



GAZETA

wyborcza

wyborcza.pl

NIE MA WOLNOŚCI BEZ SOLIDARNOŚCI

Piątek, 20 marca 2026 | Redaktor prowadzący Piotr Rozpara | Cena gazety 11,99 zł (w tym 8% VAT) | nr 66.11165, 1

Nakład 87 tys. + 317 tys. prenumerat cyfrowych

Temat dnia

DZIECIOM NIE CHCE SIĘ
ĆWICZYĆ ▶ 4-5

FOT. SHUTTERSTOCK



FOT. JEROME PREBOIS/BEST FILM

Kultura

POLSKA JEST KRAINĄ KINA

– Te filmy pokazują, jak wspaniale i ciekawe mogą być bohaterki po 40. roku życia – mówi „Wyborczej” Rebecca Zlotowski, reżyserka „Ostatniej sesji w Paryżu”, która dziś wchodzi do kin. Ojciec Zlotowski urodził się w Gdańsku, tam spędził dzieciństwo ▶ 16-17
Na zdjęciu: Jodie Foster i Virginie Efira, czyli Lilian i Paula w filmie „Ostatnia sesja w Paryżu”

Gazowe „oko za oko”

Energetyczny
kryzys u bram

Ceny gazu w Europie o jedną trzecią w górę. To skutek wzajemnych bombardowań na Półwyspie Arabskim. Do wysokich rachunków za tankowanie aut mogą dojść słone za prąd.

Andrzej Kublik

Wizja kolejnego kryzysu energetycznego może się stać głównym tematem rozpoczętego wczoraj w Brukseli szczytu przywódców państw Unii Europejskiej. Tuż przed inauguracją obrad możliwość takich problemów objawiła się w notowaniach na gazowych rynkach Europy.

Wczoraj rano na holenderskim parkiecie TTF, największej giełdzie gazu w Europie, cena surowca w bezpośrednich dostawach podskoczyła o ponad 30 proc. – do 72 euro za 1 MWh. To najwyższe ceny od pierwszej zimy po inwazji Rosji na Ukrainę. Wówczas Moskwa zakreślała Europie kurki z gazem, by wywołać kryzys energetyczny i zmusić ją do rezygnacji ze wspierania Ukrainy.

Teraz wzrostem cen świat zareagował na rozkręcające się na zasadzie „oko za oko” starcie na Bliskim Wschodzie.

Uderzenia po gazie

W środę wieczorem Izrael zaatakował podziemne złoża Południowy Pars, z których pochodzi ok. 80 proc. gazu zużywanego w Iranie. To część największych na świecie pól gazowych, które to państwo dzieli z Ka-

tarem. I w odwecie za izraelski atak Iran rakietą balistyczną uderzył w największe na świecie katarskie zakłady wytwarzania skroplonego gazu LNG, dokonując w nich „poważnych zniszczeń” – jak ogłosiła firma Qatar Energy. Już dwa tygodnie temu wstrzymała ona produkcję LNG po ataku irańskich dronów, ale teraz przerwa w produkcji może się znacznie przeciągnąć. A to oznacza globalny deficyt gazu, bo z Kataru pochodziło 20 proc. LNG sprzedawanego na świecie. Dlatego wzrosły ceny i w Europie, mimo że większość gazu Katar eksportował do Azji.

Oliwy do ognia dołał prezydent Donald Trump. Stwierdził, że Stany Zjednoczone nie były uprzedzone o ataku Izraela na gazowe złoża Iranu, i zażądał od Izraela, by powstrzymał się od takich uderzeń. Ale jednocześnie zagroził, że jeśli Teheran będzie nadal atakować Katar, to USA „wysadzą w powietrze całe pole gazowe South Pars z siłą i mocą, jakiej Iran nigdy wcześniej nie widział ani nie był świadkiem”.

Po oświadczeniu Trumpa panika nieco ustąpiła. Przed południem 1 MWh gazu na TTF kosztowała już „tylko” 64 euro. Ale to nadal wzrost ceny z dnia na dzień o ponad 17 proc.

Skokowy wzrost cen gazu jest wielkim wyzwaniem dla Europy. Bo to rzutuje na ceny energii elektrycznej w UE. Głównie z gazu wytwarza się prąd, gdy na przykład z powodu słabego wiatru produkują go za mało elektrownie wiatrowe.

Zapowiedź podwyżek

Sytuację, w której znalazła się UE, doskonale opisał europejski dyplomata w rozmowie z BBC. – Zamiast skupić się na bardzo potrzebnych długoterminowych planach – na tym, jak uczynić Europę bardziej konkurencyjną w tym coraz bardziej niestabilnym świecie – [europejczy] premierzy i prezydenci panikują teraz z powodu cen [energii], martwią się o rozgniewanych wyborców i szukają krótkoterminowych rozwiązań – powiedział.

I dodał: – To podobnie jak w kryzysie po pełnoskalowej inwazji Rosji na Ukrainę. Inny konflikt, ale te same podziały w Europie, te same dylematy energetyczne. Nie możemy dalej tkwić w tym kole. Coś musi się zmienić.

Escalacja starć zbrojnych na Bliskim Wschodzie winduje też ceny ropy naftowej. Już w środę nocą na giełdzie w Londynie europejska ropa naftowa Brent kosztowała 107,4 dol. za baryłkę, czyli o ponad 7 proc. Wczoraj przed południem za baryłkę Brent trzeba było zapłacić już 114,3 dol., a rano – blisko 119 dol.

To zapowiada kolejną falę podwyżek cen na stacjach paliw. ● ▶ 13

Wydaje Wyborcza Sp. z o.o.
nr indeksu 348198

ISSN 0860-908X



9 770860 908150

12>

Opinie

Nikt nie jest
odporny na
dezinformację

▶ 14-15

Bartosz T.
Wieliński

Nie można ustępować

Najbliższy czas w polskiej polityce upłynie nam pod znakiem udowadniania Karolowi Nawrockiemu, że nie jest królem Polski i że seryjne wetowanie ustaw niesie ze sobą poważne konsekwencje. Tak należy rozumieć decyzję marszałka Włodzimierza Czarzastego o pozostawieniu prezydenckiego projektu ustawy o tzw. SAFE 0 proc. w sejmowej zamrażarce.

Logika personelu Pałacu Prezydenckiego jest taka, że skoro w wyborach na Karola Nawrockiego głosowało ponad 10 mln ludzi (niestety, dokładnej liczby ciągle nie znamy), to z racji bardzo silnej społecznej legitymacji powinien mieć w polskiej polityce ostatnie słowo w każdej sprawie. A Sejm i rząd powinny bez szemrania wykonywać jego wolę. Takiej sytuacji nie przewiduje jednak polska konstytucja, której autorzy i tak byli dla prezydenckiego urzędu szczodrzy, wyposażając go w prawo weta. Nawrocki próbuje konstytucję omijać, a przy okazji szkodzi Polsce.

Spójrzmy na toczący się od początku jego kadencji spór o ambasadorów. Mimo bezpośrednich rozmów z szefem MSZ Radosławem Sikorskim i osobistych zobowiązań prezydent nie powołał żadnego nowego ambasadora ani nie odwołał żadnego starego. W kluczowych stolicach Polskę reprezentują kierownicy placówek w randze chargé d'affaires. Niby można z tym żyć, ale brak ambasadora nie wygląda dobrze i Polsce nie służy, skuteczną dyplomacją rządzą jednak konwenanse. Nawrockiego to nie obchodzi.

Karol Nawrocki od początku nie kryje, że jego celem jest obalenie rządu

Prezydent dalej nie podpisał też awansów na pierwsze stopnie oficerskie dla przeszło setki funkcjonariuszy służb specjalnych. Odmawia nominacji sędziowskich i profesorskich, odmawia nawet przyznania jubileuszowych odznaczeń. Wkrótce czeka nas odmowa przyjęcia ślubowania – do czego prezydent jest zobowiązany – od legalnie wybranych sędziów Trybunału Konstytucyjnego.

Do tego na potęgę wetuje ustawy. Lech Wałęsa w ciągu pięcioletniej prezydentury po weto sięgnął 27 razy. Nawrocki w ciągu niespełna ośmiu miesięcy zrobił to 28 razy. I uważa, że może jeszcze więcej.

Nawrocki od początku nie kryje, że jego celem jest obalenie rządu i utorowanie drogi skrajnie prawicowej większości sejmowej. Taka destruktywna postawa prezydenta jest sprzeczna z duchem obowiązującej konstytucji. Takiemu prezydentowi nie można ustępować. Trzeba stawiać mu czoła i, mówiąc znanym Nawrockiemu językiem bokserkim, odpowiadać na ciosy. Skoro wetuje przyjęte przez Sejm ustawy, niech jego projekty ustaw lądują w sejmowej zamrażarce. Nawrockiemu też można powiedzieć: „Nie mamy pańskiego płaszcza i co nam pan zrobi”.

Nawrocki zrealizuje swój polityczny plany tylko wtedy, gdy jego obozowi uda się zastraszyć demokratów. Jeśli będą – tak jak do tej pory – podejmować walkę, jeśli będą obchodzić jego weta, szybko się okaże, że prezydent nie ma politycznej sprawczości. A wtedy jego personelowi zostanie tylko pisanie długich postów na platformach społecznościowych. ●

Andrzej rysuje



Kuba

„Maluch” na węgiel drzewny sposobem na kryzys

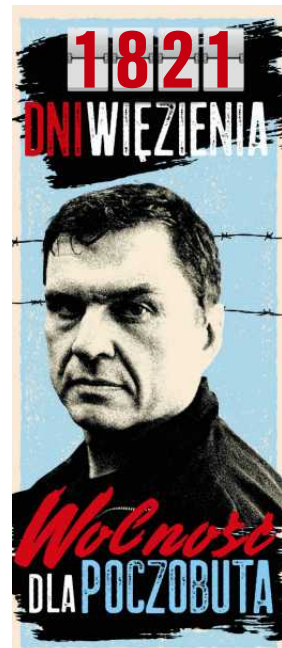


Kubańczyk Juan Carlos Pino oraz polski Fiat 126p bohaterami reportażu Agencji Reutera. 56-letni mechanik z miasteczka Aquacate przerobił „malucha” (rocznik 1980) z wersji benzynowej na napędzaną węglem drzewnym. Nie chodzi nawet o oszczędności, ale przede wszystkim o gigantyczne problemy z dostępnością paliwa, jakie od kilku tygodni dotyczą Kuby.

**Liczba
dnia**

105
136

TYSIĘCY
Usunięcia tylu utworów wygenerowanych przez AI zażądało od platform streamingowych Sony Music. Jak informuje BBC, podszywano się w nich m.in. pod Beyoncé, Queen i Harry'ego Stylesa.



www.nekrologi.wyborcza.pl/34426194

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość

o śmierci

**Ś.P.
Tadeusza Ceglarza**



Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

składają

Arturowi, Rodzinie i Bliskim

Zarząd oraz Pracownicy firmy ROBYG

ODESZLI.pl

STWÓRZ MIEJSCE PAMIĘCI

Dziel się wspomnieniami o bliskich, których już z nami nie ma

Manowska recenzuje orzeczenia

Małgorzata Manowska została zobowiązana do zwołania pełnego składu Trybunału Stanu do 4 kwietnia. Uznała to za niedopuszczalne.

ROZMOWA Z
PRZEMYSŁAWEM ROSATIM
członkiem Trybunału Stanu

EWA IVANOVA: 11 marca trzysobowy skład TS pod pana przewodnictwem – przy okazji rozpoznawania wniosku o wyłączenie sędziego od sprawy Macieja Świrskiego, byłego szefa KRRiT – zdecydował się na skierowanie pytań prawnych do pełnego składu TS. Dotyczą zarządzenia przewodniczącej Małgorzaty Manowskiej w sprawie wyznaczania składów oraz zakresu stosowania procedury karnej przed TS. Nałożono przy tym na nią obowiązek zwołania pełnego składu do 4 kwietnia. W odpowiedzi przewodnicząca opublikowała oświadczenie. W dużym skrócie: recenzuje orzeczenie TS i uznaje, że niedopuszczalne jest wydawanie jej poleceń przez skład. Czy taka reakcja mieści się granicach prawa?

PRZEMYSŁAW ROSATI: Pojawienie się tego oświadczenia jest sytuacją nieprawdopodobną, wręcz skandaliczną. Takie wypowiedzi nie mają absolutnie żadnej podstawy prawnej. Komentowanie przez przewodniczącą orzeczenia wydanego przez Trybunał nie mieści się w zakresie jej kompetencji. To także niedopuszczalna praktyka ingerowania w działalność składu orzekającego.

Przypomnę, że w tej sprawie Trybunał działał jako sąd. Rolą przewodniczącego nie jest recenzowanie działalności orzeczniczej. To tak, jakby prezes sądu komentował orzeczenia w nim wydawane. Rolą przewodniczącej jest czuwanie nad prawidłowym funkcjonowaniem Trybunału i autorytetem instytucji. Tego rodzaju oświadczenia podważają standardy bezstronności i powściągliwości, które są fundamentem każdego sądu, w tym również Trybunału Stanu.

Do tego Małgorzata Manowska zademonstrowała w swym oświadczeniu oczywisty brak znajomości procedury. Ustawa o Trybunale Sta-

nu, w zakresie w niej nieuregulowanym, odsyła do odpowiedniego stosowania przepisów procedury karnej. Ze stanowiska przewodniczącej wynika, że według niej przepisy te stosuje się wprost. Rozumiem, że Małgorzata Manowska nie jest karnistką, natomiast jeżeli nie czuje się pewnie w tym obszarze, to nie powinna się na ten temat wypowiadać.

A w jakim trybie zostało przedstawione publiczne stanowisko przewodniczącej TS?
– Bez żadnego trybu. Postanowienie Trybunał Stanu jest wykonalne i niezaskarżalne. A pani Manowska, zamiast zajmować się komentowaniem orzeczenia, powinna przystąpić do jego wykonania. Na dziś obciąża ją obowiązek niezwłocznego zwołania pełnego składu Trybunału, najpóźniej do 4 kwietnia.

Przewodnicząca Trybunału Stanu dowodzi m.in., że zobowiązanie jej do zwołania pełnego składu na podstawie przepisów dotyczących pomocy prawnej jest niedopuszczalne. Inaczej mówiąc, zarzuca, że TS sięgnął po przepisy, które nie mogą mieć zastosowania.
– Jeszcze raz przypomnę ustawę o Trybunale Stanu. Art. 18 ust. 2 stanowi: „W postępowaniu przed Trybunałem Stanu stosuje się odpowiednio przepisy Kodeksu postępowania karnego, chyba że niniejsza ustawa stanowi inaczej”. Dlatego byliśmy uprawnieni do tego, aby sięgnąć do przepisów procedury karnej, w tym do art. 15 kpk dotyczącego pomocy prawnej, i zastosować go odpowiednio. Trybunał Stanu ma prawo zobowiązać daną osobę do podjęcia czynności, zwłaszcza gdy dana osoba powinna podejmować ją z urzędu, ale istnieje ryzyko, że nie wypełni obowiązku.

Czy to ryzyko ma związek z tym, że przewodnicząca Trybunału Stanu, wbrew ciężącemu na niej obowiązkowi, od blisko dwóch lat nie zwołuje pełnego składu TS? A Prokuratura Krajowa chce jej postawić za to zarzuty karne.
– Ta zaszłość historyczna została przez Trybunał Stanu wzięta pod uwagę. Gdyby nie obstrukcja po stronie przewodniczącej i ignorowanie obowiązku zwołania pełnego składu, nie trzeba byłoby sięgać po takie rozwiązania. Trybunał, dysponując narzędziami procesowymi, sięgnął po te, które zapewniają mu skuteczne działanie, są adekwatne, proporcjonalne i niezbędne w da-

nej sprawie. Pani Manowska może się z tą decyzją zgadzać albo nie, ale ma obowiązek wykonać wydane postanowienie.

Przewodnicząca TS twierdzi, że zwołanie pełnego składu do rozpoznania pytań prawnych wymaga „z natury rzeczy czasu”. I narzeka, że trzeba dokonać wielu czynności: wyznaczyć sprawozdawcę, przygotować projekt rozstrzygnięcia oraz zasadnicze tezy do dyskusji. Poda je przykład sprawy przed TS, w której zagadnienie prawne dotyczące przedawnienia rozpoznano po dwóch latach. Dodaje: „Taki sam standard zamierzam zachować również obecnie”. Podkreśla także, iż oczekiwanie, że zagadnienie tej rangi zostanie rozpoznane w terminie półtora miesiąca, „można byłoby uznać za przejaw naiwności, gdyby nie to, że całokształt okoliczności wskazuje, iż chodzi raczej o działanie o wyrażnie politycznym podłożu”. Państwa orzeczenie ma charakter polityczny?
– Rozumiem, że pani Manowska mierzy innych własną miarą.

Gdyby nie obstrukcja po stronie przewodniczącej i ignorowanie obowiązku zwołania pełnego składu, nie trzeba byłoby sięgać po takie rozwiązania

Zdaniem Trybunału Stanu półtora miesiąca to czas wystarczający na zwołanie i zorganizowanie posiedzenia pełnego składu. To także wystarczający czas dla każdego członka TS na przemyślenie przedstawionych przez nas zagadnień prawnych. Większość z nich odnosi się do oceny wydanego przez panią Manowską zarządzenia. Dla prawników nie jest to bardzo złożone zagadnienie.

Przyznam także, że nie bardzo rozumiem, w jaki sposób pani Manowska chce przygotowywać projekty przyszłego rozstrzygnięcia bez zwołania pełnego składu. Przecież konieczne jest poznanie stanowisk wszystkich członków, być może nawet 19 sędziów TS, wtedy wyklaruje się kierunek rozstrzygnięcia. Natomiast w oświad-

czeniu sugeruje się, że ktoś przyjdzie na posiedzenie pełnego składu z jakimś gotowcem. Dla mnie to absolutnie nieakceptowalne. To naruszanie niezależności Trybunału Stanu i niezawisłości każdego członka.

Uważam także, że okoliczności wymagają niezwłocznego działania. Pan Świrski ma prawo do rozpatrzenia jego sprawy w rozsądnym terminie. Jeżeli pani Manowska sugeruje, że są nim dwa lata oczekiwania na rozstrzygnięcie zagadnień prawnych, to chyba mamy do czynienia z jednym wielkim nieporozumieniem. To byłaby obstrukcja.

Czy niezwołanie w terminie określonym w państwa postanowieniu pełnego składu narusza prawo do sądu Macieja Świrskiego?
– Każda zwłoka w rozpoznaniu sprawy, która będzie leżała po stronie przewodniczącego czy też innej osoby wchodzącej w skład Trybunału, może stanowić naruszenie prawa do rozpoznania sprawy w rozsądnym terminie. Każdy, przeciwko komu toczy się postępowanie o charakterze represyjnym, a taki charakter ma sprawa dotycząca odpowiedzialności konstytucyjnej, ma prawo do niezwłocznego rozstrzygnięcia jego sprawy. A z drugiej strony pociąganie do odpowiedzialności konstytucyjnej nie może być mechanizmem iluzorycznym. Organy państwa muszą działać sprawnie.

Czy po lekturze oświadczenia przewodniczącej ma pan pewność, że Małgorzata Manowska wykona obowiązek nałożony na nią orzeczeniem Trybunału Stanu?
– Spokojnie czekam na zwołanie pełnego składu. Termin został określony, czas biegnie.

Trybunał Stanu zastrzegł, że niewykonanie obowiązku może spowodować nałożenie na przewodniczącą TS kary porządkowej. Jaka może być jej wysokość?
– Do 3 tys. zł.

Niewiele.
– Jeśli będzie potrzeba, Trybunał będzie w tej sprawie rozważał dalsze kroki, o ile nałożony obowiązek nie zostanie wykonany.

Jakie dalsze kroki?
– To zależy od decyzji Trybunału. ●
Rozmawiała Ewa Ivanova

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

Kraj/34414013

JUTRO W „WYBORCZEJ”



Wydanie
sobotnie „Wyborczej”
możesz kupić
**OD SOBOTY
DO CZWARTKU!**
Szukaj w punkcie
sprzedaży prasy.

NAJNIEBEZPIECZNIEJSI I NAJBOGATSI W IRANIE
**W ich lokalach Iranka może
zdjąć chustę i wypić drinka.
Kim są Strażnicy Rewolucji,
którzy zepsuli plan Trumpa?**

ZUZANNA STAŃSKA
Superbohaterka Roku 2025
Wysokich Obcasów

Kondycja fizyczna dzieci

Polska bezradnych rodziców

Co jest nie tak z naszymi dziećmi,
że nie chce im się ćwiczyć,
gdy w tym czasie rówieśnicy
w Skandynawii robią
dziesiąty kilometr
na nartach?



FOT. GRZEGORZ DĄBROWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

ROZMOWA Z

MICHAŁEM LENARTOWICZEM

socjologiem sportu z AWF Warszawa,
prezydentem Europejskiego
Stowarzyszenia Socjologii Sportu

RADOSŁAW LENIARSKI, DARIUSZ WOŁOWSKI: Co jest z polskimi dziećmi, że tak bardzo boją się sportu?

MICHAŁ LENARTOWICZ: Z nimi nic. Nie da się tego wyjaśnić jednym zdaniem, choć właśnie tego pewnie wszyscy byśmy chcieli. Niech punktem wyjścia do tej odpowiedzi będą badania, które od 2021 roku robimy z innymi AWF-ami. Niepokój o kondycję dzieci i młodzieży w pandemii COVID-19 sprawił, że rząd zwrócił się do nas z pytaniem, czy moglibyśmy przyjrzeć się sytuacji. Czując, że faktycznie dzieje się coś złego, zespoły z AWF-ów sięgnęły po wyniki dawnych badań sprawności fizycznej polskich dzieci, które przez lata prowadził m.in. profesor Ryszard Przewęda, a po nim kolejne pokolenie badaczy. Już porównanie wyników badań z 2021 r. z wynikami z 2011 r. pokazało, że sprawność fizyczna polskich uczniów w badaniu z roku 2021 jest wyraźnie niższa. Wstępna interpretacja była taka, że za zapaść sprawnościową odpowiada pandemia.

Chce pan powiedzieć, że to jednak nie pandemia jest winna, albo że nie tylko ona?

– No właśnie, nie tylko ona była problemem. Zakończyliśmy edycję badań z roku 2025. Były na to pieniądze, gdyż sprawa okazała się poważna; wzrasta otyłość dzieci, spada sprawność, zmniejsza się zainteresowanie sportem i spada aktywność fizyczna. Jeśli ponad 50 proc. badanych dzieci

ze szkół podstawowych nie potrafi przeskoczyć przez skakankę nawet jeden raz, to znaczy, że sytuacja staje się dramatyczna. A problemy na poziomie jednej trzeciej badanych dotyczą także prób rzutu i chwytu piłki, co może sygnalizować rozwojowe zaburzenia koordynacyjne.

Początkowo myśleliśmy, że może na używane wyniki, na przykład wynik próby ze skakanką, wpływ miała sama przyjęta metodologia badań. Na przykład po II wojnie światowej do badania inteligencji dzieci wykorzystywano m.in. zdjęcia, na których pokazywano domki w zimowej scenerii i pytano, co się na rysunkach nie zgadza. Większość bystrych dzieci zauważała, że nie ma dymu nad kominem. A przecież w zimie budynek powinien być ogrzewany. Które dziecko wpadłoby na to dziś? Skok przez skakankę może być podobnym błędem testu – tak sądziliśmy. Bo dziś na podwórkach dzieci nie bawią się już skakanką i nie rozwijają tej umiejętności. Kiedyś mogło im to w związku z tym przychodzić łatwiej, ze względu na posiadanie takich doświadczeń.

Zastosowaliśmy więc ocenę tzw. fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie, tzw. FUS – bieg przez plotki, skoki przez skakankę, przewrót w przód, kołowanie w ruchu, rzut i chwyt piłki oraz strzał i przyjęcie piłki. Kolejne wyniki były jednak tak samo złe i wykazywały konieczność podjęcia natychmiastowej interwencji. Badania w 2023 r. pokazały, że 94 proc. polskich uczniów ma niewystarczający poziom kompetencji ruchowych. Co gorsza, pojawiła się kolejna dramatyczna informacja: odsetek uczniów prezentujących niewystarczający poziom kompetencji ruchowych nawet w szkołach sportowych wyniósł 83 proc.

Korzystając z wzorów kanadyjskich, wprowadziliśmy koncepcję kształtowa-

nia alfabetu ruchowego dla dzieci 8-12 lat. Alfabetyzacja to przeniesienie umiejętności czytania, pisanie, podstaw liczenia na umiejętności ruchowe. Okazało się, że tylko 50 proc. polskich dzieci w wieku 8-12 lat osiąga prawidłowy poziom alfabetyzacji ruchowej. To baza, na podstawie której w kolejnych dekadach życia można rozwijać różnorodne umiejętności sportowe i rekreacyjne, bez których trudno wyobrazić sobie prawidłowe uczestnictwo w kulturze fizycznej. Kruchość tych podstaw może wywoływać efekt błędnego koła: nie potrafię czegoś zrobić, więc nawet nie próbuję. Nie próbuję, więc nie mogę osiągnąć poprawy i tak dalej. Skutkiem może być trwała rezygnacja z uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej.

Trzeba było przeprowadzić szkolenia dla nauczycieli wychowania fizycznego, żeby im pokazać skalę problemu, ale też nowe metody nauczania i testy, które powinny stosować. W jednym roku w szkoleniach projektu WF z AWF brało udział 36 tys. nauczycieli WF-u i wychowania przedszkolnego. To bardzo dobry bodziec rozwojowy dla nauczycieli i szansa na wprowadzanie realnych zmian.

Panika, można powiedzieć.

– Tak, trochę się przestraszyliśmy. W pierwszych latach badań administracja państwa przeznaczyła sporo środków na działania interwencyjne. I należy to bardzo docenić. Ponad pół miliona dzieci wzięło udział w dodatkowych sportowych zajęciach aktywizujących. Wtedy powstał pomysł klubów sportowych, czyli otwarcia szkół po lekcjach z dofinansowaniem pracy nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczycieli wychowania wczesnoszkolnego w tych klubach. Zajęcia były wizytowane i monitorowane.

Efekty?

– Badania pokazały natychmiastową poprawę wyników i fundamentalnych umiejętności alfabetu ruchowego. Był to bardzo pozytywny bodziec: jeżeli rzeczywiście wprowadzi się coś innowacyjnego, to u dzieci jest poprawa. Ale po pewnym czasie ministerstwa zredukowały aspekt interwencyjny projektu na rzecz rozwoju jego części naukowej i aplikacyjnej. W 2025 r. kluby sportowe dostały z tego źródła dofinansowanie po raz ostatni.

Wtedy pojawił się, jako pozytywny bodziec, ówczesny podsekretarz stanu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego Maciej Gdula, którego jako socjologa zainteresował wymiar społeczny problemów: dlaczego się pojawiły i czy przyczyną są złe lekcje wychowania fizycznego i systemu sportu, czy jest jakiś szerszy kontekst społeczny, który ma wpływ na te negatywne tendencje. Między innymi dzięki niemu pracę rozpoczął mój zespół socjologiczny i w roku 2025 zbadaliśmy bariery uczestnictwa dzieci i młodzieży w sporcie. Okazało się, że przyczyny mają wieloletnią historię i faktycznie są złożone.

Zawsze tak się mówi, gdy brakuje odpowiedzi.

– Tym razem naprawdę przyczyny mają długą brodę. Można postawić tezę, że generalnie winny jest model rozwoju kultury fizycznej przyjęty w Polsce po 1989 r. Zakładał on, podobnie jak w całej gospodarce, liberalizację rynku. Kultura fizyczna w Polsce, a zwłaszcza rekreacja ruchowa, została zupełnie skomercjalizowana. Ciężar opłacania udziału dzieci i młodzieży w zajęciach sportowych i rekreacyjnych spadł w dużym stopniu na rodziców. Nie ma w tym nic złego, bo to się wszędzie na

Kondycja fizyczna dzieci

świecie zdarza. Chodzi jednak o proporcje i to, na ile system się sprawdza.

W Polsce się nie sprawdził?

– Po analizie badań własnych, po rozmowach, konferencjach, mam bardzo silne przekonanie, że formula rozwoju kultury fizycznej i sportu powszechnego przyjęta w Polsce po 1989 r. się wyczerpuje i konieczna jest zmiana, jeśli mamy odwrócić katastrofalne trendy w sprawności i zdrowiu naszych dzieci.

Osiągnęliśmy punkt nasycenia, który bardzo trudno przekroczyć. Państwo nadal inwestuje sporo pieniędzy w sport, rekreację ruchową, mamy bardzo poprawioną infrastrukturę, wszystkie wskaźniki ekonomiczne Polski poszły w górę, a my cały czas jesteśmy nieusatsfakcjonowani tym, jak wyglądają osiągnięcia polskich sportowców na arenach międzynarodowych i jak wygląda zaangażowanie dzieci i młodzieży w sport. Ministerstwa mają generalnie wystarczającą ilość pieniędzy na realizację różnych projektów w dziedzinie kultury fizycznej. Ale ministerstwo w tej sprawie przypomina trochę stację benzynową. Podjeżdżają chętni z pustym bakiem, czyli z projektami do realizacji, i biorą to pięć litrów bezolowiowej, to 15 litrów Diesla, ile im brakuje. Inny napompuje koła, ktoś weźmie barięk płynu do spryskiwania szyb. W dodatku mamy nieuzasadnione przekonanie, że jak rozdzielimy zasoby w ten sposób, to suma częściowych działań przyniesie duży efekt, a system będzie się sam regulował.

Chce pan powiedzieć, że to nie jest plan?

– Jest coraz więcej wątpliwości, czy jakkolwiek wyraźny efekt się pojawi, albo czy będzie zgodny z oczekiwaniami i ambicjami.

Dlaczego?

– Z powodu barier. Od tego zaczęliśmy. Bariery uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej, bariery budowania kapitału kultury fizycznej, mają społeczne przyczyny, trochę psychologiczne, trochę ekonomiczne. Ich wyjaśnienie jest wymagające. Nie da się powiedzieć na przykład, że Polska ma dziś słabą infrastrukturę sportową, że wystarczy zbudować nowe hale, baseny, boiska, i otworzyć je dla czekających na nie obywateli. Już 10 lat temu ankietowani nie wskazywali, że mają problem z dostępem do hal i boisk. Może trochę gorzej było na terenach wiejskich, gdzie problem stanowi także transport na zajęcia sportowe. Natomiast problemem sygnalizowanym i dekadę temu, i obecnie była niechęć dzieci i młodzieży do sportu. Czyli coś trudno uchwytne. Niechęć. Bardzo dużo dzieci nie chce uczestniczyć w sporcie.

Postanowiliśmy sprawdzić, dlaczego tak się dzieje, zbadać dzieci, które nie są aktywne w sporcie lub rekreacji ruchowej, oraz ich rodziców. Trzeba więc było zbadać lukę w systemie, czyli tych, których w sporcie nie ma. Skorzystaliśmy z pomocy firmy zewnętrznej z jej bazą polskich respondentów z panelu „Opinie.pl”. Firma wyselekcjonowała rodziców z dziećmi w wieku szkolnym, które nie są zaangażowane w żadne zajęcia sportowe. Doszliśmy do kilkusetosobowej próby wykorzystanej do badania sondażowego. Z tej grupy wyodrębniliśmy jeszcze osoby do wywiadów pogłębionych, tak, żeby spojrzeć lepiej na problem z perspektywy rodziców i zrozumieć ich podejście do aktywności ich dzieci w wolnym czasie. Badania sondażowe wskazały, że jedną z głównych przyczyn nieaktywności dzieci w ocenie rodziców są problemy transportowe. Czyli np. rodzice z terenów wiejskich albo z małych miejscowości mówili: „Owszem, jest oferta sportowa, ale wie pan, autobus

nie dojeżdża, zajęcia są późnym wieczorem, zima, dziecko wraca ze szkoły i w zasadzie potem już zostaje w domu”. Problem transportowy jest bardzo duży i niby oczywisty.

Dlaczego użył pan słowa „niby”?

– Rodzice nie wskazywali już na barierę finansową. Kłopoty transportowe wydały nam się jednak kwestią dyskusyjną, bo z innych badań wiemy, że bardzo wielu rodziców nie ma wiedzy na temat tego, jaka jest oferta sportowa dla ich dzieci. Gdzie je można posłać i ile to kosztuje. Ktoś ich pyta, czy chciałby pan/pani, żeby dzieci zajmowały się sportem, rekreacją? Odpowiadają, że tak, oczywiście. Zgodnie ze społecznym oczekiwaniem. Ale jeśli zapytamy ich, jaka jest ta oferta dla dzieci, to mogą mieć duży problem z odpowiedzią. Są poza lub na obrzeżach systemu kultury fizycznej. Nie mają dostępu do informacji i ich nie poszukują. Nie są zawieszani w sieci społecznej, która przekazuje sobie takie informacje. Trochę podobnie jest z udziałem w kulturze wyższej. Jeśli ktoś nie wie, jakie ma w mieście teatry, jaki jest w nich repertuar, co warto obejrzeć, no to trudno mu zadawać dalsze pytania o bariery w dostępie do kultury.

■
Jeśli ponad połowa badanych dzieci ze szkół podstawowych nie potrafi przeskoczyć przez skakankę nawet jeden raz, to znaczy, że sytuacja staje się dramatyczna

MICHAŁ LENARTOWICZ

Naprawdę zasadnicze informacje, bardzo niepokojące, dostaliśmy jednak z 20 wywiadów pogłębionych. Słuchałem niektórych z nich na bezdechu. Wylaniał się z nich obraz rodziców bezradnych.

Żyjemy w świecie dzieci wrażliwych, płatków śniegu. Jeżeli nauczyciel raz i drugi, publicznie, przy grupie, skomentuje negatywnie ruchowe występy na WF, dziecko zaczyna unikać takiej aktywności fizycznej. Konkretny przypadek: mama mówi, że ze względu na wychowanie fizyczne przeniosła dziecko do innej szkoły. Ma poczucie, że jej dziecko – z nadwagą – po prostu na takich zajęciach cierpi, ponieważ jest źle oceniane. Jakie działania zaradcze podejmuje mama? W pierwszym odruchu wypisuje dziecko z lekcji WF. To wydaje się nielogiczne. Ankietka pyta, czy mama uważa, że zajęcia sprawnościowe są jej dziecku potrzebne. Mama mówi, że tak, nawet bardziej niż innym, ma tego pełną świadomość.

To dlaczego postępuje wbrew dobru dziecka?

– Bo dziecko po prostu męczy się na WF. Matka widzi, jak podupada psychicznie. Przenosi je więc do innej szkoły. W innej szkole mówi, że nauczyciel lepiej do dziecka podchodzi, że je angażuje. Niechęć dziecka do WF się zmniejszyła. Co się dzieje z tym dzieckiem w czasie wolnym, poza szkołą? Czy dziecko uprawia sport albo po prostu ćwiczy fizycznie? No, bo gdyby niezbyt dobrze mu szło z matematyką, niemal na pewno mama zatrudniłaby korepetytora. Nie, dziecko nie ćwiczy, nie uprawia sportu. Nic takiego się nie dzieje po lekcjach. „Wielokrotnie próbowaliśmy coś zacząć” – mówi ewidentnie wspierająca mama. Pierwsze spotkanie, pierwsze zajęcia sportowe, dziecko się natychmiast zniechęca, bo coś mu nie wychodzi, bo jest słabsze od rówieśników.

I natychmiast odpada, informuje, że nigdy już na coś takiego nie pójdzie. Niski poziom alfabetyzacji ruchowej już je wyklucza i problem nieaktywności zaczyna się dalej nakręcać. „Jakie są aktywności dziecka po szkole?” – pyta ankietka. Uczy się języka obcego. Staramy się też raz w tygodniu albo dwa pójść na mały spacer wokół bloku, w którym mieszkamy. Czyli poziom aktywności fizycznej raczej emerycki. Choć znam też bardzo wielu bardzo aktywnych fizycznie emerytów. Dziecko jest dowożone do szkoły. Nie lubi samo do szkoły iść lub jechać.

Drugi przypadek: ojciec 17-letniej córki mówi, że zawsze zachęcał ją do aktywności ruchowej. Niespecjalnie była zainteresowana. Wychowanie fizyczne nie ma dla niej znaczenia. Ale lubi dobrze wyglądać. W którymś momencie ojca zaniepokoiło jedno zdarzenie: rzucił jej coś, żeby chwyciła, i to coś przeleciało jej przez ręce. Nie była w stanie tego złapać. Nagle uświadomił sobie, że jego córka jest niesprawna fizycznie. Pytanie ankietki: „Co pan zrobił w tej sytuacji? Czy zachęcał ją do udziału w zajęciach fizycznych?”. Odpowiedział: „Rozmawialiśmy o tym, ale wie pani, że dziś dzieci nie wolno zmuszać do niczego. Jeżeli ona odpowiada »nie«, to ja mogę spróbować jeszcze raz, mogę spróbować drugi i trzeci raz. Ale »nie« oznacza »nie«. Nie wolno zmuszać do niczego ani dorosłej osoby, ani dzieci”.

Niepokojące.

– Niepokojące? Z tych badań wyrósł obraz straszliwej bezradności rodziców nieaktywnych fizycznie dzieci. Jest gdzie ćwiczyć, jest szeroka oferta, są instruktorzy, rodzice mają świadomość potrzeby ruchu, nie trzeba ich przekonywać. Ale jest też jakaś szklana ściana, której nie można przekroczyć. Rodzice są bezradni, gdy dzieci im odpowiadają: „nie chcę, nie lubię, nie podoba mi się”.

I co z tym robić?

– Rekomendacji jest wiele, ponieważ znaleźliśmy się na etapie przełomowym, jeśli chodzi o myślenie o kulturze fizycznej.

Po pierwsze – wychowanie przedszkolne. Dzieci nie rozwijają umiejętności ruchowych, na których można później coś zbudować. Jest to łatwe do wyjaśnienia: zamknięte place zabaw albo brak placów zabaw; ogrodzone osiedla; „helicopter parents”, nadzorujący dziecko, żeby nie biegało po drzewach, nie skakało, bo ryzykuje. Brak niekontrolowanej przez rodziców aktywności jest dostrzegany nie tylko w Polsce, ale także w krajach podobnych do naszego. Eksperci ze Słowenii, którzy do nas niedawno przyjechali, mówili, że na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach prowadzą zajęcia, które nazywają risky play. Mają one w ramach kontrolowanego ryzyka budzić odwagę, wiarę w siebie. Są to skoki z wysokości, pokonywanie przeszkód i tym podobne. Dobrze byłoby, abyśmy i my się nad czymś takim zastanowili. Pytanie tylko, czy przystałoby na to Ministerstwo Edukacji Narodowej i czy takich zajęć nie bali by się nauczyciele i rodzice. Kiedyś takie zabawy miały miejsce często poza wzrokiem rodziców, na podwórkach, w parkach. Poczucie siły sprawczej i wiary we własne siły, także fizyczne, rozwijało harcerstwo. Organizacje skautowe to zresztą jedno z niewielu współcześnie podmiotów, które takie cechy statutowo rozwijają.

Z drugiej strony, jeżeli się czegoś nie wyćwicz w warunkach kontrolowanych, to nie zrobi się pewnie tego nigdy. Być może najvekszej studentów poruszających się o kulach można spotkać na AWF, co nie znaczy, że są to najbardziej niebezpieczne uczelnie. Słoweńscy rodzice też się pewnie niepokoją, że dziecko może sobie coś zrobić, ale jakoś

to robią. Sportowo to wyróżniający się naród w skali Europy, a nawet świata. Patrzymy na ich osiągnięcia z podziwem i pewną może zazdrością.

Jak przełamać bezsilność rodziców? Może niech dadzą dobry przykład dzieciom?

– Czasami się to sprawdza, natomiast nie jest to rozwiązanie systemowe. Trudno, żeby rodzic zarządzał czasem i zainteresowaniami 16-latka czy 17-latka. Taki nastolatek po prostu przestaje słuchać rodzica, nie tylko, jeśli chodzi o aktywność sportową, ale i w innych dziedzinach.

No dobrze, to dlaczego w Norwegii ten problem nie występuje właściwie w ogóle? 90 procent dzieci zaczynających sport uprawia go do końca życia.

– W społeczeństwach krajów skandynawskich istnieje i dominuje od dawna pewna kultura organizacyjna i kultura fizyczna. Gdyby każdy z nas pojechał tam ze swoimi dziećmi, zobaczyłby, że natychmiast nasze dzieci robią to samo co rówieśnicy. Wszyscy po szkole idą na zajęcia sportowe. Wszyscy. Nawet jeśli ktoś ma duży problem jakiejś dysfunkcji, to znajduje dla siebie zajęcie lub pomoc w poszukiwaniu takiego zajęcia. To nie wymaga nadmiernego wysiłku. Niedawno byłem w Finlandii. Zima, a prawie wszyscy jeżdżą na rowerze. Zmieniają opony na zimowe i jeżdżą. Taki to jest kraj, taka kultura.

Dlaczego u nas nie jeżdżą?

– To jest pytanie, jak przełamać sytuację, w której jesteśmy? Po analizach badań, po wywiadach, formularzach, ankietach, które zrobiliśmy, jedyną nadzieję na istotną zmianę, przynajmniej jeśli chodzi o kształtowanie dzieci i młodzieży, widzę w szkole. Podobnie to widzieli badani rodzice. Mówili: „Wie pan, ja nie mogę dziecka zmusić, ale są instytucje, które potrafią dzieci do różnych rzeczy zmusić”. Jak dziecko słabo się uczy matematyki i mu to nie idzie, szkoła uruchamia swoje procedury i mechanizmy: zalicza, nie zalicza, zmusza do nauki, dodatkowych korepetycji, a jak nie uda się, to młody człowiek pozostaje w tej samej klasie, aż osiągnie zakładane efekty. Są systemy egzaminacyjne. Szkoła zmusza dzieci słabsze z matematyki czy polskiego do osiągnięcia jakiegoś poziomu minimalnego. Tymczasem czy ktoś zna przypadek ucznia, który nie przeszedł do następnej klasy z powodu WF? Czy ktoś, będąc analfabetą, mógłby zdać do następnej klasy? Oczywiście nie. Nie pozwoli na to system. Czy ktoś, będąc analfabetą ruchowym, nie zdał do następnej klasy? Również nie. Brak takich kompetencji traktujemy pobłaźliwie.

Niektórzy rodzice z naszych badań mówili: „Uwolnijcie nas od tego, pomóżcie nam, weźcie odpowiedzialność”. Jak tata lub mama usiłują nauczyć dziecko pływać, to w którymś momencie dziecko mówi, „Daj mi spokój, po co mnie męczysz”. I rodzic najczęściej zaakceptuje taką prośbę. Ale gdy to samo dziecko trafia do instruktora, to z nim już rozmawia inaczej. Instruktor ma pewną rolę społeczną, autorytet. Jeśli powie: „Proszę pięć razy przepłynąć długość basenu”, to dziecko płynie, zwłaszcza kiedy widzi, że inne dzieci robią to samo.

Idąc dalej tym tropem, według mnie dzieci w szkole podstawowej powinny mieć obowiązek bycia członkiem klubu sportowego, jakiegokolwiek, o dowolnej dyscyplinie. To mogą być rzutki, futsal, hokej na trawie, frisee, cokolwiek. Już mówiliśmy o tym, że infrastruktura sportowa przestała być od dawna problemem, a ludzie są zamożniejsi. Powinniśmy umieć sobie z tym poradzić. ●

ROZMOWA Z

PROF. RENATA MIENKOWSKĄ-NORKIENIE
politolożką i socjolożką
z Uniwersytetu Warszawskiego

TOMASZ NYCZKA: Wzięła pani udział w programie „Kłamstwo nie przejdzie” w TVP Info i stała się celem ataku ze strony Konfederacji i jej lidera Sławomira Mentzena. Po programie rzecznik Konfederacji Wojciech Machulski stwierdził, że to miało być nowe fact-checkingowe show, a stało się „dokładnie odwrotnie, był to wyłącznie propagandowy materiał”.

PROF. RENATA MIENKOWSKA-NORKIENE: Staram się nie zaglądać w te miejsca internetu, w których wylewa się hejt na mnie, robię to dla własnego dobrego samopoczucia. Choć oczywiście zauważyłam te komentarze, że mogłam jednak zostać w kuchni. Dostałam też maila z jakimś wykwarem inwektyw.

Co się stało?

– Doszło do spięcia między mną i rzecznikiem Konfederacji.

Przerwała mu pani wypowiedź, co tak bardzo oburzyło Sławomira Mentzena.

– Bo od razu należało pokazać, że Unia Europejska to jesteśmy my. A nie, jak twierdzą konfederaci, jakaś wymaginowana wspólnota. Art. 1 Traktatu o Unii Europejskiej wyraźnie stanowi, że Unia Europejska została powołana do realizacji celów wspólnych. Tymczasem on mówił, że mamy różne cele. Nie, mamy wspólne cele.

Jestem ekspertką od Unii Europejskiej, powtarzam moim studentom, że jesteśmy w Unii, podpisaliśmy traktaty i powinniśmy robić wszystko, żeby osiągnąć jak najwięcej wspólnych celów Unii, z których my też będziemy korzystali. Tym bardziej, że interes Polski i interes Unii pokrywa się w tak wielu obszarach i trudno znaleźć kraj, w którym byłoby to bardziej widoczne. A rzecznik Konfederacji opowiada, że „na szczęście” nie jesteśmy jednym państwem.

Przedstawiciele Konfederacji często wychodzą i publicznie opowiadają różne rzeczy, a później tłumaczą się, że to w sumie była tylko niewinna opinia. Tak było przecież ze słynną „piątką Konfederacji”.

Podczas programu w TVP pozwoliłam sobie, nawet trochę prowokacyjnie, wcisnąć przycisk i przerwać wypowiedź rzecznika Konfederacji. Bo jeśli my eksperci, nie będziemy zwracali uwagi na to, że nie jest to żadna opinia, tylko utwierdzanie ludzi w przekonaniu, iż Unia Europejska to jakaś „biurokracja brukselska”, wówczas taki wizerunek będzie się w ludziach utrwał. Aż w końcu przyjdzie masa krytyczna.

Pamiętajmy, aby wyjść z Unii nie potrzeba nawet referendum, wystarczy zwykła większość w Sejmie.

Oficjalny komunikat Konfederacji jest taki, że o polexicie nie ma mowy. Jednak dużą część narracji – w tym w kampanii wyborczej Mentzena – Konfederacja opiera na krytyce Unii Europejskiej, Zielonego Ładu, ETS. – To nie jest żadna „opinia”, że nie chcemy ETS, ale chcemy być w Unii. To nie jest żadna „opinia”, że jesteśmy w Unii, ale TSUE nie ma prawa decydować o tym, czy polskie prawo jest zgodne z prawem UE. To nieprawda. Bo albo jesteśmy z Unią związani traktatowo, albo nie jesteśmy. Jeśli nie jesteśmy, to nie ma nas w Unii, czyli podejmujemy decyzję o opuszczeniu Unii Europejskiej.

Nawet Orban dostaje kary, ale nadal jest w unijnym obiegu. To, co postuluje Konfederacja, jest wyjściem z niego.

Europosłanka Anna Brylka mówiła, że w ewentualnym referendum zagłosowała by za wyjściem z Unii.

– Teraz temu zaprzeczają, ale przecież sam Mentzen, w swojej „piątce”, mówił, że nie chce m.in. Unii Europejskiej. Jego późniejsze tłumaczenia, że to nie jest program Konfederacji, były mało przekonujące.



• Od lewej: Grzegorz Braun, Krzysztof Bosak i Sławomir Mentzen w Pałacu Prezydenckim, 25 października 2023 roku FOT. SŁAWOMIR KAMIŃSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Chcą zepchnąć Brauna pod próg wyborczy

Myślę, że koalicja KO z Konfederacją się nie wydarzy, ale uważam, że Tusk wcale tego nie wyklucza. On w głębi serca jest bardzo prawicowym politykiem.

Lider Korony Grzegorz Braun mówi wprost, że Polska musi opuścić Unię Europejską. To być może przyszły koalicjant Kaczyńskiego, Mentzena i Bosaka.

– Gdy przyjdzie do zawiązania koalicji z Braunem, konfederaci od Mentzena i Bosaka powiedzą, że przecież każda partia polityczna idzie po władzę. A poza tym oni przecież będą pilnować PiS. Jeśli prawicy zabraknie głosów, to nie ulega wątpliwości, że sięgnie po Brauna. Przecież to ich dawny towarzysz broni.

Prezes Jarosław Kaczyński oficjalnie mówi, że Braun Polsce szkodzi, nie jest patriotą i nie ma mowy o koalicji z nim. Przemysław Czarnek, tuż po namaszczeniu go na kandydata na premiera, powiedział w Polsacie o tej koalicji: „na 200 proc. nie”. Tyle że wcześniej jej nie wykluczał.

– PiS wyklucza koalicję z Braunem, bo przecież retorycznie musi tak robić, gdyż chce iść bardziej na prawo i podebrać, czy odzyskać wyborców Brauna. Ludzi, którzy przecież odeszli z PiS-u do niego.

Czarnek został kandydatem PiS na premiera, żeby powalczyć o elektorat PiS, który odpłynął do dużej i małej Konfederacji. Uda mu się?

– Tu chodzi oczywiście o obejście Konfederacji z prawej strony.

Czarnek jest testem Kaczyńskiego, prezes od zawsze tak robi. Czarnkiem testuje obecnie rządzących, społeczeństwo, swoje ugrupowanie, Konfederację. Sprawdza, co ludzie będą mówili. Jeśli „projekt Czarnek” się nie powiedzie, wtedy zastąpi go kimś innym.

A jeśli się powiedzie, czyli Czarnek odzyska wyborców Brauna, a Korona będzie poniżej progu albo oscylowała w tych okolicach, wówczas może „brauniści” poczują, że nie są na statku, który będzie płynął dalej.

W mojej ocenie celem PiS i KO jest zepchnięcie Brauna pod próg wyborczy. Mają wspólny cel. Tyle, że PiS może w ten sposób zyskać i dostać szansę na rządzenie z Konfederacją bez konieczności układania się z Braunem.

Donald Tusk będzie miał znacznie trudniejszą sytuację. Jeśli Braun zostanie zepchnięty pod

próg, wtedy KO musi mieć swoich koalicjantów powyżej progu, a to nie będzie takie proste.

W „dużej” Konfederacji oficjalnie mówią, że nic się nie dzieje. Jednak Mentzen i Bosak nerwowo zareagowali na ogłoszenia Czarnka kandydatem PiS na premiera. Natychmiast ruszyli do ataku i próbują „przykleić” Czarnka do błędów rządu Mateusza Morawieckiego.

– To bardzo dobra strategia Konfederacji i ona będzie efektywna. Wśród wyborców Konfederacji dominują ludzie, którzy są totalnie przeciwko PiS i przeciwko KO. Oni nie popierają Konfederacji dlatego, że ma wspaniały program, tylko dlatego, że nie chcą popierać PiS i KO.

Chodzi też o pokazanie, że Konfederacja nie zamierza wejść w koalicję z PiS, bo większość ich wyborców sobie tego nie wyobraża.

Konfederaci mają nadzieję, że Czarnek bardziej zabierze poparcie Braunowi, niż im.

– Tak rzeczywiście będzie. Tych, którzy z PiS odeszli do Konfederacji, nie jest wcale tak dużo. Wyborcy Mentzena to przecież wolnościowcy, chcą zniesienia wszystkich świadczeń socjalnych. Oni z Konfederacji do PiS nie będą mieli po co wracać.

Oficjalny przekaz Konfederacji jest taki: mamy czas, nie spieszy nam się do władzy, jak nie teraz, to po kolejnych wyborach parlamentarnych.

– Nie do końca tak jest. Oni mają swoje biznesy, starannie budowany system klientelistyczny. Nie jest tak, że partia tym ludziom nie będzie musiała nic dać. Istnieje cała grupa osób, które będą chciały skorzystać z dobrodziejstw władzy.

Dlatego Konfederacja buduje lokalne struktury, organizuje spotkania, generuje jakiś ruch. Wierzy, że przełoży się to na głosy na poziomie krajowym.

Mentzen mówi, że będzie rozmawiał z każdym i przekonuje, że nic nie jest przesądzane. Wyobraża pani sobie koalicję KO z Konfederacją?

– Tak, uważam, że to byłoby możliwe.

Nie jest tak, że Tusk wyklucza koalicję z Konfederacją, Mentzen też niczego nie wyklucza. W mojej ocenie Tusk w głębi serca jest bardzo prawicowym politykiem. Trochę widać to po działaniach, ale też po tym, co mówią jego współpracownicy.

Ale musiałoby się to zdarzyć w bardzo konkretnej konfiguracji głosów. Gdyby do Sejmu nie weszły Polska 2050, PSL, Nowa Lewica, a wybory – i to dosyć wyraźnie – wygrałaby Koalicja Obywatelska. KO wystarczyłaby wtedy tylko Konfederacja, bo o Braunie nie ma mowy.

Uważam, że byłaby to „katastrofalna katastrofa”, totalne zalegitymizowanie skrajnej prawicy. Nie dałoby się tego wytłumaczyć wyborcom, ale Tusk nie musi tego wiedzieć, bo on w wielu kwestiach nie bardzo rozumie własny elektorat. Przed wyborami prezydenckimi nie zrozumiał, że czekanie z ważnymi dla ludzi tematami nie jest dobrym pomysłem. Wydawało mu się, że ten elektorat jest cierpliwy i spokojny – poczeka do wyborów i zagłosuje na Rafała Trzaskowskiego. Tak się nie stało.

Myślę, że koalicja KO z Konfederacją się nie wydarzy. Ale równocześnie uważam, że Tusk wcale tego nie wyklucza.

Po programie, w którym startowała pani z rzecznikiem Konfederacji, politycy tej partii wrócili do pomysłu likwidacji TVP Info. Twierdzą, że Telewizja Polska za Tuska jest gorsza niż ta za rządów PiS i władza zamienia ją „w tubę propagandową”. Ale to w czasach PiS i prezesa Jacka Kurskiego Konfederacja nie była zapraszana TVP, bo PiS chciał ją zepchnąć na margines.

– To konkretny argument, ale im wcale nie o argumenty chodzi. Zaproszono mnie do tego programu jako ekspertkę, nie zapłaciła mi ani telewizja, ani żadna partia polityczna. Konfederacja i Sławomir Mentzen od bardzo dawna zgłaszają postulat likwidacji TVP Info.

Wyborcy popierają Konfederację, bo mają poczucie bycia w wyjątkowej wspólnotcie, w której oni wszyscy są wybitnie inteligentni. I mogą się pośmiać z innych, a zwłaszcza z takich z wyższymi stopniami naukowymi. Wtedy czują się dowartościowani

PROF. RENATA MIENKOWSKA-NORKIENE
politolożka i socjolożka

W Sejmie jest ich projekt, chcą likwidacji TVP Info i abonamentu radiowo-telewizyjnego.

– Tusk obiecywał likwidację abonamentu, więc mógłby spróbować to wykorzystać i powiedzieć, że Konfederacja ściąga od rządzących i że to wtórne.

Finansowanie mediów publicznych jest bardzo trudnym tematem. Trzeba byłoby zasadniczo zmienić strukturę finansowania telewizji. Znamy dobre przykłady z różnych krajów, np. z Francji czy ze Szwajcarii, gdzie telewizja publiczna jest nieco inaczej finansowana, z różnych źródeł i niekoniecznie z abonamentu. Są też kraje, gdzie abonamentu wcale nie ma, a telewizje sobie radzą.

W Polsce ten problem wymagałby zmiany kompleksowej i systemowej. A nawet gdyby rząd chciał zlikwidować abonament, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że prezydent nie podpisze tej ustawy.

Mentzen poświęcił pani część swojego programu na YouTube. Nazwał panią „pseudo-ekspertką, oderwaną od problemów i rzeczywistości, w której żyją Polacy”. Stwierdził, że jest pani „zdecydowanie wykształcona ponad swój intelekt”.

Konfederacja Mentzena i Bosaka to bardzo dobry przykład tzw. narcyzmu grupowego.

Oni są nieszczerze spójni programowo, liderzy Konfederacji często opowiadają głupstwa. Ale wyborcy popierają Konfederację – nawet, gdy słyszą np. o płatnych studiach – bo mają poczucie bycia w wyjątkowej wspólnotie, w której oni wszyscy są wybitnie inteligentni. I mogą się pośmiać z innych, a zwłaszcza z takich z wyższymi stopniami naukowymi. Wtedy czują się dowartościowani.

Pochodzę z bardzo małej wsi w województwie podlaskim, w której są 23 domy. Moi rodzice wciąż tam mieszkają, brat ma tam piekarnię. Stamtąd pochodzę, chodziłam do liceum w Łomży, studiowałam na Uniwersytecie Warszawskim. Później jeździłam po świecie, bo dostawałam różne stypendia, ale nie dlatego, że ktoś na siłę mnie gdzieś pchał. Zarzucanie mi, że jestem oderwana od rzeczywistości, jest absurdalne.

To się powtarza, konfederaci używają takiego języka wobec kobiet. Nawet wicemarszałek Sejmu Krzysztof Bosak, który buduje wizerunek bardziej eleganckiego, spokojniejszego i merytorycznego, gdy ogłaszał, że Konfederacja złoży wotum nieufności wobec ministrowi Pauliny Hennig-Kłoski mówił, że „na każdym kroku udowadnia, iż jest osobą tendencyjną, nieobiektywną, a czasami zwyczajnie nierozzgardniętą, by nie powiedzieć – niemądrą”.

– Ta mizoginia w Konfederacji jest dosyć dobrze widoczna. Jest tam kilka kobiet, które uchodzą za błyskotliwe, mądre, oni je w tym duchu promują i zestawiają z kobietami, które myślą inaczej, żeby pokazać, że Konfederacja dba o kobiety. Rzekomo ma to legitymizować kwestię obecności kobiet w Konfederacji.

Krytyka kobiet, która odnosi się do ich cech intelektualnych, jest jak najbardziej celowym zabiegiem. Chodzi o to, żeby wzmocnić poczucie, iż wszyscy mężczyźni Konfederacji, ale też kobiety, są wybitnie inteligentni, niezależnie od wykształcenia.

W Konfederacji jest wysoki poziom narcyzmu – grupowego, ale i indywidualnego, co widać po wynikach badań. Uznają, że czują się wyjątkowi, mądrzejsi, wiedzą więcej, przejrze-li system, nie idą za mainstreamem. A liderzy Konfederacji muszą ich w tym przekonaniu utwierdzać. To dopieszczanie tego ego, narcyzmu wyborców.

I Konfederacja może sobie pozwolić na używanie takiego języka?

– Tak, bo ma niewielu starszych wyborców, dlatego w taki sposób może formułować swój przekaz. Nie musi się martwić o ich odpływ. Dla nich nie jest to kosztowne politycznie, a przecież młodzi wyborcy lubią takie rzeczy. ●

Rozmawiał Tomasz Nyczka

Dodatkowe 400 mln zł na akademiki i obietnica niskich opłat



• Na Uniwersytecie Morskim w Gdyni na powstanie 395 nowych miejsc w akademikach

FOT. BARTOSZ BAŃKA / AGENCJA WYBORCZA.PL

Dziesięć uczelni w Polsce dostanie środki na remont lub budowę akademików z rządowego Funduszu Dopłat.

Alicja Gardulska

– Program działa. Już wiemy, że wykorzystamy wszystkie zaplanowane środki – ogłosił w środę minister nauki Marcin Kulasek. – I nie dzieje się to kosztem finansowania nauki – zastrzegł.

Chodzi o środki z Funduszu Dopłat Banku Gospodarstwa Krajowego, które rząd przeznacza co roku na budownictwo komunalne i społeczne. Po nowelizacji przepisów, 10 proc. z tej puli zostało wydzielone na budowę, modernizację i remonty akademików. W tym roku będzie to 400 mln zł.

Dofinansowanie pokrywa 80 proc. wartości inwestycji (w przypadku zabytków – 90 proc.). W styczniu tego roku uczelnie mogły po raz pierwszy o nie zawnioskować.

Modernizacja i budowa nowych akademików

Jak ogłosił minister Kulasek, zrobiło to dziesięć szkół wyższych. Do BGK wpłynęło 14 wniosków o łącznej wartości 464 mln zł. Większość, bo siedem dotyczy modernizacji budynków w sumie za 166 mln zł, trzy kolejne zakładają remonty za 63 mln zł. Pozostałe cztery wnioski dotyczą budowy nowych akademików za około 235 mln zł.

Na razie podpisano jedną umowę, z Uniwersytetem Morskim w Gdyni. Dzięki inwestycji ma powstać 395 nowych miejsc. Wiadomo też, że o dofinansowanie wnioskował Uniwersytet Warszawski. Podczas konferencji prasowej „Wyborcza” dopytywała o pozostałe projekty, ale na razie nie podano żadnych szczegółów.

Wiadomo za to, że ta pierwsza edycja programu przyniesie 3,2 tys. nowych lub odtworzonych miejsc w domach studenckich w całym kraju. Uczelnie mają 36 miesięcy na realizację projektów.

Żeby dostać dofinansowanie, trzeba mieć pozwolenie na budowę. Nie finansujemy marzeń uczelni, tylko konkretne projekty – zaznaczył wiceminister rozwoju i technologii Tomasz Lewandowski.

Uczelnie, które dostaną dofinansowanie, będą musiały utrzymać stosunkowo niskie opłaty dla studentów. Mają one pokrywać jedynie koszty eksploatacyjne budynków. W ub. roku podczas spotkania ze studentami w Warszawie wiceminister Lewandowski podawał szacunkowy maksymalny czynsz za pokój o wielkości 15 mkw.: 670 zł w Warszawie, 539 zł w Poznaniu, 426 zł w Łodzi.

Ministrowie przyznali, że kwestia tak zamrożonych opłat wywołuje największe kontrowersje po stronie uczelni. Wiceminister nauki Marek Gzik najpierw uspokajał rektorów, że trwają analizy programu i „pewne rzeczy” można zmienić podczas kolejnej nowelizacji. Ale potem dodał, że czynsze powinny być prostudenckie, tak by każdego było stać na wysoki standard. – Zachęcamy rektorów, by już na etapie projektowania dopilnowali, by eksploatacja budynków była tania – powiedział.

– Na razie czynsze będą na niskim poziomie – zaznaczył wiceminister Lewandowski.

„Jowita” na razie bez pieniędzy na remont

Na pomoc nadal czeka akademik, od którego – można powiedzieć – wszystko się zaczęło. W 2023 r. w pierwszych dniach

Wiadomo za to, że pierwsza edycja programu przyniesie 3,2 tys. nowych lub odtworzonych miejsc w domach studenckich w całym kraju. Uczelnie mają 36 miesięcy na realizację projektów

urzędowania, poprzedni minister nauki Dariusz Wieczorek pojechał do Poznania, gdzie grupa studentów walczyła o „Jowitę” – wyłączony z użytkowania, kultowy akademik w centrum miasta.

Tam minister Wieczorek obiecał, że znajdzie pieniądze na remont „Jowity” i innych akademików w Polsce.

Studenci z Poznania domagali się przygotowania przez resort planu, który pozwoliłby zagwarantować miejsca w domach studenckich dla co najmniej 10 proc. studentów każdej publicznej uczelni w kraju. Minister szacował wówczas, że potrzeba 3-4 mld zł, by podwoić liczbę miejsc w domach studenckich. Zapowiedział też, że będzie zabiegał, by te pieniądze znalazły się w Funduszu Dopłat.

Ale sama „Jowita” nadal czeka. Pod koniec 2023 r. Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu otrzymał jednorazowe zwiększenie subwencji o 500 tys. zł, z przeznaczeniem na przeprowadzenie konkursu architektonicznego na modernizację i przebudowę tego akademika. Konkurs rozstrzygnięto w październiku 2025 r. UAM wystąpił więc o pieniądze na realizację projektu architektonicznego, ale w grudniu ub. roku dostał odmowę.

Uczelnia „stoi przed koniecznością znalezienia innego źródła finansowania realizacji projektu architektonicznego, przy równoczesnym braku zapewnienia finansowania przebudowy DS Jowita” – informowała wówczas Polską Agencję Prasową rzeczniczka UAM. By zawalczyć o środki z Funduszu Dopłat, uczelnia musi zdobyć nie tylko pozwolenie na przebudowę, ale także 20 mln zł wkładu własnego.

Zapytany o tę sprawę minister Kulasek stwierdził: – Jesteśmy w procesie. „Jowita” będzie remontowana, to jest nasze zobowiązanie.

Jak podało ministerstwo we wszystkich domach studenckich w kraju jest w sumie 100 tys. miejsc. Tyle że blisko jedna trzecia jest niedostępna ze względu na stan techniczny. Z danych GUS wynika, że w 2024 r. miejsce w akademiku miało 6,4 proc. studentów. ●

Supermiasta i Superregiony 2026

Polskie miasta się starzeją

Z danych Unii Metropolii Polskich wynika, że do 2050 roku liczba seniorów w Polsce wzrośnie niemal o 2,5 miliona. Oznacza to, że co trzeci mieszkaniec naszego kraju będzie w wieku emerytalnym.

Przemysław Jedlecki

W 2023 roku liczba ludności Polski spadła o ponad pół miliona, do 37,637 mln, a w 2024 roku do 37,489 mln, czyli niemal o kolejne 150 tys. osób – piszą w swoim rankingu najszybciej wyludniających się gmin prof. Paweł Swianiewicz oraz dr Julita Łukomska.

Zestawienie opublikował miesięcznik „Współnota”. Naukowcy zebrali dane z każdej polskiej wsi, małych miasteczek, miast oraz wielkich metropolii. Aby pokazać skalę zmian, wzięli pod uwagę lata 2009-2024. Okazało się, że w tym czasie 14 gmin traciło średnio rocznie 1,5 proc. swoich mieszkańców, a w kolejnych 206 spadek przekraczał 1 proc.

Miasta prezydenckie się kurczą

Wśród miast na prawach powiatu, a więc tych „prezydenckich”, które jednocześnie nie są miastami wojewódzkimi, nie ma ani jednego, które zyskiwałoby mieszkańców. W najlepszej sytuacji są Żory i Suwałki, gdzie spadek liczby mieszkańców był symboliczny.

Złe jest w Bytomiu, gdzie w latach 2009-2024 miasto straciło 19,95 proc. mieszkańców, Zabrze (18,76 proc.), Wałbrzychu i Sopocie (odpowiednio 18,63 proc. i 18,24 proc.).

Wśród dużych miast wojewódzkich mieszkańców zyskało jedynie kilka: Wrocław (wzrost o 6,44 proc.), Gdańsk (7,02 proc.), Kraków (7,16 proc.), Warszawa (8,71 proc.) oraz Rzeszów (9,15 proc.). Przybywało za to mieszkańców w małych gminach, które są „obwarzankami” wielkich metropolii.

„Depopulacja nie jest jednak wyłącznie statystycznym trendem, to proces o poważnych konsekwencjach ustrojowych i społecznych. Wpływa na koszty i dostępność usług publicznych, osłabia potencjał administracyjny gmin oraz może prowadzić do spadku konkurencyj-

ności wyborów samorządowych i pogorszenia jakości demokracji lokalnej. Pojawia się także ryzyko „spirali upadku”, w której likwidacja szkół, transportu czy usług publicznych dodatkowo przyspiesza odpływ mieszkańców” – podkreślają autorzy raportu.

Unia Metropolii Polskich: Starzejemy się

Polska jednocześnie szybko się starzeje. Z danych Unii Metropolii Polskich, która skupia dwanaście największych miast w Polsce, wynika, że do 2050 roku liczba seniorów w Polsce wzrośnie niemal o 2,5 miliona. Oznacza to, że co trzeci mieszkaniec naszego kraju będzie w wieku emerytalnym.

W latach 2002–2022 przeciętne trwanie życia w Polsce znacząco się wydłużyło – w przypadku kobiet z 78,8 do 81,1 lat, a mężczyzn z 70,4 do 73,4 lat.

Wiele zależy od tego, gdzie żyjemy. W 2022 r. najwyższą przeciętną długość życia kobiet zanotowano w województwach: podkarpackim (82,5 roku), podlaskim (82,6 roku) i małopolskim (82,2 roku), a najniższą w województwach: kujawsko-pomorskim (80,2 roku), łódzkim (80 lat) oraz śląskim (80,2 roku). Wśród mężczyzn najdłuższe oczekiwane trwanie życia zaobserwowano w województwach małopolskim (74,9 roku) i podkarpackim (74,7 roku), a najkrótsze w województwach łódzkim (72,1 roku) oraz warmińsko-mazurskim (72,5 roku).

GUS prognozuje, że w 2040 r. przeciętne trwanie życia dla kobiet wyniesie 83,5 roku, a dla mężczyzn 76,4 roku. Dekadę później wzrośnie do 85,1 roku dla kobiet oraz 77,6 roku dla mężczyzn. Efektem będzie zwiększenia liczby i odsetka osób w wieku 60/65 plus. – Jeszcze bardziej będą potrzebne usługi związane z opieką zdrowotną i opieką długoterminową – zwracają uwagę eksperci Unii Metropolii Polskich.



• W latach 2002–2022 przeciętne trwanie życia w Polsce znacząco się wydłużyło

FOT. PIOTR SKÓRNIKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Z każdym rokiem będzie się powiększała grupa seniorów, którym trzeba będzie dostarczyć odpowiednich usług

Do 2040 roku, w porównaniu z 2023 rokiem, w sześciu z dwunastu miast UMP przybędzie seniorów: w Białymstoku o 9 proc., Rzeszowie o 10 proc., Krakowie o 5 proc., Warszawie o 7 proc., Gdańsku o 5 proc. i Szczecinie o 4 proc. W Lublinie będzie nieznacznie więcej seniorów (o 2 proc.), a we Wrocławiu porównywalnie tyle samo, ile jest obecnie.

Wiecej usług, mniej pieniędzy?

UMP w swoim raporcie podkreśla, że miasta będą musiały przystosować swoje usługi i infrastrukturę do potrzeb starzejącego się spo-

czeństwa. Najważniejsze wyzwania to zapewnienie mieszkańcom opieki zdrowotnej, społecznej i dostosowanie transportu miejskiego oraz tworzenie mieszkań przystosowanych do osób starszych.

Kilkanaście dni temu w Warszawie odbyła się konferencja „Przygotowanie do starości. Polacy w wieku przedemerytalnym o swojej przyszłości”, którą zorganizował Instytut Pracy i Spraw Socjalnych. Zaprezentowano tam nowe badania o tym, jak przygotowujemy się do starości. Naukowcy przepytali 1500 osób z całej Polski, którzy są jeszcze w wieku przedemerytalnym. Jednym z najważniejszych pytań, które im zadano, dotyczyło tego, kto się będzie nimi opiekował w ostatnich latach życia.

Zdaniem 53,5 proc. respondentów właściwą pomoc w przyszłości zapewni im żona/mąż (partner/partnerka), a zdaniem 24,6 proc. respondentów będą to ich dzieci. Tyle że to ostatnie oczekiwanie, z powodu luki pokoleniowej, wcale nie jest takie pewne. „Musimy powrócić do idei tworzenia miast dostępnych dla wszystkich, od najmłodszych po najstarszych. Bezpieczna przestrzeń dla ośmiolatka powinna być również przyjazna dla osiemniesięciolatka. Inwestujemy w infrastrukturę, która jest dostępna dla każdego, eliminując konieczność późniejszych adaptacji” – komentował dane UMP o starzeniu się mieszkańców Daniel Wrzosek, dyrektor biura Stowarzyszenia Metropolia Krakowska.

– Zmiany demograficzne, które są przed nami, spowodują obciążenie systemu usług. Będziemy mieli dużo większą grupę seniorów, którym trzeba będzie dostarczyć odpowiednich usług. To jest temat, który się przebiega w dyskusji, ale musimy też pamiętać, że zmieni się baza podatkowa. Większy w niej udział będą mieli seniorzy, a wpływy z podatków będą niższe. W związku z tym będziemy mieli do czynienia z kolejnym wyzwaniem, czyli odpowiednią dystrybucją środków, które zostaną zapisane w budżetach miast czy kraju – dodawała Paulina Nowicka-Karpińska, pełnomocniczka prezydenta ds. strategii rozwoju miasta i zastępczyni dyrektora Biura Strategii i Analiz Urzędu m.st. Warszawy. ●

Supermiasta i Superregiony 2026

Dotyka nas zmiana demograficzna

Zmiana demograficzna stawia przed nami ważne pytania, np. jak zmienia się rynek pracy i system opieki społecznej, czy będzie nas stać na utrzymanie obecnie obowiązującego wieku przejścia na emeryturę?

W „Wyborczej” dyskutujemy o tym od lat. Wyzwaniom związanym ze starzejącym się społeczeństwem pragniemy też poświęcić rozpoczynającą się dzisiaj edycję akcji Supermiasta i Superregiony.

W publikacjach i dyskusjach na łamach „Wyborczej” będziemy się zastanawiać m.in. czy jesteśmy przygotowani do zmiany demograficznej? Przed jakimi wyzwaniami stoją duże miasta, a z czym muszą się mierzyć małe miasteczka i wsie? Co zrobić, żeby system opieki zdrowotnej był wydolny, a seniorzy jak najdłużej zachowywali sprawność?

Pamiętajmy, że starość to nie koniec życia, to często czas na realizację swoich pasji. Zastanowimy się jak można wykorzystać wiedzę i doświadczenie osób starszych, jak ich skłonić do działania? Jak sprawić, by osoby starsze mogły czuć się potrzebne i spełnione?

Polskie miasta i regiony już z powodzeniem realizują elementy polityki społecznej, której celem jest poprawa dobrostanu seniorów. Starają się poprawiać warunki mieszkaniowe osób starszych, dbać o ich bezpieczeństwo, zapobiegać wykluczeniu cyfrowemu. Sprawdzimy, jakie działania podejmuje Kościół i jakie ma oferty? Jak samorząd tworzy przestrzeń integrującą różne grupy, np. młodzież i seniorów? W wielu miejscach sprawdzają się wspierane przez samorządy pomysły, np. uzupełniające wiedzę uniwersyte-ty trzeciego wieku, telefony zaufa-

nia dla seniorów, prowadzone przez ich rówieśników, mieszkania, w których osoby w podobnym wieku mogą razem żyć i się wspierać, usługi „złotej rączki”, kluby, warsztaty, spotkania... Bardzo liczymy na Wasze doświadczenia, spostrzeżenia i opinie (piszcie na supermiasta@wyborcza.pl).

Naszej tegorocznej akcji będzie towarzyszył plebiscyt Supermiast i Superregionów, w którym chcemy razem z Czytelnikami wybrać najlepsze pomysły i praktyki, które wspierają seniorów, ułatwiają im życie i zapobiegają ich wykluczeniu.

Zwieńczeniem projektu będzie konferencja o tym, jak się odnaleźć w czasach zmiany demograficznej, którą zorganizujemy w październiku w Warszawie z udziałem samorządowców i ekspertów, którzy na co dzień zajmują się tematyką zmiany demograficznej. ●

OGŁOSZENIE

Kraj/34423763



REKLAMA

PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNERZY



WSPRZEDAŻY

wysokieobcasy
extra

**ANJA RUBIK: SAMOBADANIE PIERSI
NIE WYSTARCZY**

Halina Poświatowska: Miłość ważniejsza niż życie

Kinga Preis: Nie uspokajam sumienia

**Zdrada kontrolowana: Dlaczego jawność
może być dojrzała niż ukrywanie?**

Joga twarzy. Ćwiczenia, które zdejmują napięcie



Numer dostępny z prezentem:
płatkami złuszczącymi
SILCATIL w prezencie

• **Ukraińscy żołnierze w obwodzie zaporoskim. 18 marca 2026 r.** FOT. UKRAINIAN ARMED FORCES

Piotr Andrusieczko

KORESPONDENCJA Z KIJOWA

Od początku lutego z frontu docierają informacje o kontruderzeniach ukraińskich sił na południu Ukrainy. Prezydent Wołodymyr Zelenski w wywiadzie dla telewizji CNN opublikowanym piętnastego marca oświadczył, że Siłom Zbrojnym Ukrainy (SZU) udało się zapobiec dużej rosyjskiej ofensywie.

– Udało się zmienić sytuację na froncie, jeśli nie radykalnie, to przynajmniej w bardzo znaczący sposób. Dzięki naszym kontratakom na oleksandriwskim odcinku frontu [położony na granicy obwodów: dniepropietrowskiego, donieckiego i zaporoskiego] udało się odepchnąć wroga z przyczółków, które sami stworzyli – mówi komentator wojskowy Bohdan Myrosznychow.

Podkreśla, że kiedy Rosjanie atakowali Hulajpole w obwodzie zaporoskim, poszli na północ od miasta wzdłuż rzeki Hajczul i stworzyli przyczółek na jej zachodnim brzegu. To otworzyło im możliwości dalszego ruchu w obwodzie zaporoskim i w kierunku obwodu dniepropietrowskiego. – Obecnie tego przyczółku już nie ma. Oznacza to, że ich plany zostały na tym odcinku zniweczone – dodaje Myrosznychow.

Przypomina również, że od września 2025 roku mniej więcej do listopada ukraińscy żołnierze pokrzyżowali rosyjskie plany dojsia do Dobropola w obwodzie donieckim.

Tam siły wroga miały się rozdzielić. Jedno ugrupowanie miało pójść na wschód i atakować w kierunku Drużkiwki. Doprowadziłoby to do otoczenia ukraińskich sił broniących się wokół Konstantynówki. Drugie ugrupowanie miało atakować na północ w kierunku obwodu charkowskiego, aby odciąć ukraińską logistykę dla ukraińskich sił broniących się na północy obwodu donieckiego.

Ile terytorium udało się odzyskać Ukraińcom?

17 marca prezydent Wołodymyr Zelenski, występując przed brytyjskim parlamentem, oświadczył, że w ciągu ostatnich 30 dni ukraińskie siły zbrojne odzyskały więcej terytorium niż Rosji udało się zająć wcześniej.

Ukraińskie kontrdziałania od razu przyciągnęły uwagę. Niektórzy zaczęli je nawet na wyrost nazywać ukraińską kontrofensywą. Ale wojskowi i eksperci wskazują, że te działania mają ograniczony stabilizujący charakter.

Wszyscy są jednak zgodni, co do tego że ukraińscy żołnierze pokazali, iż są w stanie przejąć inicjatywę i prowadzić działania zaczepne.

9 marca dowódca naczelny SZU gen. Oleksandr Syrski powiadomił, że ukraińska operacja na odcinku oleksandriwskim trwa. A od momentu jej rozpoczęcia udało się odzyskać kontrolę nad ponad 400 km kw. terytorium.

Zachodni i ukraińscy eksperci są bardziej ostrożni w szacowaniu odbitego terytorium. Według oceny amerykańskiego Instytutu Badań nad Wojną (ISW) z 10 marca, ukraińskiej armii od początku roku udało się przejąć kontrolę nad około 279 km kw.

Również ukraiński projekt OSINT DeepState pokazuje bardziej konserwatywne podejście do obliczania odzyskanych terytoriów. – Nie mam pojęcia, skąd wzięło się te czterysta kilometrów kwadratowych – powiedział współzałożyciel DeepState Roman Pohorily w Radiu Swoboda.

Jego zdaniem w kwestii terytorium dochodzi do manipulacji i spekulacji. Według obliczeń DeepState tydzień temu było to około 200 km kw. I to łącznie z tzw. szarą strefą, czyli obszarem przez nikogo niekontrolowanym oraz czerwoną, w której trwają walki. Bez tych stref liczba wyzwolonych kilometrów spada poniżej 100.

Rosja szykuje się do ofensywy

– Tempo rosyjskich działań w ostatnich tygodniach spadło, ale wydaje mi się, że to cisza przed burzą, czyli przed nową kampanią wro-



Ukraińcy stawiają opór Rosjanom

– Nowa rosyjska ofensywa rozpocznie się już wkrótce – ostrzegają ukraińscy analitycy.

ga, którą rozpocznie zapewne w drugiej połowie kwietnia – zaznacza Myrosznychow.

– Możemy przeprowadzać lokalne kontrataki, ale nie mamy sił na przeprowadzenie dużej operacji wojskowej. Ten okres dobiega końca, a wróg wkracza w nową fazę kampanii ofensywnej, której rozpoczęcia spodziewam się w kwietniu – tłumaczy Myrosznychow.

Jego zdaniem, w nowej odsłonie ofensywy, Rosjanie będą atakowali na kilku odcinkach frontu. Zapewne skoncentrują swoją uwagę na aglomeracji Kramatorsk-Słowiańsk, do której starają się podejść od wschodu. Jednocze-

śnie dalej będą atakowali w kierunku Konstantynówki, która blokuje dostęp do wspomnianej aglomeracji od południa.

Trzecim miejscem rosyjskich ataków w obwodzie donieckim będzie kierunek na Dobropole i dalej na północ do Barwinkowa w obwodzie charkowskim. – Oznacza to, że wróg nie zrezygnował z planów całkowitego odcięcia naszej logistyki w obwodzie donieckim – zaznacza ekspert.

Jego zdaniem Rosjanie będą równolegle atakować w obwodach donieckim i zaporoskim. Zależy im, by z południa podejść jak najbliżej do Zaporozża. Ukraińskie kontrataki w tym roku powstrzymały ich w rejonie miejscowości Stepnohirska. Obecnie rosyjskie lotnictwo ściera tę miejscowość z powierzchnią ziemi.

– Jeśli wyjdą na północ od Stepnohirska, będą mogli ostrzeliwać co najmniej południowe obrzeża Zaporozża z artylerii lufowej. Oznacza to, że miasto będzie powoli niszczone – dodaje Myrosznychow.

Obecnie większość uwagi koncentruje się na użyciu dronów typu FPV [First Person View, technologia pozwalająca na zdalne sterowanie dronem, w taki sposób, że operator drona może doświadczać lotu, jakby sam znajdował się na jego pokładzie] na froncie, jako głównego środka rażenia po obu stronach. Ekspert podkreśla jednak, że artyleria też jest aktywnie wykorzystywana przez obydwa strony.

– Obecnie zarówno drony, jak i artyleria są równie ważnymi elementami ogniowego rażenia – wskazuje ekspert.

Kolejnym kierunkiem, w którym Rosjanie skoncentrują swoje ataki, będzie Kupiańsk na wschodzie obwodu charkowskiego oraz Wołczarsk na jego północy. W nim walki trwają od maja 2024 roku.

Czy Ukraińcom uda się utrzymać Kramatorsk i Słowiańsk?

18 marca dowódca Sił Systemów Bezzałogowych Ukrainy Robert „Madziar” Browdi poinformował, że gwałtowna zmiana pogody na wioseną spowodowała, że przeciwnik zintensyfikował szturm w obwodzie donieckim i zaporoskim.

Celem Kremla jest co najmniej zajęcie całego obwodu donieckiego z Kramatorskiem i Słowiańskiem, dwoma największymi miastami na północy obwodu. To dla Putina szczególnie ważne ze względów propagandowych. W kwietniu 2014 roku Słowiańsk został zajęty przez rosyjskich najemników i tam rozpoczęła się trwająca do dziś wojna. Jednym z pretekstów do rosyjskiej inwazji była obrona rosyjskiej i rosyjskojęzycznej ludności na tym terytorium.

Tyle że walki o ten jeden obwód trwają już wiele lat. Rosja ponosi ogromne straty, starając się zrealizować swoje cele. Do tego, zdaniem gen. Syrskiego, w ciągu ostatnich trzech miesięcy Rosjanie stracili na polu walki więcej żołnierzy niż udało im się zmobilizować.

Rosjanie zapłacili wysoką cenę za zdobycie w tym roku Pokrowska i Myrnohradu w obwodzie donieckim i na pewno nie będą szczędzili swoich żołnierzy w dojsiu do Kramatorska i Słowiańska.

Zdaniem Myrosznychowa, rosyjska armia najszybciej jest w stanie dojsć do Słowiańska ze wschodu. Czekają ich tam jednak ciężkie walki, bo po drodze znajduje się duże przemysłowe terytorium Słowiańskiej Elektrociepłowni.

Rosyjska armia rujnuje obydwa miasta, zabijając ich mieszkańców dronami i bombami lotniczymi. Szacuje się, że razem w Kramatorsku i Słowiańsku wciąż mieszka około 100 tys. ludzi, a w całej kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego około 200 tys. ●

Linia frontu w Ukrainie



© TOMASZ LEBIODA, WYBORCZA.PL

Irański program nuklearny to kot Schrödingera. Jak go zabić?

Choć administracja Trumpa przekonuje, że program nuklearny Iranu został „całkowicie” zniszczony, to w rękach napadniętego reżimu pozostały tony wzbogaconego uranu, stanowiące poważne zagrożenie.

Robert Stefanicki

W słynnym eksperymencie myślowym z 1935 roku w zamkniętym pudełku znajduje się kot, któremu grozi śmierć wskutek rozpadu materiału radioaktywnego. Dopóki nie otworzymy pudełka, kot znajduje się w superpozycji dwóch stanów, będąc dla obserwatora jednocześnie żywym i martwym. W przeciwieństwie do kota Schrödingera irański program nuklearny istnieje, ale też, sądząc po deklaracjach administracji Donalda Trumpa, znajduje się w obu stanach: choć został „całkowicie zniszczony” w czerwcowych nalotach (co potwierdziła ostatnio przed komisją senacką szefowa wywiadu Tulsi Gabbard), to dalej stanowi zagrożenie tak poważne, że Pentagon wysłał w stronę Iranu specjalną jednostkę zadaniową piechoty morskiej, która, jak się nieoficjalnie mówi, mogłaby zostać użyta do przejścia lub zniszczenia obiektów mogących posłużyć do stworzenia broni atomowej.

Gdzie Irańczycy przechowują wzbogacony uran?

Rzecz w tym, że chociaż ataki USA i Izraela poważnie uszkodziły główne irańskie obiekty jądrowe i zabiły kilku naukowców związanych z programem nuklearnym, to wydaje się, że Iran przechowywał znaczną część lub całość swojego wzbogaconego uranu w głębokich tunelach, które nie zostały zniszczone. W środę głos w tej sprawie zabrał Rafael Mariano Grossi, dyrektor gene-

ralny Międzynarodowej Agencji Energii Atomowej (MAEA). Uważa on, że nawet po tak zmasowanych nalotach, jakie obecnie widzimy, pewna część irańskiego programu nuklearnego przetrwa. – Oczywiście, nastąpiła ogromna degradacja infrastruktury, ale najprawdopodobniej po zakończeniu [operacji militarnej] materiał [radioaktywny] nadal będzie dostępny, możliwości wzbogacania będą dostępne, być może nawet jakaś infrastruktura nadal będzie istnieć – powiedział Grossi w radiu NPR, zauważając, że Iran to bardzo duży kraj z zaawansowaną bazą naukową, technologiczną i przemysłową, a jego program jest „rozproszony na uniwersytetach, w obiektach i laboratoriach”. Dodał również, że agencja nie zna sytuacji w zakładzie wzbogacania uranu w podziemnym kompleksie nuklearnym w Isfahanie. MAEA została poinformowana przez Iran o tym nowym obiekcie 11 czerwca 2025 roku i wysłała tam inspektorów. Izrael rozpoczął ataki na Iran 13 czerwca, inspektorzy musieli zostać ewakuowani.

