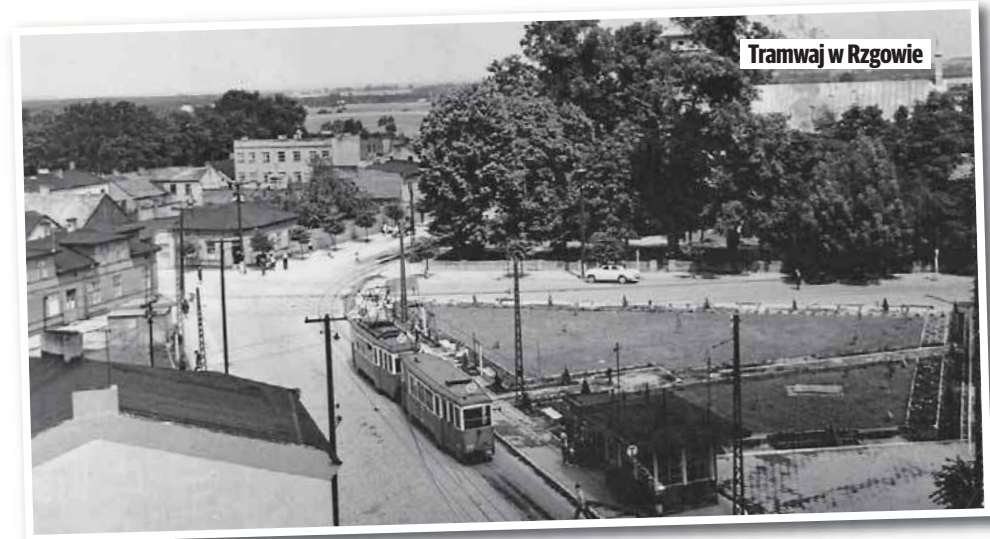
Tory tramwajowe stanowią przeszkodę w rozwoju dróg

Schyłek linii podmiejskich zaczął się w latach 70. Rozwijająca się coraz szybciej motoryzacja sprawiła, że pasażerów na tych liniach zaczęło ubywać, a konieczność rozbudowy sieci dróg sprawiła, że torowiska biegnące najczęściej wzdłuż

szos zaczęły przeszkadzać. Taką sytuacją miała miejsce w przypadku linii do Tuszyna, Aleksandrowa i Lutomierska. Co ciekawe - te właśnie linie dzisiaj już nie istnieją, podczas gdy tramwaje do Pabianic, Konstanczyna i Zgierza zrewitalizowano i z powodzeniem funkcjonują.

Linia 42 do Tuszyna jako pierwsza padła ofiarą rozbudowy dróg. W latach 70. rozpoczęła się modernizacja trasy Łódź - Piotrków Trybunalski. Bezpośrednio rozpoczęto się z torami, rozbiegając na odcinku Rzgów - Tuszyn. Ostatni tramwaj do Tuszyna odjechał 17 czerwca 1978 roku o godzinie 6.55. W drogę powrotną wyruszył z Tuszyna o 8.17, kończąc 62-letnią historię komunikacji szynowej w tym mieście. Pozostawiono natomiast tramwaje na trasie Łódź - Rzgów. Kursowały one jeszcze przez 15 lat. 1 kwietnia 1991 roku linię zawieszono. W styczniu 1992 roku wznowiono kursy linii 42 do Rzgowa, był to jednak łąbądź śpiew tramwaju, który 1 czerwca 1993 roku ostatecznie został zlikwidowany z powodu planowanej modernizacji ulicy Rudzkiej w Łodzi.

Jacek Zemła



Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację, dostarcza energii, poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko podjadania.

To ono dostarcza energii po nocnej przerwie, pobudza metabolizm i pomaga utrzymać koncentrację przez kolejne godziny. Zbilansowany poranny posiłek stabilizuje poziom cukru we krwi.

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie, można „zaoszczędzić” sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekadę. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak również zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa na pełnych obrotach.

Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii (i poziom życiowej energii). Zwiększa to tendencję do tycia.

Śniadanie jest niezbędne, by odciążać wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółć i czynniki krzepnięcia krwi.

Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań.

Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, otyłość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

Ile kalorii powinno zapewniać zdrowe śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej



Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków.

Dlaczego warto jeść śniadania

dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to 25 proc., dla wczesnej kolacji (ok. godziny 18) - 20 proc., a do tego należy doliczyć dwie przekąski - albo drugie śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania - i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć.

Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

- w standardowej diecie 2000 kcal - 700 kcal,
- w diecie redukcyjnej, stosowanej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal,



Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób.

• w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy nie są zalecane) - 525 kcal,

• w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety dostarczającym 3000 kcal - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać odpowiednie ilości wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz z tych roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,
- błonnik - z nieoczyszczonych, tzw. pełnych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest komponent białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt w ciągu dnia, zwłaszcza na słodkie oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posiłkach.

Śniadanie bogate w białko pozwala też ograniczyć poszerzanie się talii, a wręcz ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha.

Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

W badaniach potwierdzających korzystny wpływ białka w śniadaniu udział energii zapewnianej przez niego w tym posiłku wynosił 18-41 proc. kalorii, a minimalna dawka wynosiła w sumie 20 g.

Dobre śniadanie to dobry początek dnia. Pierwszy posiłek ma szczególne znaczenie w ochronie przed nadwagą i chorobami metabolicznymi.

Dziecko musi zjeść śniadanie w domu

Jedzenie śniadań to jedna z najważniejszych kwestii dla prawidłowego rozwoju najmłodszych. Jak się okazuje, brak pierwszego posiłku w domu - a jest to problem co 4. dziecka w Polsce - oznacza większe zagrożenie rozwojem problemów psychicznych i społecznych.

Anna Rokicka-Żuk

Elektrownia atomowa to „być albo nie być” dla Bełchatowa. Chęci są, atuty są, tylko decyzji wciąż nie ma. Za to jest silny konkurent do budowy drugiej atomówki - Konin.

Wydobycie węgla brunatnego się zmniejsza, bloki węglowe będą stopniowo wyłączane, czas ucieka, a Bełchatów czeka na tę ważną decyzję. Kto wie, czy nie ważniejszą niż ta, która przed laty pozwoliła tu uruchomić górnictwo-energetyczne zagłębie, dostarczające dziś 20 procent energii elektrycznej w Polsce. Teraz walka toczy się bowiem o przetrwanie.

Jeszcze kilka lat temu wieść o tym, że w okolicach Bełchatowa mogłaby powstać elektrownia atomowa wzbudzała u wielu jeśli nie strach, to niepokój i niedowierzanie. Dziś wzbudza nadzieję. Na to, że dzięki temu Bełchatów przetrwa, a nawet będzie się rozwijał. I nie tylko Bełchatów, ale cały region łódzki, który wtopi się w łańcuch dostaw i powiązań gospodarczych. Na razie wszyscy czekają na decyzję rządu, gdzie stanie druga w Polsce elektrownia atomowa - w Bełchatowie czy Koninie?

Dlatego dziś wszystkie ręce są już na pokładzie. O atomie w Bełchatowie mówią lokalni samorządowcy, popierają ich koledzy z wielu sąsiednich samorządów w Łódzkiem, władze wojewódzkie, część parlamentarzystów, wielu przedstawicieli świata nauki i biznesu, już nie tylko tego lokalnego. Podpisują deklaracje poparcia, organizują konferencje, nadzwyczajne sesje, spotkania, lobbują w Warszawie, wysyłają pisma, tworzą projekty. Radni chyba wszystkich już powiatów w województwie podjęli uchwały bądź stanowiska popierające to przedsięwzięcie. Na Politechnice Łódzkiej deklarację poparcia przyjęło również wspólnie: środowisko naukowe, politycy i reprezentanci samorządów.

Atom to jedyna szansa

Wszystko po to, by pokazać moc poparcia do umieszczenia elektrowni atomowej w okolicach Bełchatowa, ale też uświadomić negatywne skutki, jakie przyniesie likwidacja kopalni i elektrowni bez ciągu dalszego. A te będą niewyobrażalne. Dziś tylko w kopalni, elektrowni Bełchatów i spółkach zależnych pracuje około 12 tys. ludzi, a to nie wszyscy, bo cały region pośrednio związany jest z energią.

- W mojej ocenie ścieżka od węgla dla atomu jest jedyną szansą, by ta społeczność utrzymała status życia - prof. Łukasz Bartela z Politechniki Śląskiej nie pozostawia złudzeń. I apeluje, że to właśnie jest ten czas na przygotowanie się do konkretnego działania.

W walce o atom w Bełchatowie są oczywiście związkowcy.



Dziś Bełchatów to wciąż serce polskiej energetyki. Dwanaście bloków produkuje około 20 proc. krajowej energii elektrycznej.

Bełchatów - albo będzie atom, albo nie będzie nic

Przedstawiciele związków zawodowych działających w ramach PGE GIEK napisali list do premiera Donalda Tuska, naciskając, by w końcu zapadła decyzja o lokalizacji drugiej w Polsce elektrowni atomowej. Bo Bełchatów nie jest w tym wyścigu sam, podobne marzenia ma Konin i właśnie te dwie lokalizacje są brane pod uwagę. List podpisali reprezentanci 30 organizacji związkowych, czyli wszystkich z koncernu. A przecież nie zawsze związkowcy w Bełchatowie mówili jednym głosem.

- Musimy zrobić wszystko, by Bełchatów nie stał się drugim Wałbrzychem - mówią dziś.

W latach 90. XX wieku Wałbrzych przeszedł drastyczną transformację - po szybkiej likwidacji kopalni węgla kamiennego, z bogatego ośrodka górniczego stał się biednym miastem z wysokim bezrobociem i zapaścią społeczną.

Bełchatów z pewnością ma atuty: lokalizacja w centrum Polski, wyszkolona i doświadczona kadra techniczna, zasoby ludzi do pracy, którzy teraz zatrudnieni są w kopalni i elektrowni Bełchatów oraz spółkach zależnych. Po tych właśnie firmach pozostanie cała infrastruktura techniczna, zaplecze, sprzęt i gotowe możliwości wprowadzenia mocy. Badania już teraz wskazują, że elektrownia atomowa może tu powstać. Choćby dlatego, że nie było tu nigdy tak silnych wstrząsów, które, według prawa jądrowego, wykluczałyby lokalizację bełchatowską.

Elektrownia atomowa nie byłaby zresztą posadowiona

dokładnie w miejscu obecnej, ale w jej pobliżu. Musiałaby być przesunięta o kilka kilometrów od krawędzi wyrobiska, by zwiększyć bezpieczeństwo.

PGE GIEK obala też zarzuty o braku odpowiedniej ilości wody do chłodzenia reaktorów. I wskazuje kilka źródeł, w zależności od wybranej technologii: system odwodnienia kopalni, czynne ujęcie wody na Warcie w Zakrzówku Szlacheckim, nieczynne, ale gotowe do uruchomienia ujęcie w Bronisławowie oraz potencjalne - kolejne ujęcie na Warcie w Osjakowie.

Kolejny ważny czynnik to rozwinięta sieć przesyłowa.

Rok 2030 - wtedy zacznie się wygaszanie

Dziś Bełchatów to wciąż serce polskiej energetyki. Dwanaście bloków produkuje około 20 proc. krajowej energii elektrycznej. Kopalnia wydobywa rocznie ok. 30 mln ton węgla, a elektrownia produkuje moc mogącą zasilić kilka dużych miast. Tyle że zasoby się kurczą, a świat stawia na nowe technologie. Już w 2030 roku rozpocznie się stopniowe wygaszanie bloków Elektrowni Bełchatów, ostatni blok ma zostać wyłączony w 2036 roku. Złoża też powoli się kończą. Aktualnie zasoby to 210 mln ton węgla. Niewykluczone, że kopalnia będzie wydobywać jeszcze węgiel pod obwodnicą Kleszczowa, gdzie załaga około 90 mln ton. Decyzji jeszcze nie ma. To mogłoby przedłużyć pracę bełchatowskiej elektrowni, ale nie dłużej niż do 2038 roku.

- Czas się kończy, energii wkrótce zacznie brakować -

podkreśla Arkadiusz Błaszczak ze Związku Zawodowego „Kadra” w KWB Bełchatów. - Bełchatów idealnie wpisuje się w projekt elektrowni atomowej, póki ma jeszcze zaplecze techniczne, socjalne, ludzkie, które może pociągnąć tak wielką inwestycję. Ma atrybuty energetyczno-techniczne, stąd nasz apel - by w końcu przestać mydlić oczy, tylko podjąć decyzję ostateczną do tego, by finalizować projekt elektrowni jądrowej.

Jak płynnie przejść do atomu

Jak mówią związkowcy, na powstanie elektrowni atomowej potrzeba w Bełchatowie około 15 lat. I jak dodają, właśnie mniej więcej tyle funkcjonować będzie górniczy koncern.

- Jesteśmy w stanie wpisać się w ten cały proces, by nie trzeba było zwalniać ludzi. Chodzi właśnie o to, by płynnie przejść do elektrowni jądrowej - mówi Błaszczak. - Widzieliśmy to podczas wizyty we Francji, gdzie oglądaliśmy jedną z elektrowni atomowych. Da się to zrobić. Tylko decyzja musi zapaść już, bo zegar tyka.

A jeśli nie projekt jądrowy w Bełchatowie?

- To niestety Bełchatów po roku 2035, a w zasadzie w 2038 znika z mapy energetycznej wytwórczości - mówi Jacek Kaczorowski, prezes PGE GIEK na sesji Sejmiku Województwa Łódzkiego w Bełchatowie.

Czas nagli. Decyzji nie ma i nie wiadomo, kiedy zapadnie.

- W tym roku raczej jeszcze nie - mówi Paweł Gajda, dy-

rektor Departamentu Energii Jądrowej w Ministerstwie Przemysłu. - Wszystko zależy od tego, kiedy będziemy mieli konkretne dane. Czy w przyszłym roku? To już będzie zależać od wyników badań. Myślę, że to perspektywa mniej więcej dwóch lat. Wstępne wyniki badań są obiecujące. Najważniejsze, że nie wykazały niczego, co wykluczałoby tę lokalizację.

Bełchatów - Konin pół na pół

Obecnie realizowany jest proces związany z wyborem technologii czy finansowaniem tego projektu. Rozmowy prowadzone są z partnerami amerykańskimi, francuskimi, kanadyjskimi. Drugi proces dotyczy właśnie wyboru lokalizacji.

Podobne badania wykonano też w Koninie. Jak pisał Marcin Maliński na portalu Konin Nasze Miasto, ich wyniki też są pozytywne. Więc która lokalizacja ma większe szanse?

- Na dziś powiem, że 50 na 50 procent - odpowiada dyplomatyycznie dyrektor Paweł Gajda.

Tymczasem politycy chętnie szafują atomem na spotkaniach z mieszkańcami. Podczas wizyty w Piotrkowie Tryb., jesienią ubiegłego roku, premier Donald Tusk powiedział do mieszkańców:

- Dzisiaj mogę z pełną świadomością i odpowiedzialnością powiedzieć, że jeśli według wszystkich analiz, które kończymy w tej chwili, zapadnie decyzja o drugiej lokalizacji elektrowni jądrowej, to Bełchatów jest na pierwszym miejscu tej listy.

Kilka miesięcy później poseł Przemysław Czarnek obiecywał atom w Koninie, jeśli PiS wróci do władzy...

Decyzja to jednak dopiero początek tej skomplikowanej drogi. Później przyjdzie czas na proces związany z badaniem oddziaływania inwestycji na środowisko i w końcu uzyskania pozwolenia na budowę. Na ten etap potrzeba kolejnych kilku, minimum czterech lat. W tym czasie ruszyć będą mogły prace przygotowawcze. Jak ocenia Paweł Gajda bardzo wstępne szacunki zakładają rozpoczęcie budowy około 2032 roku. A ta szacowana jest na około 8 lat, ale - jak zaznacza Paweł Gajda - tu znów ma znaczenie wybór lokalizacji czy technologii.

Zatrudnienie w kopalni i elektrowni Bełchatów jest systematycznie ograniczane. Optymistyczne założenia są takie, iż większość obecnych pracowników mogłaby budować elektrownię atomową, a część później pracować w elektrowni jądrowej. Waldemar Lutkowski z zarządu PGE GIEK mówi, iż zakłada się, że ze spółki do etapu tworzenia elektrowni jądrowej trafić może około 8-10 tys. osób. Oczywiście w międzyczasie część załogi odejdzie na emeryturę. Nieoficjalne szacunki wskazują, iż można się spodziewać, że do 2035-38 roku będzie to przy najmniej jedna czwarta, może jedna trzecia załogi. Dziś więc wszystko kręci się wokół pytania o to, czy Bełchatów dostanie drugą szansę, a jeśli nie?

Magdalena Buchalska-Frysz

Kwiecień to okres kwitnienia drzew owocowych i krzewów, zwłaszcza cebulowych. To czas na intensywną pracę: przycinanie, rozsadzanie, podlewanie, obsiewanie i plewienie. Zobacz w galerii, o czym nie możesz zapomnieć.

W kwietniu w ogrodzie kończymy już wszelkie prace porządkowe. Jeśli tego nie zrobiliśmy wcześniej, sprawdźmy stan zraszaczy, kranów, kompostowników, kosiarki. Czas uruchomić studnię i przygotować beczki na deszczówkę. Skrzynki i doniczki na balkon powinny także być gotowe.

Warto nadrobić też przycinanie żywopłotów - zwłaszcza zimozielonych żywopłotów z igłaków.

Tonie jest balkon dla młodych róż

Nie ma co się jeszcze rozpędzać z sadzeniem na balkonie - większość roślin, którymi będziemy cieszyć się do jesieni, posadzimy dopiero w drugiej połowie maja. Jeśli teraz poszczymy się na begonię lub różę miniaturową, to mogą nie wytrzymać nocnych przymrozków. Pamiętajmy, że na balkonie jest cieplej niż w ogrodzie. Dlatego też wiosenne kwiaty posadzone w skrzynkach będą szybciej kwitły i przekwitwały niż te w ogrodzie. Planując sadzenie na balkonie, weźmy pod uwagę jego lokalizację i zacienienie - niektóre rośliny wymagają stanowiska słonecznego i najlepiej czują się na balkonach zorientowanych na wschód, inne preferują półcień.

Bratki dobre na wszystko

Na słonecznym balkonie możemy z czystym sumieniem posadzić bratki - niestraszne są im przymrozki. Do ładnych aranżacji w skrzynkach nadają się też pierwiosłki - większość odmian dobrze czuje się w niskich temperaturach. Wyjątkowo efektownie wyglądają aranżacje złożone z kilku odmian wczesnowiosennych kwiatów np. narcyzów, tulipanów, krokusów, fiołków i hiacyntów.

Pomidorki na balkonie? Tak, ale...

Planujesz uprawę pomidorów czy papryczek na balkonie lub tarasie? Wiele osób decyduje się na właśnie takie rozwiązanie - głównie ze względu na zapowiadane latem susze. Jest to możliwe, pod warunkiem jednak, że balkon lub taras jest słoneczny - uprawa na balkonie zorientowanym na północ będzie trudna. Kilku tygodniowe sadzonki powinniśmy już przesadzić pojedynczo do osobnych doniczek. W ciepłe, słoneczne dni wystawmy je na kilka godzin na balkon. Koniecznie chowajmy je na noc. Zahartowane rośliny wystawiamy na całą dobę dopiero po połowie maja.

Wiosna w ogrodzie. O tych pracach musisz pamiętać



Kwiecień dla kwiatów

To także czas na wysianie lub rozsadzanie kwiatów kwitnących w lecie. Sadzimy dalej i mietki. Od połowy miesiąca możemy prowadzić wysiew kwiatów łkowych. Możemy już śmiało wysiewać kosmosy, cynie, astry, groszek pachnący, powój, nagietki, chabry, akamitki, nagietki, rezedy, żłocienie, szarłat i smagliczki.

Przesadzaj

Czas na rozsadzanie roślin wieloletnich, w tym bylin i traw. Dzielimy i przesadzamy kępy traw ozdobnych. Dzielimy te wszystkie rośliny wieloletnie (w tym byliny), które kwitną jesienią lub źle znoszą jesienne przesadzanie - np. łubin lub chryzantemy.

Co tam w warzywniku?

Jeśli prowadzimy warzywnik, to czeka nas teraz wiele pracy. W pierwszej połowie miesiąca sadzimy czosnek, cebuli dymki, rozsady wczesnych odmian sałaty, kalarepy, kapusty białe, kalafiorów i karpisza paragołów. W drugiej połowie kwietnia sadzimy pory, a pod koniec miesiąca brokuły i cebulę.

W pierwszej dekadzie kwietnia możemy posadzić do gruntu pietruszkę korzeniową i naciową, koper i rzodkiewkę. Tą ostatnią możemy siać osobno lub wprowadzić uprawę wspólną z marchwią, burakami, selerem lub kapustą głowiastą. W celu zapewnienia sobie stałego zbioru rzodkiewki, dosiewajmy ją co kilkanaście dni do końca maja.

Apetyt na marchewkę

Od początku kwietnia, do połowy miesiąca wysiewamy do gruntu marchew - najlepiej na miejscu po kapuście, roślinach cebulowych i ziemniakach. Niezalecanym przedplonem są rośliny korzeniowe. Pamiętajmy też, że aby uniknąć szkodników, nie powinniśmy uprawiać marchwi na tym samym stanowisku częściej niż co 3-4 lata. Zalecane jest także ściółkowanie, dokładne ugniatanie ziemi po przerywkach i uprawę współrzedną z cebulą.

Cebula - bardziej wymagająca niż myślisz

Również cebula powinna być uprawiana nie częściej, niż co 3-4 lata na tym samym stanowisku.

Przed sadzeniem, powinniśmy nawieźć stanowisko obornikiem lub kompostem. Cebula jest bardzo wrażliwa na brak składników pokarmowych w glebie - żółknięcie i brak wzrostu oznacza brak azotu w glebie, powolny wzrost - fosforu, a brązowienie wierzchołków szczytów - potasu. Cebulę umieszczamy w płytkich rzędach, oddległych od siebie o 30 cm. Pamiętajmy o regularnych przerywkach - to od niej będzie zależała późniejsza wielkość cebuli.

Ostatni moment na opryski

Nabrzmiwanie pąków drzew owocowych sygnalizuje, że czas przeprowadzić opryski. Wiśnie należy opryskać preparatem miedziowym przeciwko rakowi bakteryjnemu. Tym samym preparatem zwalczymy zarazę ogniową na jabłoniach i gruszech. Odpowiednie zabiegi przeprowadzamy na śliwach i brzoskwiniach. Z opryskami należy się pośpieszyć - pęki nie powinny pękać. Musimy zwrócić szczególną uwagę, aby nie uszkodzić rozwijających się listków.

Brzoskwinia na deser

W kwietniu pamiętajmy też o nawożeniu drzew owocowych. Jest to też dobry moment na przeszczepianie drzewek. W kwietniu kończymy już z prześwietlaniem wszystkich drzewek owocowych, z wyjątkiem brzoskwiń, które przycinamy dopiero w drugiej połowie.

Przepis na sadzonki

Możemy już rozpocząć sadzenie drzewek i krzewów

owocowych - zwłaszcza tych sprzedawanych w pojemnikach. Te z odkrytymi korzeniami lepiej posadzić wczesną jesienią. Miejsce, w których zamierzamy posadzić roślinę należy przekopać, odchwaszczyć i nawieźć. Pamiętajmy jednak, aby nie stosować wszystkich nawozów jednocześnie. Dołek na drzewko lub krzew musi być na tyle głęboki, aby móc swobodnie rozłożyć tam korzenie. Jeśli roślina wymaga palikowania - najpierw wkopujemy kołek, a potem umieszczamy w dołku drzewo. Przysypując dołek, warto ukształ-

tować w ziemi wokół pnia małą misę, aby gromadziła wodę. Obficie podlewamy zasadzone rośliny.