Upadek reżimu w Iranie nie rozwiązuje kwestii uranu

Negocjacje między Waszyngtonem a Teheranem – przerwane decyzją Trumpa i Netanjahu o rozpoczęciu nalotów 28 lutego – koncentrowały się na tym, co zrobić z posiadanymi przez Iran zasobami około 441 kg uranu wzbogaconego do 60 proc. Iran

oferował, że całość rozrzędzi, ale po ataku jest to już nieaktualne. Materiał ten jest podobno składowany w trzech lokalizacjach: głębokich podziemnych tunelach w pobliżu Isfahanu, w podziemnym ośrodku w pobliżu Natanz, znanym jako Góra Kilołów, oraz w Fordow, jednym z miejsc zbombardowanych w 2025 r. General Dan Caine, przewodniczący Kolegium Połączonych Szefów Sztabów USA, przyznał, że tunele w Isfahanie są zbyt głębokie, by zniszczyć je bombami penetrującymi bunkry, takimi jak te użyte w Fordow zeszłego lata. Góra Kilołów, pokryta granitowym piaskiem, byłaby co najmniej równie trudnym celem. Matthew Bunn, ekspert z Harvard Kennedy School, napisał w „The Conversation”, że dysponując zaledwie setką wirówek, Iran mógłby w ciągu kilku tygodni wzbogacić posiadany materiał z 60 do 90 proc. To stężenie niezbędne do opracowania broni nuklearnej. Nawet bez dalszego wzbogacania, sześćdziesięcioprocentowy uran mógłby zostać użyty w tzw. brudnej bombie, choć jej siła rażenia byłaby znacznie mniejsza w porównaniu z normalną głowicą atomową. Wymarzony przez Netanjahu i Trumpa upadek rządu w Teheranie



Wymarzony przez Netanjahu i Trumpa upadek rządu w Teheranie nie rozwiązałby problemu, bo nie wiadomo w czym posiadaniu znalazłby się wówczas niebezpieczne materiały

nie rozwiązałby problemu, bo nie wiadomo w czym posiadaniu znalazłby się wówczas niebezpieczne materiały. Istnieje ryzyko, że pracownicy strzegący magazynów mogliby podjąć próbę jego sprzedaży, tak jak miało to miejsce po upadku Związku Radzieckiego. A to oznacza, że zaawansowana technicznie grupa terrorystyczna mogłaby dzięki wzbogaconemu uranowi stworzyć prymitywną bombę atomową. Wysłanie komandosów, aby przejeśli te zapasy w trakcie wojny, to raczej fantazja. Mark Esper, sekretarz obrony w pierwszej kadencji Trumpa, ostrzegł, że przeprowadzenie takiej operacji wymagałoby użycia dużych sił i byłoby bardzo niebezpieczne. Sam prezydent USA powiedział, że zrobi to tylko wtedy, gdyby Iran został „tak zdziesiątkowany, że nie będzie w stanie walczyć”, ale Trump oczywiście może zmienić zdanie.

Od eksplozji do transportu

Bunn tłumaczy, że materiał jądrowy w Iranie ma postać sześćiofluorku uranu, przechowywanego w pojemnikach nieco przypominających butle do nurkowania. Najprostszy, ale najbardziej ryzykownym rozwiązaniem, byłoby zniszczenie kontenerów, w których składowane są pojemniki, przy pomocy ładunków wybuchowych. Sześćiofluorek uranu osadziłby się na ścianach, podłogach i gruzie tunele, utrudniając jego odzyskanie i późniejsze użytkowanie. Jednak tunele byłyby wówczas skażone i bezużyteczne, a zespół musiałby zadbać o własne bezpieczeństwo. Bardziej schludnym rozwiązaniem byłoby spakowanie i wywiezienie materiału drogą powietrzną, jednak dziesiątki kontenerów, ważących łącznie tony, znajdują się w wielu lokalizacjach. „Wojska musiałby zbierać materiał

z kilku miejsc, zabezpieczać pas startowy w pobliżu każdego z nich, transportować sprzęt i materiały ciężarówkami lub helikopterem na pas startowy i z powrotem oraz bronić się przed atakami sił irańskich” – wylicza ekspert. Inną opcją jest zmieszanie materiału z uranem o mniejszym stężeniu, aby uniemożliwić jego użycie w bombie atomowej. Byłoby to również trudne, ponieważ wymagałoby dostarczenia na miejsce koniecznego sprzętu. Amerykańska Narodowa Administracja Bezpieczeństwa Jądrowego opracowała służący do tego mobilny sprzęt, choć nigdy nie został on użyty w strefie działań wojennych. Transport takiego ładunku do i z Iranu drogą lotniczą byłby kolejnym logistycznym koszmarem. Zresztą operacja taka dotyczyłaby tylko wysoko wzbogaconego uranu. Tymczasem Iran posiada również ponad 6 ton materiału wzbogaconego do 5 proc., z których część mogła przetrwać bombardowania. „Może się to wydawać niewiele, ale aby osiągnąć ten poziom, dwie trzecie prac związanych ze wzbogacaniem do 90 proc. zostało już wykonanych. Wirówki i części do wirówek, które Iran prawdopodobnie nadal posiada, zawsze mogą zostać wykorzystane do produkcji większej ilości uranu” – ostrzega Bunn. Najskuteczniejszym sposobem na oddalenie zagrożenia byłby powrót do dialogu z Teheranem. Jednak USA i Izrael, przerywając obiecujące negocjacje i zabijając wielu najważniejszych polityków irańskich, zamknęli te drzwi. Irańczycy plują sobie w brody, że zamiast budować bombę atomową jak najszybciej się da, zwlekali z tym, licząc na porozumienie z Zachodem. Drugi raz tego błędu nie popelnia. ●

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34425892



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O ROKOWANIACH BURMISTRZ NOWOGRODU BOBRZAŃSKIEGO informuje

że w sposób zwyczajowo przyjęty, na tablicy ogłoszeń (I piętro) w siedzibie Urzędu Miasta Nowogród Bobrzański przy ul. Słowackiego 11, na miejskiej stronie internetowej: [www.nowogrodbobrz.pl](https://bip.nowogrodbobrz.pl/), w Biuletynie Informacji Publicznej- <https://bip.nowogrodbobrz.pl/> zostało podane do publicznej wiadomości ogłoszenie o rokowaniach po drugim przetargu zakończonym wynikiem negatywnym na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej, stanowiącej własność Gminy Nowogród Bobrzański.

Tryb zbycia nieruchomości	Położenie nieruchomości	Numer działki	Powierzchnia działki w ha	Numer obrębu	Numer księgi wieczystej	Cena wywoławcza do rokowań dla zbywanej nieruchomości	Zaliczka wniesiona w pieniądzu	Godzina posiedzenia Komisji przeprowadzającej rokowania
Rokowania	Dragowina	386/3	0,7572 ha	0006	ZG1E/00101675/6	660 000,00 zł (zwolnione z VAT)	66 000 zł	12:00

Posiedzenie Komisji odbędzie się dnia: 22 maja 2026 r. w budynku Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie Bobrzańskim przy ul. Słowackiego 11, pok. nr 100.

Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje: Referat gospodarki nieruchomościami, inwestycji i ochrony środowiska Urzędu Miasta Nowogród Bobrzański, ul Słowackiego 11, 66-010 Nowogród Bobrzański, pok. 207, tel.: 517886286, e-mail: m.wojtowicz@nowogrodbobrz.pl

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

34426283

Slówko
Literówka
Quizy, Sudoku
Krzyżówki

Szukaj w APLIKACJI WYBORCZEJ

Zeskanuj QR kod i pobierz aplikację

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34426068

Na podstawie art. 609 § 2 k.p.c. Sąd Rejonowy w Grajewie wzywa do udziału w sprawie z wniosku Alicji Łojewskiej i Marka Piotra Łojewskiego o zasiedzenie własności nieruchomości oznaczonej numerem działek rolnych oznaczonych numerami geodezyjnymi 60 o powierzchni 0,86 ha, 324 o powierzchni 0,49 ha oraz 325 o powierzchni 1,00 ha położonych w obrębie 0023 wsi Racibory, gmina Radziłów, powiat grajewski, województwo podlaskie, dla której nie ma założonej księgi wieczystej - ewentualnych zainteresowanych w terminie 3 miesięcy od dnia ukazania się ogłoszenia.

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34426289

Poszukuję
starych zdjęć
/ widokówek
Pszczyny.

Proszę o kontakt
na
Pszczyna@gmx.net

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34426215

GGN.II.6821.39.2025 Płock, dnia 13.03.2026r.

OGŁOSZENIE O ZAMIARZE OGRANICZENIA SPOSOBU KORZYSTANIA Z NIERUCHOMOŚCI

Na podstawie art. 124 oraz art. 124a w związku z art. 113 ust. 5, 7 art. 114 ust. 3 i 4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024, poz. 1145 ze zm.),

Starosta Płocki

podaje do publicznej wiadomości informację o zamiarze wszczęcia postępowania administracyjnego dotyczącego wydania decyzji ograniczającej sposób korzystania z nieruchomości o nieuregulowanym stanie prawnym oznaczonej jako działka ewidencyjna nr 51 o pow. 0,14 ha położona w obrębie ewidencyjnym Liszyno gm. Słupno w związku z budową linii kablowej SN 15 kV.

W związku z powyższym jeżeli w terminie 2 miesięcy od dnia ogłoszenia, nie zgłoszą się osoby, które wykażą, że przysługują im prawa rzeczowe do tej nieruchomości, zostanie wszczęte postępowanie.

Zgłoszenia można dokonać na adres Starostwa Powiatowego w Płocku ul. Bielska 59 lub osobiście w Wydziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami.

Polak szuka ciepła i jest w kropce

Nie pompa ciepła, nie gaz, ale miks technologii z naciskiem na kolektory słoneczne. Gdy ceny gazu rosną, specjaliści radzą, jak uniknąć podwyżek. Polacy są jednak tak zdezorientowani, że po prostu rezygnują z zakupów nowych źródeł ogrzewania.

Ireneusz Sudak

W Zatoce Perskiej trwa wojna, terminale eksportujące gaz i ropę naftową stoją, albo są uszkodzone. Nawet jeśli jutro skończyłyby się walki, powrót rynku energii do sytuacji sprzed wojny może zająć miesiące.

Analitycy banku HSBC przewidują, że europejskie ceny gazu ziemnego będą w tym roku średnio o 40 proc. wyższe niż wcześniej prognozowano. Zdaniem ekspertów mają pozostać wysokie także w 2027 r. Wszystko przez niedobór dostaw spowodowanych wojną USA i Izraela z Iranem oraz niskie poziomy europejskich rezerw gazu z powodu srogiej zimy. Jak podaje Bloomberg, te rezerwy są o tej porze roku o 15 proc. niższe niż wynosi średnia z ostatnich 15 lat.

Tak jak w czasie kryzysu energetycznego w sezonie grzewczym 2022/2023 rosła obawa właścicieli domów o podaż i ceny gazu. Ale inaczej niż 4 lata temu, Polacy nie myślą o rezygnacji z gazu na rzecz pelletu i pomp ciepła – decyzje są wstrzymywane ze względu na niewiadomą co do przyszłych kosztów.

Ministerstwo Energii uspokaja: mamy kontrakty długoterminowe

Ceny gazu na europejskim rynku wzrosły od czasu ataku na Iran z 27 euro za megawatogodzinę (MWh) do 57-60 euro za MWh, ale konsumenci ciągle płacą tyle samo. Firma MyOrlen (dawniej PGNiG) nie zmieniła taryf za gaz (czego nie można powiedzieć o drożących paliwach na stacjach).

Z czasem jednak, zgodnie z prognozą HSBC, mogą też wzrosnąć rachunki za gaz i ogrzewanie domów tym paliwem. Choć trzeba mieć na uwadze, że cena 60 euro za MWh nie jest rekordowa – tyle kosztował gaz przed rokiem czy jesienią 2023 roku.

– Na obecnym etapie nie ma ona bezpośredniego przełożenia na ceny gazu dla gospodarstw domowych w Polsce – obowiązujące taryfy na 2026 rok zostały zatwierdzone przez Prezesa Urzędu Regulacji Energetyki i zapewniają odbiorcom stabilność oraz przewidywalność kosztów – informuje nas biuro prasowe Ministerstwa Energii.

– Przedsiębiorstwa energetyczne prowadzą zdywersyfikowaną politykę zakupową i zabezpieczają znaczną część wolumenów gazu z wyprzedzeniem. Oznacza to, że część wolumenu została już zabezpieczona – informuje ME.

Sytuacja jest trudna, ale nie na tyle zła, że potrzebne byłoby mrożenie cen energii.

– W odniesieniu do energii elektrycznej, ceny w taryfach dla gospodarstw domowych na 2026 rok kształtują się poniżej wcześniej obowiązującego poziomu ceny maksymalnej (500 zł/MWh). Nie ma dziś przesłanek do stosowania mechanizmu mrożenia cen, stosowanego w warunkach nadzwyczajnych – informuje resort.

Pytanie, które zadaje sobie jednak teraz mnóstwo Polaków i Europejczyków, to

• **Nie chińska fotowoltaika, ale polskie kolektory słoneczne – najprostszy sposób na obniżkę rachunków za ogrzewanie, w tym ograniczenie zużycia gazu**

FOT. KRZYSZTOF KAROLCZYK / AGENCJA WYBORCZA.PL



czyż ogrzać domy, by zabezpieczyć się przed kolejnymi szokami.

Kryzys i podwyżki cen ogrzewania

Po surowej zimie Polacy witają wiosnę z cieńszymi portfelami. Koszty ogrzewania były statystycznie najwyższe od czasu kryzysu energetycznego z 2022 r. Zamiast chwili oddechu, w związku z wojną w Zatoce są obawy o kolejną falę podwyżek i pytania, jak i czym się ogrzewać, żeby nie przepłacić. W 2022 r. Polacy dosłownie rzucili się na pompy ciepła i założyli ich wtedy ok. 200 tys. Dziś na rynku dominuje niepewność, a klienci wstrzymują zakupy, bo nie wiedzą, jaka będzie polityka UE i rządu.

– Ludzie są zdezorientowani, nie wiedzą, z jakiego źródła ogrzewania korzystać. Ekolodzy mówią im pompy ciepła – ale to nie jest niestety rozwiązanie do zastosowania dla każdego, szczególnie w nieocieplonych domach, chyba że godzimy się z dużymi kosztami inwestycyjnymi – mówi nam Janusz Starościk, prezes Stowarzyszenia Producentów i Importerów Urządzeń Grzewczych.

Inni likwidują kopciuchy na rzecz gazu, bo słyszą, że mają walczyć ze smogiem, a wtedy czytają, że dostaną wyższe rachunki przez ETS2 (rozszerzenie systemu ETS związane z nową opłatą, KE opóźniła je o rok-red.) i czują się w tym wszystkim oszukani – dodaje Starościk.

Faktycznie, te obawy i rozczarowanie opisała w liście do redakcji pani Monika, która wymieniła kopciucha na kocioł gazowy, a teraz boi się nowej opłaty: „Zaufa-

łam państwu, spełniłam wszystkie wymagania, a teraz mam być karana, że zrobiłam wszystko zgodnie z prawem i dobrymi intencjami”.

Zdaniem tę niepewność i wahania widać już od 2 lat. Polacy nie mają jasnej informacji w co inwestować i wstrzymują się z wymianą źródła ogrzewania. W praktyce zostają głównie przy „kopciuchach”.

Nie pompa, nie gaz, ale miks

Co więc wybrać? – Nie ma obecnie jednej technologii, która gwarantowałaby stałe i tanie dostawy ciepła. Konsumenci powinni stawiać na miks różnych źródeł i nośników energii opartych możliwie w jak największym stopniu na OZE, tak aby ograniczać zużycie paliw kopalnych – mówi Starościk.

A konkretnie chodzi o to, by dom poddać termomodernizacji, która ogranicza zapotrzebowanie na energię, wyposażyć w instalacje hybrydowe łączące różne technologie, np. pompę ciepła i kocioł gazowy, albo kominek, albo kocioł na dostępną lokalnie biomasę (pellet). Na co dzień korzysta się z pompy ciepła, a paliwa spala tylko w sytuacji wyjątkowo dużego mrozu.

Zdaniem Starościka Polacy nie doszacowują roli kolektorów słonecznych, czyli montowanych na dachach relatywnie tanich i krajowej produkcji instalacji, w której woda jest podgrzewana przez słońce. Jesienią, wczesną wiosną, ale nawet zimą (choć w ograniczonym zakresie) kolektory słoneczne mogą podgrzewać wodę, dzięki czemu wydatnie zmniejsza się zużycie gazu i obniżają się rachunki.

O ile fotowoltaika to obecnie technologia głównie chińska, to kolektory słoneczne produkowane są przez polskie firmy.

– Musimy rozwijać OZE i magazynowanie energii elektrycznej i ciepła nie dlatego, że planeta płonie, ale że ograniczony staje się dostęp do paliw kopalnych. Polski węgiel jest drogi, szlaki żeglugowe mogą zostać przerwane, gazu czy prądu może w którymś momencie zabraknąć – musimy być samowystarczalni – mówi Starościk.

Mamy gaz z importu, mamy ryzyko kryzysów

W 2022 r. konsumenci – w obliczu zagrożenia dostaw gazu i wysokich cen, zaczęli

montować pompy ciepła, zgodnie z założeniem, że energii elektrycznej nie powinno zabraknąć. Ale rynek się dosłownie przegrzał – pompy ciepła były montowane w nieocieplonych domach, powstał cały łańcuszek nieuczciwych firm monterskich, które inkasowały dotacje w ramach programu „Czyste Powietrze”, ale montaż był niskiej jakości i niedopasowany do konkretnej nieruchomości.

– W obecnej sytuacji kryzysu energetycznego wracamy do podstawowej zasady: konsumenci powinni wybierać urządzenia o najwyższej efektywności energetycznej. Pompy ciepła są pod tym względem bezkonkurencyjne, bo osiągają efektywność od trzech do nawet pięciu razy wyższą niż technologie oparte na spalaniu paliw – mówi nam Paweł Lachman, prezes Polskiej Organizacji Rozwoju Technologii Pomp Ciepła.

W kontekście dyskusji o ETS i ETS 2 zwraca uwagę, że prąd do pomp ciepła obciążony jest opłatą ETS, a gaz czy węgiel nie.

– Dziś koszt emisji CO2 jest pośrednio zawarty w cenie energii elektrycznej, natomiast spalanie gazu ziemnego czy węgla w ogrzewaniu domowym nadal nie jest obciążone w podobny sposób. To oznacza realną nierównowagę konkurencyjną. Gdyby nie ten mechanizm, ogrzewanie pompami ciepła byłoby jeszcze o około 10–15 proc. tańsze – mówi Lachman.

Jak zauważa ekspert problem polega na tym, że kryzysy energetyczne występują coraz częściej – kiedyś zdarzały się raz na dekadę, dziś wracają co kilka lat. A pompy ciepła wykorzystują przede wszystkim energię dostępną lokalnie – ciepło z powietrza, gruntu i wody oraz energię elektryczną produkowaną w Polsce.

Największy problem polega jednak na tym, że polski rząd nie komunikuje jasno, jakie źródła ogrzewania będzie wspierał w najbliższych latach i które technologie będą najtańsze nie tylko dziś, ale również w perspektywie pięciu czy dziesięciu lat. Nie dziwi się więc konsumentom, że wstrzymują decyzje o wymianie źródła ogrzewania, skoro nie otrzymują od państwa przewidywalnego sygnału – mówi prezes PORT PC. ●

Nie ma obecnie jednej technologii, która gwarantowałaby stałe i tanie dostawy ciepła. Konsumenci powinni stawiać na miks różnych źródeł i nośników energii opartych możliwie w jak największym stopniu na OZE, tak aby ograniczać zużycie paliw kopalnych

JANUSZ STAROŚCIK

prezes Stowarzyszenia Producentów i Importerów Urządzeń Grzewczych

Wraca kryzys energetyczny

Skokowy wzrost cen gazu jest wielkim wyzwaniem dla Europy. Bo to rzutuje na ceny energii elektrycznej w UE. Z Kataru pochodziła jedna piąta LNG importowanego do Polski przez Orlen.

Andrzej Kublik

Głównie z gazu wytwarza się prąd, gdy na przykład z powodu słabego wiatru wytwarzają go za mało elektrownie wiatrowe.

Sytuację, w jakiej znalazła się UE doskonale opisał europejski dyplomata w rozmowie z BBC.

„Zamiast skupić się na bardzo potrzebnych długoterminowych planach – na tym, jak uczynić Europę bardziej konkurencyjną w tym coraz bardziej niestabilnym świecie – [europejcy] premierzy i prezydenci panikują teraz z powodu cen [energii], martwią się o rozniewanych wyborców i szukają krótkoterminowych rozwiązań” – powiedział.

I dodał: To podobnie jak w kryzys po pełnoskalowej inwazji Rosji na Ukrainę. Inny konflikt. Ale te same podziały w Europie; te same dylematy energetyczne. Nie możemy dalej tkwić w tym kole. Coś musi się zmienić.

Escalacja starć zbrojnych na Bliskim Wschodzie winduje także ceny ropy naftowej. Już w środę nocą na giełdzie w Londynie cena europejskiej ropy naftowej Brent podskoczyła o ponad 7 proc., do 107,4 dol. za baryłkę. W czwartek przed południem za baryłkę Brent trzeba było zapłacić już 114,3 dol., a rano – blisko 119 dol.

To zapowiada kolejną falę podwyżek cen paliw na stacjach benzynowych.

Polska bezpieczna

Z Kataru pochodziła jedna piąta LNG importowanego do Polski przez Orlen. Koncern w komentarzu dla Wyborcza.biz zapewnił jednak: eskalacja konfliktu na Bliskim Wschodzie nie stanowi zagrożenia dla bezpieczeństwa dostaw gazu do Polski.

Orlen wskazał, że dysponuje „różnicowanym i stabilnym portfelem zaopatrzenia w gaz ziemny, opartym na własnym wydobywaniu w Polsce i Norwegii, dostawach realizowanych gazociągami Baltic Pipe oraz LNG pozyskiwanym z różnych kierunków świata, w szczególności ze Stanów Zjednoczonych”.

Import LNG z Kataru odpowiadał w 2025 roku za około 10 proc. zapotrzebowania generowanego przez Orlen i jego odbiorców, co oznacza, że ewentualne ograniczenia z tego kierunku nie mają kluczowego znaczenia dla bilansu dostaw – podkreśliła spółka.

Poinformowała również, że realizowane są wszystkie planowane na marzec dostawy skroplonego gazu, również z Kataru.



• Pola gazowe South Pars w prowincji Buszehr w Iranie, po izraelskim ataku, 18 marca 2026 roku FOT. REUTERS / SOCIAL MEDIA

W obecnej sytuacji Polsce sprzyja też dbałość firm o bezpieczeństwo energetyczne. Na początku zimy podziemne magazyny gazu w Polsce były niemal całkowicie pełne

Natomiast prezes Gaz-Systemu Sławomir Hinc przypomniał, że większość gazu do Polski jest sprowadzana rurociągami, głównie systemem Baltic Pipe z Norwegii. „Tak więc jeśli chodzi o import, to jesteśmy w dużej części zabezpieczeni dzięki tym dostawom przez gazociąg podmorski” – powiedział Hinc, cytowany przez PAP.

Cena braku przezorności

W obecnej sytuacji Polsce sprzyja też dbałość firm o bezpieczeństwo energetyczne.

Na początku zimy podziemne magazyny gazu w Polsce były niemal całkowicie pełne. Obecnie, mimo

ostrzejszej niż w ostatnich latach zimy, są napelnione jeszcze w 47,6 proc. – podaje europejska organizacja Gas Infrastructure Europe (GIE).

To kontrastuje z sytuacją w innych państwach UE. Wiele z nich nie wypełniło unijnego obowiązku zgromadzenia odpowiednich zapasów surowca na zimę. I teraz czasami ich magazyny gazu niemal świecą pustkami.

Holenderskie podziemne magazyny gazu, o jedną trzecią mniej niż w Polsce, są teraz napelnione w zaledwie w 7,4 proc. – co jest rekordowo niskim wskaźnikiem o tej porze roku.

Niemcy, które mają największe podziemne magazyny gazu w Europie, przed ostatnią zimą nie zatłoczyły do ich tyle gazu, ile wymagają przepisy UE, i obecnie są one wypełnione w 22 proc.

Zachodnie koncerny energetyczne prawdopodobnie chciały ściąć wydatki na tworzenie rezerw gazu. Teraz mogą za to słono zapłacić.

Obecnie firmy energetyczne powinny się szykować do gromadzenia zapasów gazu na kolejną zimę. Gazprom odnotował, że na giełdzie gazu TTF

kontrakty na dostawy surowca na najbliższe lato są droższe od kontraktów na najbliższą zimę.

„Taka sytuacja sprawia, że zatłaczanie latem gazu do podziemnych magazynów jest nierentowne” – wskazał rosyjski koncern. Bo to znaczy, że europejskie firmy powinny zapłacić za gaz na zimowe rezerwy cenę wyższą od ceny sprzedaży surowca zimą, czyli z góry złożyć straty.

Z drugiej jednak strony, jeśli firmy energetyczne nie podejmą takiego ryzyka i nie zgromadzą odpowiednich zapasów, to zimą ceny gazu w Europie mogą wystrzelić.

Kryzys na rękę Rosji

Kreml i rosyjskie firmy energetyczne z wielką uwagą śledzą sytuację na światowych rynkach energetycznych po ataku Izraela i USA na Iran oraz późniejsze odwetowe uderzenia Teheranu. Bo to dla Moskwy okazja, aby rzutem na taśmę spróbować

nych restrykcji na ropę naftową i gaz wziął się Kirill Dmitrijew, zaufany współpracownik Putina i jego przedstawiciel w negocjacjach z administracją Donalda Trumpa o rewitalizacji amerykańsko-rosyjskich stosunków gospodarczych.

W tym tygodniu Dmitrijew odnotował depeszę agencji Bloomberg, która podała, że według banku HSBC w tym roku ceny gazu w Europie mogą być o 40 proc. wyższe niż prognozowano, co mocno uderzy po kieszeni przedsiębiorców i gospodarstwa domowe.

„Prognozujemy, że [ceny gazu] będą co najmniej 100 proc. wyższe niż wcześniej przewidywano, bo Europa potrzebuje czasu, aby nieuchronnie zebrać Rosję o więcej gazu” – z satysfakcją skomentował Dmitrijew depeszę Bloomberg.

Rosja już zaczęła zarabiać krocie na wojnie w Iranie. Po pierwszym tygodniu starć zbrojnych na

Kreml i rosyjskie firmy energetyczne z wielką uwagą śledzą sytuację na światowych rynkach energetycznych po ataku Izraela i USA na Iran oraz późniejsze odwetowe uderzenia Teheranu. Bo to dla Moskwy okazja, aby rzutem na taśmę spróbować uchylić unijne zakazy importu paliw kopalnych z Rosji

uchylić unijne zakazy importu paliw kopalnych z Rosji. Embargo na rosyjską ropę naftową transportowaną tankowcami obowiązuje od grudnia 2022 r. W tym tygodniu wszedł też w życie zakaz importu rosyjskiego gazu do UE i teraz można realizować tylko podpisane w przeszłości kontrakty, maksymalnie do listopada 2027 r. w przypadku długoterminowych umów z Gazpromem.

Od początku wojny w Iranie z niezwykłą werwą za atakowanie unij-

Bliskim Wschodzie administracja Trump uchylila na 30 dni sankcje na zakupy rosyjskiej ropy naftowej przez Indie. Tydzień później Waszyngton przyznał takie zwolnienie z sankcji dla wszystkich nabywców ropy i paliw z Rosji, załadowanych na tankowce do 12 marca. Te dwie ulgi zapewnią Rosji co najmniej 10 mld dol. eks- tra dochodów z eksportu ropy naftowej. Kreml dostał więc zastrzyk pieniędzy na kontynuowanie agresji wobec Ukrainy. ●

REKLAMA

Kraj/34422420

The Power of Dialogue

EEC

XVIII Europejski Kongres Gospodarczy

22-24.04 2026

Międzynarodowe Centrum Kongresowe & Spodek, Katowice

JOIN US

WWW.EECPOLAND.EU

Społeczeństwo

NIKT NIE JEST ODPORNY NA DEZINFORMACJĘ

Celem propagandy było zbudowanie wiary w określoną „prawdę”. Celem dezinformacji jest zniszczenie wiary w istnienie prawdy, wywołanie chaosu poznawczego i paraliżu decyzyjnego.

ROZMOWA Z
PRZEMYSŁAWEM SADURĄ
Profesorem Wydziału Socjologii
Uniwersytetu Warszawskiego

AGNIESZKA KUBLIK: Czy jest pan odporny na dezinformację?
PROF. PRZEMYSŁAW SADURA: – Nikt nie jest odporny. Czasami wydaje się nam, że jesteśmy. Ale to jest tak jak z reklamami, ulegamy im nieświadomie. Więć wiem, że nie jestem odporny na dezinformację, ale jestem czujny.

Zaczyna pan dzień od przeglądania newsów?

– Tak, przeglądam strony portali informacyjnych, tych, o których wiem, że są wiarygodne. Algorytm oczywiście mi coś podsuwa, ale sprawdzam newsy tam, gdzie sam docieram, a nie gdzie kieruje mnie algorytm.

Ile trwa ta codzienna rutyna?

– 15-20 minut, żeby się zorientować, co się wydarzyło, i żeby wiedzieć, co jeszcze sam chciałbym posprawdzać, żeby pogłębić wiedzę.

W pańskim raporcie „Wiem, że to manipulacja, ale i tak się denerwuję. Polacy w epoce dezinformacji” czytamy, że „problem dezinformacji w Polsce osiągnął krytyczny poziom. 84 proc. Polaków napotkało fake newsy w ciągu ostatniego roku, a 9 na 10 respondentów potwierdziło prawdziwość przynajmniej jednej fałszywej informacji”. Dezinformacja to problem globalny, bo dotyczy całego świata, i totalny, bo wciągnął już większość ludzi.

– Ci, którzy twierdzą, że nie spotkali się z dezinformacją, niestety raczej nie wiedzą, że się z nią spotkali. Bo doprawdy mała jest świadomość tego, jak często się z dezinformacją stykamy. Dziś większość informacji w obiegu jest nieprawdziwa. I to nie dlatego, że ktoś się pomylił, tylko dlatego, że ktoś chce nami manipulować.

Kłamstwo jest bardziej atrakcyjne, szybciej się rozprzestrzenia, zwłaszcza na platformach społecznościowych, co znaczy, że da się na nim świetnie zarabiać. Polaryzacja temu sprzyja. Każda ze



• **Podczas pandemii Covid-19 w siłę dzięki dezinformacji urosły m.in. ruchy antyszczepionkowe** FOT. PATRYK OGORZALEK / AGENCJA WYBORCZA.PL

stron buduje alternatywną wizję rzeczywistości. I obie uskrainiają swój przekaz, nie bawią się w niuanse, bo tylko taka strategia jest skuteczna.

Populiści budują społeczeństwo populistów.

– Tak, to jest sprzężenie zwrotne. Dezinformacja powoduje, że ludzie są zniechęceni. Bo nie wiedzą komu wierzyć, dostają dwa różne przekazy, albo nawet więcej i musieliby wszystkie weryfikować. W efekcie większość prędzej czy później się wypala i przestaje wierzyć jakiegokolwiek telewizji, jakiegokolwiek prasie, radiu, medium w ogóle.

Zaufanie do mediów informacyjnych spadło do 39 proc. – to jeden z najniższych wskaźników w Europie. Co jest przyczyną, a co skutkiem? Dezinformacja ma się świetnie, bo nie wierzymy tradycyjnym mediom? Czy nie wierzymy, bo tyle jest dezinformacji?

– Z jednej strony świadomość dezinformacji oczywiście podnosi czujność, nie tak łatwo wtedy jej ulegamy. Z drugiej, to prowadzi do wypalenia informacyjnego. Jeśli media, które powinny być wiarygodne, podają często sprzeczne informacje, to zaczynasz popadać w cynizm poznawczy. Bo skoro wszyscy kłamią, to jak weryfikować kłamstwa u kłamcy? A skutkiem tego jest brak zainteresowania sferą społeczną czy polityczną. Po tem mamy brak zaangażowania.

W raporcie piszecie o dwóch zjawiskach – dezinformacji i chaosie informacyjnym. To drugie to skutek tego pierwszego?

– Dezinformacja to świadome kłamstwo. Chaos informacyjny to też zły warsztat dziennikarski, pomyłka, niechlujstwo. To nie tylko dezinformacja, ale i jej skutki. Chaos poznawczy jest jednym z głównych celów operacji dezinformacyjnych.

Klasyczna propaganda była swego rodzaju „nalotem dywanowym” – ten sam przekaz przeznaczony był dla wszystkich. Dezinformacja to „rakiet samonaprowadzające” – dzięki m.in. analizie big

data możliwe jest mikrotargetowanie, tzn. dostosowanie przekazu do wąskich grup przy wykorzystaniu ich specyficznych lęków i słabości poznawczych.

Celem propagandy było zbudowanie wiary w określoną „prawdę”. Celem dezinformacji jest raczej zniszczenie wiary w istnienie jakiegokolwiek obiektywnej prawdy, wywołanie chaosu poznawczego i paraliżu decyzyjnego. Ostatecznym celem wrogich operacji informacyjnych jest sianie wątpliwości, wprowadzanie chaosu, podsycanie animozji i konfliktów.

I wpływanie na decyzje opinii publicznej, a w efekcie – polityków. W raporcie stawiacie tezę, iż „dezinformacja wzbudza strach oraz destabilizuje sytuację społeczną i polityczną na całym świecie, stanowiąc zagrożenie o charakterze globalnym. Coraz więcej danych ukazuje głęboki negatywny wpływ kampanii dezinformacyjnych na kluczowe obszary funkcjonowania polskiego państwa, takie jak migracje, kwestie ukraińskie czy relacje z Unią Europejską”.

– Sami politycy albo ulegają dezinformacji, albo cynicznie powielają treści, które nie są prawdziwe – i albo tego nie wiedzą, albo cynicznie to wykorzystują.

Ważne, że mają swoich zwolenników, którzy im wierzą. Np. każdy, kto opowiada, że nie musimy stosować żadnego miks energetycznego, bo mamy miks węglowy, swój darmowy węgiel, którego zapasy wystarczą nam na 100 lat, dezinformuje. Bo węgiel, owszem, jest w Polsce, ale na takich głębokościach, że jego wydobycie nie jest opłacalne. Od dawna nie stoimy na swoim węglu, tylko paliliśmy węgiel rosyjski czy z Kazachstanu.

A jednak bardzo wielu polityków pracy będzie to powtarzać, bo ma elektorat, który chce to usłyszeć.

W raporcie postawiłem tezę, że w niektórych dziedzinach – takich jak zmiany klimatu oraz polityka klimatyczna i energetyczna UE – realny wpływ dezinformacji jest całkowicie niedoszacowany.

Nadal nie jest jasne, jak destabilizująco dezinformacja klimatyczna wpływa pośrednio nie tylko na postawy użytkowników mediów, ale także na oficjalne decyzje polityczne. Bo politycy powołują się na „społeczną aprobatę”, która może być realna, ale równie dobrze może być sztucznie wykreowana przez manipulację informacjami.

Badaliście skuteczność strategii antydezinformacyjnych właśnie w sprawie dezinformacji klimatycznej w kontekście Europejskiego Systemu Handlu Emisjami (ETS 2).

– Tak, bo ETS 2 jest, podobnie jak Europejski Zielony Ład, flagowym obiektem działań dezinformacyjnych w sprawie polityki klimatycznej. Wiele wskazuje na to, że takie działania będą się powtarzać – tu coraz rzadziej chodzi o fakty, a coraz częściej o emocje. Narracje wokół ETS

2 stały się jednym z głównych narzędzi destabilizacji społecznej w Polsce – pod pozorem troski o „rachunki Polaków” czy „suwerenność energetyczną” rozpowszechniano przekazy, które osłabiały zaufanie do instytucji europejskich, wywoływały lęk przed transformacją i zniechęcały do działań proklimatycznych. Nie był to czysty przypadek, lecz spójna strategia mająca na celu utrudnienie modernizacji gospodarki i utrwalenie zależności od paliw kopalnych.

Powtarzam: tu wpływ dezinformacji jest na pewno niedoszacowany. Ale my generalnie jesteśmy stroną wojny informacyjnej, bo wojna informacyjna jest jednym z ważnych wymiarów współczesnej wojny hybrydowej.

Piszecie o szczepionce i leku na dezinformację. O prebunkingu i debunkingu. O co tu chodzi?

– Prebunking to strategia budowania odporności psychologicznej na dezinformację, zanim odbiorca się z nią zetknie. To ta „szczepionka poznawcza” – uprzednie ostrzeżenie przed nadchodzącą próbą manipulacji i przedstawienie osłabionej „dawki” tej manipulacji pozwala odbiorcy zbudować poznawcze „przeciwciała”.

Debunking to działanie po. To obalanie fałszywych informacji, które już krążą w obiegu informacyjnym, poprzez weryfikację faktów i publiczne ich prostowanie.

Wśród osób zajmujących się dezinformacją istnieje spór, co jest skuteczniejsze?

– W naszym badaniu wyszło, że lek działa lepiej niż szczepionka.

Szczepionka w przypadku tego eksperymentu zupełnie nie wyszła. Ona nawet pogłębiała chaos poznawczy. Czyli nie ma szczepionki na dezinformację. Ale to był tylko eksperyment, bo eksperci generalnie większe nadzieje wiążą właśnie z prebunkingiem.

Jeżeli np. widzowie TV Republika słyszą, że to nieprawda, co tam będą pisać na paskach, że Tusk to niemiecki polityk, to...

– Ale kto miałby ich o tym uprzedzić? Jeśli „Wyborcza”, to to do nich nie dotrze, a jeśli nawet dowiedzą się poprzez inne media, to na pewno nie dadzą wiary „Wyborczej”.

Widzowie Telewizji Republika nikomu nie uwierzą, to wyznawcy prawdy, a nie jej poszukiwacze. Oni wierzą, że wiedzą, jaka jest prawda. Są raczej nie do odratowania.

Sprostowanie też ich wiarą nie zachwieje.

– Nie. W naszym badaniu są oczywiście osoby, które mają skłonność do wiary w teorie spiskowe, ale paradoksalnie okazało się, że na te osoby stosunkowo dobrze działają narzędzia prostujące

dezinformację. Bo ci ludzie, którzy mają skłonność do spiskowych teorii, mają też skłonność do zmiany zdania. Łatwo uwierzyli w teorię spiskową, łatwo mogą zmienić ją na inną.

To jest fenomen populizmu. Populizm jest prosty, liberalna demokracja jest złożona, skomplikowana. A tam, gdzie wygrywa prostota, tam wygrywa reszta. Wulgaryzacja i uproszczenia, populizm i polaryzacja. Efekt to np. redukcjonowanie wyborów do plebiscytu.

To jak z dezinformacją walczyć? W raporcie jest mowa o „protokole weryfikacji w 60 sekund”.

– To cztery kroki, które opisaliśmy.

Zacytuję:

Krok 1. Sprawdź źródło (15 sekund): Czy strona internetowa ma sekcję „O nas”, dane kontaktowe, redakcję Czy domena wygląda podejrzanie. Np. „tv-n24info.pl” zamiast „tvn24.pl” – to technika „doppelgänger”, czyli tworzenie wiernych, ale fałszywych kopii adresów.

Krok 2. Sprawdź autora (15 sekund): Czy artykuł ma podpis? Wpisz nazwisko autora w wyszukiwarce – czy istnieje, czy ma dorobek dziennikarski? Czy ma profil na LinkedIn lub na stronie redakcji?

Krok 3. Sprawdź datę (10 sekund): Starsze artykuły często są udostępniane jako „aktualne” dla wywołania paniki lub złości. Sprawdź, czy zdarzenie faktycznie ma miejsce teraz, czy tekst opisuje sytuację sprzed lat.

Krok 4. Sprawdź w wyszukiwarce internetowej (20 sekund): Wpisz w Google kluczowe fragmenty nagłówka lub główną tezę artykułu. Jeśli jest to prawdziwa informacja o doniosłym znaczeniu, będzie o niej pisać wiele redakcji. Jeśli tylko jedna strona (szczególnie podejrzana) nagłaśnia „sensację” – to najprawdopodobniej fake news.

W 60 sekund można dokonać wstępnej weryfikacji, dającej odpowiedź na pytanie, czy to wiarygodne informacje, czy nie.

Sami musimy zadbać o zdrowie informacyjne.

– Tak. Ale nie tracę nadziei. Spodziewam się, że za jakiś czas będziemy mieli do czynienia z tendencją wzmacniania mediów wiarygodnych.

Tyle że bez wsparcia państwa to się nie uda. To musi być element polityki publicznej, zwłaszcza teraz, kiedy mamy czasy przedwojnia lub gorzej. Bo to, co dzieje się na świecie to już wojna, wojna XXI wieku, jakiej dotąd nie znaliśmy.

To hybrydowa konfrontacja z Federacją Rosyjską i jej sojusznikami, która łączy presję ekonomiczną, technologiczną i demograficzną z tradycyjnymi formami walki, jak szpiegostwo, sabotaż, dywersja czy prowokacje.

Wszystko to służy najważniejszemu starciu, jakim jest wojna informacyjna ●

Rozmawiała Agnieszka Kublik

Dlaczego kandyduję do Krajowej Rady Sądownictwa, odc. I

Aby neo-KRS jak najszybciej przestała działać



Jarosław Łuczaj

Autor jest sędzią Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie, kandydat do KRS ze wspólnej listy popieranej m.in. przez sędziowskie stowarzyszenia: Iustitię, Themis, OSSSA i Stowarzyszenie Sędziów Rodzinnych (wyborykrs.pl). W najbliższych tygodniach będziemy publikować świadectwa sędziów, którym na sercu leży przywrócenie praworządności i którzy ubiegają się o wybór do KRS

Zwymiarom sprawiedliwości jestem związany od 29 lat, z czego już prawie 27 lat spędziłem za stołem sędziowskim w todzie i z łańcuchem z wizerunkiem orła na piersiach. Przeszedłem całą ścieżkę zawodową i pełniłem służbę w różnych sądach. Wiem, jak funkcjonuje wymiar sprawiedliwości. Nigdy nie doświadczał on tak trudnych chwil, jak w latach 2016-2023, kiedy władza polityczna podjęła bezpardonowe, nieznane w historii III RP działania przeciwko władzy sądowniczej. Destrukcji poddano m.in. Krajową Radę Sądownictwa. To nie tylko zmiany ustawodawcze, dla zmylenia opinii publicznej nazywane reformami, ale też obsadzenie sędziowskiej części KRS ludźmi gotowych na udział w działaniach niszczących praworządność. Odbiło się to m.in. utratą konstytucyjnej funkcji KRS, czyli stania na straży niezawisłości sędziów i niezależności sądów.

W tych latach polscy sędziowie poddawani byli wielu sprawdzianom i co do zasady udowodnili, że są godni sprawowanych urzędów.

Równie ważny test czeka nas w najbliższej przyszłości, a związany jest z wyborem sędziowskiej części KRS. Wprawdzie nie tak wyobrażaliśmy sobie ten ważny krok, na który czekaliśmy od ośmiu lat, ale dziś możemy liczyć tylko na zastosowanie niekonstytucyjnych przepisów obecnie obowiązującej ustawy, aby nadać im konstytucyjne znaczenie.

Dlatego tak ważne jest, aby jak największa liczba sędziów skorzystała



● 27 lutego 2026 r. w Warszawie, Aleja Róż 2. Minister Sprawiedliwości Waldemar Żurek podczas konferencji prasowej o Krajowej Radzie Sądownictwa i cyfryzacji wymiaru sprawiedliwości FOT. ROBERT KOWALEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

z możliwości wskazania swoich przedstawicieli w tym kluczowym dla funkcjonowania wymiaru sprawiedliwości organie. Da to niewątpliwą legitymację kandydatom faktycznie wyłonionym spośród sędziów i przez sędziów. Jako środowisko mamy szansę pokazać, na ile ważne są dla nas wartości, o które upominaliśmy się w niedawnej przeszłości. Już 20 kwietnia będziemy mo-

gli dać tego dobre świadectwo, wskazując tych spośród nas, którzy będą reprezentować wszystkich sędziów. Mam nadzieję, że pokażemy, iż warto było być przyzwolitym.

A dlaczego podjąłem niełatwą decyzję, aby zgłosić swoją kandydaturę do Krajowej Rady Sądownictwa? Przede wszystkim uważam, że skoro pojawiła się szansa na realną zmianę w tym względzie, to musimy podjąć próbę jej dokonania. A poza tym, trzeba zrobić wszystko, aby tzw. neo-KRS jak najszybciej przestała działać, gdyż szkodzi nam wszystkim. ●

Dziś możemy liczyć tylko na zastosowanie niekonstytucyjnych przepisów obecnie obowiązującej ustawy, aby nadać im znaczenie zgodne z konstytucją

Kto podpala świat? Piszczie: listy@wyborcza.pl
Trzeba bronić interesów Polski, tak jak robi to obecny rząd

Andrzej Kogus

podpułkownik w stanie spoczyniku

Intensywne 20-letnie perswasuje premiera Netanjahu, który usiłował poszczuć Amerykę na Iran, sugerując, że lada dzień zbuduje on bombę atomową przyniosły efekty. Prezydent Trump trawiony żądzą Pokojowej Nagrody Nobla, 9 dni po inauguracji Rady Pokoju, 2 miesiące po napaści

na Wenezuelę wszczął wojnę z Iranem. Pogwałcił konstytucję, prawo międzynarodowe i kartę ONZ.

Choć inwazję odradzali mu wojskowi, m.in. szef szefów sztabów gen. Dan Caine, a Iran zapewniał, że nie buduje i nie zamierza budować bomby atomowej. Wywiad USA donosił o tym w 2003 r.

Trump jednostronnie anulował układ Iranem z 2015 r.

podpisany przez prezydenta Obamę. I napadł na 93 milionowy naród irański, który od 200 lat nie zainicjował inwazji na inny kraj. Warto przypomnieć, że 1942 r. Iran przyjął Armię Andersa i całą resztę cywilnych Polaków i dzieci, groby ich są do dzisiaj pielęgnowane przez rząd Iranu.

Nasz obecny sojusznik w 1945 r. zdradził nas sprzedając Rosjanom, a za przela-

ną krew naszych żołnierzy, nie zaprosił ich do defilady zwycięstwa. Historia zatacza koło. W latach 2002 – '21 polscy żołnierze wspierali Amerykanów w Afganistanie i ginęli. Prezydent Trump pogardliwie powiedział, że byli gdzieś z tyłu. Na pytanie kto podpala świat, trzeba samemu odpowiedzieć i bronić interesów Polski, tak jak robi to obecny rząd. ●



● **Wyborcza to Wy. Piszczie: listy@wyborcza.pl**

Reżyserka Rebecca Zlotowski
dla „Wyborczej”

POLSKA JEST KRAINĄ KINĄ

To jest bardzo silne, tajemnicze powiązanie,
a jednak Polska jest dla mnie obcym krajem.
Nie znam języka polskiego, z wyjątkiem kilku
niecenzuralnych słów.

ROZMOWA Z
REBECCĄ ZLOTOWSKI*
reżyserką filmu „Ostatnia sesja w Paryżu”

MARIOLA WIKTOR: Nosisz polskie nazwisko. Do jakiego stopnia czujesz się Polką i jak dziedzictwo twojego polskiego ojca wpływa na twoją pracę i osobowość?
REBECCA ZLOTOWSKI: To bardzo dobre i ważne pytanie o moją polską tożsamość. Mój tata urodził się w Polsce w Gdańsku. Tam spędził dzieciństwo, a potem wyjechał z rodzicami do Francji. To było w połowie lat 50. XX wieku. Cała moja rodzina to Żydzi. Moi dziadkowie, rodzice ojca, wyjechali z Polski z zamiarem, by nigdy do niej nie wracać. Nie widzieli w Polsce perspektyw dla siebie.

Ja urodziłam się we Francji i tutaj wzrastalam, a moja mama jest Marokanką. Mam więc bardzo złożoną tożsamość. Moja wielokulturowość to atut! Dała mi wiele perspektyw i nie ukrywam, że korzystam z tego doświadczenia obficie w moim kinie.

Temat tożsamości i kulturowej reprezentacji podejmuję także w najnowszym filmie „Ostatnia sesja w Paryżu”.

Zanim do niego wrócimy, ciekawa jestem, czy byłaś kiedyś w Polsce?

– Tak, w ubiegłym roku w wakacje pojechałam z tatą i moim rodzeństwem po raz pierwszy do Polski. To wyglądało trochę tak, jak z filmu „Prawdziwy ból” Jesie Eisenberga, kiedy on z kuzynem przyjeżdżają do Polski by poznać kraj ich przodków. Taka podróż sentymentalna, bardzo wzruszająca.

Mój ojciec mówi po polsku, ja nie. I ta moja polska tożsamość, o którą pytasz, jest dla mnie wielkim znakiem zapytania. Jest ze mną związana, nie tylko faktem, że w Polsce naziści zlikwidowali Żydów, ale właśnie przez język taty. Ojciec jest nie tyle tłumaczem literatury czy poezji, co interpretatorem na konferencjach prasowych, przekłada symultanicznie, głównie z angielskiego na francuski.

– To jest bardzo silne, tajemnicze powiązanie, a jednak Polska jest dla mnie obcym krajem, w tym sensie, że nie znam języka polskiego. Z wyjątkiem kilku niecenzuralnych słów.

Mam 45 lat, jestem matką i dopiero teraz zaczynam myśleć o moich dziadkach ze strony ojca, kim byli, jacy byli, co robili w Polsce. I o tym była ta nasza podróż do Polski.

Czy w Polsce odkryłaś coś, co cię zszokowało, zdziwiło, zaskoczyło?

Słońce, światło. Polska jest krainą kina. Jako reżyserka i filmowiec podziwiam szczerze filmy z okresu Polskiej Szkoły Filmowej: dzieła Skolimowskiego, Polańskiego, Kawalerowicza. Uwielbiam jego „Pociąg”. Kocham także powstały później „Dekalog” Kieślowskiego. Polskie nostalgiczne krajobrazy, czarno-biała zima, letni szum drzew, zawsze mi się to kojarzyło z kinem komunistycznym i postkomunistycznym.

Kiedy pojechałam do Polski, poczułam się jak u siebie w domu. To były tylko trzy dni, ale miałam wrażenie, że łączy mnie z tą ziemią jakaś przedziwna więź.

Byliśmy w Trójmieście, w Warszawie, Łodzi. Ach te industrialne łódzkie fabryki i przestrzenie. Takiej scenografii nikt nigdy w LA nie wybuduje. Wcale się nie dziwię, że David Lynch był zakochany w Łodzi i zrealizował tu część zdjęć do „Inland Empire”. Muszę koniecznie tam wrócić.

Tymczasem powróćmy do twojego filmu „Ostatnia sesja w Paryżu”. Co cię zafrapowało w tej historii?

– Kiedy po raz pierwszy otrzymałam 15-stronicowy scenariusz od powieściopisarki Anny Berest ten tekst od razu mnie zaintrygował. Uznałam, że to taki lekki Woody Allen. Historia kręci się wokół Lilian Steiner, wybitnej psychoterapeutki, mieszkającej i pracującej w Paryżu. Pomyslałam: „OK, to jest coś ciekawego”.

• **Bohaterkę „Ostatniej sesji w Paryżu” Lilian Steiner gra Jodie Foster** FOT. GEORGES LECHAPTOIS



W scenariuszu jest dużo zabawy, pojawia się wiele żydowskich żartów.

Czegoś mi jednak w tym brakowało. Jodie Foster! Tak. Ta dwukrotna laureatka Oscara jest Amerykanką, świetnie zna język francuski. A ja poczułam, że to musi być Amerykanka żyjąca w Paryżu.

No więc połączyłam Jodie, żydowskie żarty i sztuczną inteligencję, żeby stworzyć mój psychologiczny thriller.

Dla mnie twój film to przede wszystkim refleksja o tym, co tak naprawdę wiemy o innym człowieku w świecie, w którym iluzje maskują ciemne i skrywane strony każdego z nas.

– Dokładnie tak. Jako psychoterapeutka, która ma rozpoznawać emocje ludzi, Lilian sama ma kłopoty ze sobą. Ona jest fatalną terapeutką na początku filmu, płacze podczas sesji, nagrywa swoich pacjentów. Freud by tego nie zniósł (śmiech). Nasza bohaterka przechodzi ostatecznie metamorfozę, bo zaczyna wreszcie słuchać swoich podopiecznych, wyrzuca magnetofon, uwalnia się od krępujących lez.

Te sesje faktycznie odzwierciedlają jej własne trudności, problemy. Nie mogłam oprzeć się wrażeniu, że to ona jest pacjentką na tych terapiach.

– Tak, to jest zabawna rzecz. Jak masz taką bohaterkę, to ona jest świetna jako po-

stać komiczna, ona myśli, że wszystko rozumie, a tymczasem jest sztywna, zamknięta, nieelastyczna. Lilian jest przekonana, że świetnie zna życie. Nie zdaje sobie sprawy z tego, jak jest ślepa w stosunku do siebie, innych, świata, w którym żyje. Pacjenci nie mają do niej zaufania, kobieta wpada więc w histerię, dlatego płacze i udaje się do okulisty, który okazuje się jej byłym mężem. Jej problemy z oczyma to oczywiście przypadek metaforycznej ślepoty.

To jest film o wielu warstwach, inteligentny, do odkrywania i smakowania. Igrasz z oczekiwaniami widzów. Opowiadasz o bardzo poważnych sprawach w lekkim, komicznym sposób, no i te żydowskie żarty...

– Chciałam dostarczyć widzom zabawę, trochę przyjemności. Lilian mierzy się wprawdzie z poważnymi tematami, przeżywa największy kryzys w swoim życiu, ale starałam się nie otwierać jakiegos totalnie mrocznego fragmentu jej egzystencji. Zamiast tego proponowałam rodzaj przygody. Nasza psychoterapeutka zamienia się w panią detektyw i policjantkę razem z jej ex mężem. Pod koniec tej podróży widz otwiera albo zamyka różne drzwi. Prowadzą one w stronę dziecinnych fantazji. Widzimy strome schody, korytarze, docieramy do sekretów, tajemnic tak, jak w baśniach.

Ten miks napięcia i humoru ma na celu rozbrojenie złości i lęków postaci?

– Tak. Myślę, że poprzez wzruszające sceny, w których komedia sąsiaduje z tragedią filmowi udaje się uchwycić tę zasadniczą dualność ludzkiego charakteru. Służy temu skupienie uwagi na głęboko skomplikowanych postaciach, dialogach oscylujących między humorem a dramatycznym napięciem i komedią kryminalną.

Gdzieś w tle czułam więc z klimatami Woody Allena i Hitchcocka oraz całą paletą różnorodnych emocji, które ci twórcy kreowali w swoich filmach.



Myślę, że poprzez wzruszające sceny, w których komedia sąsiaduje z tragedią filmowi udaje się uchwycić tę zasadniczą dualność ludzkiego charakteru

REBECCA ZLOTOWSKI



Użyłaś AI do wykreowania wizji hipnotycznych bohaterki, która w pewnym momencie sama udaje się do jasnowidzki. Jaki jest twój stosunek do AI w kinie?

– Nie tak wiele użyłam AI. Te obrazy, które wykreowała oddały atmosferę hipnotycznego transu bohaterki. Uważam, że to są bardzo pożyteczne narzędzia graficzne dla filmowca. Kiedy coś nas przeraża to próbujemy to złapać, dotknąć, poczuć. Chodzi o sposób wyrażania wizji surrealistycznych, takich lynchowskich, jakby malowania kamerą. Filmy Salvadora Dali, na przykład, kreują design, inne światy, marzenia, podświadomość, sny i to też w moim filmie się pojawia.

„Ostatnia sesja w Paryżu” od dziś w polskich kinach

Ludzie, którzy wyjechali ze swoich krajów, emigranci często noszą w pamięci i przed oczyma wyobrażenia swojego kraju, których już nie ma. I to właśnie AI pomaga wyrazić, wykreować pamięć, wspomnienia, dawne emocje, świat, który już nie istnieje. Czytałam także, że na przykład chorzy na Alzheimera, którzy wszystko zapomnieli, ale mają przy sobie kilka osobistych przedmiotów, pamiątek z przeszłości, mogą dzięki sztucznej inteligencji na chwilę powrócić do klimatów i emocji sprzed lat, odtworzyć jakieś fragmenty pamięci. AI to po prostu narzędzie, z którym praca jest bardzo ciekawa, bo ostatecznie stanie się naszą przyszłością.

Jak zareagowała Jodie Foster na twoją propozycję? Jodie ma niesamowity francuski, i wiem, że bardzo chciała zagrać główną rolę w filmie francuskim.

– W „Bardzo długich zaręczynach” Jodie miała zaledwie epizod. Pojawiła się na ekranie tylko przez 5 minut. A u mnie dostała główną rolę. Jest jakaś tajemnica dookoła niej, jej perfekcyjnego francuskiego; ona nie ma nawet amerykańskiego akcentu. Mówi po francusku jak native. W wywiadach Jodie podkreśla, że to było marzenie jej mamy, aby świetnie opanować francuski. Mamie się nie udało, ale Jodie już tak.

Według psychoanalizy ta niespełniona tęsknota matki, którą zrealizowała jej córka to jakby schron dla Jodie. Podążając za taką interpretacją, dzięki perfekcyjnej znajomości francuskiego, Jodie, tak jak jej bohaterka, stworzyła dla siebie przestrzeń, miejsce, które pozwala zapomnieć, że pochodzi z Ameryki, z innej kultury.

Co ciekawe, Jodie genialnie i bez akcentu posługuje się także językiem włoskim, jakby była aktorką europejską. Nie wiem, może ona w ten sposób ucieka od samej siebie, od swojej amerykańskości, od przeszłości?

Czy ten jej perfekcyjny francuski paradoksalnie nie okazał się jednak przeszkodą w twoim filmie?

Musieliśmy do jej dialogów dograć trochę przekleństw, niecenzuralnych słów w postprodukcji, bo byłoby to zbyt francuskie.

A Frederick Wiseman? Właśnie dowiedzieliśmy się o jego śmierci. Ciekawa jestem, dlaczego ktoś, kto tak jak on, ca-

łe życie pozostawał konsekwentnie po drugiej stronie kamery jako dokumentalista, nagle zgodził się zagrać u ciebie, pokazać swoją twarz? I ten film to jego ostatnia rola.

– Wiseman, słynny żydowski dokumentalista, był niewidzialny w swoich dokumentach całe jego długie życie, a teraz zobaczyliśmy go w moim filmie. On miał niezwykłą twarz, jakby był bohaterem kina Lyncha. Jego nazwisko Wisemem oznacza człowieka mądrego, wiedzącego. Frederick jednak pojawił się na ekranie już wcześniej. Zagrał ginekologa w filmie „Tylko my dwoje” o toksycznej miłości, a u mnie jest doświadczonym terapeutą, którego radzi się Lilian. Widziałam go już jako kardiologa w moim kolejnym filmie. Obsadzenie Fredericka wzmacnia żydowski prestiż filmu. On wymyślił gramatykę dokumentów, by być niewidzialnym, a teraz po prostu cieszył się tą obecnością i widzialnością na ekranie

Zatrzymajmy się chwile przy aspekcie żydowskim. Tożsamość Lilian jest nie tylko amerykańska, choć od niej ucieka, ale i żydowska.

– To coś, od czego ja sama nie mogę uciec. Pracując nad scenariuszem wiele o tym myślałam. Mam żydowskie spojrzenie, mam spojrzenie Rebeki, mam też spojrzenie francuskie. I powiedziałbym, że judaizm jako kultura – nie jako religia, bo nie jestem osobą religijną, nawet wierzącą – jest całkiem bogata. W filmie „Ostatnia sesja w Paryżu” bohaterka to Amerykanka osiadła w Paryżu, a więc cudzoziemka, ekspatka, która zapomniała całkowicie, skąd pochodzi.

Ona nawet myśli, że nie jest Żydówką, a bardziej czuje się Europejką. Dopiero w scenie czuwania nad zmarłą pacjentką w jej w domu ktoś przypomina Lilian o żydowskim folklorze dybuku, czyli zło-

*Rebecca Zlotowski

• Francuska reżyserka i scenarzystka, urodzona w 1980 roku. Twórczyni filmów: „Grand Central”, „Planetarium”, „Gorące lato z Sofią”. Współpracowała m.in. z Natalie Portman, Naomi Watts, Lily-Rose Depp i Jodie Foster.

śliwym duchu, uważanym za przesiedloną duszę zmarłej osoby. Całkowicie rozumiem, że film powinien zadawać pytania, a nie udzielać odpowiedzi. Uważam, że to w pewnym sensie filmowe, bo to tak, jakbyś pokazywała drzwi, które widz może otworzyć lub nie.

Relacja między Lilian a jej byłym mężem, grany przez Daniela Auteuila, stanowi jedną z najbardziej zaangażowanych intryg w filmie. Zamiast skoncentrować się wyłącznie na tajemnicy kryminalnej, przenosisz tajemnice życia prywatnego w szersze ramy

– Interakcja między tymi dwiema postaciami ilustruje konieczność odkrycia na nowo ludzkich więzi, nawet po wielu latach separacji. Ich wymiana, zarówno tkliwa, jak i frustrująca, ujawnia fundamentalną potrzebę ludzkiej więzi. Kiedy film zagłębia się w przeszłość tych postaci, widz zaczyna się zastanawiać nad ciężarem osobistej historii oraz tym, jak kształtuje ona nasze interakcje. Ten powrót do istoty relacji międzyludzkiej jest również sposobem skonfrontowania widzów z ich własnymi wspomnieniami.

Masz talent do angażowania hollywoodzkich gwiazd w swoich filmach: Jodie Foster, Natalie Portman, Naomi Watts. Co takiego widzą w twoich filmach, że chcą z tobą pracować?

– Być może te moje scenariusze trafiają na dobry czas, kiedy rośnie zainteresowanie kinem kobiet reżyserek. U mojej francuskiej koleżanki po fachu Alice Winocour zagrała niedawno Angelina Jolie w filmie „Couture”. Myślę sobie, że te filmy pokazują amerykańskiemu przemysłowi filmowemu, jak wspaniale i ciekawe mogą być bohaterki po 40. roku życia. We Francji i w Europie dostają rolę, które je interesują, rozwijają, pozwalają iść dalej.

Na starym kontynencie więcej jest kina artystycznego, niekomercyjnego. Poza tym w Ameryce rządzi Trump mizogin, który nie tylko nie lubi Hollywood, ale przede wszystkim nie znosi kina kobiet odważnych, niezależnych, ambitnych. Te wspaniałe, dojrzałe aktorki amerykańskie pozostają jakby na wygnaniu w LA. My z tych powodów czerpiemy korzyści, bo one bardzo chętnie przyjmują nasze europejskie propozycje. ●

REKLAMA

Kraj/3442554

U-jazdowski
21/03/2026—13/08/2026
wystawa zbiorowa

**Ten kot został
narysowany
w czasie wojny**

Artystki i artyści

Kateryna Buchatska
Peggy Buth
Mario de Vega
Ksenia Hnylytska
Wojciech Fangor
Agnieszka Kalinowska
Oksana Kazmina
Pavlo Khailo
Tarik Kiswanson
Yulia Krivich
Aleksandra Kubiak
Zbigniew Libera
i Darek Foks
Kateryna Libkind
Honorata Martin
Ivan Moudov

Lada Nakonechna
Ilona Németh
Olaf Nicolai
Mariola Przyjemska
Tanel Rander
Monika Sosnowska
Ivan Svitlychnyi
Miloš Trakilović
Variable Name
(Valeria Karpan
i Maryna Marynichenko)
Zbigniew Warpechowski

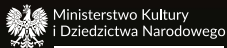
Kuratorki

Anna Łazar
Lada Nakonechna

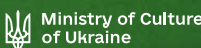
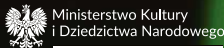
Kuratorka programu publicznego
Kateryna Iakovlenko

Architektura wystawy
Ivan Melnychuk

Wystawa sfinansowana ze środków



Patronat honorowy



EMBASSY OF ESTONIA
WARSAW



Witamy
w Polsce

Cykl
Witamy w Polsce
tworzy zespół
kilkudziesięciu
reporterów
„Wyborczej”
pracujących
w redakcjach
w całym kraju.

KLIENT SZUKA PREZESA

Krzysztof stracił w internetowym kantorze Cinkciarz.pl równowartość domu w USA. Na własną rękę rozpoczął poszukiwania właściciela spółki, który przez poznańską prokuraturę ścigany jest czerwoną notą Interpolu.

– Jaka czerwona nota? Marcin P. jest znany zarówno służbom amerykańskim jak i polskim. Nikt mu nie przeszkadza w swobodnej egzystencji w USA. Takie prawo. Byłem, widziałem, rozmawiałem – mówi Krzysztof. Nie rozumie, jak to możliwe, że Marcin P. pozostaje bezkarny.

Prezesa spółki Conotoxia, kantoru walutowego Cinkciarz.pl, Prokuratura Regionalna w Poznaniu ściga listem gończym od lipca 2025 r. W listopadzie mężczyzna został objęty przez Interpol czerwoną notą, czyli tzw. międzynarodowym listem gończym. Prokuratorzy od półtora roku prowadzą śledztwo w sprawie oszustw. Straty ponad 8 tys. klientów sięgają aż 178 mln zł, nadal mogą zgłaszać się kolejni poszkodowani. Krzysztof: – A prezes mieszka w Chicago, jeździ wypasionym samochodem i śmieje mi się w twarz.

PIENIĄDZE NIE DOTARŁY

Krzysztof z rodziną (ze względów bezpieczeństwa nie podaje nazwiska) mieszka w USA od kilkunastu lat. Z Polski wyjechał w 2009 roku. Wrócił do kraju na parę lat pod koniec 2020 roku, w pandemii. Wtedy zaczął korzystać z platformy Cinkciarz.pl, by móc zamieniać dolary na złotówki. Założył konto walutowe, podobne do tego w popularnych bankach.

– Działo to dość sprawnie. Nie wydarzyło się nic, co mogło zburzyć moje zaufanie – mówi Krzysztof. W lipcu 2024 postanowił wrócić do USA. Sprzedał dom w Polsce. Chciał kupić nowy, w stanie Ohio. Pieniądze umieścił na koncie Cinkciarza.

– Pierwszy przelew wykonany w sierpniu na kwotę 5 tys. dolarów szedł niepokojąco długo. Drugi, wysłany w październiku, także. Wtedy zdecydowałem, że jak najszybciej opróżnię konto i przeleję pozostałość kwoty ze sprzedaży domu. Planowałem zakup nowego domu w USA i zacząłem się martwić, że pieniądze nie dotrą o czasie. Niestety, nie dotarły nigdy – opowiada.

Pieniądzy nie odzyskał do tej pory. Utknęły przelewy na kwoty 95 tys. dolarów i 83 tys. dolarów. Razem – 178 tys. dolarów. By zadek na zakup nowego domu nie przepadł, zapożyczył się u znajomych.

– To był straszny czas dla mojej rodziny. Mam czwórkę dzieci, nie wiedziałem, co z nami będzie – wspomina.

Gdy zorientował się, że jest jednym z tysięcy poszkodowanych klientów, włączył się w poszukiwania właściciela. Z polskich gazet dowiadywał się, że prokuratura zatrzymała część pracowników Cinkciarza, ale nadal poszukuje właściciela kantoru Marcina P. Gdy wydano za nim czerwoną notę Interpolu, Krzysztof liczył, że mężczyzna zostanie szybko deportowany do Polski z USA. Ale do deportacji nie doszło.

PRYWATNE ŚLEDZTWO

Kiedy zaczęły się problemy z wypłatą pieniędzy, Krzysztof rozpoczął prywatne śledztwo. Chciał uzyskać jak

najwięcej informacji o kondycji spółki i liczbie oszukanych. Postanowił dowiedzieć się także, kim jest właściciel kantoru. Dowiedział się, że mieszka w Chicago: – W Stanach nie ma RODO, ustalenie telefonów do P. nie stanowiło większego problemu – tłumaczy Krzysztof.

W lutym 2025 roku zadzwonił do Marcina P. Rozmowa trwała 13 minut. Jej zapis Krzysztof przesłał do prokuratury. Puszczam mi nagranie:

– Kiedy odda mi pan moje pieniądze? – rozpoczyna rozmowę. Krzysztof.

– Proszę dzwonić do prokuratury, ja panu niczego nie zabrałem – odpowiada P.

– 178 tys. dolarów to jest nic?

– Niczego nie zabrałem.

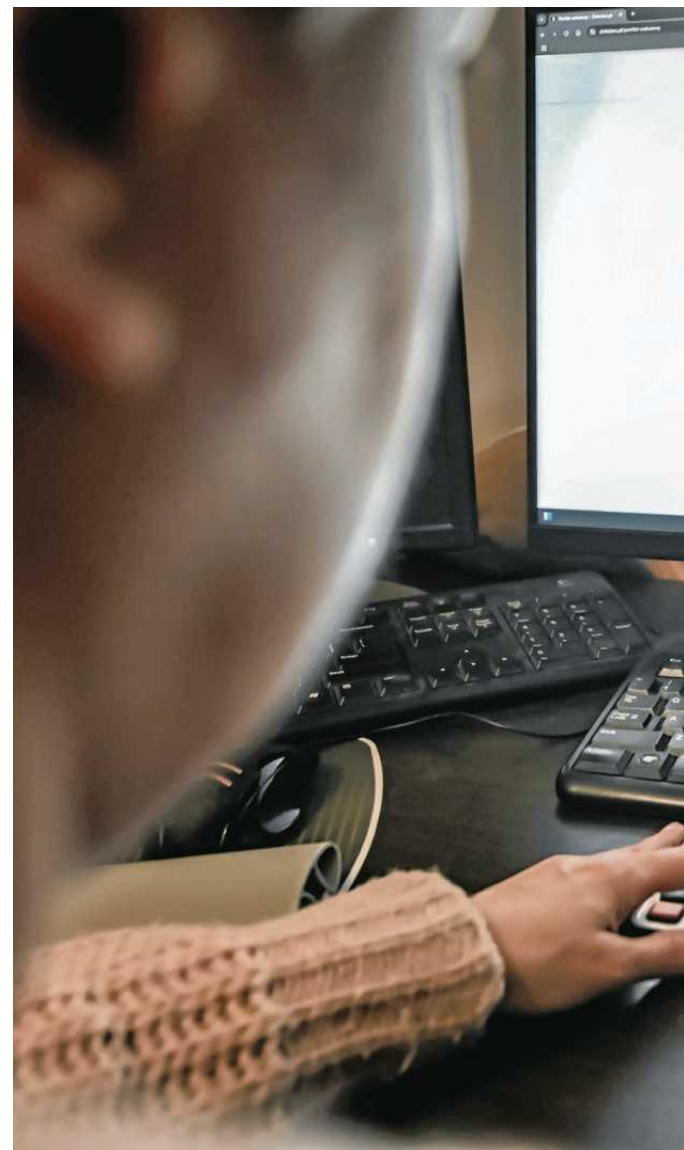
– To kto zabrał?

– Ja straciłem 2 miliardy dolarów, nie interesuje mnie zbytnio wszystko inne. Muszę teraz bronić tej niesprawiedliwości, która się w Polsce wydarzyła – odpowiada P. I poleca, żeby mężczyzna próbował odzyskać pieniądze, wykorzystując drogę prawną.

– Chętnie bym to zrobił, ale nie ma ani złotówki. Straciłem dom, zostałem z niczym. Zresztą, tam nie ma z czego tego odzyskać, wie pan, że konta są puste – tłumaczy Krzysztof.

P. odpowiada, że są miejsca, o których nie wiedzą klienci, ale wie prokuratura. Więc klienci powinni ją pytać. Nie odpowiada na pytania, dlaczego w grudniu 2024 r. zniknęły pieniądze z kont firmy.

– Siedzi pan w (...) i ma pan to wszystko w nosie – żali się Krzysztof.



FOT. WŁADYSŁAW CZULAK / AGENCJA WYBORCZA.PL

P. odpowiada, że niczego nie ma w nosie, bo od pięciu miesięcy siedzi po kilka godzin z prawnikami, żeby bronić swojej firmy. Winą za jej upadek obwinia Komisję Nadzoru Finansowego, która uznała m.in., że spółka „nie stosowała ochrony środków pieniężnych” klientów.

– Dopóki KNF nie zabrał nam licencji, wszystko szło dobrze, robiliśmy dziennie dziesiątki tysięcy transakcji – twierdzi P. – Przekazałem ponad 1,3 tysiąca dokumentów, ale nikt z tego durnego KNF nie potrafił zapoznać się z nimi. Dlatego będę pozywał państwo polskie.

Kiedy Krzysztof zauważa, że spółka przynosiła straty, P. upiera się, że jest w gorszej sytuacji, niż jego były klient.

– Ale to nie pan nie ma za co wykarmić dzieci. Nie stracił pan domu, pieniędzy – wypomina Krzysztof.

P. kończy rozmowę.

TESLA ZA PÓŁ MILIONA ZŁOTYCH

Krzysztof starał się powiadomić o swoich ustaleniach policjantów i prokuratorów. Nie udało mu się połączyć

Co dalej z poszkodowanymi klientami? Zdaniem ekspertów jest mało prawdopodobne, by odzyskali swoje pieniądze w całości



z prokuratorem prowadzącym śledztwo. Dostał tylko numer ogólny, pod którym ofiary mogą zgłaszać przestępstwa. Rozmowę z prezesem Cinkciarza, którą nagrał, wysłał więc mailem.

Trzy miesiące później Krzysztof wyjechał służbowo do Chicago.

– Dowiedziałem się, gdzie mieszka Marcin P. i że jeździ srebrną Teslą za pół miliona złotych. Postanowiłem go odwiedzić – wspomina Krzysztof. – Wziąłem moje potwierdzenia przelewów i zastukałem do drzwi, prosząc o zwrot pieniędzy. P. znowu był bardzo arogancki. Powiedziałem, że wrócę tu z kimś innym, oczywiście miałem na myśli policję. P. wystraszył się, próbował zatrzaskać drzwi, szarpnąłem je. Trochę mnie poniosło.

W rewanżu usłyszałem, „że mam uważać, bo mi leć upierdoli”.

P. najście odebrał jako groźbę. Krzysztof dostał wieczorem telefon z miejscowej policji.

– Przyszła na mnie skarga, że nachodzę człowieka. Potem otrzymałem zakaz zbliżania się do Marcina P. Mam teraz związane ręce – mówi mężczyzna.

Ma żal do polskiej prokuratury.

– Wysłałem im wszystkie nagrania, opisy i dane. Nie piszcie, że ktoś go szuka, bo oni go nie szukają. Czerwona nota w USA znaczy tyle, co nic – mówi „Wyborczej” mężczyzna. Dodaje, że wie, że Polacy, którzy zostali oszukani przez kantor, zgłaszają też sprawę do FBI i urzędu migracyjnego.

Krzysztof: – Ale co robi polska prokuratura, nie wiem.

CZERWONA NOTA

O sprawę pytam Annę Marszałek, rzecznik Prokuratury Regionalnej w Poznaniu. Dopytuję, dlaczego mimo wystawienia czerwonej noty nie można zatrzymać Marcina P. w USA i dokonać ekstradycji do Polski. Co prokuratura musi zrobić, by mogło dojść do skutecznego zatrzymania? Wreszcie – jak długo Marcin P. może czuć się bezpieczny w USA? Prokurator na pytania odpowiada oszczędnie, podając jedynie wytyczne, jakie stosuje się w takich sytuacjach.

– Zatrzymanie na podstawie czerwonej noty Interpolu jest realizowane przez państwo członkowskie, na terenie którego zlokalizowano osobę, której nota dotyczy. Zatrzymanie takiej osoby jest wówczas realizowane przez organy tego państwa i w oparciu o jego prawo krajowe. Prokuratura Regionalna w Poznaniu zrealizowała na obecnym etapie prowadzonego śledztwa wszystkie niezbędne i prawnie dopuszczalne czynności, mające doprowadzić do zatrzymania, przekazania do Polski oraz wykonania czynności procesowych z udziałem podejrzanego Marcina P. – odpowiada Anna Marszałek.

Tłumaczy, że zatrzymanie osoby, której dotyczy czerwona nota Interpolu, nie może zostać zrealizowane na terenie obcego państwa przez organy państwa, które zawnioskowało o notę.

– W tym zakresie przewidziana jest szczegółowa procedura prawna, która obowiązuje wszystkie państwa członkowskie niezależnie od informacji przekazywanych przez osoby trzecie – tłumaczy. Nie wyjaśnia jednak – dla dobra śledztwa – czy procedura została uruchomiona.

ZATRZYMANIA

W lutym 2026 roku policjanci poznańskiego CBS i wydziału kryminalnego lubuskiej komendy zatrzymali cztery osoby związane ze spółką – dwóch byłych człon-

ków zarządu spółek Cinkciarz.pl i Conotoxia oraz dwie osoby odpowiedzialne za zarządzanie płynnością środków walutowych na rachunkach służących do rozliczania transakcji z klientami spółki Cinkciarz.pl. Podejrzanym przedstawiono zarzut udziału w zorganizowanej grupie przestępczej.

– Chodzi o przestępstwa przeciwko mieniu, dokumentom i przeciwko obrotowi gospodarczemu, a także związane z nierzetelnym prowadzeniem ksiąg rachunkowych oraz zawarciem w sprawozdaniach finansowych nierzetelnych danych – wylicza prokurator. Dodaje, że kolejny zarzut dotyczył oszustw na szkodę klientów. Pracownicy zatajali przed nimi bieżącą kondycję finansową spółki. Ostatni zarzut dotyczy tzw. prania brudnych pieniędzy. Podejrzani nie przyznali się do winy, złożyli wyjaśnienia w sprawie. Prokurator nie wnosił o ich areszt, mają stawiać się co kilka dni na komendzie policji. Do tego musieli wpłacić poręczenie majątkowe – w kwotach od 10 tys. zł do 200 tys. zł. Grozi im do 25 lat pozbawienia wolności.

W maju 2025 roku zatrzymano Monikę J., księgową spółki. Kobieta przyznała się do winy i złożyła w sprawie obszerne wyjaśnienia, co pozwoliło rozszerzyć zarzuty wobec prezesa Marcina P. W tym samym czasie aresztowano także prokurenta spółki. W marcu 2025 zatrzymany został Robert G., członek zarządu spółki. Wszyscy przebywają już na wolności.

Co dalej z poszkodowanymi klientami? Zdaniem ekspertów jest mało prawdopodobne, by odzyskali swoje pieniądze w całości. Postępowanie upadłościowe może to umożliwić w niewielkim stopniu. W grudniu 2025 r. Sąd Rejonowy w Zielonej Górze wyznaczył syndyka masy upadłościowej spółki Cinkciarz.pl. Stał się wyłącznym dysponentem środków pieniężnych zgromadzonych na rachunkach bankowych spółki Cinkciarz.pl., które zajęte zostały w toku prokuratorowskiego śledztwa. Poszkodowani mogą kontaktować się z syndykiem mailowo: cinkciarz@kancelaria-grenda.pl.

Co z komentarzami, które P. wypowiadał w oświadczeniach i wypuszczał do sieci? – Aktywność medialną podejrzanego Marcina P. w powyższym zakresie uznajemy za próbę odsunięcia od siebie odpowiedzialności za zarzucone przestępstwa – komentuje prokurator. I dodaje, że Sąd Okręgowy w Zielonej Górze we wrześniu 2025 roku utrzymał w mocy postanowienie o blokadach rachunków bankowych spółek Cinkciarz.pl. sp. z o.o., Conotoxia sp. z o.o. oraz Conotoxia Holding sp. z o.o.

– Sąd uznał, iż zażalenia pełnomocnika wskazanych spółek oraz Marcina P., prezesa zarządu tych podmiotów, nie zasługiwały na uwzględnienie. Blokadę zostały przeprowadzone zgodnie z prawem, były uzasadnione – tłumaczy Anna Marszałek. ●

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

Kraj/34424479

DO 24 MARCA

Zamów PRENUMERATĘ TECZKOWĄ „Wyborczej”

— na kwiecień u swojego sprzedawcy prasy

- Masz pewność, że każde wydanie będzie na Ciebie czekać (zamawiasz gazetę na cały miesiąc z góry)
- Masz niższą cenę niż przy zakupie pojedynczych wydań każdego dnia
- Masz bezpłatny dostęp do Wyborcza.pl*
- Masz gwarancję niezmienności cen w okresie realizacji prenumeraty
- Możesz zostać członkiem Klubu Wyborczej i mieć dostęp do archiwum tekstów



CENA
199,99 zł**
OSZCZĘDZISZ
CO NAJMNIEJ
47 zł



Dostęp także do
Wyborcza.pl*

*Prenumeratorów teczkowych zapraszamy do Klubu „Wyborczej”. Jego członkowie mogą m.in. uczestniczyć w spotkaniach online z redakcją i jej gośćmi. Dodatkowo Klubowicze mają dostęp do archiwum tekstów „Wyborczej”. Co zrobić, by zostać członkiem Klubu: 1. Skontaktuj się z naszą infolinią, tel. 22 555 54 55 (od poniedziałku do piątku w godz. 8-17). 2. Podaj numer dowodu zakupu prenumeraty teczkowej.

**Cena sugerowana. Kwota oszczędności wynika z różnicy ceny sugerowanej i sumy cen codziennej sprzedaży detalicznej.

TYLKO ZDROWIE

NIE MIESZAJ...

dr n. med. Joanna
Głogowska-Szeląg*

...cieplej kąpieli z kriokomorą

Rano kriokomora w minus stu dwudziestu stopniach, następnie kąpiel siarczkowa lub okłady borowinowe w czterdziestu. Brzmi jak idealny dzień w sanatorium. Tyle że fizjologia mówi: to sabotaż własnego leczenia. Kriostymulacja działa przez gwałtowne skurcze naczyń krwionośnych i stymulację układu nerwowego. Organizm uruchamia kaskadę reakcji przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Kąpiele lecznicze działają odwrotnie – rozszerzają naczynia, zwiększają przepływ krwi, rozluźniają mięśnie. Obie metody są skuteczne. Ale łączenie ich to jak wciskanie gazu i hamulca jednocześnie – efekty się osłabiają, a organizm dostaje sprzeczne sygnały.

Dobre ośrodki medyczne rozdzielają te zabiegi kilkugodzinnym odstępem albo planują je na różne dni. To nie ostrożność – to wiedza poparta fizjologią odpowiedzi naczyniowej. Podobna zasada dotyczy innych kontrastów termicznych w kontekście leczniczym. Jeśli twój harmonogram zabiegów wygląda inaczej, zapytaj lekarza, czy przypadkiem nie tracisz połowy efektu terapii. ●

*reumatolożka, prof. ANS, dyrektorka ds. Naukowych
w Bristol Art & Medical SPA



PRAWDA CZY MIT

Margit Kossobudzka

Otyłość to problem silnej woli?

Falsz. Wiele osób wciąż ma problem z zaakceptowaniem tego, co lekarze wiedzą już od dawna: otyłość jest chorobą, a nie kwestią słabej woli osoby, której to schorzenie dotyka. Jako choroba przewlekła wymaga leczenia długoterminowego, a nie oceny moralnej.

Według definicji WHO, otyłość to przewlekła, nawracająca choroba, wynikająca ze złożonych interakcji biologii (m.in. regulacji apetytu), genetyki, zachowań, środowiska i warunków społeczno-ekonomicznych.

Nieleczona otyłość powoduje szereg powikłań, m.in. choroby sercowo-naczyniowe, cukrzycę typu 2, nowotwory, udar, a także problemy natury psychicznej, takie jak depresja czy zaburzenia lękowe. Co szczególnie istotne, otyłość i towarzyszące jej schorzenia mogą stanowić zagrożenie dla życia, wymagają zatem stałego leczenia. Polacy chorujący na otyłość żyją krócej średnio o ok. 4 lata w porównaniu z osobami o prawidłowej masie ciała.

Zgodnie z wynikami badań, co podkreśla w swojej wypowiedzi prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, chirurg bariatra dr hab. n. med. Mariusz Wyleźół, tzw. „odchudzanie” bardzo rzadko rozwiązuje problem otyłości na stałe. Skuteczne postępowanie wymaga długofalowej opieki, często z udziałem całego zespołu specjalistów – lekarzy różnych specjalności, dietetyka, psychologa, fizjoterapeuty, a w wielu przypadkach także leczenia farmakologicznego czy zabiegowego. ●

Gazy z jelit

32

• tyle razy
średnio na dobę
zdrowi dorośli
puszczają bąki,
czyli wypusz-
czają gazy z jelit.
To znacznie
częściej, niż
twierdziły pod-
ręczniki. Żeby to
zbadać, naukow-
cy stworzyli spe-
cjalną bieliznę

Książka

„Jak aktywnie żyć z chorobą Leśniowskiego-Crohna” to praktyczny poradnik skierowany do osób zmagających się z nieswoistymi zapaleniami jelit. Jego autorka Michaela Schara, która prowadzi blog „Drogi Panie Crohn!”, podaje konkretne wskazówki, jak żyć i nie rezygnować z aktywności mimo diagnozy.



Michaela Schara

Jak aktywnie żyć z chorobą
Leśniowskiego-Crohna

wyd. Vital

Wellness

Lepiej być młodym niż bogatym

Symbole statusu to umięśnione ramiona, płaski brzuch i wiek biologiczny niższy od metrykalnego. Najbardziej pożądane jest to, co zdobywa się trudniej, niż drogą torebkę czy auto.

Katarzyna Staszak

W poprzedniej dekadzie człowiek sukcesu był wiecznie zajęty. Praca pochłaniała go tak bardzo, że musiał rezygnować z wielu aktywności.

Teraz symbolem statusu jest to, co robimy z czasem wolnym. Z zamożnością kojarzy się chodzenie na zajęcia pilates lub na basen, regularna gra w tenisa czy pickleball. Chwalić można się spotkaniami z „najlepszym” trenerem i „wybitną” masażystką.

Prestiż oznacza rozbudowany grafik aktywności, które poprawiają zdrowie i wygląd. Leżenie na kanapie prestiżowe nie jest, życie tylko pracą – też nie.

ZDROWIE. KONIEC CZEKANIA NA CHOROBE

„Luksus kiedyś mruczał w silniku V12 i odbijał się echem w cichym trzasku korka od szampana. Dziś brzmi jak nicość. Żadnych powiadomień. Żadnych terminów. Tylko oddech, cisza i przywilej bycia obecnym. Okazuje się, że prawdziwy luksus to nie stymulacja, lecz ukojenie – przestrzeń do myślenia, regeneracji i bycia w pełni, świadomie żywym. Wellness po cichu zastąpił sygnały bogactwa sygnałami zdrowia” – napisał szef grupy finansowej Arbra Philip Harris.

Tłumaczy, że nie liczy się już luksusowy zegarek na nadgarstku, ale jakość fazy REM w czasie snu poprzedniej nocy.

Wellness ewoluował w globalną siłę napędową, która do 2028 roku osiągnie wartość 9 bilionów dolarów. „Gospodarka wellness rozwija się szybciej niż farmaceutyki i dobra luksusowe. Wellness nie jest już branżą poboczną; to

nowa kulturowa i ekonomiczna infrastruktura współczesnego luksusu. Dążenie do dobrego samopoczucia stało się ostatecznym celem statusu: mierzalnym, opartym na danych i głęboko osobistym. To, co zaczęło się jako estetyka, stało się dyscypliną – taką, która na nowo definiuje sukces” – stwierdza Harris.

Luksus to możliwość oderwania się od pracy, telefonu i czas na dbanie o siebie, to inwestowanie w zdrowie i samopoczucie.

Przedstawiciele pokolenia millenialsów i zetek wydają o wiele więcej na zdrowie i wellness niż osoby od nich starsze – wynika z raportu firm konsultingowej McKinsey. Dotyczy to różnego rodzaju produktów i usług – od tych poprawiających wygląd, przez wydatki związane z fitnesssem, aż po optymalizację snu z pomocą materacy chłodzących, kocy obciążających czy suplementów do lykania wieczorem.

Te wydatki i starania nie wynikają ze złego stanu zdrowia, tylko z filozofii „lepiej zapobiegać niż leczyć”.

To rewolucyjna zmiana. Przedstawiciele starszych pokoleń mieli reaktywne podejście do zdrowia – reagowali na problemy, nie poświęcali wiele uwagi profilaktyce. „Młodsze pokolenia coraz częściej podejmują proaktywne podejście do zdrowego starzenia się. Ponad 60 proc. konsumentów deklaruje, że zakup produktów związanych z długowiecznością jest dla nich niezwykle ważny lub bardzo ważny” – czytamy w raporcie McKinsey.

Długowieczność to wydłużenie okresu życia w zdrowiu – bez bólu, pobytów w szpitalu, ograniczeń ruchowych i konieczności korzystania z czyjejś opieki. Branża wellness, czyli zdrowia i dobrego samopoczucia, obiecuje, że jeśli podejmiemy różne wysiłki i kupimy właściwe produkty, to uda nam się ostatni etap życia przeżyć lepiej niż poprzednim pokoleniom.

TYLKO ZDROWIE



• **Gdy widzisz wysportowaną osobę, tak naprawdę widzisz, że ma czas i środki, by o siebie dbać – trenować i zdrowo jeść**

FOT. SHUTTERSTOCK

Można już nawet zmierzyć swoje szanse na dłuższe życie w dobrej formie. W laboratoriach diagnostycznych w Polsce można już zbadać z krwi wiek biologiczny.

Jeśli organizm jest biologicznie młody, to znaczy, że m.in. dobrze radzi sobie ze stanami zapalnymi, ma sprawniejszy system odpornościowy, lepiej radzi z ryzykiem chorób. Jeśli zainwestujesz czas i pieniądze w dbanie o siebie, możesz swój biologiczny wiek obniżyć. Twój dawny kolega z klasy wciąż może mieć 55 lat, ale ty już tylko 50.

Kiedyś odmładzająco działać miało sportowe auto, teraz imponować możemy prawdziwym odmłodzeniem.

STATUS. OBIETNICA SZYBKICH EFEKTÓW

Wszystkie symbole statusu mają podwójną rolę – jednych łączą, innych wykluczają. Gdy zdobywamy wymarzony symbol statusu, odczuwamy zadowolenie i mamy poczucie, że zbliżamy się do grupy, z którą chcemy się identyfikować.

– Za naszymi wyborami może stać chęć dbania o zdrowie, ale branża wellness to po prostu wielki biznes. Media społecznościowe napędzają nasze pragnienia, rozbudzają aspiracje dotyczące zachowań, nawyków i zakupów. Kupujemy więc nowe stroje na siłownię, odżywki białkowe czy akcesoria. To wciąż konsumpcjonizm, tylko podbity filozofią dobrostanu – komentuje Maja Musznicka-Janiec, badaczka trendów, która pomaga firmom budować strategie biznesowe.

Czy jest coś złego w tym, że Instagram lub TikTok zachęci nas do sportu? Nie, ale często bywa tak, że filmy z siłowni czy z łazienki wysportowanej influencerki, zamiastściągnąć nas z kanapy, skłaniają nas do kliknięcia w promowane produkty.

– Sporo aktualnie mówimy o długowieczności i długofalowych działaniach, co z pewnością jest ważnym kierunkiem, ale branża wellness w dużej mierze obiecuje przede wszystkim szybkie efekty. Do tego platformy społecznościowe wciąż pokazują idealne życie, a my zapominamy, że wymarzonej sylwetki z internetu nie osiągniemy w tydzień. Ale możemy przybliżyć się do tego celu, kupując coś, co influencer promuje – mówi Musznicka-Janiec.

Co właściwie kupujemy, gdy płacimy za suplementy na lepszy sen albo napój, z którym celebrytka idzie na pilates? – Produkt ma nas zbliżyć do stylu życia osoby, którą podziwiamy. Kiedyś aspiracje rozbudzał samochód czy torebka, dziś pragnienia rozbudza widok zdrowego ciała. Luksusowa torebka też wciąż jest, ale w tle, najpierw widzimy, że jesteśmy w szatni studia fitness. Jeszcze nie płacimy za godzinę zajęć pilates 180 zł, ale już mamy te same suplementy – wyjaśnia badaczka trendów.

LUKSUS. EFEKT CZERWONEJ SZMINKI

Gdy przytłaczają nas wzrosty cen, wiadomości o kolejnych konfliktach zbrojnych, czujemy się niepewnie na rynku pracy, a uzbieranie na własne mieszkanie wydaje się nierealne, możemy szukać pocieszenia w drobnych przyjemnościach.

Ekonomiści nazywają to efektem czerwonej szminki – rezygnujemy z prawdziwie kosztownych zakupów, ale nie z drobnych drogiej rzeczy.

Wręcz przeciwnie – jesteśmy skłonni wydać na nie więcej. W czasach recesji w latach 30. XX wieku kosmetyki sprzedawały się lepiej niż przed kryzysem. Tak było też po zamachach z 11 września 2001 r. Teraz „czerwoną szmin-

Jeśli masz poczucie ciągłej porażki, to dlatego, że gra jest tak zaprojektowana, żeby wciąż zmieniały się jej zasady

JAY CHOICE TIBBITTS

projektant i komentator kultury

ką” jest jedzenie i produkty wspierające zdrowie. Matcha zmieszana z napojem roślinnym i słodkimi dodatkami jest droga, ale młodzież uznaje noszenie plastikowego kubka z takim napojem za symbol dobrego gustu.

– Jedzenie to przyjemność i poczucie, że dajemy sobie dobre paliwo. A produkty wellnessowe łączą się z wiarą, że możemy mieć kontrolę nad swoim zdrowiem. Nie możemy wprowadzić ładu w chaotycznym świecie, ale możemy zatroszczyć się o swoje ciało i dobrostan – tłumaczy Musznicka-Janiec.

W Warszawie powstała właśnie pierwsza kawiarnia wellnessowa. Poza kawą i jedzeniem oferuje naświetlanie czerwonymi lampami, które mają czynić cuda dla skóry.

Studia fitness już dawno zamieniły się w centra długowieczności. Przy okazji treningu można analizować skład ciała, zaplanować regenerację, omówić dietę i... zrobić zakupy.

Zabiegi na poprawę zdrowia i samopoczucia oferują już nawet kliniki medycyny estetycznej. Robisz botoks, a potem zostajesz na wdychanie wodoru.

Dodatkowe elementy do zdrowotnej układanki dodały leki na otyłość. Gdy szczupłość staje

się bardziej osiągalna, sama w sobie przestaje być dobrem luksusowym – twierdzi Jay Choice Tibbitts, projektant i komentator kultury.

– Przy dobrym ubezpieczeniu zdrowotnym i kilku wklucjach możesz być szczupły już za 25 dol. miesięcznie. A elity zawsze zmieniają zasady gry, gdy coś staje się wszechobecne – mówi na Instagramie Tibbitts. I tłumaczy: szczupłość była przez dekady symbolem statusu. Ale wraz z dostępnością leków, cel zmienił się z bycia szczupłym na bycie silnym. Jednak nie da się łatwo sygnalizować siły. To m.in. stąd bierze się obsesja na punkcie budowania mięśni i jedzenia białka.

– Pokazywanie, że jemy dużo białka, jest jak pokazywanie „żyje właściwie”. W dawnych czasach symbolem statusu była cięższa sylwetka. Dowodziła, że ktoś nie musi pracować, może dużo odpoczywać. Chudy człowiek kojarzył się z brakiem bezpieczeństwa żywieniowego. Potem nadeszły czasy, gdy jedzenia już nie brakowało i modna stała się szczupła sylwetka.

Jeśli masz poczucie ciągłej porażki, to dlatego, że gra jest tak zaprojektowana, żeby wciąż zmieniały się jej zasady – podsumowuje Tibbitts.

Gdy widzisz wysportowaną osobę, tak naprawdę widzisz, że ma czas i środki, by o siebie dbać – trenować i zdrowo jeść. Może panować nad swoim grafikiem i priorytetyzować swoją kondycję. Pokazywanie zdrowego stylu życia jest niesłychanie popularne w portalach społecznościowych. Nie budzi negatywnych emocji i jawnej zazdrości, choć cała lista rytuałów zdrowotnych może kosztować tyle, co torebka Chanel.

– Ciekawe, na ile takie osoby motywuje to, że inni na nie patrzą. Czy gdyby platformy społecznościowe zniknęły albo przestałybyśmy spędzać w nich tyle czasu, ci, których obserwujemy, wciąż mieliby motywację do dbania o ciało – zastanawia się Maja Musznicka-Janiec. ●

Drogiemu Koledze,

*Jackowi Protasowi*najszczerze wyrazy współczucia
i słowa otuchy w trudnych chwilach po śmierci**Żony**

składają

Donald Tusk

Przewodniczący Koalicji Obywatelskiej

oraz przyjaciele z Koalicji Obywatelskiej



www.nekrologi.wyborcza.pl/34426075

**Dziel się wspomnieniami o bliskich**
Wejdź na serwis **odeszli.pl****Prezydent Wrocławia****ogłasza****przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż
wolnego lokalu mieszkalnego:****ul. Miernicza nr 13 m. 9-9A**Powierzchnia lokalu - **99,15 m²**
Cena wywoławcza w zł - **775 000,00 zł**
Wadium - **77 500,00 zł**Lokal mieszkalny oglądać można w dniach: 11.05.2026 r. w godz. 9⁰⁰ – 11⁰⁰, 12.05.2026 r. w godz. 11⁰⁰ – 13⁰⁰ oraz 13.05.2026 r. w godz. 12⁰⁰ – 14⁰⁰ po uprzednim ustaleniu terminu z Biurem Obsługi Klienta nr 5, ul. Komuny Paryskiej 39-41, 50-451 Wrocław, tel. 71 798-69-75.**UWAGI:**

- Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia, pl. Nowy Targ 1-8 w sali nr 215, o godz. 10:00 dnia **26 maja 2026 r.**
- Wadium na w/w lokal uczestnik przetargu winien wpłacić **najpóźniej do dnia 19 maja 2026 r.** na konto Gminy Wrocław – **Bank PKO BP S.A. nr 36 1020 5226 0000 6302 0417 7655**. Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.
- Dowodem wniesienia wadium jest potwierdzenie z banku.
- Pełną informację dotyczącą przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia ul. G. Zapolskiej 4, I p.
Ogłoszenia o przetargach dostępne są również w internecie pod adresem: <http://bip.um.wroc.pl>
- Prezydent Wrocławia może odwołać przetarg z ważnych powodów.

Szczegółowe informacje uzyskać można w Wydziale Sprzedaży Lokali Urzędu Miejskiego Wrocławia przy ul. G. Zapolskiej 4, pok. 143 tel. 71 777 78 15.

Kraj/34425967

NEWSLETTERY WYBORCZEJWszystkie piszą ludzie, nie maszyny
Nasi najlepsi redaktorzy.Możesz wybrać z bogatej oferty
ponad **40** różnych newsletterów.Zapisz się na: **wyborcza.pl/newslettery****OBWIESZCZENIE**

Na podstawie art. 8 ust. 1 pkt 3 w związku z art. 19b ust. 1 i art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 24 kwietnia 2009 r. o inwestycjach w zakresie terminalu regazyfikacyjnego skroplonego gazu ziemnego w Świnoujściu (tekst jednolity Dz. U. 2025 poz. 1222) oraz art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. 2025 poz. 1691 ze zmianami – dalej: K.p.a.)

WOJEWODA MAŁOPOLSKI

zawiadamia, że na wniosek Operatora Gazociągów Przesyłowych GAZ-SYSTEM S.A., działającego przez pełnomocnika, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na wejście na teren nieruchomości oznaczonych jako **działki ewidencyjne nr: 331, 343/4 i 344/4** obręb **Dobczyce**, jednostka ewidencyjna Dobczyce – miasto, powiat myślenicki, oraz jako **działka nr 111/1**, obręb **Nowy Wiśnicz**, jednostka ewidencyjna Nowy Wiśnicz – miasto, powiat bocheński, województwo małopolskie, w celu wykonania robót geologicznych, wykopów kontrolnych i dojazdu do miejsca prac, w ramach zadań: „Gazociąg Łukanowice – Skawina – Zelczyna DN500 (skrzyżowanie z drogą lokalną w m. Dobczyce) – wymiana” oraz „Gazociąg Łukanowice – Skawina – Zelczyna przebudowa na przekroczeniu ul. Bocheńskiej w miejscowości Nowy Wiśnicz”.

Strony postępowania mogą zapoznać się ze zgromadzonym materiałem dowodowym i wypowiedzieć się, co do zebranych dowodów i materiałów w Małopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Krakowie, ul. Basztowa 22, pok. 310. Prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny pod nr 12 39-21-887, w godzinach 8⁰⁰-15⁰⁰.

Zgodnie z art. 41 K.p.a. w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ o każdej zmianie swego adresu, ponieważ w razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

Zgodnie z brzmieniem art. 49 K.p.a. zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie, tj. od dnia ukazania się niniejszego obwieszczenia.

W przypadku, gdy po doręczeniu niniejszego zawiadomienia, nastąpi:

- zbycie własności lub prawa użytkowania wieczystego nieruchomości objętej wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na wejście na teren nieruchomości,
- przeniesienie wskutek innego zdarzenia prawnego własności lub prawa użytkowania wieczystego nieruchomości objętej wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na wejście na teren nieruchomości,

– nabywca, a w przypadku, o którym mowa w pkt 1, nabywca i zbywca, są obowiązani do zgłoszenia właściwemu wojewodzie danych nowego właściciela lub użytkownika wieczystego.

Niedokonanie powyższego zgłoszenia i prowadzenie postępowania bez udziału nowego właściciela lub użytkownika wieczystego nie stanowi podstawy do wznowienia postępowania (art. 8 ust. 3 i 3a ustawy o inwestycjach w zakresie terminalu regazyfikacyjnego skroplonego gazu ziemnego w Świnoujściu).

Obwieszczenie podlega publikacji:

- na tablicy ogłoszeń, stronie internetowej oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie (art. 8 ust. 1 pkt 3 ustawy o inwestycjach w zakresie terminalu regazyfikacyjnego skroplonego gazu ziemnego w Świnoujściu)
- na tablicy ogłoszeń, stronie internetowej oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy i Miasta Dobczyce i Urzędu Miejskiego w Nowym Wiśniczu (art. 8 ust. 1 pkt 3 i 4 ww. ustawy) w prasie o zasięgu ogólnopolskim (art. 8 ust. 1 pkt 3 ww. ustawy)

Kraj/34426171

**Dziel się
wspomnieniami
o bliskich****Żyją
w naszej
pamięci****Wejdź
na serwis
odeszli.pl****Wyciąg z ogłoszenia o I przetargu ustnym nieograniczonym
na sprzedaż działek niezabudowanych położonych
w Starogardzie Gdańskim, według wykazu w tabelce:**

Lp.	Nr działki i obręb	Pow. w m2	Numer księgi wieczystej	Położenie	Przeznaczenie w obowiązującym miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego	Cena wywoławcza w zł (zawiera 23% VAT)	wadium w zł
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	22/29 obręb 7	13 368	GD1A/00024794/3	ul. Kochanki	A.181.P2.U1 tereny zabudowy techniczno-produkcyjnej, magazyny, składy, bazy, parkingi, garaże, handel hurtowy a także zabudowa usługowa komercyjna	805 000,00	80 500,00
2.	5/42 obręb 1	6 026	GD1A/00034706/3	ul. Chrztu Polski	A.31.U1 tereny zabudowy usługowej, komercyjnej; dopuszcza się funkcje mieszkaniowe jako towarzyszące funkcji podstawowej, jako lokale wbudowane związane integralnie z przeznaczeniem terenu, wyklucza się usługi uciążliwe	580 000,00	58 000,00

Nieruchomości przeznaczono do zbycia Zarządzeniem Nr 03/01/2026 Prezydenta Miasta Starogard Gdański z dnia 5 stycznia 2026 r.

Przetarg ustny nieograniczony odbędzie się dnia 27 maja 2026 r. (środa) o godz. 11:00 w sali 101 Urzędu Miasta Starogard Gdański, ul. Gdańska 6. Wadium w pieniądzu należy wnieść najpóźniej do dnia 21 maja 2026 r. (czwartek) na konto Urzędu Miasta Starogard Gdański Nr 83 8340 0001 0001 1400 2000 0005. Ogłoszenie o przetargu wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Starogard Gdański, ul. Gdańska 6 (obok pokoju 204) i TBS Ziemi Kociewskiej sp. z o.o. w Starogardzie Gdańskim, ul. Traugutta 56 oraz zamieszczono na stronach internetowych: www.bip.starogard.pl i www.starogard.pl. Bliższych informacji dotyczących ogłoszenia o przetargu udziela Wydział Gospodarki Gruntami, Geodezji i Rolnictwa Urzędu Miasta Starogard Gdański, ul. Gdańska 6, pok. 204, II piętro, tel. (58) 5306075, e-mail: joanna.felska@um.starogard.pl

Kraj/34426170

OGŁOSZENIE**Metro Warszawskie Sp. z o.o.**z siedzibą w Warszawie, ul. Wilczy Dół 5
Ogłasza przetarg pisemny ofertowy na wynajem**LOKALI HANDLOWYCH ZNAJDUJĄCYCH
SIĘ NA STACJACH II LINII METRA**Dokumentację przetargową oraz potrzebne informacje
do złożenia oferty można pobrać ze strony internetowej
www.metro.waw.pl, zakładka „Kontrahenci”Oferty należy składać w siedzibie Wynajmującego:
Warszawa ul. Wilczy Dół 5, w biurze podawczym**do dnia 09.04.2026 r., do godziny 9⁰⁰**

a ich otwarcie (w części jawnej) nastąpi

dnia 09.04.2026 r. o godzinie 10⁰⁰

w sali konferencyjnej (pok. 100)

w siedzibie Metra Warszawskiego, przy ul. Wilczy Dół 5
Tel. kontaktowy 784-561-607Metro Warszawskie sp. z o.o. zastrzega sobie prawo
unieważnienia przetargu w całości
lub w części, w dowolnym czasie.

Kraj/34425914

Warszawa, dnia 16.03.2026 r.

S.M. SŁUŻEWIEC
02-695 WARSZAWA, ul. BELDAN 2
tel. 22 843 68 51, fax 22 843 64 16
E mail: sekretariat@smsluzewiec.pl

**OGLASZA ROZPOCZĘCIE
POSTĘPOWANIA PRZETARGOWEGO
nr 4/2026**

**„Montaż nawodnionej instalacji
przeciwpożarowej w budynku
mieszkalnym wielorodzinnym
przy ul. Orzyckiej 4A w Warszawie”.**

Termin wykonania przedmiotu zamówienia
– do końca 2026 r.

Formularz specyfikacji (SIWZ) zawierającej
szczegółowe materiały przetargowe
można otrzymać w siedzibie Organizatora
przetargu: Warszawa, ul. Beldan 2, pok. 12,
w dniach 20.03.2026 r. do 10.04.2026 r.
w godz. pracy biura Spółdzielni, po
wpłaceniu kwoty 100,00 zł na konto
SM Służewiec nr 28 1020 1169 0000
8302 0011 3696.

Wszelkie zapytania prosimy przysyłać
na email: sekretariat@smsluzewiec.pl /
grzegorz.lubecki@smsluzewiec.pl,
tel. 22 843 68 51 / 533 325 588

Termin związania z ofertą z Organizatorem
przetargu – 30 dni.

Od oferentów wymagane jest wniesienie
wadium w wysokości 8 000,00 zł
w pieniądzu na konto Organizatora
przetargu nr 28 1020 1169 0000 8302 0011
3696, najpóźniej w dniu składania ofert.

Składanie ofert w siedzibie Spółdzielni:
Warszawa, ul. Beldan 2 do dnia
13.04.2026 r. do godz. 16.00

Otwarcie ofert odbędzie się w siedzibie
Spółdzielni: Warszawa, ul. Beldan 2
w dniu 16.04.2026r . godz. 9.00

Organizator przetargu zastrzega sobie
prawo do unieważnienia przetargu
bez podania przyczyn.

Kraj/34425888

Warszawa, dnia 16.03.2026 r.

S.M. SŁUŻEWIEC
02-695 WARSZAWA, ul. BELDAN 2
tel. 22 843 68 51, fax 22 843 64 16
E mail: sekretariat@smsluzewiec.pl

**OGLASZA ROZPOCZĘCIE
POSTĘPOWANIA PRZETARGOWEGO
nr 2/2026**

**„Remont balkonów w budynku
mieszkalnym wielorodzinnym
przy ul. Beldan 5 w Warszawie”.**

Termin wykonania przedmiotu zamówienia
– 2026 r. – do 12 tygodni od wprowadzenia
na roboty.

Formularz specyfikacji (SIWZ) zawierającej
szczegółowe materiały przetargowe można
otrzymać w siedzibie Organizatora przetargu:
Warszawa, ul. Beldan 2, pok. 12, w dniach
20.03.2026 r. do 9.04.2026 r. w godz. pracy
biura Spółdzielni, po wpłaceniu kwoty 100,00 zł
na konto SM Służewiec nr 28 1020 1169
0000 8302 0011 3696.

Wszelkie zapytania prosimy przysyłać
na email: sekretariat@smsluzewiec.pl /
grzegorz.lubecki@smsluzewiec.pl,
tel. 22 843 68 51 / 533 325 588

Termin związania z ofertą z Organizatorem
przetargu – 30 dni.

Od oferentów wymagane jest wniesienie
wadium w wysokości 10 000,00 zł
w pieniądzu na konto Organizatora
przetargu nr 28 1020 1169 0000 8302 0011
3696, najpóźniej w dniu składania ofert.

Składanie ofert w siedzibie Spółdzielni:
Warszawa, ul. Beldan 2 do dnia
10.04.2026 r. do godz. 14.00

Otwarcie ofert odbędzie się w siedzibie
Spółdzielni: Warszawa, ul. Beldan 2
w dniu 15.04.2026 r. godz. 10.00

Organizator przetargu zastrzega sobie
prawo do unieważnienia przetargu bez
podania przyczyn.

Kraj/34425886

Warszawa, dnia 16.03.2026 r.

S.M. SŁUŻEWIEC
02-695 WARSZAWA, ul. BELDAN 2
tel. 22 843 68 51, fax 22 843 64 16
E mail: sekretariat@smsluzewiec.pl

**OGLASZA ROZPOCZĘCIE
POSTĘPOWANIA PRZETARGOWEGO
nr 5/2026**

**„Przebudowa instalacji gazu w budynku
mieszkalnym przy ul. Rzymowskiego 20
w Warszawie”.**

Termin wykonania przedmiotu zamówienia
– 2026 r. – do 16 tygodni od wprowadzenia
na roboty.

Formularz specyfikacji (SIWZ) zawierającej
szczegółowe materiały przetargowe
można otrzymać w siedzibie Organizatora
przetargu: Warszawa, ul. Beldan 2,
pok. 12, w dniach 20.03.2026 r.
do 10.04.2026 r. w godz. pracy biura
Spółdzielni, po wpłaceniu kwoty 100,00 zł
na konto SM Służewiec nr 28 1020 1169
0000 8302 0011 3696.

Wszelkie zapytania prosimy przysyłać na
email: sekretariat@smsluzewiec.pl /
grzegorz.lubecki@smsluzewiec.pl,
tel. 22 843 68 51. / 533 325 588.

Termin związania z ofertą z Organizatorem
przetargu – 30 dni.

Od oferentów wymagane jest wniesienie
wadium w wysokości 7 000,00 zł
w pieniądzu na konto Organizatora
przetargu nr 28 1020 1169 0000 8302 0011
3696, najpóźniej w dniu składania ofert.

Składanie ofert w siedzibie Spółdzielni:
Warszawa, ul. Beldan 2 do dnia
14.04.2026 r. do godz. 16.00

Otwarcie ofert odbędzie się w siedzibie
Spółdzielni: Warszawa, ul. Beldan 2
w dniu 17.04.2026 r. godz. 9.00

Organizator przetargu zastrzega sobie
prawo do unieważnienia przetargu
bez podania przyczyn.

Kraj/34425889

Warszawa, dnia 16.03.2026 r.

S.M. SŁUŻEWIEC
02-695 WARSZAWA, ul. BELDAN 2
tel. 22 843 68 51, fax 22 843 64 16
E mail: sekretariat@smsluzewiec.pl

**OGLASZA ROZPOCZĘCIE
POSTĘPOWANIA PRZETARGOWEGO
nr 3/ 2026**

**„Montaż nawodnionej instalacji
przeciwpożarowej w budynku
mieszkalnym wielorodzinnym
przy ul. Orzyckiej 4 w Warszawie”.**

Termin wykonania przedmiotu zamówienia
– do końca 2026 r.

Formularz specyfikacji (SIWZ) zawierającej
szczegółowe materiały przetargowe można
otrzymać w siedzibie Organizatora przetargu:
Warszawa, ul. Beldan 2, pok. 12, w dniach
20.03.2026 r. do 10.04.2026 r. w godz.
pracy biura Spółdzielni, po wpłaceniu
kwoty 100,00 zł na konto SM Służewiec
nr 28 1020 1169 0000 8302 0011 3696.

Wszelkie zapytania prosimy przysyłać
na email: sekretariat@smsluzewiec.pl /
grzegorz.lubecki@smsluzewiec.pl,
tel.22 843 68 51. / 533 325 588

Termin związania z ofertą z Organizatorem
przetargu – 30 dni.

Od oferentów wymagane jest wniesienie
wadium w wysokości 8 000,00 zł
w pieniądzu na konto Organizatora
przetargu nr 28 1020 1169 0000 8302 0011
3696, najpóźniej w dniu składania ofert.

Składanie ofert w siedzibie Spółdzielni:
Warszawa, ul. Beldan 2 do dnia 13.04.26
do godz. 16.00

Otwarcie ofert odbędzie się w siedzibie
Spółdzielni: Warszawa, ul. Beldan 2
w dniu 16.04.2026 r. godz. 9.00

Organizator przetargu zastrzega sobie
prawo do unieważnienia przetargu
bez podania przyczyn.

Kraj/34425887

Warszawa, dnia 16.03.2026 r.

S.M. SŁUŻEWIEC
02-695 WARSZAWA, ul. BELDAN 2
tel. 22 843 68 51, fax 22 843 64 16
E mail: sekretariat@smsluzewiec.pl

**OGLASZA ROZPOCZĘCIE
POSTĘPOWANIA PRZETARGOWEGO
nr 6/2026**

**„Montaż nawodnionej instalacji
przeciwpożarowej w budynku
mieszkalnym wielorodzinnym
przy ul. Śniardwy 2 w Warszawie”.**

Termin wykonania przedmiotu zamówienia
– 2026 r. – do końca 2026 r.

Formularz specyfikacji (SIWZ) zawierającej
szczegółowe materiały przetargowe
można otrzymać w siedzibie Organizatora
przetargu: Warszawa, ul. Beldan 2, pok. 12,
w dniach 20.03.2026 r. do 10.04.2026 r.
w godz. pracy biura Spółdzielni,
po wpłaceniu kwoty 100,00 zł
na konto SM Służewiec nr 28 1020
1169 0000 8302 0011 3696.

Wszelkie zapytania prosimy przysyłać
na email: sekretariat@smsluzewiec.pl /
grzegorz.lubecki@smsluzewiec.pl,
tel.22 843 68 51 / 533 325 588

Termin związania z ofertą z Organizatorem
przetargu – 30 dni.

Od oferentów wymagane jest wniesienie
wadium w wysokości 8 000,00 zł
w pieniądzu na konto Organizatora
przetargu nr 28 1020 1169 0000 8302 0011
3696, najpóźniej w dniu składania ofert.

Składanie ofert w siedzibie Spółdzielni:
Warszawa, ul. Beldan 2 do dnia
13.04.2026 r. do godz. 16.00

Otwarcie ofert odbędzie się w siedzibie
Spółdzielni: Warszawa, ul. Beldan 2
w dniu 16.04.2023r. godz. 9.00

Organizator przetargu zastrzega sobie
prawo do unieważnienia przetargu bez
podania przyczyn.

Kraj/34425890

Warszawa, dnia 16.03.2026 r.

S.M. SŁUŻEWIEC
02-695 WARSZAWA, ul. BELDAN 2
tel. 22 843 68 51, fax 22 843 64 16
E mail: sekretariat@smsluzewiec.pl

**OGLASZA ROZPOCZĘCIE
POSTĘPOWANIA PRZETARGOWEGO
nr 1/2026**

**„Wymiana instalacji elektrycznej
w częściach wspólnych dla budynku
mieszkalnego przy ul. Beldan 3
w Warszawie”.**

Termin wykonania przedmiotu zamówienia
– 2026 r. – do 12 tygodni
od wprowadzenia na roboty.

Formularz specyfikacji (SIWZ) zawierającej
szczegółowe materiały przetargowe można
otrzymać w siedzibie Organizatora przetargu:
Warszawa, ul. Beldan 2, pok. 12, w dniach
20.03.2026 r. do 09.04.2026 r. w godz.
pracy biura Spółdzielni, po wpłaceniu
kwoty 100,00 zł na konto SM Służewiec
nr 28 1020 1169 0000 8302 0011 3696.

Wszelkie zapytania prosimy przysyłać
na email: sekretariat@smsluzewiec.pl /
grzegorz.lubecki@smsluzewiec.pl,
tel.22 843 68 51 / 533 325 588

Termin związania z ofertą z Organizatorem
przetargu – 30 dni.

Od oferentów wymagane jest wniesienie
wadium w wysokości 15 000,00 zł
w pieniądzu na konto Organizatora
przetargu nr 28 1020 1169 0000 8302 0011
3696, najpóźniej w dniu składania ofert.

Składanie ofert w siedzibie Spółdzielni:
Warszawa, ul. Beldan 2 do dnia 10.04.2026
r. do godz. 14.00

Otwarcie ofert odbędzie się w siedzibie
Spółdzielni: Warszawa, ul. Beldan 2
w dniu 14.04.2026 r. godz. 10.00

Organizator przetargu zastrzega sobie
prawo do unieważnienia przetargu
bez podania przyczyn.

Kraj/34425885

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI DAFI TRANSPORT SPEDYCJA SP. Z O.O. W UPADŁOŚCI UL.BARLICKIEGO 13,26-617 RADOM – ZESTAWIENIE URZĄDZEŃ I POJAZDÓW			
lp.	Nazwa	Opis skrócony	Cena ofertowa [zł] 75% ceny oszacowania
1	KLIMATYZACJA DO AUT	Stacja do obsługi klimatyzacji TEXA KONFORT typ modelu 715R EVO, producent TEXA Via 1, nr seryjny AKSNT295775, wyprodukowana w 2022 r. we Włoszech	7400,00
2	WYWAŻARKA DO OPON TROLL 2451L	Wyważarka do kół TROLL 2451L została zakupiona w Polsce dla potrzeb firmy DAFI Sp. z o.o. związanej z prowadzeniem działalności gospodarczej w zakresie transportu i spedycji (podczas oględzin nie okazano dokumentu zakupu). Maszyna została wyprodukowana w Polsce w 2021	5 800,00
3	Opel Astra Sports Tourer IV	Opel Astra Sports Tourer IV z 2014 r. – numer rejestracyjny WR 319CK – kolor szary, typu kombi, 5 drzwiowy, 5 miejscowy, zarejestrowany jako pojazd ciężarowy. Przebieg w dniu oględzin wynosił 31589 km.	8 100,00
4	VW Golf VI WR 852CS	VW Golf VI z 2010 r. – numer rejestracyjny WR 852CS – kolor granatowy, typu hatchback, 5 drzwiowy, 5 miejscowy, zarejestrowany jako pojazd osobowy. Przebieg w dniu oględzin wynosił 267126 km.	7 100,00
5	Nissan Patrol WR 015AP	Nissan Patrol z 1990 r. – numer rejestracyjny WR 015AP – kolor szary, 3 drzwiowy, 2 miejscowy, zarejestrowany jako ciężarowy. Przebieg wskazywał 191 158 km.	5 500,00
6	IVECO WND 93717	IVECO z 2020r. – numer rejestracyjny WND 93717 – kolor grantowy, 2 drzwiowy, 3 miejscowy, zarejestrowany jako ciężarowy do 3,5 T, rodzaj skrzynia o przebiegu 550436 km. Aktualne badanie przeglądu technicznego ważne do 25.11.2025 r. według zapisu raportu serwisu historia pojazdu gov.pl. Polisa OC ważna do 24.11.2025 r.	58 200,00
7	IVECO WR 308EC	IVECO z 2020r. – numer rejestracyjny WR 308EC – kolor szary, 2 drzwiowy, 3 miejscowy, zarejestrowany jako ciężarowy do 3,5 T, rodzaj zabudowy skrzynia o przebiegu podanym 580240 km. Aktualne badanie przeglądu technicznego pojazdu ważne do 13.10.2025 r. według zapisu raportu serwisu historia pojazdu gov.pl. Polisa OC ważna do 12.10.2025 r.	46 700,00
8	IVECO WR 872AY	IVECO z 2019 r. – numer rejestracyjny WR 872AY – kolor biały, 2 drzwiowy, 3 miejscowy, zarejestrowany jako ciężarowy do 3,5 T, rodzaj skrzynia o przebiegu 625623 km. Aktualne badanie przeglądu technicznego ważne do 28.01.2026 r. – informacja z raportu serwisu historia pojazdu gov.pl. Polisa OC ważna do 10.07.2025 r. Uszkodzona prawa tylna lampa, przód maski (pokrywa) wgnieciona, brak liter I oraz C w nazwie IVECO, wgnieciony prawy błotnik oraz obdarta prawa strona zderzaka plastikowego czarnego (uwzględniona w oszacowaniu).	36 800,00
9	IVECO WR 871AY	IVECO z 2019r. – numer rejestracyjny WR 871AY – kolor biały, 2 drzwiowy, 3 miejscowy, zarejestrowany jako ciężarowy do 3,5 T, rodzaj skrzynia o przebiegu 625316 km. Aktualne badanie przeglądu technicznego ważne do 25.09.2025 r. – informacja z raportu serwisu historia pojazdu gov.pl. Polisa OC ważna do 10.07.2025 r.	48 600,00
10	IVECO WR 842AU	IVECO z 2019 r. – numer rejestracyjny WR 842AU – kolor czarny, 2 drzwiowy, 3 miejscowy, zarejestrowany jako ciężarowy do 3,5 T, rodzaj skrzynia (plandeka). Przebieg 865000 km, który został podany przez pracownika firmy. Podczas oględzin samochodu nie można było go uruchomić z powodu prawdopodobnie niesprawnego akumulatora. Nieaktualne badanie przeglądu technicznego, którego ważność upłynęła w dniu 15.04.2025 r. i wpisany wówczas przebieg wynosił 784460 km. Informacja uzyskana z raportu serwisu historia pojazdu gov.pl. Polisa OC ważna do 03.07.2025 r. Pęknięta przednia szyba na całej szerokości szyby (uwzględniona w oszacowaniu).	38 400,00
11	Peugeot Boxer WRA 7448E	Peugeot Boxer z 2015 r. numer rejestracyjny WRA 7448E – kolor żółty, 2 drzwiowy, 3 miejscowy, zarejestrowany jako ciężarowy do 3,5 T, rodzaj Skrzynia (plandeka) o przebiegu 274247 km. Brak ważnego badania technicznego pojazdu. Ostatnie okresowe badanie techniczne było ważne do 19.10.2024 r. zgodnie z zapisem raportu serwisu historia pojazdu gov.pl. Polica OC ważna do 08.07.2025 r.	20 800,00
12	IVECO WR 1493W	IVECO z 2017r. – numer rejestracyjny WR 1493W – kolor biały, 2 drzwiowy, 3 miejscowy, zarejestrowany jako pojazd ciężarowy do 3,5 T, rodzaj zabudowy skrzynia o przebiegu podanym 774000 km. Aktualne badanie przeglądu technicznego pojazdu ważne do 22.08.2025 r. według zapisu raportu serwisu historia pojazdu gov.pl. Polisa OC ważna do 19.07.2025 r.	22 000,00
13	Dacia Logan WR 384AN	Dacia Logan MCV z 2010 r. – numer rejestracyjny WR 384AN – kolor biały, typu kombi, 5 drzwiowy, 2 miejscowy, zarejestrowany jako pojazd ciężarowy. Przebieg w dniu oględzin wynosił 295 553 km	3 600,00
14	IVECO WR 527ES	IVECO z 2017 r. – numer rejestracyjny WR 527ES – kolor biały, 2 drzwiowy, 3 miejscowy, zarejestrowany jako ciężarowy, rodzaj furgon MKD 61-M-E. Przebieg 319983 km. Aktualne badanie przeglądu technicznego ważne do 03.10.2025 r. – informacja z raportu serwisu historia pojazdu gov.pl. Polisa OC ważna do 02.10.2025 r. Brak foteli pasażerskich (uwzględniona w oszacowaniu).	54 800,00
15	PRZYCZEPA NIEWIADÓW PNTKS92	Przyczepa ciężarowa Niewiadów (platforma) w zabudowie z plandeką z 2020 r. – numer rejestracyjny PNT KS92 – VIN-SZRB82000L0010656. Przyczepa dwuosiowa o masie własnej 1220 kg i dopuszczalnej masie całkowitej 3500 kg, typ BR2 oraz wymiarach platformy ładunkowej 7,56 m x 2,36 m. Brak ważnego badania przeglądu technicznego, którego termin upłynął w dniu 02.03.2025 r. według zapisu raportu z usługi historia pojazdu serwisu gov.pl. Polisa OC ważna do 01.03.2026 r.	14 900,00
16	NACZEPA SCHMITZ CARGOBULL WR 5854P	Naczepa ciężarowa Schmitz Cargobull typ SCB*S3T numer rejestracyjny WR 5854P, nr VIN WSM000.000.03246872, rok produkcji 2016. Ważne badanie techniczne. Polisa OC ważna do dnia 31.08.2025r. Ostatni zapis w dniu 21.02.2025 r. i ważne okresowe badanie techniczne do dnia 21.02.2026 r. zgodnie z raportem z usługi Historia pojazdu serwisu Gov.pl.	25 500,00
17	NACZEPA SCHMITZ WR 5257P	Naczepa ciężarowa Schmitz Cargobull typ SCB*S3T (platforma) numer rejestracyjny WR 5257P, nr VIN WSM000.000.03326218, rok produkcji 2019. Brak informacji o ważnym badaniu technicznym. Polisa OC brak informacji. Ostatni zapis w dniu 07.03.2024 r. i ważne okresowe badanie techniczne do dnia 07.03.2025 r. zgodnie z raportem z usługi Historia pojazdu serwisu Gov.pl.	39 000,00
18	NACZEPA SCHMITZ CARGOBULL WR 0219Y	Naczepa ciężarowa Schmitz Cargobull typ SCB*S3T numer rejestracyjny WR 0219Y, nr VIN WSM000.000.03335313, rok produkcji 2019. Brak informacji o ważnym badaniu technicznym. Polisa OC ważna do dnia 19.11.2025r. Ostatni zapis w dniu 29.05.2024 r. i ważne okresowe badanie techniczne do dnia 29.05.2025 r. zgodnie z raportem z usługi Historia pojazdu serwisu Gov.pl. Na zdjęciu znajdują się nie zmienione nr tablicy rejestracyjnej WR 6486P.	39 000,00
19	NACZEPA SCHMITZ CARGOBULL WR 6485P	Naczepa ciężarowa Schmitz Cargobull typ SCB*S3T numer rejestracyjny WR 6485P, nr VIN WSM000.000.03334877, rok produkcji 2019. Ważne badanie techniczne. Polisa OC ważna do dnia 19.11.2025r. Ostatni zapis w dniu 03.03.2025 r. i ważne okresowe badanie techniczne do dnia 03.03.2026 r. zgodnie z raportem z usługi Historia pojazdu serwisu Gov.pl.	41 300,00

- Przedmiotem sprzedaży są w/w pojazdy i urządzenia
- Oferty należy składać w terminie do dnia 08.04 2026 roku do godz. 15:00,
 - w formie pisemnej na adres: Kancelarii Doradcy Restrukturyzacyjnego,
ul. Biznesowa 9 lok.8 26-600 Radom (decyduje data wpływu oferty do Kancelarii).
 - w formie elektronicznej na adres e-mail: doradcaw.kowalski01@gmail.com
 - warunkiem rozpoznania oferty jest wpłata wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej na rachunek
DAFI Transport Spedycja Sp. z o.o. w upadłości
Nr rachunku Santander: 98 1090 2835 0000 0001 5445 5155
 - rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w terminie do dwóch tygodni po złożeniu ofert
- Osoby zainteresowane mogą uzyskać szczegółowe informacje pod adresem email:
doradcaw.kowalski01@gmail.com i nr telefonu 601 374 220
- Opinie i zdjęcia dotyczące poszczególnych ruchomości są udostępnione na portalu Syndyk aukcje.

Kraj/34426053

Boniek ostrzega w sprawie Pietuszewskiego

– Jan Urban słusznie tonuje euforię mediów wokół 17-letniego Oskara Pietuszewskiego, bo wie, że debiut w pierwszej reprezentacji Polski wiąże się z pokonaniem psychologicznej bariery. Tymczasem stawka barażu z Albanią jest ogromna i nie ma tu miejsca na nieuzasadnione ryzyko

ROZMOWA ZE
ZBIGNIEWEM BONKIEM
80 meczów, 24 gole
w reprezentacji Polski

DARIUSZ WOŁOWSKI: Dzisiaj selekcjoner Jan Urban poda nazwiska piłkarzy, którzy powalczą o awans na tegoroczny mundial. 26 marca w Warszawie Polska podejmie Albanię w półfinale barażu i musi wygrać, by 31 marca zmierzyć się w finale na wyjeździe z lepszym z pary Ukraina – Szwecja.

ZBIGNIEW BONIEK: Wszyscy wiemy, jaka jest stawka. Porażka z Albanią wywołałaby trzęsienie ziemi w polskiej piłce. Selekcjoner przeżywałby bardzo ciężkie dni, Robert Lewandowski pewnie zrezygnowałby z gry w drużynie narodowej. Nikt z nas sobie tego nie wyobraża, tymczasem rywal jest naprawdę niewygodny i przeżywa teraz swój najlepszy moment. To drużyna doświadczona, mądra, która w eliminacjach Euro 2024 wyprzedziła Polaków, a mecz w Warszawie w marcu 2023 roku zakończył się szczęśliwym zwycięstwem naszego zespołu 1:0. W półfinale barażu o mundial reprezentacja Polski jest faworytem, ale to nie będzie formalność. Nie spodziewam się łatwego zwycięstwa. Albańczycy są nieobliczalni.

Myśli pan, że Jan Urban powoła na baraż 17-letniego skrzydłowego Oskara Pietuszewskiego, który bardzo dobrze gra w FC Porto po zimowym transferze z Jagiellonii Białystok?

– Spodziewam się, że tak. Gdyby jednak tego nie zrobił, nie byłbym w głębokim szoku. Sam kiedyś wchodziłem do pierwszej reprezentacji Polski, znam te emocje i wiem, jakie są bariery i skala trudności. Urban też zresztą przez to przeszedł. Debiutant w drużynie narodowej wychodzi na boisko z myślą, żeby popełnić jak najmniej błędów i niczego nie zawalić. Nie porywa się, by zrobić różnicę, rozstrzygać mecz, być najlepszy na boisku. O wyniku muszą decydować starsi, tacy jak Lewandowski, Piotr Zieliński i inni. Dlatego rozumiem Urbana, że tonuje euforię mediów wobec Pietuszewskiego. Nie ma sensu nakładać na 17-latkę dodatkowej presji. Z pewnością jednak Pietuszewski to jedno z największych objawień w polskiej piłce ostatniej dekady i selekcjoner może go nie tylko powołać, ale wręcz posłać do gry w podstawowej jedenastce. Zławsza że Nicola Zalewski pauzuje za



• **Zbigniew Boniek**

FOT. JAN RUSEK / AGENCJA WYBORCZA.PL

kartki. Nie wynosimy jednak Pietuszewskiego do rangi zbawiciela narodowej drużyny, bo to nie ma sensu. Nie jest dobre ani dla piłkarza, ani dla zespołu.

Urban to doświadczony trener i jest tego świadomy. Dlatego wypowiada się na temat Pietuszewskiego rzeczowo i spokojnie. Z pewnością nie chce zabierać 17-latkę z reprezentacji młodzieżowej tylko po to, żeby posadzić go w barażu z Albanią na ławce. Drużyna młodzieżowa Jerzego Brzęczka też ma swoje cele – walczy o awans na mistrzostwa Europy i igrzyska olimpijskie.

Drużyna Brzęczka spisuje się tak dobrze, że już jesienią była presja na Urbana, by jak najszybciej dał szansę młodzieżowcom w pierwszej reprezentacji.

– Można na Albanię wystawić naszą młodzież po to, żeby przegrała 0:5. Bo taka jest różnica między futbolem młodzieżowym a seniorskim. Każdy piłkarz wykonywał kiedyś krok ku dorosłości i wie, że to nie jest sprawa banalna. W pierwszej reprezentacji Polski musi być stabilizacja. Ciągłe roszady w składzie wywołują chaos, nie pozwalają piłkarzom się zgrać, wypracować schematów. Z drugiej jednak strony kadra nie może być hermetyczna, zamknięta i niedostępna, bo to wywołuje stagnację. Urban, jak każdy selekcjoner, musi znaleźć złoty środek – kompromis między rozwijaniem drużyny przez stabilizację składu a wzmacnianiem jej lepszymi piłkarzami. Być może Pietuszewski ołśni nas już w meczu z Albanią, a może poczeka jeszcze chwilę na swoją szansę. Na pewno ją jednak dostanie.

Jesienią pomocnik Jakub Moder leczył ciężką kontuzję. Teraz jest zdrowy, gra w Feyenoordzie od początku lutego, w ostatnich pięciu meczach po 90 minut. Wystarczy, by dostał powołanie do kadry?

– Tak sędzę. Zwłaszcza że w reprezentacji był dotąd tylko jeden defensywny pomocnik – Bartosz Slisz, który zmienił zimą klub na duńskie Broendby. Jest zawodnikiem typowo defensywnym, czyli takim, który 90 proc. wysiłku wkłada w przeszkadzanie w grze rywalom. Tymczasem Moder jest pomocnikiem uniwersalnym, mają-

cym więcej atutów ofensywnych, w tym bardzo mocny strzał z dystansu. Na pewno jest w stanie pomóc drużynie Urbana.

Jesienią Urban powoływał do kadry Przemysława Wiśniewskiego, Bartosza Kapustkę, Pawła Wszółka, czyli obecnie piłkarzy dwóch klubów walczących o ligowy byt w ekstraklasie: Widzewa Łódź i Legii Warszawa.

– To nie ma znaczenia. Liczy się ich klasa i forma. Obrońca Przemysław Wiśniewski jest kandydatem do podstawowej jedenastki w meczu z Albanią. Obok pary z FC Porto – Jana Bednarka i Jakuba Kiwiora. Sądzą, że Urban ustawi zespół z trójką obrońców. Oczywiście za Wiśniewskiego może grać Tomasz Kędziora z PAOK Saloniki al-

Jest takie mądre polskie przysłowie o indyku, który myślał o niedzieli. Nie wybiegajmy w przyszłość dalej niż do 26 marca, bo żeby zachować szanse na mundial, trzeba ograć Albańczyków

ZBIGNIEW BONIEK

bo Jan Ziółkowski, choć ten drugi za rzadko gra w Romie. Kapustka nie zasługuje teraz na powołanie, nie jest w formie. Raczej zastanawiałbym się nad kandydaturą Bartosza Nowaka z GKS Katowice, który gra bardzo dobrze. Problem w tym, że różnica wymagań w ekstraklasie i reprezentacji Polski jest bardzo duża.

Kto powinien zastąpić w bramce kontuzjowanego Łukasza Skorupskiego?

– Zapewne ktoś z dwójki Kamil Grabara – Bartłomiej Drągowski. Bramkarz Wolfsburga ma wysokie notowania w polskich mediach, potrafił zadbać o swój wizerunek. Kiedy nie było go w kadrze lub siadał na ławce, dziennikarze natychmiast się o niego upominali. Drągowski jest spokojniejszy, mniej się udziela w mediach, ale broni bardzo dobrze. Problem polega na tym, że wprawdzie w Polsce jest wciąż urodzaj na dobrych bramkarzy, ale po kontuzji Skorupskiego nie ma oczywistego numeru 1. Sam jestem ciekawy, na kogo postawi selekcjoner.

Omówiliśmy już ustawienie obrony: Bednarek, Kiwior, Wiśniewski. Przejdźmy do pomocników...

– Jako wahadłowych widzę Matty'ego Casha z Aston Villi i Michała Skórasię z Gentu, którzy zastąpią Zalewskiego w meczu z Albanią. Tutaj jest ewentualnie miejsce dla Pietuszewskiego, choć może on grać jako skrzydłowy przed Sebastianem Szymańskim lub Jakubem Kamińskim, ewentualnie jako drugi napastnik obok Lewandowskiego. Niepodważalne miejsce lidera w środku pomocy ma Piotr Zieliński, a obok niego Slisz lub Moder, choć przewaga Slisza polega na tym, że grał u Urbana jesienią. A jak już wspominałem, baraż z Albanią to nie jest właściwy moment na podejmowanie zbyt dużego ryzyka. Stawka jest za wysoka. Albańczyków trzeba pokonać za wszelką cenę. Podstawą jest świadomość skali trudności, żeby 27 marca nie wybudzać się z szoku.

Kogo by pan wołał w finale barażu: Ukrainę czy Szwecję?

– Jest takie mądre polskie przysłowie o indyku, który myślał o niedzieli. Nie wybiegajmy w przyszłość dalej niż do 26 marca, bo żeby zachować szanse na mundial, trzeba ograć Albańczyków. To taki moment, w którym nic innego się nie liczy i nie powinno nas rozpraszać. Dywagacje, z kim Polska zagra w finale barażu, uważam dziś za całkowicie bezzasadne. Mam jednak nadzieję, że do tego tematu jeszcze wrócimy. ●

Rozmawiał Dariusz Wołowski

SPORT.PL

■ **Relacje z meczów Polaków na turniejach ATP i WTA w Miami**

■ **Analizy spotkań polskich drużyn w Lidze Konferencji**

■ **Dlaczego w Lidze Mistrzów drużyn z Premier League dostały lanie od zespołów z La Liga**

Wiadomości, wyniki, historie sportowe znajdziesz na Sport.pl

wyborcza

REDAKCJA
ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa
Telefon: 22 555 66 00 (czynny w dni powszednie w godz. 10-17);
E-mail: redakcja@wyborcza.pl
Listy do redakcji: listy@wyborcza.pl
Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Wnioski i pytania w sprawie ochrony danych osobowych: iod@wyborcza.pl
REDAKTOR NACZELNY: Adam Michnik
PIERWSZY ZASTĘPCA, REDAKTOR NACZELNY WYBORCZA.PL: Roman Imielski
ZASTĘPCY: Agata Żelazowska, Bartosz T. Wielniński
PROJEKT GRAFICZNY: Jacek Utko
KOLPORTAŻ: Michał Szalański
Problemy z dostępnością „Wyborczej” lub z właściwą mutacją lokalną: kolportaz@wyborcza.pl
Prenumerata cyfrowa: prenumerata.wyborcza.pl; pomoc@wyborcza.pl, 22 555 54 55, 519 255 455

Inne formy prenumeraty: wyborcza.pl/prenumerataGW
Gazeta Wyborcza w serwisach społecznościowych:
facebook.com/wyborcza, bsky.app/profile/wyborcza.pl,
instagram.com/gazeta_wyborcza
LICENCJE NA TREŚCI: licencje@wyborcza.pl

WYDAWCA

Wyborcza sp. z o.o., ul. Czerska 8/10
00-732 Warszawa; NIP: 521-403-30-11
PREZESKA ZARZĄDU: Aleksandra Sobczak

REKLAMA

Dyrektor sprzedaży: Bartosz Wysocki
Biuro reklam i ogłoszeń:
ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa
reklama@wyborcza.pl; 22 555 55 55, faks: 22 555 54 44

DRUK: Polska Press

ISSN 0860-908X

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.



WARSZAWA TYGODNIK

Piątek, 20 marca 2026 | Redaktorka prowadząca **Małgorzata Bujara**

warszawa.wyborcza.pl | Kontakt z redakcją: warszawa@wyborcza.pl



• Na zdjęciu Joanna Kołodziejska, która walczy z hałasem w mieście
FOT. MICHAŁ BOROWCZYK / AGENCJA WYBORCZA.PL

Hałas nowym smogiem

Patokierowcom pokazuję faka

► 4-5

Polityka

Kogo karmi Kierwiński?

Marcin Kierwiński niedawno wygrał wybory lidera warszawskich struktur KO. Działacze KO zdali test lojalności. A ta jest w cenie, bo wielu z nich pracuje w państwowych lub samorządowych spółkach.

► 6

Otrębusy

„Tu była zabia masakra”

Przenoszą je przez ruchliwą drogę, by nie gięły pod kołami. Najbardziej zaangażowane osoby w ciągu jednego sezonu przenoszą po 1200 płazów.

► 8

Pełną gębą

Jest kiki, jest wyżerka

Przed wejściem kolejka klientów, w środku wszystkie miejsca zajęte i głośnie muza, mimo że to dopiero wczesny niedzielny poranek. Jesteśmy w Kiki na kiki.

► 9



FOT. DAWID ŻUCHOWICZ / AGENCJA

Tramwaj do Wilanowa

Budowa dłuży się i dłuży

Po 3,5 roku budowy linii tramwajowej do Wilanowa są nowe terminy zakończenia prac. Niemal miliardowa inwestycja opóźniona już o ponad dwa lata ma potrwać przynajmniej do jesieni.

► 10-11

Ratusz chce odmienić Wileńską, Brzeską i Inżynierską

Tylko filmowcy będą smutni

Wiceprezydentka Aldona Machnowska-Góra zapowiada metamorfozę narkotykowego zagłębia na Pradze-Północ. – Puste kamienice zapraszają do tego, by działy się tam patologiczne sytuacje, dlatego je remontujemy – podkreśla.

Miłosz Piotrowski

Witamy w rynsztoku Praga! – krzyknął, rozpościerając szeroko ręce w geście powitania chwiejący się na nogach mężczyzna, który wyszedł z bramy na ul. Wileńskiej. Tak powitał delegację warszawskich oficjeli i urzędników oraz dziennikarzy, którzy wysiedli z miejskiego autobusu.

Do dzielnicy przyjechaliśmy, by posłuchać o Gminnym Programie Rewitalizacji, który ma odmienić okolicę od lat zmagającą się z problemami społecznymi i zataczającym coraz szersze kręgi handlem narkotykowym.

Ulice takie jak Wileńska, Brzeska i Inżynierska powszechnie uważane są za warszawskie zagłębie narkotykowe. Mieszkańcy tej okolicy domagali się interwencji urzędników, m.in. podczas styczniowego spotkania z policją. – Miasto kumuluje tu problemy. Stajemy się przez to narkotykowym gettem – grzmiała jedna z mieszkank.

WIELKA REWITALIZACJA PRAGI

Odpowiedzią miasta na pogłębiający się kryzys ma być właśnie rewitalizacja Pragi-Północ. Program wciąż rozbudowywany jest o nowe projekty. – Już teraz bardzo dużo się tu dzieje, cała Praga jest w budowie. Remont w ciągu najbliższych pięciu lat przejdą 42 kamienice, dostaliśmy 160 mln zł na rewitalizację – mówiła burmistrzynie dzielnicy Gabriela Szustek, zachwalając trwające zmiany.

Rzeczywiście, praca wre. Na ukończeniu jest remont drewniaka Burkego przy Kawęczyńskiej 26, gdzie już w październiku ma zacząć działać centrum dziedzictwa niematerialnego prowadzone przez Muzeum Warszawy, oprócz tego zachowana ma zostać tam funkcja mieszkalna, znajdzie się tam też rezydencja artystyczna.

Rozpoczęły się również prace przy Stalowej 34 w dawnej fabryce kosmetyków „Florange”, gdzie ma mieścić się m.in. Muzeum Drukarnictwa, czyli filia Muzeum Warszawy, a także część Muzeum Farmacji.

Remontowane są już kamienice przy Ząbkowskiej, Brzeskiej, Małej i Stalowej, przebudowę przeszedł stadion na Kawęczyńskiej, a wkrótce mają zacząć się prace nad adaptacją dawnej zajezdni tramwajów konnych przy Inżynierskiej 6 na dom kultury. Do tego dochodzi mnóstwo inwestycji prywatnych takich jak przebudowa kompleksu Drucianka.

Ale prawdziwą rewolucję urzędnicy szykują na takich ulicach jak Wileńska, Inżynierska i Brzeska. Chcą stworzyć tam społeczny mikś, który ma rozwiązać problemy okolicy. Część kamienic miasto sprzeda prywatnym inwestorom, część przerobi na TBS-y, a część wyremontuje na własną rękę.

– Rewitalizacja kwartału wokół Różycy, między Targową, Ząbkowską i Brzeską – to obszar, który ma dużo problemów społecznych i z bez-

pieczeństwem – mówiła wiceprezydentka Aldona Machnowska-Góra.

W ubiegłej kadencji ratusz zapowiadał, że okolice Bazaru Różyckiego zostaną zmodernizowane w trybie partnerstwa publiczno-prywatnego. Wybrano nawet doradców do tego procesu. – Ale uznaliśmy, że to zbyt poważna sprawa i musimy działać sami ze względu na wrażliwość społeczną – powiedziała Machnowska-Góra.

Wiceprezydentka wyliczała, że dwie kamienice na Brzeskiej i jedna na Ząbkowskiej już są remontowane. – Na Brzeskiej część budynków zostanie sprzedana, musi tam być mikś społeczny. Kluczowe jest zadbanie o wnętrze tego kwartału. Za kamienicami, w miejscu, gdzie znajdują się podwórza, musimy zrobić nowe założenie drogowe, chcemy potem zbudować wokół niego budynki TBS – mówiła.

Ratusz bierze się już także za ulicę Wileńską i Inżynierską, jednak już na starcie urzędnicy trafili na przeszkody. – Jak tylko zaczęliśmy mówić o tym, że chcemy uporządkować tę przestrzeń, to organizacje pozarządowe zaczęły procesy wpisywania tych budynków do rejestru zabytków. Musimy czekać, aż ich wniośki rozpozna mazowiecki konserwator zabytków – wskazywała Aldona Machnowska-Góra. Tylko w zeszłym tygodniu taki proces objął budynek przy Wileńskiej 7 oraz Inżynierskiej 1.

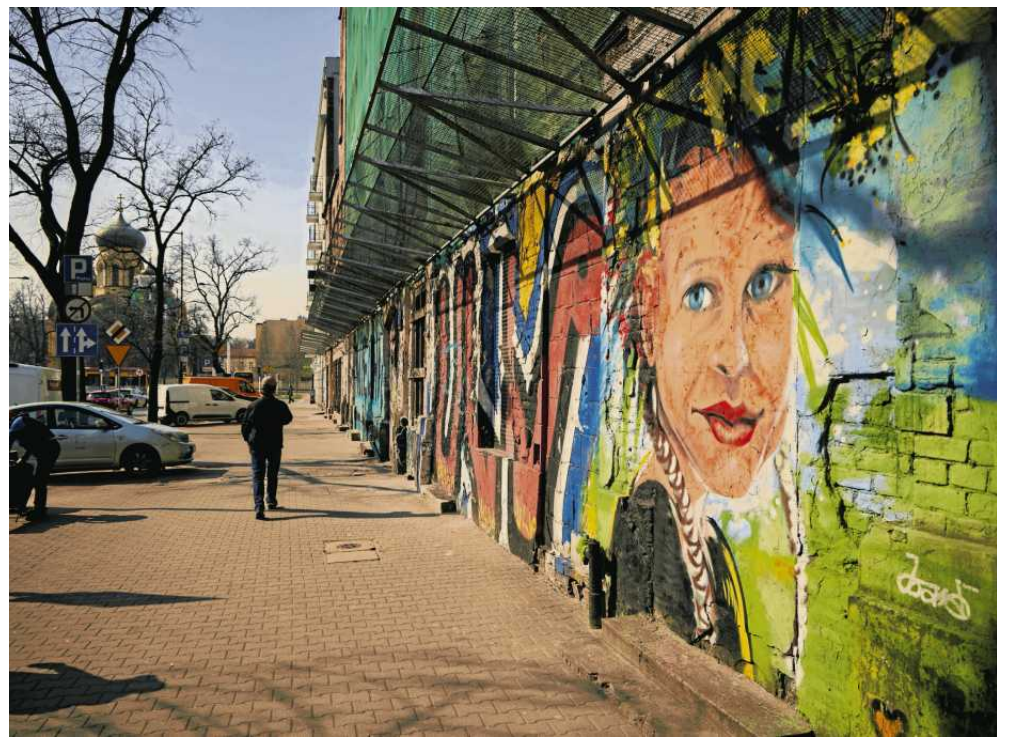
ŻEBY NIE BYŁO JUŻ DILERKI

Urzędnicy mają nadzieję, że inwestycje rewitalizacyjne będą dla Pragi-Północ nowym otwarciem i zmienią oblicze dzielnicy. – Na pierwszy rzut oka widać tutaj problemy – przyznaje Aldona Machnowska-Góra, gdy idziemy ulicą Stalową. – Puste kamienice zapraszają do tego, by działy się tam patologiczne sytuacje, dlatego je remontujemy. Wiem, że życie nie zna próżni, bo jeśli mamy problemy związane z handlem narkotykowym i osobami uzależnionymi, to one przemieszczają się po dzielnicy, dlatego musimy ściśle współpracować ze służbami – dodała.

Wiceprezydentka broniła także planów związanych z miksem społecznym na problematycznych ulicach. – Będziemy bronić sprzedaży kamienic na Wileńskiej czy Brzeskiej. To dobre dla lokalnej społeczności, nie powinniśmy rozdzielać mieszkańców komunalnych, TBS-ów i prywatnych inwestycji, konieczny jest mikś – wskazywała.

– Rewitalizacja to szansa dla Pragi. Problem zagłębia narkotykowego można rozwiązać przez działania społeczne, ale też właśnie przez remonty. Jeśli dzieciaki mieszkaly zimą w nieogrzewanych mieszkaniach, to często chorowały, nie chodziły do szkoły, miały zaległości. To wszystko jest niestety ze sobą połączone, skutkuje dalszymi problemami – mówił Jacek Grunt-Mejer, pełnomocnik prezydenta m.st. Warszawy ds. rewitalizacji.

Zaznaczał, że początkowo zmiany mogą być trudne, ale powinny przynieść pozytywne efekty. – Wyprowadzamy teraz ludzi z kamienic, które będą remontowane, ale gdy to się skończy, zrobimy remonty i będzie to zupełnie inaczej działać. Gdy wprowadzą się tu nowi miesz-



• **Warszawa, ul. Wileńska** FOT. MATEUSZ SKWARCZEK / AGENCJA WYBORCZA.PL

Jacek Grunt-Mejer:
Rewitalizacja to szansa dla Pragi. Problem zagłębia narkotykowego można rozwiązać przez działania społeczne, ale też przez remonty

kańcy, będzie społeczna kontrola, nie będzie już dilerki – przekonywał.

CO Z SINFONIA VARSOVIA?

W ramach trwającej rewitalizacji na Pradze-Północ do użytku ma zostać przywrócone prawie tysiąc mieszkań. – To szansa dla dzielnicy, z tego wszystkiego niezadowoleni mogą być chyba tylko filmowcy, bo zawsze na Pradze-Północ kręcili sceny ze zniszczonej wojną Warszawy, a teraz stara-

my się, by takich zrujnowanych kamienic było tu jak najmniej – mówiła Aldona Machnowska-Góra.

Rewitalizacja na prawym brzegu obejmie nie tylko Pragę-Północ, zmiany zajdą także na Targówku, czy Pradze-Południe. W tej drugiej dzielnicy największą przemianą ma być adaptacja zabudowań dawnej siedziby Instytutu Weterynarii SGGW na Grochowskiej 272 na siedzibę Sinfonii Varsovii.

Etap polegający na remoncie trzech zabytkowych budynków ma zakończyć się w tym roku – z dużym opóźnieniem, bo w chwili podpisywania wartej 117 mln zł umowy z wykonawcą, firmą Doraco, zapowiadano, że ta część inwestycji zakończy się w kwietniu 2025 r.

Pierwszy koncert w kameralnej sali koncertowej w wyremontowanym zabytkowym budynku zaplanowany jest na jesień 2026 r. Kolejny etap to budowa sali koncertowej na 1877 miejsc wraz z mniejszą salą prób, magazynami oraz zapleczem technicznym i artystycznym. Prezydent Rafał Trzaskowski kilka dni temu zapowiadał, że wykonawca zostanie wyłoniony w czerwcu 2026 r. Inwestycja ma się zakończyć w 2030 roku. ●

www.nekrologi.wyborcza.pl/34426242

Ze smutkiem żegnamy



Marcina Przewoźniaka

serdecznego człowieka, niezawodnego współpracownika

Rene Maisner i Brendan Van Deusen
Rodzina Ryszarda Kapuścińskiego
oraz

William R. Brand, Søren Gauger, Lukasz Grzymistawski,
Maria Krawczyk, Wioletta Napurka, Abel Murcia Soriano,
Katarzyna Rosa, Emilia Sadowska, Elżbieta Sawicka,
Katarzyna Surmiak-Domańska, Ludwika Włodek
Zespół Nagrody im. Ryszarda Kapuścińskiego

**Muzeum
Historii
Żydów
Polskich**

**Muzeum
Historii
Żydów
Polskich**

WYSTAWA CZASOWA

MOC SŁÓW

O JĘZYKACH ŻYDOWSKICH

21.11.2025–8.06.2026



Jakub Chelmiński

Czuję niesprawiedliwość, czuję patologię. To, co się dzieje, jest po prostu nielegalne. Dlaczego nikt z tym nic nie robi? – oburza się Joanna Kołodziejska, znana lepiej z profilu sledz535 na Instagramie i TikToku.

I ma za sobą rzesze wkurzonych internautów. Joanna mieszka w Śródmieściu, sen z powiek spędzają jej (dosłownie) ryczące silniki tuningowanych aut i motocykli. Trzaski, ryki i świsty domorosłych rajdowców kojarzone są przede wszystkim z długimi, prostymi wylotówkami, na których kierowcy podkręcają obroty. Dobrze znają je mieszkańcy okolic Puławskiej, Radzywińskiej, Toruńskiej, Lazurowej, Alej Jerozolimskich i wielu innych arterii. Nie ma już dzielnic wolnych od ryku tuningowanych maszyn.

WIOSENNE „PIERDY” W WARSZAWIE

– Najgorzej jest, jak się robi ciepło i chcę otworzyć okno. Nie mogę, bo na zewnątrz jest za głośno – opowiada Kołodziejska. Wcześniej mieszkała w Alejach Jerozolimskich, przy Kruczej. – Te „pierdy” pojawiały się co minutę. Wtedy wybuchła we mnie frustracja – opowiada.

Tak właśnie mówi o ponadnormatywnych odgłosach wydobywających się z rur wydechowych: „pierdy”. – To trzaski, wybuchy, świsty, trudno je inaczej nazwać. Nie przeszkadza mi zwykły szum miejski. Wychowałam się na Woli, przy torach, świadomie zamieszkałam w Śródmieściu. Ale co innego zwykłe odgłosy miasta, a co innego przerywanie ich co chwila głośnymi „pierdami” – mówi.

Jak głośnymi? Joanna kupiła niedawno urządzenie do rejestrowania dźwięku. Idziemy razem na krótki spacer: Krucza, Aleje, Marszałkowska. Jest środek tygodnia, przed godz. 11, więc trzasków z rur nie ma jeszcze tak dużo. Fani patomotoryzacji wyjadą z garażów przed wieczorem. Ale i tak mija nas z hukiem Audi z czterema rurami wydechowymi o średnicy denek od słoików po kiszonych ogórkach, za chwilę motocykl chopper, którego właściciel ewidentnie kompensuje sobie jakieś braki głośnym, niskim „pyrpyrpyr” z rury, i jeszcze błękitne bmw rozpędza się z jazgotem do dużej prędkości na stu metrach między światłami Nowogrodzkiej a Rondem Dmowskiego.

Wskaźnik na urządzeniu Joanny kilka razy przebija 85 dB. Śledź 535 w kolejnych dniach chodzi też na spacer i mierzy hałas popołudniami, gdy głośni jeźdźcy wyjeżdżają z hukiem na ulice. Jest znacznie gorzej. Na Rozbrat notuje 92 dB, przy palmie na Rondzie de Gaulle’a – 105 dB.

Limity hałasu dla pojazdów w Polsce, to:

- 93 dB – samochody osobowe z silnikiem benzynowym
- 96 dB – samochody osobowe z silnikiem Diesla
- 94 dB – motocykle do 125 m³
- 96 dB – motocykle z silnikiem powyżej 125 m³

Przy czym norma musi być spełniona, gdy policja mierzy hałas specjalistycznym sonometrem w odległości 0,5 metra od wydechu. My idziemy chodnikiem i z tego miejsca mierzymy hałas, a więc nawet kilkadziesiąt metrów od rury. Nie ma wątpliwości, że mijające nas podrasowane auta nie spełniają norm. Nie powinny być dopuszczone do ruchu po drogach publicznych. Nie powinny jeździć między ludźmi. Sto decybeli to mniej więcej poziom głośności koncertu rockowego, 100-120 dB emituje młot pneumatyczny, z którym zresztą trzeba pracować w słuchawkach wyguszających. Przyjmuje się, że dźwięk powyżej 85 dB jest szkodliwy dla zdrowia przeciętnego człowieka.

– Są przecież osoby starsze, autystyczne, po prostu nadwrażliwe, są też zwierzęta. Hałas naraża nas na stres, szkodzi zdrowiu, nie tylko na słuch. Są też historie osób starszych, którym te odgłosy przypominają czasy wojny i wzbudzają u nich syndrom stresu pourazowego – opowiada Korzeniowska.



• W weekend 13-15 marca policjanci skontrolowali 102 pojazdy i wystawili aż 90 mandatów (na ponad 53 tysiące złotych)

FOT. MICHAŁ BOROWCZYK /
AGENCJA WYBORCZA.PL

Głośna Warszawa

„Patokierowcom pokazuję faka”

„Hałas nowym smogiem” – mówią aktywiści. Pierwsi już chwytają za mikrofony i ruszają nagrywać patokierowców, którzy podkręcili swoje motocykle i auta do granic wytrzymałości błony bębenkowej i nie dają spokojnie żyć w polskich miastach.

Dodajmy jeszcze choćby rodziców małych dzieci, którzy próbują uspić je o godz. 20, ale to niemożliwe przy otwartym oknie.

HAŁAS TO NOWY SMOG

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) hałas powoduje rocznie około 12 tysięcy przedwczesnych zgonów w Unii Europejskiej (według innych danych nawet 66 tys.). Narażonych na niego jest prawie 32 mln dorosłych Europejczyków, a ponad 13 mln cierpi na zaburzenia snu. „W praktyce oznacza to, że dla wielu mieszkańców miast jest to czynnik środowiskowy, który stale wpływa na jakość życia” – tłumaczy dr Grzegorz Chrobak, kierownik Laboratorium Audiosfery i Akustyki Środowiska Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, w niedawnej publikacji uczelni zatytułowanej „Hałas to nowy smog. Akustyczny”.

Nie on pierwszy użył tego porównania. O „nowym smogu” mówili też aktywiści Miasto jest Nasze, którzy latem zanieśli petycję do Sejmu. Jeszcze do niej wrócimy.

Porównanie ze smogiem nie jest przesadzone, z tym że jesteśmy na samym początku drogi, którą przebyliśmy w mieście w kwestii zanieczyszczenia powietrza. Od wyparcia, przez falę buntu,

po skuteczne działania. Przez lata żyliśmy przyzwyczajeni do ekstremalnego smogu, aż pierwsi sygnaliści zaczęli mówić, że to nie jest normalne. Początkowo ich opinie podważali lub bagatelizowali urzędnicy, ale z czasem presja społeczna rosła. Gdy wreszcie władze przekonały się, że problem był ogromny, wprowadzili narzędzia i przepisy, które pomogły w skutecznej walce.

Efekt? Kilka dni temu „The Guardian” umieścił Warszawę wśród liderów rankingu miast z największą poprawą jakości powietrza, czyli największym spadkiem stężeń pyłów PM2,5. Redukcja przekraczająca 45 proc. stawia Warszawę na czele listy obok choćby Pekinu. Można? Można. W Warszawie nie jest jeszcze idealnie, ale poprawa jest skokowa.

5 GODZIN KOSZMARU W ŚRÓDMIEŚCIU

W kwestii hałasów nie mamy jeszcze wprawdzie Polskiego Alarmu Hałasowego, ale mamy Instytut Ekologii Akustycznej. To pierwsi sygnaliści, którzy próbują przekrzyczeć ryk silników z komunikatem, że coś jest mocno nie w porządku. NGO-s w połowie grudnia opublikował ponad stustronicowy, niezależny raport o hałasie

w mieście. Autorzy zebrali wyniki badań przeprowadzonych w stu miejscach stolicy.

Główne wnioski:

- 97 proc. pomiarów przekracza zalecenia WHO (53 dB);
- polskie normy są 4-krotnie wyższe niż rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia;
- hałas niskotonowy – pomijany przez polskie przepisy – penetruje ściany i okna, atakując organy wewnętrzne;
- Trybunał Sprawiedliwości UE w 2023 roku stwierdził, że Polska nie wdrożyła prawidłowo dyrektywy o zarządzaniu hałasem.

Alan Grinde, lider Instytutu, już wcześniej publikował dane pomiarowe. Dwa lata temu, w Wielkanoc, ustawił na pięć i pół godziny mikrofon w oknie mieszkania na 14. piętrze bloku przy ul. Bagno, w samym centrum. Skrót nagrania z najgłośniejszymi dźwiękami opublikował na YouTube. Jak brzmi centrum Warszawy w ciepły wiosenny wieczór, możecie państwo posłuchać na warszawa.wyborcza.pl. Albo w dowolny, ciepły weekend otwierając okno.

CO ZROBIĆ Z HAŁASEM?

Joanna „sledz535” Kołodziejska w swojej bezsilności pokazuje ryczącym kierowcom „faka”,

czyli środkowy palec. Patokierowcy podkręcają silniki m.in., po to, żeby zaimponować kolegom, ale też takim jak ona: młodym, atrakcyjnym dziewczynom. Tyle że czasy się zmieniają i nie wystarczy już motorynka pod gminną dyskoteką. – Bywa, że podjeżdżają i zagadują. Nie wdaję się w rozmowy, pokazuję środkowy palec. Te dźwięki wzbudzają we mnie ogromną złość – mówi sledź535.

Ma też plan bardziej racjonalny i zamierza do niego namawiać swoich obserwatorów, żeby głośne samochody i motocykle nagrywać i zgłaszać na Stop Agresji Drogowej. To inicjatywa policji, dzięki której można zgłaszać agresywne zachowania na drodze. Czy policja podejmie zgłoszenia o hałasie? Dopiero się przekonamy, ale już sama duża liczba zgłoszeń może zwrócić uwagę na problem.

Na razie policjanci działają zrywami, czyli akcyjnie. To i tak postęp, bo kilka lat temu w ogóle problem był ignorowany. Teraz asp Kamil. Sobótka z Komendy Stołecznej przekonuje, że sonometr jest na wyposażeniu każdego auta drogówki.

Policja chwali się czasami efektami akcjami przeciwko tuningowanym samochodom i motocyklom. I tak w sierpniu zeszłego roku w jeden w weekend ramach akcji „Ciche miasto” wystawiono 113 mandatów na łączną kwotę blisko 24 tys. zł, zatrzymano 27 dowodów rejestracyjnych. Kontrola objęła 178 pojazdów, z czego 18 razy policjanci sięgnęli po sonometr.



Nie wiem, co by się musiało wydarzyć, że politycy pomyśleli, że radary akustyczne to jest zły pomysł? Widzę tylko plusy: wpływy do budżetu, cichsze miasto

JOANNA KOŁODZIEJSKA

W tym roku wrócili do akcji na wiosnę. W weekend 13-15 marca skontrolowali 102 pojazdy i wystawili aż 90 mandatów (na ponad 53 tysiące złotych), co pokazuje, że niemal każdy wytypowany przez nich samochód do kontroli był niezgodny z przepisami. W jednym przypadku skierowali wniosek o ukaranie do sądu, zatrzymali też 15 dowodów rejestracyjnych i sześć praw jazdy.

Mandaty za przekroczenie normy hałasu sięgają 300 zł, jeśli policja uzna, że wydech jest niesprawny, to może wlepić 500 zł. Bardziej uciążliwa może być konieczność holowania samochodu, bo taki z przerobionym układem wydechowym oznacza, że auto nie może dalej poruszać się po drodze.

Kary finansowe jednak nie odstraszą kierowców, którzy na przeróbki zatruwające życie warszawiakom potrafią wydać nawet kilkanaście tysięcy złotych, bo tyle kosztuje au-

diotuning z górnej półki. Choć jest i bieda-audiotuning, który polega na prostych przeróbkach tłumików.

FOTORADARY AKUSTYCZNE W POLSCE

Kontrole policji, choć niezbędne, nie rozwiązują jednak problemu systemowo. To mogłyby zrobić fotoradary akustyczne. Latem Miasto Jest Nasze złożyło w Sejmie petycję, pod którą podpisało się 20 tysięcy osób. Domagają się w niej m.in. montażu takich radarów w mieście.

Urządzenie działa podobnie do fotoradaru, tyle że zamiast (albo oprócz) prędkościomierza ma czule mikrofony kierunkowe. Potrafią wykryć źródło ponadnormatywnego hałasu, a kamera robi zdjęcie numerów rejestracyjnych i mandat wędruje do właściciela, dokładnie tak jak za przekroczenie prędkości. Aktywiści czekają od ponad pół roku, aż w Sejmie zbierze się komisja, która rozpatrzy ich petycję.

Joanna Kołodziejska: – Nie wiem, co by się musiało wydarzyć, że politycy pomyśleli, że radary akustyczne to jest zły pomysł? Widzę tylko plusy: wpływy do budżetu, cichsze miasto.

A jednak...
O fotoradary akustyczne pytał już wcześniej w interpelacji poseł Franciszek Sterczewski (wybrany z listy KO), ale został zignorowany. Odpowiedź Stanisława Bukowca, sekretarza stanu w Ministerstwie Infrastruktury można streścić lapidarnym „nie da się”. Choć minister używa słów: „nie prowadzi się obecnie i w najbliższej perspektywie nie planuje podjęcia prac legislacyjnych”.

Politycy mają zasadniczo problem z kierowcami, bo się ich boją. Stąd niemrawe wprowadzania bezzębnych Stref Czystego Transportu czy niemoc we wprowadzeniu płatnego parkowania w weekendy. Choć w przypadku hałasów z tuningowanych aut, chodzi przecież o specyficzną, wąską grupę patokierowców, a nie o samochody w ogóle.

Korzeniowska jednak zauważa, że społeczeństwo też ma różne zdanie. W jej internetowej bańce na Instagramie poparcie dla postulatów jest ogromne. – Za to już na TikToku, który ma inny algorytm i młodszych użytkowników, często zdarzają się głosy w stylu „co ci to przeszkadza” albo „wyprowadź się z miasta”. No właśnie przeszkadza i nie tylko mi. I nie będę się wyprowadzać, bo ktoś chce bezkarnie łamać prawo – mówi.

Są przykłady miast, w których próbują rozwiązać problem. Nowy Jork od kilku lat prowadzi program pilotażowy. Kamery z mikrofonami stają w różnych miejscach miasta od Harlemu przez Bronx po Long Island. Teoretycznie władze nie mówią gdzie, ale internauci szybko się o tym informują. Nie szkodzi. Kary za przekroczenie normy hałasu to 220 dolarów za pierwszy raz do 2,600 dolarów za recydywę. Przy czym tam norma to 85 dB, czyli znacznie niżej niż u nas. Do września 2025 roku nałożono 1600 mandatów na łączną kwotę prawie 2 milionów dolarów. Choć są problemy ze ściągalnością, to system spokojnie sam się finansuje i jeszcze sporo zostaje.

W Polsce nadal możemy tylko zamknąć okno lub pokazać patokierowcom „faka”. ●

Nie boją się ludzi

Miejskie dziki w Warszawie



FOT. JACEK MARCZEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Wysztalciła się populacja „miejskich dzików”, która w odróżnieniu od populacji „leśnych” nie boi się ludzi – twierdzą warszawscy urzędnicy.

Michał Wojtczuk

Sprawą dzików w Warszawie zainteresował się Rzecznik Praw Obywatelskich. W ostatni wtorek opublikował w tej sprawie komunikat. O interwencję ombudsmana poprosiła mieszkanka Białoleki. Skarżyła się, że dziki zdewastowały ogrodzenia i drogę dojazdową przy przedszkolu w tej dzielnicy. W odpowiedzi na tę skargę Rzecznik Praw Obywatelskich poprosił stołeczny ratusz o informację, co samorząd robi w sprawie dzików.

Urzędnicy miejskiego biura ochrony środowiska wyliczyli, że od 2022 r. prezydent Warszawy wydał sześć decyzji na odstrzał redukcyjny lub odłów z uśmierceniem łącznie 1550 dzików. Ostatnia taka decyzja została wydana w czerwcu 2025 r. – miasto dostało zgodę na odłów z uśmierceniem 400 dzików i tzw. odstrzał redukcyjny 100 dzików. Ale ten limit już został wyczerpany.

Limit odstrzałów wyczerpany, płoszenie nie działa

Zresztą odstrzał dzików nie jest rozwiązaniem popularnym wśród Warszawiaków. Na terenie miasta obowiązuje również decyzja marszałka Mazowsza z czerwca 2024 r. zezwalająca na płoszenie dzików tam, gdzie brak jest możliwości przeprowadzenia odłowu lub odstrzału, np. na terenie osiedli mieszkaniowych i zabudowy oświatowej.

„Jednak płoszenie dzików przynosi coraz mniejsze efekty. Po wypłoszeniu zwierzęta szybko wracają. Prawdopodobnie podczas pandemii wykształciła się populacja »miejskich dzików«, która w odróżnieniu od populacji »leśnych dzików« nie boi się ludzi” – stwierdzili urzędnicy miejskiego biura ochrony środowiska.

Dzików nie można odłowić i wywieźć gdzieś do puszczy. Nie pozwalają na to przepisy: Warszawa jest na terenie objętym obostrzeniami związanymi z afrykańskim pomorem świń (ASF). Poza tę strefę nie wolno wywozić dzików. Prezydent Warszawy – informują urzędnicy biura ochrony środowiska – w kwietniu 2025 r. wystąpił do Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi o zniesienie dla Warszawy ograniczeń związanych z ASF. Ale Komisja Europejska 18 grudnia 2025 r. ponownie umieściła stolicę w strefie obostrzeń.

Dzików coraz więcej

Stołeczny ratusz informuje, że w styczniu 2026 r. prezydent miasta wystąpił do samorządu Mazowsza o wydanie uchwały Sejmiku Mazowsza określającej miejsce, warunki, czas i sposoby ograniczenia populacji dzików.

Mazowsze jeszcze pracuje nad tą uchwałą. Zanim zostanie wydana, miną pewnie miesiące, bo wymaga to wielu uzgodnień. Ale mazowieccy urzędnicy potwierdzają, że problem jest, a liczba zgłoszeń dotyczących zagrożeń ze strony dzików z roku na rok rośnie. W 2022 r. były 3 544 takie zgłoszenia, a w ubiegłym już 8 804.

Kłopot jest systemowy – dziki ciągną do Warszawy, bo nie mają tu naturalnych wrogów (choć radna PiS z podwarszawskiego Piaseczna proponowała niedawno sprowadzenie wilków) i łatwo zdobyć pożywienie. ●

OGŁOSZENIE

Warszawa/34423138



PLEBISCYT „WYBORCZEJ”

**STOŁEK I NOGA
OD STOŁKA 2025**

Głosuj na **Warszawa.Wyborcza.pl**

ORGANIZATOR

wyborcza.pl
WARSZAWA

SPONSOR

BBI Development

PATRONAT
MEDIALNY

TVP 3
WARSZAWA

REKLAMA
PARTNER

Warszawa

Desant polityków KO do miejskich i państwowych spółek

Kogo karmi Kierwiński?

Marcin Kierwiński niedawno wygrał wybory lidera warszawskich struktur KO. Działacze KO zdali test lojalności. A ta jest w cenie, bo wielu – większość? – z nich pracuje w państwowych lub samorządowych spółkach.

Michał Wojtczuk

Podczas niedawnego uroczystego otwarcia Warszawskiej Wytwórni Energii – czyli zmodernizowanej spalarni śmieci na warszawskim Targówku – gości witał między innymi Maciej Wyszyński, wiceprezes Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania.

To z wykształcenia ekonomista z dyplomem MBA, były wieloletni miejski radny KO, który w wyborach 2024 r. startował z okręgu obejmującego Ursynów, Wilanów i Włochy. Zdobył 2,8 tys. głosów. To nie wystarczyło, by mógł ponownie objąć mandat. Dostał za to stanowisko w miejskiej spółce. Jest jednym z wielu przykładów działaczy KO, którzy dostają pracę w miejskich, mazowieckich lub państwowych spółkach.

KARIERA WSPÓŁPRACOWNICZKI KIERWIŃSKIEGO

Koalicja Obywatelska kończy proces przeistaczania się w partię, która wchłonęła dotychczasowych koalicjantów: partię Nowoczesna i Inicjatywa Polska. Szefem stołecznych struktur nowej partii ponownie został Marcin Kierwiński. Liderem warszawskiej Platformy jest od grudnia 2016 r., w niedawnych partyjnych wyborach nie miał konkurenta. Dostał 95 proc. głosów.

Jego własna kariera pokazuje, że wierni partyjni żołnierze nie mogą się wprawdzie przywiązywać do stanowisk, ale też nie muszą się lękać, że nie będą mieć pracy. Latem 2024 r. zdobył mandat deputowanego do Parlamentu Europejskiego. To dla wielu polityków kariera-marzenie, z dietą przekraczającą 11 tys. euro miesięcznie nie licząc diet. Trzy miesiące później musiał jednak złożyć ten mandat i przyjąć ofertę premiera Donalda Tuska, by realizować niełatwą misję pełnomocnika ds. powodzi. W lipcu 2025 r. odszedł z tego stanowiska, wracając do rządu Donalda Tuska na pozycję szefa MSWiA, czyli tę, którą zajmował przed startem do PE.