Najpiękniejszy trawnik

Nie zapominajmy o trawniku. Można dokonać pierwszego koszenia - trawa powinna mieć po nim wysokość ok. 4 cm (w miejscach zacienionych pozostawmy ją wyższą). Następnie możemy dokonać zabiegu aeracji (jeśli nie robiliśmy tego w marcu). Pamiętajmy o podlewaniu i obsianiu ubytków regeneracyjną mieszkanką traw.

Daria Wieclawek

W kwietniu kończymy już z prześwietlaniem wszystkich drzewek owocowych, z wyjątkiem brzoskwiń, które przycinamy dopiero w drugiej połowie.



Do „Gustloff’a” w asyście podmorskiego przewodnika

Czy zwiedzanie podmorskich wraków uznawanych za wojenne mogiły i chronionych przez prawo będzie możliwe? Jest propozycja, która może zmienić dotychczasowy stan rzeczy, bez szkody dla podmorskich cmentarzysk i z zachowaniem należytego szacunku dla pamięci ofiar.

Statki i okręty, których zatopienie w czasie działań wojennych wiązało się z licznymi ofiarami - śmiercią załogi i pasażerów, są uznawane za cmentarze wojenne i prawnie chronione.

W większości przypadków nie można na nich prowadzić działalności komercyjnej, w tym nurkowania w celach rekreacyjnych. Grożą za to surowe kary. Definicja wskazuje, że są to miejsca godne najwyższego szacunku, z czym w sprzeczności stać mają wyprawy nurkowe. Ochrona prawna takich wraków ma także powstrzymać ich grabież i dewastację. Mimo ochrony bowiem, wiele wraków-cmentarzy (szczególnie z czasów II wojny światowej w Azji) pada ofiarą „podwod-

nych złomiarzy”, którzy pładrują wraki dla cennego metalu, bezczeszcząc przy tym mogiły. To na przykład przypadki holenderskich krążowników „De Ruyter” i „Java” zatopionych w 1942 r. w czasie bitwy na Morzu Jawajskim.

Zaznaczmy, na polskich wodach morskich ochroną (jako wojenne mogiły) są niemieckie statki pasażerskie, zatopione w 1945 r. przez radzieckie okręty podwodne. Chodzi o „Wilhelma Gustloff’a”, „Goyę” i „Steubena”. Tylko w czasie zatopienia „Gustloff’a” zginęło (wg szacunków) od 6 do 9 tys. ludzi, w większości cywilów.

Nurkowanie do wraków uznawanych za wojenne mogiły jest dozwolone tylko w celach

badawczych, konserwatorskich, po uzyskaniu stosownych zgód wydawanych przez Urząd Morski (to ta instytucja nadzoruje wraki, nanosi ich pozycje na mapy).

Teraz z trójmiejskiego środowiska nurkowego wyszła propozycja, by ścisłą ochronę wraków nieco zliberalizować, na specjalnych zasadach.

Grupa Baltitech skupiająca nurków, poszukiwaczy wraków, chce rozwiązać kwestię całkowitego zakazu schodzenia do szczątków m.in. „Wilhelma Gusstloff’a”.

Według tej propozycji, nurkowanie do wraku niemieckiego statku mogłoby być dozwolone, ale tylko z uczestnictwem certyfikowanego przewodnika. Schodziłby on do wraków



Przedstawiciele grupy nurkowej Baltitech poszukują wraków statków spoczywających m.in. na dnie Bałtyku.

FOT. TOMASZ STACHURA/BALTITECH

z grupami rekreacyjnych nurków.

Takiego rodzaju rozwiązanie jest stosowane np. przy wraku SS „Thistlegorm”, spoczywającego na dnie Morza Czerwonego, brytyjskiego statku transportowego, zbombardowanego w 1941 r. Obecnie jest to popularny, ale traktowany z pełnym szacunkiem, obiekt nurkowy.

- Na Malcie i w Turcji, poradzono sobie w ten sposób, że otwarto podwodne skanseny i można „wrażliwie” wraki zwiedzać pod opieką licencjonowanych przewodników. Może to

już ten czas, aby taką metodę zastosować na Bałtyku? - zastanawiają się nurkowie z Baltitech.

Sprawa wydaje się nabierać tempa. Przedstawiciele Baltitech informują, że odbyło się już pierwsze spotkanie dotyczące zwiększenia dostępu do wraku „Gustloff’a” (oraz innych chronionych podmorskich cmentarzy) i planowane jest kolejne. Wsparcie w tej sprawie zadeklarował kaszubski senator Kazimierz Kleina.

- W trakcie spotkania dyskusowano o przepisach regulujących

kwestie nurkowania na wszystkich wrakach. „Gustloff” był jednym z tematów. Oczywiście wszyscy wiemy, że ten wrak jest cmentarzem i nie ma planów aby to zmienić. Problemem są nielegalne nurkowania na tym wraku, parę lat temu zakończone tragicznie. Obecnie obowiązujące przepisy są bardzo rygorystyczne, wydaje się, że należy je przejrzeć, może zaktualizować. Przyjrzałem się jak są regulowane te kwestie w innych krajach europejskich - wskazywał Kazimierz Kleina.

Tomasz Chudzyński

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

Mała wieś, wielka zmiana. „Kuchary pełne kultury”

Dzieci z Kuchar po raz pierwszy mają możliwość uczestniczenia w zajęciach artystycznych bez konieczności wyjazdu do większego miasta. Mogą tańczyć, śpiewać i rozwijać swoje zainteresowania w rodzinnej miejscowości dzięki programowi „Kulturalny ORLEN”.

Kuchary to niewielka wieś w powiecie łęczyckim, licząca około dwustu mieszkańców. Nie ma tu szkoły ani sklepu - centralnym miejscem życia społecznego pozostaje remiza Ochotniczej Straży Pożarnej. To właśnie tam od czerwca realizowany jest projekt „Kuchary pełne kultury”, który stopniowo zmienia lokalną rzeczywistość. Dla wielu dzieci są to pierwsze w życiu zorganizowane zajęcia rozwijające pasje i kompetencje społeczne.

Remiza znów tętni życiem

Zajęcia dla dzieci stały się impulsem do szerszej mobilizacji mieszkańców. Zaniechana przez lata remiza została odnowiona wspólnymi siłami - odmalowano ściany, wymieniono okna i drzwi, tworząc przestrzeń przyjazną dla najmłodszych. Dziś co dwa tygodnie odbywają się tam spotkania, podczas



których dzieci mogą aktywnie i twórczo spędzać czas.

Inicjatorem projektu jest Mariusz Kołodziejski, który wychował się w Kucharach, a obecnie mieszka w Łodzi i kieruje Regionalnym Centrum Wolontariatu „Centerko”. Podczas wizyt w rodzinnej miejscowości zauważył brak oferty dla najmłodszych i postanowił to zmienić. Przygotowany przez niego projekt uzyskał dofinansowanie w ramach programu „Kulturalny ORLEN”. Dzięki temu można było zakupić sprzęt do zajęć, wyposażyć świetlicę w gry

planszowe, stół do ping-ponga i do gry w piłkarzyki oraz opłacić przyjazdy instruktorów.

Każdy znajdzie tu coś dla siebie

W projekcie uczestniczy 25 dzieci w wieku od 5 do 12 lat. Program obejmuje szeroki wachlarz aktywności - od zajęć muzycznych i tanecznych, przez warsztaty plastyczne i teatralne, po naukę języków i spotkania edukacyjne. Do Kuchar regularnie przyjeżdżają instruktorzy oraz artyści, którzy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem. Tak róż-

norodna oferta pozwala dzieciom odkrywać nowe zainteresowania i rozwijać talenty, do których wcześniej nie mieli dostępu.

Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia taneczne, podczas których uczestnicy uczą się m.in. kroków tańców latynoamerykańskich. - *Lubię te zajęcia, bo lubię tańczyć. Tańczę też w domu, trochę mam to po dziadku* - mówi Julia Góra, uczestniczka projektu „Kuchary pełne kultury”. Dzieci próbowały również swoich sił w realizacji filmu o codziennym życiu wsi, nagrywając

swoje ulubione miejsca w Kucharach i pokazując je z własnej perspektywy. Premiera przygotowanych materiałów odbyła się podczas grudniowego spotkania świątecznego, w którym uczestniczyli rodzice - wielu z nich nie kryło wzruszenia i uznania dla kreatywności młodych twórców.

Część zajęć odbywa się także w plenerze. Na placu przy remizie dzieci grają w gry zespołowe, biorą udział w zabawach ruchowych i konkursach. Zajęcia ruchowe sprzyjają nie tylko integracji, ale także budowaniu zdrowych nawyków i pewności siebie wśród dzieci.

Podstawa to relacje

W realizację projektu aktywnie angażują się wolontariusze z Łodzi. Oprócz prowadzenia zajęć budują relacje z dziećmi i pokazują, jak ważne jest zaangażowanie społeczne. - *Tworzy się między nami więź. Stajemy się dla dzieci stałym elementem tych spotkań, trochę jak nauczyciele* - podkreśla wolontariusz Bartosz Arendarski.

Projekt wykracza poza same zajęcia, angażując dzieci w działania na rzecz mieszkańców. Uczestnicy przygotowywali świąteczne ozdoby i kartki z życzeniami, które następnie rozdawali lokalnej społeczności. - *Chcemy włączyć dzieci w życie wsi i budo-*

wać ich więź z lokalną kulturą - podkreśla animatorka kultury Anita Olszak.

Finał z myślą o przyszłości

Zakończenie projektu zaplanowano na 23 maja. Wydarzenie będzie miało formę plenerowego spotkania połączonego z obchodami Dnia Matki i Ojca. Dzieci zaprezentują zdobyte umiejętności, a mieszkańcy wezmą udział w wieczorze wspomnień.

- *Chcemy, aby dzieci poznały historię swojej miejscowości i budowały z nią więź* - mówi Mariusz Kołodziejski.

Organizatorzy liczą na kontynuację działań i już złożyli wnioski o dofinansowanie w kolejnej edycji programu. Ich celem jest utrzymanie powstałej przestrzeni rozwoju i dalsze wzmacnianie lokalnej społeczności.

Projekt „Kuchary pełne kultury” pokazał, że nawet w niewielkiej miejscowości można stworzyć wartościową ofertę kulturalną dla dzieci i młodzieży. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców oraz wsparciu programu „Kulturalny ORLEN” udało się nie tylko zorganizować zajęcia, ale także ożywić lokalną przestrzeń i relacje społeczne. Inicjatywa ma szansę stać się trwałym elementem życia wsi i inspiracją dla podobnych działań w innych miejscowościach.

0011512615

Magda

Steczkowska:

Jestem wdzięczna za drogę mojemu losowi...

Ostatnio ma powody do świętowania, obchodzi bowiem trzydzieste scenicznej kariery i pięćdziesiąte urodziny. Z tej okazji opowiada nam, jak z chórzystki w zespole Maryli Rodowicz wyszła na pierwszy plan i zrobiła karierę nie tylko w muzyce, ale też w telewizji i mediach społecznościowych.

Na Twoim Instagramie określasz siebie trzema słowami: „Piosenkarka, Podróżniczka, Mama”. To Twoje najważniejsze role życiowe?

Nie zastanawiałam się nad tym szczególnie. Ale to prawda: jestem piosenkarką, podróżniczką, mamą, i to właśnie pokazuję na moim Instagramie i Facebooku. To treści związane z moją muzyczną karierą, z moimi podróżami i z moją rodziną. Taka tematyka przeważa na moich profilach.

Świetnie sprawdzasz się w mediach społecznościowych jako influencerka. Twój Facebook obserwuje ponad 330 tysięcy osób, a Instagram ponad 120 tysięcy. Co sprawia, że masz tylu fanów?

Myślę, że przede wszystkim prawdą, którą pokazuję. Cho-

ciaż dla mnie dziwnie brzmi, kiedy ktoś określa mnie mianem „influencerka”. Od dawna nie używam żadnych filtrów, ten okres zafascynowania nimi, który wszyscy przeszliśmy, mam już dawno za sobą. Niczego nie udaję, mówię tak jak jest, wyglądam tak jak wyglądam. Najczęściej pokazuję swoje codzienne życie bez żadnych upiększeń. Choćby rano bez makijażu, z poranną fryzurą na głowie. Mówię o swoim zmęczeniu na różnych etapach życia. Nie jestem idealna i nie dążę do tego. Lubię i potrafię piec ciasta, więc wrzucam do internetu sprawdzone przepisy. Nigdy nie uważałam siebie za gwiazdę i nie stawiałam się na piedestale. Jestem normalną kobietą, jakich są miliony w Polsce. I myślę, że internauci doceniają moją naturalność i szczerość. Jeśli prowadzimy social media sami i jesteśmy w tym autentyczni, to ludzie sami przychodzą do nas.

Codziennie wrzucasz na Facebooka po kilka postów ze swego życia muzycznego i prywatnego. Skąd czerpiesz inspirację?

Facebook jest mi bliższą przestrzenią niż Instagram, bo obserwują mnie tam głównie kobiety. W moim wieku, młodsze lub starsze, ale nie dzieci czy nastolatki. Moje doświadczenia są więc tym kobietom bliskie i to właśnie nimi się dzielę. Czasem też pytam je o radę, ciekawi mnie ich zdanie na różne tematy związane z codziennym życiem. Zdarza się, że moje obserwatorzy polecają mi książki do przeczytania czy miejsca do zwiedzenia, a ja im się odwiedzam tym samym. Kocham Kraków i jego okolice i często pokazuję ciekawe miejsca w tym regionie. Czasem zdarzało się potem, że spotykałam w nich ludzi, którzy dziękowali mi za ich polecenie. Raz w mieście robię „Bazarek u Magdy”,



FOT. BOGUSŁAW ŚWIERZOWSKI

gdzie utalentowani rękodzielnicy mogą wystawiać swoje prace. Mój Facebook ma ogromne zasięgi i cieszy mnie, że mogę im w ten sposób pomóc.

Nie odmawiasz też ludziom proszącym o pomoc finansową w trudnych sytuacjach.

Każdego dnia dostaję kilkanaście czy nawet kilkadziesiąt próśb tego rodzaju. Oczywiście nie jestem w stanie pomóc wszystkim. Wiele lat zajęło mi zrozumienie i pogodzenie się z tym. Nie mogę też każdej ta-

kiej prośby umieszczać na swych profilach, ale co jakiś czas, po weryfikacji zbiorów, robię to i ogromnie się cieszę, jak uda nam się wspólnymi siłami zebrać potrzebne środki. To jest ta dobra strona social mediów.

Wszyscy wiemy, że urodziłaś i wychowałaś się w muzycznej rodzinie. To znaczy, że Twoja przyszłość była wyznaczona już od dziecka?

W pewnym sensie tak. W końcu śpiewałam i grałam od małego. Ale będąc nawet już

w liceum muzycznym, nie do końca wiedziałam, co będę robić w życiu, i wcale nie byłam pewna, że związę swoją przyszłość z muzyką. To było całkiem normalne -nastolatki nie zawsze wiedzą, kim chcą być w dorosłym życiu, i ja też do takich dzieciaków należałam. Dlatego to, co potem wydarzyło się w moim życiu, było dziełem przypadku, albo jak kto woli - przeznaczenia. Jestem za to wdzięczna losowi, za moją drogę, bo była bardzo trudna, ale ciekawa.

Kiedyś w naszej rozmowie wspominałaś, że początkowo byłaś smutnym i płaczącym dzieckiem. Trudno sobie to dziś wyobrazić.

Tak było i trwało to całe dzieciństwo. Dużo wtedy chorowałam, miałam więc ku temu powody. Kiedy jednak wyjechałam do szkoły do Poznania, uświadomiłam sobie, że albo sobie sama ze wszystkim poradzę, albo nie - i wrócę do domu. Postanowiłam więc, że dam sobie radę. Zostałam całkowicie sama w internacie bez rodziców i bez rodzeństwa, odwiedzałam dom zaledwie kilka razy w roku. Oczywiście trwało to kilka lat, zanim pojawiła się we mnie ta prawdziwa radość życia. Miałam jakieś 19-20 lat, kiedy ktoś mi powiedział, że warto każdy dzień zacząć od jednej pozytywnej myśli. Każdy z nas nieustannie słyszy takie rady, ale wtedy jakoś to do mnie trafiło. Widocznie w tamtym stanie ducha było mi to bardzo potrzebne. Uczępiłam się więc tej myśli i zaczęłam małymi kroczkami walczyć o swoje szczęście, układając w swej głowie pozytywne scenariusze.

Musiałaś czuć się bardzo samotnie w tym internacie 500 kilometrów od domu. Jak sobie z tym poradziłaś?

Na początku faktycznie czułam się samotna. Mieszkiałam jednak w internacie, nie byłam więc sama. A ponieważ miałam łatwość w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami, szybko

Łódź w obiektywie



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

W niedzielny poranek w blasku wiosennego słońca imponująco prezentowały się setki wyszykowanych specjalnie na start sezonu motocyklowego w Łodzi.



FOT. GRZEGORZ GAŁAJSKI

Tydzień temu
XXI Liceum Ogólnokształcące
im. Bolesława Prusa
świętowało jubileusz 80-lecia.



FOT. MARTA WOŹNIAK/FOT. ŁÓDŹ

Wizyta Romana Polańskiego w Łodzi oficjalnie związana była z prezentacją filmu „Pianista”, po cyfrowej rekonstrukcji 4K w kinie Narodowego Centrum Kultury Filmowej. Nieoficjalnie zaś rozmawiano o planach artysty związanych z nową produkcją.



FOT. BERNARD HOLIDYS

poznałam koleżanki i kolegów. To bardzo fajni ludzie i po dziś dzień się lubimy. Dlatego dobrze wspominam tamten czas - jako ciężką pracę w szkole i nad sobą, ale też miłe relacje z rówieśnikami i ze szkolną kadrą. Do tej pory przyjaźnię się z moją panią profesor Bogumiłą Gniewowską, która uczyła mnie gry na altówce. To był więc ważny dla mnie czas w życiu, który dał mi załatki pewności siebie i tego, że jakoś sobie poradzę.

Kształciłaś się w grze na altówce. Co sprawiło, że zrezygnowałaś z tej drogi i nie zostałaś muzykiem klasycznym grającym w orkiestrze?

Tak naprawdę nigdy nie chciałam grać na instrumencie. To nie do końca był mój wybór. W naszej rodzinie wszyscy grali, więc i ja też musiałam. Nigdy jednak nie miałam do tego serca. Zawsze podziwiałam moją siostrę Krysie, która całą swą duszę przelewa na piękną grę na instrumencie. Ja tego nigdy nie umiałam się nauczyć. Do tego miałam zawsze poważne problemy z kręgosłupem, a altówka jest ciężkim instrumentem. Dlatego moja pani profesor powiedziała mi w klasie ma-

turalnej, abym naprawdę dobrze zastanowiła się, czy chcę grać w przyszłości w orkiestrze, bo na pewno czeka mnie ból. Nie wywinę się od tego, bo to codzienna praca po kilka godzin. I ona wtedy tak naprawdę mnie uratowała.

Jak to się stało, że odłożyłaś altówkę na bok i stałaś się wokalistką śpiewającą w chórkach u gwiazd rodzimej piosenki?

Zawsze lubiłam śpiewać. Wystąpiłam w „Szansie na sukces”. Zobaczyła mnie tam Ela Zapełowska i powiedziała, że jest przesłuchanie do chóru Maryli Rodowicz. Poszłam tam i Maryla mnie przyjęła. Potem już poszło.

Jak nasze gwiazdy traktowały dziewczyny śpiewające w chórkach?

Ja i dwójka moich przyjaciół byliśmy pierwszym profesjonalnym chórem w polskim show-biznesie. Oczywiście przed nami były też takie zespoły wokalne, ale my włożyliśmy mnóstwo pracy w nasze brzmienie oraz w ruch sceniczny. Wcześniej takie rzeczy były jedynie na festiwalach, gdzieś ktoś z kimś śpiewał, czę-

sto przypadkowo, pojawiały się jakieś pojedyncze grupy wokalne. A my byliśmy młodzi, roztąnczeni, radośni, uśmiechnięci i naprawdę świetnie przygotowani. W styczniu zaczęłam śpiewać z Marylą, w maju obsługiwaliśmy już całe Opole, a w sierpniu Sopot, śpiewając nawet z zagranicznymi gwiazdami. Potem nagrałam ponad 50 płyt z różnymi artystami. Byliśmy więc naprawdę rozrywani, ponieważ byliśmy jedyni na rynku. Doceniano nasz profesjonalizm i nasze brzmienie, to, że potrafimy zachować się na scenie i śpiewać właściwie w każdych warunkach. To była więc fantastyczna przygoda. Potem pojawiło się więcej takich zespołów, ale cieszę się, że to my byliśmy na polskim rynku pionierami.

Mając 25 lat roku, założyłaś z mężem zespół Indigo. To Piotr jako pierwszy uwiaryzył, że możesz wyjść z drugiego rzędu i zostać frontmanką?

Poznałam Piotra, kiedy dołączył do zespołu Maryli Rodowicz jako perkusista. Początkowo jakoś nie przepadalśmy za sobą, ale to się zmieniło, kiedy wyjechalśmy na koncerty do Australii. Wróciliśmy już zakochani w sobie i po jakimś czasie wzięliśmy ślub. Wtedy Piotr zasugerował zrobienie czegoś swojego. Miałam wtedy 25 lat i nie wiedziałam, jak długo jeszcze mogę śpiewać w chórkach i czy nadal chcę to robić. Dlatego z inicjatywy Piotra założyliśmy w Krakowie zespół Indigo. Początkowo traktowałam to jako niezobowiązującą przygodę, dopiero po drugiej płycie poczułam, że naprawdę zaczynam tego chcieć.

Mówi się, że Piotr jest rozważny, a ty romantyczna. Jesteście ze sobą ponad 25 lat. Przeciwnieństwa się przyciągają?

(śmiej) Jakże to ładne! Muszę mu to powiedzieć. Trochę tak rzeczywiście jest. Ja byłam

zawsze dość dobrze zorganizowana, potrafiłam zadbać o swoje sprawy, sama negocjowałam początkowo wszystkie umowy. Ale w momencie, kiedy on to przejął, poczułam dużą ulgę i teraz zdecydowanie wolę być romantyczna niż rozważna. (śmiej)

Macie trzy córki - pierwszą urodziłaś, mając 26 lat. Trudno było godzić karierę z byciem mamą?

Nadal jest, bo to nie takie proste. Każdy rodzic, który pracuje i wychowuje dzieci, dobrze o tym wie. Mój zawód nie wyróżnia się tu jako specjalnie. Wymaga to na pewno bardzo dobrej organizacji. I tutaj jestem bardzo wdzięczna mojemu mężowi, bo właśnie on potrafi wszystko bardzo sprawnie ogarnąć do ostatniego szczegółu. Teraz nasze dziewczyny są już duże, dlatego to już zupełnie inny rodzaj organizacji. Kiedy były małe, musieliśmy się jednak naprawdę bardzo nagimnastykować i Piotr świetnie sobie z tym poradził. Przetrawiliśmy ten najtrudniejszy czas, kiedy dzieci najbardziej potrzebują rodziców, i dziś mamy więcej luzu. Wiem od swojej publiczności, że ludziom się wydaje, iż artystów nigdy nie ma w domu. Tymczasem to nieprawda - kiedy pewnego razu z koleżankami, które pracują na etatach, zaczęłyśmy liczyć, to okazało się, że jestem częściej w domu niż one. Czasem nie ma mnie kilka dni, ale później jestem kilka tygodni dzień i noc. To inny rytm pracy, ale zawsze staraliśmy się, żeby nie zakłócał życia naszych dzieci. I myślę, że w dużej mierze nam się to udało. Moja najstarsza córka Zosia już mieszka na swoim i pracuje zawodowo. Kiedy więc dzwoniłam czasem do niej, ona obwieszcza: „Teraz jestem w pracy”. A my wtedy zdziwieni: „Jak to w pracy? W środku dnia?”. (śmiej) „Ja wiem, że to dla was dziwne, ale tak - normalni ludzie pracują w ciągu dnia” - przypomina córka. (śmiej)

Paweł Gzyl

Ten nasz niezwykle motoryzacyjny świat

KIA SELTOS JUŻ BEZ TAJEMNIC

Podczas niedawnej prezentacji w Lizbonie nowej, elektrycznej KIA EV2 uczestniczącym w niej dziennikarzom pokazano również zupełnie nowy - przynajmniej w Europie - model Seltos. Podobnie jak poprzedniczka, druga generacja Seltos jest modelem globalnym, który trafił do sprzedaży na większości rynków świata i teraz także na nasz kontynent. Jest to kompaktowy SUV będący dużą ewolucją w porównaniu do pierwszego pokolenia tego modelu. Pozycjonowana w segmencie C-SUV Seltos ma odgrywać kluczową rolę w gamie samochodów typu SUV-ów marki KIA - jak to podkreślano - w okresie transformacji branży



FOT. KIA

motoryzacyjnej w kierunku elektryfikacji.