W warszawskiej PO praktycznie nie ma opozycji. Działacze są z niego zadowoleni, uważany jest za dobrego organizatora, zna Warszawę na wylot. Jego współpracownicy lądują na państwowych posadach. Weźmy przykład Magdaleny Roguskiej, która notabene także uczestniczyła w otwarciu giga spalarni.

To była warszawska radna, skarbniczka warszawskiej Platformy, a od 2024 r. posłanka. Jest sekretarzem stanu w MSWiA. Zanim dostała tę tekę, była szefową gabinetu politycznego Kierwińskiego, a przez pewien czas pracowała tak-



• **Marcin Kierwiński jest liderem warszawskiej Platformy od grudnia 2016 r., w niedawnych wyborach nie miał konkurenta** FOT. SŁAWOMIR KAMIŃSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

że w radzie nadzorczej Państwowej Wytwórni Papierów Wartościowych.

Do PWPW Roguska trafiła już w grudniu 2023 r., delegował ją tam Kierwiński. Był to symboliczny zwrot akcji: wcześniej, przez osiem lat rządów PiS, do spółek skarbu państwa delegowani byli głównie działacze związani z tą partią lub jej koalicjantami. Powstała wręcz kasta „biznesmenów PiS”, przeskakujących z jednej spółki do drugiej.

DZIAŁACZE KO W SPÓŁKACH

Zjawisko partyjnych działaczy lądujących w spółkach kontrolowanych przez rząd czy samorząd nie zniknęło wraz z odsunięciem PiS od władzy. Oczywiście jest, że ogromną rolę przy obsadzie tych stanowisk ma szef warszawskich struktur KO, który jest także sekretarzem generalnym partii.

Lojalni działacze KO często odnajdują się w spółkach lub instytucjach kontrolowanych przez państwo albo te samorządy, w których rządzi lub współrządzi Koalicja Obywatelska. Przykładem może być Jan Ozimek, do niedawna wiceszef mokatowskich struktur Platformy Obywatelskiej, który w ub. kadencji był wiceburmistrzem Mokotowa.

Było o nim głośno, gdy wydał warunki zabudowy dla apartamentowca w parku-mau-

zoleum Żołnierzy Radzieckich. Po wyborach 2024 r. zniknął z warszawskiego samorządu, ale odnalazł się w spółkach-córkach koncernu Orlen. Aktualnie jest prezesem spółki Orlen Administracja. Z kolei w głównej spółce Orlen dyrektorem wykonawczym w biurze inwestycji jest Krystian Wilk, warszawski radny KO.

Mandatu warszawskiego radnego w wyborach 2024 r. nie zdobył Daniel Łąga, wieloletni radny dzielnicowy KO ze Śródmieścia. Został jednak niedługo potem dyrektorem mazowieckiego oddziału państwowej Agencji Rozwoju i Modernizacji Rolnictwa.

Z kolei Wiesław Raboszuk, szef śródmiejskich struktur KO, mazowiecki radny i członek zarządu mazowieckiego urzędu marszałkowskiego (na poziomie wojewódzkim wolno łączyć mandat radnego ze stanowiskiem w zarządzie) ma stanowisko w radzie nadzorczej Miejskich Zakładów Autobusowych, spółki, której stuprocentowym właścicielem jest warszawski samorząd.

Raboszuk w marcu obronił stanowisko szefa śródmiejskich struktur partii, które zajmuje od 2013 r. mimo – a może właśnie dlatego – że prze-forsował Beatę Michalec, warszawską radną KO na stanowisko dyrektorki Muzeum Literatury. To muzeum było współprowadzone przez samorząd Mazowsza i ministerstwo kultury. Szefowa resortu Marta Cienkowska (Polska 2050) protestowała przeciwko trybowi, w jakim wybrana została Beata Michalec. Gdy jej protesty

nie przyniosły żadnych skutków, wypowiedziała umowę o współprowadzeniu i współfinansowaniu przez resort tego muzeum. „Mimo jednoznacznych opinii ekspertów i środowiska literackiego samorząd mazowiecki woli kierować się interesem partyjnym. To postawa głęboko szkodliwa i niszcząca dla wspólnej kultury” – zakomunikowała ostro ministra Cienkowska.

W państwowych spółkach możemy znaleźć także m.in. Bartosza Wiśniakowskiego, byłego mazowieckiego radnego KO i wiceburmistrza Wilanowa – jest przewodniczącym rady nadzorczej Państwowej Wytwórni Papierów Wartościowych. Z kolei Rafał Krzemień, były dyrektor Pałacu Kultury, który po wyborach parlamentarnych 2023 r. został szefem Totalizatora Sportowego, a jesienią 2024 r. został odwołany po tym, jak Onet napisał o powoływaniu bez konkursów dyrektorów regionalnych TS, jest obecnie członkiem zarządu Kolei Mazowieckich.

ZASADA KRZYŻOWEJ WZAJEMNOŚCI

Przy zatrudnianiu w spółkach samorządowych obowiązuje specyficzna zasada krzyżowej wzajemności. Bo przepisy nie pozwalają na to, żeby radny pracował w spółce kontrolowanej przez jego samorząd. Dlatego warszawscy radni zasiadają w spółkach kontrolowanych przez Mazowsze (gdzie od lat KO współrządzi wspólnie z PSL), a mazowieccy działacze – w warszawskich spółkach.

Oto tylko garść przykładów.

W radzie nadzorczej Tramwajów Warszawskich od lat zasiada Adam Struzik (PSL), marszałek Mazowsza, który pośrednio ma wpływ na obsadę spółek podlegających Mazowszu. W tej samej radzie nadzorczej działa też Wioletta Paprocka-Ślusarska, mazowiecka radna KO i szefowa gabinetu Rafała Trzaskowskiego w stołecznym ratuszu. A w radzie nadzorczej Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania jest Elżbieta Lanc, mazowiecka radna KO.

Z kolei w radzie nadzorczej Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji można znaleźć Katarzynę Bornowską, mazowiecką radną KO. Członkiem zarządu w tej spółce jest Piotr Zalewski, który był burmistrzem w kilku dzielnicach, ostatnio – na Ursynowie. A Tomasz Sieradz, przewodniczący klubu KO na Ursynowie jest dyrektorem Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie.

Z kolei w wielu mazowieckich instytucjach można znaleźć warszawskich radnych KO. Na przykład radny Jarosław Józwiak jest wiceprezesem Mazowieckiej Regionalnej Organizacji Turystycznej. Radna Sylwia Krajewska – wicedyrektorka ds. administracyjno-technicznych w Zespole Pieśni i Tańca Mazowsze. Radna Dorota Lutomińska jest wicedyrektorką Biblioteki Głównej Województwa Mazowieckiego na Koszykowej oraz członkinią rady nadzorczej Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego w Siedlcach.

Radny Piotr Wertenstein-Żuławski jest członkiem rady nadzorczej Agencji Rozwoju Mazowsza S.A. W tej samej radzie nadzorczej znajdziemy też Ilonę Soję-Kozłowską, byłą burmistrz Pragi Północ i wiceburmistrzynie Bielan. Członkiem zarządu agencji jest zaś Wojciech Turkowski, b. wiceburmistrz Mokotowa.

Tę listę można ciągnąć jeszcze długo. Jest ona zarzutem pod adresem KO, która idąc do wyborów, jako jeden z tzw. 100 konkretów na pierwsze 100 dni rządów deklarowała odpolitycznienie spółek Skarbu Państwa. ●

Supermiasta i Superregiony

Pierwsze takie badania seniorów

– Jak seniorzy słyszą park? – to pytanie zadali sobie naukowcy. Wyniki badań zaskakują: w pewnym wieku postrzegamy dźwięki inaczej niż w młodości.

Jakub Chelmiński

Badania miały wskazać różnice w postrzeganiu krajobrazu dźwiękowego parku pomiędzy przeciętnym mieszkańcem a seniorami, którzy mają ograniczony zakres słyszalności. Zadaniem seniorów było przejście wyznaczonej trasy w założonych słuchawkach z wbudowanymi mikrofonami binauralnymi, rejestrującymi dźwięki występujące podczas spaceru. Następnie na podstawie testów audiometrycznych naukowcy określili, które dźwięki seniorzy słyszą, a które są poza ich zakresem.

Badania w maju ub. roku prowadziła Aleksandra Lubańska, doktorantka Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Odbyły się w Parku Stanisława Tołpy w tym mieście. Ale podobnych wniosków, jakie z nich płyną, można się spodziewać w także w każdym innym parku.

SENIOR SŁYSZY INACZEJ

Okazuje się, że seniorzy odbierają dźwięki inaczej niż ludzie młodzi. Z wcześniejszych badań wiadomo, że zdolność słuchu często różni się od słuchu młodszego użytkownika przestrzeni. Podczas gdy osoba w wieku 20 lat jest w stanie słyszeć do 17 000 Hz lub więcej, po trzydziestce jej zdolność słyszenia spada do około 16 000 Hz. W wieku 50 lat zakres słyszenia zwykle spada do około 12 000 Hz.

Badania Aleksandry Lubańskiej nie zostały jeszcze opublikowane w formie naukowej, ale ich autorka zdradza nam pierwsze wnioski i obserwacje. – Wyniki badań pokazują, że w przypadku niektórych dźwięków widzimy znaczące różnice w przypadku seniorów. Na przykład, przeciętna osoba jest na ogół w stanie usłyszeć zbliżający się do niej rower. W przypadku seniora, chociażby nawierzchnia może mieć znaczenie, łatwiej jest usłyszeć rower jadący po drodze żwirowej, ale już nie tak łatwo jest ten sam rower jadący po asfalcie – mówi Lubańska.

A takie szczegóły mają wpływ na codzienne funkcjonowanie: – Gdy nie słyszysz zbliżającego się roweru, a po-

jawia się on obok ciebie znienacka, odbiór przestrzeni wśród seniorów może być zdecydowanie inny. I chociażby z tego powodu, osoby starsze mogą inaczej odbierać miejską przestrzeń niż reszta mieszkańców – tłumaczy.

KTÓRE DŹWIĘKI SĄ PRZYJEMNE?

W badaniu pojawia się też termin maskowania dźwięków. – Gdy dźwięki występują pojedynczo, to senior jest w stanie usłyszeć każdy z nich. W mieście natomiast nie mamy warunków laboratoryjnych, a otacza nas złożony system wielu elementów występujących na raz. Szum samochodów i szum drzew są w stanie się wzajemnie zamaskować. To znaczy, że w jednym miejscu dominujący szum samochodów może sprawić, że senior nie jest w stanie usłyszeć relaksującego szumu drzew na wietrze. Z drugiej zaś strony, właściwe zaprojektowanie parku, jego ukształtowania i tego, jak przebiegają przez niego ścieżki, sprawia, że możemy stworzyć takie miejsca, gdzie przyjemne dźwięki dominują i pozwalają zamaskować dźwięki niepożądane.

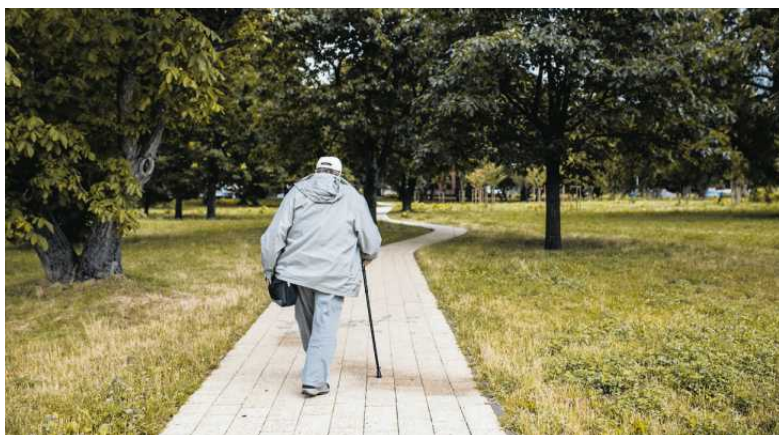
Co ciekawe, badania przekreślają też odgórne myślenie, co jest dźwiękiem przyjemnym, a co nie. Bo różne osoby, mogą różnie to postrzegać, nawet wydawałoby się na oczywistych przykładach.

Najlepiej było widać to w wywiadach z seniorami, które były elementem badania. – Jednym z takich przykładów był popularny w parkach



Są osoby, które przychodzą do parku po to, by słuchać. Szukają dźwięków natury, jak szumu drzew, wody czy śpiewu ptaków, ale zwracają też uwagę na odgłosy innych ludzi

ALEKSANDRA LUBAŃSKA



• Okazuje się, że seniorzy odbierają dźwięki inaczej niż ludzie młodzi

FOT. ADAM STEPIEN / AGENCJA WYBORCZA.PL

dźwięk szczekających psów. Jedna z senierek zwróciła uwagę, że psów jest za dużo i to szczekanie jej przeszkadza. Z drugiej zaś strony sporo osób powiedziało, że lubi oglądać bawiące się zwierzęta, część z nich sama ma psy i dźwięk ten jest im bliski – opowiada Lubańska. Ale to niejedyny przykład.

– Zaskakujące dla mnie było to, że szum fontanny na środku stawu też był różnie odbierany, choć negatywnie o tym dźwięku wypowiedziała się tylko jedna osoba. Niektórzy, mówiąc o fontannie wspomnieli, że lubią zamknąć oczy, wsłuchać się w dźwięk wody i wyobrażać sobie, że są w innym miejscu. To wszystko jest naprawdę pasjonujące, jak złożone środowisko nas otacza i jak różnie możemy je odbierać – opowiada naukowczyni.

JAK PROJEKTOWAĆ PARKI, ŻEBY BYŁO JE DOBRZE SŁYCHAĆ

Podobne badania percepcji dźwięków przez seniorów na świecie prowadzą już do zmian. Przykładem może być Uniwersytet w Victorii, w Kanadzie. Prowadzone tu badania przyczyniły się do wykorzystywania nowej technologii do ostrzegania pieszych i kierowców w przypadku cofających pojazdów. Zamiast tradycyjnego dźwięku piszczenia (np. cofającej śmieciarki), zastosowano sygnał szumu – samochody emitują syczący dźwięk, a którego odgłos jest kierunkowy, co pozwala pieszym łatwo określić źródło dźwięku.

Badania z Wrocławia mają poszerzyć wiedzę potrzebną m.in., do projektowania przestrzeni parkowych. – Są osoby, które potrzebują stref cichych. Nie każdy jest w stanie skupić się na czytaniu książki w parku pełnym dźwięków. Dobrą praktyką w tym zakresie jest tworzenie naturalnych barier akustycznych, np. przez piętrowość zieleni, gdzie korony drzew stanowią barierę na większej wyso-

kości, ale uzupełniają to krzewy, które rozpraszają dźwięki na mniejszej wysokości.

– Są też osoby, które przychodzą do parku właśnie po to, by słuchać. Szukają dźwięków natury, jak szumu drzew, wody czy śpiewu ptaków, ale zwracają też uwagę na odgłosy innych ludzi. Te ostatnie mogą być szczególnie ważne, bo dają poczucie, że nie jest się samemu, lecz częścią większej społeczności. W tym przypadku

ważne jest odpowiednie projektowanie wybranych stref w parkach i innych terenach zieleni miejskiej, w taki sposób by osoby korzystające z nich wzajemnie sobie nie przeszkadzały.

Lubańska podaje przykład ciekawego rozwiązania urządzeń do zabawy z dźwiękiem we wrocławskim Parku Wschodnim. – Znajdują się tu drewniane megafony, które wzmacniają dźwięki natury i pozwalają wychwycić nawet te najcichsze. Na Bulwarze Fizyków znajdują się zwierciadła akustyczne, które umożliwiają przekazywanie wiadomości szeptem na odległość około 30 metrów, dając wrażenie rozmowy z osobą stojącą tuż obok.

Podobne urządzenia były też dostępne w Parku Odkrywców na zielonym terenie przy Centrum Nauki Kopernik w Warszawie, dopóki jego miejsca nie zajął nowy budynek CNK. – Rozwiązania takie są zapewne ciekawsze dla dzieci, ale jak życie pokazuje, często to dziadkowie opiekują się wnukami. Zabawa dźwiękiem może być ciekawym sposobem na wspólne spędzanie czasu niezależnie od wieku, wpisując się w projektowanie uniwersalne – podsumowuje autorka badań.. ●

Supermiasta i Superregiony 2026. Długowieczni

• Rozpoczynając się 20 marca tegoroczną edycję akcji Supermiasta i Superregiony poświęcimy wyzwaniom związanym ze starzejącym się społeczeństwem. W publikacjach i dyskusjach na łamach „Wyborczej” zastanowimy się m.in. czy jesteśmy przygotowani do zmiany demograficznej? Przed jakimi wyzwaniami stoją duże miasta, a z czym muszą

się mierzyć miasteczka i wsie? Co zrobić, żeby system opieki zdrowotnej był wydolny, a seniorzy jak najdłużej zachowywali sprawność?

• Liczymy na Wasze doświadczenia, spostrzeżenia i opinie (piszcie na **supermiasta@wyborcza.pl**).

• Naszej tegorocznej akcji będzie towarzyszył

plebiscyt, w którym razem z Czytelnikami wybierzemy najlepsze pomysły i praktyki, które wspierają seniorów, ułatwiają im życie i zapobiegają ich wykluczeniu.

• Zwierczeniem projektu będzie konferencja o tym, jak się odnaleźć w czasach zmiany demograficznej. Organizujemy ją w październiku w Warszawie.

OGŁOSZENIE

Warszawa/34426001



REKLAMA

PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNERZY



Jak mieszkańcy Otrębusów uratowali 18 tysięcy żab

„Tu była żabia masakra”

Przenoszą je przez ruchliwą drogę, by nie ginęły pod kołami. Najbardziej zaangażowane osoby w ciągu jednego sezonu przenoszą po 1200 płazów.

Miłosz Piotrowski

Otrębusy, ulica Poziomki. Przy kamperze na chodniku kłębi się blisko 100 osób. Część ma odblaskowe kamizelki z napisem „Żabi patrol”. To, można powiedzieć, weterani. Inni przyszli pierwszy raz, bo usłyszeli od sąsiadów o tej niezwyklej inicjatywie. Dookoła wolontariuszy opowiadających o płazach cisną się dzieci. Wolontariuszka w czapce w kształcie głowy żaby opowiada, dlaczego płazy są pożyteczne, a najmłodsi kończą za nią zdania. Rodzice nie kryją dumy.

– Już trzeci rok z rzędu pomagamy płazom przejść przez drogę, by jak najwięcej dotarło do terenów podmokłych, gdzie mogą się rozmnażać. W ostatnich dwóch latach przenieśliśmy ponad 18 tys. żab i ropuch, ratując je przed kołami aut. To trzy razy więcej niż wynosi liczba mieszkańców Otrębus. Gdyby położyć te wszystkie żaby, jedna na drugiej, mielibyśmy cztery pałace kultury – mówił obrazowo do zebranych Łukasz Franczuk, jeden z organizatorów akcji Żabia Odyseja, działający w organizacji Mała Wspólnota.

CO CZWARTA ŻABA TO KSIĄŻĘ

Jest 12 marca. Dla płazów z Otrębus to początek migracji, która ma potrwać około cztery tygodnie. Zazwyczaj wychodzą wieczorami, gdy temperatura sięga około 5 stopni Celsjusza. Z Lasu Młochowskiego chcą przedostać się do zbiorników wodnych po drugiej stronie ulicy Poziomki. Problem w tym, że te tereny oddziela ruchliwa jezdnia. Dwa lata temu lokalni aktywiści po raz pierwszy zdecydowali się ułatwić im tę podróż.

– Przyszli do nas mieszkańcy tej okolicy i powiedzieli, że żaby masowo migrują przez tę drogę, że pod kołami ginie ich tam tysiące rocznie. Wtedy oni sami chodzili z wiadrami, próbowali zbierać płazy, mieli lzy w oczach, bo nie byli w stanie pomóc wszystkim. Zaczęliśmy organizować przenoszenie żab na dużą skalę – mówi Łukasz Franczuk.

W roku 2024 lokalni aktywiści przenieśli przez drogę 4840 osobników, rok później już 13 211, a w tym roku liczą, że ta liczba będzie jeszcze większa. W zeszłym sezonie, w rekordowe dni, udawało im się uratować nawet 3 tysiące płazów. Najpierw musieli jednak otrzymać pozwolenie na swoją działalność od Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska. Stowarzyszenie Mała Wspólnota uzyskało je zobowiązując się do dokładnego raportowania swoich działań, które muszą być nadzorowane przez herpetologa, a także do szkolenia wolontariuszy.

To właśnie w takim szkoleniu uczestniczyłem 12 marca. Ludzie dowiedzieli się tam, że najczęściej występującym w Otrębusach pla-



• 12 marca, Otrębusy, ul. Poziomki. Przy kamperze na chodniku kłębi się blisko 100 osób FOT. ROBERT KOWALEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

W 2024 r. przenieśli przez drogę 4840 osobników, rok później już 13 211

zem jest ropucha szara, zdarzają się też m.in. żaby trawne, grzebiuszki ziemne, a nawet niezwykle rzadkie rzekotki drzewne o charakterystycznej jaskrawozielonej barwie. Karina, jedna z organizatorek akcji, pokazuje dzieciom, jak chwycić płaza, by nie zrobić mu krzywdy. Później blisko 100-osobowa grupa rusza w kierunku ulicy Poziomki. – Jak zaczniecie przenosić te żaby, to jestem pewny, że po czasie będziecie z nimi rozmawiać, sam ciągle się na tym łapię – mówi do zebranych Łukasz Franczuk. – A co czwarta żaba to książę – dodaje ktoś z tłumu.

RATUJĄ ŻABY PO GODZINACH

Wzdłuż ulicy Poziomki aktywiści postawili długi plotek herpetologiczny, który ma chronić płazy przed wejściem na drogę. Co dziesięć metrów są pod nim wiadra, do których wpadają żaby i ropuchy, a następnie z nich wyciągają je wolontariusze i przenoszą w bezpieczne miejsce po drugiej stronie jezdni.

Co roku w akcji aktywnie uczestniczy kilkadziesiąt osób. Wszyscy są zrzeczeni w grupie na komunikatorze WhatsApp. Są przeszkoleni i mają dostęp do materiałów edukacyjnych. Informują się nawzajem o tym, czy przy drodze pojawiają się potrzebujące pomocy płazy. Jeśli tak jest, ruszają do akcji.

– To często ciężka praca po godzinach. Nie mamy ustalonego grafiku, bo nigdy nie wiadomo, kiedy żaby wyjdą. Czasami dzieje się to w nocy, czasami jest mokro, pada deszcz, wiadra z płazami swoje ważą. Trzeba patrolować

cały teren wzdłuż lasu przez cztery tygodnie – opowiada Karina.

Wolontariusze muszą też skrupulatnie raportować swoją pracę i liczyć każdą przeniesioną żabę, by następnie można było wpisać ją do raportu do RDOŚ. Najbardziej zaangażowane osoby w ciągu jednego sezonu przenoszą po 1200 płazów.

Ale uczestnicy akcji nie narzekają. – Dzieci to uwielbiają, my też lubimy spędzać czas w przyrodzie. To nie tylko super akcja, podczas której poznajemy sąsiadów, ale też wartościowy kontakt z naturą – mówi nam jedna z uczestniczek. Inni w szkoleniu uczestniczą po raz pierwszy. – Przeprowadziliśmy się tu niedawno, by być blisko natury, więc każda akcja, która wspiera przyrodę jest super – mówi mieszkanka Otrębus.

Naszą rozmowę przerywają okrzyki radości dzieci, które ustawiły się wokół białego wiadra. W lesie zaczęły pojawiać się pierwsze płazy. W środku widzę dwie ropuchy. Kawalek dalej inna grupa przygląda się kolejnym osobnikom. Podziwiają dwie ropuchy szare w amplexusie, samiec siedzi na samicy, to pozycja, w której zazwyczaj przemieszczają się one do zbiorników wodnych.

WIELKA MAŁA WSPÓLNOTA

Grupa jest już gotowa na zaczynający się sezon migracyjny. – Ciekawi jesteście, jak to będzie wyglądało w tym roku. Płazów powinno być więcej, bo dzięki naszym działaniom ta populacja powinna się zwiększać. Jednak zagrożeniem jest dla nich susza hydrologiczna, przez którą mogą nie znaleźć miejsca, by się rozmnożyć – opowiada Karina. Jak tłumaczy, wiele zbiorników wodnych w okolicy już wyschło, przez co żaby wchodzą do prywatnych oczek wodnych mieszkańców.

Do akcji gotowy jest też Łukasz Franczuk. – Czuję niesamowitą satysfakcję z tego, co udało nam się stworzyć. Mieszkańcy sami zaczę-

li rozpoznawać gatunki żab, dzieci chodzą do szkoły w rękawiczkach, by po drodze je przetranszować. Nawet kierowcy zaczęli się zatrzymywać na drodze, gdy widzą płazy, niektórzy wysiadają, krzyczą do innych, by też stanęli – opowiada.

Na swoje działania stowarzyszenie Mała Wspólnota otrzymała od gminy Brwinów i sołectwa Otrębusy 30 tysięcy złotych. Za pieniądze kupili plotki, prowadzą też szkolenia i mobilizują mieszkańców do działania ulotkami i plakatami.

– Jedna dziewczyna się tak wkręciła, że poszła na studia podyplomowe z ochrony środowiska i napisała pracę dyplomową o naszej akcji. Wcześniej ludzie z osiedla ze sobą nie rozmawiali, teraz się poznają, ich dzieci bawią się ze sobą, z tego jestem najbardziej zadowolony – mówi.

Jak zaznacza Łukasz, to największa taka oddolna akcja ekologiczna w historii gminy, a może nawet powiatu. Jednocześnie organizatorzy obawiają się o przyszłość inicjatywy. – Nie wiem, jaka jest nasza perspektywa działania, jeśli płazy zaczną się mocno rozmnażać, to stanie się to ponad nasze siły, dlatego będę dążył do tego, by stworzyć rozwiązania systemowe. Na przykład przejścia pod drogami lub sztuczny zbiornik – mówi i zapowiada kolejne rozmowy z samorządem i innymi instytucjami.

Wskazuje, że droga na ulicy Poziomki powstała zaledwie kilka lat temu i prowadzi do osiedli mieszkaniowych. Podczas jej budowy nikt nie pomyślał o płazach. – Na dłuższą metę nie może być tak, że ludzie oddolnie wykonują działania, które powinno spełniać państwo. To są zwierzęta chronione i giną masowo pod kołami. Ktoś musi coś z tym zrobić – mówi Łukasz.

Gdy stoimy przy jezdni, Karina wskazuje na ulicę. – Tu była największa żabia masakra. Teraz jest lepiej, ale przecież takich miejsc w Polsce jest mnóstwo i nikt się tym nie interesuje. Chciałabym, by się to zmieniło – mówi. – Mam nadzieję, że samorządy i mieszkańcy zaczną rozglądać się dookoła – dodaje. ●

Pełną gębą

Jest kiki, jest zabawa, a także wyżerka

Nowak



Przed wejściem kolejka klientów, w środku wszystkie miejsca zajęte i głośniejsza niż w klubie. Jesteśmy w Kiki na kiki. Kiki? Sieciowy słownik miejskiego slangu tłumaczy, że w ten sposób określa się dzisiejsze, niezobowiązujące spotkanie towarzyskie. Wezwany na konsultację młody przedstawiciel branży artystycznej twierdzi, że spotkał się z tym określeniem w Berlinie, u nas – jeszcze nie. Ale chyba musi zmienić zdanie skoro na Żurawiej pojawiło się Kiki.

Jest kiki, jest zabawa, a w tym wypadku także – wyżerka. Serwis podzielono na śniadaniowy od 9 do 13 i obiadowy od 13 do 22. Mimo wczesnej niedzielnej pory udało nam się wynegocjować podanie jednego z dań popołudniowych. Był to Kikiburger, jak twierdził kelner Mark – ich sprzedażowy hit (53 zł). Należał do modnej ostatnio formy burgerów, które na gorącym grillu są rozplaszczane przez kucharza, dzięki czemu zyskują chrupką, skarmelizowaną powierzchnię. Nie jestem burgeroholikiem, ale dobrego mięska nie odmawiam. Szczególnie w asyście ostrej musztardy Dijon, świeżych zieloności i pomidorów. Smashy są chrupkie, za to mało soczyste, ale to już wina praw fizyki, które skoro obowiązują na sprawdzianach w szkole tym bardziej mają zastosowanie w gastro-realu. Pośród innych smashów w menu znajdziecie też wersję z truflą i serami (62 zł), z jalapeno (51 zł), a także odmianę z kurczaka (49 zł) oraz wersję wege na bazie falafela (44 zł).

W porannym menu znajdziecie natomiast burgera śniadaniowego (47 zł). Podany z jajkiem sadzonym w płaskiej bułce szmaciance bez wyrazu. Dało się zjeść, nie przeczę, ale drugi raz chyba już nie zamówię. Dużo więcej wrażeń zapewniła patelnia shakshuki (39 zł). Duszoną pomidorom, żółtej i czerwonej papryce oraz wbitym pomiędzy nie jajom wdzienku dodawała papryczka padron oraz... wędzona śmietana. A całość posypano obficie czarnuszką. Kurzy owoc, król naszych śniadań wystąpił również w wersji zakręconego omletu Tornado (33 zł). Tę gwiazdkę rolek i filmików spopularyzował koreański i japoński net, a powstała dzięki zakręceniu palcami w wir ścinającej się na patelni masy jajecznej. Smakuje, jak każdy omlet, wygląda dużo lepiej, co w dzisiejszej kulturze efektu wow nie jest bez znaczenia.

Komu mało jaj niech zamówi jeszcze Kikową wersję benedyktynek (54 zł). Jajka w tej klasycznej już dziś wersji wymyślono w wykwinnych nowojorskich restauracjach w latach 90 XIX w. Na małych english muffin umieszcza się plaster wędliny (u Kiki to rostbef), na nim jajko poché, a całość spowija puszysty, złocisty sos holenderski. Poczulem się jakby luksusowo niczym bohaterka powieści Agaty Christie Hotel Bertram w tłumaczeniu Krystyny Bockenheim: „Panna Marple przecięła jajko delikatnie, ale pewnie. Nie rozczarowała się: wyciekło ciemnozłote żółtko, gęste jak krem...”. U Kiki panna Marple mogłaby przeżyć dodatkowo olśnienie, bo benedyktyнки ozdobiono wonnymi, kruchymi jak filigran płatkami trufli. Jubilerska robota.

W tym kontekście nieco blade wypada melt z indyka, czyli dwie zapieczone grzanki ze startym serem i plasterkami mięsa (48 zł). Do tego bazyliowe pesto i starte na puch pecorino. Smaczne, lecz blaknące w kontekście potrawy najprostszej z możliwych, prawdziwego Kopciuszka wśród dotychczas zaserwo-



FOT. DAWID ŻUCHOWICZ / AGENCJA

wanych – miski białej, niepalonej kaszy gryczanej z jajkiem sadzonym, połówką awokado i parmezanem (40 zł). Najdroższa, kolejny ranek bez Ciebie, a ja wciąż wzruszony wspominam chwilę naszego zbliżenia. Widzimy się niebawem!

Głównym atutem wnętrza Kiki jest ogromna, panoramiczna szklana ściana z widokiem na ruch uliczny Żurawiej. Szybko od ulicy próbowano w ogóle otworzyć, ale to jednak wciąż jeszcze chłodne przedwiośnie i eksperymentu szybko poniechano. Poza tym mamy tu wszystko, co czyni warszawski lokal AD 2026 pożądanym: pod sufitem stare kryształkowe żyrandole, ogromne lustro w secesyjnej drewnianej ramie, przyscienne kanapy, ściana bez tynku, marmurowe blaty stołów, metalowy bar, za którym rozpościera się otwarta kuchnia. Tak się żyje, tak się żyje w ten gorący czas na progu groźnego nieznanego! Z muzyki ambient, z języków angielski, ukraiński, rosyjski.

Organizacja obsługi Kiki ma wszak swoją specyfikę. Jeszcze kilka lat temu badacze branży gastro alarmowali, że korzystanie ze smartfonów w lokalach źle wpływa na obroty. Goście robią foty potraw i filmiki ze swoimi spostrzeżeniami, co sprawia, że średni czas pobytu przy stoliku wydłuża się o prawie godzinę. W efekcie mniej osób może skorzystać z ograniczonej przecież czasoprzestrzeni lokalu i spadają obroty. W niektórych miejscach wręcz zabraniano korzystania z elektroniki w trakcie posiłku.

W Kiki, jak i w wielu innych lokalach otwieranych przez biznes ukraiński i białoruski, to już lęki nieaktualne. Tutaj, odwrotnie, bez smartfona nie dasz sobie rady. Tradycyjne menu zastąpione zostało przez kod QR. Proste wyzwanie technologiczne wpływa na charakter gromadzącej się publiczności, wyklucza osoby starsze i mniej obojętne w śmiganiu po sieci.

To przełom w systemie obsługi, który ustalili się w końcu XVIII wieku, kiedy pojawiły się restauracje. Ich odmienność w porównaniu z wcześniejszymi gospodami wyrażała się w owym menu, z którego można było wybrać interesującą potrawę, a nie tylko przyjmować do wiadomości, co akurat uwarzono w kuchni. Kariera kodów QR w gastro sprawia, że tradycyjne menu stopniowo stawać się będą materiałami archiwalnymi. Dlatego tym bardziej się cieszę, że od lat już przekazuję do działu Dokumentów Życia Społecznego w Bibliotece Narodowej jadłospisy z omawianych w Wyborczej restauracji. Wasze późne wnuki będą wiedzieć, jak żeśmy jadaliby w one lata.

A na finał poproszę o daktyla w czekoladzie wypełnionego kremem pistacjowym (14 zł). Dionizyjska rozkosz. ●

Maciej Nowak

Kiki, ul. Żurawia 16,
tel. 530 661 477,
czynne codziennie
9-22, można
płacić kartą.

**Ocena
kończąca:**
3 stoliczki na 5



REKLAMA

Warszawa/34424057

Podziemny DOLNY ŚLĄSK

Miejsca, których nie znajdziesz na zwykłych mapach.
Historia zaczyna się pod ziemią

WWW.DOLNYSLASK.TRAVEL

**DOLNY
ŚLĄSK**

ZGŁĘBIAJ TAJEMNICE

Tramwaj do Wilanowa

Budowa dłuży się i dłuży

Po 3,5 roku budowy linii tramwajowej do Wilanowa są nowe terminy zakończenia prac. Niemal miliardowa inwestycja opóźniona już o ponad dwa lata ma potrwać przynajmniej do jesieni.

Jarosław Osowski

Linia tramwajowa do Wilanowa otwarta z pompą pod koniec października 2024 r. niby już działa. Co jakiś czas ratusz informuje o kolejnych milionach pasażerów przewiezionych nową trasą od skrzyżowania ul. Puławskiej z ul. Goworka z dwiema odnogami na Sielce i Stegny. Inwestycję zachwalał jako najdłuższą w Polsce (8,5 km).

Dziś można to zrozumieć całkiem inaczej. Budowa dłuży się i dłuży. Pośrodku Al. Witosza przy ul. Sobieskiego nadal góry ziemi. Sadzonki drzew przetrzymywane kilkunastostopniowe mrozy z korzeniami na wierzchu i nadal leżą na poboczu. Rowerzyści krążą po niedokończonych szlakach. Mimo że kontraktowy termin zakończenia tych wszystkich prac minął na początku 2024 r., urzędnicy podają kolejne. Właśnie poznaliśmy aktualny harmonogram. Daty są tak odległe, że lepiej mocno zacisnąć rękę na poręczy tramwajów, które nadal suną powoli i tracą czas na czerwonych światłach, bo zielone jest tu miejscami tylko torowisko, a nie fala sygnalizacji świetlnej, jak obiecywano.

MIAŁ JECHAĆ 25 MINUT. A ILE JEDZIE?

Półtora roku od pierwszego kursu linia tramwajowa do Wilanowa to nadal prowizorka. Kiedy w sierpniu 2022 r. zaczęły się wykopy i objazdy poprzedzające właściwą budowę, miejscy urzędnicy apelowali o cierpliwość. Przekonywali, że warto się przemęczyć, bo: „Tramwaj skróci czas przejazdu mieszkańców Wilanowa i Dolnego Mokotowa do centrum. Przejazd od terminalu na wysokości ul. Braniczkiej do stacji metra Centrum wyniesie 25 minut”.

Takie komunikaty powtarzały się wielokrotnie. Mimo to po zmianie rozkładów wszystkich tramwajów w Warszawie w ostatnią sobotę 14 marca na niektórych trasach dodano minuty, żeby motorniczo nie łapali opóźnień. Na niektórych były też zmiany w odwrotnym kierunku. W sumie w aż 50 miejscach, co skutkowało zwiększeniem liczby tramwajów w ruchu z 451 do 456 w godzinach szczytu.

– Jeżeli chodzi o trasę do Wilanowa, mamy dodany czas przejazdu w rejonie przystanku Sobieskiego przy Kostrzewskiego poza szczytem w celu zmniejszenia opóźnień, z jakimi tramwaje przyjeżdżały

do terminalu w Miasteczku Wilanów. Korekty dokonujemy po obserwacji zmian, jakie zostały wprowadzone w październiku zeszłego roku. Czas przejazdu trasą do Wilanowa jest teraz krótszy o 3-4 minuty względem rozkładów z dnia jej uruchomienia – przekazał „Stolecznej” Witold Urbanowicz, rzecznik Tramwajów Warszawskich.

Dodał, że stało się to dzięki wprowadzeniu pierwszych priorytetów w sygnalizacji i podwyższeniu prędkości na torach, bo nie przekraczają już ich pojazdy budowlane. Zapowiada: – Rozkłady będziemy aktualizować po wdrożeniu kolejnych zmian w organizacji ruchu.

Według Witolda Urbanowicza kurs z początkowego przystanku w Miasteczku Wilanów powinien teraz trwać 21 min do skrzyżowania ul. Goworka i Puławskiej, a 31 min – do centrum u zbiegu Marszałkowskiej i Al. Jerozolimskich. Tyle teoria, bo kursujące bardzo często tramwaje blokują się nawzajem, nie mieszczą się na przystankach i tkwią z pasażerami na torach zamiast przejeżdżać płynnie.

TRAMWAJÓW ZA DUŻO I ZA MAŁO

A to już skutek decyzji Zarządu Transportu Miejskiego, który ustala sieć połączeń komunikacyjnych. Urzędnicy zdecydowali o likwidacji linii autobusowych 501 ze Stegien i 522 z Miasteczka Wilanów do Dworca Centralnego. Ze Śródmieścia wycofali też linię 519 (została na trasie Powisn – Metro Wilanowska). Autobusy zastąpili tramwajami linii 14, 16 i 19.

Z kolei autobusy 131 wycofali z ul. Gagarina, Waryńskiego i Marszałkowskiej – tę relację częściowo zastąpiła linia 11, która kursuje jednak dużo rzadziej. O ile autobusy podjeżdżały na przystanki wzdłuż ul. Gagarina co 7-8 min w szczycie (a przed pandemią nawet co 5-6 min) i raz na 10 min poza szczytem i w weekendy, to tramwaje jeżdżą w miarę często tylko rano i po południu. A w pozostałych porach dniach co 12-15 min, a nawet co 20 min. Oferta na Sielcach mocno się więc pogorszyła.

Mokotowski radny Jacek Grzeszak (Miasto Jest Nasze) złożył w tej sprawie już kilka interpelacji. Proponował, by na Sielce skierować drugą linię tramwajową – np. wewnątrzdzielnicową, która zapewniałaby bezpośrednie połączenia między Dolnym a Górnym Mokotowem. Radny zauważa też dysproporcję pomiędzy liczbą kursów tramwajowych na trasach na Sielce i do Wilanowa, gdzie linia 16 odjeżdża co 4 min, a do tego linii 14 i 19 (obie co 8 min).

W dodatku od grudnia ZTM skierował „dziewiętnastkę” naokoło przez nowy odcinek torów na ul. Rakowieckiej od Puławskiej do Al. Niepodległości. Wcześniej urzędnicy obiecywali na nim jeszcze jedną linię 10, która miała skręcać w Rakowiecką z Puławskiej od strony Wyścigów. Została jednak na starej trasie przez Pl. Unii Lubelskiej i Pl. Zbawiciela.

– Pytałem ZTM, dlaczego przez Rakowiecką puścili tylko jedną linię i usłyszałem, że nie mają więcej tramwajów – mówi burmistrz Mokotowa Rafał Miastowski (KO), choć czas przejazdu „dziesiątki” nową trasą byłby identyczny jak na obecnej przez Marszałkowską i Pl. Politechniki. A może nawet krótszy, bo na tym odcinku ZTM zostawił aż sześć linii tramwajowych i na torach tworzą się korki. Zwłaszcza że jadąca tędy z Miasteczka Wilanów „szesnastka” kursuje za dwie linie – dwa razy częściej.

Nadmiar kursów skracającej na Muranowie linii 16 blokuje też skrzyżowanie ul. Andersa i Stawek. Kawałek dalej połowa tramwajów zatrzymuje się, by zmienić kierunek jazdy. Miała powstać pętla z torem wokół ul. Andersa, Bonifraterskiej i Muranowskiej, ale zbudowano tylko zawrotkę z przejazdem między torami jak podczas awarii czy remontów. Wystarczy najmniejsze opóźnienie i wali się cały rozkład jazdy nie tylko „szesnastki”, ale też innych linii, których trasę dubluje. A motorniczo nie mają gdzie odpoczywać. Spółka musiała im wynająć podziemne pomieszczenie w środku trasy na stacji metra Ratusz Arsenal.

Mimo narastającej od miesięcy krytyki układu połączeń tramwajowych i autobusowych ZTM nie przyjmuje tego do wiadomości. Urzędnicy upierają się, że do Miasteczka Wilanów powinno kursować więcej tramwajów niż wcześniej autobusów, które mogły przecież zabierać mniej pasażerów. Według oficjalnych informacji 80 proc. ruchu na nowej trasie stanowią dojeżdżający na Marszałkowską. Linia 14 łącząca Wilanów z Ochotą ma więc wyraźnie mniejsze znaczenie. Mało kto odczuł jej brak w tej części miasta, gdy w 2025 r. nie kursowała przez cztery miesiące z powodu remontów. Dlaczego więc ZTM nie koryguje układu tras, który ewidentnie nie sprawdził się w ciągu półtora roku?

Oto fragment obszernej odpowiedzi ZTM na interpelację radnego Grzeszaka: „Pomimo uruchomienia trasy tramwajowej w październiku 2024 r. inwestycja nadal nie została zakończona. Na całej trasie funkcjonują jeszcze czasowe programy sygnalizacji świetlnej, które nie uwzględniają priorytetu dla tramwajów. W związku z tym trasa tramwajowa do Wilano-



• **Przy ul. Sobieskiego sadzonki drzew przetrzymywane kilkunastostopniowe mrozy z korzeniami na wierzchu i nadal leżą na poboczu**

FOT. MATEUSZ SKWARCZEK / AGENCJA WYBORCZA.PL

wa nie działa zgodnie z założeniami projektowymi. Na obecnym etapie ZTM nie może jeszcze wyciągać jednoznacznych wniosków dotyczących funkcjonowania tramwajów na trasie do Wilanowa, które byłyby przesłanką do wprowadzenia ewentualnych zmian”.

Przy czym urzędnicy przyznają, że narażają pasażerów na uciążliwość: „Obserwacje ZTM potwierdzają przypadki grupowania się tramwajów na ul. Sobieskiego. Należy jednak mieć na uwadze tymczasowe programy sygnalizacji świetlnej, które mogą powodować utrudnienia w płynnym przejeździe tramwajów”.

ZIELONA FALA DLA TRAMWAJÓW ODPLYWA DO KOLEJNEJ JESIENI

Wprowadzenie zielonej fali urzędnicy zapowiadali już kilkakrotnie. To temat, który krąży między wykonawcą inwestycji (firma Budimex), Tramwajami Warszawskimi a Biurem Zarządzania Ruchem Drogowym w ratuszu, które zatwierdza projekty. Pod koniec 2025 r. wiceprezes tramwajowej spółki Konrad Niklewicz przekonywał, że potrzebne są dobre warunki atmosferyczne, by wymalować pasy. Wtedy autobusy mogłyby wjechać na torowisko, żeby zabierać pasażerów ze wspólnych przystanków z tramwajami. Podał też kolejny termin, kiedy to się stanie: do końca pierwszego kwartału 2026 r.

Mimo to przesiadający się pasażerowie nadal muszą tracić czas na bieganie między przystankami tramwajowymi i autobusowymi. Na Belwederskiej za skrzyżowaniem ze Spacerową męczą się w dodatku z prowizorką – tam platformę przystankową zlokalizowano na wysokiej krawędzi skarpy tuż obok drogi rowerowej. Na Sobieskiego wciąż stoją bariery odgradzające wjazd autobusom



na torowisko. Co się dzieje i jak długo to jeszcze potrwa?

– Pełne priorytety w sygnalizacji i zmiany w organizacji ruchu są wprowadzane sukcesywnie z uwagi na ogromny zakres robót na tym odcinku. Mówimy o inwestycji, która rozciąga się na 8 km. W sumie, na całej trasie mamy ponad 30 sygnalizacji. Dla każdego skrzyżowania muszą zostać opracowane algorytmy, które następnie powinny zostać sprawdzone i zatwierdzone przez Biuro Zarządzania Ruchem



Jeżeli chodzi o koszty, kontrakt nie został jeszcze rozliczony. Aktualne wydatki wynoszą 933,8 mln zł

WITOLD URBANOWICZ

Drogowym. Następnie zmiany wprowadzane są w terenie. A mieliśmy zimą, w czasie której wykonawca nie mógł tego robić, co wpływa na harmonogramy – przekonuje Witold Urbanowicz.

Informuje też, że pierwsze pełne priorytety w sygnalizacji udało się uruchomić na początku grudnia 2025 r. Tramwaje nie tracą już czasu na czerwonym świetle przy trzech przejściach dla pieszych na ul. Goworka i Spacerowej (przy Chocimskiej, am-

basadzie Rosji i hotelu Hyatt), a także na Belwederskiej przy ul. Grottgera.

– Do uruchomienia przygotowywane są algorytmy dla ul. Rakowieckiej. Na zatwierdzenie czeka algorytm w najbardziej skomplikowanym zespole skrzyżowań ul. Puławskiej z Rakowiecką i Goworka. Na kolejnych do ul. Św. Bonifacego algorytmy są na różnych stopniach przygotowania – wylicza rzecznik Tramwajów Warszawskich. Przyznaje, że ostatni odcinek Św. Bonifacego – Miasteczko Wilanów wciąż jest opracowywany, więc tu daleko jeszcze do prac w terenie.

W spółce zakładają, że wdrożenie pełnego priorytetu na kluczowych skrzyżowaniach ul. do Św. Bonifacego, wraz z wprowadzeniem stałej organizacji ruchu, będzie możliwe w drugim i trzecim kwartale 2026 r. Czyli dopiero po wakacjach. – Pod warunkiem, że wykonawca wprowadzi odpowiednie zmiany. A to będzie zależać od terminu zatwierdzenia projektu przez BZRD i możliwości po stronie firmy Budimex – zastrzega Witold Urbanowicz.

Czy na wjazd autobusów na torowisko i do wspólnych przystanków z tramwajami pasażerowie mają więc czekać aż do jesieni? Na to pytanie rzecznik odpowiada twierdząco.

Przesuwający się ciągle termin zakończenia inwestycji uniemożliwia też jej ostateczne rozliczenie. Kiedy w 2024 r. mieszkańcy Mokotowa zbulwersowani coraz bardziej rozkopanymi ulicami domagali się kar dla Budimeksu, wiceprezes Niklewicz powtarzał: przyjdzie na to czas, najpierw skupmy się na tym, żeby uporać z budową. Teraz Witold Urbanowicz potwierdza: – Jeżeli chodzi o koszty, kontrakt [z kilkoma aneksami – red.] nie został jeszcze rozliczony. Aktualne wydatki wynoszą 933,8 mln zł. ●

REKLAMA

Warszawa/34423734

Plakat polski.
Kolekcja

Muzeum Plakatu
powraca
14/03/2026

Dofinansowano
ze środków Ministra
Kultury i Dziedzictwa
Narodowego



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Patronat
honorowy



Prezydent
miasta stołecznego
Warszawy

Mecenasi Muzeum
Narodowego
w Warszawie



Patroni
medialni

chillizet

LYNX

SZUM

wyborcza.pl

MIINT

onet

Muzeum Plakatu
WW

**Informator
usług
funeralnych**

WOLA
DOM POGRZEBOWY „BABICE”
ul. Okulickiego 5C, 05-082 Stare Babice
tel. całodobowy 602 11 89 49
www.babice.com.pl

WOLA
Exitus
Al. Solidarności 147,
dyżur całodobowy tel. 22 620 24 18,
vis a vis Urzędu Warszawa Wola


**Zakład Pogrzebowy
Miejskie Przedsiębiorstwo
Usług Komunalnych Sp. z o.o.**
Punkty usług pogrzebowych:
**Wola, Żoliborz, Mokotów, Śródmieście,
Praga, Bielany, Targówek**
**24 h - 693 503 720
mpuk.pl**

WOLA
AMBER
Młynarska 52,
tel. całodobowy 501 796 471

To już pięć lat bez Ciebie



Kazimierz Duchowski

Byłeś całym moim Światem

Z miłością

Barbara

www.nekrologi.wyborcza.pl/34425761

W dniu 16 marca 2026 roku zmarł, przeżywszy 77 lat



Tadeusz Majewski

Ceremonia żałobna zostanie odprawiona
dnia 30 marca 2026 roku o godzinie 11:00
w Domu Przedpogrzebowym na Cmentarzu Powązki Komunalne,
ul. Powązkowska 43/45,
po której nastąpi odprowadzenie urny z Prochami
na Cmentarz Wolski, ul. Wolska 180/182.

O czym zawiadamia pogrążona w głębokim smutku

Rodzina

www.nekrologi.wyborcza.pl/34426028

21 marca 2026 r. mija pierwsza rocznica śmierci
naszej Kochanej Mamy, Babci i Prababci

Ewy Koch
z. d. Bernatowicz

Ze smutkiem,
Córka z rodziną.



www.nekrologi.wyborcza.pl/34424165

Ze smutkiem zawiadamiamy,
że odszedł na wieczną wartę przeżywszy 101 lat



kpt. w st. sp. Jerzy Henkel

Żołnierz 1 Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki.
Uczestnik bitwy pod Lenino, walk na przyczółku warecko-magnuszewskim
i o wyzwolenie Warszawy-Pragi.
Odznaczony wieloma medalami frontowymi.

Uroczystość pogrzebowa odbędzie się
24 marca 2026 roku o godzinie 12:30
w Sali B na Cmentarzu Komunalnym Północnym,
po której nastąpi odprowadzenie na Cmentarz miejscowy
do grobu rodzinnego.

O czym zawiadamiają pogrążeni w głębokim smutku

Rodzina i Przyjaciele

www.nekrologi.wyborcza.pl/34425833

Z wielkim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



Tadeusza Drożdża

Wieloletniego pracownika OEX SA i Real Management SA,
naszego kolegi i przyjaciela

Rodzinie i Bliskim

składamy szczerze kondolencje i wyrazy współczucia

Zarząd i pracownicy Grupy OEX i Grupy Real Management

www.nekrologi.wyborcza.pl/34425678



Elżbietę Murawską

pielęgniarkę zmarłą 21 grudnia 2025 roku
pochowaną na Cmentarzu Bródnowskim 7 stycznia 2026 roku
wspomniny, pożegnamy i pomodlimy się za Jej duszę
podczas mszy świętej 25 marca 2026 roku o godzinie 17.00
w kościele Sióstr Wizytek na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie

zapraszają

Rodzina z Wyboru i Przyjaciele.

www.nekrologi.wyborcza.pl/34424995

Z wielkim żalem żegnamy

Janusza Borowskiego

którego wspominamy jako człowieka pełnego fantazji i uzdolnień,
towarzysza młodości, kochanego szwagra i wuja.

Barbara Rogalska, Michał Rogalski



www.nekrologi.wyborcza.pl/34425840

Z ogromnym żalem żegnamy naszego Przyjaciela,
wybitnego dyplomatę

Eugeniusza Wyznera

Eli przekazujemy wyrazy serdecznego współczucia.

Przyjaciele z MSZ



www.nekrologi.wyborcza.pl/34425997

Dnia 12 marca 2026 roku zmarła w wieku 96 lat



**Janina Weronika
Brzozowska**

Nabożeństwo żałobne odbędzie się
w poniedziałek 23 marca 2026 roku o godzinie 12.00
w kościele Drewnianym pw. św. Wincentego à Paulo,
po którym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
do grobu rodzinnego na Cmentarz Bródnowski w Warszawie.

O czym zawiadamia pogrążona w głębokim smutku

Rodzina

www.nekrologi.wyborcza.pl/34425485

Z ogromnym smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



Marcina Przewoźniaka

który pozostanie dla nas na zawsze uczynnym, promiennym,
energicznym człowiekiem, niezbędnym przy organizowaniu
Nagrody im. Ryszarda Kapuścińskiego m.st. Warszawy.

Calej Rodzinie

Marcina Przewoźniaka

składamy wyrazy głębokiego współczucia i wsparcia
w tych ciężkich chwilach.

rodzina Ryszarda Kapuścińskiego

www.nekrologi.wyborcza.pl/34426107

21 marca, przed pięćdziesięciu trzema laty, odeszła od nas na zawsze

Barbara Abramow-Newerly

nauczycielka i aktorka.

Wszystkich, którym była bliska i droga, prosi o chwilę zadumy

Rodzina



www.nekrologi.wyborcza.pl/34426099

Pojutrze minie osiem lat, jak zostawiłeś mnie w samotności.



Bogdan Woś

Byłeś serca biciem, wiosną, zimą, życiem.
Miłością mojego życia. Wszystkim...

Alicja

Przytulam Cię z czułością i wdzięcznością za cud miłości,
który się nam przydarzył...

www.nekrologi.wyborcza.pl/34425583

Z ogromnym żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Żony

wieloletniego Prezesa Zarządu ZWRP

Pana Jacka Protasa

Posła do Parlamentu Europejskiego

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia
składają

Prezes Zarządu Olgierd Geblewicz
wraz z Zarządem Związku Województw Rzeczypospolitej Polskiej

www.nekrologi.wyborcza.pl/34426114

Żegnamy



Marcina Przewoźniaka

dobrego Człowieka, wspaniałego Współpracownika

Jury Nagrody im. Ryszarda Kapuścińskiego
William R. Brand, Søren Gauger, Łukasz Grzymiśławski,
Maria Krawczyk, Elżbieta Sawicka, Abel Murcia Soriano,
Katarzyna Surmiak-Domańska, Ludwika Włodek

www.nekrologi.wyborcza.pl/34425999

Z żalem zawiadamiamy,
że dnia 16 marca 2026 roku, w wieku 85 lat, zmarł



Janusz Wysocki

artysta plastyk, malarz i grafik,
absolwent Warszawskiej ASP (dyplom z wyróżnieniem).

Twórca ponad 1200 ilustracji do książek, m.in. w wydawnictwie ISKRY,
współpracownik Poczty Polskiej, autor nagradzanych znaczków pocztowych
o szerokim zakresie tematycznym.
Zaangażowany w działalność wystawienniczą.
Kochający rodzinę.

Pogrzeb odbędzie się dnia 23 marca 2026 roku o godzinie 14:00
w kościele w Józefowie (gmina Nieporęt), po czym nastąpi pochówek
na cmentarzu w Nieporęcie.

O czym zawiadamia pogrążona w smutku Rodzina:

Żona, Brat, Syn, Synowa oraz Wnuki

www.nekrologi.wyborcza.pl/34425996



Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Nestora Polskiej Dyplomacji

Ambasadora

Eugeniusza Wyznera

Żegnamy najwyższej klasy polskiego profesjonalnego dyplomata
drugiej połowy XX wieku, służącego niezmiennie polskiej racji stanu
i umacnianiu współpracy wielostronnej, długoletniego Zastępcę
Sekretarza Generalnego Organizacji Narodów Zjednoczonych,
kontynuatora dzieła Profesora Manfreda Lachsa
w kodyfikacji międzynarodowego prawa kosmicznego.

Cześć Jego pamięci!

Małżonce Ambasadora

składamy wyrazy najgłębszego współczucia

*grono najbliższych koleżanek i kolegów z lat wspólnej pracy
w Ministerstwie Spraw Zagranicznych*

www.nekrologi.wyborcza.pl/34426196

Łącząc się w bólu i żalobie,
przekazujemy wyrazy głębokiego współczucia
oraz słowa wsparcia

**Katarzynie Lesińskiej
oraz jej Najbliższym**

z powodu śmierci

Teścia

Zarząd i pracownicy EPACOMP sp. z o.o.



www.nekrologi.wyborcza.pl/34426214

Z głębokim żalem żegnamy

Katarzynę Walczak

wieloletnią kierowniczkę produkcji programu „Teleexpress” TVP

Rodzinie oraz Bliskim

składamy wyrazy współczucia

koleżanki i koledzy z redakcji

www.nekrologi.wyborcza.pl/34426234

*Panu dr. hab.
Józefowi Haczyńskiemu*

wyrazy głębokiego współczucia
i słowa wsparcia w trudnych chwilach
po śmierci

Żony

składają

*Dziekan, pracownicy i studenci
Wydziału Zarządzania
Uniwersytetu Warszawskiego*



www.nekrologi.wyborcza.pl/34426292



**Dziel się wspomnieniami
o bliskich**

Żyją, póki pamiętamy



Wejdź na serwis **odeszli.pl**
pomoc@odeszli.pl
tel. 22 55 55 383, 22 55 55 399, 22 55 55 555



NEWSLETTERY WYBORCZEJ



Wszystkie piszą ludzie, nie maszyny. Nasi najlepsi redaktorzy.
Możesz wybrać z bogatej oferty ponad **40** różnych newsletterów.

Zapisz się na:

wyborcza.pl/newsletters



 **wyborcza.pl**



BURMISTRZ DZIELNICY ŻOLIBORZ
M.ST. WARSZAWY

informuje, że na Elektronicznej Tablicy Ogłoszeń Urzędu m. st. Warszawy oraz w siedzibie Zakładu Gospodarowania Nieruchomościami w Dzielnicy Żoliborz m. st. Warszawy przy ul. Marii Kazimiery 1, zgodnie z art. 35 ustawy z 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. 2024 r., poz. 1145 ze zm.) zostały wywieszone na okres 21 dni wykazy wolnych lokali użytkowych przeznaczonych do najmu na okres 3 lat przy ul. Dymińskiej 9 lok. U1 oraz wykaz **lokali użytkowych przeznaczonych do najmu na rzecz dotychczasowego najemcy, na okres 5 lat przy ul. A. Mickiewicza 34/36 lok. U1**

Wykaz dotyczący lokalu został umieszczony również na stronie internetowej <https://zoliborz.um.warszawa.pl/waw/zgn-zoliborz/wyszukiwarka-lokali>

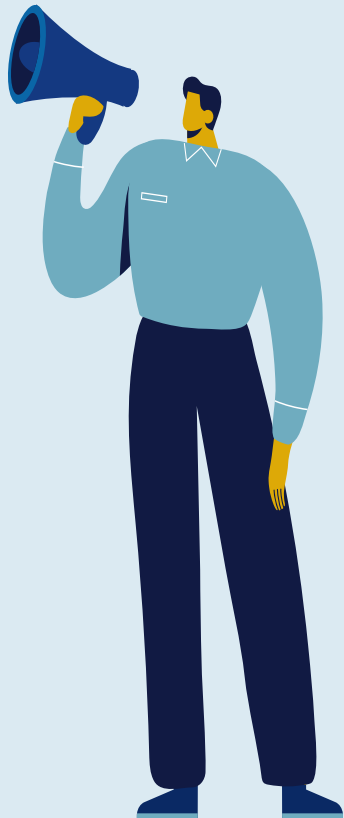
Warszawa/34426231



NEWSLETTER
Komunikaty.pl

Nowości w przepisach,
zamówienia publiczne,
porady ekspertów,
raporty, ogłoszenia.

Dla przedsiębiorców,
urzędników,
zainteresowanych
gospodarką.



ZAPISZ SIĘ

Wejdź na stronę **komunikaty.pl**
lub użyj kodu QR





Slówko
Literówka
Quizy
Sudoku
Krzyżówki

Szukaj
W  **APLIKACJ
WYBORCZEJ**



Zeskanuj QR kod
i pobierz aplikację



Warszawa

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 10 § 1. art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r., poz. 1691) oraz art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311),

Prezydent m. st. Warszawy zawiadamia,

że w Biurze Architektury i Planowania Przestrzennego Urzędu m.st. Warszawy toczy się postępowanie administracyjne wszczęte na wniosek Prezydenta m.st. Warszawy reprezentowanego przez Pana Dariusza Mosaka – Zastępcę Dyrektora ds. Przygotowania Inwestycji Drogowych w Stołecznym Zarządzie Rozbudowy Miasta z 27 czerwca 2025 r., skorygowany 17 lipca 2025 r. i 25 lutego 2026 r. w sprawie **rozbudowy drogi powiatowej nr 5582W w ciągu ulic: Kołacińska – Szynowa na odcinku od ul. Modlińskiej do ul. Podkładowej w Warszawie** na działkach ewidencyjnych:

- pod inwestycję drogową:
 - obr. 4-04-16: 14/4, 14/5, 14/6, 26/3, 1/6 (**1/13**, 1/14), 37/2 (**37/10**, 37/11), 17 (**17/3**, 17/4), 18 (**18/3**, 18/4), 26/5, **26/4**, 3 (**3/3**, 3/4), 19/1, 20/1, **26/7**, 26/6, 7 (**7/1**, 7/2), 21 (**21/1**, 21/2), 26/9, 26/19, 26/20, 6/1 (**6/3**, 6/4), 6/2 (**6/5**, 6/6), 22 (**22/1**, 22/2), 23 (**23/3**, 23/4), **26/12**, 26/10, **26/11**, 8/1 (**8/3**, 8/4), 8/2 (**8/5**, 8/6), 24 (**24/3**, 24/4), 26/15, **26/14**, **26/13**, 10/2 (**10/10**, 10/11), 25/16, 25/28, 25/29 (**25/34**, 25/35), 25/17 (**25/32**, 25/33), 25/22 (**25/40**, 25/41), **25/20**, **25/18**, 26/18, 26/16, 26/17, 10/1 (**10/8**, 10/9), 12/5 (**12/17**, 12/18), 12/4 (**12/11**, 12/12), 12/2 (**12/13**, 12/14), 12/3 (**12/15**, 12/16), 27/2, 27/1 (**27/3**, 27/4), **75/2**, 28/1 (**28/3**, 28/4), 28/2 (**28/5**, 28/6), 75/3, 29/2 (**29/5**, 29/6), 29/3 (**29/7**, 29/8), 29/1, 69/1 (**69/13**, 69/14), **75/4**, 69/2 (**69/15**, 69/16), 30/2 (**30/7**, 30/8), **75/5**, 30/1 (**30/5**, 30/6), 32 (**32/1**, 32/2), **75/6**, 75/1, 13/2, 13/8 (**13/20**, 13/21), 13/7 (**13/22**, 13/23), 33/3, 33/2 (**33/16**, 33/17);
 - obr. 4-04-17: **73/2**, 73/3 (**73/41**, 73/42), **73/1**, 78 (**78/1**, 78/2), **75/2**, 4/3, 75/3, 5 (**5/1**, 5/2), 75/4, 6/2 (**6/5**, 6/6), 6/1, 71/1 (**71/51**, 71/52), **75/5**, 75/1, 71/2 (**71/53**, 71/54), 7/2 (**7/8**, 7/9), 7/1, 75/7, 8 (**8/1**, 8/2), 75/8, **75/6**, 9/2 (**9/3**, 9/4), **9/1**, **75/10**, 10/4 (**10/5**, 10/6), 10/3, 10/1 (**10/7**, 10/8), 70/1 (**70/40**, 70/41), 75/11, **75/9**, 70/2 (**70/42**, 70/43), **75/13**, 75/12;
 - obr. 4-04-18: 22/1 (**22/22**, 22/23), 84 (**84/1**, 84/2), 79/1, 80/1, **63/2**, 63/4, 3/4, 3/3 (**3/6**, 3/7), 3/5 (**3/8**, 3/9), 44/1 (**44/39**, 44/40), 63/1, 63/3, 44/2 (**44/37**, 44/38), 45/5 (**45/6**, 45/7), 45/4, **62/2**, **62/4**, 46 (**46/1**, 46/2), 47/2 (**47/10**, 47/11), 47/8, 47/9 (**47/12**, 47/13), 78/1 (**78/14**, 78/15), **62/1**, 62/3;
 - obr. 4-04-14: 1/3 (1/6, 1/7), 1/1 (1/4, 1/5), 38/3 (**38/6**, 38/7), 38/2 (**38/4**, 38/5), 3/1 (**3/12**, 3/13), 37/1, 3/6 (**3/10**, 3/11), 44/2 (**44/5**, 44/6), 44/1, 33/6 (**33/9**, 33/10), 33/5, 33/1, 9/8 (**9/15**, 9/16), 9/14 (**9/17**, 9/18), 28 (**28/4**, 28/5), 30, 37/4, 27/2 (**27/5**, 27/6), 27/1, 18/4 (**18/8**, 18/9), 37/5, **37/2**, **37/3**, 18/7 (**18/10**, 18/11), **37/6**;
 - obr. 4-04-19: 1/3 (**1/18**, 1/19), 1/1, 1/4 (**1/20**, 1/21), **1/2**, 2/3 (**2/14**, 2/15), 2/1 (**2/12**, 2/13);
 - obr. 4-04-15: 12/5 (**12/6**, 12/7), **41/9**, 8/1 (**8/5**, 8/6), 8/4 (**8/7**, 8/8), 9 (**9/1**, 9/2), 10/2 (**10/43**, 10/44), 41/10, 10/41 (**10/45**, 10/46), **10/40**, **10/39**, **41/7**, **41/6**, 10/60 (**10/51**, **10/63**, 10/52), **41/5**, **42/4**, 10/54 (**10/47**, 10/48), **41/4**, 42/7, **42/8**, **10/24**, 10/27 (**10/49**, 10/50), **41/3**, **41/2**, **42/10**, 42/9, 42/6, **42/5**, **41/1**, **42/1**, 31/4, 30/1 (**30/5**, 30/6), 28/4 (**28/7**, 28/8), 28/3, 26 (**26/3**, 26/4), 27 (**27/1**, 27/2), **25/3**, 25/4 (**25/9**, 25/10), 25/1 (**25/5**, 25/6), 23 (**23/1**, 23/2), 22/14 (**22/18**, 22/19), 22/13 (**22/16**, 22/17), 21/1 (**21/5**, 21/6), 19/4 (**19/7**, 19/8), 19/3, 18/4 (**18/7**, 18/8), 18/3, 17/1 (**17/5**, 17/6), 16/1 (**16/5**, 16/6), 31/3, 15/3 (**15/6**, 15/7), 15/2 (**15/4**, 15/5), 14 (**14/1**, 14/2), **31/2**, 39 (**39/1**, 39/2), 38/3 (**38/10**, 38/11), 38/2 (**38/8**, 38/9), 38/5 (**38/12**, 38/13), **38/4**, 37 (**37/3**, 37/4), 36 (**36/3**, 36/4), 35/1 (**35/2**, 35/3), 32/1 (**32/2**, 32/3), 33/1 (**33/2**, 33/3);
 - obr. 4-04-12: 30/2 (**30/3**, 30/4), **22/2** (**22/3**, 22/4), 21/1 (**21/2**, 21/3), 20/1 (**20/7**, 20/8), 20/3 (**20/5**, 20/6), 18/1, 15/1, 14/1 (**14/5**, 14/6), 13 (**13/1**, 13/2), 12 (**12/1**, 12/2), **11/2**, 11/1 (**11/3**, 11/4), 10/2 (**10/3**, 10/4), 9/2 (**9/3**, 9/4), 8/4 (**8/7**, 8/8), 8/3, 8/1 (**8/5**, 8/6), 7/5 (**7/8**, 7/9), 7/4 (**7/6**, 7/7), 7/3, 2/7 (**2/8**, **2/10**, 2/9), 15/4, **2/6**, **15/3**;

działki na których realizacja inwestycji drogowej wymaga przejścia przez tereny wód płynących zgodnie z art. 20a ust. 1:

- obr. 4-04-18: 5/1;
- obr. 4-04-14: 29;

W nawiasach wyszczególniono działki po podziale – tłustym drukiem zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycję drogową.

Podkreślonym drukiem oznaczono działki, które staną się z mocy prawa własnością właściwej jednostki samorządu terytorialnego.

- stwierdzenie obowiązku rozbioru istniejących obiektów budowlanych nieprzewidzianych do dalszego użytkowania zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 c) i j):
 - obr. 4-04-15: 25/10, 25/6, 17/6, 35/3;
 - obr. 4-04-12: 11/4, 12/2, 21/3;
- stwierdzenie obowiązku budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 e), j) oraz określenie nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone zgodnie z art. 11d ust. 1 pkt 3b oraz podlegające ograniczeniu w korzystaniu z nieruchomości dla realizacji obowiązków zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 i) na rzecz Inwestora oraz na potrzeby konserwacji i usuwania awarii sieci uzbrojenia terenu na rzecz każdego z właścicieli sieci:
 - obr. 4-04-16: 16/5, 37/11, 17/4, 18/4, 19/2, 21/2, 22/2, 23/4, 24/4, 25/12, 25/21, 25/41, 27/4, 30/8, 30/6, 32/2, 58/1, 58/3, 58/2, 33/4, 3/4, 7/2, 8/4, 8/6, 10/9, 13/12, 13/11;
 - obr. 4-04-17: 79, 80, 1, 78/2, 4/1, 6/6, 10/6;
 - obr. 4-04-14: 38/7, 38/1, 42, 44/6, 28/5;
 - obr. 4-04-18: 47/11, 47/7;
 - obr. 4-04-15: 10/50, 30/6, 28/8, 39/2, 38/11, 27/2, 25/10, 23/2, 21/6, 19/8, 18/8, 35/3, 17/6, 16/6, 32/3, 33/3, 15/5, 15/7;
 - obr. 4-04-12: 14/6, 14/2, 22/4, 12/2, 11/4, 10/4, 16/3, 3/12, 3/11, 2/5;
- stwierdzenie obowiązku budowy lub przebudowy urządzeń wodnych lub urządzeń melioracji wodnych szczegółowych zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 f) i j):
 - obr. 4-04-14: 32/3;
 - obr. 4-04-18: 5/1;
- stwierdzenie obowiązku budowy lub przebudowy innych dróg publicznych zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 g) i j):
 - obr. 4-03-09: 36;
 - obr. 4-04-16: 35, 15/2, 14/3, 26/2, 1/7, 12/5 (12/18), 69/2 (69/16), 13/7 (13/23), 33/2 (33/17);
 - obr. 4-04-17: 73/3 (73/42), 10/1 (10/8), 70/1 (70/41);
 - obr. 4-04-14: 9/14 (9/18);
 - obr. 4-04-18: 22/1 (22/23);
 - obr. 4-04-14: 3/6 (3/11);
 - obr. 4-04-18: 44/2 (44/38), 45/5 (45/7);
 - obr. 4-04-15: 8/1 (8/6);
 - obr. 4-04-12: 20/1 (20/8), 20/3 (20/6), 1/5;
 - obr. 4-04-07: 14/11, 14/12, 14/13, 15/4, 15/1, 16/6, 16/8;
- stwierdzenie obowiązku budowy lub przebudowy zjazdów zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 h) i j):
 - obr. 4-04-16: 17/4, 18/4, 7/2, 22/2, 10/11, 25/12;
 - obr. 4-04-14: 38/7;

Pouczenie

Zgodnie z art. 10 §1 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego – *Organy administracji publicznej obowiązane są zapewnić stronom czynny udział w każdym stadium postępowania, a przed wydaniem decyzji umożliwić im wypowiedzenie się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań* – strony niniejszego postępowania mogą zapoznać się z aktami sprawy w trakcie prowadzonego postępowania w Biurze Architektury i Planowania Przestrzennego Urzędu m.st. Warszawy, Al. Jerozolimskie 44, 00-024 Warszawa, tel. 22 443 23 92, w godzinach pracy urzędu, po wcześniejszym umówieniu telefonicznym.

O kolejnych o czynnościach organu administracji publicznej, dotyczących niniejszego postępowania nieujętych w ustawie z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, strony będą zawiadamiane poprzez obwieszczenie w trybie art. 49 kpa.

Warszawa/34426106

WAL 1

W sprzedaży!

wysokieobcasy | Przewodnik po wychowaniu | 116 STRON

PSYCHOLOGIA dla rodziców

INDEKS 410837
cena 17,90 zł
(w tym 8% VAT)
Wydanie specjalne
„Wysokich Obcasów”
nr 1/2026

**DZIECKO
W KRYZYSIE.
PIERWSZA POMOC
EMOCJONALNA**

**DOJRZEWANIE.
JAK ZROZUMIEĆ
NASTOLATKA**

**SZKOŁA
NIE MUSI BYĆ
NAJWAŻNIEJSZA**

**MACIERZYŃSTWO
BEZ LUKRU**

**MALI
TWARDZIELE
TEŻ LUBIĄ
BROKAT**

**CZY RODZIC
MOŻE BYĆ
PRZYJACIELEM
DZIECKA**

**JAK WSPIERAĆ,
ŻEBY NIE
WYRĘCZAĆ**

Wrażliwy jak chłopiec



Od dziś w kinach

Ten film odziera macierzyństwo z mitów

Rzadko kiedy tytuł tak dobrze oddaje sens filmu. W zwrocie „Kopnęłabym cię, gdybym mogła” chodzi dokładnie o to, co czuje główna bohaterka.

Piotr Guskowski

W samolocie stewardessy powtarzają przed lotem dobrze znaną instrukcję: w razie spadku ciśnienia w kabinie najpierw załóż maskę tlenową sobie, a dopiero później dziecku. Zdanie to z czasem urosło do rangi metafory rodzicielstwa, powielanej w poradnikach.

Linda nie chce dłużej słuchać, że powinna zadbać o siebie. Zajmuje się chorą córką, która wymaga stałej opieki. I czuje, jak ugina się pod ciężarem obowiązków, odpowiedzialności oraz poczucia winy. Znalazła się na krawędzi, nie może złapać oddechu, ma wrażenie, że świat wali jej się na głowę.

SAMA PRZECIWI WSZYSTKIEMU I WSZYSTKIM?

Ale może to wcale nie wrażenie? Spójrzcie tylko w górę: przez awarię u sąsiada na suficie powstała wielka dziura, z której zionie ponura pustka. Mieszkanie kompletnie zalane, na czas remontu trzeba się wynieść. Problemy się piętrzą, wszystko na jej głowie. Mąż wyjechał do pracy i jeszcze narzeka przez telefon, jak mu ciężko. Linda (świetna Rose Byrne) ma wrażenie, że wszyscy sprzysięgli się przeciwko niej: recepcjonistka w motelu, majster od remontu, ochroniarz na parkingu przed szpitalem.

Ulgi nie przynoszą nawet spotkania z terapeutą (w tej roli Conan O'Brien), który traci cierpliwość. – Zapamiętywanie nudnych szczegółów mojego życia to twoja praca! – wypomina mu Linda. Dobrze wie, o czym mówi – w końcu sama przyjmuje w gabinecie obok. Czy jest w stanie komukolwiek pomóc? Krzyczy w poduszkę, próbując dać ujście tłumionym emocjom, po czym wychyla się przez drzwi z uśmiechem na twarzy, żeby zaprosić do środka kolejnego pacjenta oczekującego uwagi.

Rzadko kiedy tytuł tak dobrze oddaje sens filmu. W zwrocie „If I Had Legs I'd Kick You”, przetłumaczonym przez polskiego dystrybutora jako „Kopnęłabym cię, gdybym mogła”, chodzi dokładnie o to, co czuje główna bohaterka. Przytłoczenie sytuacją, które chciałaby rozładować, kopiąc wszystko i wszystkich dookoła w bezsilnej wściekłości. Chciałaby, ale nie ma jak.

Mary Bronstein, która wróciła za kamerę po kilkunastoletniej przerwie od debiutu, dobrze zna to uczucie. Scenariusz „Kopnęłabym cię, gdybym mogła” powstał na podstawie jej osobistych doświadczeń i pewnie dlatego jest tak



• Kadr z filmu „Kopnęłabym Cię, gdybym mogła” FOT. LOGAN WHITE

Ten film ogląda się całym ciałem, działa na widza w sposób fizyczny. Gdybym tylko miał na sobie holter, mógłbym to potwierdzić wynikami, a tak, cóż, musicie mi uwierzyć na słowo

prawdziwy. To kolejny film odzierający macierzyństwo z mitów. Podważa istnienie instynktu, który rzekomo sprawia, że kobieta wie, co robić. A co jeśli nie wie? Bronstein porusza kolejne tabu. Odkąd kobieta urodzi dziecko, zatracą swoją podmiotowość, świat widzi w niej już wyłącznie matkę i związaną z tą rolą oczekiwaniami.

– Są rzeczy, których jako matce nie wolno ci pomyśleć, a co dopiero powiedzieć na głos, ale już za żadne skarby nie możesz tego zrobić. A jeśli zrobisz, uznają cię za potwora albo wariatkę – stwierdziła Bronstein w jednym z wywiadów. Linda jest na takim etapie, że przestała już czerpać jakąkolwiek radość z relacji ze swoją córką. Zostały jej tylko zmęczenie, złość i frustracja. Ale nie ma prawa się do nich przyznać nawet przed sobą. – Te uczucia nie znik-

ną tylko dlatego, że nie będziesz o nich mówić – dodaje reżyserka.

WSZYSTKO O TEJ MATCE

„Kopnęłabym cię, gdybym mogła” bazuje na ciekawym zabiegu: obecność córki zostaje zaznaczona właściwie tylko głosem. Twarz dziewczynki pozostaje poza kadrem, nie poznajemy jej imienia. To dobre posunięcie – w przeciwnym razie natychmiast wzbudziłaby nasze współczucie.

Tymczasem nie o nią tutaj chodzi. Wystarczy, że całe życie Lindy kręci się wokół potrzeb i zdrowia dziecka.

Bronstein zmusza nas, byśmy skupili się na perspektywie matki pod presją. Kamera Christophera Messiny zostaje wymierzona w główną bohaterkę. Twarz Rose Byrne wypełnia niemal cały ekran. Aktorka tworzy kreację wartą nagród. Srebrnego Niedźwiedzia na Berlinale już ma. Ale nazwisko Byrne wymieniane jest również w gronie kandydatek do oscarowej nominacji.

Trudno sobie wyobrazić, żeby kamera mogła podejść bliżej. Także w tych najtrudniejszych momentach brutalnego zderzenia z prawdą, kiedy Linda ratuje się nerwowym śmiechem. Ostatnie, co chce usłyszeć matka, to, że nie potrafi wykarmić własnego dziecka albo że córka, mimo wszystkich prób zamaskowania bó-

lu, jednak dostrzega jej smutek. Bronstein osiąga intensywny, klaustrofobiczny efekt. Czujemy się przytłoczeni tak jak bohaterka przytłoczona codziennymi zmaganiem.

W trakcie sesji z pacjentami Lindzie ze zmęczenia zamykają się oczy. To dlatego, że nie śpi po nocach. Kiedy aparatura podłączona do jej ciała pracuje, ona wymyka się z motelowego pokoju z elektroniczną nianią, butelką winą i blantem. To jedyny moment w ciągu doby, jaki może wygospodarować dla siebie. Używką na chwilę przynoszą ulgę. Linda kompulsywnie pochłania jedzenie (w jednej ze scen wkłada do ust wielkie płyty roztopionego sera z pizzą, które wypychają jej policzki). To forma kompensacji emocji i psychicznego obciążenia. Jakby chciała wypełnić pustkę, a przy okazji zjeść za córkę, żeby w końcu przybrała na wadze i mogła się pozbyć tuby.

Symbole może i są dość oczywiste, ale swoją funkcję spełniają. Mary Bronstein doprawia opowieść realizmem magicznym i czarnym humorem, który przynosi odrobinę wytchnienia.

Przyznaję: w trakcie seansu odczuwałem niepokój i wyczerpanie. Ale to dobrze. Znaczy ni mniej, nie więcej, że Bronstein osiągnęła swoje. Jej film ogląda się całym ciałem, działa na widza w sposób fizyczny. Gdybym tylko miał na sobie holter, mógłbym to potwierdzić wynikami, a tak, cóż, musicie mi uwierzyć na słowo. ●

Film w polskich kinach od 20 lutego.

SYSTEM
KAUCYJNY

Piątek, 20 marca 2026 | Redaktorzy prowadzący Ewa Tomkowska, Aleksander Gurgul

Wyborcza.pl

System kaucyjny mogą czekać zmiany

Małpki po wódce, karton po soku, butelka po mleku

Rząd ogłosił konsultacje, które zdecydują czy będzie pobierana kaucja także za opakowania kartonowe i małpki z wódką. Z Brukselą czeka nas z kolei dyskusja, co z opakowaniami po mleku.

Leszek Kostrzewski

Mimo że system kaucyjny obowiązuje w pełni dopiero od stycznia 2026, już jest poprawiany. W połowie grudnia ministra klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska poinformowała, że z systemu kaucyjnego będą wyłączone browary ze szklanymi butelkami zwrotnymi, jeśli będą samodzielnie zbierać butelki tak jak do tej pory.

Przypomnijmy, że browary już od lat mają własny system zbierania butelek. Każdy klient może przynieść butelkę zwrócić do sklepu i uzyskać zwrot kaucji. Stąd branża piwowarska naciskała na rząd, aby ten system utrzymać.

Odpowiednia ustawa przeszła przez Sejm i podpisał ją prezydent. Nowelizacja przepisów zakłada, że przedsiębiorcy, którzy mieli własny systemy zbiórki opakowań szklanych wielokrotnego użytku (butelek zwrotnych), mogą je nadal prowadzić do końca 2028 r.

Niewykluczone, że w najbliższych miesiącach będzie kolejna zmiana przepisów. Rząd myśli bowiem aby do systemu podłączyć butelki po wódce, a dokładnie tzw. małpki, które są traktowane jako jednorazówki.

– Jeżeli chodzi o (...) butelki jednorazowe, w tym małpki, (...) w tej chwili nie podjęliśmy jeszcze żadnej decyzji. Natomiast daliśmy sobie czas taki mniej więcej półroczny, żeby sprawdzić, jak system kaucyjny działa, co należy poprawić, bo niewykluczone, że jakieś drobne rzeczy trzeba będzie poprawić. I w ciągu tych pół roku podejmiemy taką decyzję na kolejne lata – powiedziała niedawno wiceministra klimatu i środowiska Anita Sowińska.

W połowie lutego wiceministra mówiła już o zmianach w sprawie małpek bardziej przekonująco: „Moim zdaniem powinniśmy też zastanowić się nad włączeniem do systemu kaucyjnego opakowań szklanych jednorazowego użytku, czyli popularnych małpek, ale to wymaga konsultacji”.

Kartony w systemie?

Do końca czerwca zdecyduje się też, co z opakowaniami kartonowymi.

Dziś nie są one objęte systemem kaucyjnym. Dlatego, co opisywaliśmy w serwisie Wyborcza.biz, kilka firm postanowiło z tego skorzystać. I tak w drogeriach Rossmann pojawiły się kartonowe opakowania napojów polskiego giganta spożywczego firmy Maspex. Chodzi o: dr Witt Protein i Vitamin Water o pojemności 500 ml, Kubuś Waterrr o pojemności 500 ml i Tymbark Vital o pojemności 500 ml.

Zapytaliśmy firmę, czy wprowadziła nowe opakowania, aby ominąć system? „Zawsze staramy się dostosowywać ofertę do potrzeb konsumentów” – odpisał nam Daniel Karaś, rzecznik prasowy Maspeksu.

W Rossmannie pojawiły się też napoje w kartonowych opakowaniach firmy Oshee, producenta m.in. napojów izotonicznych. – Wprowadzenie napojów w opakowaniach typu tetra [wielowarstwowych kartonach do płynnej żywności – red.] pozwala nam dotrzeć do konsumentów również tam, gdzie sprzedaż produktów w butelkach PET nie byłaby możliwa – np. w sieciach handlowych, które całkowicie zrezygnowały z tego rodzaju opakowań i nie uczestniczą w systemie kaucyjnym – mówi Tadeusz Czarniecki z Oshee.

Co więc rząd zamierza zrobić z kartonami? – Być może powinniśmy też przyrzeć się innym frakcjom, na przykład opakowaniom wielomateriałowym – powiedziała w połowie lutego w PAP wiceministra Anita Sowińska i zapewniała, że gdy jej resort przygotowywał ustawę o systemie kaucyjnym, to producenci wielowarstwowych opakowań kartonowych chcieli, żeby były one również objęte systemem.

Rząd jednak postanowił, że na początku dobrze będzie wprowadzić butelki PET, puszki i szkło, a ewentualnie w późniejszym terminie kartony.



• „Małpki” i inne butelki w śmietniku FOT. GRZEGORZ SKOWRONEK / AGENCJA WYBORCZA.PL

Kartony i recykling

Opakowania kartonowe wzbudzają ostrą dyskusję.

W Wyborczej.biz napisaliśmy, że opakowanie kartonowe to krok wstecz. Takie opakowania przetwarzają się bardzo trudno, składają się bowiem z wielu warstw (papieru, polietylenu, aluminium), ich oddzielenie jest bardziej skomplikowane i droższe niż np. opakowań PET.

Po publikacji artykułu odezwala się do nas Fundacja ProKarton, polemizując z naszymi stwierdzeniami. Zdaniem fundacji „Recykling kartonów nie jest bardzo trudny – to prosty proces mechaniczny, prowadzony przede wszystkim w papierniach. (...) Pozostałe cienkie warstwy opakowania, czyli polietylen i aluminium, znane jako PolyAl, są przetwarzane w specjalistycznych instalacjach na granulaty, który znajduje zastosowanie

w produkcji np. pokryć dachowych, mebli i wyposażenia wnętrz, skrzyń transportowych, palet czy ogrodzeń, a nawet wyposażenia nowoczesnych aut. W Polsce powstał właśnie w Szczecynie (woj. podlaskie) zakład zajmujący się przetwarzaniem frakcji PolyAl”.

Prezes ProKarton Łukasz Sosnowski powiedział nam też, że obecnie ewentualne rozszerzenie systemu kaucyjnego powinno być poprzedzone konsultacjami: – Warto wspólnie poszukać najlepszego rozwiązania, które pozwoli na stałe podwyższanie poziomu zbiórki i recyklingu opakowań kartonowych do płynnej żywności. Taką dyskusję – również z udziałem branży kartonów – widzimy w niektórych państwach UE. I my także, jako organizacja reprezentująca producentów takich opakowań, jesteśmy otwarci na taką analizę wspólnie z decydentami i stroną gospodarczą – mówił.

Pij mleko, kaucja nie będzie doliczana

A co z mlekiem?

Nowe punkty unijnego rozporządzenia, które kompleksowo reguluje projektowanie, wprowadzanie do obrotu oraz gospodarowanie opakowaniami zakładają włączenie niektórych opakowań po mleku do systemu kaucyjnego.

Polska się jednak temu sprzeciwia. Ministerstwo Klimatu odpisało nam, że rząd postuluje wprowadzenie zmiany w rozporządzeniu unijnym, tak aby

z systemu kaucyjnego wykluczyć „mleko i przetwory mleczne”.

Nieoficjalnie przedstawiciele ministerstwa zapewniają, że opakowania po mleku nie są kluczowe dla systemu, ponieważ akurat one zaśmiecają środowisko w minimalnym stopniu.

A co o dołączaniu kolejnych opakowań do systemu myślą eksperci?

Janusz Kamiński z firmy Eneris, ekspert rynku gospodarki odpadami i transformacji energetycznej przekonuje, że rozszerzenie systemu kaucyjnego o małe butelki po alkoholu, butelki po mleku czy opakowania kartonowe typu tetrapak, to kierunek pozytywny. Bo „im szerszy strumień selektywnie zbieranych opakowań, tym większa szansa na realne zwiększenie poziomów recyklingu i ograniczenie odpadów trafiających do środowiska”.

„Jednocześnie trzeba jasno powiedzieć, że nie jest to operacja prosta. Każdy z tych strumieni oznacza inną specyfikę materiałową, odmienną logistykę odbioru, magazynowania i przetwarzania, a także konieczność dostosowania infrastruktury i modeli finansowych systemu” – wskazuje Kamiński.

Co dziś objęte jest kaucją?

Nowy system kaucyjny obowiązuje w Polsce w pełni od 1 stycznia 2026 r.

Każdy punkt handlowy, który ma w sprzedaży butelki czy puszki, ma naliczać na nie kaucję, a każda butelka, na którą będzie naliczana kaucja, musi mieć specjalne oznakowanie. Na etykiecie jest specjalny znaczek kaucyjny. Kaucje można odebrać zwracając butelkę do sklepu przy kasie lub do butelkomatu.

A jakie dokładnie opakowania podlegają pod system kaucyjny?

- butelki plastikowe (PET) do 3 litrów,
- puszki metalowe do 1 litra,
- butelki szklane do 1,5 litra

Warto dodać, kaucja obecnie nie jest pobierana też za opakowania po produktach mlecznych (np. mleko, jogurt, kefir), lekach (syrop na kaszel) czy za butelki po winie. System nie dotyczy także produktów chemicznych, bo ponowne użycie butelek z takimi środkami jest często niemożliwe, plastik jest zbyt zanieczyszczony. W końcu nie mamy co biegać po zwrot kaucji za słoiki po gołąbkach czy po ogórkach. Podobnie kaucji nie uzyskamy po butelkach po occie i oliwie. ●

Moim zdaniem powinniśmy zastanowić się nad włączeniem do systemu kaucyjnego opakowań szklanych jednorazowego użytku, czyli popularnych małpek, ale to wymaga konsultacji

ANITA SOWIŃSKA
wiceministra klimatu i środowiska



Poradnik łowcy kaucji

Zebrałem już około 140 zł w lesie

Które opakowania najbardziej oplaca się zbierać i jak robić to bezpiecznie? Ile realnie można na tym wyciągnąć? Dzielę się spostrzeżeniami z dwóch miesięcy zbierania kaucjonowanych puszek i butelek.

Aleksander Gurgul

Zainspirował mnie starszy pan z Ukrainy, którego spotkałem pod recyklo-matem, w którym zwracam puszkę i plastikowe butelki. Pytał, kiedy za puszkę dostają 10 groszy, a kiedy 50 groszy, gdzie zbieram, jak zbieram i jak przynoszę je potem, żeby spieniężyć. No i wreszcie: ile z tego wyciągam?

W styczniu zacząłem zbierać plastikowe butelki, puszkę i szklane butelki po napojach – opakowania, które objął system kaucyjny. Z czystej ciekawości, żeby policzyć, ile jestem w stanie zebrać pieniędzy ze zwrotów (przy okazji zbierałem też inne śmieci i wyrzucałem do śmietników, o czym więcej za moment).

W pierwszej fazie (mniej więcej od połowy stycznia do połowy lutego) nie miałem

• **Opakowania po napojach, które znalazłem w moim lesie i odzyskałem za nie kaucję**

FOT. ALEKSANDER GURGUL

z tego wiele. Udało mi się zebrać łącznie około 60 zł.

Przed wszystkim dlatego, że większość znalezionych puszek i butelek nie miało jeszcze znaczka systemu kaucyjnego – warte były więc tylko 10 groszy. Tyle za każdą sztukę „starego” opakowania po napojach (wyprodukowanego przed wejściem systemu kaucyjnego w życie) daje Lidl obok mojego bloku. Godne pochwały, bo sieć nie tylko uczy w ten sposób mieszkańców nowej metody selektywnej zbiórki odpadów, ale daje za to „premię”.

Poza wszystkim w „fazie pierwszej” wiele opakowań było pod śniegiem, którego tej zimy sporo napadało w Polsce.

Teraz, gdy śnieg stopniał, sytuacja się zmieniła. Co więcej, większość wyrzucanych puszek i butelek ma już znaczek kaucji, więc za każdą dostają 50 groszy w automacie. Ten drukuje mi później bleczek, który skanuję przy kasie, obniżając kwotę z zakupów.

Czysty zysk.

W kolejnym miesiącu zainkasowałem już blisko 80 zł.

Jakie są moje najważniejsze odkrycia z leśnego zbieractwa? Zebrałem je poniżej w kilku punktach.

Jak zbierać puszkę i butelki w lesie? Po pierwsze bezpieczeństwo

1 Najważniejsza zasada, która towarzyszy mi przy zbieraniu to zachowanie bezpieczeństwa. Zawsze na dłoniach mam rękawiczki (najlepiej jednorazowe, ale nosiłem też zwykłe, zimowe, tylko je wtedy częściej prałem).

Dobrze jest mieć też płyn do dezynfekcji w małym opakowaniu i użyć go po wrzuceniu wszystkich opakowań do maszyny.

W Finlandii, gdzie podróżowałem w czerwcu, w każdym marketcie jest umywalka i papierowe ręczniki dla klientów, a niekiedy także właśnie podajnik ze środkiem dezynfekcyjnym (nikt przecież nie lubi robić zakupów, mając dłonie śmierdzące od resztek piwa czy energetyka).

Nie wiemy, kto używał opakowania przed nami, jak długo leżało w lesie i – niestety – jakie zwierzątka w nim poumierzały w cierpieniach. Dlatego po każdym zbieraniu dokładnie wyszorujmy ręce.

Polecam też uważać przy podnoszeniu opakowań. Szklane butelki mogą być pęknięte, a pogniecione puszkę mają ostre krawędzie – grożą skaleczeniem.

Zanim więc podniosę opakowanie, staram się sprawdzić jego stan.

Ostatnio zastanawiam się nad kupieniem chwytaka do zbierania odpadów (przyda się osobom, które mają trudności ze schylaniem się). W internecie takie urządzenie kosztuje od kilkunastu do ponad 100 zł. Warto rozważyć, jeśli zamierzamy zbierać regularnie.

Co jeszcze powinien mieć leśny łowca kaucji?

2 Do leśnego zbierania śmieci przyda się torba z długim LCA.

LCA to skrót od *Life Cycle Assessment*. Ta miara z pogranicza towaroznawstwa i ekologii oznacza wpływ produktu na środowisko. Im wyższe LCA, tym mniejsza szkoda dla natury. Kilka lat temu rozmawiałem o tym z prof. Hanną Żakowską z Instytutu Badawczego Opakowań COBRO. Z analiz ekspertów wynikało, że najlepiej używać niebieskich toreb wielokrotnego użytku z tworzywa sztucznego, podobnych do tych z sieci IKEA.

Przypomniałem to sobie, gdy w Helsinkach spotkałem Indikę, emigranta z Indii (szacował, że miewa dni, gdy z koszy na śmieci i parków wyciąga 30-40 euro), który chodził z taką właśnie torbą. Korzyści z niej płyną różnorakie:

Jest pojemna i płytka, więc łatwo z niej wyciągnąć puszkę i butelki przy maszynie. Ma dwie pary uszu o różnej długości. Za te krótsze wygodnie można ją zawiesić na kółku. W taki kotek wyposażone są np. automaty firmy TOMRA.

Torbę łatwo jest potem splukać, jeśli wyleje się do niej coś z puszek czy butelek.

Jak się nie pobrudzić resztkami płynów?

Najlepiej każdą podnoszoną puszkę i butelkę dokładnie opróżnić, żeby napój potem nie rozlał się nam na ręce, kiedy będziemy wrzucać opakowania do maszyny.

Na spacerze z psem, zazwyczaj robię pętlę, co sprawia, że w lesie najpierw stawiam puszkę i butelki do góry nogami, a zbieram w drodze powrotnej, kiedy są już puste.

Niestety w zimie, zwłaszcza przy dużym mrozie, był z tym kłopot, bo część napoju (zwłaszcza po mroźnej nocy) zamieniała się w lód.

Dlaczego to takie ważne, żeby opakowania zostały dokładnie opróżnione? Bo jak wyjaśnia Kuba Chelmiński (w tekście zalinkowanym poniżej), resztki płynów mogą też zepsuć recykumat.

Jakie opakowania opłaca się zbierać najbardziej?

Najmniej opłaca się zbierać „stare” opakowania bez znaczka kaucji, bo za takie dostaniemy tylko 10 groszy.

Które zatem opakowania opłaca się zbierać najbardziej? Mam dwojakie obserwacje.

Wyższa kaucja (1 zł) naliczana jest na szklane butelki. W lesie czasem znajduję ich kilka w jednym miejscu, gdzie – mogę się tylko domyślić – wieczór wcześniej odbyło się spotkanie towarzyskie.

Na efektach nocnej nasiadowki „zarobilem” kiedyś 9 zł.

Takie „strzały” trafiają się jednak rzadko, zazwyczaj w sobotnie poranki.

Minus szklanych butelek? Są ciężkie, więc zabranie dziewięciu sztuk wymagało ode mnie pewnej determinacji.

Ale trafia się także znacznie łatwiejszy „towar”, na którym można nieźle zarobić. W części parku, którą uczniowie podążają do okolicznych szkół, znajdują małe puszkę po napojach gazowanych albo energetykach (250 albo 330 ml). Mają one taką samą wartość kaucyjną (50 groszy), jak duże 1,5-litrowe butelki po wodzie mineralnej, a zajmują znacznie mniej miejsca w torbie i są lekkie.

Wystarczy zebrać 10 takich małych puszek, by zarobić 5 zł na jednym spacerze.

Na marginesie: napój w tej najmniejszej puszcze (250 ml) wychodzi najdrożej. Jeśli ktoś coś takiego kupuje (z kaucją), a potem wyrzuca do kosza albo (gorzej) do lasu, chyba powinien przemyśleć strategię zakupową.

Zmieniaj sklepy i ekspedientki, bądź dla nich miły, czasem też coś u nich kup

O ile puszkę i plastiki odnosi się do maszyny i ta bez grymaszenia drukuje kupon, to już ze szklanymi butelkami tak prosto nie jest (od razu zaznaczyć, że z psem do dużego, zatłoczonego marketu nie chcę wchodzić).

Na szczęście na osiedlu ma dwie Żabki, Lewiatan i mały rodzinny sklep monopolowy, do których można wejść i szybko załatwić sprawę. Jeszcze niedawno ekspedientki broniły się przed przyjmowaniem leśnych zbiorów sakramentalnym „a para-

Z moich obserwacji wynika, że obecnie wielkim utrapieniem na ławkach i w lesie są tzw. małpki, które jak najszybciej należałoby włączyć do systemu kaucyjnego

gonik jest?” albo „u nas było kupowane?”. Na szczęście te czasy minęły.

Większość z nich, co prawda wciąż grymasi, ale przyjmują.

Nie chcąc jednak narażać się na słowne docinki, staram się oddawanie butelek rotować. W każdym sklepie są minimum dwie zmiany personelu w ciągu dnia, co przy tej liczbie sklepów daje mi osiem opcji, że ponownie nie trafię na tę samą osobę.

Ponadto szklane butelki staram się oddawać na początku i na końcu tygodnia, żeby za często ich nie nosić (o tym za moment więcej).

I jeszcze porada: warto być uprzejmym dla ekspedientów i ekspedienteń, a czasem po prostu coś kupić u nich za pieniądze odzyskane z kaucji. Żeby nie mieli pretensji, że służą tylko za magazyn na butelki (choć z drugiej strony przecież te butelki właśnie oni dystrybuują, ale nie musimy im tego w nerwach przypominać).

Baczenie obserwuj otoczenie – antysystemowcy przynoszą regularny „dochód pasywny”

Od kiedy mamy psa, chodzę codziennie po tym samym kawałku lasu, więc nauczyłem się już rozpoznawać towarzystwo, które do niego zagląda. Najczęściej na murek nad strumieniem, który przecina las, gdzie oddają się konsumpcji. Być może nie chce im się odnosić butelek/puszek, a być może nie wiedzą nawet, że w napoje wliczono kaucję. A być może (i to moja ulubiona teoria) są to antysystemowcy kontestujący wszelkie wynalazki ze „zgniłego Zachodu”. Nie wiem, co jest prawdą, powiem też uczciwie, że boję się ich pouczać – omijam ich szerokim łukiem i pilnuję psa. Paradoksalnie to właśnie dzięki tej ekipie mam stały dochód! W domu śmieję się, że prawie „dochód pasywny”, choć jakąś pracę w to jednak muszę włożyć, by odzyskać kilka złotych kaucji. Ale ponieważ i tak chodzę tam z psem, to czemu nie?

Leśny łowca kaucji powinien więc baczenie obserwować otoczenie. Uczniowie idący do szkoły i wyrzucający małe puszkę po energetykach to kolejna moja ulubiona grupa dostarczająca pieniędzy do domowego budżetu. Nie winię za to dzieciaków. Szwedzi i Finowie systemu kaucyjnego uczą się od kilku dekad.

Może polska szkoła powinna przynajmniej jedną lekcję w roku poświęcić na naukę tego, jak działa kaucja?

Sami musicie się przekonać, jak sytuacja wygląda w waszej okolicy. Ale jest pewien warunek.

Bądź systematyczny. To procentuje

Na tym etapie ktoś z czytelników pewnie już sobie pomyślał: „Łatwo ci mówić, masz psa, więc i tak musisz chodzić na regularne spacer. Ja rzadko kiedy mam na to czas”.

Zgoda.

Dlatego... polecam adoptować psa ze schroniska!

A na poważnie – leśne łowy kaucyjne wymagają oczywiście systematyczności. Duża kwota (raczej) nie zrobi się na jednym wyjściu do lasu. Choć zdarzają się jednorazowe „strzały” po kilka złotych.

Radzę więc potraktować zbieranie jako formę ruchu dla zdrowia, czyli upiec dwie pieczenie na jednym ogniu. Spacer w lesie to forma relaksu, warto na nią znaleźć czas w ciągu dnia, zwłaszcza jeśli prowadzimy siedzący tryb życia, np. pracując zdalnie.

Penetrowanie krzaków i zarośli sprawi też, że wzrok oderwie się od ekranu komputera. Wasze oczy podziękują wam za to.

Wiosną, a potem latem będzie zyskowniej, bo kończą się zapasy „starych” opakowań.

Mój osobisty rekord jednego dnia to 15 zł na trzech spacerach.

Jaki jest twój? Pochwal się w mailu: aleksander.gurgul@wyborcza.pl

Nie trzeba chodzić do automatu codziennie

Żeby nie zaczynać z wysokiego C, można ułożyć harmonogram dwóch wypadów w ciągu tygodnia. Po jakimś czasie odkryłem, że odnoszenie puszek i butelek codziennie do maszyny nie ma większego sensu (na zakupy szedłem z sześcioma kwitkami, a na każdym 2-4 złote).

A przecież w spacerze po lesie chodzi o to, by się nim nacieszyć. Dlatego polecam znaleźć miejsca, w których można zgromadzić „towar” z 2-3 dni, a potem wynieść i zamienić na kupony albo gotówkę (to tak że sprawi, że rzadziej będziemy narażać się na grymasy ekspedientów!).

Najważniejsze: dlaczego w ogóle zbieram?

Oczywiście, że nie robię tego dla pieniędzy, choć zdaję sobie sprawę, że dla osób w kryzysie bezdomności to może być jedno z istotnych źródeł dochodu.

Do naszego lasu także takie osoby zaglądają.

Prawdziwych powodów, dla których zbieram śmieci w lesie, jest kilka:

Śmieci szpecą krajobraz, a jak się je sprzątnie, to jest przyjemniej na spacerze. Dlatego zbieram też śmieci, które nie

Rekord zwrotu opakowań

735

• Tyle butelek i puszek odniósł do Biedronki w Białce Tatrzańskiej pewien mężczyzna. Otrzymał za to voucher na zakupy na 367,5 zł. To rekordowy zwrot opakowań

Piotr Okurowski, prezes zarządu, Kaucja.pl dla „Wyborczej” Kaucja przestanie być postrzegana jako ekologiczny obowiązek

Wdrażaniu powszechnego systemu kaucyjnego w Polsce towarzyszy dziś wiele emocji, często niepotrzebnie. Tymczasem w tle dokonuje się ogromna transformacja. Operatorzy systemów, handel i producenci wspólnie przeprowadzają jedną z największych zmian infrastrukturalnych w polskiej gospodarce obiegu zamkniętego.

Jako Kaucja.pl patrzę na rok 2026 i kolejne lata nie tylko przez pryzmat wskaźników czy ton zebranych opakowań. Widzę przede wszystkim proces budowania nowej kultury cyrkularnej i zmiany sposobu myślenia o opakowaniu jako o surowcu, który nigdy nie powinien stać się odpadem.

W perspektywie 2030 roku widzę Polskę jako lidera regionu, kraj, który osiąga unijny cel 90-procentowego poziomu zbiórki opakowań. Nasz system nie będzie już wtedy jedynie siecią automatów zwrotnych. Stanie się inteligentnym



• **Piotr Okurowski**
FOT. MATERIAŁY PRASOWE

ekosystemem danych, zintegrowanym z systemami Rozszerzonej Odpowiedzialności Producenta. Kaucja przestanie być postrzegana jako ekologiczny obowiązek i stanie się naturalnym elementem codziennych zakupów, równie oczywistym jak karta płatnicza w portfelu.

Kluczowe pytanie brzmi jednak: co dalej?

Dziś system koncentruje się na butelkach PET, puszkach i szkle wielorazowym. To dopiero pierwszy krok. Realna zmiana w gospodarce materiałowej wymaga odwagi, aby sięgać po trudniejsze frakcje, jednakże decyzja o włączeniu kolejnych frakcji opakowań wymaga rozważań i namysłu, należy uwzględnić interesy producentów, handlu i podmiotów

są objęte kaucją i odnoszę do pobliskiego kosza na śmieci. Z moich obserwacji wynika, że obecnie wielkim utrapieniem na ławkach i w lesie są tzw. małpki, które jak najszybciej należałoby włączyć do systemu kaucyjnego.

Leśne śmieci są śmiertelną pułapką dla zwierząt (więcej o tym w tekście zalinkowanym poniżej).

Zbieram puszkę i butelki (zwłaszcza szklane), żeby mój pies nie skaleczył się, biegając po zielonych terenach w okolicy bloku. Wizyta u weterynarza na opatrzenie rany to koszt nawet kilkuset złotych. O cierpieniu psa nie wspominając.

Jak Polacy zarabiają na systemie kaucyjnym

W ostatnich tygodniach do redakcji „Wyborczej” zgłaszali się czytelnicy, którzy znaleźli sposoby na to, by zarobić na puszkach i butelkach.

Pan Tomasz, zamiast 0,5 zł za opakowanie, odbiera po kilkanaście groszy więcej. Zorientował się, że puszkę i butelki w jego markecie mają taki znaczek jak na Słowacji (mieszka przy granicy). Wozi więc opakowania za granicę i zarabia na różnicy w kursie waluty.

Pan Marek dogadał się z właścicielami lokali, które organizują wesela i chrzciny. Odbiera od nich opakowania i odwozi hurtowo.

• Więcej o nich przeczytacie na Wyborcza.pl

Rekord zwrotu opakowań padł na Podhalu. Do Biedronki w Białce Tatrzańskiej pewien mężczyzna odniósł 735 butelek i puszek. Otrzymał za to voucher na zakupy na 367,5 zł. ●

z szeroko pojętej branży odpadowej.

Z perspektywy środowiskowej i społecznej jednym z priorytetów powinno być szkło jednorazowe. Jego włączenie do systemu jest możliwe w perspektywie kilku najbliższych lat, choć oznaczałoby kolejną logistyczną rewolucję, zarówno dla sklepów, jak i dla przemysłu szklarskiego.

Technologicznie gotowe do objęcia systemem są również opakowania wielomateriałowe, takie jak kartony do napojów, jednakże tutaj zachęcamy do głębszej dyskusji całą branżę i wysłuchania wszystkich stanowisk zanim podjęta zostanie decyzja co do daty ewentualnego rozszerzenia systemu kaucyjnego o te opakowania. W przypadku opakowań po mleku potrzebna jest większa ostrożność ze względu na wymogi sanitarne, jednak w dłuższej perspektywie standardowe butelki HDPE również powinny znaleźć swoje miejsce w systemie.

Na tę dyskusję coraz silniej nakła-

da się jednak kontekst geopolityczny. Widzimy wyraźnie, że sytuacja międzynarodowa wpływa na podejście decydentów do polityk środowiskowych. W świecie zerwanych łańcuchów dostaw, niestabilnych rynków surowców i wysokich cen energii priorytety gospodarcze często przesuwają się na pierwszy plan.

Dlatego dziś recykling nie może być przedstawiany wyłącznie jako „ratowanie planety”. Musi być postrzegany także jako element bezpieczeństwa surowcowego państwa i odporność gospodarki. Właśnie w tym kontekście system kaucyjny pokazuje swoją prawdziwą wartość, ponieważ pozwala budować stabilne, krajowe źródło surowców i zmniejszać zależność od globalnych rynków.

I to jest, moim zdaniem, jego najważniejsza rola w nadchodzącej dekadzie. ●

Piotr Okurowski
prezes zarządu, Kaucja.pl – Krajowy System Kaucyjny S.A.

**KAUCJA**  **PL****ZBIERZ
ZWRÓĆ
ZADBAJ**

INNOWACJA W RECYKLINGU OPAKOWAŃ PO NAPOJACH

Kaucja.pl wprowadza nowoczesny system
kaucyjny dla opakowań po napojach.

Prosty zwrot butelki lub puszki to więcej recyklingu,
mniej odpadów i realny wpływ na środowisko.

Wspólnie z producentami i handlem budujemy system,
który zamyka obieg opakowań w Polsce.



wyborcza

wyborcza.pl

TV

20-26

MARCA
2026

VOD: Netflix | Disney+ | HBO Max | Prime
CANAL+ | SkyShowtime | Player | Apple

„MARSHALS:
HISTORIA Z YELLOWSTONE”.
DUTTON ZNÓW WSKOCZYŁ NA SIODŁO
S. 2-3

ALICJA SZEMPLIŃSKA
WYSTĄPI NA EUROWIZJI
S. 3

„PARADISE”.
KIEDY KOŃCZY SIĘ ŚWIAT
S. 6

WŁADCA MUCH

Chłopcy znów na bezludnej wyspie S. 4-5

Dutton znów wskoczył na siodło

*Za mało Sheridana w tym Sheridanie. Co zostało z najlepszej opery mydlanej na **Dzikim Zachodzie**?*

Kayce Dutton, szuka swojego nowego początku w serialu „Marshals: historia z Yellowstone”



FOT. SKYSHOWTIME

Po wydarzeniach z finałowego sezonu „Yellowstone” i sprzedaży rancha Duttonów, najmłodszy syn Johna (Kevin Costner), Kayce Dutton, szuka swojego nowego początku w serialu „Marshals: historia z Yellowstone”.

Jego żona, Monica, nie żyje, nastoletni syn Tate chce żyć po swojemu i Kayce (powracający do roli Luke Grimes), teraz wdowiec, który stracił przez ostatnie lata większość rodziny, orientuje się, że zaczyna zachowywać się jak ojciec.

John Dutton, twardy kowboj z Montany, który trzymał za twarz cały stan, a także wątki fabularne „Yellowstone” – typ makiaweliczny, prawdziwy piewca amerykańskiego stylu życia – nie żyje, a jednak wciąż wywiera wpływ na syna.

Takie przynajmniej wrażenie mają odnieść widzowie „Marshals: historia z Yellowstone”, nowego serialu ze świata stworzonego przez Taylora Sheridana, który przy tej produkcji był jedynie producentem wykonawczym. To widać. Za mało Sheridana w tym Sheridanie, a więcej sztampy z typowego serialu akcji.

„Marshals: historia z Yellowstone” bardziej przypomina policyjny serial wypchany procedurami niż epicką szekspirowską tragedię i sagę rodzinną z czołami i ujeżdżaniem koni w tle.

Kayce Dutton traci grunt pod nogami

Nowy serial ze świata „Yellowstone” to spin-off – a więc produkcja kontynuująca wątki z oryginału, ale śledząca jedną z postaci.

W oryginale Kayce Dutton był wdzięcznym bohaterem: skonfliktowanym z ojcem i jego stylem życia, zapierającym się przed przejęciem rancha oraz moralności Duttonów. Służył w wojsku, poślubił rdzenną Amerykankę z fikcyjnego rezerwatu Broken Rock w Montanie. W „Yellowstone” najciekawszy był, kiedy nieskutecznie walczył z rodzinnym fatum oraz swoim dziedzictwem.

Jako bohater własnej produkcji traci grunt pod nogami. Wciąż świetnie wygląda na koniu i na tle krajobrazu Montany, okazuje się jednak, że najlepszy był w relacjach z innymi postaciami. Pozbawiony tej dynamiki serial obnaża psychologiczne ubóstwo najmłodszego Duttona.

Na nieszczęście nie ma to większego znaczenia. W najnowszej produkcji ze świata „Yellowstone” Kayce Dutton, by zacząć od nowa, przyjmuje ofertę dawnego kumpla z pola bitwy, Pete’a (Logan Marshall-Green), i staje się policjantem stanowym w szeregach US Marshals. Do pasa przypina odznakę, a swoje celne oko oraz doświadczenie wojskowe ma teraz wykorzystać w służbie obywateli stanu. Czy zgodził się, by, jak wielu Duttonów przed nim, służyć ojczyźnie? A może, w stylu iście duttonowym, ma w tym swój interes?

Po trzech odcinkach „Marshals: historia z Yellowstone” mogę powiedzieć tylko, że jest mi naprawdę wszystko jedno.

Pod szyldem „Yellowstone”

Twórcą serialu jest Spencer Hudnut, który na koncie ma m.in. „SEAL Team” – o amerykańskich komandosach podejmujących się niebezpiecznych misji. „Marshals: historia z Yellowstone” to na razie coś w tym guście. Kayce Dutton i jego drużyna zapobiegają wybuchom bomb bractw aryjskich, ratują kobiety i dzieci, powstrzymują dostawy fentanylu.

Fajnie, ale czy trzeba było o tym opowiadać pod szyldem „Yellowstone”? Czy do snucia tej historii potrzebny był Kayce Dut-

ton, postać z potencjałem na to, by być kimś więcej? Chwilami „Marshals...” jest wręcz żenujące. Nie dlatego, że to serial na granicy parodii – jest po prostu schematyczny i płaski, ale takich produkcji jest na pęczki. Chodzi o to, że po „Yellowstone”, a także sheridanowskich prequelach serii, znakomitych „1883” i „1923”, a także „Landman”, przyzwyczaiłam się już do rozmachu narracyjnego Sheridana, jego świetnie napisanych postaci, piętrzących się przeszkód oraz psychologicznych konfliktów. Nawet jeśli miały telenowelowy sznyt, to była to najlepsza opera mydła na Dzikim Zachodzie.

„Marshals: historia z Yellowstone” to serial, w którym wszystko mam podane na tacy. Jeśli Kayce w pierwszych scenach nie może dogadać się z synem, wiadomo, że w finale odcinka muszą mieć męską rozmowę. A gdy najmłodszy Dutton w kolejnym odcinku zabiera ze sobą na akcję konia, jasne jest, że to właśnie na nim będzie ścigał uciekających terrorystów.

Dla spragnionych znajomych twarzy z „Yellowstone” są też dobre wiadomości. Na drugim planie powracają m.in. Gil Birmingham, czyli wódz rezerwatu Broken Rock, problematyczny sąsiad Duttonów z oryginału oraz Mo Brings Plenty jako jego wierny ochroniarz i kierowca. Mam jednak wrażenie, że wrócili tylko po to, by uprawomocnić istnienie „Marshals: historia z Yellowstone” i przekonać widzów, że faktycznie mają do czynienia z kontynuacją jednego z największych serialowych fenomenów ostatnich lat.

Mnie nie przekonali.

MARTA GÓRNA

MARSHALS: HISTORIA Z YELLOWSTONE

dramat, western, USA 2026, tw. Taylor Sheridan, David Glasser, wyk. Luke Grimes, Logan Marshall-Green, Gil Birmingham, Brecken Merrill, Ash Santos, Arielle Kebbel, Brett Cullen, Mo Brings Plenty

odc. 3/13, SkyShowtime

Kolejne odcinki w poniedziałki



FOT. ARTUR ZAWADZKI/REPORTER

Alicja wystąpi na Eurowizji

Do trzech razy sztuka. To ona może wyśpiewać Polsce pierwsze zwycięstwo.

W niedzielę 8 marca, w programie „Pytanie na śniadanie”, ogłoszono nazwisko artystki, która będzie reprezentowała Polskę w 70. Konkursie Piosenki Eurowizji.

Zgodnie z przewidywaniami polskie preselekcje wygrała Alicja Szemplińska. Piosenkarka powiedziała, że nie spała przed ogłoszeniem wyników polskich preselekcji. Dodała, że spełniła właśnie swoje marzenia. – Długo walczyłam, żeby dojść do tego momentu i zrobiłam to w zgodzie z samą sobą.

Zdobyła ponad 32 proc. głosów od widzów, którzy oddawali je SMS-owo i przez aplikację VOD Telewizji Polskiej.

Szemplińska zaśpiewa podczas Eurowizji utwór „Pray”: przełamaną elementami rapowymi i elektronicznymi gospelową balladą zrealizowaną wspólnie z Veirą i Malcolmem Sinclairiem.

Polskiemu Radiu o utworze mówiła tak: – Ja tam nie pojadę jako piosenkarka z jednym numerem. Mam gotową całą płytę. To numer o odzyskiwaniu siły.

Po sobotnim koncercie finałowym wyemitowanym przez

Telewizję Polską, Szemplińska uznawana była za faworytkę.

Alicja Szemplińska ma 24 lata, pochodzi z Ciechanowa. Na koncie ma liczne wygrane w programach talent show: w 2016 roku zwyciężyła w „Hit, Hit, Hurra!”, trzy lata później w formatach „The Voice of Poland” i „Szansa na sukces. Eurowizja 2020”. Wygrana w tym ostatnim show pozwoliła jej reprezentować Polskę w Konkursie Piosenki Eurowizji 2020, ale konkurs został odwołany z powodu trwającej wówczas pandemii koronawirusa.

W 2023 roku znów startowała w polskich preselekcjach, ale wówczas nasz kraj ostatecznie reprezentowała Blanka. W 2024 roku Szemplińska wydała swój debiutancki album zatytułowany „Nie wracam”.

70. Konkurs Piosenki Eurowizji odbędzie się w Wiedniu. Półfinały zobaczymy 12 maja (tego dnia wystąpi reprezentantka lub reprezentant Polski) i 14 maja, finał zaś odbędzie się 16 maja.

Z powodu obecności Izraela z udziału w konkursie zrezygnowały takie kraje jak Hiszpania, Irlandia, Holandia, Słowenia i Islandia.

MARTA GÓRNA



VOD

CHŁOPCY

znów na bezludnej wyspie

Któż lepiej nadawałby się do adaptacji „Władcy much” niż twórca „Dojrzewania”, Jack Thorne? Tak mogło się wydawać.

Skradł moje serce, jak tylko pojawił się na ekranie. Piegus w okularach i bermudach na szelkach, samotnie przedzierający się przez dżunglę w poszukiwaniu innych, którzy – tak jak on – ocaleli z katastrofy samolotu. W pierwszych kontaktach z pozostałymi chłopcami daje się poznać jako wrażliwy, zaskakująco odpowiedzialny i przewidyjący.

Prosiaczek z miniseriału na podstawie „Władcy much” Williama Goldinga nie jest kolejnym ekranowym wcieleniem irytującego, przemądrzałego kujona-przegrywa. Ma w sobie raczej znajomy rys pierwszego dziecka w rodzinie, które wychowywało się

wśród dorosłych, przysłuchując się ich rozmowom. Może stąd właśnie ta wyczuwalna bliskość? Albo chodzi o świadomość, jaki czeka go los...

Więcej niuansów i empatii

Debiutant David McKenna, 13-latek z Belfastu, jako Prosiaczek wypada niezwykle wiarygodnie (zobaczmy go też w nowych „Opowieściach z Narnii”). A jego północnoirlandzki akcent rysuje linię podziału między Prosiaczkiem a bufoniastym Jackiem, hersztem grupki chórzystów, którzy mianują się myśliwymi i stopniowo porzucają wszelkie zasady. W tej roli sprawdza się z kolei Lox Pratt, który będzie także nowym Draco Malfoyem.

W ogóle młoda obsada, świetnie poprowadzona przez reżysera Marca Mundena, wydaje się największym atutem ekranizacji „Władcy much” zrealizowanej dla BBC i australijskiej platformy streamingowej Stan.

W ramach pracy domowej Munden polecił McKennie przesłuchać komediowe piosenki Groucho Marxa. Jedną z nich nuci na ekranie. To właśnie na Prosiaczku koncentruje się pierwszy z czterech odcinków. Serial nie tyle zderza różne perspektywy, ile podąża za wybranymi bohaterami na kolejnych etapach wydarzeń. Momentami można ulec złudzeniu, że oglądamy przyrodniczy dokument i czekamy, aż w kadrze pojawi się David Attenborough.

Kamera studiuje piękno tropikalnej scenarii, w której ujawnia się pierwotne instynkty.

Pomysłodawca i scenarzysta serialu Jack Thorne podkreśla w wywiadach, że w zbiorowej pamięci „Władca much” zapisał się w formie skrajnie pesymistycznej interpretacji ze szkoły i stał się synonimem opowieści o ciemnej stronie ludzkiej natury.

Gdy jednak wrócił do powieści po latach, dostrzegł znacznie więcej niuansów i empatii. Inaczej spojrzał choćby na demonizowaną postać Jacka. Wydała mu się znacznie bardziej złożona, dlatego spróbował pokazać wewnętrzną walkę, jaka się w tym chłopcu rozgrywa. O ile jednak w znakomitym „Dojrzwaniu” Thorne konfrontował widza z trudnymi pytaniami i zostawiał w poczuciu niepokoju, tutaj podsuwa – mam wrażenie – zbyt proste wyjaśnienia.

Każdemu z czwórki głównych bohaterów (Prosiaczek, Ralph, Jack, Simon) zarysowuje tło, żebyśmy mogli lepiej zrozumieć – a w niektórych przypadkach wręcz usprawiedliwić – jego późniejsze zachowanie. Jakby choroba matki w jednym domu, a przemoc i manipulacje ojca w innym

z góry skazywały chłopców na konkretne role na wyspie.

Kruchy sojusz rozsądku i autorytetu

Być może to wyobrażenie, o którym mówi Thorne, ale Ralph wydawał mi się urodzonym przywódcą. W serialu nie ma jednak aż tyle charyzmy, staje się liderem z przypadku, coraz bardziej bezradnym, w dużej mierze dlatego, że do końca wierzy w umowę społeczną. Większość rozwiązań podsuwa mu Prosiaczek, głos rozsądku, którego inaczej nikt by nie słuchał. A to dlatego, że jego wygląd i kondycja fizyczna czynią go w oczach towarzyszy słabym. W dodatku podczas gdy resztę pociąga wizja polowań i popisów, on uparcie wraca do zasad, kieruje się odpowiedzialnością. Brzmi jak „nudny dorosły”.

Ralph nie unika zabaw, a przy tym może budzić respekt: jest wysoki, silny, bardzo sprawny. Tak zawiązuje się kruchy sojusz rozsądku i autorytetu. Kruchy, bo choć chłopcy wzajemnie się uzupełniają, obaj pozbawieni są argumentu, który okaże się decydujący. Gdy narasta zbiorowa psychoza, lęk przed wymyśloną bestią, górę

biorą populistyczne hasła, a w końcu najprostsza odpowiedź: argument siły.

Prosiaczek nie boi się nazywać rzeczy po imieniu, przez co nieuchronnie naraża się innym. Pierwszy akt przemocy, którego na wyspie dopuszcza się Jack, nie bierze się wcale z żądzy władzy czy poczucia wyższości, lecz ze strachu i wstydu. Ze strachu przed własną słabością, którą ktoś publicznie nazywa. Łatwiej uciszyć kogoś, kto zmusza do konfrontacji z prawdą, niż w dojrzały sposób się z nią zmierzyć.

Rzeczywistość dogoniła metaforę

Serialowy „Władca much” jest solidnie zrealizowany i dopracowany wizualnie. Psychodeliczna sekwencja polowania na świnie przywołuje skojarzenia z filmowymi obrazami wojny w Wietnamie. Z pomalowanymi twarzami chłopcy wyglądają jak dziecięce wersje kapitana Willarda z „Czasu Apokalipsy”. Działają niczym w transie. Dopiero po chwili dociera do nich, co zrobili.

Innym razem ekran tonie w krwistej czerwieni, obraz się rozmywa. Można odnieść wrażenie, że to przesycenie miało maskować pewne niedostatki fabuły. Jakby zabrakło treści do wypełnienia każdego odcinka. Stąd biorą się narracyjne przestoje. Co gorsza, opowieść wytraca emocjonalny impet i siłę rażenia. Na niewiele zdają się dramatyczne brzmienia smyczków i złowieszcze chóry. Czy taka historia powinna pozostawiać widza obojętnym? No właśnie.

Thorne wierzy w siłę telewizji. Ma nadzieję, że serial zachęci dzieci do rozmowy z rodzicami o tym, co przeżywają. Tak jak dla niego przed laty ważne okazały się odcinki „EastEnders” oglądane z mamą. Pytanie tylko, czy młodych widzów zainteresuje alegoryczna opowieść o chłopcach odciętych od cywilizacji? Skoro rzeczywistość, z którą mierzą się na co dzień – pełna niepokoju (chaos pandemii, widmo wojny, katastrofy klimatycznej), samotności, presji i przemocy rówieśniczej – jest wystarczająco bliska dżungli.

Nie wspomnę o tym, że ostatnie produkcje Thorne’a podsuwają wątpliwość, czy będą miały z kim taki serial obejrzeć. W świecie, który pokazał w „Dojrzwaniu”, ale także tutaj, dzieci cierpią m.in. z powodu deficytu uwagi dorosłych. Ci, nawet jeśli są obok, nie wiedzą, jak się do takiej rozmowy zabrać.

PIOTR GUSZKOWSKI



Serialowy „Władca much” jest solidnie zrealizowany i dopracowany wizualnie

WŁADCA MUCH

serial dramatyczny, Wielka Brytania 2026, tw. Jack Thorne, wyk. Winston Sawyers, David McKenna, Lox Pratt, Ike Talbut, Thomas Connor, Cassius Flemyng, Noah Flemyng, Cornelius Brandreth, Harrison Metcalfe

4 odc., HBO Max

„WYBORCZĄ TV” redaguje zespół działu Kultura; Projekt makiety „Wyborczej TV”: Dorota Jezierska i Tomasz Lebioda; Grafiki: Magdalena Birska; Wydawca: Wyborcza Sp. z o.o., ul. Czerna 8/10, 00-732 Warszawa, tel. 22 555 66 00, e-mail: kultura@wyborcza.pl, Licencje na treści: licencje@wyborcza.pl; Naświetlanie i druk: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.; Okładka: J Redza/Elven/Sony Pictures Television; Serwis telewizyjny przygotowuje media.press.tv. Za zmiany w programie wprowadzone przez stacje po wysłaniu numeru gazety do drukarni redakcja nie odpowiada.

Kiedy kończy się świat

**Oglądając „Paradise”
zapominałam o oddychaniu.
Co za serial!**

Pierwszy odcinek jest tak doskonały, jak występy Elvisa Presleya w czasach jego największej chwały. I nie bez powodu wspominam o królu rock and rolla, bo wstęp do 2. sezonu serialu „Paradise” to fantasmagoryczna zabawa, żonglerka mitem Presleya i tym, co oznacza dla Ameryki. I głębsza refleksja na temat tego, ile jest warta ta legenda, kiedy kończy się świat.

Po wydarzeniach z sezonu pierwszego znów cofamy się do dnia, w którym nadeszła zagłada. Większość ludzkości wyginęła, najbogatsi i najbardziej uprzywilejowani, chronią się w gigantycznym bunkrze pod górami w Colorado, podziemnym mieście, którego mieszkańcy grzeją się w sztucznym słońcu i pozorują normalność.

„Paradise” w drugim sezonie zaczyna się od zupełnie nowej bohaterki: Annie (Shailene Woodley), dziewczyny, która odpadła ze studiów medycznych, nie ma rodziny, a sens życia odnalazła jako przewodniczka wycieczek po Graceland w Memphis, siedzibie amerykańskiego półboga, domu Elvisa Presleya, mekke Amerykanów. Właśnie tam przebywa Annie, kiedy kończy się świat.

Kolejne trzy lata spędza samotnie, odizolowana od świata zewnętrznego w zabytkowych ubraniach, przykryta koncertowymi pelerynami Króla jak ko-

cami, napięta jak struna, milcząca i czujna.

Więcej refleksji o człowieczeństwie

Błyszczące, taftowe i kosztowne sanktuarium Annie nawiedza grupka mężczyzn, których misją jest zabezpieczanie elektrowni jądrowych na terenie kraju. A przynajmniej tak mówią. Z jednym z nich, Linkiem (Thomas Doherty) Annie spędza noc, choć bardziej poruszają sceny przed tą łózkową. Przez trzy lata Annie zdążyła zapomnieć, jak to jest być przytuloną przez kogoś.

Kiedy zakochany Link naciśka, by razem z nim wyjechała z Graceland, Annie wybiera swoją samotność. Wraca do utartych schematów i rutyny. Ale tylko na chwilę.

W pierwszym sezonie twórcy dali nam uwierzyć początkowo, że oglądamy klasyczny kryminał, w którym dzielny agent musi schwytać mordercę prezydenta. W drugim sezonie okazało się jednak, że „Paradise” to owszem, kryminał, ale science-fiction, z elementami thriller politycznego i społecznego.

Collins, nim znajdzie go Annie, wpada np. na grupkę dzieciaków, pozostawionych samych sobie, brudnych i zapomnianych. W dniu końca świata wyjechały na wycieczkę szkolną, dorośli zginęli, od lat więc muszą walczyć o przetrwanie.

W swojej naiwności i uprzywilejowaniu – koniec świata



W „Paradise” obok akcji ważne są też pytania o człowieczeństwo, jego granice i tzw. dobro ogółu

przeżył w ciepłarnianych warunkach – Collins chce im przeczytać książkę swojego syna, którą zabrał ze sobą, by dodać mu otuchy. Kiedy jego propozycja spotyka się z pytaniem o to, czy jeśli umrze, będzie miał coś przeciwko temu, by dzieciaki wzięły jego kurtkę, wreszcie zaczyna rozumieć: przez trzy lata świat bardzo się zmienił.

Więcej pytań niż odpowiedzi

Twórcy zabierają widzów do utopijnego miasteczka w bunkrze. Intryganci nie próżnowali, Sinatra po postrzale w finale ostatniego odcinka pierwszego sezonu właśnie odzyskała przytomność, na fotelu prezydenckim w zastępstwie nieco aroganckiego, ale przecież uroczego Bradforda, zasiada teraz bufon i pozer. Po sielskiej na pierwszy rzut oka okolicy grasują grupki anarchistów.

Na razie pytań jest więcej niż odpowiedzi: kim naprawdę jest Link? Czy Annie można ufać? Co jeszcze szykuje dla swoich przeciwników, w imię przetrwania cywilizacji, Sinatra? Atmosfera gęstnieje z każdą sceną, a twórcy „Paradise” niechętnie odsłaniają wszystkie karty. Drugi sezon serialu klimatem przypomina najlepsze odcinki „Zagubionych”, widać też, że swoją wizję końca świata twórcy „Paradise” chcą rzucić rękawicę realizatorom „The Last of Us” – postapokaliptycz-

nego hitu HBO Max na podstawie gier wideo.

W „Paradise” obok akcji ważne są też pytania o człowieczeństwo, jego granice i tzw. dobro ogółu, na które tak często powołują się antagoniści. Nawet oni jednak nakreśleni są starannie, mają życie, marzenia i sumienie. Pewnie właśnie dlatego tak trudno darzyć ich nienawiścią.

Wymyślił to wszystko Dan Fogelman, który do tej pory raczej nie tykał poważniejszego repertuaru: napisał np. disneyowskich „Zapłątanych” i musicalowego, parodiującego bajkowe animacje – i przeznaczanego dla dorosłych – „Galavanta”. Oprócz tego, na koncie ma nagrodzony czterema statuetkami Emmy serial obyczajowy „Tacy jesteście”.

Pierwszy sezon „Paradise” w ubiegłym roku zgarnął cztery nominacje do statuetek Emmy i jedną do Złotego Globu – dla Sterlinga K. Browna jako najlepszego aktora w serialu dramatycznym. Będę bardzo zdziwiona, jeśli za sezon drugi nie posypią się kolejne nominacje.

MARTA GÓRKA

PARADISE

thriller kryminalny, USA 2025-, tw. Dan Fogelman, wyk. Sterling K. Brown, Julianne Nicholson, Sarah Shahi, Nicole Brydon Bloom, Kryss Marshall

2 sezony, Disney+

Kolejne odcinki w poniedziałki

PIĄTEK 20.03

KOSZYKÓWKA

- ORLEN BASKET LIGA
Energia Trefl Sopot – MKS Dąbrowa Górnicza
17:25 | POLSAT SPORT 2

LEKKOATLETYKA

- HALOWE MISTRZOSTWA ŚWIATA W TORUNIU
09:55 | 19:30 | TVP SPORT
18:10 | TVP 2

NARCIARSTWO ALP.

- PUCHAR ŚWIATA W VAL MARTELLO Sprint
12:00 | EUROSPORT 2

PIŁKA NOŻNA

- BUNDESLIGA
RB Lipsk – TSG 1899 Hoffenheim
20:20 | ELEVEN SPORTS 3

- LALIGA EA SPORTS
Villarreal CF – Real Sociedad
20:55 | ELEVEN SPORTS 2

- PKO BP EKSTRAKLASA
Piast Gliwice – Radomiak Radom
17:55 | CANAL+ SPORT 3 HD
Motor Lublin – KGHM Zagłębie Lubin
20:25 | CANAL+ SPORT 3 HD

- PREMIER LEAGUE
AFC Bournemouth – Manchester United
20:55 | CANAL+ EXTRA 1

- SERIE A ENILIVE
Cagliari Calcio – SSC Napoli
18:25 | ELEVEN SPORTS 1
Genoa CFC – Udinese Calcio
20:40 | ELEVEN SPORTS 1

SOBOTA 21.03

KOLARSTWO

- MEDIOLAN-SAN REMO
UCI World Tour
10:00 | 14:30 | EUROSPORT 2

KOSZYKÓWKA

- ORLEN BASKET LIGA
Legia Warszawa – WKS Śląsk Wrocław
17:25 | POLSAT SPORT 2

LEKKOATLETYKA

- HALOWE MISTRZOSTWA ŚWIATA W TORUNIU
09:55 | 19:50 | TVP SPORT
18:15 | TVP 2

LOTY NARCIARSKIE

- PUCHAR ŚWIATA MĘŻCZYZN W VIKERSUND
1. konkurs indywidualny na skoczni HS 240
17:00 | EUROSPORT 1

NARCIARSTWO ALP.

- PUCHAR ŚWIATA KOBIET W LILLEHAMMER
Zjazd
12:00 | EUROSPORT 1

- PUCHAR ŚWIATA MĘŻCZYZN W LILLEHAMMER
Zjazd
10:30 | EUROSPORT 1

PIŁKA NOŻNA

- BETCLIC 1. LIGA
Odra Opole – Wisła Kraków
13:55 | TVP SPORT

- BUNDESLIGA
1. FC Heidenheim 1846 – Bayer 04 Leverkusen
15:20 | ELEVEN SPORTS 2
1. FC Köln – Borussia Mönchengladbach
15:20 | ELEVEN SPORTS 3
Bayern Monachium – 1. FC Union Berlin
15:20 | ELEVEN SPORTS 1
Borussia Dortmund – Hamburger SV
18:20 | ELEVEN SPORTS 2

- LALIGA EA SPORTS
CA Osasuna – Girona FC
18:25 | ELEVEN SPORTS 3

- PKO BP EKSTRAKLASA
Cracovia – GKS Katowice
14:40 | CANAL+ SPORT 3 HD
Lechia Gdańsk – Pogoń Szczecin
17:25 | CANAL+ SPORT 3 HD
Jagiellonia Białystok – Wisła Płock
20:10 | CANAL+ SPORT 3 HD

- PREMIER LEAGUE
Brighton & Hove Albion – Liverpool FC
13:25 | CANAL+ EXTRA 1
Fulham FC – Burnley FC
15:55 | CANAL+ EXTRA 1
Everton FC – Chelsea FC
18:25 | CANAL+ EXTRA 1
Leeds United – Brentford FC
20:55 | CANAL+ EXTRA 1

- SERIE A ENILIVE
AC Milan – Torino FC
17:55 | ELEVEN SPORTS 1
Juventus FC – US Sassuolo Calcio
20:40 | ELEVEN SPORTS 1

SIATKÓWKA

- PLUSLIGA
Aluron CMC Warta Zawiercie – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle
14:35 | POLSAT SPORT 1
InPost ChKS Chelme – PGE Projekt Warszawa
17:30 | POLSAT SPORT 1
BOGDANKA LUK Lublin – Steam Hemarpol
Politechnika Częstochowa
20:00 | POLSAT SPORT 1



NARCIARSTWO ALPEJSKIE. Sezon Pucharu Świata kończy się zawodami w Lillehammer. Transmisja z zawodów w Eurosporcie. Na zdjęciu: Marco Odermatt
• FOT. REUTERS / BORUT ZIVULOVIC

NIEDZIELA 22.03

KOSZYKÓWKA

- NBA
Denver Nuggets – Portland Trail Blazers
22:00 | TVP SPORT

- ORLEN BASKET LIGA
Anwil Włocławek – Arriva LOTTO Twarde Pierniki Toruń
12:25 | POLSAT SPORT 1
Górnik Zamek Książ Wałbrzych – AMW Arka Gdynia
17:25 | POLSAT SPORT 2

LEKKOATLETYKA

- HALOWE MISTRZOSTWA ŚWIATA W TORUNIU
09:55 | 20:00 | TVP SPORT
17:40 | TVP 2

LOTY NARCIARSKIE

- PUCHAR ŚWIATA MĘŻCZYZN W VIKERSUND
2. konkurs indywidualny na skoczni HS 240
17:15 | EUROSPORT 1

NARCIARSTWO ALP.

- PUCHAR ŚWIATA KOBIET W LILLEHAMMER
Supergigant
10:30 | EUROSPORT 1

- PUCHAR ŚWIATA MĘŻCZYZN W LILLEHAMMER
Supergigant
12:00 | EUROSPORT 1

PIŁKA NOŻNA

- BUNDESLIGA
1. FSV Mainz 05 – Eintracht Frankfurt
15:20 | ELEVEN SPORTS 4
FC St. Pauli – SC Freiburg
17:20 | ELEVEN SPORTS 4
FC Augsburg – VfB Stuttgart
19:20 | ELEVEN SPORTS 3

- LALIGA EA SPORTS
FC Barcelona – Rayo Vallecano
13:55 | ELEVEN SPORTS 1

- PKO BP EKSTRAKLASA
Korona Kielce – Arka Gdynia
12:10 | CANAL+ SPORT 3 HD
Lech Poznań – Bruk-Bet Termalica Nieciecza
14:40 | CANAL+ SPORT 3 HD
Widzew Łódź – Górnik Zabrze
17:25 | TVP SPORT
17:25 | CANAL+ PREMIUM, CANAL+ SPORT 3 HD
Legia Warszawa – Raków Częstochowa
20:10 | CANAL+ SPORT 3 HD

- PREMIER LEAGUE
Newcastle United – Sunderland AFC
12:55 | CANAL+ EXTRA 1
Aston Villa – West Ham United
15:10 | CANAL+ EXTRA 1
Tottenham Hotspur – Nottingham Forest
15:10 | CANAL+ EXTRA 2

- SERIE A ENILIVE
Como 1907 – Pisa SC
12:25 | ELEVEN SPORTS 2
Atalanta BC – Hellas Weronia
14:55 | ELEVEN SPORTS 2
Bologna FC 1909 – SS Lazio
14:55 | ELEVEN SPORTS 3
AS Roma – US Lecce
17:55 | ELEVEN SPORTS 1
ACF Fiorentina – Inter Mediolan
20:40 | ELEVEN SPORTS 2

SIATKÓWKA

- PLUSLIGA
JSW Jastrzębski Węgiel – Indykpol AZS Olsztyn
14:45 | POLSAT SPORT 1
Asseco Resovia Rzeszów – Ślepsk Malow Suwałki
17:30 | POLSAT SPORT 1
PGE GiEK Skra Bełchatów – Cuprum Stilon Gorzów
20:00 | POLSAT SPORT 1

PONIEDZIAŁEK 23.03

KOLARSTWO

- WYŚCIG DOOKOŁA KATALONII
UCI World Tour – 1. etap
15:20 | EUROSPORT 2

SIATKÓWKA

- PLUSLIGA
Barkom Każany Lwów – Energa Trefl Gdańsk
17:30 | 20:00 | POLSAT SPORT 1

WTOREK 24.03

KOLARSTWO

- WYŚCIG DOOKOŁA KATALONII
UCI World Tour – 2. etap
15:20 | EUROSPORT 2

NARCIARSTWO ALP.

- PUCHAR ŚWIATA KOBIET W LILLEHAMMER
Slalom
10:30 | 13:30 | EUROSPORT 1

- PUCHAR ŚWIATA MĘŻCZYZN W LILLEHAMMER
Gigant
09:15 | 12:15 | EUROSPORT 1

ŚRODA 25.03

KOLARSTWO

- WYŚCIG DOOKOŁA KATALONII
UCI World Tour – 3. etap
15:50 | EUROSPORT 2

NARCIARSTWO ALP.

- PUCHAR ŚWIATA KOBIET W LILLEHAMMER
Gigant
09:15 | 12:15 | EUROSPORT 1

- PUCHAR ŚWIATA MĘŻCZYZN W LILLEHAMMER
Slalom
10:30 | 13:30 | EUROSPORT 1

SIATKÓWKA

- LIGA MISTRZÓW CEV
Cucine Lube Civitanova – Aluron CMC Warta Zawiercie
20:15 | POLSAT SPORT 1

CZWARTEK 26.03

KOLARSTWO

- WYŚCIG DOOKOŁA KATALONII
UCI World Tour – 4. etap
15:20 | EUROSPORT 2

PIŁKA NOŻNA

- ELIMINACJE MISTRZOSTW ŚWIATA STREFY UEFA
Turcja – Rumunia
17:50 | POLSAT SPORT 1
Polska – Albania
20:35 | TVP 1, TVP SPORT
Czechy – Irlandia
20:35 | POLSAT SPORT 3
Ukraina – Szwecja
20:35 | POLSAT SPORT 1

SIATKÓWKA

- PLS 1. LIGA
Nowak-Mosty MKS Będzin – Karton-Pak Astra Nowa Sól
20:00 | POLSAT SPORT FIGHT

Od A do Z

ANATOMIA

MORDERSTWA ★★★★★

film sens., USA 1959, reż. Otto Preminger, wyk. James Stewart, Lee Remick, Ben Gazzara

20:05 | **tv** **kultura**

Istota amerykańskiego systemu prawnego: proces sądowy jako wielki teatr kreowany zarówno przez prokuratora, jak i adwokata i sędziów przysięgłych, gdzie od prawdy ważniejsze są emocje i własne ambicje.

GUNNER ★★

film sens., USA 2024, reż. Dimitri Logothetis, wyk. Luke Hemsworth, Morgan Freeman, Mykel Shannon Jenkins

20:00 | **tv** **puls**

Bohater wojenny zabiera synów na kemping, by odbudować nadwątlone relacje. Chłopcy zostają uprowadzeni przez motocyklowy gang handlarzy narkotyków. Ojciec sięga po broń i wojenne doświadczenia. Rutyna.

HALLOWEEN ★★★

horror, USA 2007, reż. Rob Zombie, David Gordon Green, wyk. Malcolm McDowell, Brad Dourif, Tyler Mane

20:00 | **cinemax**

Rob Zombie próbuje remake'u kultowego dzieła Johna Carpentera w chichotliwym stylu obecnej dekady i zaciera koszmarnie wrażenie, jakie zostało po siedmiu (!) chybionych sequelach.

KAMERDYNER ★★★

dramat historyczny, Polska 2018, reż. Filip Bajon, wyk. Janusz Gajos, Anna Radwan, Sebastian Fabijański

20:00 | **kino** **polska**

Zrealizowana z epickim rozmachem i gwiazdorską obsadą opowieść o relacjach prusko-kaszubsko-polskich na Pomorzu Gdańskim w okresie 1900-45 na tle burzliwej historii przetraczonej przez te ziemie.

KRWAWA FORSA ★★

thriller, USA 2017, reż. Lucky McKee, wyk. Ewan Coltrane, Willa Fitzgerald, Jacob Artist

20:10 | **ale kino+** **hd**

Historia jak ze „Skarbu Sierra Madre”: podczas wyprawy w dzicz trzej mężczyźni z wielkiego miasta przejmują łup ukrywającego się w górach bandyty, lecz nie umieją powstrzymać dręczącej ich chciwości.

Seksmisja



KOMEDIA

POLSKA 1984, REŻ. JULIUSZ MACHULSKI, WYK. OLGIERD ŁUKASZEWICZ, JERZY STUHR, BOŻENA STRYKÓWNA

LOS NUMEROS ★★

komedial, Polska 2011, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Lesław Żurek, Justyna Schneider, Tamara Arciuch

23:40 | **warner** **tv**

Kiedy policjant zdobywa główną wygraną w telewizyjnej loterii, odkrywa, że popularna gra jest jednym wielkim oszustwem. Pieniądze są mu jednak potrzebne, by ratować nadwątloną reputację supergliny. Szkoda czasu.

MIDNIGHT

EXPRESS ★★★★★

dramat krym., USA /Wlk. Brytania 1978, reż. Alan Parker, wyk. Brad Davis, Irene Miracle, Bo Hopkins

20:05 | **tv** **historia**

Oscary za scenariusz i muzykę dla opartej na faktach drastycznej opowieści Alana Parkera o młodym Amerykaninie skazanym w Turcji za przemyt narkotyków.

NEONOWA

DROGA ★★

dramat obycz., USA 2024, reż. William Wages, wyk. Beau Bridges, Rob Mayes, Sam Hennings

23:20 | **cinemax**

Robotnik, niegdyś piosenkarz, po latach spotyka zapomnianego idola, gotowego jeszcze nagrać dobrą – nawet cudzą – piosenkę. Choć branża dawno go odrzuciła, fan zrobi wszystko, by spełnić jego życzenie.

OGNIE ★★★

thriller, Islandia 2025, reż. Uglá Hauksdóttir, wyk. Vigdís Hrefna Pálsdóttir, Pílou Asbæk, Jói Johannsson

20:00 | **hbo**

Kino kobiece po islandzku: ceniłono wulkanolożka w obliczu podwójnego nieszczęścia: erupcji wulkanu, która zagraża stolicy, i nagłego wybuchu uczucia, które może zniszczyć jej małżeństwo.

RÓŻYCZKA ★★★

dramat obycz., Polska 2010, reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Andrzej Seweryn, Magdalena Boczańska, Robert Więckiewicz

22:35 | **tv** **1**

Miłosny trójkąt na politycznym tle Warszawy drugiej połowy lat 60. ubiegłego stulecia: młoda kobieta między wolnomyślicielem i ubekiem. Grand Prix w Gdyni i nagroda za reżyserię w Moskwie.

TOŻSAMOŚĆ

BOURNE'A ★★

thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002, reż. Doug Liman, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Chris Cooper

19:05 | **canal+** **premium**

Bestseller Roberta Ludluma na dużym ekranie: dotknięty amnezją tajny agent na tropie własnej tożsamości, próbując jednocześnie dociec okoliczności utraty pamięci. Plus Matt Damon i Franka Potente.

20:00 | **stopklatka**

★★★★★

Poddani hibernacji mężczyźni budzą się w następnym stuleciu – w postapokaliptycznym świecie kobiet, pozbawionym pierwiastka męskiego. Wielki przebój od czasów kinowej premiery: nie starzeje się.

MYZ

WIERNY OGRODNIK ★★★★★

thriller, Wlk. Brytania/Niemcy/Kenia/Francja/USA/Szwajcaria 2005, reż. Fernando Meirelles, wyk. Ralph Fiennes, Rachel Weisz, Hubert Koundé

21:55 | **canal+** **premium**

Czytając Johna Le Carré: brytyjski dyplomata, wyjaśniając okoliczności zamordowania swojej żony (Oscar dla Rachel Weisz!) ujawnia praktyki koncernów farmaceutycznych w krajach Trzeciego Świata.

ZAGINIONA

DZIEWCZYNA ★★★★★

thriller, USA 2014, reż. David Fincher, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike, Neil Patrick Harris

21:45 | **hbo**

David Fincher czyta powieść Gilliana Lynna: w piątą rocznicę ślubu znika młoda żona, a sąsiedzi i otoczenie natychmiast wydają wyrok na jej męża pisarza – jest mordercą. Czyżby mieli rację? Błyskotliwe.

ZŁODZIEJSKA SZTUKA ★★

kom. krym., USA/Kanada 2013, reż. Jonathan Sobol, wyk. Kurt Russell, Matt Dillon, Jay Baruchel

21:50 | **cinemax**

Kurt Russell jako doświadczony złodziej dzieł sztuki, który decyduje się na swój ostatni wielki skok, nie wiedząc, że to dopiero początek planu obmyślonego przez młodszego brata. Pojawi się też Matt Dillon.

KONRAD J. ZARĘBSKI

TVPI D3

08:00 Serwis Info
08:20 Zaraz wracam
08:50 Ranczo IX (10)
09:45 Komisarz Alex XXIV (6)
10:40 Ojciec Mateusz VIII (1/13)
11:30 Okrasa łamie przepisy
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes
12:35 Magazyn rolniczy (745)
12:55 Borneo – cudowna dzungla – film dok. Francja 25
14:00 Złoty chłopak
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy (488)
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? (5871)
17:55 Klan – telenowela
18:20 Zaraz wracam
18:55 Akacjowa 38
19:30 19.30 – wiadomości
19:55 Pytanie dnia



20:30 Głina. Nowy rozdział – serial krym. Polska 25, wyk. Jacek Braciak
21:30 Sekielski wieczór o porą (30) – magazyn
22:35 Różyczka – dramat
*** obyczajowy Polska 2010, reż. Jan Kidawa-Błosiński, wyk. Andrzej Seweryn (125 min)
00:40 Wojna zastępcza – serial sens. Polska 26
01:40 Wyrok na Franciszka *** Kłosa – dramat woj. Polska 2000, reż. Andrzej Wajda (105 min)

MEZEO

11:20 Festiwal Muzyki Kameralnej w Jerozolimie 2022
12:35 Intermezzo
13:30 Ludwig van Beethoven: Fidelio – opera Holandia 2024
16:00 Martha Argerich, Maxim Vengerov, Mischa Maisky wykonują utwory Beethovena i Saint-Saënsa
17:05 Intermezzo
17:30 A to Jazz Festival 2019: John McLaughlin & The 4th Dimension – koncert
19:00 Marc Ribot – Banlieues Bleues – koncert Francja 2023
20:30 Suity dla cierpiącego świata: Tanja Tetzlaff
21:35 Pierre Boulez, Filharmonicy Wiedeńscy: Bruckner, Symfonia nr 8
22:55 Richard Wagner: Götterdämmerung – opera Szwajcaria 2024

TVP2 D3

05:30 M jak miłość
06:20 Anna Dymna – spotkajmy się (435) – dyskusja
06:55 Barwy szczęścia
07:30 Pytanie na śniadanie – pobudka (7499) – mag.
07:55 Pytanie na śniadanie (7499) – mag. Polska 2026
11:40 Operacja zdrowie (73)
12:10 Wstęp wolny (22)
12:30 Koło fortuny (2166)
13:15 Panna młoda (16)
14:05 Va banque (1030)
14:35 Na sygnale
15:05 La Promesa – pałac tajemnic (112) – telenowela
16:00 Koło fortuny (2167)
16:35 Familiada (3056)
17:20 Panna młoda (17)
18:10 Lekkoatletyka: Halowe Mistrzostwa Świata w Toruniu: 1. dzień – sesja wieczorna (na żywo)



20:05 Barwy szczęścia – serial obycz. Polska 2026
20:45 Kocham Cię, Polsko! (3) – quiz Polska 2026
22:20 Postaw na milion (381) – teleturniej
23:20 To jest grane (84)
23:55 Uwężeni w raju *** – film przyg. Niemcy 2017, reż. Felix Herzogenrath (105 min)
01:40 Ślub na medal (The Wedding Contest) *** – komedia romantyczna Kanada 2023, reż. Panta Mosleh (100 min)

PULS 2

10:50 Tomek i przyjaciele
11:10 Gigantozaur (15,20/26)
11:30 Dinopociąg (15/40)
12:00 Smerfy – serial anim.
13:00 Gumisie V (6,5/9)
14:00 Kacze opowieści
15:00 Miraculous V (17,18/27)
16:00 My Little Pony II
17:00 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! XXVII
17:10 Blue (11,12/52)
17:40 Świnka Peppa II (22/52)
17:45 Bing (61/78)
18:15 Masza i niedźwiedź VII
18:35 Myszką Miki: Frajdomek II (15/30)
19:00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (16)
20:00 Przepis na zbrodnię (5–8) – serial krym. Polska 25
00:00 Kod zła – thriller USA/Kanada 2024, reż. Oz Perkins, wyk. Maika Monroe

POLSAT D3

05:25 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień – mag.
08:00 Halo tu Polsat (2690)
11:30 Gliniarze XII (22–24/60) – serial fab.-dok.
14:40 Dlaczego ja? 33 (13) – serial fab.-dok. Polska 2026
15:50 Wydarzenia
16:20 Interwencja (5861) – mag. reporterów Polska 26
16:30 Na ratunek 112 XVIII (14) – serial fabularno-dok.
17:00 Gliniarze XX (15) – serial fabularno-dok. Polska 2026
18:00 Pierwsza miłość 50 (9) – serial obycz. Polska 2026, wyk. Aneta Zając, Dąbrowka Kruk, Aleksandra Zienkiewicz
18:50 Wydarzenia, sport, pogoda – wiadomości
19:20 Gość „Wydarzeń” (320)
19:25 Sport – Polska 2026
19:40 Pogoda – Polska 2026



19:55 Farma (175) – reality show Polska 2025
21:00 Must Be The Music (128) – show Polska 25
23:05 Predator: Prey – horror USA 2022, reż. Dan Trachtenberg, wyk. Amber Midthunder, Dakota Beavers, Dane DiLiegro (130 min)
01:15 Człowiek z Toronto *** (The Man from Toronto) – komedia sensacyjna USA 2022, reż. Patrick Hughes, wyk. Kevin Hart (145 min)

TV4

07:55 Bogaty dom – biedny dom XIII (3) – serial dok.
08:55 Policjantki i policjanci VII (57,58/65) – serial obycz.
10:55 Na ratunek 112 XVIII (15) – serial fabularno-dok.
11:55 Dlaczego ja? 33 (15)
12:50 Trudne sprawy XX (29,30,31/40) – serial fab.-dok.
15:55 Łowcy karbów. Kto da więcej (47, 48)
18:00 Policjantki i policjanci XXIV (14,15) – serial obycz.
20:00 A na deser... (4) – mag. kulinarny Polska 2026
20:05 Diamentowa afra – komedia sensacyjna USA/Niemcy 1999, reż. Les Mayfield
22:05 Gwiazdy kabaretu (171, 170) – kabaret i satyra
00:05 STOP Drogówki (364)
01:05 Love Island III
02:10 Hardcorowy Lombard

TVN D3

05:35 Uwaga! (7953) – mag. reporterów Polska 2026
05:50 Ukryta prawda (60/60)
06:45 Kuchenne rewolucje: Gdańsk – „Mio Gastro” XXVII (5) – reality show Polska 2023
07:45 Dzień Dobry TVN (5660)
11:25 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Cuda wianki”, Kraków XVII (2) – reality show
12:35 Kuchenne rewolucje: Lublin – Pizzalover 31 (3) – reality show Polska 2025
13:40 Ukryta prawda (4,5/60) – serial fabularno-dok.
15:45 Młode gliny (26/50) – serial krym. Polska 2026
16:50 Szpital św. Anny III (15) – serial obycz. Polska 2026
17:55 Detektywi VI (15) – serial fab.-dok. Polska 2026
19:00 Fakty, sport, pogoda
19:50 Uwaga! (7954) – mag.



20:00 Bliźniak (Gemini *** Man) – film sens. USA/Chiny/Kolumbia 2019, reż. Ang Lee, wyk. Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen, Ralph Brown (160 min)
22:40 W nieskończoność *** (Infinite) – film s.f. USA 2021, reż. Antoine Fuqua, wyk. Mark Wahlberg, Chiwetel Ejiofor (130 min)
00:50 Kuba Wojewódzki (3)
02:00 Szpital św. Anny (23/50) – serial obycz.

METRO D3

07:50 SOS. Ekipy w akcji (59/60) – telenowela dok.
08:45 Szpital (29,30/72)
10:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska – serial fab.-dok.
12:45 Szkoła (10/67)
13:45 Przepis na życie II
14:40 Zapukaj do moich drzwi
15:40 The Floor (13, 14)
17:00 Ciężarówka przez Stany V (6/9) – serial dok.
18:01 Prawo Agaty
19:00 Kartoteka V
20:00 36 Quai des Orfèvres (36) – film sens. Francja 04, reż. Olivier Marchal, wyk. Daniel Auteuil, Gérard Depardieu
22:25 The Traitors. Zdrajcy (4) – reality show Polska 2026
23:50 Darkland – film sens. Dania 2017, reż. Fenar Ahmad, wyk. Dar Salim, Ali Sivandi
02:10 Ślub last minute (9)

TV PULS D3

06:00 Nash Bridges V (19,20/22) – serial sens. USA 2000, wyk. Don Johnson
08:00 Kobra – oddział specjalny XVII (3,6/15)
10:00 Triumf miłości – telenowela Meksyk 2011
12:00 Nie igraj z aniołem – telenowela Meksyk 2008
13:00 Wspaniałe stulecie II (62) – serial obycz. Turcja 2013, wyk. Halit Ergenç
14:00 Lombard. Życie pod zastaw XIII (13,16)
16:00 Ranczo IX (4) – serial komediowy Polska 2015
18:00 Lombard. Życie pod zastaw XVIII (14,15) – serial obyczajowy Polska 2025

20:00 Gunner – film sens. *** USA 2024, reż. Dimitri Logothetis, wyk. Luke Hemsworth, Morgan Freeman (130 min)
22:10 Rambo II (Rambo: First Blood Part II) *** – film sens. USA/Meksyk 1985, reż. George P. Cosmatos (115 min)
00:05 Ostateczna rozgrywka (Final Score) *** – thriller Wlk. Brytania 2018, reż. Scott Mann (130 min)
02:15 Lombard XVIII (10)

TVN7 D3

05:20 Ten moment
05:55 Szkoła (1,26,27/68) – serial fab.-dok. Polska 2018
08:45 Ukryta prawda (49,19,20/73) – serial fab.-dok.
11:55 W-11 Wydział Śledczy
14:00 Detektywi (43/56) – serial fab.-dok. Polska 2023
15:00 Szpital św. Anny III (5) – serial obycz. Polska 2026
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska – serial fab.-dok.
17:00 Zapisane w gwiazdach (5) – serial fabularno-dok.
18:00 Opowieści małżeńskie (14/24) – serial fabularno-dok.
19:00 Ukryta prawda (45/48) – serial fab.-dok. Polska 2024, wyk. Agnieszka Czeakańska
20:00 Wielki Mike (The Blind Side) *** – dramat obycz. USA 2009, reż. John Lee Hancock, wyk. Sandra Bullock, Tim McGraw (160 min)
22:40 Królowa przetwarzania (3) – reality show
00:05 Z ust do ust (Rumor Has It...) – komedia USA/Niemcy/Australia 2005, reż. Rob Reiner, wyk. Jennifer Aniston, Mark Ruffalo (125 min)
02:10 Hotel Paradise (12) – real tv Polska 2026

STOPKLATKA

08:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (5)
09:00 Robert Makłowicz (120, 151) – magazyn
10:50 Wojny magazynowe: Kanada (1,2/12)
11:55 Wojny kontenerowe II (9,10/13) – serial dok.
13:00 Katastrofy w przestworzach XXV (10,11,2/11) – serial dok.
16:00 MacGyver VII (7,8/14) – serial sensacyjny
18:00 Wojny magazynowe: Kanada (5,6/12)
19:10 Wojny kontenerowe (5,6/16) – serial dok.
20:00 Seksmisja – komedia Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Olgiard Łukaszewicz, Jerzy Stuhr, Bożena Strykowski (155 min)
22:35 RoboCop – film s.f. USA ** 2014, reż. José Padilha, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman, Michael Keaton, Abbie Cornish, Jackie Earle Haley (145 min)
01:00 Sen (Slumber) – horror ** Wlk. Brytania/USA 2017, reż. Jonathan Hopkins, wyk. Maggie Q, Will Kemp, Sophia Wiseman, Kristen Bush (115 min)

KINO POLSKA

08:05 Zwierzęta Wajraka III (7)
08:40 Polska Kronika Filmowa 11A/71 – film dok. Polska 1971
08:50 To nie ze mną II (3)
09:15 Ranking Naj Polskiego Kina – serial dok. Polska 2024
10:00 Podróże Pana Kleksa: Wyspa Wynalazców (2) – film dla dzieci ZSRR/Polska 1985, reż. Krzysztof Gradowski
11:45 Basia sama w domu – komedia Polska 2021, reż. Marek Rebacz
13:45 Żegnaj, Ameryko! – komediodramat Niemcy/Polska 1993, reż. Jan Schütte, wyk. Ya'akov Bodo
15:40 Noce i dnie (2) – dramat obyczajowy Polska 1975, reż. Jerzy Antczak, wyk. Stanisława Celińska, Jerzy Bińczycki
17:40 Stawka większa niż życie – serial wojenny
20:00 Kamerdyner – dramat historyczny Polska 2018, reż. Filip Bajon, wyk. Janusz Gajos, Anna Radwan, Sebastian Fabijański, Marianna Zydek
22:55 Legiony – film wojenny Polska 2019, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Bartosz Gelner, Wiktoria Wolańska
01:55 Róża – dramat hist. Polska 2011, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Marcin Dorociński, Agata Kulesza

ALE KINO+

09:35 Wyjechać – film krótkom. F 2021 (40 min)
10:15 Grantchester IX (7,8/8) – serial krym. Wlk. Brytania 2024
12:20 Vera XIV (2)
14:10 Nasze córki (Voor de meisjes) – dramat obycz. Holandia/Austria/Belgia 2025, reż. Mike Van Diem (125 min)
16:15 Marokańskie wakacje (Ocho apellidos marroquís) – komedia Hiszpania 2023, reż. Álvaro Fernández Armero (125 min)
18:20 Vera (1/4) – serial krym. Wlk. Brytania 2011
20:10 Krwawa forsa (Blood Money) – thriller USA 2017, reż. Lucky McKee, wyk. Ellar Coltrane, Willa Fitzgerald (110 min)
22:00 Niebezpieczna miłość (Dis-moi juste que tu m'aimes) – thriller Francja/Belgia 2024, reż. Anne Le Ny, wyk. Omar Sy (130 min)
00:10 Simpatico – komediodramat Wlk. Brytania/Francja/USA 1999, reż. Matthew Warchus, wyk. Nick Nolte (115 min)

POLSAT FILM

08:30 Przyjaciółki XV (3,4/12)
10:25 Świat według Kiepskich 12:00 Jak rozpętałem II wojnę światową: Wśród swoich – komedia Polska 1970
13:45 Do zakochania siedem lat – komedia romantyczna USA/Wlk. Brytania 2012
15:50 Niewidzialny – film sensacyjny USA 2005
18:25 Szklana pułapka III – film sensacyjny USA 1995
21:00 Najlepszy – film biograficzny Polska 2017
23:10 Con air – Lot skazańców – film sens. USA 1997

KINO TV

07:30 Kojak II (16/25)
08:35 Zagadki kryminalne panny Fisher III (1,2/8)
11:00 Poirot V (1/8)
12:05 Poirot: Przegrany gość – film kryminalny Wlk. Brytania 1993, reż. John Bruce
13:10 Panna Marple VI (1/3)
15:15 Zagadki kryminalne panny Fisher III (3,4/8)
17:55 Poirot (5,6/10)
20:00 Kuloodporni – komedia kryminalna USA 1996
21:50 Wall Street – pieniądze nie śpi – film sens. USA 2010
00:45 Męła – horror USA 2007, reż. Frank Darabont

TVP KULTURA

09:00 Pan wzywał, Milordzie? III (6/13)
10:00 Siedmiu wspaniałych *** nadzieźa – western USA 1972 (110 min)
11:50 Franz Kafka – Pisarz między światami
12:55 Kulturalni (9) – mag.
13:50 Ogłoszenie matrymonialne – komedia Polska 1972 (65 min)
14:55 Paryżanka (A Woman of Paris: A Drama of Fate) – melodramat USA 1923 (100 min)
16:35 Naprawdę jaka jesteś... (7) – magazyn
17:20 Popis mistrzowski Ireny Kwiatkowskiej
18:30 Kolekcja (9) – magazyn
18:50 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka
19:25 Mistrzowie wideo (5)
20:00 Wstęp do filmu (576)
20:05 Anatomia morderstwa *** – film sens. USA 59, reż. Otto Preminger, wyk. James Stewart (170 min)
22:55 Tygodnik kulturalny
23:50 Przygody Sherlocka Holmesa (3/13)
00:55 Wstęp do filmu (575)
01:00 Pan Tadeusz *** obyczajowy Polska/Francja 1999 (165 min)

WARNER TV

07:55 J.A.G. VI (14/24)
08:55 Bajer z Bel-Air V
09:55 Za głosem serca
11:00 Pełna chata II (5,6/22)
12:00 J.A.G. VI (15,18/24)
13:55 Bajer z Bel-Air V
15:55 Pełna chata II
17:55 Facet z ogłoszenia – komedia romant. USA 2005
20:00 Godziny szczytu II – film sens. USA/Hongkong 2001
21:40 Jackie Chan: Przyjemniaczek – komedia kryminalna Hongkong 1998
23:40 Los numeros – komedia Polska 2011, reż. R. Zatorski

PARAMOUNT

09:15 Policyjna grupa pościgowa XXI (1/15) – serial dok.
10:00 Pingwiny z Madagaskaru
11:00 Star Trek V: Ostatnia granica – film s.f. USA 1989
13:10 Star Trek: Nemezis – film s.f. USA 2002
15:50 Igraszki losu – komedia romant. USA/Kanada 2001
17:45 Szybki jak błyskawica – film sensacyjny USA 1990
20:00 Raport mniejszości – film s.f. USA 2002
23:05 Wojna światów – film s.f. USA 05, reż. Steven Spielberg
01:25 Szeregowiec Ryan – film wojenny USA 1998

HBO

08:55 Człowiek z bieguna *** – komediodramat USA 2014 (85 min)
10:20 Stado – film dok.
11:45 Na planie (12) – mag.
12:15 Sound of Metal *** – dramat obyczajowy USA 2019 (120 min)
14:15 Romans pachnący *** drewnem – romans USA 2024 (85 min)
15:40 Te dni – komedia USA 2025, reż. Lawrence Lamont (100 min)
17:20 Blade Runner 2049 *** – thriller USA/Kanada/Hiszpania 2017, reż. Denis Villeneuve, wyk. Ryan Gosling (160 min)
20:00 Ognie – thriller *** Islandia 2025, reż. Uglu Hauksdóttir, wyk. Vigdís Hrefna Pálsdóttir, Píluu Asbæk (105 min)
21:45 Zaginiona dziewczyna *** – thriller USA 2014, reż. David Fincher, wyk. Ben Affleck (145 min)
00:10 Schowek 234 ** – thriller USA 2024, reż. Andy Tennant (85 min)
01:35 Bezsensowność – thriller *** USA/Wlk. Brytania 2002, reż. Christopher Nolan, wyk. Al Pacino (115 min)

CINEMAX

12:55 Ricky Bobby: Demon prędkości – komedia USA 2006
14:40 Ciche życie – dramat obycz. F/Grecja/Niemcy/Estonia/Szwecja/Finlandia 24
16:20 Pan i pani Smith – komedia sensacyjna USA 05
18:20 Belfast – film historyczny Wlk. Brytania 2021
20:00 Halloween – horror USA 2007, reż. Rob Zombie, David Gordon Green
21:50 Złodziejska sztuka – kom. krym. USA/Kanada 13
23:20 Neonowa droga – dramat obyczajowy USA 2024

ROMANCE TV

09:40 Górski lekarz (1/7)
10:40 Miłość zagubiona w dżungli – komedia romantyczna USA 2021, reż. John Lyde
12:25 Miłość na Tahiti – komedia romantyczna USA 2023
14:20 Bliźniacza miłość – romans USA 2021
16:20 Miłość jak ze snu? – dramat obycz. USA 2019
18:05 Górscy ratownicy
19:00 Górski lekarz (2/7)
20:00 Wielka prawdziwa miłość – komedia USA 2022
21:50 Portret miłości – film obyczajowy USA 2022
23:45 Górski lekarz (2/7)

CANAL+ PREMIUM

09:10 Fuks – komedia sens. *** Polska 1999, reż. Maciej Dutkiewicz (85 min)
10:35 W pokoju obok *** – dramat obyczajowy Hiszpania/USA/Francja 2024 (105 min)
12:20 Wróbel – dramat obycz. *** Polska 2024, reż. Tomasz Gąssowski (105 min)
14:05 The Office PL (2,3/12) – serial kom. Polska 2021
15:05 Każda mała rzecz
16:40 Anna Karenina – dramat obycz. Wlk. Bryt./USA 2012 (125 min)
18:45 Łap-Ćapu
18:50 Premierowa jazda
19:05 Tożsamość Bourne'a *** – thriller USA/Niemcy/Czechy 2002, reż. Doug Liman (115 min)
21:00 Brygada II (4/8) – serial sens. Francja 2025
21:55 Wierny ogrodnik *** – thriller Wlk. Brytania/Niemcy/Kenia/Francja/USA/Szwajc. 2005, reż. Fernando Meirelles, wyk. Ralph Fiennes (125 min)
00:00 Stara wariatka ** – horror Argentyna/Hiszpania 2025, reż. Martín Mauregui (95 min)
01:35 Druga szansa – film dok.

TVN FABUŁA

08:45 Papiery na szczęście
09:50 Przepis na życie II
10:50 Szpital św. Anny (15/26)
11:50 Magda M. (2,3)
13:50 Teraz albo nigdy! II (7)
14:50 19+ – serial fab. -dok.
15:25 Papiery na szczęście
16:30 Seriale: Rozmowy (5)
17:15 Sposób na teściową – komedia romant. USA/Niemcy 05, reż. Robert Lukietic
19:25 Ukryta prawda (35)
20:00 Batman – film sens. USA 2022, reż. Matt Reeves
23:40 Jestem na tak – komedia romant. USA/Wlk. Brytania 08

AMC

09:05 Syn smoka (2) – film fantasy USA/Chiny 2007
10:55 Za wszelką cenę – dramat obycz. USA 2004
13:35 Przypadkowy mąż – komedia USA/Irlandia 2008
15:10 K-19 – film sens. Wlk. Bryt./Niemcy/Kanada/USA 02
17:50 Alex i Emma – komedia romantyczna USA 2003
19:45 Granice czasu (Linia czasu) – film przyg. USA 2003, reż. Richard Donner
22:00 Wolf Creek – horror Australia 05, reż. Greg McLean
23:55 Sasori – film przyg. Japonia/Hongkong 2008

AXN

08:20 Agenci NCIS XI (6/24)
09:20 Castle III (18,19/24)
11:15 Detektyw Monk II (7,8/16) – serial krym. USA 03
13:15 Rekrut VI (9,10/10)
15:15 FBI: International II (18,19/22) – serial akcji
17:10 Castle III (20,21/24)
19:10 FBI II (2,3/19) – serial sensacyjny USA 2019
21:05 Iluzja II – thriller USA/Hongkong 2016, reż. Jon M. Chu
23:35 Uprowadzona – thriller Francja/USA/Wlk. Bryt. 2008
01:25 FBI II (2/19) – serial sens.

EPIC DRAMA

08:35 Agenci NCIS XVI (19/24)
09:30 Wszystkie stworzenia duże i małe III (6/6)
10:35 Poirot: Karty na stół X
12:35 Lekarze na start
13:20 Agenci NCIS XVI (19/24)
14:15 Panna Scarlet i komisarz IV (4/6) – serial krym.
15:20 Daigleish (1/6)
17:20 Poirot: Karty na stół X: Po pogrzebie (3) – film kryminalny Wlk. Brytanii 2005
19:20 Lekarze na start
20:05 Agenci NCIS XVI (20/24)
21:00 Kobiety na wojnie (1/8)
22:10 Sherlock i córka (1)
23:10 Robin Hood (1)

TVN STYLE

08:25 Dorota was urządzi IV (5/12) – serial dok. Polska 2016
09:05 Tu jest pięknie III (3/9)
09:50 Magda gotuje Internet
10:25 Bez kompleksów (1)
11:25 Ugotowani (9, 10)
13:30 Kuchenne rewolucje
15:35 Czas na zmianę (5, 6)
16:40 Jestem z Polski VIII
18:45 Kuchenne rewolucje
20:50 Bitwa o gości (1) – reality show Polska 2026
21:50 Jestem z Polski VIII (11,3)
23:45 Niezwykłe Stany Prokopa VI (3/8) – serial dok.
00:45 Skąd pochodzę?