Seltos oferowany na naszym kontynencie może mieć napęd przenoszony na wszystkie koła zarówno w wersji z silnikiem spalinowym, jak i hybrydowym. Jest to pierwszy model marki Kia wyposażony w system napędu e-AWD. Do dyspozycji kierowcy są następujące tryby jazdy: Eco, Normal i Sport. Jednostka spalinowa to turbodoładowany silnik benzynowy 1.6 T-GDI, rozwijający 180 KM (265 Nm), dostępny z 6-biegową skrzynią manualną lub z 7-biegową dwusprzęgłową skrzynią automatyczną. Wersja hybrydowa ma moc maksymalną 154 KM w wersji z napędem na przednie koła (2WD) lub 178 KM w wersji z napędem na cztery koła (e-AWD). (motofakty.pl)



W porównaniu z poprzedniczką nowa KIA Seltos jest o 9,5 cm dłuższa, o 3,0 cm szersza i ma dłuższy o 8,0 cm rozstaw osi. Jest jednocześnie o 1,5 cm niższa (1,6 m).

FOT. KIA



FOT. MIROSLAW MALINOWSKI



PRAWOMOCNY WYROK

Mamuka K. z Gruzji, któremu prokuratura zarzuciła zabójstwo 28-letniej Pauliny, został skazany na 25 lat pozbawienia wolności. Taką decyzję podjął w piątek, 17 kwietnia, Sąd Apelacyjny w Łodzi, tym razem podtrzymując wyrok sądu niższej instancji. Orzeczenie, które zapadło po procesie odwoławczym toczącym się za zamkniętymi drzwiami, jest prawomocne. Prokurator, który domagał się dożywocia, nie wyklucza złożenia skargi kasacyjnej do Sądu Najwyższego w Warszawie.



O tym jak pozbyć się (bez zabijania) dzików z Łodzi mówili w poniedziałek radna miejska Magdalena Gałkiewicz (KO) i radny wojewódzki Maciej Riemer (KO). Powołany jesienią zespół ds. dzikich zwierząt zaleca usunięcie dzikom dostępu do jedzenia czyli np. szczelne zamykanie śmietników.

FOT. UNK

Na początku 1942 roku dowództwo wojsk brytyjskich w Afryce otrzymało niepokojące meldunki o nowym typie niemieckiego samolotu zwiadowczego Ju 86. Była to zmodernizowana wersja typowego samolotu tej firmy, przeznaczona do lotów wysokościowych na pułapie prawie 15 tysięcy metrów.

Powietrzny intruz

Wyposażono go w dwie kamery fotograficzne oraz specjalnie skonstruowaną kabinę ciśnieniową dla dwuosobowej załogi. Uzbrojenie samolotu składało się z jednego karabinu maszynowego. Niemcy nie przypuszczali zresztą, że może być on użyty. Dostatecznym zabezpieczeniem był ogromny pułap, na którym latał Ju 86, niedostępny dla żadnego z ówczesnych brytyjskich myśliwców.

Brytyjczycy nie mogli tolerować bezkarnych lotów zwiadowczych, umożliwiających Niemcom fotografowanie pozycji ich wojsk. Nie dysponując odpowiednim, gotowym samolotem do lotów wysokościowych zdecydowali się na przystosowanie do takich akcji seryjnego „Spitfire’a” Mk VC.

Samolot został specjalnie przebudowany do walki na dużej wysokości. Zdjęto wszystkie niepotrzebne urządzenia oraz część uzbrojenia, pozostawiając jedynie dwa działka 20 mm. Do kierowania pierwszym startosferycznym lotem brytyjskiego myśliwca wyznaczono 38-letniego George’a Reynoldsa. Nie miał on doświadczenia jako pilot myśliwski, dysponował jednak ogromnymi umie-

jętnościami lotniczymi i niezbędnym do tego typu walki opanowaniem i trzeźwą analizą sytuacji. Przez pewien czas zastanawiano się co prawda czy niezbyt już młody organizm wytrzyma warunki walki na tka ogromnej wysokości, ale pierwsze próby lotu na wysokościach powyżej 10 tysięcy metrów szybko je rozwijały. Organizm Reynoldsa bardzo szybko przystosował się do nowych warunków i już pod koniec lipca pilot gotów był do akcji.

22 sierpnia 1942 roku Brytyjczycy otrzymali informację, że Ju 86 wznowiły loty rozpoznawcze nad pozycjami wojsk brytyjskich. Natychmiast uruchomiono specjalny system radiolokacyjny i już 24 sierpnia wykryto obecność powietrznego intruza.

Specjalny samolot pilotowany przez Reynoldsa wystartował w dziesięć minut po otrzymaniu sygnału. Już po dziesięciu minutach znajdował się na wysokości 10 tysięcy metrów. W chwili gdy wzniósł się na 13 tysięcy metrów dojrzał niemiecki samolot. Od tej chwili mozolnie wznosił się metr po metr, by znaleźć się wreszcie w odległości umożliwiającej otwarcie skutecznego ognia. W chwili jednak gdy oddawał pierwszą salwę, Junkers



wykonał zwrot i pociski jedynie musnęły niemiecki samolot. W tym momencie jego piloci zorientowali się, że są atakowani. Ju 86 zaczął nabierać wysokości, starając się zgubić przeciwnika. Pilotowany przez Reynoldsa „Spitfire” dopadł niemiecki samolot na wysokości 14 tysięcy metrów i celną serią z działek zestrzelił go.

Był to pierwszy wysokościowy pojedynek samolotów w czasie II wojny światowej. Zaskoczeni utratą samolotu Niemcy polecieli następnym załogom prowadzenie rozpoznania na wysokości 15 tysięcy metrów. Okazało się jednak, że i na tym pułapie odpowiednia taktyka Brytyjczyków oraz cięgie doskonałe wysokościowego myśliwca dają odpowied-

nie efekty. Zestrzelenie dwu następnych Junkersów rozpoznawczych było tego najlepszym dowodem.

Bojąc się utraty następnych maszyn, Niemcy zawiesili loty rozpoznawcze nad Afryką, nie rezygnując jednak z użycia samolotów wysokościowych w Europie.

Kalendarium

Wydarzyło się 24 kwietnia

- 1961 – Wydobyto na powierzchnię szwedzki statek wojenny „Vasa”, który zatonął na Bałtyku w 1628 roku.
- 1962 – Dokonano oblotu samolotu wielozadaniowego PZL-104 Wilga.
- 1967 – Kosmonauta Władimir Komarow zginął podczas lądowania z powodu awarii spadochronu kapsuły statku Sojuz 1.
- 1968 – Kazimierz Deyna zadebiutował w reprezentacji narodowej w rozegranym w Chorzowie meczu towarzyskim z Turcją (8:0).
- 1980 – Doszło do nieudanej próby odbicia zakładników przetrzymywanych w amerykańskiej ambasadzie w Teheranie (operacja „Orli Szpon”).
- 2013 – 1127 osób zginęło, a około 2500 zostało rannych w wyniku zawalenia się ośmiokondygnacyjnego budynku w Szabharze w Bangladeszu. Jest to największą katastrofę budowlaną pod względem liczby ofiar śmiertelnych.

Kto zabił łódzką licealistkę?

Zabójstwo Magdy Sobczak, łódzkiej licealistki to jedna z najbardziej tajemniczych spraw. Mimo że do morderstwa doszło na początku lat sześćdziesiątych minionego wieku, to dalej wspominają o niej łódzianie.

Sobczakowie byli znaną w Łodzi rodziną. Mieszkała w nieistniejącej już dziś kamienicy przy ul. Piotrkowskiej 161. Stanisław Sobczak prowadził zakład cukierniczy.

W Wielkanoc 1962 roku Sobczakowie wyjechali do Zakopanego. W domu została Magda. Kiedy we wtorek, o 7.00 rano Ania, koleżanka Magdy zadzwoniła niej, nikt nie podnosił słuchawki. Potem poszła do mieszkania Sobczaków, lecz nikt nie otworzył drzwi. Otworzyli je kluczem i weszli do środka. Zauważyli uchylone drzwi dużego pokoju. Na stole stało jedzenie, pewnie po świątecznym przyjęciu. Jedno krzesło było przewró-

cone. Obok, na uchylonym dywanie leżały zwłoki Magdy... Jej twarz i piersi były przykryte duszka. Rozpoczęło się śledztwo. Szukano mordercy, jednocześnie próbowano ustalić motyw zbrodni. Po mieście zaczęły krążyć różne plotki na temat tego zabójstwa. Stanisław Sobczak przyjechał do Łodzi po wojnie, z Warszawy. Niejasna jest jego przeszłość. Nie wiadomo co robił podczas okupacji. On sam mówił, że zajmował się handlem. Pojawiały się plotki, że to morderstwo to zemsta za wojenne czasy. Teza ta została sprawdzona i nie uzyskała potwierdzenia. Jedną z szeptanych potajemnie wersji dotyczą-

motywów tego zabójstwa było też to, że za sprawą stała Służba Bezpieczeństwa. Sobczak był bogaty, a swego majątku nie trzymał w banku. Po zabójstwie stwierdził, że nic nie zginęło w domu. Ale miał on podobno tzw. świnki, czyli złote monety pięciorublowe. I to „świnki” miały zniknąć z jego mieszkania po morderstwie córki. Gdyby się przyznał do ich posiadania miałby duże kłopoty. Jedną z hipotez mówi, że po złoto przyszło SB. Kolejna, że powodem morderstwa była odrzucona przez Magdę Sobczak miłość. Inna, że był to typowy mord rabunkowy. 6 listopada 1963 roku umorzono śledztwo. (AG)



Więcej

„Grupa inżynierów”

W 1973 roku łódzka milicja zatrzymała tzw. grupę inżynierów. Byli to studenci i uczniowie starszych klas szkół średnich. Dokonywali oni włamań do mieszkań zamożnych łódzian. Jeden z członków tej grupy, Wojciech K. powiedział, że zna tajemnicę śmierci Magdy Sobczak. Razem z kolegą, Markiem Ch. włamali się do mieszkania Sobczaków. Nie wiedzieli, że w mieszkaniu została Magda. Kolega wystraszył się, uderzył dziewczynę. Niestety zeznań Wojciecha K. nie można było skonfrontować z tym co mówił kolega.

REKLAMA



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

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



Musimy uczyć się zatrzymywać wodę tam, gdzie spada.

W wielu częściach kraju zaczynamy mieć poważne niedobory wody

FOT. MICHAŁ BORKOWSKI

Ostrzeżenia o suszy nie biorą się znikąd. Choć prognozy zapowiadają gwałtowne ulewę, 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.

W ostatnim czasie 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 ulewę. 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 pokry-

wy śnieżnej nie było i w związku z tym rośnie zagrożenie suszą. Na tę sytuację trzeba jednak patrzeć kompleksowo. Owszem, mieliśmy najpierw bardzo ciepły grudzień, a potem styczeń przyniósł temperatury, jakie pamiętają z dzieciństwa osoby dojrzałe. Nie było w tym nic nadzwyczajnego, ale w ostatnich latach zdążyliśmy się już odzwyczaić od zim, które były jednocześnie mroźne i śnieżne. To jednak tylko jeden element. Śniegu faktycznie było sporo, natomiast jeśli spojrzymy na statystyki opadów, okaże się, że styczeń był w gruncie rzeczy dość suchy. Kiedy policzy się, ile opadów spadło nad Polską, widać, że było ich znacznie poniżej średniej. Zatem mimo zalegającego śniegu styczeń okazał się miesiącem suchym. Śnieg trochę to rekompensował, bo uwalniał wodę przez dłuższy czas, a około 80 procent Polski było nim pokryte, więc na pewno nie weszliśmy w początek roku z taką suszą jak w latach ubiegłych. Tyle że potem przyszły już mniej korzystne okoliczności. Szczególnie jeśli mówimy o marcu i kwietniu, to praktycznie nad Polską nie było opadów. Przez cały marzec właściwie

nie padało. W kwietniu również na prawie całym obszarze kraju do niedawna opadów było bardzo mało. To spowodowało, że znowu pojawiły się znaczne deficyty wody i weszliśmy w okres suszy. I właśnie do tego zaczynamy się przyzwyczajać. Takie krótkotrwałe zawirowania pogodowe mogą być gwałtowne, czasem niebezpieczne, czasem prowadzą do podtopień czy lokalnych zalań, ale nie rekompensują deficytów wody w gruncie. Dlatego ostrzeżenia przed suszą nie biorą się znikąd. To są obserwacje tego, co dzieje się w glebie. Widać, że w wielu częściach kraju zaczynamy mieć niedobory wody. Pewnym miernikiem tego, co dzieje się w przyrodzie, są także nasze rzeki. W przeważającej części notują one stany niskie, czasem średnie, bardzo rzadko wysokie. Sytuacja hydrologiczna wygląda więc mniej więcej tak, jak ją opisałem; ostrzeżenia przed suszą są niestety uzasadnione.

Doprecyzujmy: czym właściwie jest susza hydrologiczna? IMGW mówi właśnie o suszy hydrologicznej, ale słyszymy też o suszy rolniczej czy po prostu o du-

gich okresach bezdeszczowych. Jak odróżnić te zjawiska?

Może nie zanudzajmy czytelników ścisłymi definicjami, ale spróbuję to uporządkować. Zacznę od suszy atmosferycznej - to po prostu długotrwały brak opadów. Zwykle jednak nie mówimy tylko o samym deszczu, lecz łączymy to także z temperaturą, bo kiedy jest długo bez opadów, a do tego utrzymuje się wysoka temperatura i niska wilgotność powietrza, wtedy mamy do czynienia z tym, co nazywamy suszą atmosferyczną albo meteorologiczną. Jeśli po takiej suszy atmosferycznej zasoby wody w glebie są już na tyle małe, że nie zaspokajają potrzeb roślin, wtedy mówimy o suszy glebowej. To właśnie ten moment, kiedy zaczyna się problem dla 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 ulewę, to taka woda nie zasila ani gleby, ani zasobów wodnych w taki sposób, jakiego potrzebujemy. Na czym dokładnie polega ten problem?

Pani pytanie łączy w sobie kilka wątków. Jeden dotyczy krótkotrwałych opadów w czasie suszy. Kiedy gleba jest przesuszona, zeskorupiała, twarda, to rzeczywiście woda nie wnika w nią głęboko. Po prostu spływa po powierzchni, następuje szybki spływ powierzchniowy. Nie ma więc w tym pa-

radoksu: 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 znikła ten zwyczajny deszcz, który siąpi przez cały dzień i spokojnie wsiąka w ziemię, a coraz częściej zastępują go nagłe, gwałtowne ulewę? To znak zmiany klimatu?

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

Na ile za ten nowy rytm odpowiada sama atmosfera, a na ile człowiek: osuszanie mokradeł, prostowanie rzek, betonowanie miast, melioracja podporządkowana szybkim

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 paradygmat gospodarowania wodą, zgodnie z którym należało ją jak najszybciej odprowadzać wszędzie tam, gdzie zalegała. Nie lubiliśmy błota, nie lubiliśmy mokradeł, wodę chcieliśmy odprowadzić do rzek, a najlepiej jak najszybciej do morza, bo wydawało się, że to najprostszy sposób ochrony także przed powodzią. Stąd prostowanie rzek, skracanie ich biegu i wszystkie te działania, o których pani wspomniała. Do tego dochodzi jeszcze urbanizacja. Miasta są coraz gęściej zaludnione i zagospodarowane w taki sposób, że przybywa powierzchni uszczelnionych. Wracamy więc do tego, o czym mówiliśmy przed chwilą: woda po betonie bardzo szybko spływa do rzek, zamiast być zatrzymana na miejscu. Można więc powiedzieć, że sami sobie w pewnym sensie pomogliśmy w pogłębianiu tego problemu. Właśnie dlatego tak ważne jest inteligentne i mądre gospodarowanie wodą. W Polsce pojawia się coraz więcej programów, które skłaniają do innego projektowania miast, do myślenia o terenach zielonych i o takich rozwiązaniach, które wodę zatrzymują. Tyle że ten proces nadal przebiega zbyt wolno. A budowanie naszej odporności, zarówno na suszę, jak i na powódź, oznacza także zmianę sposobu zagospodarowania przestrzennego kraju.

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

Źle wyglądamy z prostej przyczyny: u nas tej wody, zwłaszcza powierzchniowej, jest po prostu mało. Istnieje taka statystyka, może nie idealna, ale często używana, która pokazuje, ile wód powierzchniowych przypada na mieszkańca w ciągu roku. I według

niej mamy mniej więcej trzykrotnie mniej wody niż wynosi średnia w innych krajach Unii Europejskiej. To nie jest wskaźnik, który mówi wszystko, ale dobrze pokazuje skalę problemu. A kiedy dochodzą do tego procesy, o których pani mówiła i które opisują zarówno raporty agencji europejskich, jak i raporty IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change, czyli Międzyrządowy Zespół ds. Zmian Klimatu - red.), to obraz staje się jeszcze bardziej niepokojący. Charakter opadów wyraźnie się zmienia: przez długi czas jest sucho, a kiedy deszcz już się pojawia, bywa bardzo intensywny i krótki. W Polsce obserwujemy dokładnie to samo. Pod tym względem nie różnimy się od reszty Europy. Dlatego właśnie co jakiś czas mamy do czynienia z katastrofalnymi powodziami, jak choćby w 2024 roku w rejonie Nysy Kłodzkiej i na terenach sąsiednich. A przecież mimo tej powodzi nie był to rok szczególnie mokry, przeciwnie, był bardzo suchy. To pokazuje, że o skali strat coraz częściej decyduje nie suma opadów, ale gwałtowność samych zjawisk. I to nie jest wyłącznie polska specyfika. Kiedy podobne opady nawalne występowały w Niemczech czy Belgii, tam również nie potrafiono sobie z nimi poradzić. Skutki były katastrofalne: ogromne straty materialne i ofiary w ludziach. Mamy też w pamięci obrazy z 2024 r. z Walencji. Gwałtowność zjawisk to coś, do czego musimy się przyzwyczajać i z czym musimy nauczyć się żyć. Można powiedzieć, że w Europie zmiany klimatu wystrzegają 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 nietechnicznych, na przykład dla przeciwdziałania skutkom suszy, a jednocześnie zapominać o ochronie przeciwpowodziowej. To wszystko jest ze sobą powiązane. Zresztą trochę już dziś o tym rozmawialiśmy: po długich okresach suchych przychodzą powodzie. Musimy więc przygotowywać się na to wszystko jednocześnie. Do tego dochodzą problemy z jakością wody,

które przybierają na sile podczas zjawisk ekstremalnych. Kiedy pyta mnie pani, co najbardziej mnie martwi, to odpowiem, że przede wszystkim to, że wraz ze zmianą klimatu wszystkie te procesy ulegają intensyfikacji. Zjawiska, które mają charakter gwałtowny, stają się coraz silniejsze. I prawdę mówiąc, obrona przed tym staje się coraz trudniejsza. Dlatego budowanie naszej odporności społecznej na zjawiska katastrofalne powinno być jednym z priorytetów państwa. W Polsce zjawiska katastrofalne to przede wszystkim powodzie i susze. Na ich tle wszystkie inne zagrożenia mają zdecydowanie mniejsze znaczenie.

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

Powiedziałbym tak: to są publicystyczne określenia. Na pewno nie obserwujemy jeszcze w Polsce procesu stepowienia. Natomiast obserwujemy te zjawiska, o których już mówiliśmy, czyli coraz dłuższe okresy suche. Polska jest krajem deficytowym pod względem wody w wielu aspektach, ale mamy na przykład stosun-

kowo zasobne wody gruntuowe, a to daje nam pewien poziom bezpieczeństwa. Dużo wody jest też w sposób naturalny zatrzymane w krajobrazie, wciąż mamy przecież wiele jezior. Oczywiście wraz ze zmianami klimatu możemy obserwować różne zjawiska, w tym zmianę szaty roślinnej. Na przykład w pewnym momencie w Polsce może być coraz mniej świerków, bo to gatunek, który m.in. potrzebuje sporo wody. To zresztą jest bardziej skomplikowany proces, bo na południu kraju dochodzą przykładowo silne wiatry nie sprzyjające temu gatunkowi. Zmiany klimatyczne uruchamiają bardzo wiele takich procesów, natomiast stepowienie jest zjawiskiem dużo dalej posuniętym. Myślę więc, że musimy uważać na słowa, żeby bez potrzeby nie straszyć społeczeństwa. Mamy wystarczająco dużo sygnałów alarmowych.

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

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

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

Myślę, że to są jednak procesy bardziej długotrwałe i że perspektywa 10-20 lat jest jeszcze zbyt krótka, by mówić o bardzo wyraźnych, łatwo dostrzegalnych zmianach krajobrazu. To będzie raczej dłuższy proces. Ale oczywiście, jeśli zmiany klimatyczne będą postępować - a będą, to, jak już mówiliśmy, szata roślinna może się zmieniać, krajobraz również, bo przyroda będzie musiała sobie z tym jakoś poradzić. Ale ja jestem też optymistą i myślę, że my również się

uczymy. Na przykład gospodarowanie wodą będzie wyglądało inaczej, bardziej w zgodzie z naturą. Nauczmy się tego, o czym cały czas tu mówimy: zatrzymywać wodę tam, gdzie spada, a nie tylko w wielkich zbiornikach retencyjnych. Nauczmy 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 sądy, które nie mają oparcia w faktach i w coraz większej wiedzy naukowej. Dlatego zachęcałbym do tego, żeby to była debata, jak mówią Brytyjczycy, evidence based, czyli oparta na tym, co zostało udowodnione albo rzeczywiście zaobserwowane.

Anita Czupryn



FOT. 123RF

„Poszukiwany, Poszukiwana”, czyli Marysia kontra PRL

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

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

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

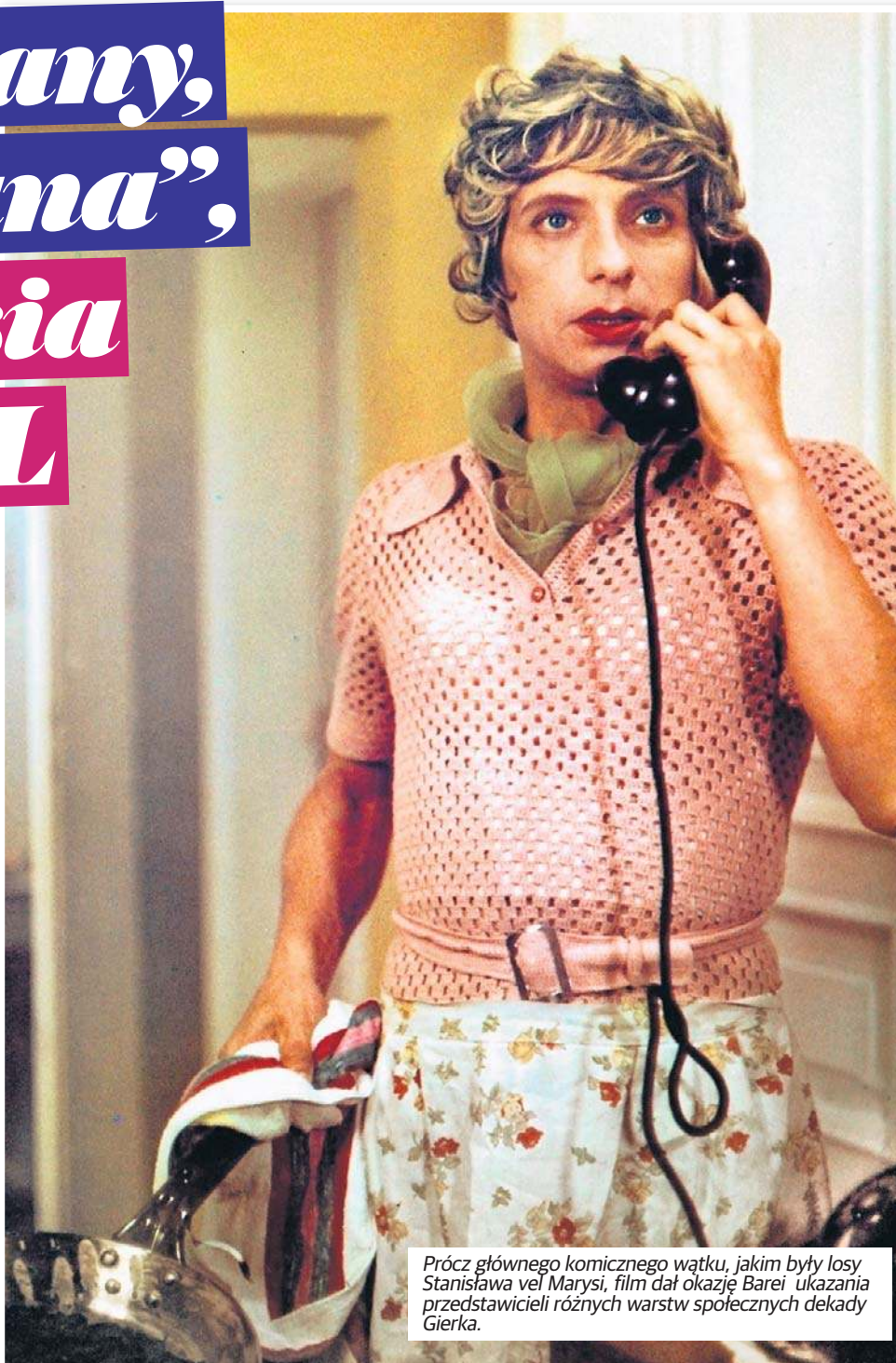
Za brzydka lub zbyt przysadzista

Pozostało pytanie, kto zagra głównego bohatera. Zdecydowano, że będzie to Janusz Gajos lub współscenarzysta filmu Jacek Fedorowicz, których

ubrano w damskie stroje i umalowano. Efekt?

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

- Nie chciałem grać tej roli. Miałem świeżo w pamięci Lemmona i Curtisa z „Pół żartem, pół serio”. Byłem pewien, że lepiej już nie można zagrać i nie trzeba. Ale Staszek Bareja nie dawał za wygraną. Wydzwaniał i przychodził do nas dniami i nocami. Nie mówiąc o reżyserze, scenografie, operatorze, którzy mnie nachodzili i mówili: „Wojtek, tylko ty, tylko ty”. W końcu moja żona powiedziała: „Weź tę rolę, bo inaczej nie dadzą nam spokoju!” - opowiadał po latach Wojciech Pokora. Mimo zgody, aktor za nic w świecie nie chciał zakładam damskich ubrań. Któryś z filmowców wpadł jednak na pomysł, by Pokora grał odziany w rzeczy swojej żony, na co ten przystał. Mimo to miał żałować swojej decyzji jeszcze przez długie lata. - Posiadając obecną wiedzę, na pewno nie przyjąłbym tej roli. Zapisala się ona w pamięci Polaków, ale i sprawiła, że nie mogłem się uwolnić od łatki Marysi. Wielokrotnie ludzie krzyczyli za mną na ulicy: „Te, Maryska!” albo wołali na plaży: „Marysiu, zupa ci kipie!”. To była etykieta, której nie mogłem się pozbyć. I zresztą nigdy na dobre jej się nie pozbędę. Niechaj będzie i tak - mówił aktor w rozmowie z Krzysztofem Pyzią w książce „Z Pokorą przez życie”. Pokora wspominał rów-



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

nież, że przez kilka następnych lat dzwonił do niego różni ludzie z propozycją zatrudnienia go w charakterze pomocy domowej, przez co musiał trzykrotnie zmieniać numer telefonu. - Nieustannie też dzwonił domofon; jak ktoś wracał z nocnej zabawy i przechodził obok naszego domu, to czuł się w obowiązku zadzwonić i zapytać o Marysię. Już nawet nie chcę mówić, co było na ulicy - opowiadał Wojciech Pokora.

Ręka Tyma, spalone kotlety i donos

Rolę żony Rochowicza początkowo proponowano Stanisławie Celińskiej, która jednak odmówiła, gdyż obawiała się, iż przez nie najlepszą reputację Barei, jaka wówczas go otaczała, mogłaby nie dostać w przyszłości ról u takich reżyserów, jak Kazimierz Kutz (to on ukuł niesławny termin „bareizm”, oznaczający twórczość o nikłej wartości) czy Krzysztof Zanussi. Panią Rochowiczową zagrała więc Jolanta Bohdal,

a prócz niej na ekranach widzieliśmy całą plejadę ówczesnych gwiazd rodzimego ekranu. Są to między innymi: Jerzy Dobrowolski, Bohdan Łazuka, Mieczysław Czechowicz, Wiesław Gołas, Jan Kobuszewski i wielu innych. Mało kto wie, że w filmie wystąpił też Stanisław Tym, a raczej... jego ręka. Jak do tego doszło? Otóż Tym odwiedził pewnego razu na planie Jerzego Dobrowolskiego, wcielającego się w „wiecznego” dyrektora. Jako że aktor chciał zrekompensować sobie koszty dojazdu, zapytał Bareję, czy nie znalazłaby się dla niego jakaś mała rolka, za którą dostałby dniówkę. Reżyser zgodził się i obsadził go w roli osoby, która w czołówce filmu stempluje obraz. Widać jednak tylko dłoń Tyma.

W scenie, w której Marysia smaży kotlety bez tłuszczu, Pokora rzeczywiście przypalił mięso. Zdenerwowało to Bareję, który oznajmił, że pokaże, jak to się robi, po czym... spalił kotlety na węgiel. Zaś podczas

kręcenia sceny, w której Marysia nokautuje inżyniera Rawicza, przez co ten spada ze schodów, kierownik produkcji Jan Szymański stwierdził, że ze względów oszczędnościowych zrezygnuje z kaskadera, osobiście go zastępując. W efekcie został poważnie kontuzjowany. A pamiętny moment, w którym bohater(ka) próbuje wyciągnąć z wody wielkiego psa swoich pracodawców, Pokora przypłacił pogryzieniem przez zwierzę oraz... zniszczeniem bielizny i sukienki.

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

cyficzny krój czcionki maszyny do pisania, na którym napisała donos.

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

Zero tolerancji dla „wysztychowania władzy”

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

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

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

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

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

Wojciech Obremski

Poduszki pozwietrzne ratują życie, ale nie są wieczne

Zaczął się od jednej, dzisiaj niektóre auta mają ich szesnaście. Od ponad czterdziestu lat poduszki powietrzne pełnią swą służbę, ratując zdrowie i życie. Najskuteczniej działają w połączeniu z zapiętymi pasami bezpieczeństwa.

Poduszki powietrzne to podstawowe elementy wyposażenia samochodu, ratujące życie albo zmniejszające ryzyko obrażeń podczas wypadku. Ich konstrukcja jest zdumiewająco prosta. To nic innego jak odpowiednio ukształtowane „worki”, wykonane z ciekłego, ale mocnego i nieprzepuszczalnego materiału, najczęściej nylonu, bawełny lub poliamidów. W momencie kolizji zostają wypełnione gazem (czołowe i boczne - powietrzem z dużą zawartością azotu, kurtynowe helem), wytworzonym przez ładunek pirotechniczny, tworząc miękką barierę między ciałami jadącymi a nadwoziem samochodu.

Poduszka powietrzna nie pozostaje jednak cały czas wypełniona. Gdy ciało człowieka zaczyna naciskać na poduszkę, gaz z jej wnętrza zaczyna uchodzić otworami o specjalnie dobranej wielkości. Dzięki temu głowa, tułów czy kolana nie zostają odbite z dużą siłą od poduszki, ale miękko się w nią zapadają, wytracając łagodnie impet uderzenia. Ciśnienie gazu w poduszce spada w końcu do zera, a luźna tkanina nie utrudnia ewakuacji z auta osób biorących udział w wypadku. Wyjątkiem są niektóre kurtyny powietrzne, z których po napełnieniu gaz nie uchodzi na zewnątrz.

Idea poduszki powietrznej narodziła się w lotnictwie podczas II wojny światowej. Prace zarzucono, bowiem napełnianie poduszek sprężonym powietrzem nie sprawdziło się. W drugiej połowie lat pięćdziesiątych projektami poduszek

powietrznych zajęły się koncerny Ford i General Motors. Pierwsza seryjna czołowa poduszka powietrzna pojawiła się w 1973 r. i chroniła jadącego na prawym przednim fotelu samochodu Oldsmobile Toronado. Rok później w autach Buick, Cadillac i Oldsmobile oferowano już dwie czołowe poduszki, ale nie sprawdziły się one w praktyce. Powodowały obrażenia, a nawet przyczyniały się do śmierci osób, które powinny chronić. Dopiero w 1980 r. Mercedes zaproponował kompleksowy system bezpieczeństwa z poduszką powietrzną i pasami bezpieczeństwa wyposażonymi w napinacze.

By poduszki powietrzne mogły ratować zdrowie i życie, jadących musza przestrzegać pewnych zasad. Dotyczy to w zasadzie osób jadących na przednich fotelach, które narażone są na bezpośredni kontakt z czołowymi poduszkami powietrznymi. Przede wszystkim konieczne jest zapięcie pasów bezpieczeństwa. Człowiek nieprzytyty pasami uderza w poduszkę powietrzną w fazie jej napełniania, gdy osiąga ona prędkość nawet 300 km/h. To jak zderzenie z murem. Takie „spotkanie” skutkuje bardzo poważnymi obrażeniami, które mogą być nawet śmiertelne.

Ważne jest także zajęcie optymalnej pozycji na fotelu. Nie można być ani zbyt blisko deski rozdzielczej, ani zbyt daleko. W każdym z tych przypadków poduszka może spowodować poważne obrażenia albo klatki piersiowej, albo kręgosłupa. Napełniona poduszka ma swoją twardość, a ciało człowieka jest rozpędzone wskutek dużego opóźnienia ruchu pojazdu podczas wypadku. Spotkanie obu „obiektów” jest zatem gwałtowne i mało przyjemne, nie ma mowy o „miękkim lądowaniu”. Spotkanie z poduszką, nawet gdy pozycje jadących na przednich fotelach są optymalne, może wywołać sinię i otarcia, zniszczyć okulary, a nawet doprowadzić do uszkodzenia oka lub złamania nosa. Huk wybuchu, wywołujący hałas na poziomie nawet 160 dB, może uszkodzić słuch.

Przez całe dziesięciolecie poduszkowym standardem były airbagi czołowe. Dopiero w latach dziewięćdziesiątych poziom samochodowej elektroniki pozwolił na rozwinięcie systemu o poduszki boczne (1995 r.), poduszki boczne z funkcją ochrony głowy (1997 r.), kurtyny okienne (1998 r.), poduszkę kolanową, poduszkę dla pasażera siedzącego centralnie w drugim rzędzie fotele, motocyklową poduszkę

powietrzną, która zadebiutowała w Hondzie Gold Wing w 2006 r., czy airbag chroniący potrąconego pieszego (2012 r., Volvo V40).

Niektórzy producenci nie określają terminu, po jakim poduszki powinny być wymieniane. Inni ustalają trwałość poduszek na 15 lat, jeszcze inni tylko na 10 lat. Stara poduszka może nie zadziałać w razie

kolizji, co może mieć poważne konsekwencje podczas wypadku. Ten sam problem dotyczy wielu aut używanych. Często brakuje w nich poduszek powietrznych, „odpalonych” podczas wypadków i niezamienionych na nowe. By kontrolki pokazywały sprawność układu SRS, nieuczciwi sprzedawcy wprowadzają różnego rodzaju elektroniczne obejścia.

Wymiana poduszek powietrznych może być kosztownym przedsięwzięciem. Trzeba nie tylko wprowadzić nowe „worki”, ale również deskę rozdzielczą, obudowę kierownicy, elementy foteli, wymienić na nowe pasy bezpieczeństwa i przywrócić do działania elektronikę, odpowiedzialną za „odpalanie” poduszek.

Aureliusz Mikos



Podróże ze zwierzętami przestają być domeną wyłącznie rodzin. Z danych Slowhopa wynika, że ze zwierzętami najczęściej wyjeżdżają średnie grupy dorosłych 3-6 osób (26%) oraz single (21%).



Jeden z braci dostał szpik od obcych osób, drugi uratował życie komuś innemu

Aneta Piekarska z Suwałk
z synem Norbertem



FOT. A. GRYZA-ANESZKO

Kiedy Norbert miał cztery lata, lekarze powiedzieli, że nie ma szans na wyjście z choroby. A jednak wyszedł. Dwukrotnie walczył z białaczką, dwukrotnie potrzebował dawcy szpiku i dwukrotnie znalazł się człowiek, który powiedział „tak”. Jego starszy brat Adrian, zawodowy piłkarz, sam zarejestrował się jako dawca szpiku po tym, jak na szkolnej prelekcji usłyszał historię własnej rodziny i wybiegł z sali, żeby się wypłakać. Dwa lata później zadzwonił telefon... Rozmawiamy z Anetą Piekarską z Suwałk, matką obu chłopców..

Jak zaczęła się choroba Norberta?

Miał cztery latka, zaczął kaszleć. Kaszel stawał się coraz bardziej uporczywy, pojawiły się wybroczyny. Trafiliśmy do szpitala, zrobiono wyniki. Okazało się, że syn zachorował na białaczkę limfoblastyczną typu T. Nikt w rodzinie wcześniej na białaczkę nie chorował. To był grom z jasnego nieba. Mam jeszcze dwóch starszych synów - zostali w domu z tatą, który tak naprawdę nigdy wcześniej nie zajmował się domem ani gotowaniem, a ja pojechałam z Norbertem na oddział.

Leczenie od razu było ciężkie?

Od samego początku. Norbert miał w krwi obwodowej bardzo dużo komórek blastycznych. Cały czas nie było remisji - bardzo długo przyjmował kolejne bloki chemioterapii. To był ciężki okres dla nas wszystkich, bo nic nie mogliśmy zrobić. Jako rodzice nie mieliśmy na nic wpływu. Trzeba było czekać, wierzyć, że medycynie uda się te komórki nowotworowe gdzieś zepchnąć, żeby znikły. Ta nadzieja była najważniejsza. Dużo się modliłam.

W końcu, po tych licznych chemioterapiach, przyszedł czas na przeszczep.

Tak. Norbert był w remisji, był przygotowany. I wtedy pani profesor przekazała mi wiadomość, że dawca, który miał uratować Norberta, wycofał się... Poczułam straszną złość do świata, do ludzi. Jak można się wycofać, gdy wcześniej powiedziało się „tak”? Tym bardziej, że chodziło o czterolatka, który przyjął już naprawdę ciężkie bloki chemioterapii. Był gotowy na przeszczep - a tu nagle nic. To się trudno opisać słowami.

Co się wtedy stało?

Musieliśmy przyjąć następny blok chemioterapii, który bardzo osłabił organizm Norberta. Ale na szczęście jest DKMS [Rejestr Dawców Szpiku Kostnego, międzynarodowe centrum dawców szpiku - przyp. red.] i pojawił się drugi dawca. To był Niemiec, miał wtedy 46 lat, zgodność [tkankowa - przyp. red.] 8 na 10. Zgodził się. Pojechaliśmy na przeszczep i powiem, że były to najgorsze dni w moim życiu. Przeszczep przeszedł bardzo ciężko. Dwa i pół miesiąca na izolacji - ciągła sterylizacja, ciągłe warunki ochronne, nieustanne czuwanie. Naprawdę dużo tego było. Ale w końcu Norbert wyszedł z tej izolacji i trafiliśmy do domu.

Nawiązaliście kontakt z tym dawcą?

Wyszliśmy z propozycją spotkania, ale odmówił. Powiedział tylko, że cieszy się, że pomógł. I tyle. Imienia i nazwiska nie znam do dziś. Ale za tę decyzję - za to, że powiedział „tak”, gdy poprzedni powiedział „nie” - będę mu wdzięczna do końca życia.

Wróćmy do rekonwalescencji. To był długi proces?

Bardzo długi. Przynajmniej dwa razy w tygodniu jeździli-

śmy na wyniki z Suwałk do Białegostoku. Było to uciążliwe, ale konieczne. Do tego po pierwszym przeszczepie u Norberta wystąpiła hipoglobulinemia, czyli brak przeciwciał. Dostawał wlewy co dwa tygodnie, w brzuch. Lekarz mówił, że w bardzo rzadkich przypadkach organizm regeneruje się na nowo i zaczyna sam produkować przeciwciała - ale to wyjątek, nie reguła. W przypadku Norberta lekarze zapowiadali, że prawdopodobnie do końca życia będzie musiał mieć te wlewy. I przez trzy lata niby było wszystko dobrze. A potem choroba wróciła...

To musiał być druzgocący moment.

Znowu zaczęło się od kaszlu, od jakiegoś zmęczenia. Znowu trafiliśmy na oddział. Znowu ten sam zapach szpitala, znowu białaczka, znowu procedura chemioterapii. Ale Norbert był już starszy, silniejszy - inaczej to znosił. I tym razem było już trochę inaczej. Po bloku chemioterapii w Białymstoku pojechaliśmy na drugi przeszczep - do Bydgoszczy.

Tym razem dawczynią była kobieta z Polski - Kasia.

Tak. Znalazona przez DKMS kobieta z Jasinicy, spod

Warszawy, zgodność 10 na 10. I słuchajcie, jak już było po wszystkim, zgodziła się do nas przyjechać. Przyjechała ze swoim chłopakiem do Suwałk na majówkę. Przez trzy dni woziliśmy ją po całej Suwalszczyźnie - byliśmy na Wigrach, w Studzienicznej, wszędzie. Siedzieliśmy razem, rozmawialiśmy, zwiedzaliśmy. Pamiętam, jak przyjechała i Norbert wręczył jej białego anioła z czerwonym sercem. Rozpłakaliśmy się wtedy wszyscy. To są wspomnienia, które na zawsze zostaną w pamięci.

Macie do dziś kontakt?

Tak. Od czasu do czasu, jak jesteśmy w Warszawie, spotykamy się. Zawsze znajdzie chwila. Kasia to jest nasz anioł, po prostu.

Jak przebiegł drugi przeszczep?

Pan profesor powiedział, że Norbert przeszedł go książkowo - dokładnie 21 dni. I stało się coś, na co chyba nikt do końca nie liczył. Widocznie ten drugi przeszczep był mu do czegoś potrzebny, bo organizm na nowo się zregenerował i zaczął wytwarzać własne przeciwciała - te same, o których mówił, że Norbert będzie musiał je

dostawać do końca życia w postaci wlewów. W tej chwili nie jest na wlewach. Jego organizm sam produkuje komórki, które bronią go przed infekcjami. Profesor powiedział, że to naprawdę wyjątkowe.

A co powiedział lekarz prowadzący?

Powiedział wprost, po całkowitym zakończeniu choroby: Norbert nie miał prawa z tego wyjść. Ten lekarz naprawdę walczył o Norberta. Często zostawał po godzinach - jak ja to mówię, po lekcjach - i studiował jego przypadek, szukał rozwiązań. Stał na wysokości zadania w stu procentach. Ale ja uważam, że czuwał też Pan Bóg. Dałam mu syna w rece. No i potoczyło się jak potoczyło.

Norbert ma teraz dwadzieścia lat...

Jest zdrowy. Skończył szkołę, szuka pracy. Teraz akurat pojechał do Krakowa - do brata Adriana. Przez osiem lat ciężko mu było dochodzić do siebie, ale doszedł. Jak patrzę na niego dzisiaj, to jest po prostu cud.

I właśnie starszy brat Norberta - Adrian to jest

osobna, niesamowita historia.

Adrian jest zawodowym piłkarzem, gra w Puszczy Niepołomice. Zarejestrował się jako potencjalny dawca szpiku po jednej z prelekcji, które prowadziliśmy z Marysią Sienkiewicz z Fundacji Promyk. Jeździliśmy po suwalskich liceach i szkołach wyższych i opowiadaliśmy, jak wygląda dawstwo od strony DKMS-u, od strony dawcy, od strony biorcy. Jak pobiera się komórki macierzyste, jak wygląda rekonwalescencja, czego się bać, a czego nie. Po każdej takiej pogadance z młodzieżą było bardzo dużo rejestracji - młodzi wysyłali swoje wymazy z policzka do DKMS-u.

I jedną z tych szkół, gdzie odbyła się pogadanka o dawcach szpiku, była szkoła Adriana.

Tak. Pamiętam jak stałam i opowiadałam o całej historii choroby Norberta - jego brata.

W pewnym momencie Adrian wyszedł z sali. Wszyscy potem pytali, dlaczego wyszedł. A on się wtedy kompletnie rozkleił. Powiedział do kolegów: słuchajcie, to była moja mama. I poszedł się zarejestrować jako dawca. Oddał wymaz i czekał...

... i po dwóch latach zadzwonił telefon z DKMS-u.

Tak, Adrian zadzwonił wtedy do mnie i mówi: mam, nie uwierzysz, co się stało. Dzwonili z DKMS-u, jestem wstępnie zgodny, jadę do Warszawy na badania, mogę komuś uratować życie. Co może czuć matka, kiedy słyszy coś takiego? Jeden syn dostał szpik od kogoś obcego, a drugi może teraz komuś innemu podarować życie. To jest nieopisywalne uczucie.

Pojechał do Warszawy, przeszedł wszystkie badania i?

I okazało się, że może być dawcą, bo jest w pełni zgodny. I że może uratować życie kobiety za granicą. Tutaj wielki ukłon

**Biopsja aspiracyjna, czyli pobranie szpiku kostnego do badania.**

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

**Bracia Adrian i Norbert. Starszy został dawcą szpiku kostnego, młodszy był biorcą.**

FOT. A. GRYZA-ANESKO

w stronę DKMS-u - zadzwonili do nas i powiedzieli, że chcieliby, żebyśmy byli przy Adrianie w tym momencie. Zakwaterowanie w gratisie. Pojechaliśmy - ja, mąż i Norbert. Adrian o niczym nie wiedział. Wieczorem zapukaliśmy do jego drzwi. Jak nas zobaczył, powiedział, że czuje ogromne wsparcie - że nie jest sam, że ma przy sobie właśnie Norberta, brata, który wie, co to znaczy dostać czyjś szpik. To było dla niego coś więcej niż wizyta rodziny.

Jak wyglądało samo oddanie komórek?

To był przeszczep z krwi obwodowej - trwał około pięciu, sześciu godzin. Syn był trochę osłabiony. Ale na drugi dzień po oddaniu komórek macierzystych spotkaliśmy się w parku, rozmawialiśmy - była nawet telewizja, nagrania. A potem Adrian pojechał ze swoim najlepszym kolegą do lasu, wszedł na wysoki szczyt, podniósł ręce do góry i krzyknął: zrobiłem to. Mam gdzieś jeszcze w archiwach zdjęcie z tego momentu. Jak to widzę, to mi się za każdym razem kręca żyły w oczach.

Czy ludzie się boją dawstwa?