TVN TURBO

08:15 Nic do zgłoszenia V
09:15 Fani czterech kółek XVII
11:15 Złomowisko PL XI
12:15 Naprawy nie do naprawy
13:00 Zawodowi handlarze
14:30 Wojny samochodowe
16:30 Jeździć, obserwować III
18:00 Raport Turbo (4943)
18:15 Moto Fachury (3)
19:00 Po raz trzeci! Sprzedane
19:45 Moto kombat (3) – mag.
20:30 Motolini mechanicy (7)
21:15 Naprawy nie do naprawy
22:00 Raport Turbo (4943)
22:20 Z drugiej ręki (3) – mag.
23:05 Zawodowi handlarze (3)
23:50 The Grand Tour (3)

BBC FIRST

08:40 Lewis III (6/8)
09:40 Ojciec Brown VI (5/10)
10:40 Śmierć pod palmami II
11:50 Powrót do raję II (3/6)
12:55 Tajemnice Brokenwood
14:50 Ojciec Brown XII (9/10)
15:50 Lewis III (6/8)
16:55 My Life is Murder II
17:50 Morderstwa w Midsomer
19:55 Śmierć pod palmami II (6/8) – serial kryminalny
21:00 Zbrodnie Saint-Pierre
22:00 Śmierć pod palmami XV
23:05 Tajemnice Brokenwood
01:00 Śmierć pod palmami II

FX

08:15 Dr House V (5/23)
09:10 Kości X (6,7,8/22)
11:55 FBI (21,22/22)
13:45 Castle III (21,22/24)
15:35 Agenci NCIS (5,6/23)
17:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XIII (15/22)
18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami II (9,10/24)
20:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku XII (15,16/18)
22:00 Grey's Anatomy: Chirurdzy XXII (3) – serial obcy.
22:55 Anakonda – thriller USA/Brazylia/Peru 1997
00:35 Zabójcze umysły XVIII (6/10) – serial kryminalny

HGTV

08:10 Kupujemy dom na plaży
09:05 Remontujemy dom na plaży V – serial dok.
10:05 Letnia chata na lata XIII
11:05 Zarobić na remoncie VIII
12:00 Na ratunek Las Vegas (8)
13:00 Nieoczywiste miejsca
14:00 House Hunters (6, 7)
15:10 Mieszkanie na miarę IV
17:05 Polowanie na ogród II
18:15 Weekendowa metamorfoza (7, 8) – reality show
20:10 Zrobmy sobie dom (3) – program rozrywkowy
21:10 Dorota was urządzi IV
22:40 House Hunters (4–7)

BBC LIFESTYLE

12:10 Wielkie brytyjskie wypieki (4) – program rozrywk.
13:20 Najpiękniejsze domy: Nowa Zelandia – serial dok.
14:20 Winnice Australii i Gary Barlow – serial dok.
15:40 Zapraszam do stołu: wielka porcja (4) – reality show
17:45 Włoski remont Amandy i Alana (1, 2) – reality show
18:50 Mistrzowie ceramiki (8)
19:50 Wielkie brytyjskie wypieki (5) – program rozrywk.
21:00 Hotel Four Seasons przy Park Lane – serial dok.
22:00 Hiszpański remont Amandy i Alana (3, 4)

COMEDY CENTRAL

08:00 Dwóch i pół III (7,8/24)
08:55 Przyjaciele VII (11–16/24) – serial kom. USA 00
11:55 Teoria wielkiego podrywu X (17–22/24) – serial kom.
14:30 Dwóch i pół III (9–12/24) – serial kom.
16:30 Przyjaciele VII (17–22/24) – serial kom. USA 00
19:30 Teoria wielkiego podrywu X (23,24,1–4/24)
22:00 The Office PL (3,4/12)
23:05 Comedy Club (6, 7)
00:05 Miasteczko South Park
01:00 Pracoholicy IV (7/13)

TVP SERIALE

08:30 Komisarz Alex VII (4)
09:20 Rodzinka.pl
09:50 Klan – telenowela
10:25 Ranczo II (11/13)
11:20 Rodzinka.pl XVIII (2,3)
12:20 Pan Mama (12/20)
12:55 Zaraz wracam II (45)
13:35 Ojciec Mateusz XXIV
15:30 Komisarz Alex VII (5)
16:20 Na sygnale
17:25 Ranczo II (12,13/13)
19:30 Ojciec Mateusz XXIV (5,9) – serial krym. Polska 2020
21:30 Ranczo III (1,2/13)
23:30 Ojciec Mateusz XXIV (6)
00:25 Miłość jak miód – komedia Polska 24, reż. Maciej Miłoś

CANAL+ KUCHNIA

10:35 U sąsiadów w kuchni XI
11:35 Comfort Food (14,15)
12:25 Jamie Oliver (14, 15)
13:20 Podróż przez smaki Chin
14:25 Tajemnice indyjskich smaków (5) – program rozrywk.
14:55 Zgrillowani (5, 6)
15:50 Jedz, podróżuj, smakuj
16:45 Azjatycka kuchnia Ewy Pau (1, 2) – mag. kulinarny
17:35 Jamie Oliver (9, 10)
18:30 Zgrillowani (3)
18:55 mi jak mięso (1, 2, 3)
20:15 Jakubik rozgryza Małgę
21:15 Anthony Bourdain VI
00:45 David w Europie (18)

CANAL+ DOMO

12:05 Kupcie sobie zamek! (41)
13:00 Cztery pory roku w ogrodach Kew II (4)
14:00 Cudotwórcy VI (4)
14:50 Wielkie projekty: Australia XI – serial dok.
16:00 Room service. Hotele od kuchni (4,5/6) – serial dok.
17:00 Kupcie sobie zamek!
18:00 Ucieczka na wieś XXIV
19:00 Wielkie projekty: Australia XI (4,10) – serial dok.
20:10 Daleko od miasta XIII (6)
21:00 Cudotwórcy VI (5/26)
22:00 Wiejskie domy do liftingu (7, 8) – reality show
23:50 Bitwa o wnętrza (8)

PLANETE+

14:50 Piesze wędrówki po świecie (4/8) – serial dok.
15:50 Niezwykłe podróże koleją X (2/5) – serial dok.
16:55 Premiera: Dokąd dzisiaj?
18:10 Świat z góry (8)
18:45 Boris Becker. Wzlot i upadek imperium (2)
19:45 Ernst Degner
20:50 Niezwykłe podróże koleją VII (6/7) – serial dok.
22:00 Premiera: Pomyśl, zanim zjesz! (2) – serial dok.
23:00 Penelope Cruz – blask namiętności – film dok.

DISCOVERY CHANNEL

09:00 Gorączka złota: rzeka skarbów II (1/10)
10:00 Klan z Alaski III (10/32)
11:00 Dwa oblicza survivalu: Meksyk – serial dok. USA 2024
12:00 Fani czterech kółek II
13:00 Nagi instynkt przetrwania VI – film dok. USA 2020
15:00 Złomowisko PL VII
16:00 Bimbrownicy XIII (14)
17:00 Celnicy na straży Europy VII (5,6/20) – serial dok.
18:00 Kolejarze – serial dok.
19:00 Złomowisko PL VIII
21:00 Truckerki III (7)
22:00 Hazardziści II (8/8)
23:00 Ed Stafford: inicjacja

TVP HISTORIA

11:30 Podziemne Włochy
12:45 Starożytny Egipt – kroniki imperium (6/8)
13:45 Królowie (56)
14:25 Stawka większa niż życie – serial wojenny
15:30 Sensacje XX wieku
17:40 Czas honoru II (3/13)
18:35 Encyklopedia II wojny światowej (80, 82)
19:30 Królowie (15)
20:05 Midnight Express – dramat krym. USA/Wlk. Bryt. 1978
22:10 Historia w postaciach zapisana (7/9) – serial dok.
00:15 Sensacje XX wieku

HISTORY

13:05 Starożytni kosmici XVI
14:00 UFO: szlakiem bliskich spotkań (2/9) – serial dok.
14:55 Niewyjaśnione tajemnice świata VII (7/18)
15:50 Gwiazdy lombardu XIII
16:15 Pogromca tajemnic III
17:10 Tajemnice, które miały trwać wiecznie (2,3/8)
19:05 Starożytni kosmici XVI (12,9,5/20) – serial dok. USA 23
21:00 Starożytni kosmici XVII
22:00 Jak to wyjaśnić: tajemnice armii (3) – serial dok.
23:00 Najbardziej zabójcze historie świata (2) – serial dok.
00:50 Pogromca tajemnic III

NATIONAL GEOGRAPHIC

14:00 Strzegąc granic X
15:00 Morski patrol: Hiszpania II – serial dok.
16:00 Majowie: tajemnicza cywilizacja (1/4) – serial dok.
17:00 Inkowie: powstanie i upadek imperium (2)
18:00 Historia Związku Radzieckiego (1/3) – serial dok.
19:00 Krwawe pieniądze (1)
20:00 Katastrofa w przestworzach XXIII (5/10) – serial dok.
21:00 Premiera: Utracone bomby zimnej wojny
23:00 Kluczowe tygodnie wojny

FOCUS TV

08:00 48 h. Zaginieni (64)
08:50 Wehikuł czasu
09:00 Galileo – pr. popularn.
10:00 Gwiazdy lombardu XII
12:00 Superfabryki II (4/8)
13:00 Poszukiwacze historii V
14:00 Czołgi: Ewolucja machiny wojennej – serial dok.
16:00 Kryptonim szef XI
18:00 Rolnicy. Podlasie VII
20:00 Galileo – pr. popularn.
21:00 Stalingrad – ani kroku w tył! (2) – serial dok. Francja 14
22:00 Czołgi: Ewolucja machiny wojennej – serial dok.
00:00 Korea Północna: cyberterror – film dok. USA 2020

BBC EARTH

11:10 Niezwykłe wyspy tropikalne (1/3) – serial dok.
12:15 Błękitna Planeta: powrót
13:20 Największe zagadki nauki (3/6) – serial dok.
14:30 W okowach mrozu X
15:30 Życie na pustkowiu VIII
16:30 Królestwo zwierząt
17:35 Niezwykłe wyspy tropikalne (1/3) – serial dok.
18:40 Błękitna Planeta II (4/7)
19:45 Program rozrywkowy
20:45 Mroźna planeta II: kulisy
20:55 Życie na pustkowiu VIII
21:55 W okowach mrozu X (14)
22:55 Zabójcza pogoda VI (10)

POLSAT VIASAT HISTORY

13:00 II wojna światowa: cena imperium (9/13) – serial dok.
14:10 Historia Troi – serial dok.
15:20 Cienna strona starożytnej Grecji (3) – serial dok.
16:30 Wielkie budowle Rzymian (3/3) – serial dok.
17:40 Tajne bazy nazistów IV
18:50 Wojna światowa: 1914–1945 (3/8) – serial dok.
19:50 II wojna światowa: cena imperium (9/13) – serial dok.
21:00 Historia sprawiedliwości (3) – serial dokumentalny
22:00 Konkwistadorzy: powstanie i upadek (1/6)
23:00 Dzikie Zachód (3/6)

Od A do Z

12 GODZIN ★★

film sens., USA 2012, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage, Josh Lucas, Malin Åkerman

20:00 | stopklatka

Gangsterskie porachunki z przeszłości: Nicolas Cage ma 12 godzin na odnalezienie córki porwanej przez psychopatę – dawnego współnika. Szkoda charyzmy Cage'a na takie kino, a może już nie?

24 GODZINY

W LE MANS ★★

film sens., USA 1971, reż. Lee H. Katzin, wyk. Steve McQueen, Siegfried Rauch, Elga Andersen

21:15 | tvp historia

Ci wspaniali mężczyźni: w swych szalejących maszynach: niemal dokumentalny zapis sławnego wyścigu Le Mans z udziałem najlepszych samochodów i kierowców. Plus Steve McQueen za kierownicą porsche.

ANATOMIA

MORDERSTWA ★★

film sens., USA 1959, reż. Otto Preminger, wyk. James Stewart, Lee Remick, Ben Gazzara

23:20 | tvp kultura

Istota amerykańskiego systemu prawnego: proces sądowy jako wielki teatr kreowany zarówno przez prokuratora, jak i adwokata i sędziów przysięgłych, gdzie od prawdy ważniejsze są emocje i własne ambicje.

APOLLO 13 ★★

film katas., USA/Wlk. Brytania/Kanada/Japonia 1995,

reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Bill Paxton, Kevin Bacon

20:00 | cinemax

Kosmiczna psychodrama: statek kosmiczny „Apollo 13” ulega awarii w locie na Księżyc. Walor autentyku na 9 nominacji do Oscara (statuetki za montaż i dźwięk). Plus doborowa obsada pod dowództwem Toma Hanksa.

BLACK ADAM ★★

film s.f., USA/Kanada/Nowa Zelandia/Węgry 2022, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Dwayne Johnson, Aldis Hodge, Pierce Brosnan

23:05 | tvn 7

Z kolejną wizytą w uniwersum DC Comics, gdzie po 5 tysiącach lat powraca staroegipski potężny heros, gotów wymierzać swoiście pojmovaną sprawiedliwość. Ale czy świat XXI wieku jest na nią gotowy?

Cudowny chłopak



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

DRAMAT OBYCZ.

USA/HONGKONG/KANADA 2017, REŻ. STEPHEN CHBOSKY, WYK. JULIA ROBERTS, OWEN WILSON, JACOB TREMBLAY

BRUNET WIECZOROWĄ PORĄ ★★

komedial, Polska 1976, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bożena Dykiel, Mirosława Krajewska

20:00 | kino polska

Sensacyjna intryga pióra Stanisława Barei i ukrytego pod pseudonimem Stanisława Tyma obnaża paradoksy polskiej rzeczywistości dekady sukcesu. Ciągłe śmiesz.

CWANIAKI Z HOLLYWOOD ★★

komedial, USA/Wlk. Brytania 2020, reż. George Gallo, wyk. Robert De Niro, Tommy Lee Jones, Morgan Freeman

23:45 | tvp 2

Starzejący się producent (Robert De Niro) musi spłacić mafijne dług, więc rozkręca produkcję filmu ze starym aktorem (Tommy Lee Jones). Niby chodzi tylko o forszę, ale powstaje dzieło życia obu weteranów.

CZŁOWIEK, KTÓRY SPRZEDAŁ SWOJĄ SKÓRĘ ★★

dramat, Francja/Tunezja/Niemcy/Belgia/Szwecja 2020, reż. Kaouther Ben Hanla, wyk. Yahya Mahayni, Dea Liane, Koen De Bouw

20:00 | tvp kultura

Nominowana do Oscara opowieść o syryjskim uchodźcy, którego plecy zostają pokryte mistrzowskim, wartym miliony tatuażem, stającym się obiektem pożądania wielu gotowych na wszystko kolekcjonerów.

MISSION: IMPOSSIBLE – ROGUE NATION ★★

film sens., USA 2015, reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise, Jeremy Renner, Simon Pegg

22:20 | cinemax

Po rozwiązaniu swej agencji Ethan Hunt odnotowuje wzmożoną aktywność Syndykatu – organizacji byłych agentów, dążących do przejęcia władzy. Postrzymać ją może tylko zespół Hunta. Plus cały sztafaż cyklu.

OKIEM OSCARA ★★

dramat obycz., USA 2024, reż. Jay Silverman, wyk. Beau Bridges, Miguel Gabriel, Jessica Parker Kennedy

20:00 | hbo

Nowy w miasteczku dziewięciolatek, niepotrafiący mówić, zanoszą swój fotoaparat do warsztatu złotej rączki, co staje się początkiem przyjaźni, która w efekcie otworzy chłopcu drogę do serc sąsiadów.

PROBLEMISTA ★★

komedial, USA 2023, reż. Julio Torres, wyk. Julio Torres, Tilda Swinton, RZA

21:00 | canal+ premium

Surrealistycznie o życiu artysty w Nowym Jorku: projektant zabawek z Salwadoru traci uznanie firmy, która go zaprosiła, więc musi znaleźć innego sponsora wizy, co oznacza jazdę wariackim torem przeszkód.

PROTEKTOR ★★

film sens., USA 2012, reż. Boaz Yakin, wyk. Jason Statham, Catherine Chan, Chris Sarandon

21:25 | tvp 1

Dziewczynka, która zna tajemniczy kod, obiekt zainteresowania całego przestępczego świata, szuka pomocy i znajduje ją w osobie skompromitowanego policjanta, który pragnie odzyskać dobre imię.

PRZEKLEŃSTWO WYSPY ★★

thriller, USA/Francja/Kanada 2002, reż. Kathryn Bigelow, wyk. Elizabeth Hurley, Catherine McCormack, Sean Penn

22:35 | ale kino+ hd

Kathryn Bigelow bawi się konwencją: dziennikarka wraz z mężem i szwagrem z narzeczoną próbuje zrekonstruować okoliczności morderstwa sprzed stu lat, nie dostrzegając w porę, że historia lubi się powtarzać. Solidne.

UNTIL DAWN ★★

horror, USA/Węgry 2025, reż. David F. Sandberg, wyk. Ella Rubin, Michael Cimino, Odessa A'zion

23:40 | hbo

Ekranizacja gry wideo: grupa dwudziestolatków wyrusza na poszukiwanie przyjaciółki, by w tajemniczym centrum poszukiwań utknąć w pętli czasowej: każdy zamordowany wraca do życia następnego dnia.

KONRAD J. ZARĘBSKI

21:45 | tvn

★★★★★

TVPI D3 I

05:45 Tacy byliśmy (6)
06:20 Balans bieli (128)
07:00 Msza święta
07:40 Rok w ogrodzie (1157)
08:05 Rok w ogrodzie extra
08:20 Pełnosprawni
08:55 Ranczo IX
09:55 Komisarz Alex XXIV (7)
10:55 Ojciec Mateusz VIII
11:50 Porwana przez Komanczów – western USA 1960, reż. Budd Boetticher
13:15 Las Kolorów – Góry Tenasserim – film dok.
14:25 Okrasa łamie przepisy
15:00 Sanatorium miłości (75)
16:05 Dziedzictwo – serial obyczajowy Turcja 2020
17:00 Teleexpress
17:35 Ojciec Mateusz 34 (9)
18:40 Jaka to melodia? (5872)
19:30 19.30 – wiadomości
19:55 Pytanie dnia



20:25 Komisarz Alex XXV (3) – serial krym. Polska 26
21:25 Protektor (Safe) – film sens. USA 2012, reż. Boaz Yakin, wyk. Jason Statham (105 min)
23:10 Rambo: Ostatnia krew – film sens. USA/Hongkong/Francja/Bulg./Hiszpania/Szwecja/Portugalia 2019 (115 min)
01:05 Różyczka – dramat obyczajowy Polska 2010, reż. Jan Kidawa-Błoński (125 min)

MEZZO

12:35 Intermezzo
13:30 Jimmy Witherspoon Quartet i Rozaa Wortham
14:10 Dizzy Gillespie Quartet – Berliner Jazztage 1974
14:55 Oregon – Berliner Jazztage – koncert Niemcy 80
15:35 Gil Evans Orchestra & McCoy Tyner Sextet – Berliner Jazztage – koncert Niemcy 76
16:20 Intermezzo
16:45 London Symphony Orchestra pod batutą Simona Rattle'a: Jolas, Messiaen
18:25 London Symphony Orchestra pod batutą Simona Rattle'a wykonuje utwory Sibeliusa i Brucknera
20:30 Hector Berlioz: Potępienie Fausta – opera Monaco 2022
22:45 Verdi: Requiem – muzyka klasyczna Francja 22

TVP2 D3 I

05:10 Barwy szczęścia
06:25 M jak miłość
07:30 Pytanie na śniadanie – pobudka (7500) – mag.
07:55 Pytanie na śniadanie (7500) – mag. Polska 2026
08:55 Ranczo IX
09:55 Komisarz Alex XXIV (7)
10:55 Ojciec Mateusz VIII
11:50 Porwana przez Komanczów – western USA 1960, reż. Budd Boetticher
13:15 Las Kolorów – Góry Tenasserim – film dok.
14:25 Okrasa łamie przepisy
15:00 Sanatorium miłości (75)
16:05 Dziedzictwo – serial obyczajowy Turcja 2020
17:00 Teleexpress
17:35 Ojciec Mateusz 34 (9)
18:40 Jaka to melodia? (5872)
19:30 19.30 – wiadomości
19:55 Pytanie dnia



20:00 Rodzinka.pl XVIII (4) – serial kom. Polska 26
20:30 The Voice Kids (7, 8) – program rozrywkowy Polska 2026
22:50 Gabi Drzewiecka zaprasza (3) – talk-show
23:45 Cwaniaki z Hollywood (The Comeback Trail) – komedia USA/Wlk. Brytania 2020, reż. George Gallo (115 min)
01:40 Uwężeni w raju – film przygodowy Niemcy 2017, reż. Felix Herzogenrath (105 min)

PULS 2

08:30 Katak: Podwodna przygoda – film anim. Kanada 2023
10:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot. Film – film animowany Francja/USA/Japonia/Chiny/Kanada 2023
12:00 Wojciech Cejrowski. Boso Luizjana – serial dok.
13:45 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (7, 8)
15:45 Kukania, kraina pieczonych gołąbków – film fantasy Niemcy 2015
17:15 O żabie i złotej kuli – film fantasy Niemcy/Czechy 2022
19:00 Zadziwiający kot Maurycy – film anim. Wlk. Brytania/Niemcy/USA 2022
20:55 Cienki Bolek – komedia USA 2015, reż. Etan Cohen
22:55 Teren prywatny – thriller USA 2001, reż. H. Becker
00:30 Wstydlive choroby VI

POLSAT D3 I

05:25 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień – magazyn
08:00 Halo tu Polsat (2697)
11:30 Ewa gotuje (564) – mag. kulinarny Polska 2026
12:00 Rolniczki (3) – serial dokumentalny Polska 2024
13:00 Karate Kid II – film sens. USA 1986, reż. John G. Avildsen, wyk. Ralph Macchio, Pat Morita, Martin Kove, Tamlyn Tomita (150 min)
15:30 Ninja vs Ninja (82) – show Polska 2025
17:30 Awantura o kasę (276) – teleturniej Polska 2026
18:50 Wydarzenia, sport, pogoda – wiadomości
19:15 Prezydenci i premierzy (443) – program publicystyczny Polska 2026, program prowadzi Jarosław Gułaga
19:30 Sport – Polska 2026



19:55 Kabaret na żywo. Chyba Czesław (167) – serial kom. satyra
21:55 Szybcy i wściekli VII (Furious 7) – film przyg. USA/Chiny/Japonia/Kanada/Arabia Saudyjska 2015, reż. James Wan, wyk. Vin Diesel (180 min)
00:55 Predator: Prey – horror USA 2022, reż. Dan Trachtenberg, wyk. Amber Midthunder, Dakota Beavers, Dane DiLiegro (130 min)

TV4

07:00 Galileo – pr. popularn.
09:05 #jesteśmyDlaDzieci (321) – mag. Polska 2026
09:30 A na deser... (4) – mag.
09:35 Gwiazdy kabaretu (2)
09:55 Galileo – program popularnonaukowy Polska 24
12:55 Quest – film sens. USA/Kanada 1996, reż. Jean-Claude Van Damme, wyk. Jean-Claude Van Damme, Roger Moore, James Remar, Janet Gunn
14:55 Policjantki i policjanci XXIV (6–10) – serial obycz. Polska 2026, wyk. Mariusz Węgliński, Paweł Kowalczyk
20:00 Sprawiedliwi – wydział kryminalny XX (9–12) – serial krym. Polska 2026, wyk. Marek Włodarczyk, Michał Mrozek
00:00 Gwiazdy kabaretu (169, 63) – kabaret i satyra
02:05 STOP Drogówka (338)

TVN D3 I

05:35 Uwaga! (7954) – mag. reporterów Polska 2026
05:50 Ukryta prawda (1/40)
06:45 Kuchenne rewolucje: Bytom – Restauracja „Pod Orzechem” XXVII (6)
07:45 Dzień Dobry TVN (5661)
11:30 Na Wspólnej – serial obyczajowy Polska 2026
13:25 Ella zaklęta (Ella Enchanted) – film fantasy USA/Irlandia/Wlk. Brytania 2004, reż. Tommy O'Haver, wyk. Anne Hathaway (130 min)
15:35 Kuchenne rewolucje: Kraków – Larysonki 32 (3) – reality show Polska 2026
16:45 Studio Pucharu Świata
17:05 Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Vikersund (na żywo)
19:00 Studio Pucharu Świata
19:15 Fakty, sport, pogoda



19:45 Mam Talent! (5) – program rozrywkowy Polska 2026
21:45 Cudowny chłopak (Wonder) – dramat obycz. USA/Hongkong/Kanada 2017, reż. Stephen Chbosky, wyk. Julia Roberts, Owen Wilson (140 min)
00:05 Obecność 2 (The Conjuring 2) – horror USA/Kanada/Wlk. Brytania 2016, reż. James Wan, wyk. Vera Farmiga (165 min)

METRO D3 I

07:05 Przystanek Bieszczady (4) – serial dok. Polska 2016
08:00 Klan z Alaski V (9,10/15)
10:00 The Floor (6)
11:05 Złomowisko PL III
13:05 Gwiazdy lumpeksów (4)
13:55 Herkules (5,6/8) – serial kryminalny Polska 2022
15:55 Makłowicz w drodze (3)
16:30 Magda gotuje Internet
17:00 Mam Talent! (4)
18:55 Milionerzy (754, 755)
20:00 Słodkich snów – thriller Hiszpania/Meksyk 2011, reż. Jaume Balagueró, wyk. Luis Tosar, Alberto San Juan
22:10 Matrix – film s.f. USA 1999, reż. Andy Wachowski, Larry Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Laurence Fishburne
00:55 Kuba Wojewódzki (3)
02:05 Anka testuje internety (2) – magazyn Polska 2024

TV PULS D3 I

06:00 Kobra – oddział specjalny XVII (5,7,4/15) – serial sensacyjny Niemcy 2012
09:00 Taki jest świat (12)
09:35 Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (10)
10:00 Lombard. Życie pod zastaw XIII – serial obycz. Polska 2023, wyk. Zbigniew Buczkowski, Henryk Gołębiewski. Patryk nie radzi sobie w relacjach z dziewczynami. Gdy po raz kolejny podpada koleżance, na której mu zależy, jego kolega mówi mu, że nie ma szans u płci przeciwnej. Wzbudza w nim zainteresowanie wlogiem prowadzonym przez niejakiego Włada.

20:00 Rambo III – film sens. USA 1988, reż. Peter MacDonald, wyk. Sylvester Stallone, Marc De Jonge (125 min)
22:05 Urowadzona (Taken) – thriller Francja/USA/Wlk. Brytania 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson (110 min)
23:55 21 mostów (21 Bridges) – film sens. USA/Chiny 2019, reż. Brian Kirk, wyk. Sienna Miller (125 min)
02:00 Taki jest świat (12)

TVN7 D3 I

06:00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (7/14)
06:55 Bugs Bunny Builders
07:10 Duma: Podróż do domu – film przyg. USA 2005, reż. Carroll Ballard, wyk. Alex Michaelletos, Campbell Scott
09:20 Ukryta prawda (11,12/20) – serial fab.-dok.
11:25 Mówię Wam (6) – mag.
12:40 Ukryta prawda (13,14/20) – serial fab.-dok.
14:40 Detektywi VI (5)
15:40 The Floor (1, 2)
16:55 W krzywym zwierciadle (National Lampoon's Vacation) – komedia USA 1983, reż. Harold Ramis (125 min)
19:00 Detektywi VI (6)

20:00 Władca Pierścieni. Pierścienie władzy (7,8/8) – serial przygodowy USA 2022, wyk. Tyroe Muhafidin
23:05 Black Adam – film s.f. USA/Kanada/Nowa Zelandia/Węgry 2022, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Dwayne Johnson (150 min)
01:35 Blade: Mroczna Trójca (Blade: Trinity) – horror USA 2004, reż. David S. Goyer, wyk. Wesley Snipes (140 min)

STOPKLATKA

- 08:00 Komisarz Rex X** (4,5/10) – serial krym.
10:00 Hudson i Rex IV (11,12/16) – serial krym.
12:00 Kłamca, kłamca (Liar Liar) – komedia USA 1997, reż. Tom Shadyac, wyk. Jim Carrey (110 min)
13:50 SexiPistols (Bandidas) – western Francja/Meksyk/USA 2006, reż. Joachim Rønning, Espen Sandberg (110 min)
15:40 Miłość, szmaragd i krokodyl (Romancing the Stone) – film przygodowy USA/Meksyk 1984 (130 min)
17:50 Stawka większa niż życie – serial wojenny
20:00 12 godzin (Stolen) – film sens. USA 2012, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage, Josh Lucas, Malin Akerman (160 min)
22:40 Predator II: Starcie w miejskiej dżungli (Predator II) – film s.f. USA 1990, reż. Stephen Hopkins (130 min)
00:50 Saga Wikingów – film przygodowy Szwajcaria/Niemcy/RPA/Wlk. Brytania 2014, reż. Claudio Fäh (170 min)

KINO POLSKA

- 08:10 Reksio** – serial anim.
08:20 Bolek i Lolek (5,6/13)
08:55 Nie ma róży bez ognia – komedia Polska 1974, reż. Stanisław Bareja
11:00 Wielka majówka – film muzyczny Polska 1981, reż. Krzysztof Rogulski
12:55 C.K. dezertjerzy, cz. 1 – komedia Polska/Węgry 1986, reż. Janusz Majewski
14:50 C.K. dezertjerzy, cz. 2 – komedia Polska/Węgry 1986, reż. Janusz Majewski
16:30 Ziemia obiecana – dramat obycz. Polska 1975, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Wojciech Pszoniak
20:00 Brunet wieczorową porą – komedia Polska 1976, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bożena Dykiel, Mirosława Krajewska
22:00 Sztos – komedia sensacyjna Polska 1996, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Jan Nowicki, Cezary Pazura, Krzysztof Zaleski, Leon Niemczyk
23:50 Job, czyli ostatnia szara komórka – komedia Polska 2006, reż. Konrad Niewolski, wyk. Borys Szyc
01:55 Kret – thriller Polska/Francja 2010, reż. Rafał Lewandowski, wyk. Borys Szyc, Marian Dziędziel

ALE KINO+

- 08:00 The Office PL II** (1,2,3)
09:50 Trzej muszkietierowie – film przygodowy USA/Hiszpania/Wlk. Brytania 1973 (130 min)
12:00 Między światami (Rabbit Hole) – dramat obycz. USA 2010, wyk. Nicole Kidman (115 min)
13:55 Tunel (Tunnelen) – film katas. Norwegia 2019, reż. Pål Øie (125 min)
16:00 Obcy: decydujące starcie – kulisy
18:10 Winnetou II – Ostatni renegaci – film przyg. Niemcy/Francja/Włochy/Jugosławia 1963–65 (120 min)
20:10 Eskorta (The Homesman) – western USA/Francja 2014, reż. Tommy Lee Jones, wyk. Tommy Lee Jones, Hilary Swank (145 min)
22:35 Przekleństwo wody (The Weight of Water) – thriller USA/Francja/Kanada 02, reż. Kathryn Bigelow, wyk. Elizabeth Hurley (135 min)
00:50 Depresje kilerów (Les Complices) – komedia kryminalna Francja/Belgia 2023 (110 min)

POLSAT FILM

- 12:45 Hop** – film anim. USA/Japonia/Wlk. Bryt./Kanada 11
14:40 Karate Kid IV: Mistrz i uczennica – dramat obycz. USA 1994, wyk. Hilary Swank
16:50 Epoka lodowcowa IV: Wędrówka kontynentów – film animowany USA 2012
18:40 Venom – film sens. USA/Chiny 2018, reż. R. Fleischer
21:00 King's Man: Pierwsza misja – film sensacyjny USA/Wlk. Brytania 2021
23:45 Escape Room: Najlepsi z najlepszych – horror USA/RPA/Węgry/Kanada 2021

KINO TV

- 08:45 Pierwsza liga** – komedia USA 1989, reż. David S. Ward
11:10 Flicka – film przyg. Wlk. Brytania/USA 2006
12:55 Klejnot Nilu – film przyg. USA 1985, reż. Lewis Teague
15:05 Kokon – film s.f. USA 1985, reż. Ron Howard
17:40 Cztery wesela i pogrzeb – komedia romant. Wlk. Bryt. 1994, reż. Mike Newell
20:00 K-Pax – film s.f. USA/Niemcy 2001, reż. Iain Softley
22:35 Zaginiona dziewczyna – thriller USA 2014
02:35 Sędzia Dredd – film s.f. USA/Holandia/Wlk. Bryt. 1995

TVP KULTURA

- 09:00 Wydarzenie aktualne**
09:40 Informacje kulturalne
10:10 Co nam w duszy gra (6)
11:10 Kolekcja (9) – mag.
11:30 Giganci sztuki (2/3)
12:35 Z biegiem lat, z biegiem dni – serial obycz.
13:50 Cztery pory tańca – taniec Francja 2024
14:45 Wydarzenie aktualne
15:20 Ella Fitzgerald: Tylko jedna z tych rzeczy
17:00 Tamte lata, tamte dni
17:40 Paryżanka (A Woman of Paris: A Drama of Fate) – melodramat USA 1923, reż. Charles Chaplin, wyk. Edna Purviance (100 min)
19:20 Dzień z życia artysty
20:00 Człowiek, który sprzedał swoją skórę (The Man Who Sold His Skin) – dramat Francja/Tunezja/Niemcy/Belgia/Szwecja 20, reż. Kaouther Ben Hania (120 min)
22:00 Ella Fitzgerald: Live At Montreux 1969
23:20 Anatomia morderstwa (Anatomy of a Murder) – film sens. USA 59, reż. Otto Preminger, wyk. James Stewart (170 min)
02:10 Dobry tytuł (39) – mag.

WARNER TV

- 09:35 W aromacie kawy** – komedia romant. USA 2023
11:25 Facet z ogłoszenia – komedia romant. USA 2005
13:25 Los numeros – komedia PL 2011, reż. Ryszard Zatorski
16:55 Godziny szczytu II – film sens. USA/Hongkong 2001
18:35 Mój biegun – film obyczajowy Polska 2013
20:20 Rewolwer i melonik – film sensacyjny USA 1998, reż. Jeremiah S. Chechik
22:00 Wrogie niebo II (8,9/10)
23:50 Oszukać przeznaczenie IV – horror USA 2009

PARAMOUNT

- 10:55 Pełzaki szaleją** – film animowany USA/Wlk. Brytania/Korea Południowa 2003
12:40 Dora i Miasto Złota – film przygodowy USA/Australia/Wlk. Brytania 2019
14:50 Terminal – komedia romantyczna USA 2004
17:30 Poszukiwacze zaginionej arki – film przyg. USA 1981
20:00 Indiana Jones i Świątynia Zagłady – film przygodowy USA 1984
22:30 Uciekinier – film s.f. USA 1987, reż. Paul Michael Glaser
00:25 Raport mniejszości – film s.f. USA 2002

HBO

- 09:00J Ahmet** – komedia Czechy/Serbia/Chorwacja/Macedonia 2025 (95 min)
10:35 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć – film przygodowy Wlk. Brytania/USA/Kanada 2016 (130 min)
12:45 Dziewczyna ze zdjęć – romans USA/Kanada 2023 (90 min)
14:15 What a feeling – komedia Austria 2024 (110 min)
16:05 Kochanek królowej – dramat historyczny Dania/Szwecja/Czechy/Niemcy 2012 (135 min)
18:20 Leonardo. Odkrywcą – film anim. Ir./Francja/USA/Iran 2023 (100 min)
20:00 Okiem Oscara – dramat obycz. USA 2024, reż. Jay Silverman, wyk. Beau Bridges (110 min)
21:50 Złodziej z przypadku – komedia kryminalna USA 2025 (110 min)
23:40 Until Dawn – horror USA/Węgry 2025, wyk. Ella Rubin (100 min)
01:20 Niezamierzone ofiary – dramat obyczajowy Dania 2025 (95 min)

CINEMAX

- 10:40 Belfast** – film historyczny Wlk. Brytania 2021
12:20 Już cię nie Kocham – dramat obycz. Czechy/Słowacja/Rumunia 2023
14:15 Złodziejska sztuka – kom. krym. USA/Kanada 13
15:45 Stażyści – komedia USA 2013, reż. Shawn Levy
17:45 Valmont – melodramat USA/Francja/Wlk. Brytania 89
20:00 Apollo 13 – film katas. USA/Wlk. Bryt./Kan./Japonia 95
22:20 Mission: Impossible – Rogue Nation – film sens. USA 15, reż. Christopher McQuarrie

ROMANCE TV

- 12:20 Käthe i ja: Podrutek** – dramat obycz. Niemcy 2019
14:15 Statek marzeń
16:15 Rosamunde Pilcher: Złodziejsek i kapitan – romans Niemcy 2022
18:05 Katie Fforde: Moja szalona rodzina – komedia romantyczna Niemcy 2017
20:00 Kryminał z Bolzano – serial krym. Niemcy 2017
21:55 Lato na Lanzarote – romans Niemcy 2016
23:50 Rosamunde Pilcher: Odziedziczone szczęście – film obyczajowy Niemcy 2018
01:45 Kryminał z Bolzano

CANAL+ PREMIUM

- 08:00 Yintah** – film dok.
10:05 Łap-Łap-Łap
10:20 Gru i Minionki: Pod przykrywką – film anim. USA 2024 (95 min)
11:55 Bałtyk – film dok.
13:00 Notting Hill – komedia romantyczna Wlk. Brytania/USA 1999, reż. Roger Michell (125 min)
15:05 Jutro będzie nasze – komediodramat Włochy 2023, reż. Paola Cortellesi (115 min)
17:00 Making of C+
17:10 Mamma Mia! – komedia muz. USA/Wlk. Brytania/Niemcy 2008, reż. Phyllida Lloyd (110 min)
19:00 Saga «Zmierzc» – Zaćmienie – film fantasy USA 2010, reż. David Slade (120 min)
21:00 Problemista – komedia krym. USA 2023, reż. Julio Torres, wyk. Julio Torres, Tilda Swinton (105 min)
22:45 Sirat – dramat społ. Francja/Hiszpania 2025, reż. Oliver Laxe, wyk. Sergi López (115 min)
00:40 21 gramów – dramat krym. USA 2003, reż. Alejandro González Iñárritu (120 min)

TVN FABUŁA

- 07:50 Kryminalni** – serial krym.
08:55 Brzydula – serial obycz.
10:35 Przygoda na Alasce – film przygodowy USA 1996
12:55 Tedi i szmaragdowa tablica – film anim. Hiszp. 2022
14:50 Faceci od kuchni – komedia Francja/Hiszp. 2012
16:35 Transformers: Wiek zagłady – film s.f. USA/Chiny/Hongkong 2014
20:00 Transformers: Ostatni Rycerz – film s.f. USA/Chiny/Kanada 2017, reż. Michael Bay
23:20 Efekt motyla – thriller USA/Kanada 2004

AMC

- 08:45 Tajemnica Stonehenge** – film s.f. Kanada 2010
10:35 Granice czasu (Linia czasu) – film przyg. USA 2003
12:50 Kuloodporny – film fantasy USA/Kanada 2003
14:50 Poza zasięgiem – film sens. USA/Polska 2004
16:25 Aleksander – dramat hist. USA/Wlk. Bryt./Niemcy/Holandia/Francja/Włochy 04
19:50 Iluzjonista – thriller USA/Czechy 2006
22:00 Martwa rzeka – thriller Australia 07, wyk. Diana Glenn
23:45 Tożsamość – thriller USA 2003, reż. James Mangold

AXN

08:05 FBI VI (9/13)
09:05 FBI: Most Wanted III (21/22) – serial krym.
10:05 Detektyw Monk (12,13,1,2,3/13) – serial krym.
15:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas VI (6,7,8,9,10/24)
20:00 Świat w płomieniach – thriller USA 2013
22:55 Uprawdazona II – film sens. F/USA/Turcja/Wlk. Bryt. 12
00:30 Resident Evil: Apokalipsa – horror Niemcy/Wlk. Bryt./USA/Kanada/Francja 04, reż. Alexander Witt

EPIC DRAMA

08:00 Panna Scarlet i komisarz IV (2/6) – serial krym.
09:05 Lekarze na start
10:40 Poirot: Śmierć na Nilu IX (3/4) – serial kryminalny
12:50 Poirot IX (4/4) – serial krym. Wlk. Brytania 2004
14:55 Sprawy pana Booka (3,4,5/6) – serial kryminalny
18:15 Agenci NCIS XVI (15,16,17/24) – serial krym.
21:00 Komisarz Maigret: Maigret zastawia sidła (1/2) – serial krym. Wlk. Brytania 16
22:55 Niebezpieczne związki (1/8) – serial obycz. USA 2022
00:15 Panna Marple VI (1/3)

TVN STYLE

11:30 Kuchenne rewolucje (5)
12:30 Jestem z Polski VIII
15:30 Ostre cięcie (3)
16:30 Złoty remont (1)
17:30 Bitwa o gości (1)
18:30 Magda gotuje Internet (8) – talk-show Polska 2026
19:05 Kuchenne rewolucje (3,4) – serial show Polska 19
21:05 Królowa przetrwania (3) – reality show Polska 2026
22:30 Skok na głęboką wodę (3) – reality show Polska 2026
23:35 Wakacje dla bogaczy
00:40 Martyna i kobiety świata (4/8) – cykl reportaży

TVN TURBO

08:45 Fani czterech kółek XVII
09:45 Po raz trzeci! Sprzedane
10:30 Moto kombat (3)
11:15 Ciężarówka przez Indie (3/12) – serial dok. Polska 2025
12:15 Moto Fachury (3)
13:00 Z drugiej ręki (4,5,6,7) – mag. motoryzacyjny
16:00 Wojny samochodowe (13,15) – program rozrywkowy
18:00 Ciężarówka przez RPA (2,3/9) – serial dok. Polska 23
20:00 Ciężarówka przez RPA (4,5/9) – serial dok. Polska 23
23:00 Jeździć, obserwować V (7) – serial dok. Polska 2025
01:15 Zawodowi handlarze (7)

BBC FIRST

08:30 Duchy II (4/6)
09:10 Ale akcja! – serial kom.
10:25 Morderstwa w Midsomer
12:15 Ojciec Brown IV
15:20 Zagadki doktora Blake'a
16:35 Z pamiętnika położnej
18:50 Śmierć pod palmami XV (1,7/8) – serial kryminalny
21:00 Diabelski szczyt (3/5) – serial krym. RPA 2023
22:05 Milczący świadek XXVII (5,6/10) – serial kryminalny
00:15 Zbrodnie Saint-Pierre (7/10) – serial krym. Kanada 25
01:15 Diabelski szczyt (3/5)

FX

08:50 CSI: Kryminalne zagadki Miami II (2,3/24) – serial krym.
10:40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku VIII (7,8,9/18)
13:25 Tropiciel III (6)
14:20 Genialna Morgan (11/13)
15:15 Dzień Niepodległości – film s.f. USA 96, reż. Roland Emmerich, wyk. Will Smith
18:15 Karmazynowy przypływ – film sens. USA 95, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington
20:40 Olimp w ogniu – film sens. USA 2013, reż. Antoine Fuqua, wyk. Gerard Butler
23:05 Terminator II – Dzień sądu – film s.f. USA/F 1991

HGTV

08:55 Najdroższe rezydencje Ameryki (1/8) – serial dok.
09:55 Na ratunek Las Vegas (8) – reality show USA 2025
10:55 Zrobmy sobie dom (3)
11:55 Odlotowy ogród (1,2,3)
13:40 Patent na dom (4,5,6)
16:35 House Hunters (6,7,8,1)
18:50 Złoty remont (5) – reality show Polska 2020
19:50 Weekendowa metamorfoza (1,3) – reality show
21:40 Mieszkanie na miarę IV (2,3) – serial dok. Polska 2023
23:35 Letnia chata na lata XIII – serial dok. USA 2025

BBC LIFESTYLE

08:45 Bake off: zawodowcy (4)
09:50 Włoski remont Amandy i Alana (8) – reality show
10:30 Hiszpański remont Amandy i Alana (1,2)
11:40 Wielkie brytyjskie wypieki (1,2,3)
15:20 Mistrzowie ceramiki (9)
16:30 Zapraszam do stołu: wielka porcja (5) – reality show
18:30 Wielkie projekty VII
19:30 Bake off: zawodowcy
21:30 Winnice Australii i Gary Barlow – serial dokumentalny
22:30 Kobiety, skalpel i lipo-sukcja (2/3) – serial dok.
23:30 Wstydlive choroby IV (2)

COMEDY CENTRAL

08:05 Teoria wielkiego podrywu X (2–11/24) – serial kom.
12:33 Teoria wielkiego podrywu X (12,13/24)
13:30 Przyjaciele VI (18–25,1,2/25) – serial kom.
18:30 Przyjaciele VII (3/24) – serial kom. USA 2000
19:00 DMV – Ci od prawka (3,5,4) – serial kom. USA 2025
21:00 Colin from Accounts (5,6/8) – serial obyczajowy
22:15 The Office PL (5/12)
23:00 Comedy Club (8,9)
00:00 Miasteczko South Park

TVP SERIALE

08:05 Na sygnale
10:25 Na dobre i na złe
11:25 Komisarz Alex XXV (2)
12:15 Rodzinka.pl XVIII (2,3)
13:20 Ojciec Mateusz XXIII
15:15 U Pana Boga w Królowym Moście (1/12)
16:15 Ranczo II (9/13)
17:15 Czerdziejstoletek
18:10 Na sygnale
19:40 U Pana Boga w Królowym Moście (2/12)
20:40 Ojciec Mateusz XXIII (13,1) – serial krym. Polska 20
22:35 Ranczo II (10,11/13) – serial kom. Polska 2007
00:30 Głina. Nowy rozdział (2)

CANAL+ KUCHNIA

13:50 Bosacka daje radę (8)
14:45 Comfort Food (21,22)
15:40 m jak mięso (4,5,6)
16:55 Gotuj taniej z Jamiem (1)
17:55 Jakubiak rozgryza Chorwację (1,2) – magazyn
18:50 Tajemnice indyjskich smaków (6,7)
19:50 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii (1,2) – magazyn
20:45 Podróż przez smaki Chin
21:45 Jakubiak rozgryza... (1)
21:55 Podróż przez smaki Chin
23:00 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka (4)
23:30 Jamie Oliver (14,15,16)

CANAL+ DOMO

10:05 Przekopimy Ci ogródek
10:30 Ucieczka na wieś XXIV
12:20 Cudotwórcy VI
14:05 Cuda z drewna (3/12)
15:00 Nasz nowy dom w Grecji
16:00 Przekopimy Ci ogródek
16:30 Tomasz Pałowski (2)
17:05 Room service. Hotele od kuchni (5,6/6) – serial dok.
18:00 Daleko od miasta XV
19:00 Podzielić M2 (3,4)
20:00 Projekty marzeń – Nowa Zelandia (2/12)
21:00 Wielkie Projekty: Szwecja IV (1/6) – serial dok.
22:00 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę (1) – reality show

PLANETE+

13:35 Wążki – film dok.
14:40 Sekretny taniec węgorzy – film dok. Holandia 2024
15:50 Wieloryby pamiętają harpuni – film dok.
17:00 Premiera: Podróż do wnętrza chmur (1) – serial dok.
18:00 Świat z góry IX (13/14)
18:40 Polska z góry (2,3)
19:45 Ciekawy przypadek Brada Pitta – film dok. F 2022
20:50 Felix Kersten. Zagadka III Rzeszy – serial dok.
22:00 Premiera: Shirley MacLaine. Niepowstrzymana

DISCOVERY CHANNEL

08:00 Ed Stafford z rodziną w dziczy – film dokumentalny
09:00 Gorączka złota XVI (17)
10:00 Złoto drwali II (6/8)
11:00 Śmierć w cieniu Everestu – film dokumentalny
12:00 Celnicy na straży Turcji
13:00 Złomowisko PL XI
15:00 Nic do zgłoszenia IV (2/8)
16:00 Lotnisko (6/8)
17:00 Porty – serial dok.
18:00 Truckerki III (7)
19:00 Celnicy na straży Turcji
20:00 Hazardziści II (8/8)
21:00 Ed Stafford: inicjacja
22:00 Bimbrownicy XIV (3)
23:00 Morze złota XIII (6)

TVP HISTORIA

11:50 Wszystkie kolory świata
12:55 Magiczny Adriatyk
14:00 Ex libris – mag. Polska 26
14:30 Pułkownik Kwiatkowski – komediodramat Polska 1995
16:45 Tajemnice kultowych seriali (2) – mag. filmowy
17:35 Lalka (1) – serial obycz.
19:05 Starożytne mocarstwa
20:10 Największe mity europejskich monarchii – serial dok.
21:15 24 godziny w Le Mans – film sensacyjny USA 1971
23:10 Midnight Express – dramat kryminalny USA/Wlk. Brytania 1978, reż. Alan Parker

HISTORY

11:10 Najbardziej zabójcze historie świata (2) – serial dok.
12:05 Starożytni kosmici XVII
13:05 Straż graniczna: USA II
14:30 Wyjaśnić niewyjaśnione
15:20 Gwiazdy lombardu XXIV
16:15 Największe tajemnice świata VI (1/20) – serial dok.
17:10 Starożytni kosmici: najlepsze historie (2) – serial dok.
19:05 Starożytni kosmici XVI (13,10) – serial dok. USA 2023
21:00 Starożytni kosmici: geneza II (7/12) – serial dok.
23:00 Niewyjaśnione tajemnice świata III (2,14/22)
00:50 Starożytni kosmici XVII

NATIONAL GEOGRAPHIC

08:00 Ekstremalne zagrożenia (6,7/10) – serial dok. USA 2024
10:00 Katastrofa w przestworzach: raport specjalny V
16:00 Premiera: Służby ratownicze: Jukon (7,8)
18:00 Złapać przemytnika: misja na Karaibach (7,8/10)
20:00 Megametro (1/4)
21:00 III Rzesza: droga do upadku V (5,6/6) – serial dok.
23:00 Zapomniani bohaterowie II wojny światowej (3/4)
00:00 Ciemna strona świata V (8,9/10) – serial dok. USA 2024

FOCUS TV

09:00 Podglądacze przyrody
11:00 Świat z góry. Parki narodowe: Walia (3)
12:00 Wioski wiosieczki
13:00 Rolnicy. Podlasie VII
16:00 Kryptonim szef PL (4)
17:00 Wielkie wycieczkowce
18:00 Planeta skarbów (1/6)
19:00 Jak to wyjaśnić II (2/28)
19:25 TOP 10 Największe tajemnice świata – serial dok.
20:00 Poza kontrolą
21:00 Stalingrad – ani kroku w tył! (3) – serial dok.
22:00 Czołgi – serial dok.
00:00 Udowodnić niewyjaśnione (9/10) – serial dok.

BBC EARTH

10:00 Królestwo zwierząt
11:05 Szpieczy w oceanie
12:15 W okowach mrozu X (15)
13:15 Ziemia (1/5) – serial dok.
14:25 Mroźna planeta II: kulisy
14:35 Brytyjskie fabryki IX
15:40 Mroczne dzieje Pompejów (1) – serial dok.
16:40 Program rozrywkowy
17:40 W okowach mrozu X (15)
18:40 Dzikie połow (4/8)
19:55 Wielka australijska przygoda (6/6) – serial dok.
21:00 Ziemia (1/5) – serial dok.
22:05 W okowach mrozu X (15)
23:05 Królestwo zwierząt (4/6)

POLSAT VIASAT HISTORY

09:05 Zapomniana wojna Churchilla – film dok.
10:15 Tajemnice machiny wojennej nazistów – serial dok.
11:15 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej
12:20 II wojna światowa: cena imperium (5–9/13)
17:55 Naziści: korzenie zła (6)
19:00 Życie prywatne przywódców Rzeszy (1/4)
20:00 Naziści: ściśle tajna nauka (3) – serial dok.
21:00 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej
22:10 Tajemnice machiny wojennej nazistów – serial dok.

Od A do Z

7 UCZUĆ ★★★

komediodramat, Polska 2018, reż. Marek Koterski, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński, Katarzyna Figura
20:00 | kino polska
Marek Koterski jeszcze raz o Adasiu Miauczyńskim – ironiczne, aczkolwiek niepozbawione nostalgii, spojrzenie na lata 60. XX wieku: czas dojrzewania i kształtowania postaw. Plus Michał Koterski jako Adaś.

AD ASTRA ★★★

film s.f., USA/Chiny/Brazylia 2019, reż. James Gray, wyk. Brad Pitt, Liv Tyler, Ruth Negga

22:00 | cinemax

Brad Pitt wyrusza na krańce Układu Słonecznego, by zbadać zakłócenia zagrażające życiu na Ziemi, a przy okazji poznać tajemnicę zaginięcia jego ojca w kosmosie. Plus nieco filozofii do przemyslenia.

ATOMIC BLONDE ★★★

film sens., USA/Niemcy/Szwecja/Węgry 2017, reż. David Leitch, wyk. Charlize Theron, James McAvoy, Eddie Marsan

21:55 | tv puls

Z komiksu na ekran. Efektowna Charlize Theron jako superagentka rzucona do przegrodzonego murem Berlina, by pomścić przyjaciela i odzyskać cenną listę, która nie może trafić w niepowołane ręce.

BATMAN ★★★★★

film sens., USA 2022, reż. Matt Reeves, wyk. Robert Pattinson, Zoë Kravitz, Paul Dano

20:00 | tvn 7

Mroczniejsza niż zazwyczaj odsłona opowieści o legendarnym bohaterze. Tym razem z Robertem Pattinsonem, który odkrywa wstydlivy sekret z dziejów rodziny, mający wpływ na przestępczość w Gotham.

GORĄCY POŚCIG ★★

film sens., USA 2014, reż. Anne Fletcher, wyk. Reese Witherspoon, Sofia Vergara, Matthew del Negro

22:20 | tvp 2

Niezbym rozgarnięta policjantka musi dowiedzieć na rozprawę świadka koronnego – wdowę po groźnym handlarzu narkotyków, ściganą zarówno przez gangsterów, jak i skorumpowanych policyjantów. Rutyna, niestety.

Dziewczyna z perłą



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

DRAMAT WLK. BRYTANIA/LUKSEMBURG/FRANCJA/BELGIA/USA 2003, reż. Peter Webber, wyk. Scarlett Johansson, Colin Firth, Tom Wilkinson

INWAZJA ★★★

thriller, USA/Australia 2007, reż. Oliver Hirschbiegel, wyk. Nicole Kidman, Daniel Craig, Jeremy Northam

23:55 | tvn 7

Jeszcze raz „Inwazja porywaczy ciał”, tym razem z Nicole Kidman w roli psychiatry, która postanawia powstrzymać inwazję kosmitów próbujących podboju Ziemi. Ale i tak liczą się głównie efekty specjalne.

JAK NIGDY ★★★

dramat obycz., Francja/Niemcy/Luksemburg/Norwegia 2022, reż. Emily Atef, wyk. Vicky Krieps, Gaspard Ulliel, Bjørn Floberg

22:15 | ale kino+ hd

Cierpiąca na wymagającą przeszczepu chorobę płuc kobieta odrzuca optymistyczne diagnozy lekarzy i najbliższych, by szukać wsparcia u ludzi w podobnej sytuacji, szukających recepty na godne umieranie.

NA ZAGINIONYCH ZIEMIACH ★★

film s.f., USA/Kanada/Niemcy/Szwajcaria 2025, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich, Dave Bautista, Arly Jover

23:10 | canal+ premium

Czas „Resident Evil” przeminał, ale Paul W.S. Anderson znów wysyła waleczną Millę Jovovich w mroczne ostępy, by walczyła ze wszelkim złem. Tym razem według idei George’a R.R. Martina, twórcy „Gry o tron”.

NOE: WYBRANY PRZEZ BOGA ★★★

film przyg., USA 2014, reż. Darren Aronofsky, wyk. Russell Crowe, Jennifer Connelly, Ray Winstone

22:00 | hbo

Pełna epickiego rozmachu ekranizacja biblijnej przypowieści o potopie: Russell Crowe jako Noe, który na polecenie Boga buduje arkę, dzięki której uda się ocalić życie na Ziemi.

PUŁKOWNIK KWIATKOWSKI ★★★★★

komediodramat, Polska 1995, reż. Kazimierz Kutz, wyk. Marek Kondrat, Renata Dancewicz, Zbigniew Zamachowski

23:20 | tvp historia

Romans lotrzykowski z połowy lat 40. ubiegłego stulecia: polski oficer, podając się za funkcjonariusza bezpieki, próbuje naprawić świat. Właściwy koniec Szkoły Polskiej. Obowiązkowo!

THE ORDER: CICHE BRATERSTWO ★★★

thriller, USA/Wlk. Brytania/Kanada 2024, reż. Justin Kurzel, wyk. Jude Law, Nicholas Hoult, Tye Sheridan

20:00 | hbo

Inspirowane faktami: agent federalny odkrywa, że seria napadów na banki nie jest wariackim dziełem grupy ryzykantów, ale celowym działaniem organizacji terrorystycznej, której celem jest przejęcie władzy.

20:00 | tvp kultura

★★★★★

Spekulacje wokół okoliczności powstania tytułowego obrazu Johannes’a Vermeera. Ujmujące, wręcz na granicy arcydzieła, zważywszy kongenialne, oddające charakterystyczną dla tamtego malarstwa grę światłem zdjęcia Eduardo Serry oraz delikatną Scarlett Johansson w roli tytułowej.

MYZ

ULTIMATUM BOURNE’A ★★★★★

film sens., USA/Niemcy/Francja/Hiszpania 2007, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Julia Stiles, David Strathairn

19:30 | canal+ premium

Matt Damon jako Jason Bourne powraca do gry, by zniszczyć ośrodek decyzyjny odpowiedzialny za przygotowywanie podobnych mu agentów i przeprowadzanie operacji z ich udziałem. Brawurowe kino akcji!

WESELE ★★★

dramat obycz., Polska/Lotwa 2021, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Robert Więckiewicz, Agata Kulesza, Andrzej Chyra

23:45 | tvn

Wocień Smarzowski sięga po wypróbowaną w swoim debiucie formułę, by tym razem skupić się na meandrach relacji polsko-żydowskich – w czasie wojny i obecnie. Plus kilka gorzkich słów prawdy o Polakach.

WSTRZĄS ★★★

dramat obycz., Wlk. Brytania/Australia/USA 2015, reż. Peter Landesman, wyk. Will Smith, Alec Baldwin, Albert Brooks

20:00 | cinemax

Na faktach: pochodzący z Nigerii i praktykujący w USA patolog odkrywa chorobę mózgu, dotyczącą głównie futbolistów amerykańskich, co oznacza nieuchronny konflikt z potężnym związkiem sportowym.

KONRAD J. ZARĘBSKI

TVPI **D3**

06:20 Słownik polsko@polski
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Msza święta
08:00 Tydzień (1073)
08:30 Życie po „Sanatorium miłości” (2) – cykl reportaży
08:55 Zmieniony (13)
10:05 Ojciec Mateusz VIII
11:00 Komisarz Alex XXV (3)
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Nowe życie (2)
13:05 Serengeti III (3/6)
14:10 Dom – serial obycz.
16:05 Dziedzictwo – serial obyczajowy Turcja 2020
17:00 Telexpress
17:35 Daję słowo – Maciej Orłoś (34) – talk-show
18:40 Jaka to melodia? (5873)
19:30 19.30 – wiadomości
19:55 Pytanie dnia, pogoda



20:25 Wojna zastępcza – serial sensacyjny Polska 2026
21:25 Sanatorium miłości
22:15 „Sanatorium miłości” – kulisy programu VIII (3) – felieton
22:20 Życie po „Sanatorium miłości” (3)
22:45 Smaki miłości (Feast of Love) – melodramat USA 2007, reż. Robert Benton (115 min)
00:40 Protektor (Safe) – film sens. USA 2012, reż. Boaz Yakin (105 min)

MEZZO

10:00 Robin McKelle: Hold dla Elii Fitzgerald – koncert USA 24
11:15 McCoy Tyner: Piano Solo – koncert Niemcy 1983
12:05 Mel Lewis Jazz Orchestra – koncert
12:55 Intermezzo
13:30 Orkiestra Paryska, Esa-Pekka Salonen, Aliisa Neige Barrière – muzyka klasyczna
15:10 Brahms: Niemieckie requiem – muzyka klasyczna
16:30 Intermezzo
17:20 Wolfgang Amadeus Mozart: Wesele Figara – opera Austria 2023
20:30 Orkiestra symfoniczna z Montrealu, Dalia Stasevska, Bruce Liu: Goubaidoulina, Sibelius, Chopin – muzyka klas.
22:05 Steinway & Sons
22:20 Lucas Debargue w Filharmonii Paryskiej

TVP2 **D3**

05:10 Barwy szczęścia – serial obyczajowy Polska 2025, wyk. Marek Molak
06:25 M jak miłość – serial obyczajowy Polska 2026, wyk. Teresa Lipowska
07:30 Pytanie na śniadanie – pobudka (7501) – mag.
07:55 Pytanie na śniadanie (7501) – mag. Polska 2026
11:15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka
11:50 The Voice Kids (7, 8) – program rozrywkowy
14:00 Familiada (3114) – teleturniej Polska 2026
14:35 Koło fortuny (2169)
15:00 Teleturniej Polska 2026
15:10 Szansa na sukces. Opole 2026 (4) – show
16:15 Tak to leciało! (81) – teleturniej Polska 2025
17:15 Lekkoatletyka



17:40 Lekkoatletyka: Halowe Mistrzostwa Świata w Toruniu: 3. dzień – sesja wieczorna (na żywo)
21:20 Kwiatki polskie duże
22:20 Gorący pościg (Hot Pursuit) – film sens. USA 2014, reż. Anne Fletcher (100 min)
00:00 Krucjata. Prawo sepii II (2) – serial krym.
01:00 Cwaniaki z Hollywood (The Comeback Trail) – komedia USA/Wlk. Brytania 20 (115 min)

PULS 2

08:00 Aukcja w ciemno II (8,9/13) – serial dok. USA 2012
09:00 Wojciech Cejrowski. Boso Luizjana – serial dok.
11:30 Człowiek orkiestra – komedia Włochy/Francja 69
13:20 Sławna restauracja – komedia Francja 1966
15:15 Sekret Johanki – film fantasy Kanada/Islandia/Wlk. Brytania 2015, reż. Zoltan Spirandelli
20:00 Beowulf – Droga do sprawiedliwości – film fantasy Kanada/Islandia/Wlk. Brytania/USA/Australia 2005
22:05 Dzielnica strachu X (5,6,7,8) – serial krym.
02:00 Lombard. Życie pod zastaw VIII – serial obycz.

POLSAT **D3**

05:25 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień – mag. informacyjny Polska 2026
08:00 Halo tu Polsat (2704)
12:00 Hotel Transylwania III (Hotel Transylvania Summer Vacation) – film anim. USA/Korea Południowa 2018, reż. Genndy Tartakovsky (125 min)
14:05 Must Be The Music (128) – show Polska 2025, program prowadzi Patricia Kazadi, Maciej Rock, Adam Zdrójkowski
16:15 Nasz nowy dom (363)
17:30 Awantura o kasę (277) – teleturniej Polska 2026
18:50 Wydarzenia, sport, pogoda – wiadomości
19:35 Państwo w państwie (604) – program publicystyczny Polska 2026, program prowadzi Przemysław Talkowski



19:55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (177) – program rozrywkowy
22:45 Ojcostwo (Fatherhood) – komedia USA 2021, reż. Paul Weitz, wyk. Kevin Hart, Alfre Woodard, Lil Rel Howery (140 min)
01:05 Być jak Kazimierz Deyna – komedia Polska 2012, reż. Anna Wiczur-Bluszcz, wyk. Aleksander Staruch, Marcin Korcz (125 min)

TV4

08:05 Ewa Gołtuję (468)
08:35 Galileo – pr. popularn.
10:40 Robin Hood, książę złodziei – film przygodowy USA 1991, wyk. Kevin Costner
13:40 Diamentowa afra – komedia sensacyjna USA/Niemcy 1999, reż. Les Mayfield
15:40 Cząsy ostateczne: Pozostawieni – film s.f. USA/Kanada/Japonia/Wlk. Brytania 2014, reż. Vic Armstrong
17:55 Uroczysko V (9–12) – serial krym. Polska 2026, wyk. Antoni Królikowski
20:00 Sprawiedliwi. Trójmiasto III (9–12) – serial kryminalny Polska 2026, wyk. Jerzy Zelnik, Artur Dziurman
00:00 STOP Drogowka (339)
01:00 Koszty wojny (2/6)
02:15 Powrót do przeszłości (1/12) – serial dok. USA 2022

TVN **D3**

05:35 Uwaga! (7700) – mag. reporterów Polska 2025
05:50 Ukryta prawda (2/40)
06:45 Bitwa o gości (3) – reality show Polska 2026
07:45 Dzień Dobry TVN (5662) – magazyn Polska 2026
11:30 Niezwykłe Stany Prokopa VI (4/8) – serial dok.
12:35 Co za tydzień (1236) – magazyn Polska 2026
13:10 Mam Talent! (5) – program rozrywkowy Polska 26
15:10 Kraina cudów (Wonder Park) – film animowany Hiszpania/USA 2019, reż. Dylan Brown (105 min)
16:55 Studio Pucharu Świata
17:15 Loty narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Vikersund (na żywo)
19:10 Studio Pucharu Świata
19:20 Fakty, sport, pogoda



19:50 The Traitors. Zdrajcy (5) – reality show Polska 2026
21:35 Piłkarski poker – komedia Polska 1988, reż. Janusz Zaorski, wyk. Janusz Gajos, Małgorzata Pieczyńska (130 min)
23:45 Wesele – dramat obycz. Polska/Lotwa 2021, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Robert Więckiewicz, Agata Kulesza (165 min)
02:30 Superwizjer (1338)

METRO **D3**

07:05 Przystanek Bieszczady (6) – serial dok. Polska 2016
08:00 Klan z Alaski V (11,12/15) – serial dok. USA 20
10:00 The Floor (7)
11:05 Uwolnić orkę – film przyg. USA/Francja/Meksyk 1993, reż. Simon Wincer, wyk. Jason James Richter
13:30 Kamil Stoch – najlepszy raz – serial dok. Polska 26
14:00 Milionerzy
15:30 Kryminalni II (13)
18:50 Milionerzy (761)
19:25 Magda gotuje Internet (8) – talk-show Polska 2025
20:00 Sama przeciw wszystkim – thriller Francja/USA/Wlk. Brytania/Kanada 16, reż. John Madden, wyk. Jessica Chastain
22:50 Spartakus: Krew i piach (5,6/13) – serial sensacyjny
01:00 Wiza na miłość (5,6/19)

TV PULS **D3**

06:00 Taki jest świat (12)
06:40 Kobra – oddział specjalny XVII (3,6/15) – serial sensacyjny Niemcy 2012
08:50 Ranczo IX (4,5,6,8)
13:50 Był sobie pies (A Dog's Purpose) – film przygodowy USA/Indie 2017, reż. Lasse Hallström (125 min)
15:55 Był sobie pies 2 (A Dog's Journey) – film przyg. USA/Chiny/Indie/Hongkong 2019, reż. Gail Mancuso, wyk. Dennis Quaid (145 min)
18:20 Taxi II – komedia sensacyjna Francja 2000, reż. Gérard Krawczyk, wyk. Samy Naceri, Frédéric Diefenthal, Marion Cotillard (100 min)

20:00 Urowadzona II (Taken 2) – film sens. Francja/USA/Turcja/Wlk. Bryt. 12, reż. Olivier Megaton (115 min)
21:55 Atomic blonde – film sens. USA/Niemcy/Szwecja/Węgry 2017, reż. David Leitch, wyk. Charlize Theron, James McAvoy (130 min)
00:05 Bez twarzy (Face/Off) – film sens. USA 1997, reż. John Woo, wyk. John Travolta, Nicolas Cage (175 min)

TVN7 **D3**

06:00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (8/14)
06:55 Bugs Bunny Builders – serial anim. USA 2022
07:25 Kosmiczny mecz – komedia USA 1996, reż. Joe Pytko, wyk. Michael Jordan, Wayne Knight, Bill Murray
09:10 Ukryta prawda (15–19/20) – serial fab.-dok.
14:10 Detektywi VI (7,8)
16:10 The Floor (3, 4) – teleturniej Polska 2026
17:25 Pamiętnik (The Notebook) – dramat obyczajowy USA 2004, reż. Nick Cassavetes, wyk. Ryan Gosling, Rachel McAdams, James Garner (155 min)

20:00 Batman (The Batman) – film sens. USA 2022, reż. Matt Reeves, wyk. Robert Pattinson, Zoë Kravitz (220 min)
23:40 Dobry chłopiec – making of – reportaż
23:55 Inwazja (The Invasion) – thriller USA/Australia 07, reż. Oliver Hirschbiegel, wyk. Nicole Kidman (130 min)
02:05 Small World – film sens. Polska 2021, reż. Patryk Vega, wyk. Piotr Adamczyk (140 min)

STOPKLATKA

08:00 Komisarz Rex X (7,8/10) – serial krym.
10:00 Hudson i Rex IV (13–15/16) – serial krym.
13:00 Lassie – film przyg. USA
 *** 1994, reż. Daniel Petrie, wyk. Tom Guiry, Helen Slater (120 min)
15:00 Seksmisja – komedia
 **** Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Olgierd Łukaszewicz, Jerzy Stuhr (145 min)
17:25 Czerwaj pancerni i pies (1,2) – serial wojenny
20:00 Zdarzenie (The Happening) – thriller USA/Indie 2008, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Mark Wahlberg (110 min)
21:50 Czerwony świt (Red Dawn) – film sens. USA 2012, reż. Dan Bradley, wyk. Chris Hemsworth, Josh Peck (110 min)
23:40 Przebudzenie (Awake) – thriller USA 2007, reż. Joby Harold, wyk. Hayden Christensen, Jessica Alba (95 min)
01:15 Stara baśń. Kiedy słońce było Bogiem – film historyczny Polska 2003, reż. Jerzy Hoffman (155 min)

KINO POLSKA

08:30 Reksio II – serial anim.
09:05 Bolek i Lolek (7,8/13)
09:40 Podróż za jeden uśmiech – film przyg. Polska 1972, reż. Stanisław Jędryka, wyk. Henryk Golebiewski
11:35 W pustyni i w puszczy – film przyg. Polska 2001, reż. Gavin Hood, wyk. Adam Fidusiewicz, Karolina Sawka
14:15 Krzyżacy – film przygodowy Polska 1960, reż. Aleksander Ford, wyk. Urszula Modrzyńska, Grażyna Staniszevska
17:45 Mała wielka miłość – komedia romantyczna Polska/USA 2008, reż. Łukasz Karwowski, wyk. Agnieszka Grochowska, Joshua Leonard
20:00 7 uczuć – komediodramat Polska 2018, reż. Marek Koterski, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński, Katarzyna Figura, Małgorzata Bogdańska
22:45 Zabawa, zabawa – dramat obyczajowy Polska 2018, reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulesza, Maria Dębska
00:20 Misja Afganistan (13) – serial wojenny Polska 2012
01:40 Wszyscy jesteśmy Chrystusami – dramat obycz. Polska 2006, reż. Marek Koterski, wyk. Marek Kondrat, Andrzej Chyba, Michał Koterski

ALE KINO+

08:00 The Office PL II (4,5/6)
09:50 Cztery muszkieterowie – film przyg. Wlk. Brytania/USA/Panama/Hiszpania 1974 (130 min)
12:00 King Kong żyje (King Kong Lives) – film przyg. USA 1986, reż. John Guillermin (125 min)
14:05 Georgie ma się dobrze (Scrapper) – komediodramat Wlk. Brytania 2023 (105 min)
15:50 Czwarta władza (The Post) – film biograficzny USA 2017, reż. Steven Spielberg, wyk. Meryl Streep (140 min)
18:10 Paw zwyczajny – komediodramat
 **** (Přau – Bin ich echt?) – komediodramat Austria/Niemcy 2024 (120 min)
20:10 Crá. Torfowiska (5,6/6) – serial krym. Wlk. Brytania/Irlandia 2025
22:15 Jak nigdy (Plus que jamais) – dramat obyczajowy Francja/Niemcy/Luksemburg/Norwegia 2022 (140 min)
00:35 Trzy kilometry do końca świata – thriller Rumunia 2024, reż. Emanuel Părvu (115 min)

POLSAT FILM

08:55 Byli sobie odkrywcy
10:00 Epoka lodowcowa IV: Wędrówka kontynentów – film animowany USA 2012
11:50 Małolaty na obozie – komedia USA 2007
13:30 50 pierwszych randek – komedia romant. USA 2004
15:45 Szklana pułapka III – film sensacyjny USA 1995
18:30 Piąty element – film s.f. Francja 1997, reż. Luc Besson
21:00 Con air – Lot skazańców – film sens. USA 1997
23:30 Bez urazy – komedia USA 23, reż. Gene Stupnitsky

KINO TV

09:00 Kokon – film s.f. USA 1985, reż. Ron Howard
11:40 Ściągający – komedia sensacyjna USA/Niemcy 1998
13:30 Hudson Hawk – komedia sensacyjna USA 1991
15:30 Klejnot Nilu – film przyg. USA 1985, reż. Lewis Teague
17:45 Miłość, szmaragd i krokodyl – film przygodowy USA/Meksyk 1984
20:00 Czeski patriotów – film sensacyjny USA 1992
22:30 Czarny deszcz – film sensacyjny USA 1989
01:50 Wieźień Brubaker – dramat USA 80, reż. S. Rosenberg

TVP KULTURA

08:00 Liturgia prawosławna w Fastach – transmisja
09:05 Przysłań nad Biblią (3)
09:25 Paryska 27 – film dok.
10:05 Piotruś i wilk – film anim. Wlk. Brytania/Polska/Norwegia/Meksyk 2006 (45 min)
10:50 Pan z wywał, Milordzie? III (6/13)
11:55 Giganci sztuki (2/3)
13:00 W poszukiwaniu dobrego filmu (37)
13:40 Ogłoszenie matrymonialne – komedia Polska 1972 (65 min)
14:45 Siedmiu wspaniałych – western USA 1972 (110 min)
16:35 Dobry tytuł (40)
17:15 Studio Kultura (692)
18:10 Szlakiem Kolberga (19)
18:45 Muzyka na dobry wieczór (19)
20:00 Dziewczyna z perłą (Girl with a Pearl Earring) – dramat Wlk. Brytania/Luksemburg/Francja/Belgia/USA 2003 (110 min)
21:50 Kulturalni (10) – mag.
22:45 Michel Gondry: zrób to sam – film dok.
00:20 Rondo – film anim. Polska 1966 (10 min)

WARNER TV

10:55 Mój bieg – film obycz. Polska 13, reż. Marcin Głowacki
12:45 W aromacie kawy – komedia romant. USA 2023
14:30 Godziny szczytu II – film sens. USA/Hongkong 2001
16:15 Rewolwer i melonik – film sensacyjny USA 1998
17:55 Miłość jak narkotyk – komedia romant. USA 1997
20:00 Uznany za niewinnego – film sensacyjny USA 1990
22:30 Zabójcza broń – komedia sensacyjna USA 1987
00:40 Czarownice z Eastwick – komedia USA 1987

PARAMOUNT

10:30 Igraszki losu – komedia romantyczna USA/Kanada 01
12:25 Dzień zagłady – film katastroficzny USA 1998
14:55 Top Gun – film sens. USA 1986, reż. Tony Scott
17:20 Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przygodowy USA/Włochy/Hiszpania/Wlk. Brytania/Jordania 1989
20:00 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki – film przyg. USA 2008
22:35 Wyspa tajemnic – film sensacyjny USA 2010
01:20 Wojna światów – film s.f. USA 05, reż. Steven Spielberg

HBO

09:20 Marsjanin – film s.f.
 **** USA/Wlk. Bryt. 2015, reż. Ridley Scott (140 min)
11:40 Okiem Oscara – dramat
 *** obycz. USA 2024, reż. Jay Silverman (110 min)
13:30 Łowca i Królowa
 *** Lodu – film fantasy USA 2016, reż. Cedric Nicolas-Troyan (110 min)
15:20 Nieoczekiwane
 ** szczęście – film obycz. USA 2023, reż. Linda-Lisa Hayter (85 min)
16:45 Makbet – dramat
 *** wojenny Wlk. Brytania/Francja 2015 (110 min)
18:35 Locke – dramat obycz.
 *** Wlk. Brytania/USA 2013, reż. Steven Knight, wyk. Tom Hardy (85 min)
20:00 The Order: Ciche braterstwo – thriller USA/Wlk. Brytania/Kanada 2024, reż. Justin Kurzel, wyk. Jude Law (120 min)
22:00 Noe: wybrany przez Boga – film przyg.
 *** Boga – film przyg. USA 2014, reż. Darren Aronofsky (135 min)
00:15 W stronę słońca – film
 *** s.f. USA/Wlk. Brytania 2007, reż. Danny Boyle, wyk. Cliff Curtis, Cillian Murphy (110 min)

CINEMAX

12:05 Dziewięć Królowych – film krym. Argentyna 2000
14:00 Wszystkie wyjaśnione – dramat obycz. Węgry/Słowacja 23, reż. Gábor Reisz
16:30 Wybuchowa para – komedia sensacyjna USA 10
18:20 Co się zdarzyło w Las Vegas – komedia romantyczna USA 2008, reż. Tom Vaughan
20:00 Wstrząs – dramat obycz. Wlk. Bryt./Australia/USA 15, reż. Peter Landesman
22:00 Ad Astra – film s.f. USA/Chiny/Brazylia 2019
00:00 Kontra (7,8/10)

ROMANCE TV

11:45 Czarodziejski flet – film fantasy Niemcy 2023
13:00 Księżniczka na ziarnku grochu – film fantasy Niemcy 2010, reż. Bodo Fürneisen
14:20 Kryminał z Bolzano (3)
16:15 Rosamunde Pilcher: Rocznicza służba – film obycz. Niemcy 22, reż. Karola Meeder
18:05 Statek marzeń
20:00 Zabójcza układanka (3) – serial krym. Wlk. Bryt. 2025
22:00 Dzikie fale – nic się nie ukryje (1/4) – serial obycz.
23:55 Lilly Schönauer: Dobrze zaplanowana miłość – dramat obycz. Niemcy/Austria 2007

CANAL+ PREMIUM

09:30 Lilly i Kangurek
 *** – komedia Australia 25, reż. Kate Woods, wyk. Rachel House (110 min)
11:20 Azył – film biograficzny
 ** USA/Wlk. Brytania/Czechy 2017 (125 min)
13:25 Fukushima: atomowy koszmarny – film dok.
14:55 47 roninów – film fantasy USA/Wlk. Brytania/Japonia/Węgry 2013, reż. Carl Rinsch (120 min)
16:55 Wstęp do meczu
17:25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Widzew Łódź – Górnik Zabrze (na żywo)
19:30 Ultimatum Bourne'a
 **** – film sensacyjny USA/Niemcy/Francja/Hiszpania 2007 (115 min)
21:25 Klucze do koszmaru
 *** – horror USA/Niemcy 05, reż. Iain Softley, wyk. Kate Hudson (105 min)
23:10 Na zaginionych ziemiach – film s.f. USA/Kanada/Niemcy/Szwajcaria 25, reż. Paul W.S. Anderson (100 min)
00:50 Egzorcyzm – horror
 ** USA 2024, reż. Joshua John Miller, wyk. Russell Crowe (95 min)

TVN FABUŁA

09:50 Pokemon: Detektyw Pikachu – film fantasy USA/Japonia/Wlk. Brytania/Kanada 2019, reż. Rob Letterman
12:10 Bardzo Dzikie Zachód – film sens. USA 1999
14:25 Nigdy w życiu! – komedia romantyczna Polska 2004
16:45 Transformers: Ostatni Rycerz – film s.f. USA/Chiny/Kanada 2017, reż. Michael Bay
20:00 Bumblebee – film s.f. USA/Chiny 2018
22:25 Sposób na teściową – komedia romantyczna USA/Niemcy 05, reż. Robert Luketic

AMC

09:00 Mordercza miłość – thriller USA 2023
10:45 10,5 w skali Richtera (1) – film katastroficzny USA 2004
12:20 10,5 w skali Richtera (2) – film katastroficzny USA 2004
13:55 Iluzjonista – thriller USA/Czechy 2006
15:55 Wybuchowa para – komedia sensacyjna USA 2010, reż. James Mangold
18:05 Ślepy traf – dramat kryminalny USA 2013
20:00 Alienoid – film s.f. Korea Południowa 2022
22:50 Quest – film sensacyjny USA/Kanada 1996

AXN

08:05 Doktor Larsen (7/10)
09:00 Zabójcza broń II (8/22)
10:00 Detektyw Monk II (4,5,6,7,8/16) – serial krym.
15:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas VI (11–15/24)
20:00 John Wick 4 – film sens. USA/Niemcy 2023, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves
23:30 Uprawdazona III – film sens. USA/Hiszpania/Francja 2014, reż. Olivier Megaton
01:45 Resident Evil: Zaświaty – film sens. Niemcy/Kanada/USA 10, reż. Paul W.S. Anderson

EPIC DRAMA

08:45 Sprawy pana Booka (5,6/6) – serial kryminalny
11:05 Poirot: Tajemnica Błękitnego Ekspresu X (1/4)
13:05 Poirot: Karty na stół X (2/4) – serial kryminalny
15:05 Lekarze na start
18:15 Agenci NCIS XVI (18,19/24) – serial krym.
20:00 Grantchester IV (1/6)
21:00 A.B.C. (1/4) – serial kryminalny Wlk. Brytania 2018
22:00 Poirot: Karty na stół X: Po pogrzebie (3) – film kryminalny Wlk. Brytania 2005
00:00 Grantchester IV (1/6)
01:00 Poirot: Śmierć na Nilu IX

TVN STYLE

11:30 Ostre cięcie (1)
12:30 Babski biznes (7/8)
13:30 Jestem z Polski VIII (12,11,3) – serial dok. Polska 21
16:35 Do zobaczenia II (3/11)
17:10 Bitwa o gości (2)
18:10 Ugotowani w parach (1)
19:10 Kuchenne rewolucje (5, 6) – reality show Polska 19
21:05 Ostre cięcie (1)
22:05 Skąd pochodzę?
23:15 Wakacje dla bogaczy (7/8) – serial dok. Australia 25
00:15 Niezwykłe Stany Prokopa III (1,2/8) – serial dok.
01:15 Ambasadory luksusu (4)

TVN TURBO

10:45 Wojny samochodowe (4)
11:45 Z drugiej ręki (8) – mag.
12:30 Jeździć, obserwować VII
13:15 Moto kombat (4) – mag.
14:00 Zawodowi handlarze
15:30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad (1) – mag.
16:15 Mobilni mechanicy (8)
17:00 Raport końcowy (810)
17:30 Wojny samochodowe
19:30 Uwaga! Pirat (5)
20:15 Nic do zgłoszenia V
21:15 Jeździć, obserwować VII
22:00 Moto kombat (4) – mag.
22:45 Uwaga! Oszust: Ścieżka do ogłoszenia (2/16) – serial dok.
23:15 Moto Facyury (4) – mag.

BBC FIRST

08:35 Śmierć pod palmami XV
09:45 Lewis V (3,4/4)
11:45 Co ludzie powiedzą? III
12:25 Ale akcja! – serial kom.
13:45 Śmierć pod palmami II
14:55 Zbrodnie Saint-Pierre
15:55 Tajemnice Brokenwood
17:50 Z pamiętnika położnej
18:55 Zabójcze arcydzieła
19:55 Śmierć pod palmami II (8/8) – serial kryminalny
21:00 Tajemnice Brokenwood
22:55 Diabelski szczyt (3/5)
00:00 Milczący świadek XXVII (5,6/10) – serial kryminalny

FX

08:50 CSI: Kryminalne zagadki Miami II (5,6/24) – serial krym.
10:40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku VIII (10,11/18)
12:30 Elsbeth II (18/20)
13:25 Grey's Anatomy XXII (3)
14:20 9-1-1 IX (2)
15:15 Spider-Man III – film akcji USA 2007, reż. Sam Raimi
17:55 Dzień Niepodeległości – film s.f. USA 1996
20:55 Londyn w ogniu – film sens. USA/Wlk. Bryt./Bułg. 16
23:00 Uprawdazona – thriller Francja/USA/Wlk. Brytania 08
00:50 Bez twarzy – film sens. USA 1997, reż. John Woo

HGV

08:05 Remontujemy dom na plaży IX – serial dok. USA 2024
09:00 Nowa Maja w ogrodzie (17,18) – mag. poradnikowy
10:05 Polowanie na ogród II
11:40 Letnia chata na lata XIII
13:40 Zrobmy sobie dom (3)
14:40 Weekendowa metamorfoza (2, 6) – reality show
16:35 House Hunters (2–5)
18:35 Odlotowy ogród (2)
19:05 Dorota inspiruje (7, 8)
21:00 Patent na dom (5, 4, 5) – mag. poradnikowy Polska 21
23:50 Najdroższe rezydencje Ameryki (8,1/8) – serial dok.

BBC LIFESTYLE

08:45 Bake off: zawodowcy (6)
09:50 Hiszpański remont Amandy i Alana (1, 2, 3, 4)
12:15 Wielkie brytyjskie wypieki (3, 4, 5)
15:35 Mistrzowie ceramiki (10)
16:45 Wielkie Taneczne show (19, 20) – program rozrywkowy
18:40 Maledzja dla smakoszy z Justine Schofield (4)
19:15 Wielkie projekty VII
20:15 Mistrzowie ceramiki (10)
21:20 Hotel Four Seasons przy Park Lane – serial dok.
22:15 Liftingi i wypelniazce
23:30 Wstydliwe choroby: zmiana płci – film dok.

COMEDY CENTRAL

08:05 Teoria wielkiego podrywu X (17–24,1,2/24)
12:40 Teoria wielkiego podrywu XI (3,4/24)
13:30 Przyjaciele VII (8–16/24) – serial kom. USA 2000, wyk. Jennifer Aniston
18:00 Tata ma plan (4,6,7,8/22)
20:00 Tata ma plan (10,9,11,12/22) – serial kom. USA 2016, wyk. Matt LeBlanc
22:00 Colin from Accounts (5,6/8) – serial obyczajowy
23:25 Comedy Club (11)
00:00 Miasteczko South Park

TVP SERIALE

08:15 Janosik (4,5/13)
10:15 Ranczo II (11/13)
11:20 Miłość jak miód – komedia Polska 2024, reż. Maciej Migas, wyk. Agnieszka Suchora
13:10 Ojciec Mateusz XXIII (13,1) – serial kryminalny
15:10 Komisarz Alex XXV (3)
16:10 Ranczo II (12/13)
17:15 Janosik (6/13) – serial przygodowy Polska 1973
18:05 Na sygnale
19:40 Ojciec Mateusz 34 (9,2,3) – serial krym. Polska 26
22:30 Ranczo II (13,1/13) – serial kom. Polska 2007
00:25 Rodzinka.pl XVIII (3,4)

CANAL+ KUCHNIA

13:50 Sekrety świata przypraw III (1) – serial dok.
14:45 Tajemnice indyjskich smaków (6, 7)
15:40 Gotuj taniej z Jamiem (1)
16:35 Bosacka daje radę
17:30 Dzień dobry, obiad (2, 3)
18:25 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę (8)
18:50 Jakubiak rozgryza Małtę
19:45 Zgrillowani (1)
20:10 m jak mięso (1, 2)
21:00 Nie bój ryby! (1, 2)
21:50 W drodze z Carltonem McCoy'em (5/6) – serial dok.
22:40 Podróż przez smaki Chin

CANAL+ DOMO

12:25 Ucieczka na wieś XXIV
14:15 Wielkie Projekty: Szwecja IV (1/6) – serial dok.
15:15 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę (1) – reality show
16:10 Najbrzydszy dom na naszej ulicy (6) – reality show
17:05 Wiejskie domy do liftingu (1) – reality show
18:00 Tomasz Pągowski (2)
18:25 Room service (6/6)
19:00 Ucieczka na wieś XXIV
21:00 Nasz nowy dom w Grecji
21:55 Wielkie projekty: transformacje (5) – reality show
23:00 Cudotwórcy VI (10,24/13) – serial dok.

PLANETE+

14:40 Człowiek okiem orangutana – film dok. Austria 20
15:50 Podróż do wnętrza chmur (1) – serial dok.
17:00 Premiera: Podróż do wnętrza chmur (2) – serial dok.
18:00 Świat z góry IX (14/14)
18:40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace (4,5)
19:45 Ai Weiwei. Grając z systemem – film dok.
20:50 Shirley MacLaine. Niepowstrzymana – film dok.
22:00 Premiera: Skradzione dzieci NRD (4) – serial dok.

DISCOVERY CHANNEL

08:00 Ciężarówką przez Indonezję (1) – serial dok.
09:00 Złomowisko PL XI
11:00 Kolejarze – serial dok.
12:00 Polacy na tropie złota
13:00 Ciężarówką przez Indonezję (2) – serial dok.
14:00 Gorączka złota XVI (17)
15:00 Złoto drwali II (6/8)
16:00 Truckerki III (7)
17:00 Nic do zgłoszenia IV
18:00 Smakotyki z fabryki
19:00 Dorwać komandosa
20:00 Morze złota XIII (6)
21:00 Gorączka złota XVI (17)
22:00 Najszybsze pościgi Ameryki (5/6) – serial dok.

TVP HISTORIA

10:45 Podziemne Włochy II
11:55 Wszystkie kolory świata
13:00 Wyspy Kanaryjskie (3/5)
14:00 Flesz historii (753)
14:30 24 godziny w Le Mans – film sensacyjny USA 1971
16:25 Starożytny Egipt – kroniki imperium (6/8) – serial dok.
17:25 Lalka – serial obycz.
19:10 Kroniki Hitlera (4)
20:15 II wojna światowa w kolorze (4/10) – serial dok.
21:25 Zemsta – komedia Polska 02, reż. Andrzej Wajda
23:20 Pułkownik Kwiatkowski – komediodramat Polska 1995

HISTORY

12:55 Niewyjaśnione tajemnice świata VII (14/18)
13:55 Kursk: pierwsza katastrofa Putina (1/2) – serial dok.
14:55 Tajemnice Dolnego Śląska II (6) – serial dok.
15:20 Na lodowym szlaku XII
16:20 II wojna światowa: planeta w ogniu (1,2) – serial dok.
18:10 Absurdy przeszłości: historie pełne ryzyka (1)
19:05 Starożytni kosmici XVI (14,11/20) – serial dok. USA 23
21:00 Najbardziej zabójcze historie świata – serial dok.
22:00 Tajemnice, które miały trwać wiecznie II (1/11)

NATIONAL GEOGRAPHIC

13:00 Megametro (2/4)
14:00 Miasta w liczbach (8/8)
15:00 Premiera: Klucz do przepowiadania (2) – serial dok.
16:00 Gladiatorzy: starożytni wojownicy (2/6) – serial dok.
17:00 Najdziwniejsze przedmioty III (3,4) – serial dok.
19:00 Zabić Hitlera (2/3)
20:00 Top Guns: następne pokolenie (5/6) – serial dok.
21:00 Uwaga, katastrofa! II
22:00 Maszyny wagi ciężkiej IV
23:00 Tajemnicze wyspy (7/10)
00:00 Ostatni lot (8)

FOCUS TV

08:00 Rolnicy. Podlasie V
09:00 Podglądacze przyrody (2, 3, 4, 5) – mag. przyrodniczy
11:00 Z klimatem i z pasją (16)
11:30 Wojny magazynowe II (34,34,35,12/35) – serial dok.
13:00 Galileo – pr. popularn.
16:00 Kryptonim szef XI (5/9)
17:00 Rolnicy. Podlasie VIII
21:00 Wioski wiosieczki
21:30 Górale IX – serial dok.
22:00 Zielenski: historia prawdziwa – film dok. Francja 2022
23:00 Pogromcy mafii (8)
00:00 Największe śledztwa CBSP – serial dok. Polska 2024
01:00 Rolnicy. Podlasie VI (4/3)

BBC EARTH

11:00 Królestwo zwierząt
12:05 W okowach mrozu X (16)
13:05 Program rozrywkowy
14:05 Planeta Ziemia III: kulisy
14:20 Wielka australijska przygoda (6/6) – serial dok.
15:20 Fenomeny współczesnego życia II (3/6) – serial dok.
16:30 Ziemia (1/5) – serial dok.
17:40 W okowach mrozu X (16)
18:40 Szpiedzy w oceanie
19:50 Dzikie Karaiby z Liz Bonnin (1/4) – serial dok.
21:00 Królestwo zwierząt
22:05 W okowach mrozu X (16)
23:05 Dzikie półow (4/8)

POLSAT VIASAT HISTORY

11:05 Tajemnica mumii z bagien – film dok.
12:15 Tajemnice mumii
13:15 Tajemnice jeziora Iznik
14:25 Historia Troi – serial dok.
15:40 Cienna strona starożytnej Grecji (3) – serial dok.
16:50 Wielkie budowle Rzymian (3/3) – serial dok.
18:00 Historia sprawiedliwości
19:00 Konkwistadorzy (1/6)
20:00 Dzikie Zachód (3/6)
21:00 Naziści: korzenie zła (6)
22:10 Życie prywatne przywódców Rzeszy (1/4)
23:10 Naziści: ściśle tajna nauka (3) – serial dok.

Od A do Z

ESKORTA ★★★

film sens., Chiny/USA/Kolumbia 2018, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Iko Uwais, Lauren Cohan

20:00 | tv puls

Mark Wahlberg jako dowódca elitarnej jednostki CIA, która otrzymuje zadanie przetransportowania ważnego informatora z ambasady amerykańskiej w nieprzyjaznym kraju na lotnisko: czekają ich 22 mile grozy.

GODZINA ZEMSTY ★★★

film sens., USA 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson, Gregg Henry, Maria Bello

21:00 | tvn 7

Wystawiony na wiatr przez nieoljalnego wspólnika Mel Gibson rzuca wyzwanie szefom mafii, która ochrania oszusta. Mroczne, mocne, krwawe, lecz nie pozbawione ironicznego dystansu.

GUNNER ★★

film sens., USA 2024, reż. Dimitri Logothetis, wyk. Luke Hemsworth, Morgan Freeman, Mykel Shannon Jenkins

22:00 | tv puls

Bohater wojenny zabiera synów na kemping, by odbudować nadwątlone relacje. Chłopcy zostają uprowadzeni przez motocyklowy gang handlarzy narkotyków. Ojciec sięga po broń i wojenne doświadczenia. Rutyna.

JACK REACHER:

NIGDY NIE WRACAJ ★★★

film krym., USA/Chiny 2016, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise, Cobie Smulders, Aldis Hodge

22:40 | tvn

Tom Cruise jeszcze raz jako bohater cyklu powieści Lee Childa: superdetektyw i były oficer żandarmerii na tropie rządowego spisku, mającego tuszować nielegalny handel bronią. Znowu nieznosne.

JUDY ★★★★★

film biograficzny, Wlk. Brytania/Francja/USA 2019, reż. Rupert Goold, wyk. Renée Zellweger, Jessie Buckley, Finn Wittrock

23:55 | tvp 2

Renée Zellweger sięga po drugiego Oscara, wcielając się w postać legendarnej i tragicznej zarazem gwiazdy kina i estrady Judy Garland w ostatnich miesiącach życia, gdy decyduje się na piątę małżeństwo.

Diamenty są wieczne



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

FILM SENS.

WLK. BRYTANIA 1971, REŻ. GUY HAMILTON, WYK. SEAN CONNERY, JILL ST. JOHN, CHARLES GRAY

KAC VEGAS III ★★

komedial, USA 2013, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Zach Galifianakis, Ed Helms

23:15 | tvn 7

Jeszcze raz to samo, jakkolwiek bez ślubnej okazji. Doświadczona w Vegas i Bangkoku paczka szuka porwanego przez mafię przyjaciela, odkrywając po drodze przyczynę większości swoich kłopotów.

KAMIENIE

NA SZANIEC ★★

dramat wojenny, Polska 2014, reż. Robert Gliński, wyk. Tomasz Ziętek, Marcel Sabat, Kamil Szeptycki

20:00 | kino polska

Ekranizacja kultowej książki Aleksandra Kamińskiego w bardzo młodej obsadzie, odtwarzająca okoliczności odbicia Jana Bytnara „Rudego” z rąk gestapo. Budzi tęsknotę za „Akcją pod Arsenałem”.

KSIĘŻYC ★★★

thriller, Austria 2024, reż. Kurdwin Ayub, wyk. Florentina Holzinger, Celina Sarhan, Andria Tayeh

21:35 | cinemax

Mistrzynie sztuk walki zostaje ściągnięta na Bliski Wschód, by trenować trzy dziewczyny. Okazuje się jednak, że dziewczęta nie są zainteresowane sportem, ale ich zamożny dom oka ze się złotą klatką.

LADY BIRD ★★★★★

komediodramat, USA 2017, reż. Greta Gerwig, wyk. Saoirse Ronan, Laurie Metcalf, Tracy Letts

20:00 | cinemax

Aktorka i reżyserka Greta Gerwig brutalnie szczerze o dojrzewaniu w kalifornijskim Sacramento: rok z życia zbuntowanej maturzystki. Plus nominacje do Oscara, w tym za film roku, scenariusz i reżyserię.

MANODROM ★★

thriller, Wlk. Brytania/USA 2023, reż. John Trengove, wyk. Jesse Eisenberg, Adrien Brody, Odessa Young

22:05 | hbo

Nieśmiały młody mężczyzna bez celu w życiu, w dodatku zakłopotany swoją seksualnością, od kiedy jego dziewczyna jest w ciąży, spotyka na siłowni grupę mężczyzn, kultuwujących prawdziwą męskość.

MISTRZ ★★★

film biograficzny, Polska 2020, reż. Maciej Barczewski, wyk. Piotr Glowacki, Jan Szydłowski, Marcin Bosak

22:25 | kino polska

Piotr Glowacki jako przedwojenny mistrz bokserski Tadeusz „Teddy” Pietrzykowski, który trafia do Auschwitz z pierwszym transportem więźniów, a w obozie stacza kilkadziesiąt walk, stając się żywą legendą.

20:00 | tvp kultura

★★★★★

Sean Connery żegna się na lata z rolą Bonda, pozostawiając niedościgły wzór postaci z ironicznym dystansem do samego siebie. Jego charyzma zwalnia od śledzenia podobnej do innych fabuły.

MYZ

NA DNIĘ PIEKŁA ★★

film sens., USA/Kanada 2010, reż. Daniel Zirilli, wyk. Tony Schiena, Rashad Evans, Vinnie Jones

22:00 | stopklatka

Falszywie oskarżony skuteczny gliniarz trafia do więzienia: przywróci swoje dobre imię, jeśli przeżyje nielegalny turniej mieszanych sportów walki. Naprawdę można sobie darować.

POWRÓT

SATURNA ★★★

dramat obycz., Hiszpania/Francja 2024, reż. Isaki Lacuesta, Pol Rodríguez, wyk. Daniel Ibáñez, Stéphanie Magnin, Cristallino

23:10 | cinemax

Inspirowana (choć nie do końca) karierą hiszpańskiego zespołu rockowego „Los Planetas” opowieść o scenie muzycznej Granady połowy lat 90. XX wieku. Jak odciągnąć utalentowanego gitarzystę od narkotyków?

PRZYMIERZE ★★★★★

film sens., USA/Wlk. Brytania/Hiszpania 2023, reż. Guy Ritchie, wyk. Jake Gyllenhaal, Dar Salim, Sean Sagar

23:40 | hbo

Po wyjściu Amerykanów z Afganistanu niedawny weteran wraca tam, by odnaleźć porzuconego na pastwę talibów miejscowego tłumacza, który uratował mu życie w trakcie niebezpiecznej misji.

KONRAD J. ZARĘBSKI

TVPI D3 II

07:00 Msza święta
07:30 Studio Raban (4/24)
08:00 Serwis Info
08:25 Zaraz wracam
09:05 Ranczo IX (12)
10:00 Komisarz Alex XXIV (8)
11:00 Ojciec Mateusz VIII (4/13)
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes - magazyn
12:40 Rok w ogrodzie extra
12:50 Serengeti III (3/6)
14:00 Złoty chłopak
15:00 Serwis Info - mag.
15:15 Reporterzy (489)
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? (5874)
17:55 Klan - telenowela
18:20 Zaraz wracam
18:55 Akacyjowa 38
19:30 19.30 - wiadomości
19:55 Pytanie dnia



20:30 Rewizor - spektakl teatralny Polska 1977, reż. Jerzy Gruza
22:30 Balans bieli (129)
23:15 Tętno 3 - film dok.
00:25 Zwerbowana miłość *** - film sens. Polska 2010, reż. Tadeusz Król, wyk. Joanna Orleańska (100 min)
02:05 Porwana przez Komanczów (Comanche Station) - western USA 1960, reż. Budd Boetticher, wyk. Randolph Scott (80 min)

MEZZO

08:20 Rachmaninow w nowej odsłonie - film dok. USA 2020
09:15 Intermezzo
10:00 Orkiestra Paryska, Esa-Pekka Salonen, Aliisa Neige Barrière - muzyka klasyczna
11:40 Brahms: Niemieckie requiem - muzyka klasyczna
13:00 Intermezzo
13:30 Giuseppe Verdi: Falstaff - opera Francja 2023
15:40 Bomsori Kim, Camerata Salzburg: I-IV koncert skrzypcowy Mozarta
17:20 Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny w Leeds
20:30 Yehudi Menuhin, skrzypce stulecia - Francja 94
22:25 B'Rock Orchestra, René Jacobs: Bach, Pergolesi
23:45 Tarik O'Regan: Mata Hari, balet w choreografii Teda Brandsena - balet Holandia 15

TVP2 D3 II

05:30 M jak miłość
06:25 Rodzina (nie od) święta
06:55 Barwy szczęścia
07:30 Pytanie na śniadanie - pobudka (7502) - mag.
07:55 Pytanie na śniadanie (7502) - mag. Polska 2026
11:40 Okrasa tamie przepisy
12:15 Kolekcja (4) - mag. kulturalny Polska 2025
12:30 Koło fortuny (2169)
13:15 Panna młoda (18/50)
14:05 Na sygnale
15:05 La Promesa - pałac tajemnic (113) - telenowela
16:00 Koło fortuny (2170)
16:35 Familiada (3057)
17:20 Panna młoda (19/50) - serial obycz. Turcja 2024
18:15 Va banque (1031)
18:50 Jeden z dziesięciu (11)
19:25 Barwy szczęścia
19:55 Przepis dnia (123)



20:05 Barwy szczęścia - serial obycz. Polska 2026
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” (1652)
20:55 M jak miłość - serial obycz. Polska 2026
21:55 Na sygnale
22:55 Na przekór losowi (4/8) - serial obycz.
23:55 Judy - film biograf. *** Wlk. Brytania/Francja/USA 2019, reż. Rupert Goold, wyk. Renée Zellweger (130 min)
02:05 Instykt (12) - serial krym. Polska 2011

PULS 2

11:10 Gigantozaur (14,24/26)
11:30 Dinopociąg (16/40)
12:00 Smerfy - serial anim.
13:00 Gumisie V (7,6/8)
14:00 Kacze opowieści
15:00 Miraculous V (20,21/27)
16:00 My Little Pony II
17:00 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! XXVII
17:10 Blue (13,14/52)
17:40 Świnka Peppa II (23/52)
17:45 Bing (63,64/78)
18:15 Masza i niedźwiedź VII
18:35 Myszka Miki: Frajdomek II (16/30)
19:00 Kacze opowieści
19:25 Ale numer! (9)
20:00 Dzielnica strachu X (9) - serial krym. Polska 2025
21:00 Przepis na zbrodnię (9)
22:00 Dzielnica strachu X (8)
23:00 Wstydliwe choroby VI
01:00 Dzielnica strachu X (6)

POLSAT D3 II

05:25 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień - mag.
08:30 Malnowskii Partnerzy V (20,21) - serial fab.-dok.
09:30 Trudne sprawy XXI (17,18/40) - serial fab.-dok.
11:35 Gliniarze XII (25-27/60) - serial fab.-dok. Polska 2022
14:40 Dlaczego ja? 33 (14) - serial fab.-dok. Polska 2026
15:50 Wydarzenia
16:20 Interwencja (5862)
16:30 Na ratunek 112 XVIII (15) - serial fabularno-dok.
17:00 Gliniarze XX (16)
18:00 Pierwsza miłość 50 (10) - serial obyczajowy Polska 2026, wyk. Aneta Zając
18:50 Wydarzenia, sport, pogoda - wiadomości
19:15 Gość „Wydarzeń” (323)
19:20 Sport - Polska 2026
19:55 Milionerzy (73)



20:30 Farma (176) - reality show Polska 2025
21:40 Oppenheimer - film biograficzny USA/Wlk. Brytania 2023, reż. Christopher Nolan, wyk. Cillian Murphy, Emily Blunt, Matt Damon (220 min)
01:20 Mumia (The Mummy) ** - film sens. USA/Chiny/Japonia 2017, reż. Alex Kurtzman, wyk. Tom Cruise, Russell Crowe (145 min)
03:45 Ewa gotuje (547)

TV4

07:00 Strażnik Teksasu (7/24)
07:55 Bogaty dom - biedny dom XIII (4) - serial dok.
08:55 Policjantki i policjanci VII (59,60/65) - serial obycz.
10:55 Na ratunek 112 XVIII (16) - serial fabularno-dok.
11:55 Dlaczego ja? 33 (16)
12:55 Trudne sprawy XX (32,33,34/40) - serial fab.-dok.
15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej (48, 49)
18:00 Policjantki i policjanci XXIV (15,16) - serial obycz.
20:00 Uroczysko V (13) - serial kryminalny Polska 2026
20:30 Sprawiedliwi - wydział kryminalny XX (13)
21:30 Sprawiedliwi. Trójiasto III (13) - serial krym.
22:40 Azyl - thriller USA 2002, reż. David Fincher
00:55 Love Island III

TVN D3 II

05:35 Uwaga! (7701) - mag. reporterów Polska 2025
05:50 Ukryta prawda (3/40)
06:45 Kuchenne rewolucje XXVII (7) - reality show
07:45 Dzień Dobry TVN (5663)
11:20 Doradca smaku (1)
11:25 Kuchenne rewolucje: Kraków - Larysonki 32 (3) - reality show Polska 2026
12:35 Kuchenne rewolucje: Mroków - Bistro Kociątek 31 (4) - reality show Polska 2025
13:40 Ukryta prawda (6,7/60) - serial fabularno-dok.
15:45 Młode gliny (27/50) - serial krym. Polska 2026
16:50 Szpital św. Anny III (16) - serial obycz. Polska 2026
17:55 Detektywi VI (16) - serial fab.-dok. Polska 2026
19:00 Fakty, sport, pogoda
19:55 Uwaga! (7955) - mag.



20:15 Na Wspólnej - serial obycz. Polska 2026
20:50 The Floor (5)
21:30 Bitwa o gości (4) - reality show Polska 2026
22:40 Jack Reacher: Nigdy nie wracaj (Jack Reacher: Never Go Back) ** - film kryminalny USA/Chiny 2016, reż. Edward Zwick (145 min)
01:05 Bliźniak (Gemini ** Man) - film sens. USA/Chiny/Kolumbia 2019, reż. Ang Lee, wyk. Will Smith (145 min)

METRO D3 II

07:50 SOS. Ekipy w akcji (60)
08:45 Szpital (31,32/72)
10:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fab.-dok.
11:45 Magda gotuje Internet (6, 8) - talk-show Polska 2025
12:45 Szkoła (11/67)
13:45 Przepis na życie II
14:40 Zapukaj do moich drzwi
15:40 The Floor (15, 16)
17:00 Ciężarówką przez Stany V (7/9) - serial dok.
18:00 Prawo Agaty (8)
19:00 Kartoteka V - serial fabularno-dok. Polska 2014
21:05 Kryminalni (10,11) - serial krym. Polska 2004
23:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XII (6/22)
00:15 The Traitors. USA (1) - reality show USA 2023
01:20 Ach, ten ślub! (1)
02:20 Anka testuje internety

TV PULS D3 II

06:00 Nash Bridges V (20,21/22) - serial sens. USA 2000, wyk. Don Johnson
08:00 Kobra - oddział specjalny XVII (6,2/15) - serial sensacyjny Niemcy 2013
10:00 Triumf miłości - telenowela Meksyk 2011
12:00 Nie igraj z aniołem - telenowela Meksyk 2008
13:00 Wspaniałe stulecie II (63) - serial obycz. Turcja 2013
14:00 Lombard. Życie pod zastaw XIII (16) - serial obycz.
16:00 Ranczo IX (4,5) - serial komediowy Polska 2015
18:00 Lombard. Życie pod zastaw XVIII (15,16) - serial obyczajowy Polska 2025

20:00 Eskorta (Mile 22) *** - film sens. Chiny/USA/Kol. 2018, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg (120 min)
22:00 Gunner - film sens. ** USA 2024, reż. Dimitri Logothetis, wyk. Luke Hemsworth, Morgan Freeman (125 min)
00:05 Polowanie na łowcę (The Frozen Ground) - thriller USA/Wlk. Brytania/Niemcy 2013 (125 min)

02:10 Dzielnica strachu X

TVN7 D3 II

05:20 Ten moment
05:55 Szkoła (4,28,29/68) - serial fab.-dok. Polska 2018
08:45 Ukryta prawda (50,1,2/73) - serial fab.-dok.
11:55 W-11 Wydział Śledczy - serial fab.-dok. Polska 2011
14:00 Detektywi (44/56) - serial fab.-dok. Polska 2023
15:00 Szpital św. Anny III (6) - serial obycz. Polska 2026
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fab.-dok.
17:00 Zapisane w gwiazdach (6) - serial fabularno-dok.
18:00 Opowieści małżeńskie (15/24) - serial fabularno-dok.
19:00 Ukryta prawda (46/48) - serial fab.-dok. Polska 2024

20:00 Hotel Paradise (13) - real tv Polska 2026
21:00 Godzina zemsty (Payback) - film sens. USA 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson (135 min)
23:15 Kac Vegas III (The Hangover Part III) ** - komedia USA 2013, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Zach Galifianakis (130 min)
01:25 Skok na głęboką wodę (3) - reality show
02:30 Mówię Wam (6)

STOPKLATKA



08:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (6)
09:00 Robert Makłowicz (147, 159) – magazyn
10:50 Wojny magazynowe: Kanada (2, 3/12)
11:55 Wojny kontenerowe II (10, 11/13) – serial dok.
13:00 Katastrofy w przestworzach XXV (1, 2, 3/10) – serial dok.
16:00 MacGyver VII (8, 9/14)
18:00 Wojny magazynowe: Kanada (2, 3/12)
19:10 Wojny kontenerowe (6, 7/16) – serial dok.
20:00 Legionista (Legionnaire) – film sensacyjny USA 1998, reż. Peter MacDonald, wyk. Jean-Claude Van Damme, Steven Berkoff (120 min)
22:00 Na dnie piekła (Locked Down) – film sensacyjny USA/Kanada 2010, reż. Daniel Zirilli, wyk. Tony Schiena, Rashad Evans, Vinnie Jones (120 min)
00:00 Dziewiąte wrota (The Ninth Gate) – thriller Francja/Hiszpania/USA 1999, reż. Roman Polański, wyk. Johnny Depp (175 min)

KINO POLSKA

08:15 Zwierzęta Wajraka III (8)
08:55 Polska Kronika Filmowa 10A/71 – film dok. Polska 1971
09:05 To nie ze mną II (4)
09:45 Pan Anatol szuka miliona – komedia Polska 1959
11:15 Komedia małżeńska – komedia Polska 1993, reż. Roman Załuski, wyk. Ewa Kasprzyk, Jan Englert
13:20 Z pacynką i w pasiaku
14:25 Szumy i fonia – film krótkom. Polska 2024
14:55 Stara baśń. Kiedy słońce było Bogiem – film historyczny Polska 2003, reż. Jerzy Hoffman
17:15 Stawka większa niż życie – serial wojenny
18:45 Pogranicze w ogniu (1)
20:00 Kamienie na szaniec – dramat wojenny Polska 2014, reż. Robert Gliński, wyk. Tomasz Ziętek, Marcel Sabat
22:25 Mistrz – film biograficzny Polska 2020, reż. Maciej Barczewski, wyk. Piotr Głowacki, Jan Szydłowski
00:05 Ach śpij kochanie – thriller Polska 2017, reż. Krzysztof Lang, wyk. Karolina Gruszka, Andrzej Chyra
02:25 Drogówka – film krym. Polska 2013, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Bartłomiej Topa, Marian Dziędziel

ALE KINO+

09:40 Mother Dear – film krótkom. PL 21 (35 min)
10:15 Vigil II (1, 2/6) – serial krym. Wlk. Brytania 2023
12:45 Vera (1/4) – serial krym.
14:35 Opadające liście (Kulleet lehdet) – komediodramat Finlandia/Niemcy 2023, reż. Aki Kaurismäki, wyk. Alma Pöysti (100 min)
16:15 Tunel (Tunnelen) – film katas. Norwegia 2019, reż. Pål Øie, wyk. Thorbjørn Harr, Ylva Fuglerud (125 min)
18:20 Vera (2/4) – serial krym. Wlk. Brytania 2011
20:10 Walden – thriller (Legionnaire) – film sensacyjny USA 2023, reż. Mick Davis, wyk. Kelli Garner, Mick Davis, Shane West, Emile Hirsch, Tania Raymonde (130 min)
22:20 Dziewczyna, która zniknęła (1, 2/4) – serial obyczajowy Finlandia 2023, wyk. Saga Sarkola, Johannes Holopainen
00:15 Rekin (Shark) – film krótkometrażowy Australia 2021 (25 min)
00:40 Tatuś (Mon p'tit papa) – film krótkometrażowy Francja 2022 (20 min)

POLSAT FILM

07:30 Doktor Martin VI (1/8)
08:30 Przyjaciółki XV (5, 6/12)
10:25 Świat według Kiepskich
14:30 Parasol bezpieczeństwa – film sensacyjny USA 2003
16:10 Venom – film sens. USA/Chiny 2018, wyk. Tom Hardy
18:40 Pasażerowie – film s.f. USA/Australia/Hongkong 2016
21:00 Escape Room: Najlepsi z najlepszych – horror USA/RPA/Węgry/Kanada 2021
22:50 Hitman: Agent 47 – thriller USA/Wlk. Brytania/Niemcy/Kanada 2015
00:50 Gliniarze VI (28)

KINO TV

08:35 Zagadki kryminalne panny Fisher III (3, 4/8)
11:00 Poirot V (3, 4/8)
13:10 Panna Marple VI (2/3)
15:15 Zagadki kryminalne panny Fisher III (5, 6/8)
17:50 Poirot: Zagadka na morzu (7/10) – serial krym.
18:55 Poirot: Niewiarygodna kradzież (8/10) – serial krym.
20:00 Spacer w chmurach – melodramat USA/Meksyk 95
22:10 Wall Street – pieniądź nie śpi – film sens. USA 2010
01:00 Przychodzą z ciemności – horror USA/Kolumbia/Hiszpania/Arabia Saudyjska 14

TVP KULTURA



08:25 W poszukiwaniu dobrego filmu (37)
09:00 Pogranicze w ogniu
10:15 Młyn i krzyż – dramat historyczny Polska/Szwecja 2010, reż. Lech Majewski (105 min)
12:00 Ella Fitzgerald: Tylko jedna z tych rzeczy
13:35 Skutki noszenia kape – lusza w maju – komedia Polska 1993 (95 min)
15:10 Dobre strony (2)
15:25 Tamte lata, tamte dni
16:05 Profesor na drodze – komediodramat Polska 1973, reż. Zbigniew Chmielewski (70 min)
17:15 Pogranicze w ogniu
18:25 Tygodnik kulturalny
19:20 Poszukiwacze zaginionych arcydzieł
20:00 Damenty są wieczne (Diamonds Are Forever) – film sens. Wlk. Brytania 1971, reż. Guy Hamilton (130 min)
22:10 Porozmawiajmy szczerze (11) – rozmowa
22:50 Dziewczyna z perłą – dramat Wlk. Brytania/Luksemburg/Francja/Belgia/USA 2003, reż. Peter Webber (110 min)
00:40 Dzień z życia artysty

WARNER TV

08:00 J.A.G. VI (15/24)
09:00 Bajer z Bel-Air V (6, 7/25)
10:00 Za głosem serca
11:00 Pełna chata II (7, 8/22)
12:05 J.A.G. VI (18, 19/24)
13:55 Bajer z Bel-Air V (7, 8, 9, 10/22) – serial kom.
15:55 Pełna chata II (11, 12/22) – komedia romantyczna USA 1997
19:55 Krzysztof – dramat obyczajowy Polska 2010
22:00 13. dzielnica – ultimatum – film sens. Francja 2009
00:00 Płonący wieżowiec – film katastroficzny USA 1974

PARAMOUNT

07:30 Elementary V (19, 20/24)
09:20 Star Trek VI: Wojna o pokój – film s.f. USA 1991
11:35 Złap mnie, jeśli potrafisz – film biograf. USA/Kanada 2002, wyk. Leonardo DiCaprio
14:45 Poszukiwacze zaginionej arki – film przygodowy USA 1981, reż. Steven Spielberg
17:20 Terminal – komedia romantyczna USA 2004, reż. Steven Spielberg
20:00 Transformers – film s.f. USA 2007, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox
23:05 Raport mniejszości – film s.f. USA 2002

HBO

09:20 Królewska wystawa – film obyczajowy USA 2025 (85 min)
10:45 PS Kocham Cię – melodramat USA 2007, wyk. Hilary Swank (125 min)
12:50 Do diabła z miłością – komedia romant. USA/Niemcy 2003 (100 min)
14:30 Spiając z innymi – komedia romantyczna USA 2015 (100 min)
16:10 Pewny kandydat. Jak nie zostać prezydentem – film biograficzny USA/Kanada 2018, reż. Jason Reitman (115 min)
18:05 Priscilla – film biograficzny USA/Włochy/Wlk. Brytania 2023 (115 min)
20:00 Chętni na seks (4) – serial kom. USA 2026
21:05 Rooster (3) – serial kom.
21:35 Wielki powrót III (1/8) – serial kom. USA 2026
22:05 Manodrom – thriller Wlk. Brytania/USA 2023 (95 min)
23:40 Przymierze – film sens. USA/Wlk. Brytania/Hiszpania 2023, reż. Guy Ritchie (120 min)
01:40 River Wild – film sens. USA/Węgry 2023, reż. Ben Ketai (90 min)

CINEMAX

12:35 Starfuckers – film krótkometrażowy USA 2022
12:50 Wielkie nic – kom. krym. Wlk. Brytania/Kanada/USA 06
14:15 Joika – film biograficzny USA/Nowa Zelandia/Polska 23
16:05 Czarny pies – thriller Chiny 2024, reż. Hu Guan
17:55 Mission: Impossible III – film sensacyjny USA 2006
20:00 Lady Bird – komediodramat USA 17, reż. Greta Gerwig
21:35 Księżyc – thriller Austria 2024, reż. Kurdwin Ayub
23:10 Powrót Saturna – dramat obycz. Hiszp./Francja 24

ROMANCE TV

08:30 Górscy ratownicy
09:25 Górski lekarz (2/7)
10:25 Bella dilemma – komedia romantyczna Niemcy 2013
12:20 Cały czas prosto – komedia Niemcy 2021
14:15 Zabójcza układanka (2)
16:15 Tak łatwo się nie umiera – komedia Niemcy 2019
18:05 Górscy ratownicy
19:00 Górski lekarz (2/7)
20:00 Wiza do miłości – komedia USA 24, reż. Brian Brough
21:50 Inga Lindström: Szalone czasy – film obycz. Niemcy/Szwecja 21, wyk. Leonie Rainer
23:45 Górski lekarz (2/7)

CANAL+ PREMIUM

08:00 Dahomej – film dok.
09:10 Wszyscy Święci – dramat obycz. Polska 2002, reż. Andrzej Barański, wyk. Teresa Szmigielówna (80 min)
10:30 Święta na opak – komedia F 2023, reż. Clément Michel, wyk. Franck Dubosc (85 min)
11:55 Chopin, Chopin! – dramat obyczajowy Polska 2025, reż. Michał Kwieciński (130 min)
14:05 The Office PL (3, 4/12) – serial kom. Polska 2021
15:05 Agent szczęścia
16:40 Mój jedyny wróg – film krótkometrażowy Polska 2024 (20 min)
17:00 Mamma Mia! Here We Go Again! – musical Wlk. Brytania/USA 2018, reż. Ol Parker (110 min)
18:50 Lapu-Capu
18:55 Kaskader – film sensacyjny USA/Kanada/Australia 2024, reż. David Leitch (125 min)
21:00 Godzina zero – serial krym. Wlk. Brytania 2025
22:35 Opętany – thriller USA/Węgry 2023, reż. Conor Allyn, wyk. Amber Heard (445 min)

TVN FABUŁA

09:50 Przepis na życie II
10:50 Szpital św. Anny (16/26)
11:50 Magda M. (4, 5/15)
13:50 Teraz albo nigdy! II (8)
14:50 19+ – serial fab. -dok.
15:25 Papiery na szczęście
16:30 Top 100: filmy wszech czasów (3) – mag. filmowy
17:05 Pokemon: Detektyw Pikachu – film fantasy USA/Japonia/Wlk. Bryt./Kanada 19
19:25 Ukryta prawda (46)
20:00 Rocketman – film biograf. Wlk. Bryt./USA/Kanada 19
22:45 Godzilla minus 1 – film sensacyjny Japonia 2023

AMC

09:35 Alex i Emma – komedia romantyczna USA 2003
11:30 Tajemnica Stonehenge – film s.f. Kanada 2010
13:20 Za wszelką cenę – dramat obyczajowy USA 2004
15:55 Kto pierwszy, ten lepszy – komedia romantyczna Niemcy/USA 2002
17:55 Przypadkowy bohater – komediodramat USA 1992
19:50 Wyścig z czasem – film s.f. USA 2011, reż. Andrew Niccol, wyk. Justin Timberlake
22:00 Szepty mroku IV (6)
22:55 Poza zasięgiem – film sensacyjny USA/Polska 2004

AXN

08:25 Agenci NCIS XI (8/24)
09:25 Castle III (20,21/24)
 - serial krym. USA 2011
11:25 Detektyw Monk II (9,10/16) - serial krym.
13:25 Rekrut VII (1,2/18)
15:20 FBI: International II (20,21/22) - serial akcji
17:20 Castle III (22,23/24)
19:10 FBI II (4,5,10/19) - serial sensacyjny USA 2019
22:05 FBI: Most Wanted III (22/22) - serial krym. USA 22
23:00 Castle III (22,23/24)
00:40 FBI II (4/19)

EPIC DRAMA

08:35 Agenci NCIS XVI (20/24)
09:30 Wszystkie stworzenia duże i małe III - serial obycz.
10:35 Poirot: Karty na stół X: Po pogrzebie (3) - film kryminalny Wlk. Brytania 2005
12:35 Lekarze na start
13:20 Agenci NCIS XVI (20/24)
14:15 Panna Scarlet i komisarz IV (5/6) - serial krym.
15:25 Dalgliesh (2/6)
17:15 Poirot X (4/4)
19:20 Lekarze na start
20:05 Agenci NCIS XVI (21/24)
21:00 Robin Hood (2)
22:20 A.B.C. (1/4) - serial krym.
23:15 Panna Marple VI (3/3)

TVN STYLE

08:00 Makłowicz w drodze (4)
08:30 Dorota waży się IV (7,8/12) - serial dok. Polska 16
10:00 nie opuszczaj Cię aż do ślubu (3, 4) - reality show
11:25 Ugotowani (1, 2)
13:30 Kuchenne rewolucje (7, 6) - reality show Polska 19
15:35 Bitwa o gości (5)
16:40 Jestem z Polski VIII (16,12) - serial dok. Polska 21
18:45 Kuchenne rewolucje (7, 8) - reality show Polska 19
20:50 Babski biznes (7/8)
21:50 Jestem z Polski IX (4,5)
23:45 Hotel Paradise (13)

TVN TURBO

08:15 DeFacto (10, 11)
09:15 Fani czterech kółek XVII
11:15 Złomowisko PL XI
12:15 Naprawy nie do naprawy
13:00 Zawodowi handlarze
14:30 Wojny samochodowe
16:30 Jeździć, obserwować III
18:00 Raport Turbo (49/44)
18:15 Wojny samochodowe (4)
19:15 Gadżet 4.0 (10) - mag.
19:45 Ciężarówką przez Indie
20:45 Naprawy nie do naprawy (6) - mag. motoryzacyjny
21:30 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia (2/16) - serial dok.
22:00 Raport Turbo (49/44)
22:20 Zawodowi handlarze (5)

BBC FIRST

08:40 Lewis III (7/8)
09:45 Ojciec Brown VI (6/10)
10:45 Śmierć pod palmami XV
11:50 Powrót do rajów II (4/6)
12:55 Tajemnice Brokenwood
14:50 Ojciec Brown XII (10/10)
15:50 Lewis III (7/8)
16:50 My Life is Murder II
17:50 Morderstwa w Midsomer
19:55 Śmierć pod palmami III (1,2/8) - serial kryminalny
22:05 Annika II (3,4/6) - serial krym. Wlk. Brytania 2023
00:00 Zabójcze arcydzieła
01:00 Śmierć pod palmami III

FX

08:15 Dr House V (7/23)
09:10 Kości X (9,10/22)
11:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XIII (15/22)
11:55 FBI (22,1/22)
13:45 Castle III (23,24/24)
15:35 Agenci NCIS (7/8/23)
17:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XIII (16/22)
18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami II (11,12/24)
20:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku VIII (17,18/18)
22:00 Tropiciele III - serial krym.
22:55 Bad Boys - komedia sensacyjna USA 1995
01:20 9-1-1 IX (2)

HGTV

08:10 Kupujemy dom na plaży
09:05 Remontujemy dom na plaży V - serial dok.
11:00 CS! Zrobić na remoncie VIII
12:00 Tu jest pięknie VII
12:50 Nieoczywiste miejsca
13:55 House Hunters (2, 3)
15:05 Mieszkanie na miarę IV
17:00 Zróbmy sobie dom (3)
18:00 Weekendowa metamorfoza (8, 1) - reality show
19:55 Dorota inspiruje (1)
20:55 Dorota waży się IV (7,8/12) - serial dok. Polska 16
22:25 House Hunters
00:35 Kupujemy dom na plaży

BBC LIFESTYLE

13:40 Włoski remont Amandy i Alana (1, 2) - reality show
14:45 Królowie smaku: Big Zuu & AJ Tracey - serial dok.
15:45 Zapraszam do stołu: wielka porcja (6) - reality show
17:45 Włoski remont Amandy i Alana (3, 4) - reality show
18:50 Mistrzowie ceramiki (9)
19:55 Wielkie brytyjskie wypieki (6) - program rozrywkowy
21:00 Hiszpański remont Amandy i Alana (5, 6)
22:10 Kobiety, skalpel i liposukcja (3/3) - serial dok.
23:10 Wstydlive choroby IV
00:10 Ratunek dla skóry (1/3)

COMEDY CENTRAL

08:00 Dwóch i pół III (11,12/24)
08:55 Przyjaciele VII (17-22/24) - serial kom.
11:55 Teoria wielkiego podrywku X (23,24,1-4/24)
14:30 Dwóch i pół III (13-16/24) - serial kom.
16:30 Przyjaciele VII (23,24,1-4/24) - serial kom.
19:30 Teoria wielkiego podrywku XI (5-10/24) - serial kom.
22:00 The Office PL (6,7/12)
23:05 Comedy Club (13, 14)
00:05 Miasteczko South Park
01:00 Pracoholizm IV (9/13)

TVP SERIALE

08:35 Komisarz Alex VII (5)
09:25 Rodzinka.pl
09:55 Klan - telenowela
10:30 Ranczo II (12/13)
11:25 M jak miłość
12:25 Komisarz Alex XXV (3)
13:25 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz” (4) - felieton
13:35 Ojciec Mateusz XXIV (4,5)
15:30 Komisarz Alex VII (6)
16:20 Na sygnale
17:25 Ranczo II (13,1/13)
19:30 Ojciec Mateusz XXIV (6,10) - serial krym. Polska 20
21:30 Ranczo III (2,3/13)
23:30 Ojciec Mateusz XXIV (7)
00:20 Na sygnale

CANAL+ KUCHNIA

10:35 U sąsiadów w kuchni XI
11:35 Comfort Food (15,16)
12:25 Jamie Oliver (15, 16)
13:20 Podróż przez smaki Chin
14:25 ABC gotowania - kuchnia meksykańska (5) - mag.
14:55 Zgrillowani (6, 7)
15:50 Jedz, podróżuj, smakuj
16:45 Jakubiak rozgryza... (1)
17:10 Jamie Oliver (10, 11, 12)
18:30 Zgrillowani (4)
18:55 m jak mięso (2, 3, 4)
20:15 Kulinarne mapa Wielkiej Brytanii (1, 2) - magazyn
21:15 Anthony Bourdain VI
23:55 Anthony Bourdain VII

CANAL+ DOMO

10:55 Wielkie projekty: Australia XI - serial dok.
12:05 Kupcie sobie zamek!
13:00 Cztery pory roku w ogrodach Kew II - serial dok.
14:00 Cudotwórcy VI (5/26)
14:50 Wielkie projekty: Australia XI (4/10) - serial dok.
16:00 Tomasz Pałowski. Remont u ciebie (1, 2)
17:00 Po pierwsze: lokalizacja!
18:00 Ucieczka na wieś XXIV
19:00 Wielkie projekty XI
20:10 Daleko od miasta XIII
21:00 Cudotwórcy VI
22:00 Wielkie Projekty: Szwecja IV (1/6) - serial dok.

PLANETE+

13:45 Miasta z ruin (1,3/4)
15:50 Niezwykłe podróże koleją X (1/8) - serial dok.
16:55 Premiera: Dokąd dzisiaj?
18:15 Mam zamek III (2)
18:45 Premiera: Mam zamek III (3) - serial dok. Polska 2025
19:15 Ogień. Azjatycka tradycja (2/4) - serial dok.
19:45 Traktaty rzymskie. Jak rodziła się Unia - film dok.
20:50 Niezwykłe podróże koleją VII (7/7) - serial dok.
22:00 Premiera: Ramzes II. 66 lat panowania (3) - serial dok.

DISCOVERY CHANNEL

09:00 Gorączka złota: rzeka skarbów II (2/10)
10:00 Klan z Alaski III (11/32)
11:00 Dwa oblicza survivalu: Meksyk - serial dok. USA 2024
12:00 Fani czterech kółek XI
13:00 Nagi instykt przetrwania VI (3,4/17) - serial dok.
15:00 Złomowisko PL VII
16:00 Bimbrownicy XIII
17:00 Celnicy na straży Turcji
18:00 Kolarze - serial dok.
19:00 Złomowisko PL VIII (12)
21:00 Nic do zgłoszenia IV
22:00 Od samochodu do domu II (1) - serial dok.
23:00 Celnicy na straży Turcji

TVP HISTORIA

10:00 Siostra - film dok.
11:25 Magiczny Adriatyk
12:35 Starożytne mocarstwa
13:40 Królowie (57)
14:15 Stawka większa niż życie - serial wojenny
15:15 Sensacje XX wieku
17:05 Czas honoru II (4/13)
18:05 Oto człowiek - rzecz o Henryku Sławiku i Józefie Antallu - film dok. Polska 2019
19:10 Królowie (16)
19:45 07 zgłoś się (4/5)
21:20 Narodził się nazizm II
22:30 Kroniki Hitlera (4)
23:35 Sensacje XX wieku

HISTORY

14:00 UFO: szlakiem bliskich spotkań (5/9) - serial dok.
14:55 Niewyjaśnione tajemnice świata VII (8/18)
15:50 Gwiazdy lombardu XIII
16:15 Gwiazdy lombardu: skarby Ameryki (4) - serial dok.
17:10 Skarby nazistów: U-Booty pełne złota (4)
18:10 Na lodowym szlaku XII (6) - serial dok. USA/Kanada 25
19:05 Starożytni kosmici XVI (15,12,11/20) - serial dok.
21:00 Starożytni kosmici XVII
22:00 Niewyjaśnione tajemnice świata VII (15,2/18)
00:50 Starożytni kosmici XVII

NATIONAL GEOGRAPHIC

14:00 Strzegąc granic X (3,4)
15:00 Strażnicy z Karaibów
16:00 Majowie: tajemnicza cywilizacja (2/4) - serial dok.
17:00 Inkowie: powstanie i upadek imperium (3)
18:00 Historia Związku Radzieckiego (2/3) - serial dok.
19:00 Krwawe pieniądze (2)
20:00 Katastrofa w przestworzach XXII (8/10) - serial dok.
21:00 Premiera: Katastrofa w przestworzach XXV (3)
22:00 Premiera: Ikony lotnictwa - serial dokumentalny

FOCUS TV

08:00 48 h. Zaginięni (65)
08:50 Wehikuł czasu
09:00 Galileo - pr. popularn.
10:00 Gwiazdy lombardu XIII
12:00 Superfabryki II (5/8)
13:00 Poszukiwacze historii V
14:00 Człowiek: Ewolucja machiny wojennej - serial dok.
16:00 Kryptonim szef XI
18:00 Rolnicy. Podlasie VII
20:00 Galileo - pr. popularn.
21:00 Koszty wojny (1/6)
22:00 Człowiek: Ewolucja machiny wojennej (9) - serial dok.
23:00 Niesamowite wynalazki starożytności IV - serial dok.
00:00 Starożytni kosmici XV

BBC EARTH

09:20 W okowach mrozu V (7)
11:20 Niezwykłe wyspy tropikalne (2/3) - serial dok.
12:25 Błękitna Planeta: powrót
13:35 Największe zagadki nauki (4/6) - serial dok.
14:35 W okowach mrozu X (14)
15:35 Życie na pustkowiu VIII
16:35 Program rozrywkowy
17:35 Niezwykłe wyspy tropikalne (2/3) - serial dok.
18:40 Błękitna Planeta II (5/7)
19:45 Kulina (2/5) - serial dok.
20:55 Życie na pustkowiu VIII
21:55 W okowach mrozu X (17)
22:55 Program rozrywkowy

POLSAT VIASAT HISTORY

13:40 II wojna światowa: cena imperium (10/13) - serial dok.
14:45 Historia sprawiedliwości (3) - serial dokumentalny
15:45 Konkwistadorzy: powstanie i upadek (1/6)
16:45 Dzikie Zachód (3/6)
17:45 Tajne bazy nazistów IV
18:50 Wojna światowa: 1914-1945 (4/8) - serial dok.
19:55 II wojna światowa: cena imperium (10/13) - serial dok.
21:00 Naziści: korzenie zła (7)
22:10 Życie prywatne przywódców Rzeszy (2/4)
23:10 Naziści: ściśle tajna nauka (4) - serial dok.

Od A do Z

28 LAT PÓŹNIEJ ★★★

horror, Wlk. Brytania/USA/
Kanada 2025, reż. Danny Boyle,
wyk. Aaron Taylor-Johnson,
Jodie Comer, Alfie Williams

23:05 | hbo

Danny Boyle wraca do pomysłu sprzed lat, znajdując inspirację w niedawnej pandemii: Wielka Brytania zamieniona w królestwo zombie, gdzie mutują zarówno zakażeni wirusem, jak i pozornie zdrowi.

8 ★★★

dramat obycz., Hiszpania 2025,
reż. Julio Medem, wyk. Ana
Rujas, Javier Rey, Tamar Novas

22:00 | cinemax

Kobieta i mężczyzna urodzeni tego samego dnia 1931 roku i ich osiem spotkań na przestrzeni 90 lat: hiszpańska historia, naznaczona „od zawsze” to republikańską, to znowu faszystowską przeszłością.

ANOTHER END ★★★

film s.f., Włochy/Francja/Wlk.
Brytania 2024, reż. Piero Messina,
wyk. Gael García Bernal,
Renate Reinsve, Bérénice Bejo

22:10 | ale kino+ hd

Czy miłość może przekroczyć granicę śmierci? Gael García Bernal jako pogorzący w żalu po śmierci ukochanej, który korzysta z technologii dającej możliwość ożywienia wspomnień zmarłej w innej postaci.

CISZA ★★★

film obycz., Polska 2010, reż.
Sławomir Pstronig, Natalia Sie-
kierska, wyk. Edyta Olszówka,
Marcin Perchuć, Przemysław
Sadowski

20:05 | warner tv

Wokół głośniejszej sprawy nauczyciela, który w 2003 roku poprowadził szkolną wycieczkę w góry w momencie zagrożenia lawinowego. Widziane z perspektywy matki jednej z ofiar: poruszające.

DRUHNIE NA MEDAL ★★★

komedial, USA 2024,
reż. Jocelyn Moorhouse,
wyk. Susan Sarandon, Bette
Midler, Megan Mullally

22:45 | canal+ premium

Dwie starsze panie dostają zaproszenie na ślub dawnej przyjaciółki. Podekscytowane perspektywą spotkania podstępem zwabiają na ślub jeszcze jedną koleżankę, od lat śmiertelnie skłóconą z panną młodą.

Zakochany bez pamięci



· FOT. MATERIAŁY PRASOWE

DRAMAT

USA 2004, reż. MICHEL GONDRI, WYK. JIM CARREY, KATE WINSLET, KIRSTEN DUNST

GAME OVER ★★

dramat obycz., Polska 2024,
reż. Paweł Powolny, Nicolas
Durand, wyk. Mikołaj
Chroboczek, Aleksandra Justa,
Krzysztof Stelmaszyk

20:00 | kino polska

Bezrobotny 30-latek bez planów musi nagle dorosnąć, gdy matka, u której mieszka, doznaje paraliżu. A to oznacza prozaiczną konieczność zdobywania pieniędzy na życie, opiekunkę i kosztowną rehabilitację.

JOKER ★★

film sens., USA 2015,
reż. Simon West,
wyk. Jason Statham,
Michael Angarano, Dominik
García-Lorido

20:00 | tv puls

Jason Statham jako uzależniony od hazardu ochroniarz z Las Vegas, który zyskuje szansę życiowej naprawy – jeśli pomści zgwałconą przez potężnego mafiosa przyjaciółkę, nie ściągając przy tym podejrzeń.

KŁAMCA, KŁAMCA ★★

komedial, USA 1997,
reż. Tom Shadyac, wyk. Jim
Carrey, Maura Tierney,
Justin Cooper

22:35 | stopklatka

Jim Carrey jako nałogowy kłamczuch, który obiecuje małemu synkowi dochowanie prawdomówności. Jeśli nawet przerysowane, to bardzo prawdziwe. No i ten Carrey, który potrafi być aktorem.

OCZY SMOKA ★★

film sens., USA 2012,
reż. John Hyams,
wyk. Jean-Claude Van Damme,
Cung Le, Luis Da Silva Jr.

21:50 | tv puls

Jean-Claude van Damme się nie poddaje – tym razem jako mentor młodzieńca, który siłą własnych pięści zaprowadzi porządek w złej dzielnicy. Plus Wietnamczyk Cung Le jako potencjalny następcę.

PTAKI NOCY
(I FANTASTYCZNA
EMANCYPACJA PEWNEJ
HARLEY QUINN) ★★★

film sens., USA 2020,
reż. Cathy Yan, wyk. Margot
Robbie, Mary Elizabeth
Winstead, Jurnee Smollett

21:00 | tvn 7

Babskie kino z kręgu DC Comics: Harley Quinn (żywiolowa Margot Robbie), odtrącona narzeczona Jokera, organizuje kobiecy gang i rzuca wyzwanie zdominowanemu przez mężczyzn światu zbrodni w Gotham City.

STAN WYJĄTKOWY ★★★

komediadramat, Chorwacja/
Serbia/Polska 2019, reż. Vinko
Brašćan, wyk. Krešimir Mikić,
Lazar Ristovski, Nikša Butijer

23:25 | tvp 2

Śmiech przez łzy nad Bałkanami, które nie potrafią rozliczyć się z przeszłością: Daniel Olbrychski jako prezydent niewydolnego państwa, postawiony wobec kradzieży trumny ze zwłokami swego poprzednika.

21:00 | canal+ premium

★★★★★

Oscar za scenariusz dla Charliego Kaufmana: zaskakująca opowieść o parze zakochanych, która poddaje się eksperymentowi usunięcia z pamięci wspomnień o swoim związku. Plus Kate Winslet i Jim Carrey.

MYZ

SZYFRY
WOJNY ★★★

dramat wojenny, USA 2002,
reż. John Woo, wyk. Nicolas
Cage, Adam Beach, Peter
Stormare

21:20 | tvp 1

John Woo o wojnie na Pacyfiku: Indianie Navajo jako żywe amerykańskie maszyny szyfrujące, co oznacza, że jeśli wpadną w ręce wroga, muszą zginąć. I Nicolas Cage jako ich ochroniarz.

UZNANY
ZA NIEWINNEGO ★★

film sens., USA 1990,
reż. Alan J. Pakula,
wyk. Harrison Ford, Brian
Dennehy, Raul Julia

23:55 | warner tv

Prokurator przed sądem – oskarżony o zamordowanie swej koleżanki z pracy i jednocześnie kochanki. Ale Harrison Ford mordercą być nie może. Mimo to intrygujące.

WSTRZĄS ★★★

dramat obycz., Wlk. Brytania/
Australia/USA 2015,
reż. Peter Landesman,
wyk. Will Smith, Alec Baldwin,
Albert Brooks

20:00 | cinemax

Na faktach: pochodzący z Nigerii i praktykujący w USA patolog odkrywa chorobę mózgu, dotykającą głównie futbolistów amerykańskich, co oznacza nieuchronny konflikt z potężnym związkiem sportowym.

KONRAD J. ZARĘBSKI

TVPI D3 I

07:30 Kościół z bliska (710)
08:00 Serwis Info, pogoda
08:20 Zaraz wracam
09:00 Ranczo IX (13)
10:00 Komisarz Alex XXIV (9)
11:00 Ojciec Mateusz VIII
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes – magazyn
12:40 Magazyn rolniczy (750)
12:55 Nurt życia. Opowieść o rzece – film dok. Niemcy 23
14:00 Złoty chłopak
15:00 Serwis Info
15:15 Reporterzy (490)
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? (5875)
17:55 Klan – telenowela
18:20 Zaraz wracam
18:55 Akacyjowa 38
19:30 1930 – wiadomości
19:55 Pytanie dnia



20:30 Omnibus – szybcy i mądzy (9) – teletur-niej Polska 2026
21:20 Szyfry wojny (Windtalkers) – dra-mat woj. USA 2002, reż. John Woo (145 min)
23:45 Igła (Eye of the Needle) – thriller Wlk. Brytania 1981, reż. Ri-chard Marquand, wyk. Kate Nelligan (120 min)
01:45 Smaki miłości (Feast of Love) – melodramat USA 2007, reż. Robert Benton (115 min)

MEZZO

08:55 Intermezzo
10:00 Wolfgang Amadeus Mozart: Wesele Figara – opera Austria 23, reż. François-René Martin, wyk. André Schuen
12:55 Intermezzo
13:30 Verdi: Requiem
14:50 Królewska Orkiestra Filharmonii w Liège, Gergely Madaras: „Błogosławieństwa” Césara Francka – muzyka klas.
17:10 Glenn Gould: Poza czasem – portret muzyka
18:55 Théotime Langlois de Swarte, Orkiestra Opery Królewskiej w Wersalu: Bach
20:30 Felix Mendelssohn-Bartholdy, György Ligeti: Sen nocny leciej – balet Niemcy 21
22:30 Orkiestra Paryska, Esa-Pekka Salonen, Gautier Capuçon: Szołostakowicz, Bruckner – muzyka klasyczna

TVP2 D3 I

05:30 M jak miłość
06:20 Przysłań nad Biblią
06:55 Barwy szczęścia
07:30 Pytanie na śniadanie – pobudka (7503) – mag.
07:55 Pytanie na śniadanie (7503) – mag. Polska 2026
11:40 Rosół polski (28)
12:15 Którędy po sztukę
12:30 Koło fortuny (2170)
13:15 Panna młoda (19/50)
14:05 Va banque (1031)
14:35 Na sygnale
15:05 La Promesa – pałac tajemnic (114) – telenowela
15:50 Przepis dnia (123)
16:00 Koło fortuny (2171)
16:35 Familiada (3058)
17:20 Panna młoda (20/50)
18:15 Va banque (1032)
18:50 Jeden z dziesięciu (12)
19:30 Barwy szczęścia
19:55 Przepis dnia (124)



20:05 Barwy szczęścia – se-rial obycz. Polska 2026
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” (1653)
20:55 M jak miłość
21:55 Na sygnale
22:25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:25 Stan wyjątkowy – komediodramat Chorwacja/Serbia/Polska 2019 (125 min)
01:30 Gorący pościg (Hot Pursuit) – film sens. USA 2014, reż. Anne Fletcher (100 min)

PULS 2

11:10 Gigantozaur (14,13/26)
11:30 Dinopociąg (17/40)
12:00 Smerfy – serial anim.
13:00 Gumisie V (8,7/8)
14:00 Kacze opowieści
15:00 Miraculous V
16:00 My Little Pony II
17:00 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! XXVII
17:10 Blue (15,16/52)
17:40 Świnka Peppa II (24/52)
17:45 Bing (65,66/78)
18:15 Masza i niedźwiedź VII
18:35 Myszka Miki: Frajdomek II (17/30)
19:00 Kacze opowieści
19:25 Ale numer! (10)
20:00 Dzielnica strachu X (10)
21:00 Przepis na zbrodnię
22:00 Dzielnica strachu X (9)
23:00 Ekstrakt – komedia kryminalna USA 2009
00:50 Dzielnica strachu X (7)

POLSAT D3 I

05:25 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień – mag. informacyjny Polska 2026
08:30 Malanowski i Partnerzy V (22,23) – serial fabularno-dokumentalny
09:30 Trudne sprawy XXI (19,20/40) – serial fab.-dok.
11:35 Gliniarze XII (28–30/60) – serial fab.-dok.
14:40 Dlaczego ja? 33 (15)
15:50 Wydarzenia
16:20 Interwencja (5863)
16:30 Na ratunek 112 XVIII (16) – serial fabularno-dok.
17:00 Gliniarze XX (17) – serial fabularno-dok. Polska 2026
18:00 Pierwsza miłość 50 (11) – serial obycz. Polska 2026
18:50 Wydarzenia, sport
19:15 Gość „Wydarzeń” (324)
19:30 Sport – Polska 2026
19:55 Milionerzy (74)



20:30 Farma (177) – reality show Polska 2025
21:30 Ninja vs Ninja (83) – show Polska 2025
23:35 Predators – film s.f. *** USA 2010, reż. Nimród Antal, wyk. Adrien Brody, Laurence Fishburne, Topher Grace (145 min)
02:00 Nie oddychaj (Don't Breathe) – thriller USA/Węgry 2016, reż. Fede Alvarez, wyk. Stephen Lang, Jane Levy (160 min)

TV4

07:00 Strażnik Teksasu (9/24)
07:55 Bogaty dom – biedny dom XIII (5) – serial dok.
08:55 Policjantki i policjan-ci VII (61,62/65) – serial obycz.
10:55 Na ratunek 112 XVIII (17) – serial fabularno-dok.
11:55 Dlaczego ja? 33 (17)
12:55 Trudne sprawy XX (35–37/40) – serial fab.-dok.
15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej (49, 50)
18:00 Policjantki i policjan-ci XXIV (16,17) – serial obycz.
20:00 Uroczysko V (14) – serial kryminalny Polska 2026
20:30 Sprawiedliwi – wydział kryminalny XX (14)
21:30 Sprawiedliwi. Trójiasto III (14) – serial krym.
22:40 Air Force One – film sensacyjny USA/Niemcy 1997
01:10 Love Island III

TVN D3 I

05:35 Uwaga! (7955)
05:50 Ukryta prawda (4/40)
06:45 Kuchenne rewolucje: Grudziądz, bar „Pierozek” XXVII (8) – reality show
07:45 Dzień Dobry TVN (5664)
11:20 Doradca smaku (2)
11:25 Kuchenne rewolucje: „Biała karczma”, Grudziądz XVII (3) – reality show
12:35 Kuchenne rewolucje: Mysłowice – La Farina 31 (5) – reality show Polska 2025
13:40 Ukryta prawda (8,9/60) – serial fabularno-dok.
15:45 Młode gliny (28/50) – serial krym. Polska 2026
16:50 Szpital św. Anny III (17) – serial obycz. Polska 2026
17:55 Detektywi VI (17) – serial fab.-dok. Polska 2026
19:00 Fakty, sport, pogoda
19:55 Uwaga! (7956) – mag.



20:15 Na Wspólnej – serial obycz. Polska 2026
20:50 The Floor (6) – teletur-niej Polska 2026
21:30 Skok na głęboką wodę (4) – reality show Polska 2026
22:40 Kuba Wojewódzki (4) – talk-show Polska 26
23:40 Superwizjer (1339)
00:15 Obecność 2 (The Conjuring 2) – horror USA/Kanada/Wlk. Brytania 2016, reż. James Wan (165 min)
03:00 Uwaga! (7956) – mag.

METRO D3 I

07:50 Sekrety życia (1/40)
08:45 Szpital (33,34/72)
10:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska – serial fab.-dok.
12:45 Szkoła (12/67)
13:45 Przepis na życie II
14:40 Zapukaj do moich drzwi – telenowela Turcja 2020
15:40 The Floor (17, 18)
17:00 Ciężarówka przez Stany V (8/9) – serial dok.
18:00 Prawo Agaty
19:00 Kartoteka V (1) – serial fabularno-dok. Polska 2014
21:05 Kryminalni (12,13) – serial krym. Polska 2004
23:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XII (7/22) – serial krym. USA/Kanada 2011
00:15 The Traitors. USA (2)
01:30 Ach, ten ślub! (2)
02:30 Anka testuje internety (4) – mag. Polska 2024

TV PULS D3 I

06:00 Nash Bridges V (21,22/22) – serial sens. USA 2000, wyk. Don Johnson
08:00 Kobra – oddział specjalny XVII (2,10/15) – serial sens. Niemcy 2013
10:00 Triumf miłości – telenowela Meksyk 2011
12:00 Nie igraj z aniołem – telenowela Meksyk 2008
13:00 Wspaniałe stulecie II – serial obycz. Turcja 2012
14:00 Lombard. Życie pod zastaw XIII (19) – serial obycz.
16:00 Ranczo IX (5,6) – serial komediowy Polska 2015
18:00 Lombard. Życie pod zastaw XVIII (16,17) – serial obyczajowy Polska 2025

20:00 Joker (Wild Card) – film sens. USA 2015, reż. Simon West, wyk. Jason Statham, Michael Angarano (110 min)
21:50 Oczy smoka (Dragon Eyes) – film sens. USA 2012, reż. John Hyams, wyk. Jean-Claude Van Damme (100 min)
23:30 Na tropie zabójcy (Cult Killer) – film sens. USA/Wlk. Bry-tania 2024, reż. Jon Keeyes (120 min)
01:30 Dzielnica strachu X

TVN7 D3 I

05:20 Ten moment
05:55 Szkoła (5,30,31/68) – serial fab.-dok. Polska 2018
08:45 Ukryta prawda (51,3,4/73) – serial fab.-dok.
11:55 W-11 Wydział Śledczy – serial fab.-dok. Polska 2011
14:00 Detektywi (45/56) – serial fab.-dok. Polska 2023
15:00 Szpital św. Anny III (7) – serial obycz. Polska 2026
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska – serial fab.-dok.
17:00 Zapisane w gwiazdach (7) – serial fabularno-dok.
18:00 Opowieści małżeńskie (16/24) – serial fabularno-dok.
19:00 Ukryta prawda (47/48) – serial fab.-dok. Polska 2024

20:00 Hotel Paradise (14) – real tv Polska 2026
21:00 Ptaki nocy (i fanta-styczna emancypacja pewnej Harley Quinn) – film sens. USA 2020, reż. Cathy Yan, wyk. Margot Robbie, Jurnee Smollett (140 min)
23:20 Blade: Mroczna Trójca (Blade: Trinity) – horror USA 2004, reż. David S. Goyer, wyk. Wesley Snipes, Jessica Biel (145 min)
01:45 Hotel Paradise (13)

STOPKLATKA



08:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (7)
09:00 Robert Makłowicz (154, 118) – magazyn
10:50 Wojny magazynowe: Kanada (3,4/12)
11:55 Wojny kontenerowe II (11,13/13) – serial dok.
13:00 Katastrofy w przestworzach XXV (2,3,4/11) – serial dok.
16:00 MacGyver VII (9,10/14) – serial sensacyjny USA/Kanada 1991
18:00 Wojny magazynowe: Kanada (7,8/12)
19:10 Wojny kontenerowe (7,8/16) – serial dok.
20:00 Z archiwum X (The X Files) – thriller USA 1998, reż. Rob Bowman, wyk. David Duchovny, Gillian Anderson, John Neville (155 min)
22:35 Kłamca, kłamca (Liar Liar) – komedia USA 1997, reż. Tom Shadyac, wyk. Jim Carrey, Maura Tierney, Justin Cooper, Cary Elwes (110 min)
00:25 Kroll – film sensacyjny Polska 1991, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Olaf Lubaszenko, Bogusław Linda (135 min)

KINO POLSKA

08:05 Zwierzęta Wajraka III (9)
08:40 Polska Kronika Filmowa 09/47 – reportaż Polska 1947
08:50 To nie ze mną II (5)
09:25 Faleńicka Atlantyda
10:40 Tęgo się nie robi kotu – film krótkom. Polska 2022
10:50 Lekarstwo na miłość – komedia Polska 1966
12:55 Konsul – komedia sensacyjna Polska 1989, reż. Mirosław Bork
15:10 Halo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – komedia muzyczna Polska 1978, reż. Janusz Rzeszewski, Mieczysław Jahoda
17:20 Pogranicze w ogniu (1,2)
20:00 Game Over – dramat obyczajowy Polska 2024, reż. Paweł Powolny, Nicolas Durand, wyk. Mikołaj Chroboczek, Aleksandra Justa
21:45 Polityka – dramat obycz. Polska 2019, reż. Patryk Vega, wyk. Iwona Bielska, Ewa Kasprzyk, Marcin Bosak
00:35 Ostatnia wieczerza – horror Polska 2022, reż. Bartosz M. Kowalski, wyk. Piotr Żurawski, Olaf Lubaszenko, Sebastian Stankiewicz
02:35 Enen – thriller Polska 2009, reż. Feliks Falk, wyk. Borys Szczyg, Grzegorz Wolf, Magdalena Walach

ALE KINO+

09:35 The Hero – film krótkom. PL 2021 (40 min)
10:15 Vigil II (3,4/6) – serial krym. Wlk. Brytania 2023
12:40 Vera (2/4) – serial krym.
14:30 Winnetou II – Ostatni renegaci – film przyg. Niemcy/Francja/Włochy/Jugosławia 1963–65 (110 min)
16:20 Arktyka (Arctic) – film przyg. Islandia/USA 2018, reż. Joe Penna, wyk. Mads Mikkelsen, Maria Thelma Smáradóttir (120 min)
18:20 Vera (3/4) – serial krym. Wlk. Brytania 2011
20:10 Raport z Auschwitz (The Auschwitz Report) – dramat woj. Słowacja/Czechy/Polska/Niemcy 2021, reż. Peter Bebjak, wyk. Noé Czuczor (120 min)
22:10 Another End – film s.f. Włochy/Francja/Wlk. Brytania 2024, reż. Piero Messina, wyk. Gael García Bernal (140 min)
00:30 Sezon na zabijanie (Killing Season) – thriller USA/Belgia/Bulgaria 2013, reż. Mark Steven Johnson (105 min)

POLSAT FILM

08:30 Przyjaciółki XV (7,8/12)
10:25 Świat według Kiepskich
14:25 Śniadanie do łóżka – komedia romant. Polska 10
16:00 Piąty element – film s.f. Francja 1997, reż. Luc Besson
18:40 Jumanji: Przygoda w dżungli – film przygodowy USA 2017, reż. Jake Kasdan
21:00 Bez urazy – komedia USA 2023, reż. Gene Stupnitsky, wyk. Jennifer Lawrence, Matthew Broderick
23:15 Jerry Maguire – dramat obycz. USA 1996, reż. Cameron Crowe, wyk. Tom Cruise

KINO TV

07:30 Kojak II (18/25)
08:35 Zagadki kryminalne panny Fisher III (5,6/8)
11:00 Poirot V (5,6/8)
13:10 Panna Marple VI (3/3)
15:15 Zagadki kryminalne panny Fisher III (7,8/8)
17:55 Poirot (9,10/10)
20:00 Szalona odwaga – dramat wojenny USA 1996, reż. Edward Zwick, wyk. Denzel Washington, Meg Ryan
22:35 Kuloodporni – kom. krym. USA 1996, reż. Ernest R. Dickerson, wyk. Adam Sandler
00:10 Na fali – film sensacyjny Japonia/USA 1991

TVP KULTURA



08:20 Dobry tytuł (40)
09:00 Pogranicze w ogniu
10:05 Pavoncello – film krótkom. Polska 69 (40 min)
10:45 Profesor na drodze – komediodramat Polska 1973, reż. Zbigniew Chmielewski (75 min)
12:00 Poszukiwacze zaginionych arcydzieł
12:40 Carmen – film muzyczny Hiszpania 1983, reż. Carlos Saura (110 min)
14:30 Hala odlotów (53)
15:30 Cyrk (The Circus) – komedia USA 1928, reż. Charles Chaplin, wyk. Harry Crocker (85 min)
16:55 Pogranicze w ogniu
18:10 Mody Polskie (4)
18:50 Jerzy Stuh. Sam ze sobą – film dok.
20:00 Zbrodnia i kara – spektakl teatralny Polska 1987, reż. Andrzej Wajda
22:20 Dziewczyny do wzięcia – komedia Polska 1972, reż. Janusz Kondratiuk, wyk. Jan Stawarz (60 min)
23:20 Johnny i ja – podróż w czasie z Johnem Heartfieldem
01:15 W poszukiwaniu dobrego filmu (37)

WARNER TV

08:05 J.A.G. VI (18/24)
09:05 Bajer z Bel-Air V
10:05 Za głosem serca
11:05 Pełna chata II (9,10/22)
12:05 J.A.G. VI (19,20/24)
14:00 Bajer z Bel-Air V
16:00 Pełna chata II
18:05 Willy Wonka i fabryka czekolady – film fantasy USA/Wlk. Brytania 1971
20:05 Cisza – film obyczajowy Polska 2010
22:00 Szalony Koń – western USA 1996, reż. John Irvin
23:55 Uznany za niewinnego – film sensacyjny USA 1990

PARAMOUNT

07:30 Elementary V (21,22/24)
09:25 Star Trek: Pokolenia – film s.f. USA 1994
12:00 Dzień zagłady – film katastroficzny USA 1998
14:30 Indiana Jones i Świątynia Zagłady – film przyg. USA 84, reż. Steven Spielberg
17:00 Transformers – film s.f. USA 2007, reż. Michael Bay
20:00 Transformers: Zemsta Upadłych – film s.f. USA 09, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf
23:10 Straszny film – komedia USA 2000, wyk. Anna Faris
00:55 Szeregowiec Ryan – film wojenny USA 1998

HBO

09:10 Opowieść wigilijna – film obycz. Wlk. Brytania 2022 (70 min)
10:20 Pewny kandydat. Jak nie zostać prezydentem – film biograf. USA/Kanada 2018 (110 min)
12:10 Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem (5)
13:10 Wolfgang – dramat obyczajowy Hiszpania 2025 (110 min)
15:00 Człowiek z bieguna – komediodramat USA 2014 (85 min)
16:25 Nowy początek – film s.f. USA/Kanada 2016 (115 min)
18:20 Tajemnica złotnika – dramat obycz. Hiszpania 2025 (100 min)
20:00 tak po prostu... III (12/12) – serial obycz.
20:35 Ród smoka (6/10) – serial przyg. USA 2022
21:40 Nóż w Nocnej Ciszy – horror USA/Wlk. Bryt./Kanada 2023 (85 min)
23:05 28 lat później – horror Wlk. Brytania/USA/Kanada 2025 (110 min)
00:55 Źródło – film s.f. USA/Kanada 2006, reż. Darren Aronofsky (95 min)

CINEMAX

12:05 Malpiniarna – komedia Izrael/Włochy 2023
14:10 Francuski minister – komedia Francja/USA/Senegal 2013, reż. B. Tavernier
16:05 Sprawa Kramerów – dramat obycz. USA 1979
17:50 Mission: Impossible – Ghost Protocol – film sens. USA 2011, reż. Brad Bird
20:00 Wstrząs – dramat obycz. Wlk. Bryt./Australia/USA 15
22:00 8 – dramat obycz. Hiszpania 25, reż. Julio Medem
00:05 Ciało i dusza – western Luksemburg/Belgia 2023

ROMANCE TV

10:30 Rosamunde Pilcher: W połowie życia – film obyczajowy Niemcy/Austria 2012
12:25 Gdy kobiety odchodzą – komedia Niemcy 2017
14:20 Zabójstwo nad Morzem Wattowym: Na zawsze matiasy – komedia Niemcy 2024
16:15 Rodzina to nie koncert życzeń – film obycz. Niemcy 17
18:05 Górscy ratownicy
19:00 Górski lekarz (3/7)
20:00 Rosamunde Pilcher: Żagle miłości – film obyczajowy Niemcy/Austria 2004
21:55 Lena Lorenz (2/4)
23:50 Górski lekarz (3/7)

CANAL+ PREMIUM

09:10 Długi weekend – film obycz. Polska 2004, reż. Robert Gliński (75 min)
10:25 Łapu-Capu
10:30 Elfy rozrabiają – film anim. Niemcy 24 (75 min)
11:45 Wolna krowa – film krótkom. PL 23 (30 min)
12:15 Wróbel – dramat obycz. Polska 2024, reż. Tomasz Gąssowski (105 min)
14:00 The Office PL (4,5)
15:00 Rave – film dok.
16:20 Premierowa jazda
16:35 Morderstwo w ambasadzie – film sens. Wlk. Brytania 2025 (85 min)
18:00 Łapu-Capu
18:05 Tożsamość Bourne'a – thriller USA/Niemcy/Czechy 2002, reż. Doug Liman (115 min)
20:00 Coldwater (6/6) – serial krym. Wlk. Brytania 2025
20:50 Making of C+
21:00 Zakochany bez pamięci – dramat USA 2004 (105 min)
22:45 Druhny na medal – komedia USA 2024, reż. J. Moorhouse (95 min)
00:20 Skok stulecia – film sens. USA 2018, reż. Christian Gudegast, wyk. Gerard Butler (135 min)

TVN FABUŁA

09:50 Przepis na życie II
10:50 Szpital św. Anny (17/26)
11:50 Magda M. (6,7)
13:50 Teraz albo nigdy! II (9)
14:50 19+ – serial fab.-dok.
15:25 Papiery na szczęście
16:30 Seriale: Rozmowy (6)
17:15 Nigdy w życiu! – komedia romantyczna Polska 2004
19:25 Ukryta prawda (1/17)
20:00 Terminator: Genisys – film s.f. USA/Kanada 2015
22:45 Zeszłej nocy – dramat obycz. USA/Francja 2010
00:30 Batman – film sens. USA 2022, reż. Matt Reeves

AMC

10:15 Syn smoka (1) – film przygodowy USA/Chiny 2007
12:05 Syn smoka (2) – film przygodowy USA/Chiny 2007
13:55 Godzina do tyłu – romans USA 2017
15:45 Most przeznaczenia – dramat obycz. Wlk. Brytania/Francja/Hiszpania/USA 2004
18:10 Wybuchowa para – komedia sensacyjna USA 2010, reż. James Mangold
20:15 Zbroja boga – film sensacyjny Hongkong/Jugosławia 1986, reż. Jackie Chan
22:00 Ostatnie zlecenie – film sens. USA/Czechy/Tajlandia 08

AXN

08:20 Agenci NCIS XI (10/24)
09:20 Castle III (22,23/24)
11:20 Detektyw Monk II (11,12/16) – serial krym.
13:15 Rekrut VII (3,4/18)
15:10 FBI: International II (22,1/22) – serial akcji
17:10 Castle III (24,1/24)
19:10 FBI II (6,7/19)
21:05 Rekrut VII (14/18) – serial krym. USA 2025
22:05 Walker: Strażnik Teksasu III (7/13) – serial krym.
23:00 Castle III (24,1/24)
00:45 FBI II (6/19)

EPIC DRAMA

08:40 Agenci NCIS XVI (21/24)
09:40 Wszystkie stworzenia duże i małe IV (1/6)
10:40 Poirot X (4/4)
12:40 Lekarze na start
13:25 Agenci NCIS XVI (21/24)
14:25 Panna Scarlet i komisarz IV (6/6) – serial krym.
15:30 Daigliesh (5/6)
17:25 Poirot XI (1/4)
19:25 Lekarze na start
20:15 Agenci NCIS XVI (22,23/24) – serial krym.
22:00 Niebezpieczne związki (2/8) – serial obycz. USA 2022
23:15 Jane Eyre (1/4)
00:20 Kobiety na wojnie (1/8)

TVN STYLE

08:30 Dorota was urządzi IV
10:00 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5, 6) – reality show
11:25 Ugotowani (3, 4)
13:30 Kuchenne rewolucje (9, 8) – reality show Polska 19
15:35 Bitwa o gości (6)
16:40 Jestem z Polski VIII (14,15) – serial dok. Polska 21
18:45 Kuchenne rewolucje (9,10) – reality show Polska 19
20:50 Ostre cięcie (1) – reality show Polska 2026
21:50 Jestem z Polski IX (6,7/15) – serial dok. Polska 22
23:45 Hotel Paradise (14)

TVN TURBO

08:45 Najdziwniejsze samochody świata (3) – magazyn
09:15 Fani czterech kółek XVII
11:15 Złomowisko PL XI
12:15 Naprawy nie do naprawy
13:00 Zawodowi handlarze
14:30 Wojny samochodowe
16:30 Jeździć, obserwować IV
18:00 Raport Turbo (4945)
18:15 Z drugiej ręki (8) – mag.
19:00 Moto kombat (4) – mag.
19:45 Moto Fachuery (4) – mag.
20:30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad (1) – magazyn
21:15 Jeździć, obserwować VII
22:00 Raport Turbo (4945)
22:20 Zawodowi handlarze

BBC FIRST

08:40 Lewis III (8/8)
09:40 Ojciec Brown VI (7/10)
10:40 Śmierć pod palmami III
11:50 Powrót do raję II (5/6)
12:55 Tajemnice Brokenwood
14:50 Ojciec Brown (1/10)
15:55 Lewis III (8/8)
16:50 My Life is Murder IV (1)
17:50 Morderstwa w Midsomer
19:55 Śmierć pod palmami III (2/8) – serial kryminalny
21:00 Zabójcze arcydzieła
22:00 Annika II (5,6/6)
23:55 My Life is Murder II
00:55 Śmierć pod palmami III

FX

08:15 Dr House V (9/23)
09:10 Kości X (11,12/22)
11:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XIII (16/22)
11:55 FBI II (1,2/19)
13:45 Alert: Wydział Osób Zaginionych (1,2/10)
15:35 Agenci NCIS (9,10/23)
17:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XIII (17/22)
19:25 CSI: Kryminalne zagadki Miami II (13,14/24)
20:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku IX (1,2/17)
22:00 9-1-1 IX (3)
22:55 Anakonda – thriller USA/Brazylia/Peru 1997

HGTV

08:10 Kupujemy dom na plaży
09:05 Remontujemy dom na plaży V – serial dok.
11:00 Zarobić na remoncie VIII
12:00 Tu jest pięknie VIII (2/8)
12:50 Nieoczywiste miejsca II
14:00 House Hunters (4, 5)
15:05 Mieszkanie na miarę
17:00 Polowanie na ogród III
18:10 Zrobmy sobie dom (3)
19:05 Weekendowa metamorfoza (3) – reality show
20:05 Dorota inspiruje (2)
21:00 Dorota was urządzi IV (9,10/12) – serial dok.
22:30 House Hunters (4–7)

BBC LIFESTYLE

09:15 Mistrzowie ceramiki (9)
10:20 Zapraszam do stołu (6)
12:15 Wielkie brytyjskie wypieki (6) – program rozrywk.
13:25 Włoski remont Amandy i Alana (3, 4) – reality show
14:35 Mistrzowie ceramiki (9)
15:45 Zapraszam do stołu (7)
17:45 Włoski remont Amandy i Alana (5, 6) – reality show
18:50 Mistrzowie ceramiki (10)
19:55 Wielkie brytyjskie wypieki (7) – program rozrywk.
21:00 Winnice Australii i Gary Barlow – serial dokumentalny
22:00 Program rozrywkowy (1)
23:05 Wstydlive choroby IV

COMEDY CENTRAL

08:00 Dwóch i pół III (15,16/24)
08:55 Przyjaciele VII (23,24,1–4/24) – serial kom.
11:55 Teoria wielkiego podrywu XI (5–10/24) – serial kom.
14:30 Dwóch i pół III (17–20/24) – serial kom.
16:30 Przyjaciele VIII (5–10/24) – serial kom.
19:30 Teoria wielkiego podrywu XI (11–16/24) – serial kom.
21:00 The Office PL (8,9/12)
23:05 Comedy Club (15, 1)
00:05 Miasteczko South Park
01:00 Pracoholicy IV (11/23)

TVP SERIALE

08:45 Komisarz Alex VII (6)
09:35 Rodzinka.pl II
10:05 Klan – telenowela
10:40 Ranczo II (13/13)
11:30 M jak miłość
12:30 Pan Mama (13/20)
13:05 Zaraz wracam
13:40 Ojciec Mateusz XXIV (5,6) – serial krym. Polska 2020
15:35 Komisarz Alex VII (7)
16:25 Na sygnale (29)
17:30 Ranczo III (1,2/13)
19:35 Ojciec Mateusz XXIV (7,11) – serial krym. Polska 19
21:30 Ranczo III (3,4/13)
23:30 Ojciec Mateusz XXIV (8)
00:25 Na dobre i na złe

CANAL+ KUCHNIA

11:35 Comfort Food (16,17)
12:25 Jamie Oliver (16, 17)
13:20 Podróż przez smaki Chin
14:25 ABC gotowania – kuchnia meksykańska (6) – mag.
14:55 Zgrillowani (7, 8)
15:50 Jedz, podróżuj, smakuj
16:45 Jakubaki rozgryza Tajlandię i Kambodżę (2)
17:10 Jamie Oliver (12, 13, 14)
18:30 Zgrillowani (5)
18:55 m jak mięso (3, 4, 5)
20:15 Podróż piekarza z Hebrydów (4) – magazyn
21:15 Anthony Bourdain VII
00:45 David w Europie (1)

CANAL+ DOMO

12:05 Kupcie sobie zamek!
13:00 Cztery pory roku w ogrodach Kew II (6)
14:00 Cudotwórcy VI
14:50 Wielkie projekty: Australia XI (5/10) – serial dok.
16:00 Przekopimy Ci ogródek
17:00 Po pierwsze: lokalizacja!
18:00 Ucieczka na wieś XXIV
19:00 Wielkie projekty: Australia XI (6/10) – serial dok.
20:10 Daleko od miasta XIII (9)
21:00 Cudotwórcy VI (7/13)
22:00 Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania (7)
22:55 Wiejskie domy do liftingu (8) – reality show

PLANETE+

13:45 Jak przetrwać w Australii (1) – serial dok.
14:50 Piesze wędrówki po świecie II (1) – serial dok.
15:50 Niezwykłe podróże koleją (1/8) – serial dok.
16:55 Premiera: Dokąd dzisiaj?
18:10 Świat z góry (8)
18:45 Tajemnice Picassa
19:45 Żywność. Energia. Woda
20:50 Niezwykłe podróże koleją VIII (3/7) – serial dok.
21:50 Krótka historia miłości
23:05 Od 0 do 9. Wielka historia liczb – serial dok. F 2025

DISCOVERY CHANNEL

10:00 Klan z Alaski III (12/32)
11:00 Dwa oblicza survivalu: Meksyk – serial dok.
12:00 Fani czterech kółek II
13:00 Nagi instynkt przetrwania VI (6,8/17) – serial dok.
14:00 Złomowisko PL VII
16:00 Bimbrownicy XIII (16)
17:00 Celnicy na straży Europy VII (7,8/20)
18:00 Operacja: LOT (1)
19:00 Złomowisko PL VIII (14)
21:00 Najszybsze pościgi Ameryki (3/6) – serial dok.
22:00 Jesus, brytyjski król kokainy (1/2) – serial dok.
23:00 Bimbrownicy XIV (4)

TVP HISTORIA

12:35 Narodziny nazizmu II
13:35 Królowie (58)
14:05 Stawka większa niż życie – serial wojenny
15:10 Sensacje XX wieku
17:05 Czas honoru II (5/13)
18:00 Przykazanie miłości. Historia rodziny Ulmów z Markowej – film dok. Polska 23
19:10 Królowie (17)
19:45 07 zgłoś się (5/5)
21:25 Nieznana wojna na Północy (1/6) – serial dok.
22:30 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (4/10) – serial dok.

HISTORY

14:00 UFO: szlakiem bliskich spotkań (6/9) – serial dok.
14:55 Niewyjaśnione tajemnice świata VII (9/18)
15:50 Gwiazdy lombardu XVII
16:15 Gwiazdy lombardu: skarby Ameryki (5) – serial dok.
17:10 Skarby nazistów: U-Booty pełne złota
18:10 Największe tajemnice świata VI (8/20) – serial dok.
19:05 Starożytni kosmici XVI
21:00 Niewyjaśnione tajemnice wszechświata (8/8)
22:00 Kłątwa Wyspy Dębów
23:00 Niewyjaśnione tajemnice świata (15/26)

NATIONAL GEOGRAPHIC

15:00 Strażnicy z Karaibów
16:00 Majowie: tajemnicza cywilizacja (3/4) – serial dok.
17:00 Inkowie: powstanie i upadek imperium (4)
18:00 Historia Związku Radzieckiego (3/3) – serial dok.
19:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy VI (2/6) – serial dok.
20:00 Katastrofa w przestworzach XXIII (7/10) – serial dok.
21:00 Strefa 51: tajne archiwa CIA – film dok. USA 2014
22:00 Krwawe zagadki przeszłości (1/8) – serial dok.