Na pewno się boją. Boją się, że to zaszkodzi ich zdrowiu, że organizm już nie będzie taki jak wcześniej. I mało się o tym mówi - albo mówi się nieprecyzyjnie. Dlatego my chodzimy i tłumaczymy. DKMS w stu procentach organizuje cały proces - nocleg, opiekę, dojazd. Jeżeli gdzie się zostać dawcą, warto wziąć ze sobą kogoś bliskiego, kto wesprze, przywiezie, odwiezie - bo można czuć się trochę osłabionym. Ale rekonwalescencja po pobraniu krwi obwodowej jest naprawdę krótka. Mój syn następnego dnia wszedł

na wysoki szczyt i krzyczał z radości. To chyba daje wyobrażenie, o jakim wysiłku mówimy.

To wszystko zmieniło was jako rodzinę.

Zmieniło. Nasz sąsiad też został dawcą. Koleżanka też. Dookoła nas to dobro jakoś tak samo się rozchodzi. Ja sama zagłębiałam się w naturalne wspieranie ludzi po chemioterapii i radioterapii - medycyną niekonwencjonalną. Przez osiem lat wspierałam w ten sposób Norberta, kiedy dochodził do siebie, więc ta wiedza gdzieś we mnie została i teraz staram się dzielić nią z innymi. Ile możemy, tyle robimy. Bo my wiemy, co znaczy czekać. I wiemy, co znaczy, gdy ktoś obcy powie: tak, chcę pomóc.

Agnieszka Domanowska**Szpik kostny i jego przeszczep**

Szpik to miękka, silnie ukrwiona, mająca gąbczastą konsystencję tkanka znajdująca się wewnątrz jam szkieletowych kości długich oraz w małych jamkach w obrębie istoty gąbczastej kości. Masa całego szpiku u dorosłego człowieka wynosi około 2,5 kg. Przeszczepienie szpiku kostnego jest zabiegiem polegającym na podaniu pacjentowi preparatu zawierającego komórki macierzyste krwiotworzenia, które są w stanie odtworzyć układ krwiotwórczy pacjenta, który uległ poważnemu uszkodzeniu w czasie wcześniejszej chemioterapii lub radioterapii (przeszczepienie autogeniczne) albo zastąpić patologiczną hematopoezę chorego (np. w przebiegu białaczki) szpikiem osoby zdrowej (przeszczepienie allogeniczne).

znak zodiaku usuwany brzytwą		periowy ssak literacki bubel		udaje brylant grecki filozof	
ozdobne czaple pióro					
forsa					
zeszyt na zapiski					
kompro- mitacja	popu- larne klocki		Woj- ciech, dzienni- karz		dobry, tynfa wart
syn Posej- dona i Libii		jedno z Wiel- kich Jezior		zieleni na Saharze	
szata litur- giczna					
Batōry, król Polski	wysokie stojące lustro		w parze z fauną		tańco- wała z igłą
podlega mini- strowi		latyno- ski taniec		forma wiersza japoń- skiego	
Kondrat leśna tysina					
rasa gołębia	lekka azurowa tkanina		przy- słania twarz		daleko od Rzymu
pre- tensje, żale		hin- duska księż- niczka		roztwory kolo- idowe	
gigant na stoku					
zmowa, intryga	ogół czaso- pism		zmi- er- wione włosy		ostro- nos rudy
liche odzienię		Win- centy, poeta		Hanks lub Cruise	
miasto z molo gatunek sera					

- starogrecki mędrzec
- część dróg odde-
chowych
- ... prawny w firmie
- dopływ Dunajca
- należy do łoża wol-
nomularskiej
- spec od ładunków
wzbuchowych
- sędzia konkursowy
- „... sam w domu”
- strój kamerdynera
- defensor na boisku
piłkarskim
- czerwony kur
- Davies lub Mailer
- mamienie, zwodze-
nie

A 10x10 grid with the following features:

- Regions:**
 - Region 1: Top-left 2x2 square.
 - Region 2: Top-center 2x2 square.
 - Region 3: Top-right 2x2 square.
 - Region 4: Leftmost 2x2 square.
 - Region 5: Center 2x2 square.
 - Region 6: Center-right 2x2 square.
 - Region 7: Bottom-left 2x2 square.
 - Region 8: Bottom-right 2x2 square.
- Obstacles (Gray Squares):**
 - Row 2, Column 3
 - Row 2, Column 5
 - Row 2, Column 6
 - Row 2, Column 7
 - Row 3, Column 4
 - Row 4, Column 3
 - Row 4, Column 5
 - Row 5, Column 3
 - Row 5, Column 6
 - Row 5, Column 8
 - Row 6, Column 3
 - Row 6, Column 5
 - Row 6, Column 7
 - Row 7, Column 3
 - Row 7, Column 5
 - Row 7, Column 7
 - Row 8, Column 3
 - Row 8, Column 5
 - Row 8, Column 7
- Blue Dots:**
 - Row 1, Column 2
 - Row 3, Column 4
 - Row 6, Column 2
 - Row 8, Column 1
 - Row 8, Column 9

bełka: rososcha: krzyżówka skojarzeniowa: sztandar: krzyżówka taurogramowa: naganf: krzyżówka mozaikowa: bierka: krzyżówka: erudyta; szyfr: Kamilla Urzędowska; krzyżówka pięciokątna: balerina.

1		2			3		4			5		6		7		8
					9											
10										11						
					12					13						
14	15		16								17		18		19	
					20		21									
22											23					
					24											
25		26		27							28			29		30
						31			32							
33											34					
						35										
36											37					

- 1) drzewka piłką, piłki
ręką,
- 2) ptak budujący
gniazda w sitowiu,
- 3) zakładane zimą pod
spodnie.

- 1) Irene, francuska aktorka,
- 2) mocne światło,
- 4) rzeka z powieści Orzeszkowej,
- 5) litewski pieróg,
- 8) huragan, nawałnica,
- 9) natłok obowiązków.

- 1) zespół fabryk,
- 2) atol w Polinezji Fran-
cuskiej,
- 3) flaga na statku,
- 4) długi, nudny spis,
- 5) książka w miękkiej
oprawie,
- 6) grota, pieczara,
- 7) film z rolą Meryl
Streep,
- 8) lipy w niej nie znaj-
dziesz,
- 9) symbole władzy mo-
narszej,
- 10) zakłócanie spokoju,
awantury.

strzyże trawę		dawny okręt wojenny		prawnik leśny		demon miejsce w rankingu		rzymski bożek z łukiem		pływie przez Łębok		bicz spleciony z rzemieni	
„Kiwi” do butów								9					
kaczka białooka				4									
		1		10						7		postrach piratów drogowych	
łowicki strój ludowy						14		groźna przepowiednia					
kuzynka łosiosa								ciężarówka z NRD					
karty do wróżb								ostrze golarki					
				12				weksel ciągniony		na-brzeże por-towe		pasek wokół hełmu	
ruchoma zasłona drobny gust		dawna pieśń religijna		zieleni lub róż		apetyt, ochota							
						warzywo podobne do pietruszki		dawny środek do narkozy				13	
antyczny nagrobek		jacht feligi						atom z ładunkiem				5	
		lekka tkanina										melancholia, posępność	
						mieszka w wawelskim grodzie							
kanon moralności				11									
						6							
antonim mety		andyjski ssak		górna część tułowia									
miara pojemności				2									
norma, reguła													
pojawia się o północy				naturalność, prostota								8	

Uśmiechnij się!

– Słyszałem, że się ponownie ożeniłeś?

– Tak, z Danutą.

– Siostrą twojej pierwszej żony?

– Tak.

– Dlaczego?

– Przyzwyczaiłem ...

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

	kwiat polny, chaber	drapieżny kot	antylopa z Azji	kodeks samurajów
		↓	↓	↓
kuzyni świni z Ameryki	WIRÓWKA PANORAMICZNA		ssak leśny, jaźwiec	
↓		↑		↑
obierki ziemniaków	ukraiński złoty	podział w partii	leśne pustkowia	
↓		←	↓	

1					
2					
3					
4					
5					

1	6	3	7	2
4				11
8	13	5	9	10
Litery z pól od 1 do 13 utworzą rozwiązanie:				12

1			2		3
					
4					
					
5					
					
6					
					
7					

krzywka panoramiczna: ...się do tęsknowej; wirtówka panoramiczna: Odwaga sily wymaga; krzywka z hasłem: Złoto zabija praw; krzywka: ka: kitarą; due! jolek: Daniel Craig; szyfr: Marilyn Monroe; logogrif: „Wariat i zakonnica”; krzywka A-Z: piecarka.

Euzebiusz Smolarek rzadko udziela wywiadów, ale dla „Expressu” zrobił wyjątek. Były reprezentant Polski w szczerej rozmowie ocenia kryzys Widzewa Łódź, punktuje błędy w budowie łódzkiej drużyny i braki w szkoleniu polskiej młodzieży. Ebi wspomina też grę przeciwko Messiemu oraz swoje relacje z ojcem - legendą polskiej piłki nożnej.

Jako wybitny reprezentant Polski masz pewnie sporo do powiedzenia o obecnej sytuacji...

Coś w tym jest. Zazwyczaj, jak zbliża się jakiś wielki mecz, na przykład Polska-Portugalia, to nagle telefony od dziennikarzy urywają się non stop. Co do samego Widzewa... widzimy co się dzieje. Ludzie pytają mnie o ocenę, o potencjał zespołu. Moim zdaniem Widzew musi się utrzymać i grać w przyszłości o coś więcej. Na początku wszystko wyglądało dobrze, był entuzjazm, ale w pewnym momencie ten rytm uciekł.

Kibice nie zawiedli, stadion jest pełny na każdym meczu.

Nie można powiedzieć, że nie ma wsparcia. Stadion pełny, warunki do grania świetne. Może w klubie było za dużo zmian? Nie wiem, czy chodzi o rotację trenerów, czy o ambicje. Nie jestem wewnątrz struktur, nie siedzę w szatni ani w zarządzie, więc oceniam to tylko z góry, jako kibic. A jako kibic widzę, że ci piłkarze mogą grać lepiej. Momentami brakuje tej jakości, którą powinni pokazywać.

W środowisku słychać głosy, że ta drużyna została „kupiona, a nie zrobiona”. Że to zbiór ludzi „każdy z innej parafii”, których ciężko skleić w jeden organizm. Czy faktycznie takie zespoły budowane szybko za pieniądze mają trudniej?

Jeśli drużyna jest „kupiona”, to znaczy, że ktoś komuś doradził te transfery, żeby stworzyć konkretny zespół. Problem pojawia się wtedy, gdy brakuje stabilności i progresu. Widziałem to jako kibic: na początku coś drgnęło, a potem nastąpił spadek. Pytanie, czy te transfery były konsultowane z trenerem, który wtedy prowadził zespół? Często bywa tak, że decyzje zapadają w biurach, a trener dostaje gotowy produkt bez pytania o zdanie. Jeśli kogoś kupujesz, to ten nowy musi być lepszy od tego, który już jest w kadrze. W Widzewie miałem wrażenie, że to wszystko działało się za szybko, albo bez odpowiedniej komunikacji na linii biuro-trener.

Ciekawa sytuacja dzieje się na trybunach. Kibice apelują, by pojawiać się na stadionie 40 minut przed meczem,



Ebi Smolarek podczas meczu reprezentacji Polski.

Euzebiusz Smolarek nie tylko o Widzewie

dopingować już na rozgrzewce. Z perspektywy piłkarza-to realne wsparcie czy dodatkowa presja?

Trzeba na to patrzeć logicznie. Dla piłkarza najgorzej byłoby, gdyby kibice w ogóle przestali przychodzić. Ich obecność pokazuje, że trzymają z klubem w czasach dobrych i złych. Zawodnicy głupi nie są i wiedzą, że dla fanów to nie jest łatwy okres. Wiedzą też, że teraz każdy mecz to finał, nie można odpuścić. Trzeba walczyć do końca. Czasami decyduje szczęście, ale ja uważam jedno: jak piłkarz wychodzi na boisko, musi dać z siebie więcej niż 100%. Jako kibic chcę widzieć faceta, który schodzi z murawy tak zmęczony, że ledwo powłóczy nogami. Jeśli widzę takie zaangażowanie, to wiem, że oni naprawdę się starają.

Wróćmy do Twoich korzeni. Borussia Dortmund nawiązała współpracę z Widzewem. Ty byłeś tam gościem, jako ikona BVB. Na czym to ma polegać?

Byłem zaproszony, bo grałem tam i nadal mam dobre relacje z przedstawicielami klubu. Taka współpraca to wielka szansa dla Widzewa. Ludzie ze sztabu mogą pojechać do Dortmundu, zobaczyć jak wygląda absolutny profesjonalizm. To nie jest dobre tylko dla Widzewa, ale dla całej polskiej piłki. Wielkie kluby jak Borussia planują wszystko z ogromnym wyprzedzeniem - 3, 4, 5 miesięcy do przodu. Oni już teraz wiedzą, co będą robić za pół roku. Dlatego teraz budują fundamenty pod współpracę, żeby mieć gotowy plan. Może to będą wypowiedzenia juniorów, może wy-

miana myśli szkoleniowej. To już zależy od zarządów, ale kierunek jest świetny.

Borussia Dortmund to dla Ciebie szczególny adres. Jak wspominasz te czasy?

To był najlepszy czas w mojej karierze. Zanim tam trafiłem, byłem w Feyenoordzie Rotterdam. To też jest wielki klub, jeden z najlepszych w Holandii. Natomiast Dortmund to był szok organizacyjny. To, jak oni szanują piłkarza, jak dbają o każdy detal... niesamowite. Do dziś, kiedy jest mecz z Schalke, media do mnie dzwonią. Pamiętają moją bramkę, która odebrała Schalke mistrzostwo. Historia tam nie umiera. Nawet jeśli nie zdobyłem z nimi mistrzostwa, to ten szacunek do ludzi, którzy tworzyli klub w danym momencie, jest ogromny. Cały czas mam z nimi kontakt, mogę tam pojechać w każdej chwili.

Potem była Hiszpania i Racing Santander. To był ten sam poziom profesjonalizmu?

(śmiech) Absolutnie nie. To był inny świat. W Dortmundzie wszystko było dopięte na ostatni guzik tygodnie wcześniej. W Hiszpanii? Jak trzeba było coś załatwić, słyszałem: „Jutro”. Ja chciałem dzisiaj, a oni: „Przyjdź jutro, teraz nie mamy czasu”. Plan treningów na obóz? W Niemczech znałem go miesiąc wcześniej. W Racingu dowiadaliśmy się o zbiorce o dziewiątej wieczorem dzień przed. Organizacyjnie to był dla mnie ciężki przeskok. Do tego bariera językowa. Wtedy nie mówili tam po angielsku, tylko po hiszpańsku. Sportowo też było różnie. Racing grał głównie

z kontry, co mi nie pasowało, bo ja byłem wychowany w ataku pozycyjnym. Mimo to, w jednym sezonie strzeliłem 11 bramek, co w tamtych warunkach było sukcesem.

W Hiszpanii spełniłeś dziecięce marzenie i zagrałeś przeciwko Barcelonie. Jakie to uczucie stanąć naprzeciwko Leo Messiego czy Thierry'ego Henry'ego?

Na boisku widziałeś światowy top zawodników. Patrzyłem na Henry'ego, czy Leo Messiego i widziałem inną klasę piłkarską. To był fenomen. Graliśmy u siebie, zremisowaliśmy 1:1, co było dla nas wielkim wynikiem. Pamiętam też, że po meczu z Realem Madryt na Santiago Bernabéu wymieniliśmy się koszulką z Ruud van Nistelrooyem. Znał mnie z Holandii, rozmawialiśmy chwilę przed i po meczu. Mam tę koszulkę do dziś. To są te momenty, dla których warto trenować.

Mówisz o treningu i pracy. Twój tata, śp. Włodzimierz, to legenda. Czy w domu była presja, by „Ebi był jak ojciec”?

Nie, tata zawsze powtarzał: „To zależy od ciebie”. Był jednak jeden warunek: szkoła. To było najważniejsze. W holenderskich akademiach, w których dorastałem, też tak było. Trenerzy sprawdzali oceny. Jeśli szkoła szła źle, nie było grania. Dopiero jak miałem 15-16 lat, dotarło do mnie, że muszę pracować dwa razy ciężiej niż inni. Widziałem chłopaków z większym talentem, ale to ja zostawałem po treningach, żeby poprawiać technikę. Talent to tylko początek. Nawet Cri-

stiano Ronaldo czy Neymar muszą harować, żeby utrzymać się na szczycie.

W Polsce mamy teraz wysyp akademii, ale czy to ten sam poziom co w Holandii?

W Polsce często „akademia” to nazwa dla szkoły rekreacyjnej, gdzie dzieci grają dla zabawy. W Holandii to jest system. Ja jako dziecko grałem w małym klubie w swojej wiosce, a dopiero jako 12-latek przeszedłem testy do profesjonalnej akademii. Tam szkolenie jest oparte na trenerach, którzy sami grali na wysokim poziomie. W Polsce tego brakuje. Mamy akademie Lecha, Legii czy Widzewa, ale problemem jest jakość szkolenia i to, co obiecuje się tym dzieciakom.

Przejdźmy do reprezentacji Polski. Ty grałeś w kadrze, gdy wchodził do niej młody Robert Lewandowski. Czy wtedy, widząc go z numerem 13 na koszulce, spodziewałeś się, że będzie w TOP 3 na świecie?

W tamtym momencie? Na pewno nie. Na treningach widziałem, że ma ogromny potencjał. Największy krok zrobił, wyjeżdżając do Niemiec. Tam trafił na profesjonalnego trenera i warunki, które pozwoliły mu ten talent oszlifować. Moje czasy w kadrze to był moment przejściowy - wielu z nas grało w dobrych klubach: Boruc w Szkocji, ja w Niemczech. To napędzało koniunkturę na polskich piłkarzy. Szkoda mi obecnej reprezentacji, że nie pojadą na mundial. Mieli pecha, ale to też koniec pewnej ery. Muszą przyjść nowi, młodzi i pokazać, że zasługują na to miejsce.

Na koniec wróćmy do Widzewa. Czego brakuje tym obecnym zawodnikom, żeby kibice byli z nich dumni?

Brakuje jasno nakreślonego stylu. Jak oglądałem mecze, nie widzę schematów. Nie ma planu na to co robimy w obronie, jak przechodzimy do ataku. Piłkarze podają piłkę, ale brakuje w tym konkretnej myśli. Może to wina częstych zmian trenerów? Trener potrzebuje roku, dwóch, żeby wdrożyć swoją wizję. Piłka nożna to nie tylko wyjście na mecz w sobotę. To jest praca, którą wykonujesz w tygodniu. Ja sam zawsze analizowałem: co mogę zrobić, żeby urwać się obrońcy, jak się ustawić? Tego szukania przewagi brakuje mi u dzisiejszych zawodników. Trzeba chcieć więcej niż tylko „pograć”. Trzeba chcieć wygrywać.

Jakub Mlonka



Ebi Smolarek na tle stadionu Widzewa Łódź, przy ulicy imienia jego Taty.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: **800 472 852, 42 647 28 52**

Przez internet: **ibo.polskapress.pl**

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska,
m.sliwinska@polskapress.pl
tel. 502 499 114

ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 448, 502 499 127

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI	- mieszkania - sprzedam - mieszkania - kupię - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajmę - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - domy - wynajmę - domy - zamienię - lokale użytkowe - sprzedam - lokale użytkowe - kupię
- lokale użytkowe - do wynajęcia - lokale użytkowe - wynajmę - lokale użytkowe - zamienię - działki, grunty - sprzedam - działki, grunty - kupię - gospodarstwa - garaże - pośrednictwo - inne - bank stancji	- elektronika, komputery - telefony - car audio - antyki - kolekcjonerstwo, sztuka - jubilerstwo - filmy, muzyka - foto, książki - instrumenty muzyczne - lombardy - sport i rekreacja - maszyny urządzenia - materiały budowlane - materiały opałowe
HANDLOWE	- AGD - RTV

- zamienię - motofinanse - motousługi - inne	- języki obce - korepetycje - inne
FINANSE BIZNES	PRACA
- kredyty, pożyczki - usługi finansowe - usługi prawne - biura rachunkowe - ubezpieczenia - oferty - inne	- zatrudnię - urzędy pracy - szukam pracy - inne
MOTORYZACJA	ZDROWIE
- samochody osobowe - ciężarowe, dostawcze - busy autobusy - rolnicze - przyczepy, naczepy - zabytkowe - uszkodzone, rozbite - motocykle - części i akcesoria	- apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia
NAUKA	USŁUGI
- szkoły - kursy/szkolenia	- agd rtv foto - budowlano-remontowe

- pediatria - psychologia - psychiatria - stomatologia - urologia - inne specjalizacje - przychodnie, kliniki - laboratoria - zabiegi - opieka - sprzęt medyczny - uroda - inne
USŁUGI
- agd rtv foto - budowlano-remontowe

- instalacyjne - biurowo - projektowe - komputerowe - krawiectwo - montażowe - ogrodnicze - porządkowe - przeprowadzki - reklamowe - stolarskie - radio taxi - transportowe - rozrywka - uroczystości - zabezpieczające - inne
--

TURYSTYKA	KOMUNIKATY
- agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - oazy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne	ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA
	GASTRONOMIA
	- dania na telefon - usługi - inne
	ROLNICZE
	- maszyny rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne
	TOWARZYSKIE
	USŁUGI KAMIENIARSKIE
	USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

KAWALERKA, lp., balkon, Koziny, 602-212-139 po 17.00

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię każde mieszkanie. Garaż. Za gotówkę 792-669-171

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

23M² Widzew 1350zł, 506-592-529

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

1000 Bądryń - Tuszyń, 602-248-762

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

1 - 001 absolutnie autokup wszystkie, 533-232-606

12h autokup, 664-040-076

Auta uszkodzone - złomowanie, 604-542-022

AUTOSKUP - każdą markę. Najlepsze ceny!! Zadzwoni i Sprawdź!!!, 503-747-835

ROLNICZE KUPIĘ

1 - 001 skup ciągników i maszyn rolniczych, 533-232-606

PRZYZCZEPY, NACZEPY SPRZEDAM

PRYZCZEPA campingowa Nederland 2006 r., 664-838-723, 505-201-015

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

0 - 2h. Pożyczka lombardowa, 42-658-86-44

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie ZPCh zatrudni na umowę o pracę niepełnosprawnych oraz na umowę zlecenie osoby bez orzeczenia, (możliwość dowozu), 660-521-529

FIRMA budowlana

Zaprasza do współpracy firmy podwykonawcze oraz całe brygady

Zatrudni pracowników na stanowisko:

Pracownik ogólnobudowlany - dociepleniowiec

Pomocnik pracownika ogólnobudowlanego (bez doświadczenia)

Miejsce pracy: Łódź

Dodatkowe informacje

• Tel: 504 701 232 oraz 42 206 88 03

FIRMA zatrudni osobę do sprzątania pomieszczeń biurowych i pracowniczych, 795-501-088 (w godz. 8-14)

PAKOWACZ - praca przy pakowaniu. Od Zaraz! WTS, Łódź, Sienkiewicza 85/87, lp, lok 3, 515-121-450

PANIA do sprzątania biura (praca dodatkowa), 604-210-562

Szycie, prasowanie, krojenie, wzorcownia, 602-371-680

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

W stolarstwie, 608-502-044

ZPCH AJG zatrudni Panów i Panię z grupą do ochrony oraz osoby do sprzątania z grupą, Zgierz, 515-087-318

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

Odrucia, alkohol, kroplówki, ciagi, 602-691-580

ALKOHOL - ciagi, odrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

STOMATOLOGIA

Kompleksowe leczenie i protetyka, protezy elastyczne, implanty, 42-258-43-43, Ł/ Chojny, ul. Gościńska 8, 42-239-83-83, ul. Nastrojowa 53

Usługi

AGD RTV FOTO

24H anteny serwis, nc+, Polsat, Cyfra plus, naziemna, 506-592-529

AGD - pralki szybko, tanio, 504-556-016

AGD, kuchnie, pralki, itp., 514-335-326

ANTENY taniutko, 733-955-881

Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67

Pralki - Kaczmarek, 603-200-349

RTV, LCD - dojazd gratis, 889-153-215

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE, 453-166-302

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

Dachy, papa, naprawy, 668-336-390

GLĄDZIE, malowanie, tapeta, karton/gips, 792-575-422

MALUJ - REMONTUJ 791-877-749

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

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

ROZBIÓRKI koparki wynajem + mini, 502-061-012, 513-149-330

INSTALACYJNE

ELEKTOINSTALACJE, awarie, pomiary. Tanio, solidnie, 509-275-480, 42-672-06-20

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

KOMPUTEROWE

SERWIS laptopów, 733-955-881

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Trawniki, ogrody. Fachowo, 605-307-582

CIĘCIE drzew, rębak, karczowanie, Rozbiórki, koparki, podnośnik, 502-061-012, 513-149-330

ZAKŁADANIE trawników, koszenie, hydrosiew, karczowanie działek, 502-061-012, 513-149-330

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

Pranie tapicerki meblowej kanap, dywanów, itp., 510-066-975

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

Meble kuchenne, inne, 42-632-33-92

INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

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

Matrymonialne

BIURO "Nadzieja", 30-letnie doświadczenie! Promocje!, 603-579-032

WDOWIEC 66 lat niezależny finansowo pozna Panią. Cel towarzysko - matrymonialny, 534-300-029

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

SKUP złomu, druki, met. kol. Dojazd. Gotówka, 505-854-654

AUTOREKLAMA

Polecamy →

TELEMAGAZYN



Twój wybór programów

telemagazyn.pl

PIŁKARSKA SPÓŁKA WIDZEWA BĘDZIE MIAŁA PROKURENTA

Jan Hofman

Raz po raz krajowe media piszą o organizacyjnych wypadkach, nieudanych sportowych wydatkach, czy wręcz aferach w Widzewie, a to wszystko nie wystawia najlepszej opinii sternikom czterokrotnych mistrzów Polski.

Coraz częściej pojawiają się informacje, że pozycja prezesa Michała Rydza jest już słabutka i wkrótce zostanie odwołany. Takie rozważanie nie zdziwiłoby nikogo, bowiem pogłoski o takim ruchu pojawiają się już od dłuższego czasu i na dobrą sprawę nic nie broni działacza.

Mówi się, że może zastąpić go Mateusz Dróżdź (choć rzecznik Widzewa mówi, że nie ma takiego tematu), który niedawno został zwolniony z Cracovii. Warto przypomnieć, że był też prezesem Widzewa, ale został odwołany przez radę nadzorczą w maju 2023 roku, na jego następcą został wówczas właśnie Rydz.

Tymczasem 17 kwietnia Widzew złożył dokument do Krajowego Rejestru Sądowego, zawierający uchwałę o ustanowie-



niu prokury, czyli klub wyznacza prokurenta, który otrzyma uprawnienia niemal równe zakresowi działań prezesa. Został nim Paweł Skarzyński, a potwierdzenie można znaleźć na oficjalnej stronie klubu. Nie będzie to rozszerzenie składu zarządu, ale pojawienie się nowej osoby, która będzie wspierać obecnego sternika spółki z Al. Piłsudskiego, a nie go zastępować.

Zdaniem wielu do czasu...

Prokurent to pełnomocnik z szerokim zakresem umocowania, uprawniony do samodzielnego reprezentowania przedsiębiorcy, w czynnościach związanych z prowadzeniem firmy.

Adam Małysz zrezygnował



Jan Hofman

Pełniący funkcję prezesa Polskiego Związku Narciarskiego (PZN) Adam Małysz zapowiedział, że w planowanych na czwartek wyborach nie będzie się ubiegał o reelekcję.

Jak uzasadnił, rezygnuje „dla swojego zdrowia i spokoju”, gdyż ma odmienne wizję z częścią działaczy.

- Mamy trochę rozbieżne wizje. Nie chcę nic mówić na temat zarządu. Chcę dociągnąć rzeczy, które mam do zrobienia, a później mam swoje plany. Życzę nowej ekipie wszystkiego dobrego i powodzenia. Mam nadzieję, że wiele rzeczy, które zrobiliśmy, będzie kontynuowanych. Nie mówię, że wszystkie, bo zawsze są plusy

i minusy - powiedziała Małysz.

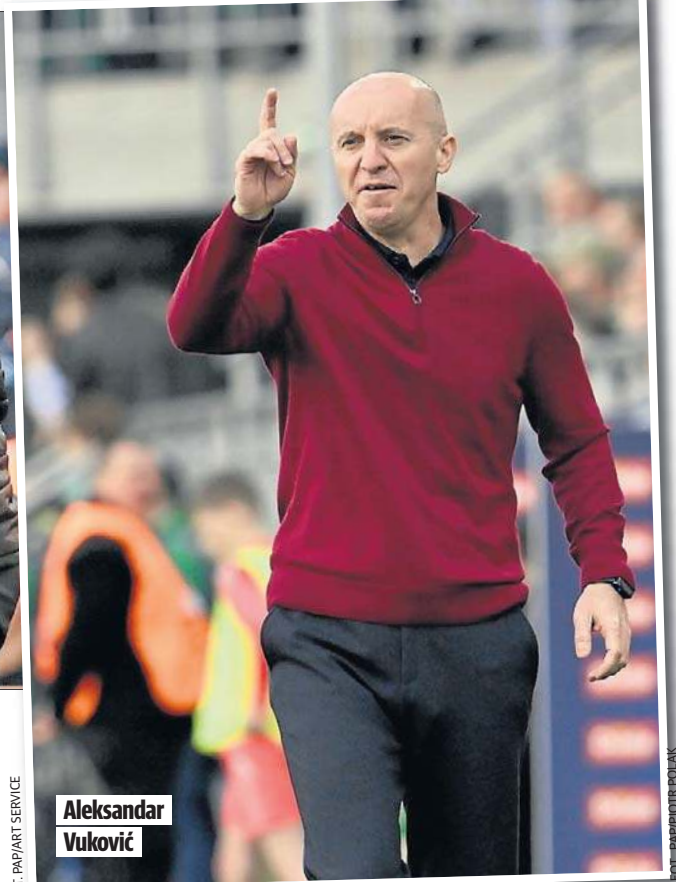
Były znakomity skoczek narciarski, czterokrotny medalista olimpijski i czterokrotny mistrz świata kierował federacją przez ostatnie cztery lata. Wcześniej, od 2016 roku, działał jako dyrektor związku ds. skoków narciarskich i kombinacji norweskiej. W 2022 roku był jedynym kandydatem i zastąpił Apoloniusza Tajnera, który funkcję prezesa sprawował 16 lat, ale na mocy ustawy o kadencyjności nie mógł wtedy ubiegać się o kolejną.

Z kolei teraz zapowiedział, że chce wrócić i będzie ponownie kandydował, co potwierdził w wypowiedziach medialnych. Były trener kadry skoczków narciarskich, współtwórca największych sukcesów... Małysz aktualnie jest posłem na Sejm.

Trenerzy Widzewa i Motoru widzą pozytyw



Mateusz Stolarski, trener Motoru Lublin



Aleksandar Vuković

W Widzewie zrobiło się bardzo nerwowo. Łódzki przedstawiciel piłkarskiej ekstraklasy ugrzązł na siedemnastym miejscu w tabeli, co powodu frustrację całego środowiska.

Jan Hofman

Kibice są szalenie rozczarowani postawą drużyny, na stworzenie której wydano przeszło 20 milionów euro!

Na pięć kolejek przed zakończeniem sezonu Widzew jest na dnie tabeli, choć widać, że trener nie panikuje.

Aleksandar Vuković tak widzi sytuację: - Byłem świadomy sytuacji, gdy tu przychodziłem i muszę wziąć odpowie-

dzialność za to, co się teraz dzieje. Pamiętajmy, że wcześniej zespół przegrał trzynaście meczów na dwadzieścia trzy. Teraz przegraliśmy pierwszy raz po serii pięciu meczów bez porażki. Nie mogę zrozumieć, że przyjmuje się to niczym koniec świata. Owszem, to dla nas ciężki moment, ale trzeba walczyć dalej. Przed nami pięć meczów, które będziemy chcieli wygrać. Biorąc pod uwagę to, jak wygląda liga, wiadomo było, że nie utrzymamy się na pięć

kolejek przed końcem. Przyjeśliśmy w Radomiu cios, ale nie chcę robić z tego pogrzebu. Walczymy dalej.

W niedzielę Widzew podejmie Motor Lublin. Spotkanie na stadionie przy Al. Piłsudskiego rozpocznie się o godz. 14.45 i będzie to czwarty z rzędu mecz łódzian rozpoczynający się o tej porze.

Także zespół z Lubelszczyzny w minionej serii mistrzowskiej schodził z boiska pokonany, przegrywając 2:3 w Katow-

cach z GKS. Co ciekawe, także trener Motoru widział wiele pozytywów w grze swojej drużyny. - Rozegraliśmy chyba najlepsze 15-20 minut w tej rundzie, zdobyliśmy bramkę - mówił po tym spotkaniu Mateusz Stolarski. - Mecz był atrakcyjny dla kibiców, padło dużo goli. Niestety, została przerwana naszą serią siedmiu spotkań bez porażki. Natomiast reakcja mojego zespołu na to, co się stało w pierwszej połowie uważam za bardzo, bardzo dobrą.

Kibice liczą na trzecią wygraną Grot SMS

Jan Hofman

Do rywalizacji, po przerwie przeznaczonej na mecze reprezentacji Polski, wracają piłkarki nożne ekstraklasy.

Zespół Grot SMS czeka w sobotę wyjazdowe spotkanie. Łódzianki w meczu 18. kolejki zagrają w Olsztynie z tamtejszymi Stomilankami (godz. 17).

- Nasza drużyna była ostatnio w dobrej dyspozycji, wygrała 6:0 z Orlenem Gdańsk i 2:0 z Re-kordem Bielsko-Biala, i liczę, że przerwa w ligowej rywalizacji nie zmieni tego - mówi Janusz

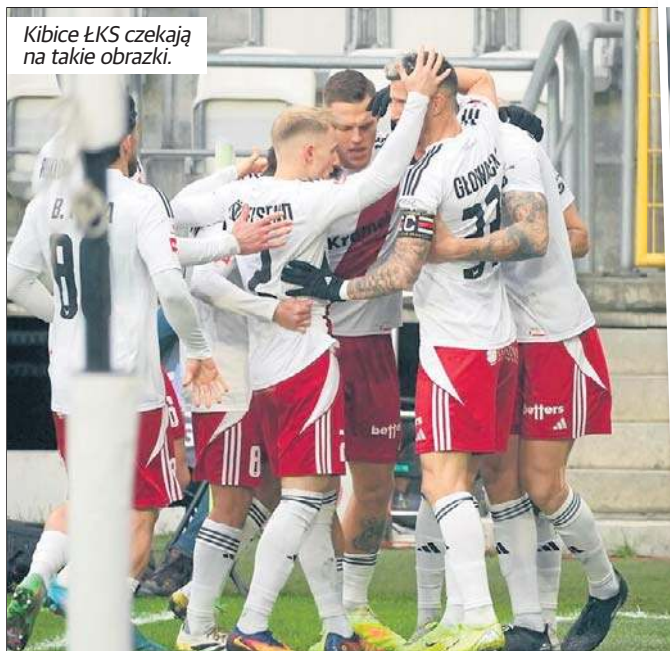
Matusiak, prezes klubu z ul. Milionowej. - Rywal nie należy do ligowych hegemonów, toteż wierzę w kolejne trzy punkty naszej drużyny.

Warto odnotować, że rekordową frekwencję zanotowano w Poznaniu na meczu półfinałowym piłkarskiego Pucharu Polski. Spotkanie Lecha UAM z GKS Katowice na Enea Stadionie obejrzało 8311 widzów, a drużyna gości wygrała 5:0 i awansowała do finału rozgrywek. Jak widać futbol kobiet rozwija się dynamicznie i przyciąga na trybuny rzesze widzów.



Łódzianki zagrają w Olsztynie.

Gra ŁKS. Wszystko jest jeszcze możliwe



Piłkarze ŁKS w spotkaniu 30. kolejki pierwszej ligi podejmą w sobotę Stal Rzeszów. Pojedynek na stadionie przy Al. Unii rozpocznie się o godz. 14.30.

Jan Hofman

Wyniki tegorocznych spotkań pierwszej ligi tak się układają, że nawet jutrzejsi rywale (ŁKS dziesiąte miejsce w tabeli i Stal jedenasta), mają jeszcze realne szanse, by na koniec rozgrywek wskoczyć do strefy (miejsca 3-6) gwarantującej w tym sezonie udział w barażach o grę w futbolowej ekstraklasie.

Niewątpliwie piłkarskiej drużynie ŁKS sprzyja terminarz, bo w tej serii Polonia Warszawa (5) zmierzy się z Chrobrym Głogów (3), Ruch Chorzów (6) z Pogonią Grodzisk Maz. (8). Łatwych przepraw nie będą też miały Miedź Legnica (7) i Wiecysta Kraków (4), które będą rywalizowały z drużynami rozpaczliwie walczącymi o utrzymanie, odpowiednio z Pogonią Siedlce i GKS Tychy.

Jest zatem szansa, że przy zwycięstwie ŁKS



FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAK

i przy korzystnych wynikach innych zespołów zainteresowanych barażami, łódzka drużyna może znacznie awansować w tabeli.

Oczywiście warunkiem jest zakończenie słabej serii na własnym boisku. Kibice dwukrotnych mistrzów Polski już od sześciu kolejek czekają na zwycięstwo na stadionie miejskim im. Władysława Króla. Pewnie miło byłoby, gdyby ełkaesiacy pokazali, że ostatnie lanie z ligowym out-

siderem (2:3 z GKS Tychy), były jedynie wypadkiem przy pracy, a nie wyznacznikiem siły łódzkiej drużyny.

Stal prowadzi dobrze znany w regionie trener. Marek Żub był szkoleniowcem GKS Bełchatów i Widzewa. Jednak ostatnio też nie ma specjalnych powodów do zadowolenia, bowiem jego drużyna przegrała trzy poprzednie mecze (0:2 z Polonią Warszawa, 1:3 ze Stalą Mielec i 0:1 z Odrą Opole).

SIATKARKI BUDOWLANYCH DALEJ OD ZŁOTEGO MEDALU

Jan Hofman

W trzecim spotkaniu w walce o złoty medal mistrzostw Polski siatkarek, rozegranym w Rzeszowie, KS DevelopRes pokonał 3:1 Budowlanych Łódź.

Stan rywalizacji 2:1 dla DevelopResu. Czwarty mecz finałowy rozegrany zostanie 26 kwietnia w Łodzi (godz. 14.45).

Spotkanie rozpoczęło się od mocnego uderzenia gospodyń. Rzeszowianki zamknęły pierwszego seta do 13. Zanościło się na krótki mecz. Na szczęście Łódzianki nie zamierzały pasować i w drugiej partii pokazały, że one też wiedzą na czym polega dobra i skuteczna siatkówka.

Niestety, w trzeciej odsłonie, podopieczne trenera Macieja Biernata zupełnie stanęły, przegrywając do 14. W czwartym secie Łódzianki znów podjęły walkę, ale ostatecznie przegrały na przewagi.

● DevelopRes Rzeszów - PGE Budowlani Łódź 3:1 (25:13, 17:25, 25:14, 26:24)

DevelopRes: Bannister, Heyman, Jasper, Wenerska, Dorsman, Piasecka - Szczygłowska (libero) oraz Kubas, Jansen, Chmielewska, Sieradzka.

Budowlani: Storck, Lelonkiewicz, Damaske, Grab-



FOT. GRZEGORZ GALESINSKI

ka, Planinsec, Buterez - Łysiak (libero) oraz Siuda, Honorio, Majkowska, Drużkowska

Gra toczy się do trzech wygranych:

15 kwietnia: DevelopRes Rzeszów - Budowlani 3:0 (25:12, 25:20, 25:14)

19 kwietnia: Budowlani Łódź - DevelopRes Rzeszów 3:1 (22:25, 25:22, 25:20, 25:21)

22 kwietnia: DevelopRes - Budowlani 3:1 (25:13, 17:25, 25:14, 26:24)

26 kwietnia: Budowlani - DevelopRes (niedziela, godzina 14.45)

28 kwietnia: DevelopRes - Budowlani (wtorek, godzina 17.30).

Włochy za Iran na mundialu?



FOT. FIFA.COM

Jan Hofman

Rzeczniczka irańskiego rządu Fateme Mohadżerani oświadczyła, że poczyniono wszystkie niezbędne przygotowania do udziału reprezentacji piłkarskiej w mistrzostwach świata, współorganizowanych przez Stany Zjednoczone.

Tymczasem Paolo Zampolli, pochodzący z Włoch specjalny wysłannik USA ds. globalnych partnerstw, zwrócił się do FIFA z wnioskiem o włączenie włoskiej kadry do tegorocznych piłkarskich mistrzostw świata w miejsce Iranu. Taką informację podała „Financial Times”. FIFA dotąd nie zgodziła się na zamianę.

Zampolli potwierdził w rozmowie z dziennikiem, że stara się o zastąpienie Iranu Włochami.

- Potwierdzam, że zasugerowałem Trumpowi i (prezesowi FIFA Gianniemu) Infantino, by Włochy zastąpiły Iran na mistrzostwach świata. Pochodzę z Włoch i byłoby to marzeniem zobaczyć Azzurri na turnieju organizowanym przez USA - powiedział - Z czterech tytułami, mają zasługi, by uzasadnić ich włączenie.

Zampolli to właściciel agencji modelek, który - jak twierdził - zapoznał Trumpa z jego obecną żoną Melanią, a teraz pełni funkcję „specjalnego wysłannika ds. partnerstw globalnych” w jego administracji.

Według „FT”, lobbując za włączeniem włoskiej kadry, działacz chce naprawić stosunki między USA i Włochami nadzarpnięte po publicznym sporze Trumpa i premiera Giorgia Meloni w sprawie wojny z Iranem oraz papieża Leona XIV.

Piłkarskie wieści w skrócie

Jan Hofman

Barcelona wygrała przed własną publicznością z Celtą Vigo 1:0 i jest coraz bliżej wywalczenia piłkarskiego mistrzostwa Hiszpanii.

Mecz był przerwany na kilkanaście minut z powodu problemów zdrowotnych jednej z osób na trybunach, a wcześniej boisko z kontuzją opuścił Lamine Yamal. Robert Lewandowski i bramkarz Wojciech Szczęsny oglądali spotkanie z ławki rezerwowych.

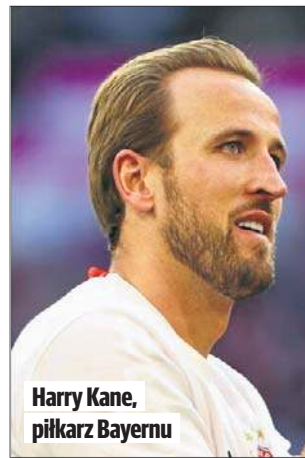
● Piłkarze Manchesteru City awansowali na pierwsze miejsce w tabeli angielskiej ekstraklasy. W meczu 34. kolejki pokonali na wyjeździe Burnley 1:0 po голу Erlinga Haaland (5). Gospodarze natomiast po porażce nie mają już szans na utrzymanie się w Premier League.

● Strasbourg, w którego barwach 72 minuty rozegrał Maximilian Oyedele, przegrał przed własną publicznością z OGC Nice 0:2 w półfinale piłkarskiego Pucharu Francji. O trofeum drużyna z Lazurowego Wybrzeża zagra z Lens, któ-

re wyeliminowało Toulouse (4:1).

● Bayern Monachium awansował do finału Pucharu Niemiec. 20-krotni triumfatorzy tych rozgrywek w półfinale pokonali na wyjeździe Bayer Leverkusen 2:0. Bramki: Harry Kane (22) i Luiz Diaz (90+3).

● FC Porto zremisowało ze Sportingiem Lizbona 0:0 w drugim meczu półfinału Pucharu Portugalii. Zespół ze stolicy dzięki wygranej 1:0 w pierwszym pojedynku 3 marca zapewnił sobie awans do finału tych rozgrywek.



Harry Kane, piłkarz Bayernu

FOT. DAWID PIANA SZLĄGI

Tak rozpoczynała karierę w 2003 roku

Małgorzata Socha dziś jest uważana za jedną z najpopularniejszych polskich gwiazd. Piękna aktorka już od wielu lat pojawia się w popularnych filmach i serialach, a jej filmografia sięga już wczesnych lat dwutysięcznych. Jeszcze do niedawna mogliśmy ją oglądać m.in. w serialu „Przyjaciółki”, gdzie występowała od ponad 10 lat, a od pewnego czasu znów można ją oglądać w „Na Wspólnej”, gdzie powróciła po dłuższej przerwie.

Choć dziś Małgorzatę Sochę regularnie wymienia się w gronie najbardziej rozchwytywanych polskich aktorek, to okazuje się, że brakowało, a świat mógłby o niej nie usłyszeć. Zaraz po zakończeniu studiów w Akademii Teatralnej w Warszawie, Małgorzata Socha nie mogła znaleźć pracy w zawodzie. Pogodziła się, że nie będzie aktorką i zaczęła robić karierę w branży nieruchomości.

– Kończąc Akademię Teatralną, nie byłam rozchwytywaną aktorką. Pomyślałam sobie, że przecież nie każdy, kto skończył studia aktorskie, musi pracować w zawodzie. Wiele jest takich osób, które nie dostały pracy ani w teatrze, ani w serialu i musiały znaleźć inny sposób na życie. Stwierdziłam, że pewnie w moim roczniku padło na mnie. Właściwie to pogodziłam się już z tym, że nie będę aktorką i zatrudniłam się w agencji nieruchomości – wspominała w rozmowie z Plejadą.

Jedną z jej pierwszych aktorskich kreacji była epizodyczna rola w serialu „Miodowe lata”, gdzie w odcinku „Wywiadówka” z 2003 r., wcieliła się w rolę nastoletniej sąsiadki Karola Krawczyka, która namówiła go, by udawał jej ojca na wywiadówce w liceum. Ci, którzy oglądali ten odcinek dobrze pamiętają, że gdy tylko grany przez Cezarego Żaka Karol Krawczyk zobaczył młodszą Sochę, szybko stracił dla niej głowę!

Aldona Kleczkowska



FOT. MIREK/IAKPA

Ponad 20 lat w showbiznesie

Co powoduje ponadczasowość osobowości medialnej w popkulturze? Wszelakiej maści dzieła artystyczne? Zgadza się! Skandale? Też! Ale przede wszystkim cytaty, które przechodzą do języka potocznego. I taki laur zdobyła Joanna Krupa, która wczoraj obchodziła 47 urodziny. Na nagraniu opublikowanym w internecie modelka zdmuchuje świeczkę na tle ogromnych balonów „47” i pokazuje, jak doszło do zabawnej wpadki z tortem. Telemagazyn dołącza do najlepszych życzeń dla sympatycznej jubilatki. Prezenterka w rozmowie z Telemagazynem odpowiedziała na pytanie, czy czuje się ważną postacią polskiej popkultury. – Jest to bardzo miłe i bardzo mnie to cieszy, gdyż jestem już w branży showbiznesowej od ponad dwudziestu lat. Zaczęłam bardzo wcześnie. To jest dla mnie coś niesamowitego, że młodzi ludzie używają moich polsko-angielskich sformułowań. Cieszę się, że „Top Model” otworzył dla nas drzwi i kibicują nam zarówno młodsze, i starsze osoby – powiedziała Joanna Krupa.