FOCUS TV

08:00 48 h. Zaginięni (66)
08:50 Wehikuł czasu
09:00 Galileo – pr. popularn.
10:00 Gwiazdy lombardu XIII
12:00 Superfabryki II (6/8)
13:00 Poszukiwacze historii V
14:00 Człowiek: Evolucja machiny wojennej (9) – serial dok.
15:00 Niesamowite wynalazki starożytności IV (1) – serial dok.
16:00 Kryptoniim szef XI
18:00 Rolnicy. Podlasie VII
20:00 Galileo – pr. popularn.
21:00 Koszty wojny (2/6)
22:00 Niesamowite wynalazki starożytności IV (1) – serial dok.
00:00 Starożytni kosmici XV

BBC EARTH

12:25 Błękitna Planeta II (1/7)
13:30 Największe zagadki nauki (5/6) – serial dok.
14:35 W okowach mrozu X (17)
15:35 Życie na pustkowiu VIII
16:35 Mroczne dzieje Pompejów (1) – serial dok.
17:35 Niezwykłe wyspy tropikalne (3/3) – serial dok.
18:40 Błękitna Planeta II (6/7)
19:45 Królestwo zwierząt
20:55 Życie na pustkowiu VIII
21:55 W okowach mrozu X (18)
22:55 Demencja: cicha epidemia – film dok. Wlk. Bryt. 2024
23:55 Chirurgi – serial dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

13:35 II wojna światowa: cena imperium (11/13) – serial dok.
14:40 Naziści: korzenie zła (7)
15:50 Życie prywatne przywódców Rzeszy (2/4)
16:45 Naziści: ściśle tajna nauka (4) – serial dok.
17:45 Tajne bazy nazistów IV
18:50 Wojna światowa: 1914–1945 (5/8) – serial dok.
19:55 II wojna światowa: cena imperium (11/13) – serial dok.
21:00 Człowiek: najważniejsza broń II wojny światowej – serial dokumentalny Australia 2025
22:10 Tajemnice maszyny wojennej nazistów – serial dok.

Od A do Z

57 SEKUND ★★

film s.f., USA 2023, reż. Rusty Cundieff, wyk. Morgan Freeman, Josh Hutcherson, Greg Germann

22:05 | tv puls

Zdarta płyta: blogger, który dotarł do guru współczesnej technologii (Morgan Freeman, a jakże), wchodzi w posiadanie pierścienia dającego możliwość cofnięcia się w czasie o niespełna minutę.

BRZEZINA ★★★★★

dramat psychologiczny, Polska 1970, reż. Andrzej Wajda, wyk. Olgierd Łukaszewicz, Daniel Olbrychski, Emilia Krakowska

23:30 | tvp 1

Wajda czyta Iwaszkiewicza jakby oglądał obrazy Malczewskiego: opowieść o miłości i umiarności, obsypana deszczem nagród w kraju i za granicą. Koniecznie.

CIENKA

CZERWONA LINIA ★★★★★

dramat wojenny, USA/Kanada 1998, reż. Terrence Malick, wyk. Sean Penn, Jim Caviezel, Adrien Brody

20:00 | cinemax

Terrence Malick powraca do kina po 20 latach, by na kanwie powieści Jamesa Jonesa o wojnie na Pacyfiku dać studium bezsilności człowieka wobec wojennej machiny. Wciska w fotel.

CZAS ZEMSTY ★★

film sens., USA 2013, reż. Niels Arden Oplev, wyk. Colin Farrell, Noomi Rapace, Terrence Howard

21:20 | tvp 1

Mężczyzna, który związał się z mafią, by pomóc doznane od niej krzywdy, staje się ofiarą szantażu ze strony kobiety, która szuka własnej zemsty. Niezła obsada, ale niespełniona obietnica.

DUNKIERKA ★★★★★

dramat wojenny, Wlk. Brytania/USA/Francja/Holandia 2017, reż. Christopher Nolan, wyk. Fionn Whitehead, Mark Rylance, Tom Glynn-Carney

21:00 | tvn 7

Christopher Nolan mistrzowsko eksperymentuje z czasem ekranowym, ukazując z lądu, morza i powietrza ostatnie dni operacji "Dynamo" – ewakuacji brytyjskiego korpusu z Francji w czerwcu 1940 roku.

Zimna wojna



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

DRAMAT OBYCZ. POLSKA/WLK. BRYTANIA/FRANCJA/BELGIA/INDIE 2018,
REŻ. PAWEŁ PAWLIKOWSKI, WYK. JOANNA KULIG, TOMASZ KOT, BORYS SZYC

EX MACHINA ★★★★★

film s.f., Wlk. Brytania/USA 2015, reż. Alex Garland, wyk. Alicia Vikander, Domhnall Gleeson, Oscar Isaac

22:50 | cinemax

Oscar za efekty i nominacja za scenariusz dla opowieści o informatyku, któremu przychodzi sprawdzić doskonałość sztucznej inteligencji zainstalowanej w androidzie o wyglądzie atrakcyjnej kobiety.

GANG DZIKICH

WIEPRZY ★★

komedial, USA 2007, reż. Walt Becker, wyk. Tim Allen, John Travolta, Martin Lawrence

22:45 | polsat

Z przymrużeniem oka: czwórka niedzielnych harleyowców z amerykańskich przedmieść staje twarzą w twarz z autentycznym gangiem motocyklowym. Na ekranie galeria gwiazd z Johnem Travoltą i Timem Allenem.

JESTEM BOGIEM ★★

thriller, USA 2011, reż. Neil Burger, wyk. Bradley Cooper, Robert De Niro, Abbie Cornish

20:00 | tv puls

Wypalony pisarz odkrywa nowy narkotyk, który pozwala zrealizować najskrytsze plany, dając nieoczekiwane możliwości, ale i uzależniając zarówno od specyfiku, jak i jego dostawców. Jednak ku przestrodze.

MICKEY 17 ★★

komedial, USA/Korea Południowa 2025, reż. Bong Joon-ho, wyk. Robert Pattinson, Naomi Ackie, Steven Yeun

23:05 | hbo

Bong Joon-ho („Parasite”) wraca za kamerę, by wskazać paradoksy podboju kosmosu. Robert Pattinson jako klon do szczególnie trudnych zadań ze zdolnością regeneracji wyrusza na podbój obcej planety.

OBCY III ★★

film s.f., USA 1992, reż. David Fincher, wyk. Sigourney Weaver, Charles S. Dutton, Charles Dance

20:00 | stopklatka

Sigourney Weaver jeszcze raz w roli pogromczynie krwiożerczych kosmitów, tym razem na planecie więziennej. Gratka dla fanów serii i tych, którzy poddadzą się przynębiającej wizji plastycznej.

SKRZYDLATE

ŚWINIE ★★

film obycz., Polska 2010, reż. Anna Kazejak, wyk. Paweł Małaszyński, Piotr Rogucki, Olga Bołądź

20:00 | kino polska

Nie tylko o kibicach: gdy ukochana drużyna spada z ligi, stojący dotąd na straży honorowego kodeksu kibic – wobec wyzwania wieku dojrzałego – zgadza się organizować doping drużynie odwiecznego rywala.

20:00 | tvp kultura

★★★★★

Paweł Pawlikowski z nagrodą za reżyserię z Cannes opowiada o swoich rodzicach uwikłanych w „miłość niemożliwą” na tle dwóch dekad historii Europy po 1945 r. Wspaniali Joanna Kulig i Tomasz Kot.

MYZ

TAMMY ★★

komedial, USA 2013, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Susan Sarandon, Dan Aykroyd

22:55 | tvn

Uciekająca przed gorzką rzeczywistością Melissa McCarthy odnajduje sens życia w opiece nad swoją babcią alkoholizką, którą nieopatrznie zgodziła się zawieźć nad Niagarę. Na ekranie brawurowa Susan Sarandon.

TAXI II ★★

komedial sensacyjna, Francja 2000, reż. Gérard Krawczyk, wyk. Samy Naceri, Frédéric Diefenthal, Marion Cotillard

20:15 | warner tv

Kaskadersko-pirotechniczny majstersztyk o taksówkarzu opętany demonem szybkości, który pomaga przyjacielowi policjantowi w schwytaniu japońskich terrorystów we Francji. Dla tygrysów.

UPADEK ★★

thriller, USA/Francja/Wlk. Brytania 1993, reż. Joel Schumacher, wyk. Michael Douglas, Robert Duvall, Barbara Hershey

22:00 | warner tv

Rewelacyjny Michael Douglas jako frustrat, który rusza na miasto ze strzelbą: czy inspektor Robert Duvall zdoła go powstrzymać, zanim dopełni zemsty na rzeczywistości? Mocne wrażenia i dużo satysfakcji!

KONRAD J. ZARĘBSKI

TVPI D3 I

07:00 Msza święta
07:30 Rodzina (nie od) święta
08:00 Serwis Info
08:25 Zaraz wracam
09:05 Ranczo X (1)
10:05 Komisarz Alex XXIV (10)
11:05 Ojciec Mateusz VIII
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes – magazyn
12:40 Program rolny
12:55 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? (5876)
17:55 Klan – telenowela
18:20 Zaraz wracam
18:55 Akacyjowa 38
19:30 19.30 – wiadomości
19:55 Pytanie dnia



20:30 Omnibus – szybcy i mądzy (10) – teleturniej Polska 2026
21:20 Czas zemsty (Dead Man Down) – film sens. USA 2013, reż. Niels Arden Oplev (130 min)
23:30 Brzezina – dramat psychologiczny Polska 1970, reż. Andrzej Wajda, wyk. Olgierd Łukaszewicz (105 min)
01:15 Szifyr wojny (Windtalkers) – dramat woj. USA 2002, reż. John Woo (145 min)

MEZZO

11:00 Monteverdi – Nieszpory Maryjne
13:00 Monteverdi z Mantui do Wenecji – muzyka klas.
15:10 Martha Argerich, Maria João Pires, Orkiestra Szwajcarii Romańskiej, Daniel Harding: Mozart, Mahler – muzyka klas.
16:55 „Betroffenheit”, balet w choreografii Crystal Pite – balet Wlk. Brytania 2017
18:40 Królewska Orkiestra Filharmonii w Liège i Gergely Madaras: Dvořák, Franck
20:30 Giacomo Puccini: Manon Lescaut – opera Monaco 2022, reż. Gabriel Grinda, aut./abbé Prévost
22:40 Gil Evans Orchestra & McCoy Tyner Sextet – Berliner Jazztage – koncert Niemcy 76
23:20 Dizzy Gillespie Quartet – Berliner Jazztage 1974

TVP2 D3 I

05:30 M jak miłość
06:25 Pożyteczni.pl (374)
06:55 Barwy szczęścia
07:30 Pytanie na śniadanie – pobudka (7504) – mag.
07:55 Pytanie na śniadanie
11:40 Gwiazdorska kuchnia Ani (13) – mag. kulinarny
12:10 Rzecz Polska (4)
12:30 Koło fortuny (2171)
13:15 Panna młoda (20/50)
14:05 Va banque (1032)
14:35 Na sygnale
15:05 La Promesa – pałac tajemnic (11) – telenowela
15:50 Przepis dnia (124)
16:00 Koło fortuny (2172)
16:35 Familiada (3059)
17:20 Panna młoda (21/50)
18:15 Va banque (1033)
18:50 Jeden z dziesięciu (13)
19:25 Barwy szczęścia
19:55 Przepis dnia (125)



20:05 Barwy szczęścia – serial obycz. Polska 2026
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe – serial obycz. Polska 2026
21:55 Na sygnale
22:55 Peakay Blinders VI (4/6) – serial gangsterski Wlk. Brytania 2022
00:05 Ciasteczko dla księcia (The Royal Bake Off) – komedia romantyczna Kanada/USA 2023 (100 min)
01:45 Na przekór losowi (4/8) – serial obycz.

PULS 2

11:10 Gigantozaur (16,16/26)
11:30 Dinopociąg (18/40)
12:00 Smerfy
13:00 Gumisie VI (1,8/18)
14:00 Kacze opowieści
15:00 Miraculous V
16:00 My Little Pony II
17:00 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! XXVII (17,18/52)
17:40 Świnka Peppa II (25/52)
17:45 Bing (67,68/78)
18:15 Masza i niedźwiedź VII
18:35 Myszka Miki: Frajdomek II (18)
19:00 Kacze opowieści
19:25 Ale numer! (11)
20:00 Dzielnica strachu X (11)
21:00 Przepis na zbrodnię (11)
22:00 Dzielnica strachu X (10)
23:00 Teren prywatny – thriller USA 01, reż. Harold Becker
00:50 Dzielnica strachu X (8)

POLSAT D3 I

05:25 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
06:30 Malanowski i Partnerzy V (24,25) – serial fabularno-dokumentalny
09:30 Trudne sprawy XXI (21,22/40) – serial fab.-dok.
11:35 Gliniarze XII (31–33/60) – serial fabularno-dok.
14:40 Dlaczego ja? 33 (16) – serial fabularno-dok.
15:50 Wydarzenia
16:20 Interwencja (5864)
16:30 Na ratunek 112 XVIII (17) – serial fabularno-dok.
17:00 Gliniarze XX (18)
18:00 Pierwsza miłość 50 (12) – serial obycz. Polska 2026
18:50 Wydarzenia, sport, pogoda – wiadomości
19:15 Gość „Wydarzeń” (325)
19:40 Pogoda – Polska 2026
19:55 Milionerzy (75)



20:30 Farma (178) – reality show Polska 2025
21:30 Bez pudru, czyli Kabaret plus... (4) – program rozrywkowy
22:45 Gang dzikich wieprzy (Wild Hogs) – komedia USA 2007, reż. Walt Becker, wyk. Tim Allen, John Travolta, Martin Lawrence (125 min)
00:50 Dwóch gniewnych ludzi (Anger Management) – komedia USA 2003, reż. Peter Segal (135 min)

TV4

07:00 Strażnik Teksasu (11/24)
07:55 Bogaty dom – biedny dom XIII (6) – serial dok.
08:55 Policjantki i policjanci VII (63,64/65) – serial obycz.
10:55 Na ratunek 112 XVIII (18)
11:55 Dlaczego ja? 33 (18)
12:55 Trudne sprawy XX (38,39,40/44) – serial fab.-dok.
15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej (50, 51)
18:00 Policjantki i policjanci XXIV (17,18) – serial obycz.
20:00 Uroczysko V (15) – serial kryminalny Polska 2026
20:30 Sprawiedliwi – wydział kryminalny XX (15)
21:30 Sprawiedliwi. Trójięmiasto III (15) – serial krym.
22:40 Purpurowe rzeki – thriller Francja 2000, reż. Mathieu Kassovitz
00:50 Love Island III

TVN D3 I

05:35 Uwaga! (7956) – mag.
05:50 Ukryta prawda (5/40)
06:45 Kuchenne rewolucje: Pizzeria „Hot Devil Pizza”, Łódź XXVII (9) – reality show
07:45 Dzień Dobry TVN (5665)
11:20 Doradca smaku (3)
11:25 Kuchenne rewolucje: Restauracja „Sielsko Anielsko”, Sieradz XVII (4)
12:35 Kuchenne rewolucje: Garwolin – Pod Orłem 31 (6) – reality show Polska 2025
13:40 Ukryta prawda (10,11/60) – serial fab.-dok.
15:45 Młode gliny (29/50) – serial krym. Polska 2026
16:50 Szpital św. Anny III (18) – serial obycz. Polska 2026, wyk. Jolanta Fraszyńska
17:55 Detektywi VI (18)
19:00 Fakty, sport, pogoda
19:55 Uwaga! (7957) – mag.



20:15 Na Wspólnej – serial obycz. Polska 2026
20:50 The Floor (7) – teleturniej Polska 2026
21:30 Królowa przetrwania (4) – reality show
22:55 Tammy – komedia USA 13, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Susan Sarandon, Dan Aykroyd (125 min)
01:00 Kuchenne rewolucje: Mroków – Bistro Kociołek 31 (4)
02:10 Szpital św. Anny (26/50) – serial obycz.

METRO D3 I

07:50 Sekrety życia (2/40)
08:45 Szpital (35,36/72)
10:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska – serial fab.-dok.
12:45 Szkoła (13/67)
13:45 Przepis na życie II
14:40 Zapukaj do moich drzwi (103) – telenowela Turcja 2020
15:40 The Floor (19, 20)
17:00 Ciężarówką przez Stany V (9/9) – serial dok.
18:00 Prawo Agaty – serial obyczajowy Polska 2012
19:00 Kartoteka VII (2,3)
21:05 Kryminalni II (1,2/13) – serial krym. Polska 2005
23:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XII (8/22) – serial krym. USA/Kanada 2011
00:15 The Traitors. USA (3)
01:30 Ach, ten ślub! (3)
02:30 Anka testuje internety (5) – mag. Polska 2024

TV PULS D3 I

06:00 Nash Bridges V (22,1/22) – serial sens. USA 2000, wyk. Don Johnson
08:00 Kobra – oddział specjalny XVIII (10,9/15) – serial sens. Niemcy 2012
10:00 Triumf miłości – telenowela Meksyk 2011
12:00 Nie igraj z aniołem – telenowela Meksyk 2008
13:00 Wspaniałe stulecie II (65) – serial obycz. Turcja 2013
14:00 Lombard. Życie pod zastaw XIII (19,18)
16:00 Ranczo IX (6) – serial komediowy Polska 2015
18:00 Lombard. Życie pod zastaw XVIII (17,18) – serial obyczajowy Polska 2025

20:00 Jestem Bogiem (Limitless) – thriller USA 2011, reż. Neil Burger, wyk. Bradley Cooper (125 min)
22:05 57 sekund (57 Seconds) – film s.f. USA 2023, reż. Rusty Cundieff, wyk. Morgan Freeman (115 min)
00:00 Kod zła (Longlegs) – thriller USA/Kanada 2024, reż. Oz Perkins, wyk. Maika Monroe, Nicolas Cage (130 min)
02:10 Dzielnica strachu X

TVN7 D3 I

05:20 Ten moment
05:55 Szkoła (6,32,33/68) – serial fab.-dok. Polska 2018
08:45 Ukryta prawda (52,5,6/73) – serial fab.-dok.
11:55 W-11 Wydział Śledczy – serial fab.-dok. Polska 2011
14:00 Detektywi (46/56) – serial fab.-dok. Polska 2023
15:00 Szpital św. Anny III (8) – serial obycz. Polska 2026
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska – serial fab.-dok.
17:00 Zapisane w gwiazdach (8) – serial fabularno-dok.
18:00 Opowieści małżeńskie (17/24) – serial fabularno-dok.
19:00 Ukryta prawda (48/48) – serial fab.-dok. Polska 2024

20:00 Hotel Paradise (15) – real tv Polska 2026
21:00 Dunkierka (Dunkirk) – dramat wojenny Wlk. Brytania/USA/Francja/Holandia 2017, reż. Christopher Nolan, wyk. Fionn Whitehead, Mark Rylance (140 min)
23:20 Godziny szczytu (Rush Hour) – film sensacyjny USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker (130 min)
01:30 Hotel Paradise (14)

STOPKLATKA

08:30 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (8)
09:00 Robert Makłowicz (181, 151) – magazyn
10:50 Wojny magazynowe: Kanada (4, 5/12)
11:55 Wojny kontenerowe II (13, 12/13) – serial dok.
13:00 Katastrofy w przestworzach XXV (3, 4, 5/10) – serial dok.
16:00 MacGyver VII (10, 11/14)
18:00 Wojny magazynowe: Kanada (4, 5/12)
19:10 Wojny kontenerowe (8, 9/16) – serial dok.
20:00 Obcy III (Alien³) *** – film s.f. USA 1992, reż. David Fincher, wyk. Sigourney Weaver, Charles S. Dutton, Charles Dance (150 min)
22:30 Zdarzenie (The Happening) – thriller USA/Indie 2008, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Mark Wahlberg, Zoëy Deschanel, John Leguizamo (95 min)
00:05 Oblawa – dramat ***** wojenny Polska 2012, reż. Marcin Krzyształowicz, wyk. Marcin Dorociński, Maciej Stuhr (140 min)

KINO POLSKA

08:00 Zwierzęta Wajraka III (10) – serial dok. Polska 2022
08:35 Polska Kronika Filmowa 22B/60 – reportaż Polska 1960
08:45 To nie ze mną II (6)
09:30 Książę – film krótkometrażowy Polska 2021
09:35 Zegnaj, Ameryko! – komediodramat Niemcy/Polska 1993, reż. Jan Schütte
11:25 Agent nr 1 – dramat wojenny Polska 1971, reż. Zbigniew Kuźmiński
13:35 Rachunek szczęścia
15:05 Piłsudski – film biograficzny Polska 2019, reż. Michał Rosa, wyk. Borys Szyc
17:20 Pogranicze w ogniu (2, 3)
20:00 Skrzydlate świnię – film obycz. Polska 2010, reż. Anna Kazejak, wyk. Paweł Małaszyński, Piotr Rogucki, Olga Bołądź, Cezary Pazura
22:05 Brunet wieczorową porą – komedia Polska 1976, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bożena Dykiel, Mirosława Krajewska
00:00 Job, czyli ostatnia szara komórka – komedia Polska 2006, reż. Konrad Niewolski, wyk. Borys Szyc
02:15 Ściana po polsku – komedia Polska 2021, reż. Mariusz Pujasz, wyk. Mariusz Pujasz, Grzegorz Halama

ALE KINO+

09:45 Astra – film krótkom. PL/Meksyk 22 (30 min)
10:15 Vigili II (5, 6/6) – serial krym. Wlk. Brytania 2023
12:45 Vera (3/4) – serial krym. Wlk. Brytania 2011
14:30 Nasze córki (Voor de meisjes) – dramat obycz. Holandia/Austria/Belgia 2025, reż. Mike Van Diem, wyk. Fedja van Huët, Noortje Herlaar, Thekla Reuten (125 min)
16:35 Decydująca godzina (Lakewood) ** – thriller USA 2022, reż. Phillip Noyce, wyk. Naomi Watts (105 min)
18:20 Vera (4/4) – serial krym. Wlk. Brytania 2011
20:10 Dziewczyna, która zniknęła (3, 4/4) – serial obyczajowy Finlandia 2023, wyk. Saga Sarkola, Johannes Holopainen
22:00 Crá. Torfowiska (5, 6/6) – serial krym. Wlk. Brytania/Irlandia 2025, wyk. Dónall Ó Héalaí, Hannah Mae Brady
00:00 Fatalny rejs (7, 8/8) – serial kryminalny Norwegia/Dania 2023
01:45 Chatka – film krótkom. Polska 2021 (25 min)

POLSAT FILM

07:30 Doktor Martin VI (3/8)
08:30 Przyjaciółki XV (9, 10/12)
10:25 Świat według Kiepskich 14:30 Wyszczekani – komedia USA/Wlk. Brytania 2018
16:10 Pasażerowie – film s.f. USA/Australia/Hongkong 2016
18:40 Terminator: Ocalenie – film s.f. USA/Niemcy/Wlk. Brytania/Włochy 2009
21:00 Hitman: Agent 47 – thriller USA/Wlk. Brytania/Niemcy/Kanada 2015
23:00 Pierwszy człowiek – film biograf. USA/Japonia/Chiny 2018, reż. Damien Chazelle

KINO TV

07:30 Kojak II (19/25)
08:35 Zagadki kryminalne panny Fisher III (7, 8/8)
11:00 Poirot V: Lusterko nieboszczyka (7) – film kryminalny Wlk. Brytania 1993
12:05 Poirot V (8/8)
13:10 Panna Marple (1/4)
15:15 Zagadki kryminalne panny Fisher (1, 2/13)
17:50 Poirot II (2, 3/10)
20:00 SexiPistols – western Francja/Meksyk/USA 2006
22:00 Wojna państwa Rose – komedia USA 1989
00:35 Legionista – film sens. USA 1998, reż. P. MacDonald

TVP KULTURA

09:00 Pogranicze w ogniu
10:15 Cyrk (The Circus) **** – komedia USA 1928, reż. Charles Chaplin (80 min)
11:35 Pavoncello – film krótkom. Polska 69 (45 min)
12:20 Jerzy Stuhr. Sam ze sobą – film dok.
13:25 Parasolki (Umbrellas) – film anim. Hiszpania/Francja 2020 (20 min)
13:45 Tygodnik kulturalny
14:40 Dziewczyna i gołębie *** – film obyczajowy Polska 1974, reż. Barbara Sass (60 min)
15:40 Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy – film obycz. Polska 1973, reż. Jerzy Gruza (70 min)
16:50 Pogranicze w ogniu
18:05 Dobre strony (3)
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Reżyserzy VI (1/10)
20:00 Zimna wojna – dramat ***** obycz. Polska/Wlk. Brytania/Francja/Belgia/Indie 2018, reż. Paweł Pawlikowski (100 min)
21:40 Przygody Sherlocka Holmesa (4/13) – serial krym. Wlk. Brytania 1984
22:50 Hala odlotów (53)
23:50 Jan Ptaszyn Wróblewski i przyjaciele – koncert

WARNER TV

08:20 J.A.G. VI (19/24)
09:15 Bajer z Bel-Air V
10:15 Za głosem serca
11:20 Pełna chata II (11, 12/22)
12:20 J.A.G. VI (20, 21/24)
14:15 Bajer z Bel-Air V (10–13/25) – serial kom.
16:10 Pełna chata II (11–14/22) – serial kom.
20:15 Taxi II – komedia sensacyjna Francja 2000, reż. Gérard Krawczyk, wyk. Samy Naceri
22:00 Upadek – thriller USA/Francja/Wlk. Brytania 1993
00:10 13. dzielnica – ultimatum – film sens. Francja 2009

PARAMOUNT

07:30 Elementary V (23, 24/24)
09:15 Star Trek: Pierwszy kontakt – film s.f. USA 1996
11:30 Star Trek – film s.f. USA/Niemcy 2009, reż. J.J. Abrams
14:05 Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przygodowy USA/Włochy/Hiszpania/Wlk. Brytania/Jordania 1989
16:55 Transformers: Zemsta Upadłych – film s.f. USA 2009
20:00 Transformers III – film s.f. USA 2011, reż. Michael Bay
23:10 Straszny film II – komedia USA/Kanada 2001
00:45 Wyspa tajemnic – film sensacyjny USA 2010

HBO

09:45 Czekając na Dalego **** – komediodramat Hiszpania 2023 (115 min)
11:40 Do granic – dramat **** obycz. Hiszpania/Belgia 2022, reż. Alejandro Rojas, Juan Sebastián Vasquez (75 min)
12:55 DJ Ahmet – komedia Czechy/Serbia/Chorwacja/Macedonia 2025 (100 min)
14:35 Jasełka wszech czasów – komedia USA/Kanada 2024 (100 min)
16:15 Bezsenność – thriller USA/Wlk. Brytania 2002, reż. Christopher Nolan, wyk. Al Pacino (120 min)
18:15 W potrzasku – western USA 2025, reż. Carlyle Eubank, wyk. Wyatt Russell (105 min)
20:00 The Order: Ciche braterstwo – thriller USA/Wlk. Brytania/Kanada 2024, reż. Justin Kurzel, wyk. Jude Law (120 min)
22:00 Chętni na seks (4)
23:05 Mickey 17 – komedia USA/Korea Południowa 2025 (140 min)
01:25 Ognie – thriller Islandia 2025, reż. Uglá Hauksdóttir (110 min)

CINEMAX

10:15 Mission: Impossible – Ghost Protocol – film sens. USA 2011, reż. Brad Bird
12:25 Wstrząs – dramat obycz. Wlk. Brytania/Australia/USA 15
14:25 Hulk – film sensacyjny USA 2003, reż. Ang Lee
16:40 Wszystko, czym jesteś – dramat obycz. Niemcy/Hiszpania 2024, wyk. Aenne Schwarz
18:25 Krok dziewiąty – dramat obyczajowy Litwa 2022
20:00 Cienka czerwona linia – dramat woj. USA/Kanada 98
22:50 Ex Machina – film s.f. Wlk. Brytania/USA 2015

ROMANCE TV

08:45 Górscy ratownicy
09:40 Górski lekarz (3/7)
10:40 Przyjaźń to coś więcej
12:30 Statek marzeń
14:25 Rosamunde Pilcher: Letnie marzenie – romans Austria/Niemcy 2004
16:15 Inga Lindström: Skok w szczęście – romans Niemcy 05
18:05 Górscy ratownicy
19:00 Górski lekarz
20:00 Familie Bundschuh: Jesteście oczywiście zaproszeni – film obycz. Niemcy 18
21:55 Tęgo tylko brakowało! – komedia Niemcy 2024
23:50 Górski lekarz

CANAL+ PREMIUM

09:05 Kiler – komedia Polska **** 1997, reż. Juliusz Machulski (105 min)
10:50 W pokoju obok – dramat obycz. Hiszpania/USA/Francja 24 (105 min)
12:35 Łąpu-Capu
12:40 Premierowa jazda
12:55 Moje pieczone kurczaki – film obycz. Polska 2002 (65 min)
14:00 The Office PL (5, 6/12)
15:00 Ostatni bój. Legenda Spartan – film dok.
15:55 Jutro będzie nasze **** – komediodramat Włochy 2023, reż. Paola Cortellesi (115 min)
17:50 Łąpu-Capu
17:55 Anna Karenina – dramat obycz. Wlk. Bryt./USA 2012 (125 min)
20:00 Kłangor II (4/8) – serial kryminalny Polska 2025
20:55 Making of C+
21:00 Para z sąsiedztwa (6/6) – serial sens.
21:50 Problemista – komedia USA 2023, reż. Julio Torres (105 min)
23:35 Cleaner – film sens. Wlk. Brytania 2025 (100 min)
01:15 Zabójczy lot – film sensacyjny USA/Wlk. Brytania 2024 (100 min)

TVN FABUŁA

08:45 Papiery na szczęście
09:50 Przepis na życie II
10:50 Szpital św. Anny (18/26)
11:50 Magda M. (8, 9/15)
13:50 Teraz albo nigdy! II (10)
14:50 19+ – serial fab. dok.
15:25 Papiery na szczęście
16:30 Top 100: filmy wszech czasów (1) – mag. filmowy
17:15 Bardzo Dzikie Zachód
19:25 Ukryta prawda (16/17)
20:00 Sposób na teściową – komedia romant. USA/ Niemcy 05, reż. Robert Luketic
22:20 Wytańczyć marzenia – dramat obycz. USA 2006

AMC

08:30 W 80 dni dookoła świata (3) – serial przyg. USA/Włochy/Niemcy/Jugosławia 1989
12:10 Przypadkowy bohater – komediodramat USA 1992
14:10 Wyścig z czasem – film s.f. USA 2011, reż. A. Niccol
16:15 Tajemnica Stonehenge – film s.f. Kanada 2010
18:00 Quest – film sens. USA/Kanada 96, wyk. Roger Moore
20:00 Peacemaker – film sens. USA 1997, reż. Mimi Leder
22:25 W odwiecie za śmierć – thriller USA 2010
00:20 Ciche miejsce – horror USA 2018, reż. John Krasinski

AXN

08:20 Agenci NCIS XI (12/24)
09:20 Castle III (24,1/24)
11:15 Detektyw Monk II (13,14/16) - serial krym. USA 04
13:15 Rekrut VII (5,6/18)
15:15 FBI: International III (2,3/13) - serial akcji USA 2024
17:10 Castle IV (2,3/23)
19:05 FBI II (8,9/19) - serial sensacyjny USA 2019
21:05 Doktor Larsen (8/10) - serial obycz. USA 2025
22:05 Zabójcza broń II (9/22)
23:05 Castle IV (2,3/23)
00:40 FBI II (8/19)

EPIC DRAMA

08:35 Agenci NCIS XVI (22/24)
09:30 Wszystkie stworzenia duże i małe IV (2/6)
10:30 Poirot XI (1/4)
12:30 Lekarze na start
13:15 Agenci NCIS XVI (22/24)
14:15 Panna Scarlet V (1/6)
15:20 Dalglish II (1/6)
17:15 Poirot XI (2/4)
19:20 Lekarze na start
20:10 Agenci NCIS XVI (24/24) - serial krym. USA 2018
21:00 Sherlock i córka (2)
22:00 Robin Hood (2) - serial przygodowy USA 2025
23:20 Komisarz Maigret (1/2)
01:10 Lekarze na start

TVN STYLE

08:35 Dorota was urządzi IV
10:05 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7) - reality show
10:50 W czym do ślubu? (1)
11:25 Ugotowani (5, 6)
13:25 Kuchenne rewolucje (11, 10) - reality show Polska 19
15:25 Bitwa o gości (7)
16:30 Jesteś z Polski K (5,13)
18:25 Kuchenne rewolucje (11, 12) - reality show Polska 19
20:20 Wielkanoc ze smakiem - film dok. Polska 2018
21:20 Wielkanoc palce liżać
21:50 Jestem z Polski IX (8,9)
23:45 Hotel Paradise (15)

TVN TURBO

08:15 Farma Clarksona III (4/8)
09:15 Fani czterech kółek XVII
11:15 Złomowisko PL XI
12:15 Naprawy nie do naprawy
13:00 Zawodowi handlarze
14:30 Wojny samochodowe
16:30 Jeździć, obserwować IV
18:00 Raport Turbo (4946)
18:15 Zawodowi handlarze (4)
19:00 Naprawy nie do naprawy (6) - mag. motoryzacyjny
19:45 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia (2/16) - serial dok.
20:15 Jeździć, obserwować VII
21:00 Wojny samochodowe (4)
22:00 Raport Turbo (4946)
22:20 Zawodowi handlarze (7)

BBC FIRST

08:40 Lewis IV (1/8)
09:45 Ojciec Brown VI (8/10)
10:45 Śmierć pod palmami III
11:50 Powrót do raję II (6/6)
12:55 Tajemnice Brokenwood
14:50 Ojciec Brown (2/10)
15:50 Lewis IV (1/8)
16:55 My Life is Murder IV
17:50 Morderstwa w Midsomer
19:55 Śmierć pod palmami III (3/8) - serial kryminalny
21:00 My Life is Murder II
22:00 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi V
23:00 Tajemnice Brokenwood

FX

09:10 Kości X (13,14/22)
11:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XIII (17/22)
11:55 FBI II (2,3/19)
13:45 Alert: Wydział Osób Zaginionych (3,4/10)
15:35 Agenci NCIS (11,12/23)
17:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XIII (18/22)
18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami II (15,16/24)
20:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku IX (3,4/17)
22:00 Elsbeth II (19/20)
22:55 Bad Boys II - film sens. USA 2003, reż. Michael Bay
01:55 The Hunting Party (1/10)

HGTV

08:10 Kupujemy dom na plaży
09:05 Remontujemy dom na plaży V - serial dok.
10:00 Design w australijskim stylu (3/6) - serial dok.
11:00 Zarobić na remoncie VIII
12:00 Tu jest pięknie VIII (4/8)
12:45 Nieoczywiste miejsca II
13:55 House Hunters (1, 2)
15:05 Mieszkanie na miarę (1)
17:00 Polowanie na ogród IV
18:10 Weekendowa metamorfoza (4, 5) - reality show
20:05 Dorota inspiruje (3)
21:00 Dorota was urządzi IV
22:30 House Hunters

BBC LIFESTYLE

10:20 Zapraszam do stołu: wielka porcja (7) - reality show
12:10 Wielkie brytyjskie wypieki (7) - program rozrywk.
13:20 Włoski remont Amandy i Alana (5, 6) - reality show
14:35 Mistrzowie ceramiki (10)
15:45 Zapraszam do stołu (8)
17:45 Włoski remont Amandy i Alana (7, 8) - reality show
18:50 Mistrzowie ceramiki (1)
19:55 Wielkie brytyjskie wypieki (8) - program rozrywk.
21:00 Wielkie amerykańskie wypieki (1) - program rozrywk.
22:00 W 80 kilo dookoła świata (1) - serial dok. Wlk. Bryt. 24

COMEDY CENTRAL

08:00 Dwóch i pół III (19,20/24)
08:55 Przyjaciele VIII (5-10/24) - serial kom.
11:55 Teoria wielkiego podrywu XI (11-16/24) - serial kom.
14:30 Dwóch i pół III (21-24/24) - serial kom.
16:30 Przyjaciele VIII (11-16/24) - serial kom.
19:30 Teoria wielkiego podrywu XI (17-22/24) - serial kom.
22:00 The Office PL (10,11/12)
23:05 Comedy Club (2, 3)
00:05 Miasteczko South Park
01:00 Pracholicy IV (13/13)

TVP SERIALE

08:40 Komisarz Alex VII (7)
09:30 Rodzinka.pl II
10:05 Klan - telenowela
10:35 Ranczo III (1/13)
11:25 Na dobre i na złe
12:25 Pan Mama (14/20)
13:05 Zaraz wracam
13:40 Ojciec Mateusz XXIV (6,7)
15:35 Komisarz Alex VII (8)
16:20 Na sygnale (29)
17:30 Ranczo III (2,3/13)
19:30 Ojciec Mateusz XXIV (8,12) - serial krym. Polska 20
21:30 Ranczo III (4,5/13) - serial kom. Polska 2008
23:30 Ojciec Mateusz XXIV (9)
00:25 Pan Mama - serial kom.

CANAL+ KUCHNIA

10:35 U sąsiadów w kuchni XI
11:35 Comfort Food (17,18)
12:25 Jamie Oliver (17, 18)
13:20 Podróż przez smaki Chin
14:25 ABC gotowania - kuchnia meksykańska (7) - mag.
14:55 Zgrillowani (8, 1) - mag.
15:50 Jedz, podróżuj, smakuj
16:45 Jakubak rozgryza Tajlandię i Kambodżę (3)
17:10 Jamie Oliver (14, 15, 16)
18:30 Zgrillowani (6) - mag.
18:55 m jak mięso (4, 5, 6)
20:15 Ziemia, ogień i smak (4)
21:15 Anthony Bourdain VII
00:45 David w Europie (2)

CANAL+ DOMO

09:00 Ucieczka na wieś XXIV
10:55 Wielkie projekty: Australia XI (5/10) - serial dok.
12:05 Kupcie sobie zamek!
13:00 Cztery pory roku w ogrodach Kew II - serial dok.
14:00 Cudotwórcy VI (7/13)
14:50 Wielkie projekty XI (6/10)
16:00 Meblokreacje (7, 8)
17:00 Po pierwsze: lokalizacja!
18:00 Ucieczka na wieś XXIV
19:00 Wielkie projekty XI
20:10 Daleko od miasta XIV
21:00 Cudotwórcy VI (8/13)
22:00 Tomasz Pałowski. Remont u ciebie (2) - mag.
22:30 Przekopie Ci ogródek

PLANETE+

13:45 Jak przetrwać w Australii (2) - serial dok.
14:50 Piesze wędrówki po świecie II (2) - serial dok.
15:50 Niezwykłe podróże koleją (2/8) - serial dok.
16:55 Premiera: Dokąd dzisiaj?
18:10 Świat z góry (1)
18:45 Tajemnice Picassa
19:45 Pomyśl, zanim zjesz! (2)
20:50 Niezwykłe podróże koleją VIII (2/7) - serial dok.
21:50 Stój! (2) - film dok.
23:00 Premiera: Krótka historia miłości (3) - serial dok.

DISCOVERY CHANNEL

09:00 Gorączka złota: rzeka skarbów II (4/10) - serial dok.
10:00 Klan z Alaski III (13/32)
11:00 Dwa oblicza survivalu: Meksyk - serial dok. USA 2024
12:00 Fani czterech kółek
13:00 Samochody marzeń II (9/10)
13:00 Nagi instynkt przetrwania VI - film dok. USA 2020
15:00 Złomowisko PL VII
16:00 Od samochodu do domu
17:00 Celnicy na straży Europy VII (9,10/20)
18:00 Operacja: LOT (2)
19:00 Złomowisko PL XI
22:00 Ed Stafford: inicjacja (6)
23:00 Dorwać komandosa

TVP HISTORIA

12:45 Nieznana wojna na Północy (1/6) - serial dok.
13:45 Królowie (59)
14:25 Stawka większa niż życie (18/18) - serial wojenny
15:25 Sensacje XX wieku
17:25 Czas honoru II (6/13)
18:20 Encyklopedia II wojny światowej (1)
19:00 Fake czy historia?
19:40 Królowie (18)
20:15 07 zgłoś się
21:35 Putin i Zachód (3/3)
22:45 Tajemnice kultowych seriali (3) - mag. filmowy
23:45 Sensacje XX wieku

HISTORY

14:00 UFO: szlakiem bliskich spotkań (7/9) - serial dok.
14:55 Niewyjaśnione tajemnice świata VII (10/18)
15:50 Gwiazdy lombardu XVII
16:15 Gwiazdy lombardu: skarby Ameryki (6) - serial dok.
17:10 Skarby nazistów: U-Booty pełne złota (6)
18:10 Niewyjaśnione tajemnice świata VII (15/18)
19:05 Starożytni kosmici XIV
20:00 Starożytni kosmici: geneza II (8/12) - serial dok.
22:00 Pogromca tajemnic III
23:00 Niewyjaśnione tajemnice świata (17/26) - serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

14:00 Strzegąc granic X
15:00 Strażnicy z Karaibów
16:00 Majowie: tajemnicza cywilizacja (4/4) - serial dok.
17:00 Zaginione miasta (2/2)
18:00 Tajemnice wojennych wraków (1/8) - serial dok.
19:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy VI (4/6) - serial dok.
20:00 Katastrofa w przestworzach XXII (7/10) - serial dok.
21:00 Premiera: Miasta w liczbach (5/8) - serial dok.
22:00 Premiera: Porzucone konstrukcje XIII (11) - serial dok.

FOCUS TV

08:00 48 h. Zaginieni (67)
08:50 Wehikuł czasu
09:00 Galileo - pr. popularn.
10:00 Gwiazdy lombardu XIII
12:00 Superfabryki II (7/8)
13:00 Poszukiwacze historii V
14:00 Niesamowite wynalazki starożytności IV (1) - serial dok.
16:00 Kryptonim szef XI (2/9)
17:00 Kryptonim szef - celebryci - serial dok. USA 2018
18:00 Rolnicy. Podlasie VII
20:00 Galileo - pr. popularn.
21:00 Koszty wojny (3/6)
22:00 Niesamowite wynalazki starożytności IV (2,5)
00:00 Starożytni kosmici XV

BBC EARTH

11:20 Najwspanialsze rzeki świata (1/3) - serial dok.
12:25 Błękitna Planeta II (2/7)
13:30 Największe zagadki nauki (6/6) - serial dok.
14:35 W okowach mrozu X (18)
15:30 Życie na pustkowiu VIII
16:30 Brytyjskie fabryki IX
17:35 Najwspanialsze rzeki świata (1/3) - serial dok.
18:40 Błękitna Planeta II (7/7)
19:45 Mroczne dzieje Pompejów (2) - serial dok.
20:55 Życie na pustkowiu VIII
21:55 W okowach mrozu X (19)
22:55 Brytyjskie fabryki IX

POLSAT VIASAT HISTORY

13:20 II wojna światowa: cena imperium (12) - serial dok.
14:30 Człowiek: najważniejsza broń II wojny światowej
15:35 Tajemnice maszyny wojennej nazistów - serial dok.
16:35 Tajne bronie II wojny światowej (1/6) - serial dok.
17:45 Tajne bazy nazistów IV
18:50 Wojna światowa: 1914-1945 (6/8) - serial dok.
19:50 II wojna światowa: cena imperium (12) - serial dok.
21:00 Odnaleziona: tajemnica szamanki - film dok. Niemcy 25
22:10 Tajemnice mumii - serial dokumentalny USA 2019

Od A do Z

EKSTRAKT ★★★

komedialna kryminalna, USA 2009, reż. Mike Judge, wyk. Jason Bateman, Mila Kunis, Kristen Wiig

23:40 | tv puls

Właściciel małej firmy gorątkowo szuka wyjścia z patowej sytuacji, jaka zdaje się paraliżować jego życie zawodowe i osobiste. Plus Mike Judge, twórca kultowego „Beavis i Butthead”, za kamerę.

GODZINY SZCZYTU II ★★

film sens., USA/Hongkong 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, John Lone

22:40 | tvn

Powtórka z dynamicznej rozrywki w nowych dekoracjach: wygimnastykowany Jackie Chan i złotousty Chris Tucker jako para policyjnych detektywów kontra hongkońska triada po obu stronach Pacyfiku.

GREYSTOKE:

LEGENDA TARZANA, WŁADCY MAŁP ★★★

film przyg., Wlk. Brytania/USA 1984, reż. Hugh Hudson, wyk. Christopher Lambert, Ralph Richardson, Ian Holm

20:00 | warner tv

Jeszcze raz od początku: odnaleziony w dżungli, wychowany przez małpy potomek starego angielskiego rodu staje twarzą w twarz z cywilizacją. Christophera Lamberta pierwszy krok do sławy.

KAMERDYNER ★★★

dramat historyczny, Polska 2018, reż. Filip Bajon, wyk. Janusz Gajos, Anna Radwan, Sebastian Fabijański

21:55 | kino polska

Zrealizowana z epickim rozmachem i gwiazdorską obsadą opowieść o relacjach prusko-kaszubsko-polskich na Pomorzu Gdańskim w okresie 1900-45 na tle burzliwej historii przetracającej się przez te ziemie.

KLEJNOT NILU ★★

film przyg., USA 1985, reż. Lewis Teague, wyk. Michael Douglas, Kathleen Turner, Danny DeVito

20:00 | stopklatka

„Miłość, szmaragd i krokodyl” powtórzone w pustynnej scenarii północnej Afryki. Ta sama obsada, ale bez Roberta Zemeckisa za kamerą całość szybko traci wdzięk i tempo. Szkoda.

Wielki Mike



· FOT. MATERIAŁY PRASOWE

DRAMAT OBYCZ.

USA 2009, reż. John Lee Hancock, wyk. Sandra Bullock, Tim McGraw, Quinton Aaron

KRYPTONIM

U.N.C.L.E. ★★★

komedialna sensacyjna, USA/Wlk. Brytania 2015, reż. Guy Ritchie, wyk. Henry Cavill, Armie Hammer, Alicia Vikander

22:40 | warner tv

Guy Ritchie bierze pod lupę kultowy serial z lat 60. XX wieku: w samym środku zimnej wojny agenci CIA i KGB biorą udział we wspólnej akcji przeciwko organizacji, dążącej do pozyskania broni jądrowej.

NA WŁASNYCH

WARUNKACH ★★★

dramat obycz., Francja/Tajwan 2025, reż. Régis Wargnier, wyk. Julia de Nunez, Clovis Cornillac, Julien de Saint-Jean

20:10 | ale kino+ hd

Régis Wargnier powraca po 10 latach: renowowany szef kuchni znika w niewyjaśnionych okolicznościach. Jego restaurację przejmują córka, a po dwóch latach dostaje tajemnicze zaproszenie na Tajwan.

PAN I PANI KILER ★★

komedialna sensacyjna, USA 2010, reż. Robert Luketic, wyk. Ashton Kutcher, Katherine Heigl, Tom Selleck

21:45 | tv puls

Małżeńska idylla zamienia się w piekło, kiedy okazuje się, że małżonek jeszcze niedawno był agentem specjalnym, który udał się na emeryturę – wbrew woli zwierzchników gotowych uciśzyć go na zawsze.

RUST.

LEGENDA ZACHODU ★★★

western, USA 2024, reż. Joel Souza, wyk. Travis Fimmel, Alec Baldwin, Frances Fisher

22:40 | canal+ premium

Alec Baldwin jako starzejący się znużony rewolwerowiec, który uwalnia spod szubienicy wnuka, skazanego za zabicie lokalnego ranczera. Film głośny ze względu na przypadkową śmierć operatora na planie.

SZTOS ★★★

komedialna sensacyjna, Polska 1996, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Jan Nowicki, Cezary Pazura, Krzysztof Zaleski

20:00 | kino polska

„Żądło” po polsku w kolorach polskiego Wybrzeża lat 70.: reżyserki debiut Olafa Lubaszenki, jako Redford – Cezary Pazura, w roli Newmana – świetny Jan Nowicki. Ma swój smak, choć nie każdego zadowoli.

TATARAK ★★★★★

dramat obycz., Polska 2009, reż. Andrzej Wajda, wyk. Krystyna Janda, Jan Englert, Julia Pietrucha

21:05 | tvp kultura

Andrzej Wajda sięga po prozę Iwaszkiewicza, by zadumać się nad przemijaniem, a jednocześnie uchylić rąbka tajemnicy filmowej kuchni. Plus Krystyna Janda wspominająca ostatnie dni męża Edwarda Kłosińskiego.

23:10 | tvn 7

★★★★★

Warta Oscara kreacja Sandry Bullock w roli białej kobiety, która przyjęła do rodziny czarnoskórego chłopca po głębokich przeżyciach, by wychować go na wysokiej klasy futbolistę. Na faktach.

MYZ

TORNADO ★★★

film sens., Wlk. Brytania 2025, reż. John Maclean, wyk. Kôki, Tim Roth, Jack Lowden

21:40 | cinemax

Pod koniec XVIII wieku, podróżująca po Anglii Japonka widzi śmierć swego ojca, lalkarza wystawiającego spektakl samurajski, z rąk bandytów. Wychowana w duchu samurajskiej tradycji szuka zemsty.

ZANIM ODEJDA

WODY ★★★

komedialna, USA 2010, reż. Todd Phillips, wyk. Robert Downey Jr., Zach Galifianakis, Michelle Monaghan

21:00 | tvn 7

Za sprawą splotu dziwnych okoliczności przyszedł ojciec, spieszący się na rodzinny poród, musi przebyć autostopem pół Stanów w towarzystwie człowieka, który zdaje się sprawcą wszystkich jego nieszczęść.

ZŁA KOBIETA ★★

komedialna, USA 2011, reż. Jake Kasdan, wyk. Cameron Diaz, Lucy Punch, Jason Segel

23:10 | cinemax

Zepsuta dziewczyna zostaje nauczycielką, lecz nie interesuje jej wychowanie młodzieży, ale możliwość poślubienia bogatego kolegi ze szkoły zaręczonego z inną. Jakoś mało śmieszne.

KONRAD J. ZARĘBSKI

TVPI **D3**

07:30 Pełnia wiary (111)
08:00 Serwis Info
08:20 Zaraz wracam
09:00 Ranczo X (2)
10:00 Komisarz Alex XXIV (11)
11:00 Ojciec Mateusz VIII (7/13)
12:00 Serwis Info
12:10 Agrobiznes – magazyn
12:40 To się opłaca (226)
12:55 Dzika Argentyna (2/3)
14:00 Złoty chłopak
15:00 Serwis Info
15:15 Reportery (492)
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? (5877)
17:55 Klan – telenowela
18:20 Zaraz wracam
18:55 Akacyjowa 38
19:30 19.30 – wiadomości
19:55 Pytanie dnia
20:25 Studio piłki nożnej



20:35 Piłka nożna: Eliminacje Mistrzostw Świata strefy UEFA: Baraż – półfinał: Polska – Albania (na żywo)
23:15 Mundial Białe – Czerwonych: Trzej przyjaciele z boiska – film dok. Polska 2006
00:20 Głina. Nowy rozdział – serial krym. Polska 25
01:20 Igła (Eye of the Needle) – thriller Wlk. Brytania 1981, reż. Richard Marquand, wyk. Kate Nelligan (120 min)

MEZSO

10:00 Scott Ross – Ślady spadającej gwiazdy 1951 – 1989
11:25 Wielka Msza h-moll Bacha pod batutą Johna Eliota Gardinera – muzyka sakralna
13:30 Orkiestra symfoniczna z Montrealu: Koncert otwierający sezon: Ravel, Mercure, Szostakowicz – muzyka klas.
14:55 La grande danza – balet Włochy 2017
16:20 Intermezzo
17:00 Antonio Sartorio: Orfeusz – opera Francja 2023
20:30 Naïssam Jalal: Landscapes of Eternity – Jazz sous les Pommiers
21:25 Matteo Mancuso – Międzynarodowy Festiwal Jazzowy w Montrealu
22:15 Franco Ambrosetti Quintet na Lugano Jazz Festival

TVP2 **D3**

05:30 M jak miłość
06:20 Operacja zdrowie (73)
06:55 Barwy szczęścia
07:30 Pytanie na śniadanie – pobudka (7505) – mag.
07:55 Pytanie na śniadanie (7505) – mag. Polska 2026
11:40 Dzień z życia artysty (4)
12:10 Informacje kulturalne
12:30 Koło fortuny (2172)
13:15 Panna młoda (21/50)
14:05 Va banque (1033)
14:35 Na sygnale
15:05 La Promesa – pałac tajemnic – telenowela
15:50 Przepis dnia (125)
16:00 Koło fortuny (2173)
16:35 Familiada (3060)
17:20 Panna młoda (22/50)
18:15 Va banque (1034)
18:50 Jeden z dziesięciu (14)
19:25 Barwy szczęścia
19:55 Przepis dnia (126)



20:05 Barwy szczęścia – serial obycz. Polska 2026
20:40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (4) – mag.
21:15 Tak to leciało! (81)
22:15 Niepewne sytuacje (25) – program rozrywk.
22:45 Syn (7,8/10) – serial USA 2017, wyk. Pierce Brosnan, Jacob Lofland
00:20 Rodzinka.pl XVIII (4) – serial kom. Polska 26
01:00 Stan wyjątkowy – komediodramat Chorwacja/Serbia/Polska 2019 (125 min)

PULS 2

12:00 Smerfy – serial anim.
13:00 Gumisie VI (2,1/18)
14:00 Kacze opowieści
15:00 Miraculous V
16:00 My Little Pony II
17:00 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! XXVII
17:10 Blue (19,20/52)
17:40 Świnka Peppa II (26/52)
17:45 Bing (69,70/78)
18:15 Masza i niedźwiedź VII
18:35 Myszką Miki: Frajdomek II (19/30)
19:00 Kacze opowieści
19:25 Ale numer! (12)
20:00 Dzielnica strachu X (12)
21:00 Przepis na zbrodnię
22:00 Dzielnica strachu X (11)
23:00 Beowulf – Droga do sprawiedliwości – film fantasy Kanada/Islandia/Wlk. Brytania/USA/Australia 2005
01:05 Dzielnica strachu X (9)

POLSAT **D3**

05:25 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień (790)
06:30 Malanowski i Partnerzy V (26,27)
09:30 Trudne sprawy XXI (23,24/40) – serial fab. – dok.
11:35 Gliniarze XII (34–36/60) – serial fab. – dok.
14:40 Dlaczego ja? 33 (17)
15:50 Wydarzenia
16:20 Interwencja (5865)
16:30 Na ratunek 112 XVIII (18) – serial fabularno – dok.
17:00 Gliniarze XX (19) – serial fabularno – dok. Polska 2026
18:00 Pierwsza miłość 50 (13) – serial obycz. Polska 2026
18:50 Wydarzenia, sport, pogoda – wiadomości
19:15 Gość „Wydarzeń” (326) – program publicystyczny
19:30 Sport – Polska 2026
19:55 Milionerzy (76)



20:30 Farma (179) – reality show Polska 2025, program prowadzi Marcelina Zawadzka, Ilona Krawczyńska, Milena Krawczyńska
21:30 Nasz nowy dom (355) – reality show Polska 2025
22:55 Sortownia – serial krym. Polska 2023, wyk. Andrzej Chyra, Natalia Jędrus, Marcin Czarnik, Olga Goldys
23:55 Sortownia (5) – serial krym. Polska 2023

TV4

07:55 Bogaty dom – biedny dom XIII (7) – serial dok.
08:55 Policjantki i policjanci VII (65,1/65) – serial obycz.
10:55 Na ratunek 112 XVIII (19) – serial fabularno – dok.
11:55 Dlaczego ja? 33 (19)
12:55 Trudne sprawy XXI (1,2,3/40) – serial fab. – dok.
15:55 Łowcy skarbów. Kto da więcej (51, 52) – reality show
18:00 Policjantki i policjanci XXIV (18,19) – serial obycz.
20:00 Uroczysko V (16) – serial kryminalny Polska 2026
20:30 Sprawiedliwi – wydział krym. XX (16)
21:30 Sprawiedliwi. Trójięstwo III (16) – serial krym.
22:40 Piekarz – film sens. USA/Kanada 22, reż. Jonathan Sobol, wyk. Ron Perlman
00:50 Interwencja (5864)

TVN **D3**

05:35 Uwaga! (7957) – mag. reporterów Polska 2026
05:50 Ukryta prawda (6/40)
06:45 Kuchenne rewolucje: „Jani Sushi”, Tarnów XXVII (10)
07:45 Dzień Dobry TVN (5666)
11:20 Doradca smaku (4)
11:25 Kuchenne rewolucje: Bar „Czerwony kapturek”, Poznań XVII (5) – reality show
12:35 Kuchenne rewolucje: Warszawa – Bar Alpejski 31 (7) – reality show Polska 2025
13:40 Ukryta prawda (12,13/60) – serial fab. – dok.
15:45 Młode gliny (30/50) – serial krym. Polska 2026
16:50 Szpital św. Anny III (19) – serial obycz. Polska 2026, wyk. Jolanta Fraszyńska
17:55 Detektywi VI (19)
19:00 Fakty, sport, pogoda
19:55 Uwaga! (7958) – mag.



20:15 Na Wspólnej – serial obycz. Polska 2026
20:50 The Floor (8) – teleturniej Polska 2026
21:30 Kuchenne rewolucje: Łódź 32 (4)
22:40 Godziny szczytu II (Rush Hour 2) – film sens. USA/Hongkong 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker (115 min)
00:35 Skok na głęboką wodę (4) – reality show
01:40 Szpital św. Anny (27/50) – serial obycz.

METRO **D3**

07:50 Sekrety życia (3/40)
08:45 Szpital (37,38/72)
10:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska – serial fab. – dok.
12:45 Szkoła (14/67)
13:45 Przepis na życie II
14:40 Zapukaj do moich drzwi – telenowela Turcja 2020
15:40 The Floor (1, 2) – teleturniej Polska 2025
17:00 Ciężarówką przez Route 66 (1/7) – serial dok.
18:00 Prawo Agaty
19:00 Kartoteka VII (4,5) – serial fab. – dok. Polska 2014
21:05 Kryminalni II (3/13) – serial krym. Polska 2005
23:15 Kuba Wojewódzki (4) – talk-show Polska 2025
00:30 The Traitors. USA (4) – reality show USA 2023
01:45 Ach, ten ślub! (4) – program rozrywkowy Polska 2019

TV PULS **D3**

06:00 Nash Bridges VI (1,2/22) – serial sens. USA 2000, wyk. Don Johnson, Cheech Marin
08:00 Kobra – oddział specjalny XVIII (9,11/15) – serial sens. Niemcy 2013
10:00 Triumf miłości – telenowela Meksyk 2011
12:00 Nie igraj z aniołem – telenowela Meksyk 2008
13:00 Wspaniałe stulecie II (66) – serial obycz. Turcja 2013
14:00 Lombard. Życie pod zastaw XIII (18) – serial obycz.
16:00 Ranczo IX (8) – serial komediowy Polska 2015
18:00 Lombard. Życie pod zastaw XVIII (18,19) – serial obyczajowy Polska 2025

20:00 Taxi III – komedia sens. ****** Francja 2003, reż. Gérard Krawczyk, wyk. Samy Naceri, Frédéric Diefenthal (105 min)
21:45 Pani i pan Kiler ****** (Killers) – komedia sensacyjna USA 2010, reż. Robert Luketic (115 min)
23:40 Ekstrakt (Extract) ******** – komedia kryminalna USA 2009, reż. Mike Judge, wyk. Jason Bateman (105 min)
01:25 Dzielnica strachu X

TVN7 **D3**

05:20 Ten moment
05:55 Szkoła (7,34,35/68) – serial fab. – dok. Polska 2018
08:45 Ukryta prawda (53,7,8/73) – serial fab. – dok.
11:55 W-11 Wydział Śledczy – serial fabularno – dok.
14:00 Detektywi (47/56) – serial fab. – dok. Polska 2023
15:00 Szpital św. Anny III (9) – serial obycz. Polska 2026
16:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska – serial fab. – dok.
17:00 Zapisane w gwiazdach (9) – serial fabularno – dok.
18:00 Opowieści małżeńskie (18/24) – serial fabularno – dok.
19:00 Ukryta prawda (24/48) – serial fab. – dok. Polska 2024

20:00 Hotel Paradise (16) – real tv Polska 2026
21:00 Zanim odejdą wody ******** (Due Date) – komedia USA 2010, reż. Todd Phillips, wyk. Robert Downey Jr., Zach Galifianakis (130 min)
23:10 Wielki Mike (The Blind Side) – dramat obycz. USA 2009, reż. John Lee Hancock, wyk. Sandra Bullock, Tim McGraw, Quinton Aaron (160 min)
01:50 Hotel Paradise (15)

STOPKLATKA



08:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (9)
09:00 Robert Makłowicz (122, 162) – magazyn
10:55 Wojny magazynowe: Kanada (5, 6/12)
11:55 Wojny kontenerowe II (12, 1/13) – serial dok.
13:00 Katastrofy w przestworzach XXV (4, 5, 6/10) – serial dok.
16:00 MacGyver VII (11, 12/14) – serial sensacyjny
18:00 Wojny magazynowe: Kanada (9, 10/12)
19:10 Wojny kontenerowe (9, 10/16) – serial dok.
20:00 Klejnot Nilu (The Jewel of the Nile) – film przyg. USA 1985, reż. Lewis Teague, wyk. Michael Douglas, Kathleen Turner, Danny DeVito, Spiros Focás (130 min)
22:10 Zabójca (War) – film sens. USA/Kanada 2007, reż. Philip G. Atwell, wyk. Jet Li, Jason Statham, John Lone, Devon Aoki, Luis Guzmán (145 min)
00:35 Polityka – dramat obycz. Polska 2019, reż. Patryk Vega, wyk. Iwona Bielska, Ewa Kasprzyk, Marcin Bosak (160 min)

KINO POLSKA

08:15 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace III (1/8)
08:50 To nie ze mną (7)
09:30 Pan Kleks w kosmosie, cz. 1: Porwanie Agnieszki – film przygodowy Polska/Czechosłowacja 1988
11:05 Paragon, gola! – komedia Polska 1969, reż. Stanisław Jędrzyka, wyk. Józef Nalberczak
13:30 Mała matura 1947 – dramat obycz. Polska 2010, reż. Janusz Majewski, wyk. Adam Wróblewski, Marek Kondrat
15:50 Powstanie warszawskie 17:45 Pogranicze w ogniu (3, 4)
20:00 Sztos – komedia sensacyjna Polska 1996, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Jan Nowicki, Cezary Pazura, Krzysztof Zaleski, Leon Niemczyk
21:55 Kamerdyner – dramat historyczny Polska 2018, reż. Filip Bajon, wyk. Janusz Gajos, Anna Radwan, Sebastian Fabijański, Marianna Zydek
00:55 Róża – dramat historyczny Polska 2011, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Marcin Dorociński, Agata Kulesza, Kinga Preis
03:00 Kamienne tablice – melodramat Polska 1984, reż. Ewa Petelska, Czesław Petelski, wyk. Krzysztof Chamiec, Laura Łącz

ALE KINO+

09:45 Problem – film krótkom. Polska 2020 (30 min)
10:15 Bestia (1, 2/6)
12:15 Vera (4/4) – serial krym. Wlk. Brytania 2011
14:00 Czwarta władza (The Post) – film biograficzny USA 2017, reż. Steven Spielberg, wyk. Meryl Streep, Tom Hanks, Sarah Paulson (135 min)
16:15 Alfa (Alpha.) – film sens. Holandia/Szwajcaria 2024, reż. Jan-Willem Van Ewijk, wyk. David Urankar (125 min)
18:20 Vera (1/4) – serial krym. Wlk. Brytania 2012
20:10 Na własnych warunkach (La Réparation) – dramat obycz. Francja/Tajwan 2025, reż. Régis Wargnier, wyk. Julia de Nunez (130 min)
22:20 Jej twarz (The Last Face) – dramat obyczajowy USA 2016, reż. Sean Penn, wyk. Charlize Theron (150 min)
00:50 Niesłusznie oskarżona (The Trials of Cate McCall) – dramat obycz. USA 2013, reż. Karen Moncrieff, wyk. Kate Beckinsale (105 min)

POLSAT FILM

07:30 Doktor Martin VI (4/8)
08:30 Przyjaciółki XV
10:25 Świat według Kiepskich 13:55 Karate Kid IV: Mistrz i uczennica – dramat obycz. USA 1994, wyk. Hilary Swank
16:05 Jumanji: Przygoda w dżungli – film przyg. USA 2017, reż. Jake Kasdan
18:40 Pod słońcem Toskanii – komedia USA/Włochy 2003, reż. Audrey Wells
21:00 Jerry Maguire – dramat obycz. USA 1996, reż. Cameron Crowe, wyk. Tom Cruise
23:50 Ślad III (3/26)

KINO TV

07:30 Kojak II (20/25)
08:35 Zagadki kryminalne panny Fisher (1, 2/13)
11:00 Poirot VI (1/4)
13:10 Panna Marple (2/4)
15:15 Zagadki kryminalne panny Fisher (3, 4/13)
17:55 Poirot II (5, 6/10)
20:00 Joker – film sens. USA 2015, reż. Simon West, wyk. Jason Statham, Hope Davis
22:00 Spacer w chmurach – melodramat USA/Meksyk 1995, reż. Alfonso Arau
00:10 Omen – horror USA/Wlk. Brytania 1976, reż. Richard Donner, wyk. Gregory Peck

TVP KULTURA



09:00 Pogranicze w ogniu 10:10 Dziewczyna i gołębie – film obyczajowy Polska 1974 (65 min)
11:15 Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy – film obycz. Polska 73 (65 min)
12:20 Reżyserzy VI (1/10)
13:10 Kolekcja (10) – mag.
13:20 Wydarzenie aktualne 13:55 Studio Kultura – niedziela z... (518)
14:55 Statysci – komedia Polska 2006, reż. Michał Kwieciński (130 min)
17:05 Pogranicze w ogniu 18:10 Wydarzenie aktualne 18:40 Ktorędy po sztukę (4)
18:55 Tintoretto. Człowiek, który zabił malarstwo
20:00 Hala odlotów (54)
21:00 Wstęp do filmu (577)
21:05 Tatarak – dramat obycz. Polska 2009, reż. Andrzej Wajda (95 min)
22:40 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka 23:10 Video Killed the Radio Star: Steve Barron (6)
23:45 Zimna wojna – dramat obycz. Polska/Wlk. Brytania/Francja/Belgia/Indie 2018 (105 min)
01:30 Jan Ptaszyn Wróblewski i przyjaciele – koncert

WARNER TV

10:15 Za głosem serca 11:20 Pełna chata II (13, 14/22)
12:20 J.A.G. VI (21, 22/24)
14:10 Bajzer z Bel-Air V 16:10 Pełna chata II 18:15 Na słodko – komedia romantyczna USA 2023
20:00 Greystoke: legenda Tarzana, władcy małp – film przyg. Wlk. Brytania/USA 1984
22:40 Kryptonim U.N.C.L.E. – komedia sensacyjna USA/Wlk. Brytania 2015
00:55 Jackie Chan: Przyjemniaczek – kom. krym. Hongkong 1998, reż. Sammo Hung

PARAMOUNT

07:30 Elementary VI (1, 2/21)
09:15 Star Trek: Insurekcja – film s.f. USA 1998
11:25 W ciemności. Star Trek – film s.f. USA 2013
14:05 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki – film przyg. USA 2008
16:50 Transformers III – film s.f. USA 2011, reż. Michael Bay
20:00 Transformers: Wiek zagłady – film s.f. USA/Chiny/Hongkong 2014
23:25 Straszny film III – komedia USA/Kanada 2003
01:00 Star Trek – film s.f. USA/Niemcy 2009, reż. J.J. Abrams

HBO

09:05 Grinch – film animowany Francja/Japonia/USA 2018 (85 min)
10:30 Okiem Oscara – dramat obycz. USA 2024, reż. Jay Silverman (110 min)
12:20 Drużyna AA – dramat obycz. Polska 2024, reż. Daniel Jaroszek (130 min)
14:30 Ostatnie wielkie dzieło – dramat historyczny USA/Holandia 2019, reż. Dan Friedkin (115 min)
16:25 Well Done! – komedia Francja/Luksemburg 2023, reż. Gilles Legardinier (110 min)
18:15 Letnia szkoła, 2001 – dramat obycz. Czechy/Wietnam 2025, reż. Duzan Duong (105 min)
20:00 Sprawa Friedy – dramat obycz. Szwajcaria 2024, reż. Maria Brendle, wyk. Julia Suzanne Buchmann (105 min)
21:45 Ja, Rosiński – film dok.
23:15 Mroczny fajter – film sensacyjny USA 2023, reż. Graham Phillips, Parker Phillips (115 min)
01:10 River Wild – film sens. USA/Węgry 2023, reż. Ben Ketai, wyk. Leighton Meester (90 min)

CINEMAX

13:10 Wszystkie kolory świata pomiędzy czernią a bielą – dramat obycz. Nigeria 2023
14:50 Gdybyśmy tylko mogli zapaść w sen zimowy – dramat obyczajowy Mongolia/Francja/Szwajcaria/Katar 2023
16:30 Nomadland – dramat obyczajowy USA 2020
18:20 Liberatorki II – film sens. USA 1995, reż. Geoff Murphy
20:00 Kontra (9, 10/10)
21:40 Tornado – film sensacyjny Wlk. Brytania 2025
23:10 Zła kobieta – komedia USA 2011, reż. Jake Kasdan

ROMANCE TV

10:40 Rosamunde Pilcher: Niania pilnie potrzebna – film obyczajowy Niemcy 2018
12:30 Pastorka – melodramat Niemcy 2013, reż. J. Broecker
14:25 Jak wygrać wojnę rozwojową – film obycz. Niemcy 15
16:20 Rodzice kłamią lepiej – komedia Niemcy 2017
18:05 Górscy ratownicy 19:00 Górski lekarz 20:00 Inga Lindström: Zapomniani ślub – film obyczajowy Niemcy 24, reż. O. Diekmann
21:55 Käthe i ja: Córeczka tatusia – dramat obycz. Niemcy 20
23:50 Górski lekarz

CANAL+ PREMIUM

08:35 Wiraż – film dok.
09:55 Nadzieja – dramat obyczajowy Niemcy/Polska 2007 (100 min)
11:35 Łąpu-Capù 11:40 Pies na medal – film przyg. Australia 24, reż. John Sheedy (90 min)
13:10 Miss mokrego podkoszulka – komedia Polska 2002 (55 min)
14:05 The Office PL (6, 7/12)
15:05 Iran: Pokolenie Z – między wolnością a represją – film dok.
16:00 Warcraft: początek – film fantasy USA 2016 (120 min)
18:00 Hollywood Buzz (43)
18:25 Łąpu-Capù 18:30 Król kręgli – komedia USA 2024, wyk. D'Arcy Carden (90 min)
20:00 Eksperyment: Odsiadka (5) – serial dok.
20:50 Making of C+ 21:00 Shadow Force – film sens. USA 2025, reż. Joe Carnahan (100 min)
22:40 Rust. Legenda Zachodu – western USA 2024 (135 min)
00:55 Dotyk śmierci – film sens. USA 2024, reż. Asif Akbar (95 min)

TVN FABUŁA

08:45 Papiery na szczęście 09:50 Przepis na życie II 10:50 Szpital św. Anny (19/26)
11:50 Magda M. (10, 11)
13:50 Teraz albo nigdy! II (11)
14:50 19+ – serial fab. dok.
15:25 Papiery na szczęście 16:30 Absolwenci (1)
17:10 Bumblebee – film s.f. USA/Chiny 2018
19:25 Ukryta prawda (14/17)
20:00 Jack Ryan: Teoria chaosu – thriller USA/Rosja/Wlk. Bryt. 14, reż. Kenneth Branagh
22:20 Batman – film sens. USA 2022, reż. Matt Reeves

AMC

10:45 Alex i Emma – komedia romantyczna USA 2003
12:40 Zbroja boga – film sens. Hongkong/Jugosławia 1986
14:20 Syn smoka (1) – film przygodowy USA/Chiny 2007
16:10 Syn smoka (2) – film przygodowy USA/Chiny 2007
18:00 Granice czasu (Linia czasu) – film przyg. USA 2003
20:20 Życie przed oczami – dramat obyczajowy USA 2007, reż. Vadim Perelman
22:00 Za cenę bólu – film krym. USA/Kanada 2008
00:00 Wolf Creek – horror Australia 2005, reż. G. McLean

AXN

08:25 Agenci NCIS XI (14/24)
09:20 Castle IV (2,3/23)
11:20 Detektyw Monk II (15,16/16) – serial krym. USA 05
13:15 Rekrut VII (7,8/18)
15:10 FBI: International III (4,5/13) – serial akcji USA 2024
17:10 Castle IV (4,5/23)
19:05 FBI II (10,11/19)
21:05 Agenci NCIS XX (6/22) – serial krym. USA 2022
22:00 Agenci NCIS: Hawaje (17/22) – serial krym. USA 2022
22:55 Castle IV (4,5/23)
00:40 FBI II (10/19)

EPIC DRAMA

08:35 Agenci NCIS XVI (24/24)
09:30 Wszystkie stworzenia duże i małe IV (3/6)
10:30 Poirot XI (2/4)
12:30 Lekarze na start
13:15 Agenci NCIS XVI (24/24)
14:15 Panna Scarlet V (2/6)
15:25 Dalglish II (3/6)
17:20 Poirot XI (3/4)
19:20 Lekarze na start
20:05 Agenci NCIS XVII (1/20) – serial krym. USA 2019
21:00 Jane Eyre (2/4)
22:10 A.B.C. (2/4) – serial krym. Wlk. Brytanii 2018
23:10 Panna Marple (1/4)
01:05 Lekarze na start

TVN STYLE

08:30 Dorota was urządził III (1,2/13) – serial dok. Polska 15
10:00 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8,1) – reality show
11:25 Ugotowani (7,8)
13:30 Kuchenne rewolucje (13,12) – reality show Polska 19
15:35 Bitwa o gości (8)
16:40 Jestem z Polski IX (2,1) – serial dok. Polska 2022
18:45 Kuchenne rewolucje (13,1) – reality show Polska 19
20:50 Zgłoś remont (1) – reality show Polska 2026
21:50 Jestem z Polski IX (12,13)
23:45 Hotel Paradise (16)

TVN TURBO

08:15 Nic do zgłoszenia V
09:15 Fani czterech kółek XVII
11:15 Złomowisko PL XI
12:15 Naprawy nie do naprawy
13:00 Zawodowi handlarze
14:30 Wojny samochodowe
16:30 Jeździć, obserwować IV
18:00 Raport Turbo (4947)
18:15 Samochód marzeń: Kup i zrób (10) – magazyn
19:00 Mobilni mechanicy (8)
19:45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad (1) – magazyn
20:30 Zawodowi handlarze (4)
21:15 Z drugiej ręki (8)
22:00 Raport Turbo (4947)
22:20 Zawodowi handlarze (8)

BBC FIRST

08:50 Lewis IV (2/8)
09:40 Ojciec Brown VI (9/10)
10:40 Śmierć pod palmami III
11:45 Ludwig (1/6)
12:55 Tajemnice Brokenwood
14:50 Ojciec Brown (3/10)
15:50 Lewis IV (2/8)
16:50 My Life is Murder IV (3)
17:50 Morderstwa w Midsomer
19:55 Śmierć pod palmami III (4/8) – serial kryminalny
21:00 Milszacy świadek XXVII (7,8/10) – serial kryminalny
23:10 Zbrodnie Saint-Pierre
00:10 Tajemnice Brokenwood

FX

08:15 Dr House V (13/23)
09:10 Kości X (15,16/22)
11:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XIII (18/22)
11:55 FBI II (3,4/19)
13:45 Alert: Wydział Osób Zaginionych (5,6/10)
15:35 Agenci NCIS (13,14/23)
17:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas XIII (19/22)
18:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami II (17,18/24)
20:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku IX (5,6/17)
22:00 Genialna Morgan (12/13)
22:55 Bez twarzy – film sens. USA 1997, reż. John Woo

HGTV

08:10 Kupujemy dom na plaży
09:00 Remontujemy dom na plaży V (20) – serial dok.
10:00 Letnia chata na lata XIII
11:00 Zarobić na remoncie VI
12:00 Tu jest pięknie VIII (6/8)
12:45 Nieoczywiste miejsca II
13:55 House Hunters (6,7)
15:10 Mieszkanie na miarę II
17:05 Polowanie na ogród IV
18:15 Weekendowa metamorfoza (6,7) – reality show
20:05 Dorota was urządził IV (5,6/12) – serial dok. Polska 16
21:35 Zrobmy sobie dom (4)
22:35 House Hunters (2–5)

BBC LIFESTYLE

09:20 Mistrzowie ceramiki (1)
10:30 Zapraszam do stołu (8)
12:30 Wielkie brytyjskie wypieki (8) – program rozrywkowy
13:35 Włoski remont Amandy i Alana (7,8) – reality show
14:50 W 80 kilo dookoła świata (1) – serial dokumentalny
15:50 Zapraszam do stołu (9)
17:45 Hiszpański remont Amandy i Alana (1,2) – reality show Wlk. Brytanii 2025
18:55 Mistrzowie ceramiki (2)
19:55 Wielkie brytyjskie wypieki (9) – program rozrywkowy
21:00 Wielkie Tanczące show
23:15 Ratunek dla skóry

COMEDY CENTRAL

08:00 Dwóch i pół III (23,24/24)
08:55 Przyjaciele VIII (11–16/24) – serial kom.
11:55 Teoria wielkiego podrywu XI (17–22/24) – serial kom.
14:30 Dwóch i pół IV (1–4/24)
16:30 Przyjaciele VIII (17–22/24) – serial kom.
19:30 Teoria wielkiego podrywu XI (23,24,1–4/24) – serial komediowy USA 2018
22:00 The Office PL (12,1/12)
23:05 Comedy Club (4,5)
00:05 Miasteczko South Park
01:00 Pracoholicy V (2/13)

TVP SERIALE

08:45 Komisarz Alex VII (8)
09:35 Rodzinka.pl II
10:05 Klan – telenowela
10:40 Ranczo III (2/13)
11:30 Ojciec Mateusz 34 (9)
12:25 Pan Mama (15/20)
13:00 Zaraz wracam
13:35 Ojciec Mateusz XXIV (7,8)
15:30 Komisarz Alex VII (9)
16:20 Na sygnale
17:25 CSI: Kryminalne zagadki (3,4/13)
19:30 Ojciec Mateusz XXIV (9)
20:30 Komisarz Alex XXV (3)
21:30 Ranczo III (5,6/13)
23:30 Ojciec Mateusz XXIV (10)
00:30 Wojna zastępcza
01:25 PiłBull – serial sens.

CANAL+ KUCHNIA

11:35 Comfort Food (18,19)
12:25 Jamie Oliver (1/4)
13:20 Podróż przez smaki Chin
14:25 ABC gotowania – kuchnia meksykańska (8) – mag.
14:55 Zgrillowani (1,2)
15:50 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka (1,2)
16:40 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę (4)
17:05 Jamie Oliver (16,17,18)
18:30 Zgrillowani (7)
18:55 m jak mięso (5,6,1)
20:15 Bosacka daje radę
21:15 Anthony Bourdain VII
00:45 David w Europie (3)

CANAL+ DOMO

09:00 Ucieczka na wieś XXIV
10:55 Wielkie projekty: Australia XI (6/10) – serial dok.
12:05 Kupcie sobie zamek!
13:00 Po pierwsze: lokalizacja!
14:00 Cudotwórcy VI (8/13)
14:50 Wielkie projekty: Australia XI – serial dok.
16:00 Daleko od miasta XI (8)
17:00 Po pierwsze: lokalizacja!
18:00 Ucieczka na wieś XXIV
19:00 Wielkie projekty: Australia XI – serial dok.
20:10 Daleko od miasta XIV
21:00 Cudotwórcy VI (9)
22:00 Przekopiemy Ci ogródek
23:00 Gardeners' World (4)

PLANETE+

14:50 Piesze wędrówki po świecie II (3) – serial dok.
15:50 Niezwykłe podróże kolejną – serial dok. Francja 22
16:55 Premiera: Dokąd dzisiaj?
18:10 Świat z góry (2)
18:45 Historia łuku Triumfalnego – film dok.
19:45 Ramzes II (3) – serial dok.
20:50 Niezwykłe podróże kolejną VIII (4/7) – serial dok.
22:00 Premiera: Liban 1982. Anatomia masakry – film dok.
23:00 Partyzant z aparatem Leica – film dok. Izrael 2022

DISCOVERY CHANNEL

09:00 Gorączka złota: rzeka skarbów II (5/10)
10:00 Klan z Alaski III (14/32)
11:00 Potwór z Alaski (2/8)
12:00 Fani czterech kółek II
13:00 Nagi instynkt przetrwania VI (13,14/17) – serial dok.
15:00 Złomowisko PL VII
16:00 Od samochodu do domu
17:00 Celnicy na straży Europy VII (11,12/20)
18:00 Operacja: LOT (3)
19:00 Złomowisko PL VIII
21:00 Gorączka złota XVI
22:00 Złoto drwali II (7/8)
23:00 Morze złota XIII (7)
00:00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA

11:45 Salme: łodzie wikingów
12:50 Putin i Zachód (3/3)
14:00 Królowie (60)
14:35 Cztery pancerni i pies (1) – serial wojenny Polska 66
15:40 Sensacje XX wieku
17:40 Czas honoru II (7/13)
18:40 Encyklopedia II wojny światowej (2)
19:10 Flesz historii (754)
19:35 Królowie (19)
20:10 07 zgłoś się
21:30 Największe mity europejskich monarchii – serial dok.
22:30 Szalenie odważna hrabina – film dok. Polska 2024

HISTORY

12:10 Gwiazdy lombardu: skarby Ameryki II (7)
13:05 Starożytni kosmici XVI
14:00 UFO: szlakiem bliskich spotkań (8/9) – serial dok.
14:55 Niewyjaśnione tajemnice świata VII (11/18)
15:50 Gwiazdy lombardu XVII
17:10 Naziści na tropie skarbów (1/6) – serial dok.
18:10 Starożytni kosmici II
20:00 Starożytni kosmici XVII (14) – serial dok. USA 2025
21:00 Na lodowym szlaku XII
22:00 Sekretne życie seksualne Hitlera (2/4) – serial dok.
23:00 Gwiazdy lombardu XXV

NATIONAL GEOGRAPHIC

12:00 Wojna widziana z powietrza II (5,6/6)
14:00 Strzegąc granic X
15:00 Strażnicy z Karaibów
16:00 Starożytne Ameryki
18:00 Tajemnice wojennych wraków (2/8) – serial dok.
19:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy VI (3/6) – serial dok.
20:00 Katastrofa w przestworzach XXII (9/10) – serial dok.
21:00 Premiera: Największe katastrofy budowlane III (9/10)
22:00 Premiera: Megametro (3/4) – serial dok. Australia 20

FOCUS TV

08:00 48 h. Zaginięni
08:50 Wehikuł czasu
09:00 Galileo – pr. popularn.
10:00 Gwiazdy lombardu XIII
12:00 Superfabryki II (8/8)
13:00 Poszukiwacze historii V
14:00 Niesamowite wynalazki starożytności IV (5) – serial dok.
16:00 Kryptonim szef – celebryci – serial dok. USA 2018
18:00 Rolnicy. Podlasie VII
20:00 Galileo – pr. popularn.
21:00 Koszty wojny (4/6)
22:00 Niesamowite wynalazki starożytności IV (12,7/13)
00:00 Starożytni kosmici XV
01:00 Rolnicy. Podlasie VII (7)

BBC EARTH

11:20 Najwspanialsze rzeki świata: Nil (2/3) – film dok.
12:25 Błękitna Planeta II (3/7)
13:25 Zjawiskowa Ziemia (1/4)
14:30 W okowach mrozu X (19)
15:30 Życie na pustkowiu VIII
16:30 Ziemia (2/5) – serial dok.
17:35 Najwspanialsze rzeki świata: Nil (2/3) – film dok.
18:40 Błękitna Planeta II – kulisy – serial dok.
19:45 Dzikie potów (5/8)
20:55 Życie na pustkowiu VIII
21:55 W okowach mrozu XI
22:55 Michael Mosley: sekrety naszych zakupów – serial dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

11:10 Tajne bazy nazistów IV
12:15 Wojna światowa (7/8)
13:20 II wojna światowa: cena imperium (13/13) – serial dok.
14:25 Odnaleziona: tajemnica szamanki – film dok. Niemcy 25
15:35 Tajemnice mumii
16:35 Europejska kolebka ludzkości – film dok.
17:45 Tajne bazy nazistów IV
18:50 Wojna światowa: 1914–1945 (7/8) – serial dok.
19:55 II wojna światowa: cena imperium (13/13) – serial dok.
21:00 Historia Troi – serial dok.
22:10 Cienna strona starożytności Grecji (4) – serial dok.

szyfropanorama

obserwowany przez wędkarza		ludożerca		ma dziś urodziny	w wierszu sieć dla rybaka		wiatrem podszyci	dyscyplina z ciosami	21	włoska wyspa lub model Forda	zjazd na miotłach		spiraliki z włosów		napisał „Błaszany bębenek”	żyje z procentów od kapitału		łan rosnących roślin
np. grafik								bada Pacyfik	16	15								
uwiodła Samsona		typowa sytuacja (potocznie)					10	4	8	10	postrzępione wybrzeże morskie		koniec trwania czegoś tarowana					np. neolit
							11		6	11	12	10						
czzerwono-czarni z Serie A		niewyraźna mowa azotan srebra		18	8	16	9		12	7	9	10	to preria					
				1	zniesienie napięcia mięśni	10	9	16	1	7	10		altowiolistka					
pięknie pisze			4	7	13	12	10	3			6	9	10	4	odpowiedź na apel			lśniące drobinki
ryba na filety	szal judaisty		brzozowy gaj	5		11	odwołanie w mini	17	2	10				9				
					11	7	10		12	hańba, niesława	20	6	9		... Kristoferson, aktor			śpiewają „Africa”
						14	bywa drażliwy	9	14	19	10	9	brytyczyk z Glasgow					
beztroskie bieganie		pracuje heblem					10	12	5	do puszczenia zajączka	4							
						cherubin		10	1	7			cięty – w wazonie					
feler w maszynie		miasto w powiecie białogardzkim							16	dopływ Wisły lub Dunaju					toastowa liczba			

Tu wpisz litery z pól oznaczonych cyframi

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

Rozwiązanie krzyżówki

15	5	14	12	20	16	1	10		15	14	13	18	10
21	17	2	16	20	4	10	1	10					

sudoku

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

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

Jak rozwiązać szyfropanoramę?

Część „panoramyczną” należy rozwiązać jak zwykłą krzyżówkę panoramiczną. Przy okazji część liter z wpisywanych haseł wypełni niektóre pola zaznaczone kolorem, czyli te należące do szyfrokrzyżówki.

W niej każdej liczbie odpowiada inna litera. „Rozkodowane” litery można wpisywać do pustych pól pod diagramem (pola 1-21).

Aby odczytać hasło trzeba przepisać litery do odpowiednich krątek w polu „rozwiązanie krzyżówki”.

Rozwiązanie z 13 marca:
SYRENKA NA SZOSIE

Jak rozwiązać sudoku?

W każdym rzędzie, w każdej kolumnie i w każdym małym kwadracie obwiedzionym grubą linią powinno się znaleźć dziewięć różnych cyfr od 1 do 9.

Prawidłowe cyfry z poprzedniego numeru (edycja 13 marca): a6; b5

Zapraszamy na podcast **Sobotni Seans**

Dostępne na platformach Spotify, Apple Podcasts, na YouTube, TokFM.pl,

a także na Wyborcza.pl/Podcast

Informacje o serialowych i filmowych nowościach w telewizji i serwisach VoD:

Wyborcza.pl/kultura