(AK)



FOT. SYLWIA DĄBROWA



FOT. ANKA

W trójkącie, czyli wariacje obok „Lalki”

30 września 2026 roku na ekrany kin w całej Polsce trafi nowa „Lalka” w reżyserii Macieja Kawalskiego. W roli Izabeli Łęckiej zobaczymy Kamilę Urzędowską, natomiast w postaci Kazimierzy Wąsowskiej wcieli się Maria Dębska. Młoda i atrakcyjna wdowa Wąsowska była zakochana w Wokulskim, jednak ten myślał wyłącznie o Łęckiej. O tę nierówną „walkę” Marię Dębską zapytał Krzysztof Połaski: „Faktycznie, jest to bardzo ciekawy trójkąt. Łęcka i Wąsowska się przyjaźnią, są blisko w tym świecie, mogą rozmawiać o rzeczach, których kobietom głośno nie można było mówić. W tym szepcaniu są naprawdę szczerze. Wokulski szaleje za Izabelą, a Wąsowska, która jest bogatą wdową i relacje z mężczyznami traktuje jako zabawę, bo może, bo chce tak żyć, nagle traci głowę dla Wokulskiego. I każdy w tym trójkącie jest nieszczęśliwy”. Z kolei Kamila Urzędowska przedstawiła swój pomysł na „Lalkę”, który całkowicie wymyka się klasycznej interpretacji powieści Bolesława Prusa: „Pomyślałam, że chyba chciałabym zobaczyć taki film, gdzie jest Wokulski, który kocha Izabelę Łęcką, Izabela Łęcka kocha Wąsowską, a Wąsowska kocha Wokulskiego. Także gdyby ktoś chciał to podprowadzić, to bardzo chętnie! Może sama napisać.”

(AK)

FOT. SYLWIA DĄBROWA



Budują dom dla swego potomka

„Top Model” to program, który dla niektórych może być przepustką do medialnego świata. Przekonała się o tym Karolina Pisarek, która wzięła udział w 5. edycji programu. Dotarła do finału, w którym zajęła drugie miejsce. Przegrała jedynie z Radkiem Pestką. Od tego momentu kariera Karoliny nabrała rozpędu. Zaczęła rozwijać się w modzie, prowadzi własną markę odzieżową, a także inwestuje w nieruchomości. Znalazła też szczęście w życiu prywatnym. W czerwcu 2022 roku wyszła za mąż za przedsiębiorcę Rogera Sallę. Małżonkowie mieszkają w pięknym domu, którego nie budowali od podstaw, o czym celebrytka poinformowała w rozmowie z Shownews.pl: „W Polsce z Rogerem kupiliśmy już gotowy dom. Tak samo jak ja wcześniej swoje mieszkania kupiłam już gotowe, żeby nic tam właśnie nie robić, żeby skupić się na tych moich rzeczach, na które poświęcam więcej czasu”. Małżonkowie rozpoczynają kolejny etap w swoim życiu. Karolina Pisarek jest w ciąży, czym pochwaliła się na Instagramie.

(AK)

Horoskop tygodnia

Baran



(21.03-19.04) Twoja energia będzie na najwyższym poziomie! Wykorzystaj ją, aby dokończyć wszystkie zaległe zadania. W pracy możesz być szczególnie skuteczny.

Byk



(20.04-22.05) Niech Twoja niezłomna postawa motywuje innych do działania. Po pracy zasluzenie zrelaksuj się i ciesz weekendowym odpoczynkiem.

Bliznieta



(23.05-21.06) Będziesz w stanie przystosować się do zmieniających się sytuacji w pracy i znaleźć kreatywne rozwiązania problemów. Spotkaj się z przyjaciółmi.

Rak



(22.06-22.07) Skup się na swoich relacjach zawodowych. Możesz znaleźć wsparcie i inspirację wśród kolegów z pracy. Bądź otwarty na nowe pomysły.

Lew



(23.07-23.08) Wykorzystaj swoje umiejętności organizacyjne, aby skutecznie zarządzać zadaniami. Pamiętaj jednak o wysłuchaniu opinii innych z zespołu.

Panna



(24.08-22.09) Bądź gotowy na wyzwania, które mogą pojawić się w pracy, i podejmij je z determinacją. Wieczorem zrelaksuj się w domowym zaciszu.

Waga



(23.09-22.10) Skup się na równowadze między pracą a życiem osobistym. Staraj się nie poświęcać jednego na rzecz drugiego. Bądź elastyczny w podejściu.

Skorpion



(23.10-21.11) Nie bój się wyrażać swoich poglądów i podejmować decyzje. W pracy możesz natrafić na wyzwania, ale dzięki swojej siłowej woli pokonasz je.

Strzelec



(22.11-21.12) Zainspiruj innych do działania swoim entuzjazmem i pozytywnym podejściem. Bądź gotowy na spontaniczne zmiany i przyjmij je z otwartym umysłem.

Koziorożec



(22.12-19.01) Działaj konsekwentnie, aby osiągnąć swoje zamierzenia. Możesz napotkać pewne trudności, ale niech to Cię nie zniechęci. Wieczorem zrelaksuj się.

Wodnik



(20.01-18.02) Nie bój się wyrażać swoich nietypowych pomysłów i podejmować ryzyko. W pracy możesz być inspiracją dla innych. Docerń to.

Ryby



(19.02-20.03) Bądź wrażliwy na potrzeby innych i oferuj swoje wsparcie. Twoja zdolność do współczucia może być ceniona przez współpracowników.

ZIMNA WOJNA
PIĄTEK, TVP 1 22:40

SHREK FOREVER
PIĄTEK, TVN 20:00

HERBATKA U STALINA
PONIEDZIAEK, TVP 1 20:30

RZKA TAJEMNIC
ŚRODA, TV PULS 23:00

TELEMAGAZYN



Psy 3 Wimieę zasad

DOKUMENT

35 DNI
W CZARNOBYŁU
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 4c55de3a6a



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.

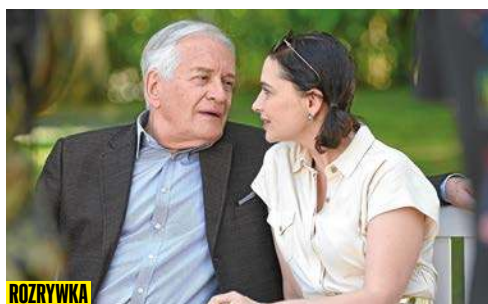
Teatr TV: Deprawator

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 kaskadująca 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 górnicy. 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 przejął 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 Szczygłowski
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 obłączenia

5.40 Teleshopping 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 obłączenia
*** – 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 futbol 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** Kółowa 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** Fineasz 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 4

DVB-T

5.30 Teleshopping 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 błąk – 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-producenti

eprasa.pl 4c55de3a6a

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 14A/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 Cejrowski – boso 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. Zaginięci (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: MS w Sheffield **11.00** (L) Snooker: MS w Sheffield **14.00** Tennis: Australian Open: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina **15.15** (L) Snooker: MS w Sheffield **18.30** Snooker: MS w Sheffield **19.30** (L) Snooker: MS w Sheffield **23.00** Snooker: MS w Sheffield **0.00** Kolarstwo: Wyścig dookoła Alp **1.30** Kolarstwo: Paryż-Roubaix **3.00** Snooker: MS 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 Sport – mag. **12.45** Piłka nożna: FC Porto – Sporting CP **14.55** Reportaż **15.25** Koszykówka: NBA: 1. runda **17.25** (L) Pływanie na basenie 50-m.: MP w kategorii open w Olsztynie: 4. dzień **20.00** Studio **20.25** (L) Piłka nożna: Wisła Kraków – Puszcza Niepołomice **23.00** Sportowy wieczór **23.30** Hokej na lodzie (tow.): Polska – Słowenia

Canal+ Sport

9.00 Piłka nożna: Real Oviedo – Villarreal CF **11.15** Piłka nożna: GKS Katowice – Motor Lublin **13.30** Premier League Stories **14.10** PL: The Big Interview **14.45** Piłka nożna: Levante UD – Sevilla FC **16.55** Speedway+ **17.30** (L) Żużel: Kro-no-Plast Włokniarz 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 Włokniarz 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** Serwis info dzień **15.45** Panorama **16.00** Dzień w godzinie **17.00** Telexpress **17.15** Telexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Forum **19.10** Serwis info wieczór **19.30** **19.30** **19.58** Pytanie dnia **20.18** Kłamstwo nie przejdzie **20.57** Serwis info wieczór **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat

TVP 3

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** Lukusowskie 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** Śmięci 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** Alasko 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** Truckerzy **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 reki **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. Zaginieni (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, pokaż 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 dzieje **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 piłą mechaniczną – hor. USA 2003

Nowa TV

DVB

6.00 Wehikuł czasu **6.20** TV Okazje **6.55** Wehikuł czasu **7.00** Disco Landia – nutki do pobudki **7.30** Świat według Kiepskich (486-489) **9.30** Całkiem nowe lata miodowe (15) **10.00** Miodowe lata **10.30** Wieżenie **12.00** Poirot (4, 5) **14.00** Świat według Kiepskich (552, 553) **15.00** Świat według Bundy (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** Pulapki umysłu (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 przeprowadce 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 spięcie z Grzeskiem, który wyrzuca siostre, 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



super
produkt
2024
Kobiety



TVP1

DVB

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** Dziedzictwo (900) **17.00** Teleexpress **17.35** Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej **18.40** Jaka to melodia? **19.30** 19.30 **19.55** Pytanie dnia **20.25** Komisarz Alex (314) **21.25** Nie czas umierać

*** – film sensacyjny W. Bryt./USA 2021 (s.3) Reż. Cary Joji Fukunaga, wyk. Daniel Craig, Ana de Armas, Rami Malek **0.20** Mechanik: Czas zemsty *** – film sensacyjny Niemcy/USA 2005 Reż. Dolph Lundgren, wyk. Dolph Lundgren, Ben Cross Żona i syn Nikołaja giną w walce gangów. Bohater zabija ludzi odpowiedzialnych za ich śmierć, jedynie szef mafii uchodzi z życiem. Ale nadarza się okazja, by dopaść gangstera.

2.05 Zimna wojna – dramat *** Polska/W. Bryt./Francja/Belgia/Indie 2018 Reż. Paweł Pawlikowski, wyk. Joanna Kulig, Tomasz Kot, Borys Szyc

TVP2

DVB

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

5.25 Telezakupy TV Okazje 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

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

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

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

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 kulturowych seriali **17.00** Teleexpress **17.25** M jak miłość (1918) **18.20** Grali i śpiewali najgłośniej w Polsce, czyli jak to z Czerwonymi Gitarami było **19.05** Do śmiechu! **19.30** **19.55** Pytanie dnia **20.20** Dewajtis (5) **21.15** Sanatorium miłości **22.10** Daję słowo – Maciej Orłoś **23.00** Tajemnica Enigmy (3) **23.50** Laskowik & Malicki – niedziela wieczór **0.40** M jak miłość (1918)

TV Trwam

DVB

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

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** Fryderyki 2026 – Gala Muzyki Klasycznej **20.45** *** Liczba doskonała – dramat Polska/Izrael/Wł. 2022, reż. Krzysztof Zanussi, wyk. Andrzej Seweryn **22.20** Klub Jazzowy **23.40** *** Boccaccio '70 (2) – film obyczaj. Francja/Włochy 1962, reż. Vittorio De Sica, Federico Fellini, Mario Monicelli, Luchino Visconti **1.35** *** Tato – dramat Polska 1995, reż. Maciej Ślesicki, wyk. Bogusław Linda, Dorota Segda

Super Polsat

DVB

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, Dougray Scott, Olga Kurylenko **1.55** Backdoor – Wyjście awaryjne (10) **2.30** Świat według Kiepskich (323-325)

TV 6

DVB

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

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** łowcy skarbów. Kto da więcej (172) – reality show Polska 2023 **7.00** Galileo (1095, 1096) **9.05** #JesteśmyDlaDziśniej **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.).

JĘŚLI 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?

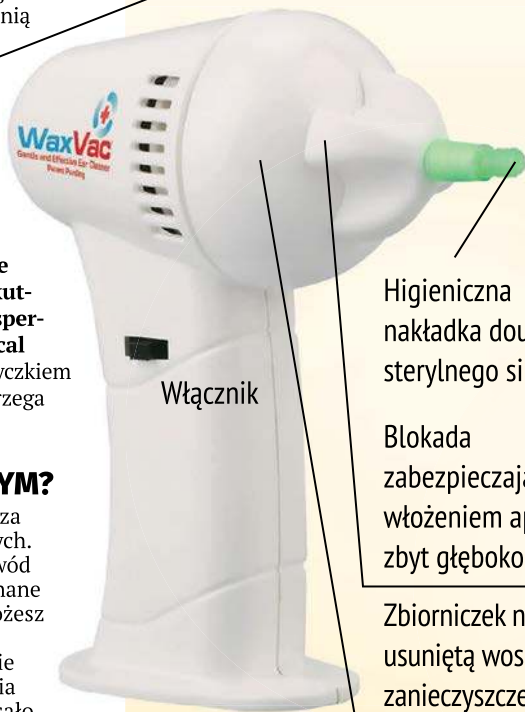
WaxVac to rozwiązanie zaprojektowane z myślą o Twoim komforcie i bezpieczeństwie. Jego zadaniem jest wspieranie naturalnego procesu oczyszczania ucha w łagodny i możliwie bezpieczny sposób. Dzięki przemyślanej konstrukcji usuwa nagromadzoną woskowinę poprzez delikatne zasysanie. To nowoczesne rozwiązanie 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** ★★ Markoński 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** ★★★★★ Azyl – film biograf. USA/W. Bryt./Czechy 2017 **13.45** ★★★★★ Warcraft: Początek – film fantasy USA 2016 **15.45** ★★★★★ Zmierzch – film fantasy USA/W. Bryt. 2008 **17.45** ★★★★★ Inwazja – film sens. Hol. 2024 **19.15** ★★★★★ Krucjata 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** Miłczyący świadek (5, 6) **0.10** Ojciec Brown (2) **1.15** Śmierć pod palmami (2) **2.20** Miłczyący świadek (5, 6) **4.25** Morderstwa w Midsomer (4)

Eurosport 1

8.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Alp **10.00** Snooker: MŚ w Sheffield **11.00** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **14.00** 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 **1.00** 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: Bysprint w Mosjoen **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 boks 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 **18.00** Legendy miejskie **17.10** Studio **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 Gol Live **0.25** Piłka nożna: Hamburger SV – TSG 1899 Hoffenheim **2.00** Piłka nożna: Bologna FC 1909 – AS Roma

Polsat Sport 3

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

TVN 24

10.00 Serwis informacyjny **10.05** Polska na weekend **10.30** Serwis informacyjny, pogoda **10.35** Polska na weekend **11.00** Serwis informacyjny, pogoda **15.30** Ranking Mazura **16.00** Fakty po południu **18.00** Dwie Strony **19.00** Kadr na kino **19.15** Serwis informacyjny **19.25** Fakty po Faktach **20.00** Superwizjer **21.00** Ranking Mazura **21.30** Serwis informacyjny, pogoda **22.00** Szkło kontaktowe **23.00** Dzień po dniu **0.00** Fakty po Faktach **0.40** Superwizjer **1.45** Ranking Mazura

Polsat News

9.55 Cztery strony mediów 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** Debatą polityczną **19.15** Prezydenci i premierzy **19.50** Dobry Wieczerz 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 lu dzie powiedział? **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 RODO **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 **11.00** 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 kombait **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 / Czeladź – 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 Agaty **3.05** Wiem, co kupuję

Romance TV

12.25 ★★★ Karla, Rosalie i dziura w ścianie – kom. Niemcy 2021
14.20 Rejs ku szczęściu **16.15** ★★★ Lato nad jeziorem Garda – romans Niemcy 2022 **18.05** ★★★ Rosamunde Pilcher: Zakochana w kamerdynerze – film obyczaj. Niemcy 2024 **20.00** Kryminalne zagadki Mazur **21.50** Krawcowa z Madrytu (7, 8) **23.50** ★★★ 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** Kapanowiczynie **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 Księżyce: 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** Lalka (9) **19.05** Starożytne mocarstwa **20.05** Największe tajemnice monarchii **21.10** ★★★ Peggy Sue wyszła za mąż – kom. USA 1986 **23.00** ★★★ Mecz w piekle – dramat Węgry 1961

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. Zaginięni (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 Olsniwająca 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 pederfiliów (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 Ciejrowski – 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 Sunjatta **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

TVP1

DVB-T

SERIAL 20:25



Wojna zastępcza

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

16.05 Dziedzictwo (901)

– serial obyczaj. Turcja

17.00 Teleexpress

17.35 Daję słowo – Maciej

Orłoś: Tomasz Stockinger

18.40 Jaka to melodia?

19.30 19.30

19.55 Pytanie dnia

20.25 Wojna zastępcza (9)

Nastia odnajduje głowice w warszawskim kościele i przekazuje Arturowi tajne dokumenty, które mają zacząć aferę Ołina. W Kijowie misja Zuzy i „Budynia” kończy się powodzeniem.

21.25 Sanatorium miłości

22.15 „Sanatorium miłości”

– kulisy programu

22.25 Życie po „Sanatorium miłości”

– cykl reportaży

22.50 Tulipanowa gorączka

*** – melodramat

W. Bryt./USA 2017

Reż. Justin Chadwick, wyk. Alicia Vikander, Dane DeHaan, Christoph Waltz

0.45 Nie czas umierać

**** – film sensacyjny

W. Bryt./USA 2021

3.30 Mechanik: Czas zemsty

*** – film sensacyjny

Niemcy/USA 2005

TVP Polonia

7.30 Makłowicz w podróży

8.00 Życie lasu. Ptaki **8.50** 30. Festiwal Kultury Kresowej w Miragowie **9.50**

Słowo na niedzielę **10.00** Msza św.

z bazyliki prymasowskiej pw. Wniebowzięcia NMP w Gnieźnie **11.55**

Między ziemią a niebem **12.00**

Regina Coeli **12.15** Między ziemią a niebem **12.55** *** ABC miłości

– kom. Polska 1935 (s.3) **14.15**

Studio Betclic 1. Ligi **14.25** (L) Piłka nożna: Wiczyńska Kraków – GKS

Tychy **17.00** Teleexpress **17.25**

M jak miłość (1919) **18.15** Kaba-

retomaniacy **19.05** Muzyczne naj

19.30 19.30 **19.55** Pytanie dnia

20.20 Komisarz Alex (274) **21.15**

Gabi Drzewiecka zaprasza **22.10**

*** Kurier – film sens. Polska

2019 (s.13) **0.05** Młoda kultura

TVP2

DVB-T

FILM 22:25



Hit Man

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

15.15 Szansa na sukces. Opole

2026: Finał – show (s.2)

17.05 Wstęp do meczu

17.25 (L) Piłka nożna: PKO BP

Ekstraklasa: Lech Poznań

– Legia Warszawa

19.25 Studio po meczu

19.50 Pan Mama (52)

– serial komediowy

Polska 2026

20.20 Postaw na milion

21.20 Kwiatki polskie duże

22.25 Hit Man – komedia

*** sensacyjna USA 2023
Reż. Richard Linklater, wyk. Glen Powell, Adria Arjona, Austin Amelio
Współpracujący z nowo-orleańską policją profesor Johnson podszywa się pod płatnego zabójcę. Zakończy się w kobiecie, którą ma pomóc aresztować.

0.30 Krucjata. Prawo serii (6)

– serial krym. Polska 2024

1.30 Szpieg, który mnie

*** rzucił – komedia sens.

Kanada/USA/Niemcy 2018

Reż. Susanna Fogel, wyk. Mila Kunis, Kate

McKinnon, Justin Theroux

3.40 Rodzinka.pl

– serial kom. Polska 2026

Polsat

DVB-T

FILM 22:45



Jeszcze dłuższe zarczynny

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

16.10 Nasz nowy dom

17.30 Awantura o kasę

18.50 Wydarzenia

19.35 Państwo w państwie

19.55 Dancing with the Stars.

Taniec z gwiazdami

22.45 Jeszcze dłuższe

*** zarczynny – komedia rom.

USA/Japonia 2012

Reż. Nicholas Stoller, wyk. Emily Blunt, Jason Segel

Tom i Violet zarczynają się w pierwszą rocznicę zno-

jomości. Przygotowania do

ślubu się przeciągają. Violet

otrzymuje wymarzoną pro-

pozycję stażu na uniwersyte-

cie w Michigan.

1.20 Sąsiedzi

**** – komedia USA 2014

Reż. Nicholas Stoller, wyk.

Seth Rogen, Zac Efron

Dom w sąsiedztwie Maca

i Kelly zajmuje bractwo stu-

denteknie. Wydaje się, że

para będzie mogła połączyć

rodzicielstwo z imprezowa-

niem. Wkrótce okazuje się,

że nie jest to możliwe.

3.35 Świat według Kiepskich

(559, 560): Wewnętrzny

ogród / Ciasteczka wujka

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

Booble'a – serial kom.

TVN

DVB-T

FILM 23:30



John Wick 2

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

15.45 Bitwa o gości

16.50 Galimatias, czyli kogel-

*** -mogel II – komedia

Polska 1988

Reż. Roman Zaluski,

wyk. Grażyna Błęcka-Kol-

ska, Dariusz Siatkowski

19.00 Fakty

19.45 The Traitors. Zdrajcy

21.25 Koniec świata, czyli

*** Kogel Mogel 4

– komedia Polska 2022 (s.3)

Reż. Anna Wierzbur-Bluszcz,

wyk. Grażyna Błęcka-Kol-

ska, Katarzyna Łaniewska,

Paweł Nowisz

23.30 John Wick 2

**** – thriller USA 2017

Reż. Chad Stahelski, wyk.

Keanu Reeves, Riccardo

Scamarcio, Ian McShane

John Wick musi porzucić

emeryturę. Dawny wspólnik

potrzebuje pomocy w walce

z organizacją włoskich zabój-

ców. Jego pojawienie się bę-

dzie dla mafii wydarzeniem

o dramatycznych skutkach.

2.00 Superwizjer

2.40 Szpital św. Anny (78)

3.30 Uwaga!

– magazyn

3.45 CSI: Kryminalne zagadki

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

Las Vegas (7): Ostra jazda

TVN7

DVB-T

FILM 17:50



Lara Croft: Tomb Raider

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

TV Puls

DVB-T

5.30 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: Faceti w rajstwach – komedia USA/Fr. 1993 **16.20** *** Pies i kot – komedia Fr./Kan. 2024 **18.00** **** Pies – komedia USA 2022 **20.00** **** Człowiek w ogniu – thriller Szwajc./Wł. Bryt./USA 2004 **23.05** *** Mob Land – film sens. USA/Kan. 2023 **1.20** *** Agent MR-9 – film sens. USA/Bangladesz 2023 **3.50** Taki jest świat

Puls 2

DVB-T

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

**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 muszkieterowie: D'Artagnan**

Ekranizacja słynnej trylogii Aleksandra Dumasa

TVP KULTURA 20:00 ★★

Akcja filmu dzieje się od Luwru po Pałac Buckingham, od slumsów Paryża po oblężenie La Rochelle. W królestwie podzielonym wojnami religijnymi i zagrożonym inwazją Anglii, garstka mężczyzn i kobiet skrzyżuje miecze, by ratować Francję. Głównym bohaterem jest D'Artagnan, który marzy

**FILM**

o tym, by zostać muszkieterem. W realizacji tego pragnienia będą próbowali mu pomóc jego nowi przyjaciele: Atos, Portos i Aramis. To u ich boku będzie toczył walki.

Kurier

Misja, która miała zadecydować o losach Polski

TVP POLONIA 22:10 ★★

Latem 1944 roku, gdy 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	koncentracja myśli	erozja skał wapiennych	kuzyn bielaka
trawa dla ptaszków	czarna choroba	jeden u dromadera	np. Fiat Panda		pasza dla koni ssak z Andów	Małysz lub Ferency	weże i krokodyły
				biblijny statek	pospolite kłamstwo		
pretensja zażalenia					„bron” drogówki		3
Tatrzański Narodowy				liczna grupa ludzi			
		szef juhasów			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** ★★★ Horaria – 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** Wieżenie 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** Czwadziestolatek (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 California **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** Alaska z Sue Perkins **14.25** Wielka kanadyjska przygoda **15.25** Fenomeny współczesnego życia **16.30** Pewnego razu w kosmosie **17.50** W okowach mrozu: Kanada **18.50** Malownicze trasy kolejowe **19.55** Wyspy Atlantyku **21.00** Wyspy. Laboratoria natury **22.00** W okowach mrozu **23.00** Planeta zmian

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 Bianchi, 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 zwiwdzaj – 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 – Beitar 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** Reportery extra **15.00** Serwis info dzień **15.05** Polska. Co dalej? **16.00** Dzień w godzinę **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.35** Panorama **17.42** Sprawdzamy **18.00** Panorama **18.20** Teleplotki **18.30** Portfel Kowalskiego **19.00** Serwis info wieczór **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.15** Raport specjalny **21.00** Serwis info **21.15** Rozmowy (nie)wygodne **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat

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** Naprawmy 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: Schemat 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 Ostrow 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

DVB

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

DVB

6.00 Wehikuł czasu **6.05** 48 h. Zaginięni (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** Górskie **22.00** Miłość i seks w Ameryce **23.00** Największe śledztwa CBSP **0.00** Pogromcy mafii **1.00** Rolnicy. Podlasie

Nowa TV

DVB

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 Skęczów 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** Alaska: następne pokolenie

Nat Geo Wild

10.00 Olsniewająca Ameryka **11.00** Ratownicy z Alaski **12.00** Nadiąga wielka woda **14.00** Kalahari: podziemne życie pustyni **15.00** Pustynne lwy z Wybrzeża Szkieletowego **16.00** Zimowe królestwo **17.00** Zwierzęcy geniusze **17.30** Stworzone, by przetrwać **18.00** Geniusze afrykańskiej 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

DVB

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

DVB

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

DVB

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 Reporteryz – 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 niedokończono **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 niedokończono **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** 6.45 SuperLudzie Extra **6.55** Na ratunek 112 (607, 608) **7.55** Doktor Martin (31, 32) **10.00** Wydarzenia **10.30** SuperLudzie **11.30** Świat według Kiepskich (363-366) **13.30** Bitwa o palety (24) **14.30** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia (29) **16.00** Top chef (78) **17.30** Świat według Kiepskich (455-457, 544-545) **20.00** Złomiarze **21.00** *** Volta – komedia krym. Polska 2017, reż. 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** Masza i niedźwiedź **18.35** Myszka Miki **19.00** Don Matteo: Boski detektyw (15) **20.00** Przepis na zbrodnię (28) **21.00** Dzielnica strachu (464, 465) **23.00** Wydzielone 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** *** Czwarła 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 kobiet **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 Górzdzk Mazowieckie **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: Pronerger 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 **22.00** 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 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

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 **13.40** 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** Zmieniony **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 Zgłoś remont **8.45** Gwiazdy lumpsów **9.50** I nie opuszczę Cię 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 – „Gościńcin” / Restauracja-pizzeria „Irlandia”, Czechowice-Dziedzice / Szczecin – „Cafe Eleganko” **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 lądzuje... 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

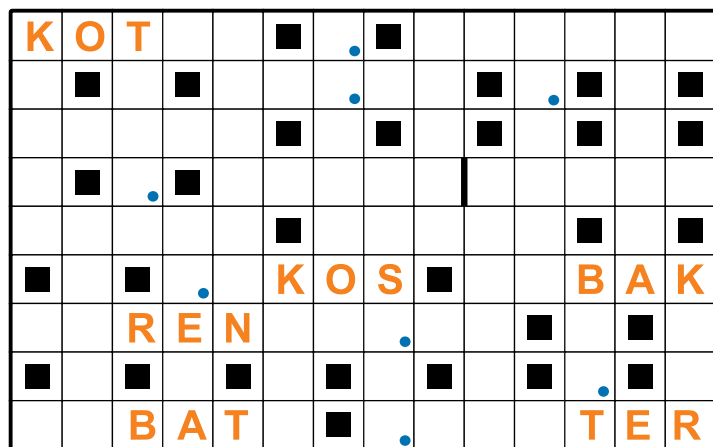
Czy konflikt Mateusza i Tomka przerodzi się w bójkę?

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** Wznieście **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 Czyngis-chana **18.00** Żelazna kurtyna: życie pod radziecką okupacją **19.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of **20.00** Katastrofa w przestworzach **0.00** Katastrofa w przestworzach: raport specjalny

Nat Geo Wild

11.00 Przedziwna planeta Ziemia **12.00** Królestwo drapieżników **13.00** Humorzaste 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 – obława **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** Pułapki 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 Zdobni 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 mądzy – 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 Stuhr, Poul Storm
1.15 Hit Man – komedia
 *** sensacyjna USA 2023
3.20 Wydojeni – film dokumentalny Nowa Zelandia 2021

Polsat

DVB-T

**Everest**

5.40 Telezakupy TV 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)
 Osłepiony 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 (8) **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** Majki **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 / Niebrzydki faul – serial krym. USA/Kan. 2010 **22.55** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (647, 648) – serial krym. Polska 2022 **0.55** Kości (45, 46) **2.55** Septagon (11, 12)

TV 4

DVB-T

5.30 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (7, 8) **7.55** Bogaty dom – biedny dom (100) **8.55** Policjantki i policjanci (408, 409) **10.55** Na ratunek 112 (1154, 453) **11.55** Dlaczego ja? (1558) **12.55** Trudne sprawy (1058-1060) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (34, 35) **18.00** Policjantki i policjanci (1411, 1412) **20.00** Uroczysko (242) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1021) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (138) **22.40** **** Niesmiertelny – 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)

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. Zaginięci (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

Eurosport 1

8.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji **10.00** Snooker: MS w Sheffield: **11.00** (L) Snooker: MS w Sheffield: **14.00** Snooker: MS w Sheffield **15.15** (L) Snooker: MS w Sheffield: **18.30** Snooker: MS w Sheffield **19.30** (L) Snooker: MS w Sheffield: **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

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

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

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** Cztery pancerni i pies (1, 2) **20.00** *** Na układy nie ma rady – kom. Polska 2017 **21.50** *** Kochanie, chyba Cię zabiłem – film akcji Polska 2014, reż. Jakub Nieścierow, wyk. Zbigniew Zamachowski, Arkadiusz Jakubik **(s.21)** **23.40** *** Enen – thriller Polska 2009

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)

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 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** Tennis: ATP 1000 – Monte-Carlo Masters – transmisja **23.00** Magazyn koszykarski **0.00** Tennis: ATP 1000 – Monte-Carlo Masters – transmisja **2.00** MMA: Babilon MMA

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 **16.50** 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

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)

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) **4.25** Zaginiony symbol (10)

Polsat Sport 1

6.00 Siatkówka: PlusLiga **9.00** Polsat SiatCast **10.00** Siatkówka: PlusLiga **11.00** (L) Tennis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **13.00** (L) Tennis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **15.00** (L) Tennis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **17.00** (L) Tennis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **20.00** Siatkówka: PlusLiga **23.00** Siatkówka: PlusLiga **1.00** Gala boksu zawodowego

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** Czarno na białym **21.00** Polska i świat **22.00** Szkło kontaktowe **23.00** Dzień po dniu **0.25** Biznes

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

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

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)

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

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

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

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.

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)

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

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** Wykrywacz kłamstw **18.00** Panorama **18.30** Kontrapunkt **18.55** Serwis info wieczór **19.00** Kontrapunkt **19.30** 19.30 **19.58** Pytanie dnia **20.18** Trójkąt polityczny **20.57** Serwis info wieczór **21.00** Kwiatki polskie **21.45** Panorama **22.10** Oko na świat **22.30** Prog. informacyjny

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

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

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)

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

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 milimetrze **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)

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 Watzmann (34) **19.00** Górski lekarz (85) **20.00** ★★ Rosamunde Pilcher: Kimkolwiek jesteś – film obyczaj. Niemcy 2025 **21.55** ★★ Rosamunde Pilcher: Decyzja z miłości – film obyczaj. Niemcy 2010 **23.50** Górski lekarz (85)

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** Kanapowczynie **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** Czeret **20.00** Królowie (42) **20.40** Zatożka 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 Przyszczyła

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** Połowanie 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: Wbrew 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 Tekasu (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 z 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 Skeczów Męczących/ Kabaret Jurki **0.00** Przebojowe kabarety

Kochanie, chyba Cię zabiłem

Pechowy zabójca niewiernej żony i jej kochanka jest szantażowany

KINO POLSKA 21:50 ★★

Księgowy Jan Pokojski przyłapuje małżonkę z kochankiem. W wyniku szamotaniny, Pokoj-ski staje się podwójnym mordercą. Zajście zostaje sfilmowane. Nagranie trafia w ręce pracownika wypożyczalni filmów, który zaczyna szantażować księgowego.

**Fucking Bornholm**

Dwie pary sprawiają wrażenie szczęśliwych. Czy to prawda, czy może tylko pozory?

TVP 2 23:25 ★★

Kemping na duńskiej wyspie Bornholm. To właśnie w tym miejscu, wśród wspaniałej przyrody, majówkę spędzają dwie pary z dziećmi. Każda z par sprawia wrażenie szczęśliwej. Jeden incydent między dziećmi uruchomi prawdziwą lawinę nieoczekiwanych zdarzeń.

**Czego nam nie mówią o odchudzaniu**

Jakie produkty wybierać, żeby rzeczywiście gubić zbędne kilogramy?

PLANETE+ 18:50

Ten dokument pokazuje, w jaki sposób 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 wstępnych szkiców do trwającej do dziś budowy – dzieje bazyliki są opowieścią o upartym dążeniu do ukończenia budowli, która przeczy prawom architektury.

**SERIE**

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.

TVP1

DVB-T



Bez znieczulenia

7.00 Msza św. na Jasnej Górze **7.30** Rodzina (nie od) święta **8.00** Serwis Info **8.25** Zaraz wracam (119) **9.05** Ranczo (16): Lokalna rewolucja **10.05** Komisarz Alex (25): Trzy sekundy **11.05** Ojciec Mateusz (129): Układ **12.00** Serwis Info **12.10** Agrobiznes, **12.40** Magazyn rolniczy **12.55** 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 Akacjaowa 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) **16.30** 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

TVP2

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**

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 kółem 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** Nabejga – 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** Email 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 **20.30** 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** Nabejga – kawalek Polski w Ugandzie **0.10** Informacja **0.30** Sanktuarium polskie

Polsat

DVB-T



Nie zadzieraj z fryzjerem

5.25 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień **8.30** Malanowski i Partnerzy (244, 245): 17.11 / Zараżony **9.30** Trudne sprawy (1050, 1051) **11.35** Gliniarze (745-747): Ostatnie śledztwo / Naga prawda / Przemoc domowa – serial fabularno-dokumentalny Polska 2022 **14.40** Dlaczego ja? (1557): To wszystko z miłości – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026

15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (1154)
17.00 Gliniarze (1194) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2026
18.00 Pierwsza miłość (4206) – serial Polska 2026 **(s.24)**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.55 Milionerzy – teleturniej
20.30 Farma – reality show
21.30 Bez pudru, czyli Kabaret plus... – prog. rozrywkowy
22.50 **Nie zadzieraj z fryzjerem**
*** – komedia USA 2008
Reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, John Turturro, Emmanuelle Chriqui
Izraelski komandos Zohan marzy, by zostać fryzjerem. 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)**

TVN

DVB-T



Jak boss

5.00 Uwaga! **5.15** Jak to jest zrobione? (1) **5.40** Uwaga! **5.55** Ukryta prawda (1622) **6.50** Kuchenne rewolucje: Tychy, Restauracja „Zorba” / Mielec, Restauracja „Vis a Vis” **13.40** Ukryta prawda (1746-1747, 1674) – serial fab.-dokumentalny Polska 2025

16.50 Szpital św. Anny (117)
17.55 Detektywi (311)
19.00 Fakty
19.55 Uwaga! – magazyn
20.15 **Na Wspólnej (4203)**
– serial Polska 2026 **(s.24)**
20.50 The Floor – teleturniej
21.30 **Królowa przetrwania**
22.55 **Jak boss**
*** – komedia USA 2020
Reż. Miguel Arteta, wyk. Tiffany Haddish, Rose Byrne, Salma Hayek
Dwie przyjaciółki, prowadzące własną firmę kosmetyczną, mają problemy finansowe. Gdy dostają ofertę od królowej branży, ich przyjaźń zostaje wystawiona na poważną próbę.
0.35 **Co wiecie o swoich dziadkach?**
*** – komedia USA 2017
Reż. Sean Anders, wyk. Will Ferrell, Mark Wahlberg, Mel Gibson
2.35 **Uwaga!** – magazyn
2.50 **Największe polskie katastrofy:** Zawałenie się dachu hali w Katowicach – serial dok. Polska 2020
3.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (10)**

TVN 7

DVB-T



Sekcja rytmiczna

6.50 Szkoła (611, 612) **8.45** Ukryta prawda (1285, 1196, 1197) **11.55** W-11 Wydział Śledczy (946, 947) **14.00** Detektywi (70) **15.00** Szpital św. Anny (108) **16.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (611, 612) **18.00** Sekrety życia (8) **19.00** Ukryta prawda (1479) **20.00** Hotel Paradise (35) **21.00** *** **Sekcja rytmiczna – thriller W. Bryt./Hiszp./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 aniołem (64) **13.00** Wspaniałe stulecie (89) **14.00** Przepis na zbrodnię (27) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (701, 702) **17.00** Dzielnica strachu (462) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (992, 993) **20.00** *** **Raport Pelikana – thriller USA 1993** **23.00** *** **Rzeka tajemnic – dramat USA/Australia 2003** **(s.24)** **1.50** Lombard. Życie pod zastaw (988)

Puls 2

DVB-T

7.00 Seriale anim. dla dzieci **13.00** Gumisie **14.00** Kacze opowieści **15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **16.00** 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 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 Telezakupy TV Okazje **6.00** Strażnik Teksasu (9, 10) **8.00** Bogaty dom – biedny dom (101) **8.55** Policjantki i policjanci (410, 411) **10.55** Na ratunek 112 (1155, 454) **11.55** Dlaczego ja? (1559) **12.55** Trudne sprawy (1061-1063) **15.55** Łowcy skarbów. Kto da więcej (35, 36) **18.00** Policjantki i policjanci (1412, 1413) **20.00** Uroczysko (243) **20.30** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (1022) **21.30** Sprawiedliwi. Trójmiasto (139) **22.40** *** **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)

Polsat 2

6.30 Nasz nowy dom (240) **7.30** Na ratunek 112 (825, 826) **8.30** Sekrety rodziny (231-233) **11.30** Przysiączki (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

Eurosport 1

8.00 Cycling Show **8.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Romandii **9.30** Snooker: MŚ w Sheffield **11.00** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **14.00** Tenis: Australian Open: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina **15.15** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **18.30** Tenis: Australian Open: Carlos Alcaraz – Novak Đoković **19.30** (L) Snooker: MŚ w Sheffield **23.00** Snooker: MŚ w Sheffield **0.00** Kolarstwo: Wyścig d. Romandii **1.30** Snooker: MŚ w Sheffield **2.30** Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji

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

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

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

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)

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** Stermierka: GP Series w Budapeszcie

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 meczu **13.30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **16.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **18.00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **20.30** (L) Piłka ręczna: ORLEN Superliga – transmisja **22.30** Tenis: ATP Tour Masters 1000 – Mutua Madrid Open – transmisja **1.00** MMA: Babilon MMA – transmisja

Planete+

10.20 Afryka z góry **11.20** Dokąd dzisiaj? **12.35** Najpiękniejsze rzeki świata **13.40** Materiały przyszłości **14.50** Stormborn – Źródło w burzy **15.50** Niezwykłe podróże koleją **16.55** Dokąd dzisiaj? **18.15** Świat z góry **18.50** Eksplozja w Lac Megantic. To nie był wypadek **19.45** Ernst Degner. Motocyklem po wolności **20.50** Niezwykłe podróże koleją **22.00** Seks chrześcizańczy chityng **23.10** Sterylizacja po amerykańsku **0.20** Niezwykłe podróże koleją

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)

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)

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

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

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

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

13 Ulica

6.10 Astrid i Raphaëlle (1, 2) **8.25** Kapitan Marleau (5) **10.25** Agenci NCIS: Los Angeles (3, 4) **12.15** Motyw (3, 4) **14.05** Astrid i Raphaëlle (3, 4) **16.20** Kapitan Marleau (1) **18.20** Agenci NCIS: Los Angeles (5, 6): Zmarłych wstawanie / Jak Bóg da – serial krym. USA 2020 **20.10** Motyw (5, 6): Wróg publiczny / Bezdroże – serial krym. Kan. **22.00** Metoda Wagnera (13): Do końca – serial krym. Fr. 2025 **0.00** Blanca (10) **1.05** Kapitan Marleau (1) **3.05** Astrid i Raphaëlle (1, 2)

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

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

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

Canal+ Premium

10.50 ★★★★★ Jutro będzie nasze – komediod. Wł. 2023 **12.45** ★★★★★ Benek – komediod. 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

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)

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

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

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 **23.00** Zawodowi handlarze **23.05** Duda kontra Szafranski **23.50** Z drugiej ręki **0.35** Moto kombat

HBO

11.15 Spider-Man Uniwersum – film anim. USA 2018 **13.10** ★★★★★ Człowiek z bieguna – komediodramat USA 2014 **14.40** ★★★★★ Letnia szkoła, 2001 – dramat Czechy/Wietnam 2025 **16.25** ★★★★★ W skrócie – komediodramat Niemcy 2024 **18.10** ★★★★★ Wielka Odważna Piękna Podróż – film przygod. USA/Irl. 2025 **20.00** ★★★★★ Anakonda – horror USA 2025 **21.40** Euforia (3) **22.45** Peacemaker (5) **23.25** ★★★★★ Twój potwór – komedia W. Bryt./USA 2024

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 Midlands (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)

Canal+ Sport 5

9.30 Liga+ Extra **11.30** Żużel: Metalas 2. Ekstraliga: Hunters PSZ Poznań – ZKS Stal Rzeszów **14.20** Premier League: The Big Interview **15.00** Ekstraklasa: 30. kolejka **16.15** Magazyn PGE Ekstraliga **18.00** Żużel: Krono-Plast Włókniarz Częstochowa – PRES Grupa Deweloperska Toruń; ORLEN Oil Motor Lublin – Stelmet Falubaz Zielona Góra **23.30** Boks: Jared Warren – Conor Cooke **0.50** Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Legia Warszawa

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** Górna półka smaku **13.00** Agrobiznes **13.20** Agropogoda **13.30** Daję słowo – Maciej Orłoś **14.30** Program informacyjny **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego **15.20** Serwis Info **19.30** 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)

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 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 wyciekiem tajnych informacji. CIA deleguje agenta Pelhama do zbadania tej sprawy. Henry spotyka się z byłą współpracowniczką i zarazem kochanką Celią Harrison, podejrzaną o współpracę z wrogiem. Podczas kolacji w restauracji Henry i Celia wydają się szukać odpowiedzi na pytanie: Kto zdradził?

Thriller USA/Kanada 2022, reż. Janus Metz, występują: Chris Pine, 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 kredycie

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 Przyszczyla **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** Skórce 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** ★★★★★ Glupi 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. Zaginieni (12) **7.10** Byli sobie podróżnicy **8.50** Wehikuł czasu **9.00** Starożytni kosmici **10.00** Gwiazdy lombardu **12.00** Niezwykłe osiągnięcia starożytności **13.00** Poszukiwacze historii **14.00** Ostatni bastion Hitlera: 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: Rebelia **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 wuja 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. 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. Kit-zbühl

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 podbudi **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** Szpital 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 **11.20** 14.00 Pulałki umysłu **12.00** 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: Czesuaf! 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 poszukiwania meteorytu w okolicach Sandomierza. Chłopców zaciekawia obecność niezidentyfikowanych osób w skafandrach ochronnych.
22.20 Sprawa dla reportera
23.20 Księżę William. Życie w fotografiach – film dok. W. Bryt. 2025
0.20 Powrót (1) – dramat Polska 2021
1.25 System – film kryminalny
**** USA/W. Bryt./Czechy/Rumunia 2014
3.50 Sprawa dla reportera
4.45 Notacje: Dorota Sumińska. Chciałam być jak mój ojciec

TVP 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 Jarcoka **22.25** Profilakcja (2) **23.15** Panorama **23.45** Polska w Unii Europejskiej – film dok.

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

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

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** Myszkasza **18.50** 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 Jarcoka **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

SuperPolsat

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** Stróżnik 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** Policjanci 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** **** Strefa interesów – dramat W. Bryt./Polska/USA 2023 **18.20** Vera (2) **20.10** **** Perfect Days – kom. Niemcy/Jap. 2023 **22.35** *** Na fali ryzyka – thriller USA 2023 **0.40** *** Morderstwo na basenie – thriller USA 2024 **2.20** Kryptonim Polska (2)

Kino Polska

7.10 Och! Kabaret **8.05** Zwierzęta Wajraka **8.40** Polska Kronika Filmowa 01/55 **9.00** *** Paragon, gola – kom. Polska 1969 **11.05** Ranking Naj Polskiego Kina **11.55** Diabeł **12.30** **** Potop (2) – film hist. Polska 1974 **15.35** **** Krzyż Walecznych – dramat Polska 1958 **17.15** 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** **** Wyjdź za mnie – kom. rom. USA/Chiny/Jap. 2022, reż. Kat Coiro, wyk. Jennifer Lopez **23.25** **** Znachor – melodramat Polska 2023, reż. Michał Gazda, wyk. Leszek Lichota

Stopklatka

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** *** Łato 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 PSŻ Poznań – ZKS Stal Rzeszów **20.00** (L) Rzutki: BetMGM Premier League Darts w Aberdeen **23.45** Speedway+ **0.20** Piłka nożna: Lechia Gdańsk – Raków Częstochowa **2.35** Premier League: The Big Interview

Eleven Sports 1

8.00 Piłka nożna: Bundesliga **10.00** Piłka nożna: LaLiga EA Sports **12.00** Piłka nożna: Serie A 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** Jeździć, obserwować **18.00** Raport Turbo **18.15** Duda kontra Szarafranki **19.00** Mobilni mechanicy **19.45** Prawko na świecie. Jazda bez zasad **20.30** Zawodowi handlarze **21.15** 2 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 lumpesków **9.50** I nie opuszczę Cię aż do ślubu **11.15** Ugotowani **13.30** Kuchenne rewolucje: Krzeszycze – Pizzeria Davioli/Bar Wurst / Restauracja „Polski Nie-Rząd”, Sosnowiec **15.35** Jestem z Polski **17.45** Kuchenne rewolucje: Suwalki – „Fresco” / Barlinek – „Lim-ba” / 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 miliarder – 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** Zatkota śpiewgów (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 jęca 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 nowicjuszek / 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** Poirot (8) **14.00** Świat według Kiepskich (560, 561) **15.00** Świat według Bundy'ego (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** Niewyjaśnione tajemnice świata **14.25** Sensacje XX w. **16.45** Wojciech Ciejrowski – boso 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** Strażacy z sąsiedztwa **22.00** Kabaretowa noc pod gwiazdami **0.00** Mistrzowie kabaretu

Córka prezydenta

Twórców scenariusza zainspirowała córka Clintona, próbująca normalnego życia

TVN FABUŁA 16:45 ★★

Anna Foster 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

**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.

**Kolekcjoner kości**

Angelina Jolie i Denzel Washington 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.

**TELEMAGAZYN**

Redakcja: Ingrid Hintz-Nowosad, Magdalena Bohdanowicz **Dyrektor artystyczny:** Tomasz Bocheński **Grafik i fotodyspozytor:** Jacek Mosiński **Foto:** Sylwia Dąbrowska **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

**SERIE**

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 pojawia się Novak. Prosi, by chronić 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**